

EL COMITÉ TE INFORMA...



Opción Temporal y Cía. S.A.S.

NIT. 800.209.559-6

Más Talento Humano

EN OPCION TEMPORAL Y CIA S.A.S

Comprometidos con facilitar la generación de espacios de dialogo y participación para evaluar la vida laboral en términos de armonía y buen trato

EN QUE CONSISTE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La persona que se comunica de forma asertiva, expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás. Primero se debe identificar qué clase de actitud manejas para comunicarte con los demás:



AGRESIVO

- Ofende. Se impone por la fuerza. Se manifiesta en el YO GANO TU PIERDES



SUMISO

- Evita hablar. Se pliega a lo que dicen los demás. no defiende sus puntos de vista



ASERTIVO

- Habla con efectividad y propiedad. Expone sus ideas en forma lógica y sin contradicciones.

PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA... ¿POR DONDE EMPEZAR?

Aprende estas habilidades básicas:

1. ESCUCHE
2. OBSERVE
3. HABLE



EN UNA CONVERSACION ¿COMO SON TUS RESPUESTAS?

- La que permite que mis derechos sean pisoteados por los demás.
- Autoestima: me siento inferior a otros mis derechos no cuentan
- Conducta de huida o permisiva



Sumisa

- Expresión de pensamientos sentimientos y creencias de forma hostil y dominante violando los derechos de los demás.
- Autoestima: Me siento superior a otros e impongo mis derechos, soy más importante
- Conducta de combate



Agresiva

- Expresión de pensamientos, sentimientos y creencias en forma directa y apropiada, sin violar los derechos de los demás.
- Autoestima:
- Me siento igual a otros.
- Todos somos importantes.
- Conducta de cooperación y negociación.



Asertiva

APLICA SIEMPRE UNA ADECUADA COMUNICACIÓN

Ventajas de la Comunicación Asertiva

- ✓ Satisfacción propia
- ✓ Mejora autoestima
- ✓ Buenas relaciones
- ✓ Aumenta la comprensión
- ✓ Toma de decisiones propias
- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Saberse y sentirse en control y dominio de la situación.

¿Qué debemos hacer para comunicarnos mejor?

- Identifica, reconoce, acepta y evalúa lo que crees, piensas y sientes.
- Espera el momento adecuado: control, relajación y prudencia.
- Escucha y expresa comprensión.
- Habla de forma específica y sin prejuicios sobre lo que deseas.

Como aplicar la comunicación asertiva...

- Expresa un desacuerdo con tranquilidad
- Se atreve a decir "no"
- Exige un derecho con aplomo y decencia
- Habla claramente sin rodeos y sin agredir
- Es acertar, atinar, tener tino
- Diálogo en nuestro lugar de trabajo
- Propiciar ambiente amigable
- Romper las barreras socioculturales