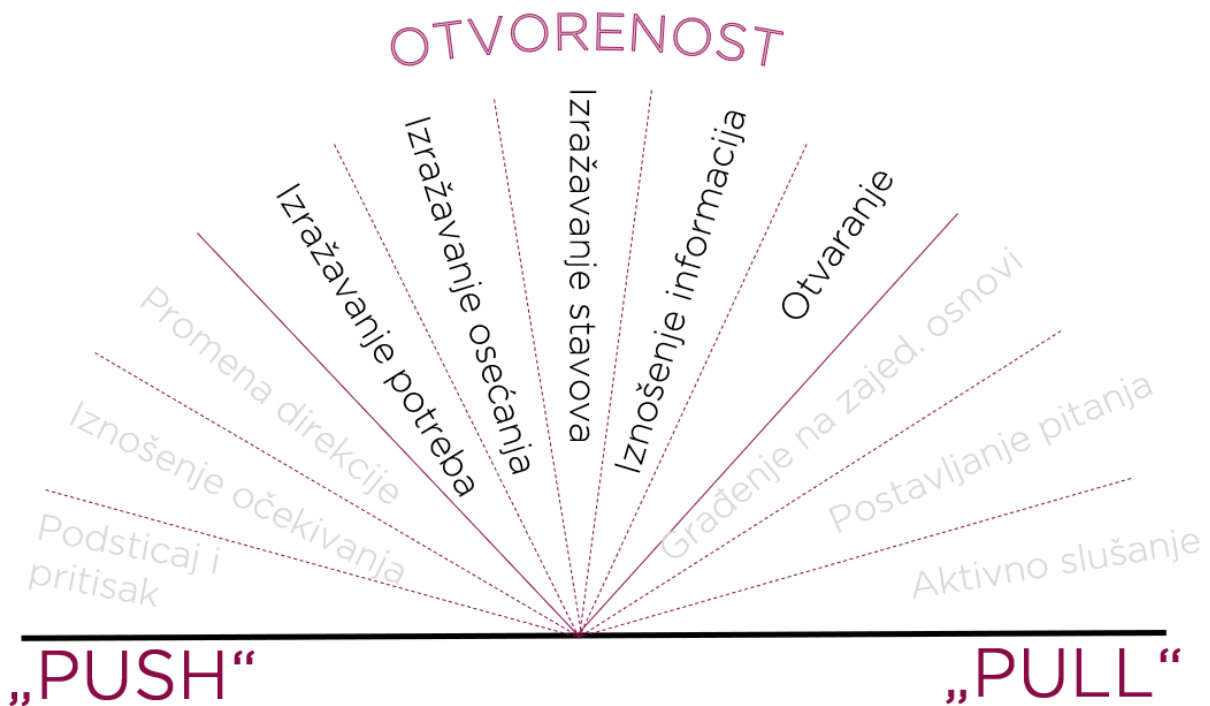


Lekcija 6: Asertivne tenike - OTVARAJUĆE TEHNIKE



Stigli ste do šeste lekcije!

Ponekad nam je u komunikaciji potrebno da zastanemo i da naglas izgovorimo ono što nam prolazi kroz glavu u tom trenutku, ne bismo li dali vremena i sebi i sagovorniku da obradimo tu informaciju, pre nego što donesemo odluku o tome šta bi mogao da bude najsmisleniji naredni korak. Ponekad je korisno otvoreno izraziti svoje neznanje.

Na primer, tokom razgovora sagovorniku koji nam je postavio pitanje kažemo: *„Da budem iskren, ja ne znam odgovor...“*.

U nekim situacijama ćemo želeći da podelimo sa sagovornikom svoj unutrašnji govor: *„Evo kako sam ja došao do te odluke...“*

U situacijama kada se predomišljamo ili menjamo mišljenje na neku temu, možemo reći: *„Kad bolje razmislim...“*

U ovoj lekciji pozabavićemo se ključnim **otvarajućim asertivnim tehnikama**:

- Iznošenje stavova i mišljenja
- Izražavanje potreba
- Izražavanje emocija