

Tecnicas de comportamento asertivo

Disco raiado

- Repetir a nosa mensaxe de forma convincente e reiterativa, sen manifestar, agresividade ou violencia

Acordo asertivo

- Recoñécese unha parte de culpa pero non se acepta unha xeneralización no noso comportamento

Pregunta asertiva

- A través das nosas preguntas intentaremos obter máis información sobre as razóns do enfado.

Ironía asertiva

- Responder positivamente a unha crítica hostil

Técnicas de comportamento asertivo

Desprazamento asertivo

- Buscar tempo para dar a resposta e aprazala a outro momento en que un se sinta capaz de responder con maior control da situación.

Quebrantamento do proceso

- Responder á crítica que intenta provocarnos cunha sóa palabra

Pregunta asertiva