

BEST PRACTICE – TAVOLO DI LAVORO

Come accrescere la propria assertività per comunicare e relazionarsi con gli altri

Parola chiave

ASCOLTO
mettersi in sintonia con l'interlocutore



Azione concreta

NON DARE GIUDIZI IMMEDIATI, NON INTERROMPERE
VALUTARE LA MIGLIOR SOLUZIONE



Modalità

RICONNETTERCI CON NOI STESSE



Tempistiche

SUBITO - ELABORARE E
TROVARE TEMPO PER SE'

Parola chiave

IMPARARE A DIRE DI NO



Azione concreta

DARE VALORE ALLE PRIORITA'
SENZA SENTIRSI IN COLPA



Modalità

RICONNETTERCI CON NOI STESSE



Tempistiche

SUBITO

Parola chiave

LINGUAGGIO DEL CORPO



Azione concreta

CERCARE CONTATTO VISIVO,
TONO RASSICURANTE, GESTUALITA'



Modalità

RIDUCENDO ANSIA E TENSIONE



Tempistiche

SUBITO

RIASSUMI... IN UN TWEET! [#AssertivityPower](#)