

#Empatia #Assertività



COLTIVA ASSERTIVITÀ ED EMPATIA IN 3 MOSSE



Alessandro Ferrari è un Autore, Coach e Formatore esperto in Comunicazione Efficace, Tecniche di Vendita e Inbound Marketing.





Alessandro Ferrari

Coach e Formatore esperto in Comunicazione Efficace,
Tecniche di Vendita e Inbound Marketing.

Alessandro Ferrari Consulting S.r.l.

Via G. Rossini, 44 Copparo 44034 (FE)
Tel. 0532 204986 Fax. 0532 213848
info@afcformazione.it

SOMMARIO

Introduzione Ebook

Introduzione

Parte 1 > 6 Caratteristiche di base della Comunicazione Assertiva

Parte 2 > Come migliorare la tua Vita con l'Assertività

Parte 3 > Assertività e Autostima: gli 8 Passi Fondamentali

Parte 4 > Assertività: 5 Segreti per una Comunicazione Efficace





Alessandro Ferrari

Buongiorno,

sono **Alessandro Ferrari** e dopo tanti anni trascorsi in diverse aziende a operare nell'area delle Vendite, della comunicazione e del Marketing, ho deciso di condividere, questa mia esperienza maturata sul campo, completata da profondi studi ultra ventennali nell'area dello sviluppo personale e professionale.

All'età di soli diciassette anni, ho esordito nel mondo delle vendite, iniziando a vendere assicurazioni sulla vita porta a porta negli orari serali, per mantenermi agli studi. Dopo aver terminato gli studi, ho avuto la fortuna di entrare in una grande azienda multinazionale (Barilla) e di lavorarci per quasi dieci anni, crescendo e formandomi umanamente e professionalmente.

Volendo allargare i miei orizzonti e la mia comprensione delle dinamiche aziendali, ho lavorato per quasi altri dieci anni in piccole e medie imprese con l'assunzione di responsabilità operative sempre crescenti; di conseguenza e contemporaneamente, ho maturato una forte abilità nella gestione delle risorse umane e delle pubbliche relazioni intese quali prima fonte di profitto per l'impresa.

Oltre alle esperienze maturate direttamente in azienda, guidato da una forte passione personale per tutto ciò che riguarda le potenzialità della mente umana, ho frequentato decine e decine di corsi con i più grandi formatori mondiali e seguito studi approfonditi in tutte le principali aree dello sviluppo personale e professionale.

In questi ultimi anni ho avuto il piacere e l'onore di incontrare migliaia e migliaia di persone facendo formazione in aula, in azienda o intervenendo a meeting e congressi come relatore. In questo eBook ho raccolto molte nozioni e suggerimenti sull'affascinante mondo della Comunicazione.

Una Comunicazione intesa non solo come mezzo di relazione tra i rapporti interpersonali ma anche e soprattutto come strumento per esprimere pienamente se stessi.

Buona Lettura!

Alessandro



INTRODUZIONE

In questo eBook gratuito affronterò il tema della **Comunicazione Assertiva** e dell'**Empatia** ad essa strettamente connessa, nella sue varie sfumature, per fornirvi consigli utili tali a migliorare la vostra vita e il vostro modo di relazionarvi quotidianamente con le persone, nel lavoro, in famiglia come nella vita di coppia.

Quanto conta al giorno d'oggi saper Comunicare con Successo?

In una società che corre molto veloce, dove frenesia e impegni assorbono gran parte delle nostre giornate, riuscire a trovare le parole giuste e i modi migliori per relazionarci con gli altri nella modalità più corretta, non sempre risulta facile.

Grazie però alle tecniche della **Comunicazione Assertiva**, ovvero la capacità di farsi valere senza prevaricare gli altri, e all'**Empatia** che possiamo provare riuscendo a comprendere a fondo gli stati d'animo e le emozioni altrui, possiamo migliorare di molto e in positivo la nostra vita. Ecco qualche esempio:

Se ti piacerebbe riuscire ad esprimere con chiarezza agli altri quello che provi e che senti dentro; Se vorresti trovare il coraggio di intraprendere quella sfida che rimandi di continuo;

Se la tua autostima è a terra e vorresti tornare a credere in te stesso come un tempo; allora la lettura di questo eBook sarà per te molto utile e ti fornirà spunti interessanti su cui riflettere.

Scopri come attraverso l'Assertività e l'Empatia potrai imparare a:

- Trovare il tuo **EQUILIBRIO**
- **ESPRIMERE TE STESSO** nel modo migliore
- Ritrovare e potenziare la tua **AUTOSTIMA**
- **COMUNICARE EFFICACEMENTE** in ogni ambito della vita

E se quando avrai terminato la lettura di questo esclusivo eBook gratuito ti piacerebbe approfondire ulteriormente l'argomento, ti invito a dare un'occhiata al mio seminario dedicato all'Assertività:

- [Comunicazione Assertiva](#)

Buona lettura e buon viaggio nell'affascinante mondo dell'Assertività e dell'Empatia!

Alessandro

PARTE 1

6 Caratteristiche di base della Comunicazione Assertiva



Assertività è Equilibrio

Cosa significa essere Assertivi?

L' **Assertività**, dal latino Asserere, ovvero asserire, è la **capacità umana di esprimere in maniera chiara ed efficace le proprie emozioni ed idee, senza calpestare ed offendere gli altri.**

Che cosa significa quindi vivere la propria vita attraverso il **filtro dell'assertività**?

Perché diventando assertivi potremmo migliorare i nostri rapporti interpersonali e la qualità stessa della nostra esistenza?

Di recente ho postato sulla mia pagina Facebook un aforisma che mi ha colpito molto:
"Una scelta è come un salto: ti spaventa, lo rimandi, ma se ti butti è libertà"
(R. De Santis)

Ecco, credo che in queste parole ci sia molta verità: nella vita infatti una delle cose più difficili da fare è appunto compiere delle scelte. Io ho conosciuto la **Comunicazione Assertiva** agli inizi della mia carriera durante un corso di formazione presso la multinazionale dove ho lavorato per diversi anni.

Ne sono rimasto subito molto affascinato e incuriosito ed ho capito che volevo vivere la mia vita nella maniera più assertiva possibile. Questo è il consiglio che mi sento di dare a tutti voi: scegliete ed abbracciate più che potete l'assertività per rendere migliore la vostra vita! Imparate a **far valere le vostre idee senza prevaricare gli altri**, trovate il vostro **equilibrio** nei rapporti interpersonali e diventate persone migliori.

Già, perché **Assertività** è prima di tutto **EQUILIBRIO**.

Equilibrio tra cosa, Alessandro?

Ognuno di noi reagisce agli eventi e alle situazioni con modalità diverse, in base al proprio vissuto, alla propria esperienza, al proprio carattere.

Sono principalmente 3 le modalità di comportarci di fronte ai fatti e agli eventi della vita:

1. Modalità Aggressiva

La persona aggressiva è egocentrica, ostile, arrogante, non sente ragioni, deve avere il pieno controllo della situazione e tende sempre a sopraffare gli altri, calpestandoli con la propria apparente superiorità.

2. Modalità Passiva

La persona passiva è debole e sottomessa, non riesce ad esprimersi come vorrebbe, è titubante, teme sempre il giudizio altrui e piuttosto che esporsi preferisce rimanere in silenzio e subire gli eventi.

3. Modalità Assertiva

La persona assertiva invece ha piena consapevolezza di se e delle proprie capacità, sa farsi valere ma senza calpestare gli altri e sa comunicare efficacemente in tutti gli ambiti della propria vita.

L'Assertività è quindi il giusto EQUILIBRIO tra le due polarità antitetiche del comportamento umano: Aggressività e Passività.

Ciascuna di esse tende all'eccesso: l'aggressivo calpesta gli altri e il passivo si fa calpestare.

L'assertivo invece è in grado di trovare il suo Equilibrio, non si lascia trascinare dalla corrente incontrollata degli eventi ma li domina con energia ed ingegno, riuscendo ad esprimere sempre il meglio di se stesso e delle proprie capacità.

Essere assertivi significa reagire con prontezza costruttiva, è l'alternativa migliore che possiamo scegliere di fronte al senso di impotenza della passività e alla tendenza a manipolare gli altri dell'aggressività.

L'Assertività è quindi uno strumento finalizzato a rendere più equi i nostri rapporti interpersonali, mettendoci in grado di agire nel nostro migliore interesse e di difenderci senza ansia, di manifestare con facilità ed onestà le nostre sensazioni, di evitare l'umiliazione che avvertiamo quando non riusciamo ad esprimere chiaramente quello che proviamo e soprattutto di esercitare i nostri diritti senza negare quelli altrui.

I 6 punti chiave dell'Assertività

Come si diventa assertivi?

Definendo chiaramente i propri obiettivi!

L'Assertività è una scoperta importante che come abbiamo detto, può migliorare nettamente la qualità della vostra vita. Tuttavia per diventare assertivi dovete prima di tutto praticare un'autoanalisi della vostra situazione attuale e capire quali sono i vostri punti deboli da migliorare (reagite sempre in maniera aggressiva? O al contrario siete passivi? Non riuscire ad esprimervi come vorreste? Ecc.)

Una persona assertiva possiede infatti una profonda autostima di se e ha bene in mente gli obiettivi da raggiungere. Partite quindi da qui e interrogatevi su cosa non va nella vostra vita e vorreste cambiare.

Una volta fatto questo, memorizzate le **6 caratteristiche di base del comportamento assertivo e fatele vostre:**



Promuovere la parità nei rapporti umani

L'uguaglianza tra le persone è uno dei cardini più importanti del comportamento assertivo.

Per poter rispettare gli altri, senza calpestarli o ledere le loro opinioni, è fondamentale non porsi mai in una situazione di netta superiorità ma di valutare sempre con il giusto criterio le persone che abbiamo di fronte. Secondo l'assertività non esistono forti o deboli, tutti possiamo vincere.

La persona assertiva dimostra quindi la propria correttezza e il grande senso di lealtà, proprio dal modo in cui tratta gli altri, ovvero con parità ed equità, senza alcuna forma di pregiudizio.



Agire nel proprio interesse

L'assertività mette in primo piano la propria autorealizzazione personale. Per questo motivo la persona assertiva è tenace, determinata, sa prendere autonomamente le proprie decisioni in qualsiasi ambito della propria vita.

Sa porsi degli obiettivi e conseguirli con successo, senza mai perdersi d'animo e se necessario non si fa problemi a chiedere l'aiuto degli altri o essere essa stessa fonte di aiuto.

L'assertivo sa stare in maniera attiva in mezzo alla gente, sa perseguire i propri interessi personali senza mai calpestare gli altri ed è fonte di positività e di buon esempio per le altre persone.



Difendersi in maniera autonoma

Essere assertivi non significa dire sempre Sì e darle tutte vinte, tutt'altro.

La persona assertiva sa dire No quando è necessario, è in grado di porre dei limiti al fine di salvaguardare il proprio dispendio di tempo ed energie.

Sa reagire in maniera costruttiva alle critiche e sa difendersi con destrezza in ogni situazione, riuscendo a farsi valere.



Esprimere le proprie sensazioni con onestà e sentendosi a proprio agio

Una persona assertiva è spontanea e non nasconde mai i propri reali stati d'animo, dimostra quello che prova e lo manifesta apertamente.

La falsità e l'ipocrisia non sono qualità che fanno parte del comportamento assertivo.

Essere assertivi vuol dire esprimere in maniera palese le proprie emozioni, sentendosi a proprio agio e senza vergognarsi, nel pieno rispetto degli altri.



Esercitare i propri diritti

Assertività vuol dire anche non aver paura di esprimere le proprie opinioni e di far valere i propri diritti quando è necessario. *“Sii giusto con gli altri, ma poi saltagli addosso sino a che essi non saranno giusti con te”.*

Questa frase di Alan Alda riassume bene il concetto di giustizia tipico della persona assertiva la quale reagirà sempre in maniera costruttiva di fronte alla violazione dei propri diritti.



Non negare i diritti degli altri

Se da una parte l'assertivo sa far valere i propri diritti, dall'altra riesce a farlo senza mai offendere, criticare, intimidire o manipolare gli altri.

È in questo che sta la vera virtù della persona assertiva, l'esser in grado di portare avanti con orgoglio le proprie idee e i propri diritti, senza mai imporsi con aggressività o ferire le altre persone.

PARTE 2

Come migliorare la tua Vita con l'Assertività



Assertività è esprimere se stessi

Le componenti del Comportamento Assertivo

Nel capitolo precedente dicevamo che **Assertività** è prima di tutto **EQUILIBRIO** tra le due componenti antitetiche del comportamento umano: Aggressività e Passività.

La persona assertiva è quindi fundamentalmente **equilibrata e poco incline agli eccessi**, è in grado di valutare con criterio e metodo le varie situazioni della vita e sa uscirne in maniera vincente e costruttiva, mettendo sempre in primo piano quella fusione perfetta tra autorealizzazione personale e pieno rispetto per gli altri.

Potremmo affermare che **l' Assertivo è un gentiluomo determinato**: gentile e rispettoso con le persone che lo circondano e allo stesso tempo consapevole dei propri obiettivi e fortemente tenace nel perseguirli.

L' **Assertività** è perciò la **virtù delle persone vincenti e di successo** e imparare a comportarvi in maniera assertiva non potrà che rendere migliore la qualità della vostra vita.

In che modo?

Prima di tutto perché essere Assertivi significa **ESPRIMERE** pienamente **SE STESSI e le proprie capacità**, realizzando i propri obiettivi e i propri sogni. L' espressione di sé è infatti un bisogno universale, innatamente radicato in ognuno di noi. Per esser soddisfatti ed appagati della nostra esistenza, necessitiamo per forza di poterci realizzare, dando sfogo a quelle che sono le nostre passioni più grandi.

La Comunicazione Assertiva da questo punto di vista ci è di grande aiuto, poiché è uno dei mezzi principali attraverso il quale possiamo raggiungere quello **stato di autostima e di profonda consapevolezza di sé** che ci permetterà di raggiungere qualsiasi meta. Per far entrare l'assertività nella nostra vita ed esprimerci al meglio, dobbiamo considerare i vari aspetti e le **componenti chiave** del **comportamento assertivo**, sia dal punto di vista verbale che del linguaggio del corpo:



Contatto degli Occhi

Quando parliamo con qualcuno il contatto oculare gioca un ruolo importantissimo. Uno sguardo diretto e rilassato aiuta senza dubbio a rendere la conversazione più personale ed efficace, dimostra interesse e, allo stesso tempo, non è invadente.

Uno sguardo troppo insistente invece, tipico delle personalità aggressive, potrebbe risultare indiscreto ed invasivo, o al contrario, non guardare l'interlocutore e guardarsi attorno come fanno le persone passive, esprime scarso interesse e insicurezza.



Postura del Corpo

Come ci poniamo verso gli altri quando conversiamo comunica molto di noi. Una postura forte ed eretta mentre si guarda in faccia il nostro interlocutore, fa acquisire subito un maggior senso di assertività al messaggio.

Evitiamo quindi posture poco corrette e con le spalle chiuse, danno subito sintomo di chiusura e poca determinazione. Ricordate che la persona assertiva è prima di tutto ben disposta verso gli altri e il suo linguaggio del corpo deve ricalcare perfettamente questo suo stato d'animo di apertura e disponibilità.



Distanza - Contatto Fisico

La distanza o il contatto fisico produce effetti considerevoli sulla comunicazione e dipende molto dagli usi e dai costumi delle varie culture. La persona assertiva mantiene una prossemica adeguata alla situazione, non troppo distante e non troppo vicino. Essere assertivi infatti, significa prevenire qualsiasi forma di disagio da parte delle persone con le quali ci relazioniamo, in virtù del profondo rispetto che il comportamento assertivo pone verso gli altri.



Gestualità

Accompagnare il proprio messaggio con una corretta gestualità può aiutare a dare enfasi e a comunicare un maggior senso di disponibilità verso il nostro interlocutore. Movimenti sciolti e rilassati comunicano subito un senso di apertura e di fiducia in sé stessi, caratteristiche peculiari della persona assertiva.



Espressioni Facciali

Facciamo in modo che il nostro viso dica le stesse cose che stanno dicendo le nostre parole! In primo luogo è importante rilassare tutti i muscoli facciali e abbozzare un sorriso il più naturale possibile, assolutamente non costruito. Una persona assertiva è prima di tutto una persona perfettamente a suo agio in ogni situazione.



Tono, Volume e Scorrevolezza delle Voce

Anche il modo con cui utilizziamo la voce costituisce un elemento fondamentale della comunicazione. Il comportamento assertivo prevede l'utilizzo di un tono ben equilibrato e modulato, che risulti convincente ma senza intimidire. Un tono invece monocorde e appena sospirato (tipico delle persone Passive) non sarà per nulla convincente o al contrario chi parla urlando e in maniera Aggressiva costringerà l'interlocutore a mettersi sulla difensiva. Anche la scorrevolezza e la velocità del modo in cui parliamo ha la sua importanza. Imparare a controllare e utilizzare efficacemente la propria voce significa quindi acquisire uno strumento molto potente per esprimere con successo se stessi.



Ascolto Assertivo e utilizzo delle Parole

Probabilmente l'ascolto è una delle componenti più importanti poiché saper ascoltare vuol dire entrare profondamente in sintonia con le altre persone, comprendere i loro pensieri e le loro preoccupazioni, avere una concentrazione totale su quello che in quel preciso momento dicono. Ecco perché una persona assertiva è in prima luogo un ottimo ascoltatore con una particolare sensibilità verso gli altri. Anche l'utilizzo delle parole gioca un ruolo fondamentale nel comportamento assertivo.

L'obiettivo è quello di esprimere se stessi e le proprie sensazioni nel modo più spontaneo ed onesto possibile. L'Assertivo non nasconde i propri sentimenti ma li rende palesi e visibili, ascolta con attenzione e successivamente sceglie con cura le parole da utilizzare, cercando le forme migliori che gli permettano di farsi valere senza per forza sopraffare gli altri come farebbe l'aggressivo o farsi mettere i piedi in testa come accade per le persone passive.

Imparare a dosare e mixare in modo corretto le varie componenti del comportamento assertivo ci permetterà di rivoluzionare completamente il nostro modo di approcciarci agli altri, in qualsiasi ambito della nostra vita, al lavoro, in coppia, nella vita sociale di tutti i giorni.

L'assertività non deve essere un'imposizione ma uno stile, un modello di vita, un mezzo che vi permetterà di esprimere pienamente voi stessi, facendovi rispettare e aiutandovi a conquistare con grinta e tenacia i vostri obiettivi.

PARTE 3

Assertività e Autostima: gli 8 Passi Fondamentali



Assertività è Autostima

Assertività e Autostima

Nei capitoli precedenti abbiamo parlato della **Comunicazione Assertiva** come un **EQUILIBRIO** costante tra le due componenti antitetiche del comportamento umano,

Aggressività e Passività, e come la capacità di poter **ESPRIMERE SE STESSI** in maniera libera e completa, sia dal punto di vista verbale che dei gesti e del linguaggio del corpo.

In questo nuovo capitolo parleremo degli **8 Passi Fondamentali** che seguiti step dopo step vi porteranno ad avere una piena consapevolezza di ciò che vuol dire comunicare in maniera assertiva, in tutti gli ambiti della vostra vita.

Quante volte ci siamo sentiti inadeguati e non all'altezza di fronte alle situazioni più disparate, nella sfera professionale come in quella sentimentale?

Incapaci di esprimere chiaramente le nostre emozioni e di far valere le nostre idee e il nostro punto di vista, schiavi insomma di tutte quelle caratteristiche negative tipiche del **comportamento Passivo**. Oppure al contrario, costantemente pervasi dalla collera e dall'irruenza, qualità peculiari del **comportamento Aggressivo**.

Se davvero vogliamo cambiare ed essere padroni della nostra vita e delle nostre azioni, dobbiamo impegnarci a fondo e lavorare su noi stessi. Non si diventa assertivi dall'oggi al domani, è un percorso lungo, fatto prima di tutto di elaborazione interiore e di profonda analisi dei nostri comportamenti.

Continuiamo allora insieme questo viaggio affascinante verso la Comunicazione Assertiva!

Se avete letto i due post precedenti, avete già imparato che per essere assertivi dovete avere **EQUILIBRIO** e dovete essere in grado di **ESPRIMERE LIBERAMENTE VOI STESSI**.

Adesso è arrivato il momento di svelarvi una nuova importante parola chiave dell' Assertività: **AUTOSTIMA!**

L'Autostima è una delle basi fondamentali del comportamento assertivo.

Una persona non può infatti definirsi assertiva se prima non possiede una profonda autostima verso se stessa. **Come puoi pretendere di comunicare efficacemente e di avere successo nella vita se prima non credi pienamente in te e nelle tue capacità?**

Crederci in se stessi è quel valore aggiunto che ci permette di non arrenderci mai di fronte alle difficoltà, di lottare sempre con grinta e tenacia per conquistare i nostri obiettivi e per realizzare i nostri sogni.

Ricorda che non esiste carburante più potente della tua Autostima, quindi fai in modo di alimentarla con costanza e quando ne avrai più di bisogno schiaccia a fondo l'acceleratore e metti il turbo!

Gli 8 Passi Fondamentali verso l'Assertività

Vediamo ora nel dettaglio gli **8 Passi Fondamentali della Comunicazione Assertiva** e dell' **Autostima** che è alla base di essa:

Passo 1 - Osserva il tuo Comportamento e le tue Sensazioni

Il primo passo verso l'assertività parte dall'analisi dei nostri comportamenti e di quello che proviamo nelle varie situazioni.

Sei più passivo o più aggressivo?

Ritieni di essere in grado di comunicare sempre in maniera efficace con gli altri?

In cosa vorresti migliorare?

Come ti senti quando non riesci ad esprimerti come vorresti?

Oppure quando reagisci con aggressività?

Una volta preso atto dei nostri punti deboli (ma anche dei punti di forza) siamo pronti per studiare una strategia adeguata che ci porti verso il traguardo desiderato: **comunicare nella maniera più assertiva possibile.**

Passo 2 - Monitora i tuoi Progressi Assertivi

Man mano che fai progressi, ripensa ai momenti e alle situazioni in cui hai agito con fare assertivo e fanne tesoro.

L'esperienza è la migliore soluzione in questi casi poiché l'assertività si impara con il tempo. Osservare a posteriori ripensando a quella particolare situazione in cui sei riuscito a vincere l'eccesso dell' Aggressività o il difetto della Passività può darti la spinta giusta per non arrenderti.

Passo 3 - Poniti degli Obiettivi Realistici

Alla base di qualsiasi successo ci sono sempre degli obiettivi realizzabili.

Non possiamo pensare di porci delle mete per le quali non abbiamo i mezzi o le capacità per raggiungerle.

Questo vale anche per il tuo percorso verso l'Assertività, datti sempre dei traguardi che puoi raggiungere, non strafare, non avere fretta ma concediti il tempo di imparare con gradualità, sbagliando quando necessario e rialzandoti più forte e consapevole.

Passo 4 - Poniti degli Obiettivi Realistici

Prendere spunto da una persona che ha già imparato ad essere assertiva nella varie situazioni può senza dubbio essere molto utile e costruttivo. Osservare chi utilizza efficacemente l'assertività significa avere un maestro davanti ai nostri occhi, potendo così trarre elementi importanti utili alla nostra crescita personale.

Passo 5 - Immaginati mentre gestisci le situazioni con Assertività

L'immaginazione della nostra mente ha poteri enormi. Quando ti capita di essere nel bel mezzo di una situazione e non sai come reagire, gioca d'anticipo e pensa a come una persona assertiva reagirebbe in quel momento.

Sii quindi assertivo ma allo stesso tempo il più naturale possibile. All'inizio sarà difficile ma con la pratica imparerai a fare dell'assertività un comportamento naturale e profondamente radicato in te stesso. L'importante è elaborare sempre delle strategie di fronte ad eventuali blocchi.

Ad esempio se la tua assertività viene interrotta da pensieri negativi, come spiego nel punto seguente, sostituiscili subito con affermazioni positive. Quello che conta è imparare a correggersi prontamente mentre si procede cercando di affrontare con soluzioni costruttive eventuali cedimenti delle proprie reazioni assertive.

Passo 6 - Fai pratica con i Pensieri Positivi

Per costruire un'autostima forte e ben salda può esserti utile stilare un elenco di affermazioni positive da tirare fuori al momento del bisogno per darti la carica giusta. Considera questa eventuale lista come un motore di avviamento per la fiducia in te stesso. Qualche esempio? *"Ho già sostenuto dei colloqui di lavoro e me la sono cavata bene"*. Fai in modo che la tua mente sia pervasa dalla positività e lascia fuori qualsiasi forma di negatività.

Passo 7 - Modella e Plasma il tuo Comportamento

L'assertività non è un qualcosa che una volta conquistato si ripone in un cassetto e si butta via la chiave, ma è piuttosto un processo che si evolve e si costruisce nel corso del tempo. Potremmo dire che, come per tutte le cose, non si finisce mai di imparare ed è importante non sentirsi arrivati ma piuttosto, sempre in continua crescita. Un po' come rocce levigate dalla forza dell'acqua, non siamo immutabili, ma in perenne cambiamento.

Ecco perché è fondamentale modellare ed adattare il nostro comportamento assertivo nel corso del tempo, poiché siamo noi stessi ad essere in continua evoluzione, costantemente plasmati dagli eventi e dalle esperienze che viviamo nel corso della nostra esistenza.

Passo 8 - Cerca di avere dei Feedback

Osservare come gli altri reagiscono ai tuoi comportamenti è un buon indicatore per capire a che punto è il livello della tua assertività. Più vedrai e testerai con mano le potenzialità e i vantaggi della comunicazione assertiva e più ti sentirai soddisfatto dei risultati raggiunti e sarai incentivato a migliorarti sempre di più lavorando sui tuoi punti di debolezza.

La strada verso l'assertività non è quindi un percorso semplice ma al contrario, è ricco di curve ed ostacoli che solo lavorando attentamente su sé stessi e sul proprio comportamento è possibile superare con successo. E partire dalla propria **Autostima** può davvero darci un aiuto grande verso la conquista dell'Assertività.

Siate come il leone dell'immagine iniziale che ho scelto per questo capitolo:

Guardatevi allo specchio e cercate il leone grintoso che è in voi! Una volta che l'avrete trovato imparate a farlo ruggire in maniera assertiva e uscite a conquistare il mondo!



PARTE 4

Assertività: 5 Segreti per una Comunicazione Efficace



Assertività è Comunicare Efficacemente

Imparare l'Assertività per Comunicare Efficacemente

Continuiamo il nostro viaggio nella Comunicazione Assertiva.

Nei capitoli precedenti abbiamo parlato dell'Assertività come **EQUILIBRIO** costante tra Aggressività e Passività (6 Caratteristiche di base della Comunicazione Assertiva), come capacità di **ESPRIMERE SE STESSI** in modo libero e spontaneo (Come migliorare la tua Vita con l'Assertività), e come l'essere in grado di avere una profonda **AUTOSTIMA** in se stessi (Assertività e Autostima: gli 8 Passi Fondamentali).

A questo punto desidero affrontare e condividere con voi la tematica dell'Assertività attraverso la sua sfumatura più interessante: ovvero la capacità di **COMUNICARE EFFICACEMENTE**.

Il primo assioma della comunicazione dice che **"Non si può non comunicare"**.
Qualsiasi cosa facciamo o diciamo, comunichiamo in automatico qualcosa al nostro interlocutore.

Sapevate che di tutto quello che diciamo solo il 7% viene recepito? Le parole non hanno poi così grande importanza. La maggior parte di ciò che comunichiamo lo esprimiamo infatti attraverso il linguaggio del corpo (ben il 55%) e con il tono/volume della nostra voce (38%).

E' chiaro quindi che anche nel comportamento assertivo non conta solo quello che diciamo ma bensì anche come e in che modo lo diciamo, attraverso gesti e movimenti.

La Comunicazione Assertiva mira principalmente a far valere le proprie idee senza per forza sopraffare o prevaricare quelle degli altri.

Avete presente cosa accade ad esempio durante una riunione di lavoro? Ci saranno colleghi Aggressivi che faranno di tutto per imporre con forza le loro idee, senza sentire ragioni altrui, altri invece che si comporteranno da Passivi, stando in silenzio e senza lottare per far valere il proprio punto di vista.

E gli Assertivi? **Le persone Assertive** invece le riconoscete subito, perché **sanno destreggiarsi con successo** nel corso del dibattito, evidenziando i punti di forza e quelli di debolezza, e da veri leader, **sono in grado di canalizzare l'attenzione di tutti verso una direzione costruttiva comune.**

Ecco il vero grande segreto della **Comunicazione Assertiva** e della sua efficacia: l' **ASCOLTO**. E più nel dettaglio, l' **Ascolto Empatico**, come spiegherò tra poco.

Il comportamento assertivo prevede infatti un ascolto costante e attento di ciò che dicono le altre persone. L'assertivo sa ponderare i tempi e gestire con maestria le pause, avendo così il tempo per pensare a come rispondere nel modo migliore.

"La Comunicazione di una persona assertiva è perciò una comunicazione attenta ed equilibrata perché non possiede l'impulsività dell'Aggressivo o l'inattività del Passivo"

Siete pronti ad imparare a comunicare in maniera efficace in tutti gli ambiti della vostra vita? **Ecco i miei suggerimenti per far diventare assertivo il vostro modo di comunicare:**



Siate Sinceri e raccontate i fatti concretamente

Essere assertivi significa prima di tutto essere chiari e concisi, vuol dire raccontare le cose e i fatti esattamente così come stanno e con la giusta serietà in base alla circostanza. Ricordate che la Sincerità è un altro elemento fondamentale del comportamento assertivo. Non potete pretendere che gli altri vi prendano sul serio se non dite il vero, o peggio vi burlate di loro.



Condividete gli Stati D'animo che gli eventi suscitano in voi

Come abbiamo già avuto modo di dire, una persona assertiva esprime palesemente le proprie emozioni e i propri stati d'animo, in virtù della sua profonda apertura verso gli altri. Non abbiate quindi paura di dire e descrivere quello che provate in quel preciso istante, comunicare con chiarezza quello che sentiamo è un modo molto utile ed efficace per entrare in empatia con il nostro interlocutore.



Definite con Chiarezza ciò che Desiderate

Poiché le persone non hanno il dono di leggere nella nostra mente, esprimere chiaramente quello che desideriamo è il primo passo per comunicare in modo corretto ed obiettivo. Esattamente come esprime i propri stati d'animo senza difficoltà, la persona assertiva comunica in modo diretto quello a cui ambisce, ovviamente sempre nel pieno rispetto degli altri.



Affrontate il Conflitto in Modo Costruttivo

Una persona assertiva dà il meglio di se proprio durante le situazioni conflittuali, momenti in cui gli Aggressivi perdono letteralmente le staffe e vanno in escandescenza, mentre i Passivi si chiudono a riccio e rinunciano a lottare. L'assertivo invece sa gestire i conflitti in maniera costruttiva, calmando gli animi irruenti degli aggressivi e stimolando i passivi a reagire. **Da vero Leader, la persona assertiva funge da elemento di raccordo, senza mai perdere di vista la propria opinione, e si focalizza sul dopo, su ciò che è l'obiettivo finale oltre il conflitto.** Ecco la vera arma della comunicazione assertiva: andare oltre la fase critica intravedendo la soluzione ottimale per raggiungere l'obiettivo comune.



Imparate ad Ascoltare Empaticamente

Come abbiamo detto, l'Ascolto è una delle componenti più importanti della comunicazione assertiva. Eppure non è sufficiente ascoltare e basta, occorre fare un passo in più poiché **l'Ascolto Assertivo è prima di tutto un Ascolto Empatico.**

Cosa vuol dire ascoltare empaticamente? Significa scavare più a fondo, andando oltre il semplice ascolto delle parole e comprendendo in profondità gli stati d'animo e le sensazioni che prova chi abbiamo di fronte. Ecco quindi che ascoltare assertivamente implica lo sviluppo di una **Sensibilità Assertiva** che ci porti ad immedesimarci nel nostro interlocutore, al punto tale da provare le sue stesse emozioni.

E' chiaro che solo comprendendo pienamente le sensazioni delle altre persone possiamo essere in grado di comunicare con loro nella maniera efficace, dicendo quello che necessitano di sentirsi dire. E poiché sentirsi compresi è un bisogno innato di ogni essere umano, comprendere interamente gli stati d'animo altrui è un vantaggio notevole: guadagnerete punti ai loro occhi e le persone si fideranno ancor più di voi.

Come sono solito dire spesso, **saper COMUNICARE EFFICACEMENTE in maniera Assertiva è un'arte che si può imparare** attraverso una profonda analisi interiore e dei nostri comportamenti. Tutti possiamo farlo, basta semplicemente volerlo e trovare il coraggio di cambiare.

“Aprite la vostra mente all'Assertività, inebriatevi del suo profumo e della sua forza, lasciate che invada ogni vostro pensiero ed azione. Una volta che ne avrete compreso il profondo significato, sarete pronti per elegerla come faro che, con la sua luce, illumini e guidi la vostra Comunicazione in ogni ambito della vita”

Vuoi saperne di più sul Potere Straordinario dell'Assertività?

Dai un'occhiata a questo interessante ed esclusivo EBOOK!

[GUARDA SUBITO L'EBOOK!](#)



Alessandro Ferrari

Coach e Formatore esperto in Comunicazione Efficace, Tecniche di Vendita e Inbound Marketing.

Alessandro Ferrari Consulting S.r.l.

Via G. Rossini, 44 Copparo 44034 (FE)

Tel. 0532 204986 Fax. 0532 213848

www.afcformazione.it | info@afcformazione.it