

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

Login : Registrazione : Chi siamo : Contatti : Pubblicità : FAQ : Credits

R.it **ECONOMIA & Finanza** con Bloomberg®

Home Lavoro Ricerca Area Personale Notizie e Servizi Area Aziende Trova il tuo candidato ideale powered by miojob

Notizie Dossier Interviste Calcolo Stipendio Contratti Calcolo pensione Modelli CV Busta paga Canale neolaureati Pubblica la tesi

Che lavoro cerchi? Località Scegli area geografica Area funzionale Scegli area

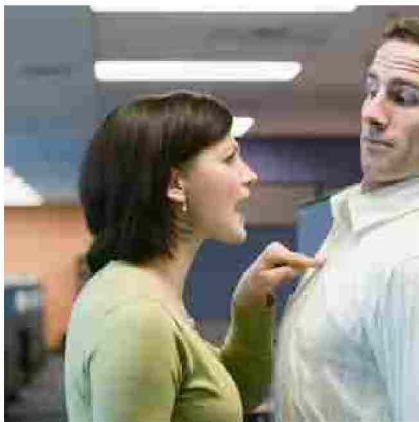


Essere felici sul lavoro? Meglio assertivi e dire anche no

Comunicare agli altri in modo diretto cosa si vuole, o non si vuole, fare, è la chiave per ottenere il massimo e vivere meglio le proprie relazioni personali e professionali. I consigli degli esperti inglesi di personal e career development Sue Hadfield e Gil Hasson: "Le persone che dicono di sì a tutto spesso finiscono per lavorare male"

di ROBERTA CRISTOFORI

Lo leggo dopo 19 dicembre 2016



Molti cambiamenti nella storia hanno avuto inizio con una presa di posizione forte: sì o no. Il primo dicembre 1955, su un autobus diretto verso l'Alabama, Rosa Parks decise di sedersi in un posto riservato ai bianchi e di non alzarsi nemmeno di fronte alle intimidazioni del conducente. Con quel suo rifiuto ebbe inizio la battaglia per il riconoscimento dei diritti civili degli afroamericani. Essere assertivi significa questo, "è un approccio del tutto diverso

della mera realizzazione delle proprie esigenze. Consiste nel far sapere agli altri, in modo sicuro e diretto, che cosa si vuole e che cosa non si vuole". Lo spiegano i due esperti inglesi di personal e career development, Sue Hadfield e Gill Hasson, nelle prime righe del volume "Come essere assertivi in ogni situazione", edito da FrancoAngeli nella collana "Trend".

Suddiviso in due parti, per un totale di dieci capitoli, "Come essere assertivi" accompagna il lettore in un percorso di conoscenza e apprendimento dei metodi per diventare più decisi nella vita, sia privata che professionale. Come prima cosa, gli autori distinguono le persone che assumono un approccio assertivo da

Offerte della settimana

AGENTI DI VENDITA SETTORE ALIMENTARE - LOMBARDIA
 FILENI, importante player nazionale nel settore delle carni avicole, ricerca AGENTI DI...

RESPONSABILE LOGISTICA
 AZIENDA LEADER NEL SETTORE AUTOMOTIVE PER IL POTENZIAMENTO DELLA PROPRIA STRUTTURA, RICERCARESPONSABILE...

ATTREZZISTA
 AZIENDA LEADER NEL SETTORE AUTOMOTIVE PER IL POTENZIAMENTO DELLA PROPRIA STRUTTURA, RICERCAATTREZZISTA...

PROGETTISTA FIRMWARE/SOFTWARE
 AZIENDA LEADER NEL SETTORE AUTOMOTIVE PER IL POTENZIAMENTO DELLA PROPRIA STRUTTURA, RICERCAPROGETTISTA...

MANUTENTORE ELETTROMECCANICO ESPERTO
 AZIENDA LEADER NEL SETTORE AUTOMOTIVE PER IL POTENZIAMENTO DELLA PROPRIA STRUTTURA, RICERCAMANUTENTORE...

PROGRAM MANAGER
 AZIENDA LEADER NEL SETTORE AUTOMOTIVE PER IL POTENZIAMENTO DELLA PROPRIA STRUTTURA RICERCA...

MANUTENTORE STAMPI
 AZIENDA LEADER NEL SETTORE AUTOMOTIVE PER IL POTENZIAMENTO DELLA PROPRIA STRUTTURA, RICERCAMANUTENTORE...

TAGLIATORE A MANO DI BELLIAMI

Tutte le offerte

Ultime interviste

Creativi per gli artigiani

Le aziende con la crisi

"Necessario essere informati" Le pensioni e gli italiani

Tutte le interviste

tutte quelle che hanno un comportamento alternativo apparentemente simile, come l'aggressività, la passività o la passivo-aggressività. Chi si pone in modo aggressivo, infatti, non comunica in modo onesto e diretto, come accade per le persone assertive, che sono invece sempre in grado di scegliere senza dominare, preoccupandosi di venire incontro alle necessità altrui.

Ma essere assertivi è tutt'altro che semplice. Un manager che non collabora, un commesso scortese o un figlio ostile provocano istintivamente in noi reazioni di rabbia, un sentimento che rimane molto potente e vantaggioso, ma solo per difendersi. Rimanere assertivi è un compito difficile proprio perché la reazione degli altri spesso ci spaventa o non siamo così sicuri di avere ragione. L'autostima gioca in questa partita un ruolo fondamentale: per acquisire maggiore sicurezza in sé, è importante chiarire le proprie aspettative e conoscere diritti e valori di tutti. "Se riconoscete il valore della lealtà – spiegano Hadfield e Hasson –, sentirete di avere il diritto di aspettarvi che gli altri siano leali e affidabili".

Come fare dunque a migliorare la propria assertività? Cambiare è possibile, secondo gli autori del libro, imparando in primo luogo ad accettare le proprie preoccupazioni e a concentrarsi sugli aspetti positivi. Sarebbero perciò sette le fasi attraverso le quali passare per mettere in atto questo lungo cambiamento, durante il quale paure e sensi di colpa saranno abbandonati, lasciando spazio alla chiarezza, all'ascolto e alla negoziazione. Un comportamento assertivo gioverà anche sul piano professionale, come scrivono Hadfield e Hasson, i quali forniscono al lettore tecniche e strategie per iniziare a reagire alle critiche in modo costruttivo, anche quando arrivano dal capo ufficio, e ad affrontare i rimproveri senza offendersi.

Il settimo capitolo, interamente dedicato al mondo del lavoro, illustra infatti per quale motivo sia ancora più difficile essere assertivi con i propri colleghi o i superiori. Mentre amici e parenti sono persone che si conoscono bene, i colleghi sono invece sconosciuti con i quali si deve imparare ad andare d'accordo. Il principale requisito della felicità lavorativa dipende proprio dal consolidamento di un rapporto di fiducia, di stima e di sostegno. Ad ogni situazione che si potrebbe presentare in ufficio, gli autori mostrano come rispondere con un'azione assertiva: da un lato, criticando il comportamento e non la persona, dall'altro reagendo con fermezza e ammettendo i propri errori senza respingere le critiche, complimentandosi sempre e dichiarando ciò che si desidera. Infine, ovviamente, imparando a dire di no, perché "le persone che dicono di sì a tutto spesso finiscono per fare i lavori male o per darsi malati".

© Riproduzione riservata

19 dicembre 2016

Logo Gallery



RUN4JOB è una società italiana specializzata nel recruitm...



Costituita a Correggio (R.E.) nel lontano 1959, inizialme...



Adami & Associati è tra i leader in Italia nella ricerca...



Direction, attiva dal 1989 nell'Executive Search e nella ...



CUBO è una Società di Consulenza Aziendale fondata nel 19...



Live nasce nel 2001 da un gruppo di professionisti, prove...