

O QUANTO VOCÊ É ASSERTIVO?

DENIZE DUTRA

A) INSTRUÇÕES:

1) Dê uma nota a você mesmo, de **0 a 5**, para cada resposta em que:

0 = NUNCA ou TOTALMENTE DIFERENTE DE MIM.

5 = SEMPRE ou EXATAMENTE COMO EU.

		A	B	C	D
01	Quando enfrento alguém sobre determinado problema sinto-me bastante constrangido.				
02	Permaneço calmo e confiante ao defrontar-me com sarcasmo, escárnio ou críticas ofensivas.				
03	Perco a calma facilmente.				
04	Procuo resolver os problemas diretamente, sem culpar ou julgar os outros.				
05	Acho certo pedir o que desejo ou expor meus sentimentos.				
06	Sinto-me à vontade quanto ao grau de contato visual que estabeleço com outras pessoas e creio que elas também sentem o mesmo.				
07	Sinto-me facilmente constrangido pelo ridículo ou sarcasmo.				
08	É mais importante obter o que desejo do que conquistar a simpatia das pessoas.				
09	Prefiro mil vezes quando as pessoas adivinham meus desejos.				
10	Confio em minha habilidade de resolver satisfatoriamente a maioria das situações de trabalho que envolvem confronto com outras pessoas.				
11	Elevarei o tom de voz ou usarei de olhares ofensivos ou sarcasmo para conseguir o que desejo.				
12	Usarei de sarcasmo ou piadas para afirmar meu ponto de vista.				
13	Paciência não é o meu forte.				
14	Conquistar a simpatia das pessoas é o mais importante para mim, ainda que, algumas vezes, precise, para isso, "comprar" sua colaboração.				
15	Detesto confrontos e farei tudo que estiver ao meu alcance para evitá-los.				
16	Realmente não gosto de confrontos. Usarei, então, de outros meios para manifestar meus sentimentos, tais como observações "cortantes" ou manifestações de impaciência.				
17	Posso não ser muito direto com as pessoas mas elas conseguem perceber o que penso a seu respeito só de olhar para mim.				
18	É fácil para mim, agredir ou apontar o dedo indicador para as pessoas.				
19	Manifesto impaciência em relação aos outros através de expressão corporal				
20	Se for solicitado a fazer algo que não queira, ainda assim, atenderei o pedido, mas, propositalmente, não o farei bem quanto poderia.				

2) Some a pontuação de cada coluna.

- Identifique a coluna de maior pontuação.
- Identifique o seu estilo:

A = Passivo

B = Agressivo

C = Assertivo

D = Passivo-Agressivo

B) VEJA O SEU RESULTADO:

Para sua compreensão:

Entenda qual é a sua tendência, ou seja, que comportamentos você tende a adotar com mais frequência:

Passivo Ansioso por evitar confronto. Evita abordagem direta. Abre mão dos seus direitos pelo outro (cede facilmente). Muito preocupado com aprovação social. Justificação excessiva. Pouco contato visual/atitude defensiva.	Agressivo Ansioso por vencer, mesmo às custas do outro. Faz abordagens diretas, mas sem tato com o outro. Faz valer apenas os seus direitos e ignora os do outro. Culpa os outros e usa sarcasmo para "ganhar" a situação. Máximo contato visual/ voz alta/atitude agressiva.
Assertivo Busca defender seus desejos, sem ignorar os dos outros. Faz abordagem direta, mas exprimindo respeito pela pessoa. Ouve e procura entender a perspectiva do outro. Aceita acordos e soluções integradoras. Expõe claramente suas posições, opiniões e sentimentos. Sua auto-estima está acima de sua preocupação por aprovação social.	Passivo/Agressivo Apresenta um comportamento misto, com elementos de agressividade e passividade. Ansioso por acertar as contas sem correr riscos de confronto. Dá respostas indiretas/sarcasmo. Mínimo contato visual / postura fechada.

Não se esqueça que o comportamento é situacional, ou seja, podemos modificá-lo de acordo com as situações que o ambiente nos apresenta.

No entanto, é natural que tenhamos uma determinada tendência, que corresponde ao nosso padrão mais usual, que é influenciado por diversos aspectos da nossa personalidade e do nosso próprio controle sobre as emoções. Por isso, não encare o resultado, como "rótulo", mas como uma tendência, que pode ser reforçada ou modificada de acordo com seus objetivos pessoais!