Mapa mental

Comunicação assertiva: como se posicionar sem ser agressivo

Comunicação assertiva

Três estilos

- Passivo: cede e acumula ressentimento
- Agressivo: impõe e destrói confiança
- Assertivo: firme no conteúdo, gentil na forma

Por que é difícil

- Confundir assertividade com agressividade
- Confundir gentileza com fraqueza
- Exige regular a própria emoção

Como falar

- Falar na primeira pessoa
- Ser específico e direto
- Separar fato de interpretação

Como sustentar

- Dizer não sem justificar demais
- Tom calmo e postura aberta
- Escutar de verdade

Ser compreendido, não vencer

- Objetivo: clareza e relação preservada
- Adaptar a mensagem ao perfil DISC
- Usar CNV em conversas tensas

Plano de ação

1. Descreva o fato antes da sua interpretação
2. Fale na primeira pessoa, sem acusar o outro
3. Diga o que quer de forma específica e direta
4. Recuse com uma frase curta, sem justificar demais
5. Escute de verdade, com tom calmo e postura aberta

Para guardar

Assertividade é ser firme no conteúdo e gentil na forma: o objetivo é ser compreendido, não vencer.

Autor: **Vagner Soares**
Artes gráficas: **Yago Soares**
vagnersoares.com.br