**PRZEDMIOT: ORGANIZACJA SALONU FRYZJERSKIEGO**

**KL. III A**

NAUCZYCIEL : mgr Monika Ogórek

**Kontakt:** [n.m.ogorek@ptz.edu.pl](mailto:n.m.ogorek@ptz.edu.pl)

Data : 27.10.2020 (1 godz.)

**Temat: Asertywność w myśleniu i działaniu.**

**Proszę zapoznać się z tematem i notatką przepisać lub wydrukować i wkleić do zeszytu.**

**Asertywność** – w [psychologii](https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychologia) termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie [emocji](https://pl.wikipedia.org/wiki/Emocja) i [postaw](https://pl.wikipedia.org/wiki/Postawa) w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w [sytuacjach społecznych](https://pl.wikipedia.org/wiki/Komunikacja_interpersonalna). Jest to [umiejętność](https://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Umiej%C4%99tno%C5%9B%C4%87_(psychologia)&action=edit&redlink=1) nabyta.

Asertywność to:

* umiejętność wyrażania opinii, [krytyki](https://pl.wikipedia.org/wiki/Asertywna_krytyka), [potrzeb](https://pl.wikipedia.org/wiki/Potrzeba), życzeń, [poczucia winy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Poczucie_winy),
* umiejętność [odmawiania](https://pl.wikipedia.org/wiki/Asertywna_odmowa) w sposób nieuległy i nieraniący innych,
* umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
* autentyczność,
* elastyczność [zachowania](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zachowanie),
* świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
* [empatia](https://pl.wikipedia.org/wiki/Empatia),
* stanowczość,
* umiejętność samooceny.

Osoba asertywna ma jasno określony cel i potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się łatwo [manipulacjom](https://pl.wikipedia.org/wiki/Manipulacja_(psychologia)) i naciskom emocjonalnym innych osób. Osoba asertywna posiada umiejętność określania własnych oczekiwań i uczenia innych, jak chce być traktowana. Asertywność nie oznacza ignorowania emocji i dążeń innych ludzi, lecz raczej zdolność do realizacji założonych celów mimo negatywnych nacisków otoczenia, racjonalną dbałość o własne interesy z uwzględnieniem interesów innych. Asertywność to obok [empatii](https://pl.wikipedia.org/wiki/Empatia) podstawowa umiejętność wchodząca w skład [inteligencji emocjonalnej](https://pl.wikipedia.org/wiki/Inteligencja_emocjonalna). [Diagnozy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Diagnoza_(psychologia)) zachowań nieasertywnych dokonuje się na podstawie zablokowanych w [autoprezentacji](https://pl.wikipedia.org/wiki/Autoprezentacja) sfer komunikacji – blokady mówienia *nie*, wyrażania i przyjmowania opinii i krytyki, kontaktu z [autorytetem](https://pl.wikipedia.org/wiki/Autorytet) i [tłumem](https://pl.wikipedia.org/wiki/T%C5%82um) ([trema](https://pl.wikipedia.org/wiki/Trema)), radzenia sobie z poczuciem winy. Asertywny fryzjer umie doradzić klientce, przedstawiając racjonalne argumenty.