



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA



PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ
profilaktyka chorób odstresowych

ASERTYWNOŚĆ

Projekt współfinansowany ze środków EFS w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski
2021-2027 Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji
i włączenia społecznego

Działanie 6.8 Programy zdrowotne, typ projektu B: Program profilaktyki chorób odstresowych u osób
pracujących na terenie województwa małopolskiego,
z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus

CZYM JEST?

Asertywność to umiejętność wyrażania swoich uczuć i dochodzenia swoich praw przy jednoczesnym poszanowaniu uczuć i praw innych.

Asertywna komunikacja jest odpowiednio bezpośrednia, otwarta i szczerą, a także pozwala jasno określić swoje potrzeby wobec drugiej osoby.

Bycie asertywnym przychodzi niektórym naturalnie, ale to również umiejętność, której można się nauczyć.

DLACZEGO TO KLUCZOWA KOMPETENCJA W PRACY I ŻYCIU?

- Każdy z nas ma ograniczoną energię psychiczną
 - Tłumienie emocji kosztuje wiele wysiłku
 - Niewyrażone potrzeby mogą prowadzić do przeciążenia
 - Rozwój asertywności wspomaga proces zaspokojenia potrzeb i ma znaczący wpływ na nastrój, ograniczenie stresu i zdrowie
-

STAWIANIE GRANIC A PSYCHOSOMATYKA

- Długotrwałe tłumienie emocji obciąża układ nerwowy
- Możliwe konsekwencje braku asertywności to zmęczenie, stres, choroby o podłożu psychosomatycznym
- Organizm pod wpływem ciągłego stresu ma większy problem z późniejszą regeneracją





PRACA JAKO ŹRÓDŁO STRESU

Praca często wymaga ciągłej dostępności w której człowiek mierzy się z różnego rodzaju oczekiwaniami i presją, dlatego tak ważnym jest:

- formułowanie własnych potrzeb;
 - zdecydowane stawianie granic;
 - komunikowanie swojego zdania;
 - zrozumienie granic innych osób.
-

KORZYŚCI Z ASERTYWNOŚCI

- Osoby asertywne mają mniej konfliktów i są mniej zestresowane, ponieważ ich potrzeby są zaspokajane.
- Bycie asertywnym może poprawić poczucie własnej wartości i prowadzić do zdrowszych relacji.
- Zaspokojone za sprawą asertywności potrzeby skutkują większym komfortem psychicznym.
- Asertywność może okazać się kluczem do zrozumienia własnej autentyczności.
- Asertywność jest kluczem do budowania szacunku – zarówno wobec samego siebie, jak i innych – ponieważ pozwala wyrażać własne potrzeby i granice z odwagą, a jednocześnie z uważnością i poszanowaniem drugiego człowieka.

UMIEJĘTNOŚĆ IDENTYFIKOWANIA MOMENTÓW, W KTÓRYCH DOCHODZI DO PRZEKRACZANIA GRANIC

pytanie pomocnicze: **Kiedy ktoś przekracza moje granice?**

przykładowe sytuacje:

- nadmiar obowiązków (nie pracuję „za dwie osoby”)
- brak czasu na odpoczynek (potrzebuję przerw, nie odbieram telefonu po godzinach pracy)
- poziom zaangażowania (to, że idę na urlop, nie oznacza, że mi nie zależy)

PRZYJRZENIE SIĘ WŁASNYM PRZEKONANIOM

pytanie pomocnicze:

Jakie mam przekonania o pracy i sobie?

przykłady:

- „muszę być zawsze dostępny”
- „odmowa to brak zaangażowania”
- „negocjowanie to nielojalność”

Czy te przekonania są prawdziwe? Czy są potrzebne?



UMIEJĘTNOŚĆ TOLEROWANIA NAPIĘCIA EMOCJONALNEGO

Asertywność to kontakt z trudnymi emocjami,
zastanów się czy potrafisz:

- wytrzymać napięcie?
- znieść czyjeś niezadowolenie?
- powstrzymać się od konfliktu?

Umiejętność tolerowania napięcia emocjonalnego jest kluczowa w asertywności, ponieważ wyrażanie własnych potrzeb czy stawianie granic często wiąże się z dyskomfortem, stresem lub obawą przed reakcją innych. Dzięki niej potrafimy wytrzymać te trudne emocje, nie wycofując się ani nie reagując impulsywnie. To pozwala działać w sposób spokojny, świadomy i zgodny z własnymi wartościami, z poszanowaniem siebie i innych.



JAK MOGĘ BYĆ BARDZIEJ ASERTYWNY?

- Konkretnie określ, czego chcesz lub potrzebujesz od drugiej osoby.
- Uważnie wysłuchaj odpowiedzi.
- Szanuj myśli i uczucia drugiej osoby, nie wywołuj konfliktu ani nie atakuj, jeśli wyczujesz opór.
- Zamiast tego zaproponuj możliwe rozwiązania pojawiających się problemów.
- Jeśli dojdiesz do impasu, w którym nie ma już możliwości kompromisu, bądź gotowy odejść.



ASERTYWNOŚĆ W ZESPOLE

- Umożliwia jasne wyrażanie opinii i pomysłów, co poprawia komunikację w zespole
- Pomaga w stawianiu granic, dzięki czemu zapobiega przeciążeniu pracą
- Zmniejsza ryzyko konfliktów wynikających z nieświadomości i frustracji
- Ułatwia konstruktywne rozwiązywanie problemów i sporów
- Buduje wzajemny szacunek między członkami zespołu
- Wzmacnia poczucie odpowiedzialności za własne zadania i decyzje
- Sprzyja lepszej współpracy i zaufaniu w grupie
- Pozwala szybciej reagować na trudne sytuacje i nieprawidłowości
- Wspiera rozwój osobisty i zawodowy pracowników
- Poprawia efektywność pracy całego zespołu

ASERTYWNOŚĆ TO PROCES

wymaga:

- rozpoznawania własnych i cudzych granic
- wglądu we własne sposoby komunikacji
- pracy nad przekonaniami
- odwagi emocjonalnej
- samoregulacji pomocnej przy zmierzeniu się z napięciem emocjonalnym



ŹRÓDŁA:

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, www.openstax.org.

R. M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, PWN, 2025.

<https://www.verywellmind.com/assertiveness-can-improve-your-relationships-7500841>

<https://www.verywellmind.com/reduce-stress-with-increased-assertiveness-3144971>

<https://www.verywellmind.com/how-to-be-more-assertive-6361677>