Vera Martins

Seja Assertivo!

Como conseguir mais autoconfiança e firmeza na sua vida profissional e pessoal

Construa relações saudáveis e maduras com a assertividade

Resumo de Seja Assertivo! Como Conseguir Mais Autoconfiança e Firmeza na Sua Vida Profissional e Pessoal

Você é do tipo que tem dificuldade para dizer não? Fica quieto ou concorda com o outro numa situação polêmica, para não arrumar confusão? Tem a sensação que está engolindo sapo com freqüência?

Ou você é do tipo que bate e depois pede desculpas, arre pendido do que fez? Tem mais facilidade para criticar do que elogiar a si e ao outro? Ao ganhar um presente, pensa que querem lhe seduzir?

Não tem paciência para ouvir? Não desiste até que concordem com você, ou seja, vence pela insistência? Se respondeu sim para uma ou mais dessas questões, este livro poderá ajudar.

Em situações como essas, muitas vezes tendemos para a passividade ou para a agressividade e acabamos ignorando nossas próprias necessidades ou magoando os outros com nossas reações. Para desenvolvermos relações maduras e produtivas, precisamos desenvolver o comportamento assertivo, aprendendo a conhecer nossos limites e a respeitar a diversidade e as diferenças dos outros.

Neste livro, você vai descobrir a assertividade, que ir á propiciar-lhe um repertório de comportamentos que lhe facilitarão a escolha de respostas mais adequadas às diversas situações e papéis que você desempenha na vida profissional, familiar e social.

Acesse aqui a versão completa deste livro