Outliers Careers
Gestão de Carreira e Coaching

Instituto Profissional de Coaching

ASSERTIVIDADE: SAIBA COMO DESENVOLVER

A hierarquia é algo antigo na história da humanidade. Seja qual for a instituição, igreja, exército, empresa, escola ela estará lá: os diversos graus de separação que dividem o homem comum daquele que detém o dito "poder". Como já diria o velho ditado popular: "manda quem pode, obedece quem tem juízo". Mas e você? Já passou por alguma situação em que ficou com a resposta entalada na garganta ou preferiu ficar calado com medo de romper com seu "superior"?

A razão nem sempre está do lado de quem tem os maiores cargos ou posições. Muitas vezes a própria dinâmica de um cargo de chefia dificulta a visão da realidade ou de um problema específico, afinal, se ninguém discorda fica difícil analisar a situação sob diversos prismas. É por isso que cada vez mais empresas modernas estimulam pessoas a serem "assertivas".

Você sabe o que é assertividade? Segundo a Wikipédia é: "a habilidade social de fazer afirmação dos próprios direitos e expressar pensamentos, sentimentos e crenças de maneira direta, clara, honesta e apropriada ao contexto, de modo a não violar o direito das outras pessoas".

Bem, com essa explicação já dá para se ter uma idéia do que estamos falando. Ser assertivo no ambiente de trabalho é expressar sua opinião de forma adequada, sem procurar o embate, visando a solução e aguardando o momento certo. Em suma, é o debate sadio de idéias entre profissionais.

A grande sacada na assertividade é conseguir manter uma postura entre a imposição agressiva e a submissão serviçal. É dizer “sim” e “não” quando for preciso, educadamente e explanando seu ponto de vista, sempre chamando o interlocutor para a reflexão.

Uma dica para quem pretende adotar uma postura assertiva no trabalho ou na vida pessoal é sempre começar uma discussão com uma pergunta do tipo: “você não acha que seria melhor...?” ou “O que você acha se fizéssemos desse jeito...?”.

Para quem procura emprego uma boa dica é ficar atento à assertividade na hora da entrevista. Seja honesto e aproveite para tirar todas as suas dúvidas. Pergunte, questione e discorde caso ache que tem que discordar. Nesse novo mundo de hierarquias fragilizadas as pessoas valorizam cada vez mais essa qualidade.

5 dicas para ser assertivo:

1- Pense antes de falar e tenha respostas alternativas na manga;

2- Observe alguém que desenvolve essa habilidade;

3- Seja racional, não apenas emocional;

4- Imagine-se lidando com a situação em diversos cenários. Imagine reações para diversas respostas;

5- Seja assertivo não só no ambiente profissional. Leve essa habilidade para seu dia a dia.