

Vežba_Razlikovanje neasertivne i asertivne kritike

Primer: NEasertivne kritike:

Stalno kasniš, uvek gubim vreme čekajući te. Tebe je baš briga za mene i ti si kriv što uvek kasnimo na sve događaje na koje idemo zajedno.

- Kako bi se ti osećao/la da je kritika koja ti je upućena ovako konstruisana?
- Kakav je ton ove kritike?
- Šta je prvo što primećuješ u ovoj kritici, na kome je akcenat?
- Kako bi reagovao/la da ti neko uputi ovakvu kritiku?
- Kako bi reagovao/la da ti neko uputi ovakvu kritiku?

Primer asertivne kritike:

Ja zaista volim da provodim vreme sa tobom i znam da ti je stalo do našeg prijateljstva, ali ne dopada mi se što si danas zakasnio kada smo se dogovorili. Da li bi mogao sledeći put da mi javiš ranije ukoliko sumnjaš da ćeš stići na vreme? Ok?

- Kako bi se ti osećao/la da je kritika koja ti je upućena ovako konstruisana?
- Kakav je ton ove kritike?
- Šta prvo primećuješ kod ovako formulisane kritike, na čemu je akcenat?
- Kako bi reagovao/la da ti neko uputi ovakvu kritiku?
- Razmisli o nekim situacijama kada si bio u prilici da nekom uputiš kritiku (ličnu ili profesionalnu), kako si to uradio/la? Da li bi to sada uradio/la na drugačiji način? Zapiši kako bi nakon svih ovih saveta oblikovao kritiku koju si već uputio u prošlosti, a koda tada možda nije bila asertivna?
- U nastavku ti postavljamo još situacija u kojoj je pružena neasertivna kritika. Ukoliko još želiš da provežbaš, pokušaj da ove neasertivne kritike pretvoriš u asertivne (podseti se šeme asertivne kritike iz prethodnog priloga ove aktivnosti).

neassertivna kritika —————> assertivna kritika

1. Davanje povratnih informacija o performansama kolege tokom projekta:

Neassertivna kritika: *Tvoji rezultati su lošiji nego što bi trebali da budu.*

Assertivna kritika:

2. Adresiranje upornog kašnjenja člana tima na sastancima:

Neassertivna kritika: *Stalno kasniš na sastanke.*

Assertivna kritika:

3. Razgovor o navici kolege da prekida druge tokom diskusija:

Neassertivna kritika: *Konstantno prekidaš ljude dok pričaju.*

Assertivna kritika:

4. Davanje konstruktivnih povratnih informacija o prezentaciji radi poboljšanja njenog efekta:

Neassertivna kritika: *Jako si brzo pričala/o tokom prezentovanja.*

Assertivna kritika:

5. Davanje povratnih informacija o zajedničkom dokumentu radi poboljšanja kvaliteta:

Neassertivna kritika: *Napisala/o si ovaj izveštaj jako konfuzno.*

Assertivna kritika:

6. Adresiranje situacije gde kolega konstantno ne ispunjava rokove:

Neassertivna kritika: *Da li možeš jednom da pošalješ nešto na vreme?*

Asertivna kritika:

7. Razgovor o sklonosti kolege da dominira u razgovorima i ne sluša druge.

Neasertivna kritika: *Niko ne može da dođe do reči od tebe.*

Asertivna kritika:

8. Izražavanje zabrinutosti u vezi sa raspodelom zadataka unutar tima:

Neasertivna kritika: *Raspodelila/o si posao tako da ja radim mnogo više od tebe.*

Asertivna kritika:

9. Razgovor o kontinuiranom korišćenju određenog procesa koji možda nije više aktuelan:

Neasertivna kritika: *Kad ćeš shvatiti da to više nema smisla raditi tako?*

Asertivna kritika:

10. Davanje povratnih informacija kolegi/koleginici o načinu komunikacije putem e-pošte:

Neasertivna kritika: *Mejlovi su ti previše dugački, ja ne mogu sve to da čitam.*

Asertivna kritika: