



GREC

Butlletí electrònic

10/02/2012

Píndola resolutiva 3: L'assertivitat

En Dani ha anat a un nou restaurant a sopar. Quan el cambrer l'ha acompanyat a la taula, ha vist que u

- a) No dir res al cambrer i fer servir la copa bruta a disgust. Aixxxxx, uixxx...!
- b) Cridar el cambrer i dir-li que les coses no es fan així, que pagues per un bon servei i que mai to
- c) Demanar al cambrer que ens canviï la copa si us plau.

Aquest exemple mostra tres maneres d'actuar que tenim les persones: passiva, agressiva i assertiva. I l

Però no patiu, que de ser assertiu se n'aprèn!

- Procurant controlar les paraules i el llenguatge no verbal.
- No jutjant ni valorant les conductes de les altres persones.
- [Escoltant activament](#) i participant de les converses.
- Aprenent a dir que no.
- Prenent-nos el nostre temps.

Perquè de copes brutes en continuaràs trobant... però depèn de tu com encaris la situació.

TRES QUARTS DE 7

¿Què pensen 2 professors de secundària sobre la situació educativa i econòmica?

8,5 €

UN LLIBRE... SOLIDARI
diners destinats a:
Associació ONG
REIR **SOS**

Antoni Argent Ballús

Acudits Gràfics: Andreu Faro

Participa al sorteig d'un exemple de "TRES QUARTS DE 7"

Un llibre d'Antoni Argent que recull les converses entre dos professors de secundària sobre la situació

El guanyador rebrà el premi de mans de l'autor.

Un text divertit, crític i SOLIDARI: els beneficis derivats de la seva venda es destinen a l'associació RE

[Més informació](#)

Activitats

[Curs de tècniques teatrals per a la resolució de conflictes](#)

[Curs en metodologies participatives](#)

[Cohesió i diversitat social: tall de documental](#)



Fes-te soci de GREC!

Per 50 euros l'any contribueixes a [tots els projectes](#). Són menys de 5 euros al mes.

Menys que una entrada de cinema.

Menys que dos paquets de tabac.

Menys que dos esmorzars en un bar.

[Més informació](#)

GREC Resolució de conflictes entén que en el moment d'omplir els formularis que figuren en el lloc, l'u

Si has rebut aquest e-mail per error o desitges donar-te de baixa respon aquest e-mail amb l'assumpte



Consulta
Vols rebre'l

[tots els butlletins
al teu email?](#)



Vols ser de GREC?
[Avantatges](#) de ser GREC



Vols conèixer el [bloc de GREC](#) ?



Segueix-nos a [facebook](#) !



Segueix-nos a [twitter](#) !

© 2011 Grexarxa | [Ctra. de Barcelona 12-14, 3r 6a. 17001 Girona](#) | Tel.: 972 200 545 | A/e.: grec@