

רוצים קידום? תהיו אסרטיביים, אבל לא אגרסיביים

הרבה מדברים בשבחי האסרטיביות וחושבים שמדובר ביכולת לרוץ לפיסגה ע"י דריסת כל מי שמסביבך. זו טעות. אסרטיביות היא הדרך לקבל את מה שאתה רוצה מבלי לפגוע באחרים - ובדרך ללמוד לומר "לא", גם אם "לא נעים"

גליה בר שלום

עדכון אחרון: 18.04.11, 00:07

- מה מתרחש בשוק ה**עבודה**? [קרא בקריירה](#)

מהי אסרטיביות, מדוע זו תכונה שכשאי שתהיה לנו ומהם סוגי האסרטיביות שיכולים לסייע לנו בהשגת מטרותנו? המקרה של עינב, כלכלנית בחברה גדולה, כבת 35, נשואה ואם לשניים, יכול ללמד אותנו לא מעט על תפיסות מוטעות בנוגע לאסרטיביות ועל כיצד ניתן ללמוד את התכונה הנדרשת הזו. עינב הגיעה אלי עם רצון עז לעשות שינוי בקריירה שלה. להרגשתה היא הגיעה למיצוי. לאחר שיחה לא ארוכה התברר שהיא נמצאת בתהליך שחיקה בכל תחומי החיים שלה: המקצועי, המשפחתי והזוגי. כששאלתי אותה מה החלום שלה בימים אלו היא ענתה שהיתה רוצה לנסוע לחודש לבד בלי אף אחד ובשקט מוחלט. בריחה.

גם ביחסים:

אסרטיביות נשית: אתם אולי רוצים, אבל מפחדים / גולדי הארט

אגו שמקבל דחייה הוא פגוע, בין אם הוא שייך לגבר או לאשה. נכון שזה לא תפקיד גברי, מה גם שאחרי שלקחנו על עצמנו כל כך הרבה תפקידים "גבריים" כמו פרנסה ואפילו הריגת ג'וקים, אנחנו יכולות גם להתחיל עם בחור. אבל הרבה פעמים אנחנו מובילות אתכם ומניחות לכם את החיזור על מגש של כסף

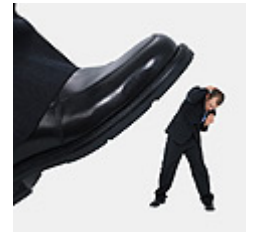
[לכתבה המלאה](#)

המשכנו להפגש ולבחון נקודות ההשקפה, קשיים וקונפליקטים. לאט לאט עלו חלומות אחרים שאותם לא הצליחה להגשים במהלך השנים. החלום המקצועי שלה היה להתקדם לניהול מחלקה אך כשהתפנה תפקיד ניהולי במקום בו עבדה, פעם אחת קידמו מישהו אחר מהצוות ופעם אחרת הביאו מנהלת מארגון אחר. אחת השאלות ששאלתי אותה היתה "האם לדעתך את אסרטיבית?". עינב נבהלה וענתה שהיא לא מוכנה לפגוע באנשים אחרים. ברגע הזה ממש התחיל תהליך השינוי בחייה של עינב.

מהי אסרטיביות?

זו טעות לחשוב שאסרטיביות היא השגת המטרות שלך תוך כדי פגיעה באנשים אחרים, בדיקת ההיפך - מדובר בהשגת המטרות ללא פגיעה באנשים אחרים. פגיעה באנשים אחרים היא אגרסיביות. לאסרטיביות שלמה יש 4 מרכיבים. השגת כל אחד מארבעת המרכיבים מקדמת לקראת התנהלות אסרטיבית יותר, כאשר המרכיב אשר מיושם פחות מהווה בדרך כלל "חוליה חלשה" ועליו כדאי להתמקד בדרך להשגת האסרטיביות. לפניכם 4 המרכיבים:

קידום אינטרסיים אישיים



אל תבלבלו אסרטיביות עם אגרסיביות צילום: shutterstock

מחשבוני שכר

טבלאות שכר

דרושים

- משרות חינם
- עבודה לבני 50 פלוס
- דרושים סטודנטים
- דרושים בכירים
- כתיבת קורות חיים
- חיפוש עבודה
- קישורים ממומנים

[החל מ-120,000 ש"ח](#)

בלבד

9.6% - תשואה שנתית מובטחת. אפיק

סולידי והכנסה חודשית

קבועה לחץ כאן

keren-kela.co.il

הפרעות קשב וריכוז?

קבל עיצה טובה, מידע

ותמיכה מאנשים כמוך

camoni.xnet.co.il

טיפול שיניים-השוואת מחיר

טיפול שיניים לא חייבים

לעלות ביוקר

מלאו טופס קצר, קבלו

הצעות מחיר לטל!

Dental.Need2Lead.co.il

חושבת על לימודי איפור?

קבלי עכשיו בחינם! את

מדריך ירין שחף

לעבודה בתחום האיפור

לשנת 2012

info-yarin-shahaf.co.il

יעוץ ארגוני

יעוץ ארגוני לארגונים

גדולים

מומחים לאתור מחסומים

ושפור ממשקים

www.ei-center.com/

הקלה בכאבי שחיקת

חוס



מהם הצרכים שלי? לאן הולכים? מהי הדרך?

זהו החלק היזמי של השגת האסרטיביות: זיהוי הצרכים האישיים שלך בקריירה. כאן אנו נדרשים לשלושה דברים. הראשון, זיהוי הצרכים שלנו. המצב המומלץ הוא שרצונותינו יהלמו את צרכינו. השני, להחליט מהן המטרות שאנו רוצים להשיג. והחלק השלישי הינו בחירת הדרכים להשגת המטרות שהצבנו לעצמנו.

לעמוד על שלנו

מה מפריע לי בדרך?

כאן מתבקש כל אחד לזהות קשיים ומחסומים בדרך להשגת המטרה. הקשיים יכולים להיות דרישות ולחצים מופרזים, או איומים מכל סוג שהוא.

פעל נכון:

המנהל הבטיח קידום ושיקר? למד

לפעם הבאה / דסי צוראל / אימון אישי

הבטחות הניתנות לעובד ושהמעסיק לא מקיים אותן יוצרות מתחים גלויים וסמויים. כך קרה לאביגדור, שהמנהל הבטיח לקדמו - אך הצניח מישהו אחר לתפקיד. הסברתי לו שיש מה לעשות, אם לא הפעם, לפחות בפעם הבאה

[לכתבה המלאה](#)

החלק המהותי כאן הוא להציב גבולות לעצמנו ולאנשים אחרים. מרכיב זה של אסרטיביות הוא קשה מאוד למימוש לאנשים הנמנעים מעימותים. הדרך לאסרטיביות עוברת בהכרח דרך הצבת גבולות ואמירת "לא" כשצריך.

ביטוי ישיר וכן של רגשות

מה אני מרגיש? ואיך זה עוזר/לא מפריע לי בדרך?

אזהיר מראש, שאת המרכיב הבא יתקשו להבין אנשים שהרגש אינו מוערך על ידיהם כדרך קבלת החלטות. כאן מדובר בביטוי של רגשות. ההתייחסות היא להכרה בקיומם של רגשות כגון: שמחה, כעס, אהבה וגם פחד, ואף יכולת לבטא אותם באופן חופשי. חשוב להבין כי הודאה בקיומם של רגשות, היא משמעותית בדרך להשגת המטרות שלך וכדאי להמנע מאיבוד קשר בין הצד הרגשי לצד ההכרתי. הדרך הטבעית לביטוי רגשות חוסכת לעיתים תסכולים, ביקורות עצמיות כפייתיות ומופרזות ופגיעות רגשית משתקת - המונעת קידום והצלחה.

מימוש זכויות אישיות

מה צריך לעשות?

זהו המרכיב ה"ביצועיסטי" של אסרטיביות. כעת כשאתה יודע מה אתה צריך ומה אתה רוצה, יש לך דרך מוגדרת והסרת מכשולים מסוגים שונים, הגיע הזמן להשיג את המטרות שלך. מימוש הזכויות עובר דרך פעולה היוצרת שינוי. השינוי יכול להיות מושג על ידי מילה, פעולה נמרצת או עדינה. צריך להכיר בארבעת המרכיבים של האסרטיביות ולהתמודד איתם בשלבים. עיב, למשל, החלה באיתור השאיפות שלה ורק כאשר ידעה מה היא רוצה להשיג החל התהליך הקשה עבורה: הצבת גבולות. במשך זמן רב היא שאלה את עצמה: מהי הדרך להציב גבולות מבלי לפגוע באנשים אחרים ועדיין להרגיש שלמה עם מה שהיא עושה?

עיב לא יכלה לומר "לא"

היא למדה לומר "לא" לאנשים עימם עבדה כשהבקשה שלהם היתה לא רלוונטית ומעכבת עבורה. היא גם למדה להציב גבולות לספקים וגם ללקוחות. הביטוי הרגשי של עיב היה טוב מלכתחילה ולכן היא לא נדרשה לשינוי מהותי, כך שנשאר לה החלק המהנה של האסרטיביות: מימוש הזכויות והיאבקות על תהליכים שאתה באמת מאמין בהם. זאת מבלי לשכוח קשיים אופייניים. נשמע קל? רחוק מכך - מדובר בתהליך ארוך הדורש מאמץ רב בשינוי בתהליכי חשיבה. אבל ברגע שמצליחים בו, מצליחים בלא מעט דברים בחיים.

בנוסף חשוב לזכור שהשינוי בנו גורר שינויים סביבתיים. נדרשת התמודדות עם הסביבה הקרובה שבאופן מפתיע לא תמיד מאמצת את השינוי שאתה מבקש ליישם בקלות. כיוון שגם לסביבתכם קשה לפעמים להתמודד עם שינויים. אבל כמו שעיב הצליחה, כולנו יכולים להצליח, וגם סביבתנו. גליה בר שלום היא יועצת ארגונית וגרפולוגית קריירה, מייצעת לקידום קריירה ומובילה סדנאות אסרטיביות בארגונים. כמו כן, היא ממקימי [פורטל גרפולוגיה](#) ופורטל ארגון.