

**ESERCITAZIONE
COMUNICAZIONE E COMPORTAMENTO
ASSERTIVO, PASSIVO, AGGRESSIVO**

Leggete attentamente un caso per volta prima di decidere se nella situazione data la reazione vi sembra di tipo assertivo, passivo o aggressivo.

Quando avete deciso, segnate con una x la modalità che ritenete meglio rappresenti la situazione illustrata.

1. Due colleghi stabiliscono un programma per poter lavorare ad un progetto insieme. Pochi giorni prima dell'inizio dei lavori, uno telefona all'altro per dirgli che ha deciso di cambiare il programma. L'altro risponde:

“Oh, mi prendi proprio alla sprovvista. Vorrei pensarci un momento sopra per rendermi meglio conto di come stanno le cose”

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

2. Un genitore rimprovera i figli che non hanno messo in ordine la loro stanza. Dice “siete i peggiori ragazzacci del mondo! Se lo avessi saputo, non avrei mai fatto figli.”

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

3. Giuseppe vuole guardare la partita di calcio alla televisione.

Adriana vorrebbe guardare un altro programma. Lei dice “Bè, non importa, tesoro, guardati pure la partita. Io forse mi metto a stirare”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

4. Il capo ufficio ha rimproverato un dipendente sul lavoro. Il dipendente risponde: “Mi pare che alcune sue critiche siano giuste, ma avrei preferito che nel farmele lei fosse stato meno offensivo”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

5. Una persona finisce un lavoretto artigianale che gli è venuto particolarmente bene e di cui si sente orgogliosa. La sera incontra un amico che gli domanda come è andata la sua giornata. Lui risponde "Sono molto contento perché oggi sono riuscito a finire bene una cosa a cui stavo lavorando. Mi piacerebbe fartela vedere".

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

6. Siete al telefono con un cliente importante. Un vostro collega vi ha interrotto tre volte per motivi non urgenti. Questa la vostra reazione "Non riesco a fare due cose insieme: telefonare e darti retta. Quindi prima finisco questa telefonata e poi parliamo io e te".

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

7. In una riunione c'è una sola donna e tanti uomini. Viene chiesto a lei di fare la segretaria della riunione. Lei risponde "Io sono disposta a fare la mia parte di lavoro, e questa volta gli appunti li prendo io. Ma per le prossime riunioni si faranno i turni"

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

8. Un vostro collega vi chiede di prestargli il computer portatile. Voi rispondete "Mi dispiace, io non presto il mio computer a nessuno".

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

9. Nell'ufficio accanto al vostro, Mario è al telefono e come al solito sta parlando con un tono di voce molto alto. Andate da lui e dite "Mario per cortesia, potresti abbassare il tono della voce oppure chiudere la porta? Sai ho difficoltà a concentrarmi se sento i discorsi altrui"

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

10. Durante una riunione tutti incominciano a parlare animatamente tra di loro. Voi cercate di riportare un po' di ordine, ma nessuno vi dà retta. Allora dite "Ma insomma, che vi prende? Non sprechiamo tempo inutilmente".

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

11. Roberto arriva alle riunioni sempre in ritardo. Come capo progetto vi rivolgete a lui dicendogli “Roberto, quando cominciamo le riunioni non sei mai presente e questo significa dover ricominciare a discapito del lavoro di tutto il gruppo. Ti chiederei di monitorare il tuo e il nostro tempo”

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

12. Il vostro responsabile è molto contrariato con voi in quanto la relazione che vi aveva chiesto non è ancora pronta. Voi gli rispondete “Oh, mi dispiace, lo so che ne aveva bisogno urgentemente, è tutta colpa mia, sono proprio inefficiente”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

13. Avete deciso di dedicare un’oretta, dalle 4 alle 5 del pomeriggio, al disbrigo di piacevoli impegni personali. Un collega vi chiede di aiutarlo a concludere un lavoro che gli era stato assegnato, proprio a quell’ora. Rispondete “Bè....sì, ci possiamo vedere. Allora sarebbe alle quattro? Ma sei sicuro che ti vada bene l’orario?”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

14. Vi state recando a fare delle fotocopie e un vostro collega, il solito opportunisto che ha l’abitudine di chiedere dei favori agli altri senza però mai renderli, vi chiede dove state andando. Scocciato per il suo continuo comportamento rispondete “Vado al ballo in maschera....non lo vedi dove sto andando?”

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

15. Un vostro collaboratore vorrebbe un aumento di stipendio e vi dice “Ecco....lei crede che....insomma....sarebbe possibile...parlare del mio stipendio?”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

16. Fabio vi chiede un passaggio in auto, ma voi non avete voglia di attraversare tutta la città ...Gli rispondete “Oggi ho fretta e ti posso portare a una stazione di taxi o ad una fermata dell’autobus, ma non ce la faccio a portarti fino a casa”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

17. State discutendo come organizzare e dividervi un lavoro che dovete svolgere insieme. Uno dei vostri colleghi avanza una proposta e poi chiede agli altri il loro parere. Alcuni sono d’accordo e altri fanno delle critiche. Quando arriva il vostro turno pur non avendo

capito bene la proposta fatta dite “Mi sembra una proposta molto interessante, e sono completamente d’accordo”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

18. Lucia vi chiede per la seconda volta in una settimana di cambiare il turno perché lei vorrebbe andare in barca a vela con il fidanzato. Voi le rispondete “Stai esagerando, anche io ho una vita privata”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

19. Franco ha criticato un vostro comportamento davanti ad altre persone. Voi al momento non dite niente, più tardi vi rivolgete a Franco dicendogli “Io mi sento offesa quando mi critichi davanti agli altri. Se hai qualcosa da dire per piacere dimmelo in separata sede quando siamo soli”.

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO

20. Alessandro, ha sbirciato dalla tua scrivania la relazione che tu stai preparando per un cliente. Pur non essendo di sua competenza ti dice che avresti potuto aggiungere al report delle statistiche più recenti e magari utilizzare dei termini più tecnici. Non ti piace che lei “ficchi il naso nei tuoi lavori” e gli dici “Ti devi sempre impicciare degli affari miei. Quando lo capirai di stare al tuo posto?”

ASSERTIVO PASSIVO AGGRESSIVO