

## 6 Passos para desenvolver a Assertividade



Fonte-referência: dr.kumar psychologist  
Traduzido, revisado e adaptado por Fellipelli Consultoria Organizacional.

Uma pessoa assertiva:

- Tem liberdade para expressar seus sentimentos, pensamentos e desejos.
- Consegue iniciar e manter relacionamentos agradáveis com as pessoas.
- Entende, respeita e aceita as diferenças.
- Conhece seus direitos e responsabilidades em sua forma de se comunicar.

- Mantém o controle sobre sua raiva inoportuna.
- Sabe dizer não.
- Tem habilidade para gerenciar conflito.
- Sabe manter-se calma em momentos de estresse.

*Fonte: Fellipelli Consultoria Empresarial*