



## AFIRME-SE !

### Objetivos de desempenho

- ▶ Os alunos se familiarizarão com o conceito e o princípio da assertividade.
- ▶ Os alunos aprenderão a desenvolver habilidades de assertividade.

### INTRODUÇÃO

Explique para os alunos que a assertividade é a habilidade de dizer não sem ser agressivo e de dizer sim sem ser passivo.

Explique como saber ser assertivo pode mudar para melhor a vida de uma pessoa.

Sendo mais assertivos, podemos levar uma vida mais gratificante. Ela pode melhorar diversos aspectos da nossa vida, como um melhor relacionamento com amigos e família, e alterar completamente, ou introduzir outros aspectos, como oportunidades pessoais e de carreira.

Ser assertivo não só melhora a sua autoestima, mas também faz com que você ganhe o respeito daqueles ao seu redor.

Assertividade é algo que você desenvolve e fortalece ao longo do tempo.

### EXERCÍCIO

Divida a turma em grupos. Cada grupo receberá uma frase, que servirá como o tema base para o trabalho de improvisação. Eles deverão desenvolver o roteiro e uma cena a partir da frase que receberem.

#### FRASE 1

EU ME AMO!

#### FRASE 2

ESSAS SÃO AS TRÊS COISAS MAIS IMPORTANTES DO MUNDO PARA MIM!

#### FRASE 3

EU ACREDITO QUE EU VOU CONSEGUIR!

#### FRASE 4

EU SOU CAPAZ DE RESOLVER ESSE PROBLEMA!

#### FRASE 5

EU SOU UMA ESTRELA E É HORA DE BRILHAR!

#### FRASE 6

EU NÃO QUERO FAZER ISSO E PRECISO SER SINCERO!

#### FRASE 7

É A MINHA VIDA, E É AGORA OU NUNCA!

#### FRASE 8

NÃO ENTRE EM PÂNICO, TUDO VAI FICAR BEM!

#### FRASE 9

EU PRECISO PERMANECER FOCADO!

#### FRASE 10

EU SOU HONESTO E DIRETO SOBRE MEUS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS!

#### FRASE 11

EU SOU CAPAZ DE RESOLVER ESSE PROBLEMA!

#### FRASE 12

EU SOU CAPAZ DE PARTILHAR A MINHA OPINIÃO MESMO SE ELA FOR DIFERENTE DA OPINIÃO DOS OUTROS!

#### FRASE 13

ESTOU CONFIANTE SOBRE A MINHA DECISÃO!

#### FRASE 14

EU SOU CAPAZ DE ACEITAR QUE ALGUÉM PODE TER UMA MELHOR IDÉIA OU SOLUÇÃO PARA UM PROBLEMA DO QUE EU.

#### FRASE 14

EU POSSO ACEITAR CRÍTICAS POSITIVAS E SUGESTÕES!

#### FRASE 14

EU SOU CAPAZ DE RECUSAR UM PEDIDO QUE NÃO ME PAREÇA RAZOÁVEL OU JUSTO!