



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!