

Ingrid Vorsatz

Antígona e a ética trágica da psicanálise



Resumo de Baralho das Atitudes. Uma Técnica Para Desenvolvimento da Assertividade Pessoal e de Grupos

Algumas pessoas possuem o dom natural de lidar com os outros de modo eficaz, o que leva ao estabelecimento de boas relações sem sacrifício pessoal. Outras, por serem inassertivas, apresentam dificuldades nesta área, tanto no contexto de trabalho como na esfera familiar.

Ser assertivo significa ser capaz de expressar desejos e ideias, defender os próprios direitos, expor sentimentos, aceitar elogios e críticas e dizer "não" a demandas inadequadas, tudo isso sem ofender o outro.

A assertividade não é um atributo genético, e ela pode ou não ser aprendida. Assim, o presente jogo objetiva desenvolver a assertividade efetiva nas relações interpessoais. De modo lúdico, o baralho leva o participante a refletir sobre a forma como se comporta em situações interpessoais estressantes e fornece estratégias para que ele consiga conduzir esses momentos de maneira mais positiva, assertiva e eficaz.

O jogo pode ser utilizado em grupo (p. ex., no ambiente de trabalho) ou individualmente. O Baralho das Atitudes é um instrumento de grande valia para seu trabalho. Ser assertivo é sinônimo de ser positivo nas palavras e nas ações.

A noção de assertividade inclui: saber expressar sentimentos e desejos, fazer valer os próprios direitos, sem invadir os direitos das outras pessoas e entender o equilíbrio que deve existir entre os próprios desejos e os dos outros.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)