

EMPATIA

És la capacitat de veure les coses segons el punt de vista de l'altre i d'entendre els seus sentiments, a fi de comprendre'l millor.

Es tracta de posar-se al lloc de l'altre, però sense renunciar als propis principis.

ASSERTIVITAT

És l'habilitat de dir les coses tal i com són, però sense ferir, amb tacte i fermesa. És també saber dir "no".

Ser assertiu vol dir ser capaç d'expressar-se amb seguretat sense haver de recórrer a comportaments passius, agressius o manipuladors.

Permet:

- Sentir-nos satisfets amb nosaltres mateixos
- Ser respectats
- Controlar millor les situacions