



Per què és important l'assertivitat i alguns exemples que pots aplicar en el teu dia a dia

[inicicentrareport]L'assertivitat és un concepte lligat a la **intel·ligència emocional** i consisteix a exposar opinions de manera respectuosa i comunicar allò que volem de manera honesta **sense que ningú se senti ofès o atacat**. És una manera de reaccionar davant els conflictes de manera efectiva.

En el nostre dia a dia utilitzem algunes frases que no són gens assertives, sobretot quan estem enfadats o alguna cosa ens molesta. **A continuació et posem 5 exemples de comentaris no assertius i com els podem convertir en assertius:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficientrareport]