

ESTILS DE COMUNICACIÓ

AGRESSIU

jo +
tu -

Com es comporta?

Contacte visual directe.

Quines emocions amaga?

Ràbia i culpa.

Quin és el seu objectiu real?

Guanyar costi el que costi.

PASSIU-AGRESSIU

jo -
tu -

Com es comporta?

No es responsabilitza.

Quines emocions amaga?

Ressentiment i ràbia.

Quin és el seu objectiu real?

Aconseguir que les coses siguin com vol.

PASSIU

jo -
tu +

Com es comporta?

Mirada a terra, evita el contacte.

Quines emocions amaga?

Por, vergonya i frustració.

Quin és el seu objectiu real?

Evitar el conflicte.

ASSERTIU

jo +
tu +

Com es comporta?

Contacte visual no rígid.

Quines emocions amaga?

Positivitat, satisfacció i orgull.

Quin és el seu objectiu real?

Ningú controla a ningú.

