**ESQUEMA DE LA EXPRESIÓN ASERTIVA**

Basado en la metodología de la ***Comunicación NoViolenta*** M. Rosenberg

Sirve para dar feedback, afrontar una conversación difícil, una negociación o un conflicto con mayor garantía de eficacia y conexión. También sirve para expresar una evaluación sobre alguien y para expresar reconocimiento y valoración. Nos ayuda a expresarnos de una manera que cuidemos de la claridad del mensaje y de generar conexión.

Se compone de 4 elementos: observación + sentimientos + necesidad + petición.

**Modelo 1:**

“*Cuando …* (observación, hechos),

*me sentí, me quedé,* ( mi sentimiento)..., *porque para mí es importante* (mi necesidad)....

*y quiero saber si te puedes comprometer a...* (petición acción)*”.*

**Modelo 2:**

*“Cuando ocurrió* (observación, hechos) *....... me quedé…* (mi sentimiento), *porque para mí es importante* (mi necesidad) ...

*Me gustaría saber cómo te llega esto que te digo”.*

**Modelo 3:**

*Con estos hechos que han ocurrido…. (hechos, observación), estoy realmente…… (sentimientos). Quiero cuidar mucho más de... (necesidades mías y de la organización). Me gustaría asegurarme de que me expreso con claridad, ¿alguien podría devolverme lo más importante de lo que me habéis entendido decir?*