

Tabela de Auto-avaliação da assertividade

Comportamentos	Pessoas	Professores	Colegas de Curso	Delegados
Expressar Sentimentos Positivos	Elogio			
	Recebo Elogios			
	Faço pedidos, p.ex.: peço favores, ajuda			
	Começo e mantenho conversas			
Auto afirmação	Defendo os meus direitos legítimos			
	Recuso pedidos			
	Expresso opiniões pessoais, incluindo desacordo			
Expressar sentimentos negativos	Expresso aborrecimento e desagrado justificado			

1. Ao ler a tabela, usa a seguinte questão para cada título de linha e de coluna: EU (TÍTULO DE LINHA) (TÍTULO DE COLUNA) QUANDO É APROPRIADO? Por exemplo: “Eu elogio os meus Colegas de Curso quando é apropriado?”.
2. Como resposta às perguntas deverás colocar uma das seguintes expressões, usualmente, às vezes, e raramente.
3. Para saberes se sentes algum desconforto ou ansiedade desnecessária quando te expressas, utiliza a seguinte questão: QUANDO EU (TÍTULO DE LINHA) (TÍTULO DE COLUNA), SINTO-ME MUITO NERVOSO OU ANSIOSO? Por exemplo: “Quando eu elogio os meus Colegas de Curso sinto-me muito nervoso ou ansioso?”.
4. Como resposta a esta pergunta, deverás assinalar no canto superior direito da célula, sempre que a resposta seja SIM, se a tua resposta for não, não assinales nada.