

Obiettivi: Essere assertivi significa saper esprimere le proprie idee con chiarezza, difendere i propri diritti, senza violare in alcun modo i diritti degli altri. Il corso si prefigge di esplorare eventuali difficoltà emotive-relazionali e di approfondire le principali modalità comunicative che spesso contribuiscono ad alimentare incomprensioni e disagi.

A chi è rivolto: il gruppo è a numero chiuso e va da un minimo di 5 ad un massimo di 8 partecipanti, di età compresa tra i 14 ed i 18 anni.

Frequenza: sono previsti 8 incontri a cadenza settimanale, il mercoledì dalle 18,30 alle 20,00.

Conduttrici: il corso sarà condotto dalla dott.ssa Barbara Brignoni, psicologa, e dalla dott.ssa Marilena Tamburrino, psicologa e psicoterapeuta.

Costo: il costo verrà comunicato agli interessati e dovrà essere saldato al primo incontro. Non sono previsti rimborsi in caso di rinuncia a corso iniziato.



Per informazioni e
iscrizioni contattare:

Dott.ssa Barbara Brignoni

Cell. 3381727111

E-mail: barbara.brignoni@alice.it

oppure

Dott.ssa Marilena Tamburrino

Cell. 3391316363

E-mail: marilena.tamburrino@gmail.com

Training sull'assertività
per adolescenti

**ESSERE
ASSERTIVI**

COME IMPARARE A FARSI RISPETTARE
SENZA PREVARICARE GLI ALTRI



LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Impariamo ad esprimere noi stessi e a comunicare efficacemente con gli altri



L'ASSERTIVITÀ è un'abilità sociale che si focalizza principalmente sul modo di comunicare diretto, appropriato ed onesto.

L'assertività viene descritta lungo un continuum comportamentale che va dalla "passività" all'"aggressività". La differenza basilare sta nel fatto che l'assertività è fondata sul rispetto e sull'autoresponsabilità, mentre negli altri due stili questi fattori sono assenti.

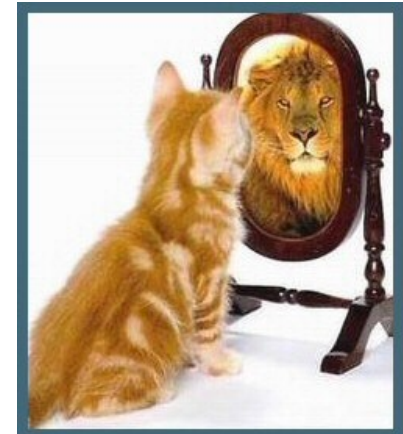
E TU CHE STILE DI COMUNICAZIONE HAI?



La persona assertiva è parte attiva nella decisione del proprio destino, non attende passivamente la decisione degli altri e non interferisce aggressivamente nelle decisioni degli altri. È consapevole dei propri diritti, si rende conto dei diritti degli altri e soddisfa i propri desideri rispettando i desideri degli altri e preoccupandosi dei loro sentimenti.

OBIETTIVI DEL TRAINING:

- Imparare a conoscere meglio se stessi, analizzando i propri comportamenti manifesti e nascosti.
- Costruire una buona immagine di se stessi sia privata che professionale, superando le paure e le inibizioni sociali.
- Saper comunicare con gli altri, dopo aver preso conoscenza di sé, acquistando sicurezza ed efficacia per incrementare le proprie abilità interpersonali.
- Realizzare un comportamento equilibrato e costruttivo privo di connotazioni di passività e/o aggressività.
- Imparare a gestire lo stress attraverso tecniche di respirazione, di rilassamento e di meditazione.
- Raggiungere un equilibrio interiore senza prevaricare e senza soffocare se stessi, riconoscere e gestire emozioni e sentimenti, rispondere alle critiche senza aggredire né subire.



L'assertività è una componente indispensabile di ogni individuo che vuole conoscere le regole di una comunicazione chiave, efficace e convincente. Nata negli Stati Uniti negli anni quaranta, si è subito rivelata come una delle procedure di "behaviour therapy" a più ampio raggio di azione. Oggi è una delle discipline fondamentali della formazione nell'ambito aziendale, sanitario, scolastico e degli Enti pubblici.

Il training di formazione delinea la complessa costruzione dell'assertività: dalle caratteristiche della personalità assertiva al processo per realizzarla, dalle tecniche non verbali di comunicazione a quelle verbali, dalla teoria dei diritti delle persone alle tecniche della motivazione.