

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, 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.

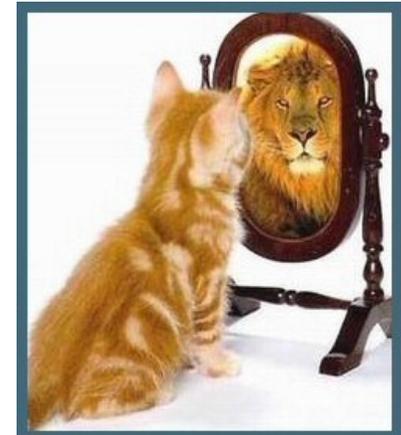
E TU CHE STILE DI COMUNICAZIONE HAI?



La persona assertiva è parte attiva nella decisione del proprio destino, non attende passivamente la decisione degli altri e non interferisce aggressivamente nelle decisioni altrui. È consapevole dei propri diritti, si rende conto dei diritti dell'altro 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.