

Training di ASSERTIVITA'

Fattori di intervento insiti nel lavoro di gruppo

- *L'interazione tra i membri*
- *Fornire e ricevere feedback da e agli altri partecipanti*
- *La coesione (consente disponibilità all'apertura e all'esplorazione al confronto)*
- *L'apprendimento vicario per imitazione (modeling, problem solving)*
- *Gli atteggiamenti di auto-osservazione*

Obiettivi di intervento del Training di assertività

- *Promozione e acquisizione di un comportamento assertivo*
- *Miglioramento del linguaggio verbale e non verbale*
- *Miglioramento delle capacità di gestione della critica*
- *Miglioramento delle capacità di difesa e persistenza*

Dott.ssa Francesca Birello (referente)

(Psicologa-Psicoterapeuta, iscrizione Albo degli Psicologi Toscana n°4177)

Dott.ssa Irene Massetti

(Psicologa-Psicoterapeuta, iscrizione Albo degli Psicologi Toscana n°4157)

Associazione IL LUMICINO

Via Villamagna, 98
50126 Firenze
Tel. 392.1068039
www.illumicino.it

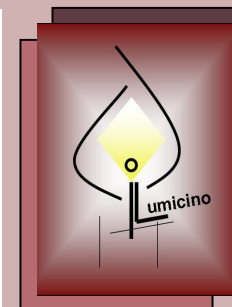
Associazione
IL LUMICINO

Training di ASSERTIVITA'

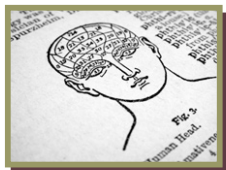
TROVARE LA GIUSTA STRADA... COME
DIVENTARE ASSERTIVI, LA VIA DI
MEZZO TRA PASSIVITA' E
AGGRESSIVITA'

Studio:

Via G.B. Vico, 11
50136 Firenze
Tel. 320.0579717
www.illumicino.it



L'**assertività** è un comportamento che promuove l'uguaglianza nelle relazioni umane e che permette alle persone di agire per salvaguardare i propri interessi e diritti, rispettando però quelli degli altri.



Chi è **assertivo** usa un tipo di comunicazione verbale e non verbale, che è una chiara e diretta espressione delle sue necessità, volontà, desideri o intenzioni, che tiene però anche conto dei bisogni e delle emozioni della persona con cui comunica.

Le persone assertive sviluppano facilmente **meno rabbia e frustrazione** e tendono ad avere una **buona stima di sé**.



Un buon punto di partenza per cominciare a comportarsi in modo assertivo è quello di esercitarsi in situazioni che talvolta ci creano disagio, situazioni che per noi possono essere difficili da gestire:

Fare e rifiutare richieste

Non sempre è facile chiedere ad un'altra persona di fare qualcosa o cambiare un proprio comportamento

In alcune circostanze rifiutare una richiesta può diventare un problema. Assecondare l'altro anche quando non vorremmo agire in un dato modo fa provare un senso di scoraggiamento e di insoddisfazione oltre che emozioni di rabbia verso chi "ci ha messo nella condizione di dover fare..."

Manifestare il proprio disaccordo

Quando ci confrontiamo con gli altri non è raro che emergono pareri, opinioni divergenti. E' normale e stimolante che questo accada ma talvolta potremmo sentirlo come "problema", potremmo infatti assumere un atteggiamento eccessivamente remissivo, oppure viceversa aggressivo volto a soffocare l'idea altrui.

Formulare e ricevere critiche

Il formulare la critica in modo non adeguato produce conseguenze negative, che vanno dal risentimento alla frustrazione, da un peggioramento dell'autostima nella persona mal criticata al desiderio di vendetta

Formulare critiche in modo corretto motiva la persona, ne migliora le prestazioni future e rendere più positivo il clima relazionale.

STRUTTURA DEL GRUPPO

- * 8 incontri settimanali di 1 ora e mezzo ciascuno o 5 incontri settimanali di 2 ore ciascuno
- * 1 Psicologo-Psicoterapeuta conduttore + un coconduttore (Psicologo)

I partecipanti che stanno facendo un percorso personale, mantengono, durante il periodo di svolgimento del training, gli incontri di psicoterapia, o di supporto psicologico con una cadenza quindicinale.

Il gruppo è un contesto strutturato ed esplorativo di apprendimento.

Gli incontri saranno suddivisi in due parti, la prima dedicata all'approfondimento teorico e la seconda più pratica attraverso role-play.

