

Training di assertività



Programma di approfondimento delle abilità di comunicazione
Pavia, marzo-maggio 2009

Il tema della comunicazione costituisce un aspetto di grande attualità, in particolare per coloro che svolgono un lavoro a contatto col pubblico, per quanti - come insegnanti ed educatori professionali - rivestono un ruolo educativo per bambini, ragazzi ed adolescenti, ma anche per chi, nel contesto aziendale, si trova a dover gestire i rapporti coi colleghi o a dirigere il lavoro svolto da altre persone.

Per questi professionisti - ma anche per tutti coloro che se ne dimostrano interessati - acquisisce particolare importanza la possibilità di comunicare in maniera *efficace*, ovvero di riuscire a raggiungere al meglio i propri obiettivi mantenendo, al contempo, un buon rapporto con l'altro. E' questa capacità di presentare le proprie idee, riconoscere i propri bisogni e farli rispettare, motivare l'altro, stabilire un rapporto reciproco di fiducia e rispetto che molti autori chiamano col nome di *assertività*.

La comunicazione assertiva è anche un comportamento, ovvero una modalità che scegliamo per agire, esprimerci ed interagire con gli altri e, come tale, non nasce da cause misteriose, né costituisce una sorta di "dono di natura": piuttosto è qualcosa che si impara e si può imparare, è il frutto di acquisizioni ed apprendimenti più o meno consapevoli.

INDICE DEGLI INCONTRI

- 1° incontro** - presentazione dei partecipanti e introduzione ai concetti generali di assertività. Compilazione di un questionario sulle abilità assertive;
- 2° incontro** - introduzione alle abilità non verbali: l'Osservazione, il Contatto Oculare, la Mimica facciale;
- 3° incontro** - idee irrazionali. Abilità non verbali: il Tono della voce;
- 4° incontro** - abilità non verbali: la Gestualità, la Postura, lo spazio corporeo, il contatto corporeo. Esercitazione riassuntiva delle abilità non verbali;
- 5° incontro** - tecniche di rilassamento;
- 6° incontro** - introduzione alle abilità verbali di conversazione: Auto apertura, Inserimento in conversazione, Libere informazioni, Domande chiuse/aperte, Domande riflesse, Cambio di argomento, Porre fine alla conversazione, Gestione del silenzio;
- 7° incontro** - abilità verbali di persistenza e di difesa;
- 8° incontro** - abilità complesse: fare e rifiutare richieste, fare e ricevere complimenti;
- 9° incontro** - la critica costruttiva;
- 10° incontro** - conclusione e restituzione in merito all'esperienza svolta.
- La **durata** di ogni incontro sarà di circa 150 minuti.

DOVE E QUANDO

Gli incontri si svolgeranno a Pavia, in via Brambilla 70, primo piano, in due possibili fasce orarie:

- il lunedì dalle 20 alle 22.30, a partire dal 9 marzo 2009
- oppure il giovedì dalle 17.30 alle 20.00, a partire dal 12 marzo 2009

COSTI

Per i professionisti interessati, il costo totale è di 250 euro
Per gli studenti universitari è previsto uno sconto del 20%

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Dott.ssa Francesca Boveri,
Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
Via Brambilla 70, Pavia
fboveri@alice.it
tel. 328 126 58 35

STUDIO **Diapason** **PAVIA**
counseling
relazionale
psicologia
psicoterapia