

N. CORSO	12
TITOLO	MIGLIORARE LA RELAZIONE CON GLI ALTRI Laboratorio di Assertività
AREA	CORSI APERTI A TUTTI
PER CHI VUOLE	Acquisire maggiore tranquillità, sicurezza e determinazione nelle relazioni con gli altri in ogni contesto di vita. Il laboratorio si propone di sviluppare specifiche strategie di comportamento per la gestione efficace delle relazioni, al fine di prevenire, affrontare e superare situazioni di disagio, di sovraccarico emotivo, di mancato raggiungimento dei propri obiettivi e di rottura relazionale. In particolare verranno effettuati esercizi di autoanalisi per permettere ai partecipanti di comprendere il loro stile prevalente; saranno realizzate esercitazioni utili alla identificazione delle credenze che ostacolano l'apprendimento delle abilità assertive, ponendo le basi per il loro superamento; verranno infine sperimentate le abilità assertive attraverso simulazioni e role playing svolti in aula. Il corso permette ai partecipanti di: <ul style="list-style-type: none"> • Acquisire le caratteristiche e le differenze tra gli stili di comportamento aggressivo, passivo e assertivo; • Autovalutare il proprio stile di comportamento prevalente e valutarne le conseguenze in situazione relazionale; • Apprendere e sperimentare lo stile di comportamento assertivo al fine di adottare stili comunicativi efficaci in ogni contesto; La metodologia del "laboratorio" prevede un ampio spazio alle esercitazioni, alle simulazioni e alla rielaborazione di quanto accade, per permettere un maggiore coinvolgimento ed una immediata sperimentazione personale delle abilità da sviluppare e delle difficoltà da affrontare insieme al gruppo e al coach. Il gruppo diviene così protagonista del proprio apprendimento, mettendosi in gioco sia nella partecipazione alle attività, sia nelle riflessioni successivamente svolte nel gruppo.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> • Gli stili di comportamento aggressivo, passivo e assertivo • Autovalutazione del proprio stile di comportamento • Strategie per migliorare il proprio stile di comportamento
CALENDARIO	9 giugno 2018 ore 8.45 - 13.00 e 14.00 - 17.45
DOCENTE	<i>Manuela Montessori</i> : psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.
INDICAZIONI TECNICHE	E' possibile iscriversi attraverso il modulo online su www.csvlombardia.it/brescia nell'area CORSI . Il corso verrà attivato con un minimo di 8 ed un massimo di 15 partecipanti. La partecipazione al corso richiede un contributo di € 40.00+iva (€48.80). E' previsto uno sconto del 10% ai volontari delle associazioni socie del Csv.
TERMINE PER LE ISCRIZIONI	giovedì 31 maggio 2018
SEDE	Il laboratorio si svolgerà presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.