

<b>N. CORSO</b>	<b>21</b>
<b>TITOLO</b>	<b>IMPARARE A DIRE DI NO PER RAFFORZARE I TUOI SI</b> <b>La comunicazione assertiva</b>
<b>AREA</b>	CORSI APERTI A TUTTI
	<p>Il corso si propone di presentare specifiche strategie di comportamento per la gestione efficace della comunicazione con gli altri, 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: vengono approfonditi gli stili di comportamento passivo, aggressivo e assertivo; viene individuata la struttura di base dei differenti stili ed il loro grado di applicabilità nella gestione delle relazioni individuate attraverso la presentazione e la discussione di casi; vengono effettuate semplici esercitazioni in aula per facilitare l'identificazione e la comprensione dei differenti stili al fine di avviarne l'apprendimento per le situazioni quotidiane che ogni partecipante può sperimentare nella propria realtà.</p> <p>Il corso permette ai partecipanti di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acquisire le caratteristiche e le differenze tra gli stili di comportamento aggressivo, passivo e assertivo;</li> <li>- autovalutare il proprio stile di comportamento prevalente e valutarne le conseguenze in situazione relazionale;</li> <li>- identificare i criteri di base dello stile di comportamento assertivo al fine di adottare stili comunicativi efficaci in situazioni concrete.</li> </ul>
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gli stili di comportamento aggressivo, passivo e assertivo;</li> <li>- Autovalutazione del proprio stile di comportamento;</li> <li>- Focus sullo stile di comportamento assertivo.</li> </ul>
<b>CALENDARIO</b>	<p>17 maggio 2019 ore 16.15-20.15 18 maggio 2019 ore 9.00-13.00</p>
<b>DOCENTE</b>	<i>Manuela Montessori</i> : psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	<p>L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale <b>brescia.mycsv.it</b> Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 15 iscritti. La partecipazione richiede un contributo di € 160,00 (iva compresa)</p>
<b>TERMINE PER LE ISCRIZIONI</b>	Martedì 7 maggio 2019
<b>SEDE</b>	Il laboratorio si svolgerà presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

**Tutti i corsi gratuiti sono opportunità offerte ai volontari.**

Chi si iscrive ad un corso e non si presenta, perderà la possibilità di partecipare ad altre iniziative formative presenti nel programma.

**SEDE** I corsi si svolgono presso la sede del Csv, in via E. Salgari n. 43/b a Brescia