

<b>N. CORSO</b>	<b>22</b>
<b>TITOLO</b>	<b>AFFERMARE SE STESSI ASCOLTANDO GLI ALTRI</b> <b>Laboratorio di assertività</b>
<b>AREA</b>	CORSI APERTI A TUTTI
<b>DEDICATO A COLORO CHE</b>	Hanno partecipato al corso sull'assertività "Imparare a dire no per rafforzare i tuoi sì" o altro corso che abbia permesso di acquisire le basi teoriche per lo stile assertivo
	Assertività significa saper riconoscere le proprie e le altrui emozioni considerandone la loro ricchezza, saper conoscere e apprezzare se stessi e gli altri, saper comunicare in modo efficace con serenità e sicurezza, affermando le proprie idee ed ascoltando profondamente quelle degli altri. Il laboratorio permette di acquisire maggiore consapevolezza sui propri stili comportamentali e le conseguenze degli stessi in termini personali e relazionali, ma soprattutto consente di apprendere strategie e tecniche assertive per affrontare specifiche situazioni relazionali attraverso la continua sperimentazione delle stesse e la successiva rielaborazione in aula.
	Il corso permette ai partecipanti di: <ul style="list-style-type: none"> <li>- approfondire le caratteristiche dello stile di comportamento assertivo;</li> <li>- apprendere attraverso sperimentazioni successive lo stile di comportamento assertivo al fine di adottare stili comunicativi efficaci in situazioni quotidiane riconoscendone i vantaggi;</li> <li>- identificare i propri stili di comportamento prevalente e valutarne le conseguenze in situazione relazionale.</li> </ul>
<b>CONTENUTI</b>	- Le caratteristiche dello stile di comportamento assertivo; - Sperimentazione dello stile assertivo in differenti situazioni relazionali; - Autovalutazione dei propri stili di comportamento.
<b>CALENDARIO</b>	8 giugno 2019 ore 9.00-13.00 e 14.00-18.00
<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>	L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale <a href="http://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a> 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)
<b>TERMINE PER LE ISCRIZIONI</b>	Giovedì 30 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