

2. IMPARARE A DIRE NO PER RAFFORZARE I TUOI SÌ

La comunicazione assertiva

BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO

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 attraverso la presentazione e la discussione di casi;
- per facilitare l'identificazione e la comprensione dei differenti stili verranno effettuate esercitazioni in aula al fine di avviare l'apprendimento per le situazioni quotidiane che ogni partecipante può sperimentare nella propria realtà.

OBIETTIVI

Il corso permette ai partecipanti di:

- conoscere 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;
- identificare i criteri di base dello stile di comportamento assertivo al fine di adottare stili comunicativi efficaci in situazioni concrete.

METODOLOGIA

È previsto l'utilizzo di un linguaggio semplice e di un metodo didattico attivo in cui la lezione frontale viene arricchita con il dialogo, lo stimolo alla riflessione e alla discussione, brevi esercitazioni o esempi che coinvolgono il gruppo, rispettando le modalità di apprendimento dell'adulto e rendendo costantemente concreti i temi trattati.

DURATA 8 ore

CALENDARIO

5 Ottobre 2019 ore 9.00 - 13.00 e 14.00 - 18.00

DOCENTE

M. Montessori: psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.

INDICAZIONI TECNICHE

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it
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).

TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Venerdì 27 Settembre 2019

SEDE

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

INFO

Per informazioni contattare Laura Giannini Tel. 347 0708149