

ASSERTIVITÀ TRA ASCOLTO E COMUNICAZIONE: Migliorare la relazione con l'altro

ID CORSO

T1

AREA

CORSI PER I CITTADINI

Il corso, attraverso modalità teorico e pratiche, si propone di approfondire e far conoscere i temi legati alle modalità e agli stili comunicativi e all'importanza dell'ascolto nell'ambito relazionale. Si propone di approfondire il tema dell'assertività, cioè la capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie opinioni ed emozioni, nel rispetto del proprio interlocutore, cercando di aiutare i partecipanti a sperimentare e mettere in atto tale modalità comunicativa. L'obiettivo del corso è che i partecipanti acquisiscano competenze e abilità nell'ambito delle relazioni, con particolare riferimento allo stile assertivo nell'ascolto e nella comunicazione.

CONTENUTI

- Le diverse modalità comunicative;
- I tre stili relazionali;
- I diritti assertivi;
- Strategie e tecniche per critiche costruttive.

DESTINATARI

Persone interessate ad approfondire la relazione di aiuto.

METODOLOGIA DIDATTICA

Questa proposta è un training di gruppo per migliorare le abilità assertive in diversi ambiti di vita. I partecipanti, dopo una prima breve introduzione teorica, potranno sperimentare, con esercitazioni in gruppo e/o in coppia, modalità assertive utili nella vita quotidiana quali: fare e ricevere una critica, esprimere un'opinione o un disaccordo, riuscire a dire "no", porre una richiesta, mettere dei limiti al proprio interlocutore, ecc. La formazione sarà caratterizzata da una modalità partecipativa e richiederà ai partecipanti motivazione e impegno nel mettersi in gioco in prima persona per migliorare il proprio stile relazionale.

CALENDARIO

Venerdì 27 Ottobre, 3, 10, 17 Novembre 2023 dalle ore 17,30 alle ore 19,30.

DOCENTI

Samanta Busi, *Psicologa clinica*
Elena Brattini, *Pedagogista clinica, Educatrice*

INDICAZIONI TECNICHE

Il corso si svolgerà in presenza, presso l'aula formazione "Ciapetti" del Csv, in via Emilio Salgari n.43/b a Brescia.

Il corso verrà attivato con un minimo di 10 e un massimo di 20 iscritti.

La partecipazione al corso richiede un contributo economico:

- Volontari di Organizzazioni di Volontariato e Associazioni di Promozione Sociale €40,00;
- Volontari di altri Enti di Terzo Settore e altri Enti senza scopo di lucro € 60,00;
- Altri soggetti € 100,00.

TERMINE ISCRIZIONI

L'iscrizione deve essere effettuata attraverso il portale brescia.mycsv.it entro venerdì 13 Ottobre 2023.

csvbrescia

