

## Comunicazione assertiva

*novità!*

L'assertività ha come obiettivo generale quello di migliorare le relazioni sociali, soprattutto in quei contesti in cui è frequente che le relazioni siano conflittuali e che le nostre esigenze e quelle altrui siano in contrasto. Essere assertivi vuol dire assumersi la responsabilità del proprio agire, significa aver piena consapevolezza di sé e allo stesso tempo uscire da modalità di interazione che si rivelano poco funzionali al raggiungimento degli obiettivi individuali e di team.

Il corso intende sviluppare nei partecipanti le competenze relazionali assertive per il miglioramento dei rapporti professionali e personali. Ha l'obiettivo altresì di attivare una migliore consapevolezza del proprio "io affermativo" e dello stile comunicativo interpersonale.

### Destinatari

Tutti coloro che desiderano sviluppare competenze relazionali assertive nell'ottica di migliorare i rapporti professionali e personali.

### Metodologia Didattica

Il corso alterna momenti formativi teorici ad esercitazioni pratiche e filmati, che consentono ai partecipanti di sperimentare attivamente i diversi elementi della comunicazione e del comportamento assertivo, riflettendo su problemi lavorativi specifici.

Il corso utilizza una peculiare metodologia di tipo cognitivo-psicologico, volta ad evidenziare le trappole di ragionamento più frequenti che impediscono l'espressione assertiva ed autentica del proprio io.

Il corso prevede attività di Role play e simulazioni videoripresi, basati su casi e autocasì dei partecipanti.

**Durata:** 2 giorni

### Obiettivi

- Sperimentare le dimensioni dell'assertività e riconoscere gli stili anassertivi (aggressività manipolazione; passività) per consolidare l'autoefficacia personale.
  - Imparare a ristrutturare il pensiero e le azioni comunicative affermando i propri "diritti" senza sensi di colpa o atteggiamenti aggressivi, e allo stesso tempo riconoscere e rispettare i diritti altrui.
  - Individuare e gestire i pensieri disfunzionali e le distorsioni cognitive proprie e altrui per affermare con sicurezza le proprie opinioni e convinzioni.
  - Riconoscere e modificare i comportamenti non funzionali e non assertivi attraverso simulazioni videoriprese ispirate a situazioni critiche di vita organizzativa.
- Distorsioni cognitive - Pensieri disfunzionali - Diritti assertivi:
    - le idee irrazionali-disfunzionali: peculiarità e manifestazioni (dogmatismo; catastrofismo; insopportabilità; accusa; colpa; condanna)
    - le distorsioni cognitive: caratteristiche ed espressioni
    - la tecnica ABC di ristrutturazione del pensiero e della comunicazione: affrontare e gestire le distorsioni cognitive e le idee disfunzionali attraverso la ristrutturazione del pensiero
    - i diritti assertivi: sviluppare la consapevolezza dei propri bisogni e diritti assertivi per affermare opinioni, esprimere richieste, negoziare significati.
  - Dal pensiero all'azione: il Modeling e il Comportamento assertivo:
    - la tecnica di Wolpe: rappresentare, attraverso simulazioni, le situazioni professionali che difficilmente si riesce a sostenere con efficacia, facendo emergere e rivivere le emozioni ed i pensieri sottostanti a quel conflitto:

### Programma

- Assertività espressioni e significati:
  - origini e dimensioni dell'assertività
  - autodiagnosi del proprio stile di comunicazione
  - stili di comunicazione assertiva-aggressiva-manipolatoria-passiva
- presentare il proprio punto di vista ed imparare a sostenere un parere contrario a quello di un'altra persona
- esercitarsi ad esprimere le proprie opinioni ed i propri sentimenti liberamente
- esercitarsi nell'usare la parola "io", non rifugiandosi dietro a giudizi impersonali, preferendo il parere degli altri.