

“La convinzione su chi siamo determina i confini e i limiti entro cui viviamo.” (Owen Fitzpatrick)

## Modalità e Tempi di Realizzazione

Il Training è rivolto a tutte le persone che hanno difficoltà nella gestione delle relazioni interpersonali a tutti coloro vogliono migliorare le capacità relazionali e le modalità di comunicazione.

Inoltre, è rivolto a coloro che occupano ruoli di responsabilità in ambito professionale, aziendale ed educativo, a coloro che gestiscono risorse umane sia a livello formativo che organizzativo.

Per partecipare al gruppo, le persone interessate, dovranno effettuare un primo colloquio individuale (NON compreso nella quota di partecipazione).

La durata del corso sarà di 10 incontri, inizialmente a cadenza settimanale e successivamente, ogni due.

Ogni incontro avrà la durata di 2 ore.

Il gruppo prevede la partecipazione di minimo 6 e massimo 8 persone.

La quota di partecipazione è 450,00 € (divisibile in tre rate) Comprende 10 incontri di gruppi + un incontro individuale.

Al termine degli incontri i partecipanti effettueranno un altro colloquio individuale, compreso nella quota di partecipazione.

## Inizio Corso:

Da Giovedì 20 Ottobre 2016

## Durata:

10 Incontri di 2 ore ciascuno

## Orari:

Giovedì dalle 20 –22

## Posti Disponibili:

Numero chiuso 6–8 persone\*

*\*il corso avrà avvio al raggiungimento del numero minimo dei partecipanti.*

## Docente:

Dott.ssa Denita Bace

Per Informazioni ed Iscrizioni:  
Dott.ssa Bace

Via Montefiorino nr. 2, Bologna

Tel: 3926670215  
Mail: denitabace@yahoo.it  
Web: www.denitabace.it

## Per... Corso di Autostima e Assertività



Da 20 Ottobre 2016

Per Informazioni:  
Dott.ssa Denita Bace  
Tel: 392.66.70.215  
Mail: denitabace@yahoo.it

## Cos' è l'Assertività?

Un amico ci fa una richiesta, vorremo rifiutare, ma diciamo ugualmente di "sì".

Ci fanno un complimento, proviamo disagio e non siamo in grado di rispondere.

Al ristorante ci portano del vino cattivo e noi non lo rimandiamo indietro.

Un conoscente o capo fa un'affermazione che noi non condividiamo, vorremmo dire il nostro punto di vista ma tacciamo.

Subire gli altri, non essere in grado di dire la propria opinione, avere difficoltà nel prendere decisioni, pensare che gli altri siano migliori di noi, avere paura del giudizio degli altri e richiedere la loro approvazione, non essere in grado di dire di "no" ad una richiesta; tutto ciò sta ad indicare uno **Stile di Comportamento "Passivo"**.

Spesso può succedere che una persona passiva emetta dei **comportamenti "aggressivi"**, per sentirsi, subito dopo, colpevole e quindi ritornare al suo comportamento abituale, quello passivo.

Subire gli altri crea un senso di frustrazione, la persona si sente impotente e tende ad isolarsi e sentirsi falliti.

Un "fallimento" nei rapporti interpersonali può attivare dei pensieri disturbanti e negativi, e pensieri disturbanti possono "rovinare" una prestazione sociale o lavorativa e/o la serenità della persona.

**Essere Assertivi significa** considerare importanti le proprie esigenze, bisogni, desideri, diritti e cercare di soddisfarli all'interno del proprio ambiente, facendo in modo, però, che i propri interessi vadano a intaccare il meno possibile i diritti ed i bisogni degli altri, evitando di creare situazioni delle quali, successivamente, ci si potrebbe pentire.

**L'assertività** può essere definita come lo stile comunicativo che caratterizza un individuo socievole, sicuro di Sé e aperto al confronto

**Essere Assertivi,** significa saper comunicare senza troppe riserve mentali e possedere quel coraggio e quella decisione che derivano da una buona stima di Sé.

Spesso un **basso livello di autostima** rende molto difficile relazionarsi agli altri in modo assertivo.

Inoltre, **Idee Irrazionali** su Sé e il Mondo fanno sì che le persone possano creare aspettative irrealistiche che portano, spesso, ad una sofferenza emotiva.

**Migliorare queste Abilità è possibile.** Esse possono essere apprese tramite un Training specifico e adeguato.

**Il Training di Assertività** è costruito come strumento di elezione per porre le basi al raggiungimento delle capacità di comunicazione interpersonale desiderata e alla realizzazione di un comportamento equilibrato e costruttivo in modo che si possa promuovere al meglio il benessere psicologico delle persone e le loro Abilità socio/relazionali.

## Obiettivi della Terapia Assertiva

Il training di assertività è strutturato da un insieme di tecniche e di esercizi di esposizione, mirati a individuare e migliorare le aree di difficoltà delle persone.

Si pone i seguenti obiettivi:

- Imparare a conoscere meglio Sé stessi, analizzare meglio i comportamenti manifesti e nascosti;
- Costruire una buona immagine di Sé che si rispecchia sia nell'ambito privato che nell'ambito professionale superando le paure e le inibizioni sociali;
- Imparare a comunicare con gli altri (dopo la conoscenza di Sé) con sicurezza ed efficacia, incrementando le proprie abilità interpersonali;
- Apprendere ed emettere adeguati comportamenti;
- Riuscire ad avere un comportamento equilibrato e costruttivo privo di connotazioni di passività e/o aggressività
- Migliorare l'autostima e l'autoefficacia;
- Migliorare il benessere psicologico delle persone riducendo i conflitti interiori e il disagio.

Il raggiungimento di tali obiettivi avviene soprattutto, in situazioni di gruppo.

Il gruppo partecipante fornisce indispensabili facilitazioni: un arricchimento del materiale esperienziale, una varietà di repertori comportamentali, modelli facilmente imitabili, perché più simili tra loro, maggiori quantità e qualità di rinforzi sociali in un clima di empatia e coesione.