

## TRAINING DI COMUNICAZIONE ASSERTIVA

*"L'assertività è la capacità del soggetto di utilizzare in ogni contesto relazionale, modalità di comunicazione che rendano altamente probabili reazioni positive dell'ambiente e annullino o riducano la possibilità di reazioni negative".*

Libet e Lewinsohn

Riesci a difenderti dalle persone aggressive?  
Riesci a dire di no senza sentirti in colpa?  
Sai gestire i conflitti a lavoro e in famiglia?  
Hai paura di ferire gli altri dicendo quello che pensi davvero?  
Sai rifiutare un invito sgradito?  
Fai fatica ad esprimere i tuoi bisogni?  
Non ti senti capito?

Se nella tua vita quotidiana ti ritrovi in difficoltà legate a queste circostanze, il corso di comunicazione assertiva ti da gli strumenti necessari ad avere uno stile comunicativo efficace per gestire queste situazioni.

### **Gli stili comunicativi:**

L'insieme delle caratteristiche verbali, non verbali, emotive e cognitive che una persona usa nel rapporto con gli altri, da esito a un peculiare stile comunicativo, che può essere aggressivo, passivo o assertivo.

Lo **stile aggressivo** è tipico di una persona concentrata sui propri desideri che vuole comunicare le proprie idee, ma lo fa senza rispettare gli altri. Le strategie per arrivare a questo scopo sono intense e dominanti, allo scopo di aumentare il potere sociale personale.

Al contrario, nello stile **passivo**, il soggetto pensa che sia più importante salvare la relazione con gli altri piuttosto che promuovere le proprie idee. Nell'immediato questo atteggiamento permette di ridurre l'ansia sociale, ma a lungo termine aumenta la percezione di essere prevaricati.

La [comunicazione assertiva](#) è invece un modo di comunicare basato su uno stile chiaro ed efficace che permette di stabilire delle buone relazioni sociali. L'assertività è un modo d'essere basato sulla **comunicazione dei propri pensieri e delle proprie emozioni**, senza prevaricare gli altri e senza perdere il proprio punto di vista.

Le **componenti della comunicazione assertiva** sono quindi:

- buon livello di [autostima](#): l'assertività comunica la fiducia che si ha nelle proprie capacità di pensare e prendere le decisioni;
- non lasciarsi prevaricare;
- **obiettivi chiari e precisi** che aumentano la percentuale di successi aumentando così l'autostima;
- attitudine all'[ascolto](#);
- sapere **dire di no** senza sentirsi in colpa;
- sapere **ammettere i propri sbagli**;
- **criticare in maniera costruttiva** il comportamento e mai la persona;
- **sapere chiedere ciò che si desidera senza temere un rifiuto**;
- **instaurare un migliore dialogo con gli altri (lavoro, famiglia, amici)**;
- **favorire la risoluzione di conflitti**.

L'**obiettivo del corso** è acquisire le abilità necessarie per sapersi esprimere in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo in ogni situazione e con qualunque interlocutore.

Sede del corso: Via del Tritone 102

Modalità di svolgimento e prezzi:

- Individuale: 10 incontri di 1 ora o 5 da 2 ore - € 350 (invece che 400€)
- Gruppi (massimo 6 persone): 10 incontri di 1 ora o 5 da 2 ore - € 220

Per il corso individuale, il programma è personalizzabile in base alle esigenze del richiedente.  
Possibilità, su richiesta, di effettuare il corso anche in singola giornata.