

Obiettivi

L'Assertività ha come obiettivo generale quello di migliorare le relazioni sociali, soprattutto in contesti in cui il rischio di conflitto è elevato. Essere assertivi significa assumersi la responsabilità del proprio agire ed avere piena consapevolezza dell'impatto del proprio comportamento sugli Altri.

Durante i tre webinar si perseguiranno i seguenti 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 ispirate a situazioni critiche di vita organizzativa.

Metodologia

Il corso online sarà erogato in modalità interattiva e alternerà momenti esercitativi, di condivisione e di lezione volti a far acquisire strumenti applicabili.

Il percorso si articola in **3 webinar di 2 ore** e sarà rivolto ad un numero contenuto di partecipanti, al fine di garantire l'interattività funzionale allo scambio proficuo ed efficace di idee, prospettive ed esperienze.





1 Il mondo VUCA e l'Assertività

- il contesto VUCA e l'utilizzo dell'Assertività per costruire relazioni supportive
- L'Assertività e le sue dimensioni
- Auto-riflessione sul proprio stile comunicativo
- Le componenti dell'Assertività per promuovere le relazioni
- Le distorsioni cognitive che limitano l'adozione dell'approccio Assertivo

2 Il modello ABC e gli stili relazionali

- Lo strumento di ricostruzione cognitiva ABC per individuare i pensieri disfunzionali, riconoscere le emozioni e conseguentemente virare il proprio comportamento verso uno stile assertivo.
- Riconoscere gli stili anassertivi ed allenarsi nella gestione
- Allenare l'empatia per entrare in relazione con l'Altro
- Analisi della Carta dei Diritti Assertivi

3 Tecniche di comunicazione assertiva

- Prevenzione e gestione del Conflitto con l'Assertività
- Fare e ricevere le richieste in maniera assertiva
- Dai «messaggi TU» ai «messaggi IO»
- Cosa sono i «NO» assertivi
- Cosa significa Ascoltare attivamente