

## **Io scelgo. Laboratorio di assertività**

### **Sintesi dei contenuti degli incontri**

#### ***Incontro 1. Ginecologa consultorio + educatore SerT (dr.ssa Antonello + ed. Nulchis)***

*La prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili.*

*Descrizione MST, modalità di contagio.*

*Esperienze personali.*

*Bigliettini con domande.*

*La capacità di scelta come fattore di protezione.*

#### ***Incontro 2. Psicologo SerT + Educatore (dr.ssa Bardi + ed. Nulchis o ed. Dal Sasso)***

Introduzione al tema *comunicazione assertiva e comportamento assertivo*

Condivisione dell'obiettivo (miglioramento comunicazione assertiva)

Somministrazione questionario S.I.B. (autovalutazione del comportamento assertivo), in anonimato.

Presentazione (con giochi e simulate) dei 3 stili di comportamento comunicativo (passivo, aggressivo ed assertivo) evidenziando caratteristiche, differenze, conseguenze a breve e lungo termine.

Esercitazione in piccoli gruppi: la capacità di osservazione come prerequisito essenziale all'assertività.

Condivisione in gruppo classe.

“Compiti a casa”

#### ***Incontro 3. Psicologo SerT + Educatore (dr.ssa Bardi + ed. Nulchis o ed. Dal Sasso)***

Restituzione esiti questionario SIB (per classe) e riflessione sugli esiti emersi

Approfondimento stile assertivo (aspetti verbali e non verbali): riflessione ed esercitazione rispetto ad esperienze personali.

Assertività positiva ed assertività negativa: esercitazione in coppia + osservatore (manifestare disaccordo/gestire conflitti/fare e ricevere complimenti)

Simulate in gruppo classe

Condivisione in gruppo classe

“Compiti a casa”

#### ***Incontro 4. Psicologo SerT + Educatore (dr.ssa Bardi + ed. Nulchis o ed. Dal Sasso)***

Assertività di iniziativa e assertività di limiti personali: esercitazione in piccoli gruppi

Trappole per l'autostima e per l'assertività (per es. le critiche manipolative): imparare a gestirle (esercitazione in coppia)

Riflessioni ed esercitazioni rispetto ad esperienze personali.

I diritti assertivi: esercitazione in gruppo classe

Sintesi del percorso, raccolta feedback dei partecipanti, suggerimenti per il futuro.

Questionario di gradimento