

Io scelgo. Laboratorio di assertività

Sintesi dei contenuti degli incontri

Incontro 1. Ginecologa consultorio + educatore SerT (dr.ssa Antoniello + 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