

IO SCELGO. LABORATORIO DI ASSERTIVITA'

A.S. 2013-2014

ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO

(Incontro 1. Ginecologa Consultorio + Educatore SerT -> v. progetto separato)

Incontro 2. Psicologo Ser.T. + Educatore SerT (dr.ssa Bardi + ed. Alimonti)

Breve introduzione al tema *comunicazione assertiva e comportamento assertivo*

Condivisione dell'obiettivo (miglioramento assertività) e presentazione del percorso

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

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 a piccoli gruppi sulla distinzione degli stili.

Esercitazione su osservazione e ascolto quale elementi fondanti dell'assertività

Incontro 3. Educatore + psicologo Ser.T. (dr.ssa Bardi + ed. Alimonti)

Restituzione esiti questionario SIB (per classe) e riflessione sui diversi fattori

Approfondimento stile assertivo (aspetti verbali e non verbali).

Riflessione ed esercitazione rispetto ad esperienze personali.

Assertività negativa e assertività positiva (esprimere/ricevere critiche e apprezzamenti): esercitazioni in coppia, con osservatore

Condivisione in gruppo classe.

Esercitazione a piccoli gruppi. Portare al gruppo un proprio comportamento ascrivibile ad uno degli stili comunicativi.

Simulate in gruppo classe

Incontro 4. Educatore + psicologo Ser.T. (dr.ssa Bardi + ed. Alimonti)

Obiettivo: cogliere la relazione pensiero-comportamento-emozione (riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui)

Assertività limiti personali: esercitazione in coppia, con osservatore

Autostima ed assertività (diritti assertivi): due preziosi alleati.

Esercitazione diritti assertivi (allenarsi ad utilizzare i diritti che non ci permettiamo).

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

Riflessioni ed esercitazione rispetto ad esperienze personali.

Questionario di gradimento

Durante le esercitazioni degli incontri 2, 3 e 4 saranno trattati i seguenti temi:

come dire di no / come gestire i conflitti / come interagire con gli aggressivi / come fare le richieste

come fare e ricevere complimenti / come fare le critiche costruttive / come reagire alle critiche / come reagire alle

persone che insistono / come usare la comunicazione non verbale in maniera coerente con quella verbale