



'SIATE SENTIERI
FATEVI PERCORRERE
NON CALPESTARE'

COSA FACCIAMO

- Formazione e informazione
- Lavoro di gruppo (esercitazioni strutturate, simulate, discussione di situazioni problematiche)
- Compiti ed esercitazioni " a casa".

*"SE ASCOLTO DIMENTICO, SE VEDO
RICORDO, SE FACCIU CAPISCO"*

Confucio

Dott.ssa Benedetta Mazzoni,
Psicologa Psicoterapeuta
Iscritta all'Albo degli Psicoterapeuti
dell'Emilia Romagna col n.3594
Via mezzadri 2, Villafranca (FC)

Tel. 339-6905537

www.benedettamazzone.it
benedettamazzone@libero.it

Training assertivo

Allenamento all' Assertività

**Dott.ssa Benedetta
Mazzoni, Psicologa
Psicoterapeuta**

ASSERTIVITA': una parola difficile per un concetto semplice.

L'Assertività è la capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza prevaricare né essere prevaricati.

PERCHE' UN GRUPPO DI ALLENAMENTO ALL'ASSERTIVITA'?

Perché la difficoltà a comunicare è un problema diffuso. Perché a fronte di un estremo bisogno di farsi capire, spesso troviamo un'incapacità a farlo, una tendenza ad aggredire l'altro oppure a subirlo; in entrambe i casi resta la frustrazione e l'impotenza del non essere riusciti a farsi capire e la solitudine dentro a relazioni spesso vuote di spontaneità.

Questo gruppo è pensato come una palestra per allenare abilità che spesso le persone non hanno mai imparato e continuano a non sapere come fare ad apprendere, sia per mancanza di informazioni che potrebbero aiutare a sapere cosa fare, sia per mancanza di allenamento che potrebbe aiutare a sapere come fare.

Il gruppo è un luogo naturalmente costituito da relazioni, che naturalmente genera ansie. Può diventare così una buona occasione per conoscere insieme queste ansie, per imparare ad affrontarle senza rimanere impigliati dentro alle loro ragnatele, per sentirsi meno soli ed alieni dentro a difficoltà che si scoprono essere così comuni e simili.



A CHI E' RIVOLTO

A chiunque percepisca difficoltà nel modo di relazionarsi e di comunicare, e sia interessato ad apprendere un modo più efficace per interagire con sé e con gli altri.

COM'E' ORGANIZZATO

Durata: 6 incontri a settimane alterne della durata di un'ora e trenta.

Quando: lunedì 19:30-21.

Dove: presso lo studio 'ALIMENTA' in via Oriani 23, Cervia (RA).

Costo: 40 euro a incontro per un totale di 240 euro.

Per informazioni: Dott.ssa Benedetta Mazzoni tel: **339 6905537.**

PROGRAMMA DEL TRAINING

Incontro n.1: Presentazione del gruppo e del training. Assertività: cos'è e come può aiutarci. I diversi stili comunicativi: passivo, aggressivo, assertivo.

Incontro n.2: Per essere assertivi occorre pensare assertivo. Modello abc: pensieri tipici dei diversi stili comunicativi; "errori di pensiero prevalenti".

Incontro n.3: Autostima, diritti assertivi, assertività.

Incontro n.4: le critiche manipolative: cosa sono e come difendersi. Tecniche e strategie della comunicazione assertiva.

Incontro n.5: situazioni critiche in cui usare l'assertività'.

incontro n.6: Conclusione del training: cosa ho imparato, cosa e come posso ancora imparare.
