

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	Training di Assertività – Psicoterapia di gruppo
Ente erogante	Ecopsiché - Scuola di Ecopsicologia
Durata espressa in ore	28
Date e orari di svolgimento	<ul style="list-style-type: none"> • Sabato 14 ottobre 2017- dalle ore 10 alle 19 • Domenica 15 ottobre – dalle ore 9 alle 13.30 • Venerdì 10 novembre - dalle ore 15 alle 19 • Sabato 11 novembre - dalle ore 10 alle 18.30 • Domenica 12 novembre – dalle ore 10 alle 13.30
Sede di svolgimento	Agriturismo I Gelsi, Cernusco Lombardone Lc (stazione FS) e Cascina La Fura, Ello Lc (navetta da Cernusco Lombardone)
Costi onnicomprensivi a carico del discente	€ 360 iva inclusa (€ 295 + iva).
Programma dettagliato	<p>L'Assertività è la capacità che un individuo ha di utilizzare in ogni situazione di relazione i comportamenti e le modalità di comunicazione più idonee ad instaurare reazioni positive nell'interlocutore riducendo la possibilità di generarne di negative.</p> <p>Si comunica ciò che si è. Lo si fa anche quando si pensa di non comunicare nulla, anche quando nel passaggio tra i due interlocutori si perde il significato originario del messaggio, in quanto ognuno ha un proprio filtro per interpretare la realtà.</p> <p>La comunicazione assertiva quindi tiene conto di una metodologia volta a facilitare il confronto, il dialogo, in famiglia, nei gruppi lavorativi, nella coppia.</p> <p>In chiave ecologica è una comunicazione che tiene conto della prospettiva dell'altro bilanciandosi tra IO e TU.</p> <p>Questi i temi che verranno trattati ed esplorati nell'arco delle sette giornate:</p> <p>Introduzione sul tema dell'assertività e della Comunicazione – Presentazione dei 3 stili di comportamento comunicativo (passivo, aggressivo, assertivo) evidenziandone caratteristiche, differenze, conseguenze a breve e lungo termine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento stile assertivo aspetti verbali e non • Allenamento a parlare in prima persona assumersi le responsabilità • Autostima ed assertività: due preziosi alleati allenamento a esprimere opinioni personali • Introduzione al concetto di “dialogo interno” modello ABC come elemento fondamentale per trasformare le proprie reazioni emotive e comportamentali in azioni consapevoli – allenamento a esprimere le proprie sensazioni , emozioni al momento. • “Dialogo interno” identificare i pensieri disfunzionali e pensieri alternativi funzionali – allenamento a fare e ricevere

	<p>complimenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione al concetto di “valore personale” (gerarchia dei valori di Maslow) allenarsi a esprimere il “NO” o opinioni di disappunto – saper accettare il rifiuto. • Concetto di critica costruttiva - allenamento a saper fare una critica costruttiva • Conclusione dell’esperienza e verifica della modalità comunicativa acquisita.
A chi si rivolge	A tutti coloro che vogliono migliorare la propria comunicazione – all’interno di un percorso di crescita personale – a counselor e altri professionisti che desiderano fare un percorso di formazione per trasferire la tecnica acquisita nel proprio ambito lavorativo.
Numero massimo dei partecipanti	12
Nominativi dei docenti / relatori	Carmela Di Carlo , docente
Materiale rilasciato	x Attestato <input type="checkbox"/> Certificato <input type="checkbox"/> Diploma <input type="checkbox"/> Altro
Materiale didattico consegnato al discente	Dispensa in pdf : Eserciziario
Contatti per informazioni	<p>ecopsicologia@ecopsicologia.it</p> <p>sicilia@ecopsicologia.it</p> <p>http://www.ecopsicologia.it/locandine/Training_A_Brianza_2017.pdf</p>
Procedura di iscrizione	<p>Compilare il modulo di iscrizione on line:</p> <p>http://goo.gl/forms/KEoZjvktDy</p>
Varie	<p>Il percorso permette di accedere a “Specializzazione in EcoCounseling” con uno sconto.</p> <p>La quota investita viene scontata al 50% dal percorso intero se l’iscrizione avviene entro i 12 mesi dalla partecipazione al laboratorio.</p>