

Comunicare bene per essere felici



“Per comunicare efficacemente dobbiamo realizzare che siamo tutti diversi nel modo di percepire il mondo e utilizzare questa comprensione come guida della nostra comunicazione con gli altri” .

A. Robbins

Training Assertivo di gruppo

Condotta da Teresa Cosentino e Claudia Perdighe

Numerosi studi dimostrano gli effetti positivi di un Training Assertivo: incremento del benessere e della felicità, aumento dell'autostima e del senso di efficacia personale, riduzione dell'ansia, dello stress e della depressione, migliore regolazione emotiva, miglioramento nelle relazioni interpersonali e incremento dell'intelligenza emotiva, miglior adattamento sociale, maggiore soddisfazione lavorativa, diminuzione dell'aggressività e dei comportamenti a rischio (abuso di alcol e droghe, atti delinquenziali, vittimizzazione sessuale), fronteggiamento dei conflitti e degli atti di bullismo. L'assertività è quella competenza relazionale che permette di riconoscere le proprie emozioni e bisogni e di comunicarli agli altri, mantenendo, nel contempo, una positiva relazione con essi; la legittima espressione dei propri diritti, interessi, sentimenti e convinzioni evitando la violazione o negazione dei diritti altrui.

L'anassertività è la difficoltà a esprimere se stessi, desideri, bisogni, opinioni e emozioni e a riconoscere e rispettare i propri e altrui diritti. Può manifestarsi come eccessiva accondiscendenza o come aggressività e può a lungo termine produrre effetti negativi: a livello psicologico (ansia, frustrazione, rabbia, tristezza, abbassamento o mantenimento di una bassa autostima), a livello somatico (disturbi gastrointestinali, emicranie, insonnia), a livello ambientale un deterioramento delle relazioni interpersonali con progressivo isolamento e senso di solitudine.

Il Training Assertivo consente di creare le condizioni affinché la persona riesca a vivere la propria esistenza in linea con le proprie preferenze, valori e scopi.

Composizione del gruppo

Il gruppo sarà costituito da un minimo di 8 persone e un massimo di 12 con diagnosi miste, a esclusione di coloro che presentano psicosi, abuso di sostanze e gravi livelli di disregolazione emotiva.

Incontri

Gli incontri saranno 8, della durata di 2 ore, a cadenza quindicinale. Ogni incontro avrà una parte psicoeducativa e una parte esperienziale con esercitazioni e role-playing a coppie o in gruppo per costruire e consolidare le abilità specifiche.

Tema degli incontri

Il gruppo sarà chiuso. Il **primo incontro** sarà dedicato alla presentazione dei partecipanti, delle loro motivazioni, degli obiettivi e modalità del Training Assertivo; a ciascun partecipante sarà richiesto di compilare dei questionari per valutare la baseline e misurare gli effetti alla fine dell'intervento.

L'**ultimo** sarà dedicato al feedback dei partecipanti sul Training rispetto alle loro aspettative e obiettivi iniziali.

Tema degli Incontri

Il rispetto di sé e dell'altro. Il fulcro dell'incontro sarà il tema dei Diritti Assertivi, propri e altrui

L'ascolto. La capacità di farsi ascoltare e la disponibilità ad ascoltare sono abilità di base dell'assertività; l'incontro sarà incentrato sulla tecnica dell'Ascolto Attivo

L'espressione di sé. Si allenerà la tecnica dei "*Messaggio-Io*" per comunicare efficacemente le proprie opinioni, bisogni ed emozioni

Il riconoscimento dei propri limiti e di quelli altrui. L'incontro sarà incentrato sull'abilità di fare richieste e mettere limiti alle richieste che si ricevono

La gestione dei feedback. Si allenerà l'abilità di formulare e gestire complimenti e critiche, sia quelle costruttive che distruttive.

La gestione del conflitto. L'incontro sarà incentrato sulle tecniche della negoziazione e del problem solving per la risoluzione dei conflitti.

Follow-up: Sono previsti incontri a 3 mesi, 6 mesi e un anno per misurare la tenuta dei risultati ottenuti.

Luogo: Il gruppo si terrà presso il Centro Clinico di Viale di Castro Pretorio, 116, al sesto piano

Per informazioni e adesioni puoi scriverci una email all'indirizzo cosentino@apc.it o chiamare lo 0644704193