



Educazione Continua in Medicina

Scheda Evento

Denominazione LIBRA SCS
Provider

Titolo Star - Bene con se stessi e con gli altri? Si può....con una Mente - Assertiva!"
 Corso per una comunicazione personale e professionale efficace

ID Evento 88-203737

Tipologia Evento RES

Data Inizio 07/03/2018

Data Fine 11/04/2018

Date Intermedie 21/03/2018

Durata 09:50

**Professioni /
Discipline**

Assistente sanitario	Assistente sanitario
Educatore professionale	Educatore professionale
Infermiere	Infermiere
Medico chirurgo	Psichiatria Psicoterapia
Psicologo	Psicologia Psicoterapia
Tecnico della riabilitazione psichiatrica	Tecnico della riabilitazione psichiatrica
Terapista occupazionale	Terapista occupazionale

**Numero
partecipanti** 17

**Obiettivo
Strategico
Nazionale**

**Obiettivo
Strategico
Regionale**

Costo 60.00

Crediti 13.8

**Responsabili
Scientifici**

Nome	Cognome	Qualifica
ARIANNA ANTONIA	DI NATALE	PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

**Docente/ Relatore/
Tutor**

Nome	Cognome	Ruolo	Titolare/Sostituto
ARIANNA ANTONIA	DI NATALE	DOCENTE	titolare

**Verifica
Apprendimento**

Questionario (test)

**Segreteria
Organizzativa**

Nome	Cognome	Email	Telefono	Cellulare

Programma

Razionale Promozione di una comunicazione corretta ed efficace in ambito lavorativo e interpersonale

Il Training di Assertività consente di apprendere sia da un punto di vista teorico sia da un punto di vista pratico, abilità sociali che favoriscono la gestione di relazioni interpersonali. La finalità principale è offrire ai partecipanti uno strumento che possa favorire la consapevolezza cognitiva corporea ed emotiva nonché essere una risorsa operativa per il proprio Ben-Essere.

Il training di assertività è opportuno quando:

- Quando il numero di situazioni interpersonali o il disagio emotivo che ne consegue (rabbia, senso di colpa, frustrazione, ansia, tristezza) è eccessivo.
- Quando non si è soddisfatti delle proprie relazioni interpersonali e lavorative o di come vengono affrontate e gestite le situazioni sociali (eccessiva timidezza, isolamento sociale, spesso seguite da rimuginio)
- Quando si soffre di un disagio emotivo clinicamente significativo (ansia sociale, depressione, disturbi psicosomatici)
- Quando semplicemente si desidera migliorare le proprie abilità comunicative, ottenere una maggiore consapevolezza di sé e degli altri, migliorare i propri rapporti personali e lavorativi.

Risultati attesi

L'assertività è la capacità di relazionarsi con gli altri in modo adeguato, senza ansia o paura, nel pieno rispetto di sé e degli altri. Nel ambito della psicologia il termine si riferisce "alla capacità di un soggetto di elaborare risposte (comportamentali) in grado di inibire lo sviluppo di stati d'ansia legati alla sfera di relazione (Alberti, Dinetto, 1988). Le tecniche attuali per l'addestramento assertivo si basano perlopiù sugli scritti di Wolpe (Wolpe, 1958, 1969; Wolpe e Lazarus, 1966) e, in grado minore, sugli scritti di Salter.

Nel 1959 J. Wolpe per primo usa il termine assertion che definisce come l'espressione esterna di tutti i sentimenti che non siano l'ansia. Wolpe non parla di soggetto inibito ma di persona che non sa come comportarsi in una determinata situazione, non necessariamente per un condizionamento di tipo avversivo ma potrebbe anche non avere mai imparato un comportamento alternativo o perché non ha avuto un modello di riferimento oppure perché non è stata abbastanza rinforzata.

Importante è il contributo di Lazarus (1971) che ha perfezionato il gioco dei ruoli sottolineando come sia fondamentale rappresentare attraverso la scena il comportamento alternativo fino alla scomparsa dell'ansia e comincia a riflettere sull'importanza del modeling nell'apprendimento dei comportamenti assertivi. Questo processo viene ripreso da Bandura che sottolinea in modo più chiaro il ruolo primo del modello per la modificazione dei comportamenti e che riconosce come l'espressione del corpo precede e stimola l'espressione dei sentimenti. Quindi la postura, la mimica facciale, la gestualità sono tutti antecedenti ai sentimenti che la persona vorrebbe provare.

Il comportamento, le elaborazioni cognitive e le reazioni fisiologiche ed emotive, sono interdipendenti e si influenzano reciprocamente. Sviluppare un comportamento assertivo, quindi, non vuol dire esclusivamente padroneggiare le abilità sociali verbali e non verbali, ma vuol dire "pensare" assertivamente. Pertanto le modalità con cui interagiamo sono determinate dal nostro modo di interpretare la realtà, il nostro modo di pensare, le nostre opinioni ed idee, gli atteggiamenti.

Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di:

- Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo)
- Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente
- Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile
- Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui
- Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia
- Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione
- Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni
- Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva

- Migliorare il proprio adattamento sociale.

Programma del 07/03/2018

Provincia Sede VICENZA

Comune Sede MAROSTICA

Indirizzo Sede via 24 maggio n. 33

Luogo Sede Uffici amministrativi Libra

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:30	10:15	I TRE STILI COMUNICATIVI: vantaggi e svantaggi a breve e lungo termine	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
10:15	10:45	Esercitazioni: riconoscere lo stile nella propria esperienza personale. Suddivisione in due gruppi per individuazione di tale stile.	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)

				impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.		
10:45	10:55	PAUSA				
10:55	12:00	Lezione: I diritti assertivi e l'autostima due preziosi alleati	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)

				- Migliorare il proprio adattamento sociale.		
12:00	13:00	Esercitazioni ed esperienze pratiche: dimostrazione dei diritti assertivi; lavoro sulla consapevolezza della stima di sé. Assegnazione finale di esercitazioni per casa.	DI NATALE	L'assertività è la capacità di relazionarsi con gli altri in modo adeguato, senza ansia o paura, nel pieno rispetto di sé e degli altri. Nel ambito della psicologia il termine si riferisce "alla capacità di un soggetto di elaborare risposte (comportamentali) in grado di inibire lo sviluppo di stati d'ansia legati alla sfera di relazione (Alberti, Dinetto, 1988). Le tecniche attuali per l'addestramento assertivo si basano perlopiù sugli scritti di Wolpe (Wolpe, 1958, 1969; Wolpe e Lazarus, 1966) e, in grado minore, sugli scritti di Salter. Nel 1959 J. Wolpe per primo usa il termine assertion che definisce come l'espressione esterna di tutti i sentimenti che non siano l'ansia. Wolpe non parla di soggetto inibito ma di persona che non sa come comportarsi in una determinata situazione, non necessariamente per un condizionamento di tipo avversivo ma potrebbe anche non avere mai imparato un comportamento alternativo o perché non ha avuto un modello di riferimento oppure perché non è stata abbastanza rinforzata. Importante è il contributo di Lazarus (1971) che ha perfezionato il gioco dei ruoli sottolineando come sia fondamentale rappresentare attraverso la scena il comportamento alternativo fino alla scomparsa dell'ansia e comincia a riflettere sull'importanza del modeling nell'apprendimento dei comportamenti assertivi. Questo processo viene ripreso da Bandura che sottolinea in modo più chiaro il ruolo primo del modello per la modificazione dei comportamenti e che riconosce come l'espressione del corpo precede e stimola l'espressione dei sentimenti. Quindi la postura, la mimica facciale, la gestualità sono tutti antecedenti ai sentimenti che la persona vorrebbe provare.	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)

				Il comportamento, le elaborazioni cognitive e le reazioni fisiologiche ed emotive, sono interdipendenti e si influenzano reciprocamente. Sviluppare un comportamento assertivo, quindi, non vuol dire esclusivamente padroneggiare le abilità sociali verbali e non verbali, ma vuol dire "pensare" assertivamente. Pertanto le modalità con cui interagiamo sono determinate dal nostro modo di interpretare la realtà, il nostro modo di pensare, le nostre opinioni ed idee, gli atteggiamenti.		
--	--	--	--	--	--	--

Programma del 21/03/2018

Provincia Sede VICENZA

Comune Sede MAROSTICA

Indirizzo Sede via 24 maggio n. 33

Luogo Sede Uffici amministrativi Libra

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:30	10:15	La comunicazione verbale e non verbale nella relazione.	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)

				pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.		
10:15	11:15	Esercitazioni: sperimentazione a coppie delle diverse modalità di comunicazione; suddivisione in gruppo per "interpretazione" del comportamento non verbale.	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Role playing (metodologia interattiva)
11:15	11:30	PAUSA				
11:30	12:15	La mente Assertiva: identificare pensieri ed emozioni assertivi	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)

				esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.		
12:15	13:00	Esercitazioni: identificare pensieri alternativi rispetto a modalità disfunzionali di pensiero; ai partecipanti verrà proposta un'esperienza pratica per trasformare le proprie reazioni emotive e comportamentali in azioni consapevoli.	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Giochi didattici (metodologia interattiva)

Programma del 11/04/2018

Provincia Sede VICENZA

Data di stampa: 21/05/2025

Comune Sede MAROSTICA

Indirizzo Sede via 24 maggio n. 33

Luogo Sede Uffici amministrativi Libra

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:30	10:30	Le critiche: costruttive o manipolative e come distinguerle.	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
10:30	11:30	Esercitazioni: role playing per esercitarsi nei diversi tipi di critiche e individuazione della tipologia critica in una lista di situazioni, trasformazione della critica da aggressiva ad assertiva	DI NATALE	L'assertività è la capacità di relazionarsi con gli altri in modo adeguato, senza ansia o paura, nel pieno rispetto di sé e degli altri. Nel ambito della psicologia il termine si riferisce "alla capacità di un soggetto di elaborare risposte (comportamentali) in grado di inibire lo sviluppo di stati d'ansia legati alla sfera di relazione (Alberti, Dinetto, 1988). Le tecniche attuali per l'addestramento assertivo si basano perlopiù sugli scritti di Wolpe (Wolpe,1958, 1969;	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Role playing (metodologia interattiva)

			Wolpe e Lazarus, 1966) e, in grado minore, sugli scritti di Salter. Nel 1959 J. Wolpe per primo usa il termine <i>assertion</i> che definisce come l'espressione esterna di tutti i sentimenti che non siano l'ansia. Wolpe non parla di soggetto inibito ma di persona che non sa come comportarsi in una determinata situazione, non necessariamente per un condizionamento di tipo avversivo ma potrebbe anche non avere mai imparato un comportamento alternativo o perché non ha avuto un modello di riferimento oppure perché non è stata abbastanza rinforzata. Importante è il contributo di Lazarus (1971) che ha perfezionato il gioco dei ruoli sottolineando come sia fondamentale rappresentare attraverso la scena il comportamento alternativo fino alla scomparsa dell'ansia e comincia a riflettere sull'importanza del modeling nell'apprendimento dei comportamenti assertivi. Questo processo viene ripreso da Bandura che sottolinea in modo più chiaro il ruolo primo del modello per la modificazione dei comportamenti e che riconosce come l'espressione del corpo precede e stimola l'espressione dei sentimenti. Quindi la postura, la mimica facciale, la gestualità sono tutti antecedenti ai sentimenti che la persona vorrebbe provare. Il comportamento, le elaborazioni cognitive e le reazioni fisiologiche ed emotive, sono interdipendenti e si influenzano reciprocamente. Sviluppare un comportamento assertivo, quindi, non vuol dire esclusivamente padroneggiare le abilità sociali verbali e non verbali, ma vuol dire "pensare" assertivamente. Pertanto le modalità con cui interagiamo sono determinate dal nostro modo di interpretare la realtà, il nostro modo di pensare, le nostre opinioni ed idee, gli atteggiamenti.	
--	--	--	--	--

				ed idee, gli atteggiamenti.		
11:30	11:45	PAUSA				
11:45	12:15	Lezione: Imparare a dire NO senza sentirsi in colpa	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
12:15	13:00	Esercitazioni: confronto in gruppo rispetto ad esperienze personali sui vantaggi e le difficoltà dell'essere assertivi	DI NATALE	Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di: - Imparare a riconoscere i diversi stili comunicativi (aggressivo, assertivo, passivo) - Comprendere e rimuovere gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace e soddisfacente - Acquisire uno stile comunicativo assertivo e cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica questo stile - Riconoscere ed esprimere i propri diritti: riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui - Aumentare la propria autostima e il proprio senso di auto-efficacia - Importanza dell'integrazione del Sé: cogliere l'interazione	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)

				pensiero-comportamento-emozione - Identificare, riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni - Riconoscere le critiche costruttive e distruttive: saper fare una critica, difendersi da una critica distruttiva - Migliorare il proprio adattamento sociale.		
--	--	--	--	---	--	--