

Docenti

Il corso sarà tenuto da:

Manuela Pasinetti - Psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale. Socia della SITCC (Italia) e della BABCP (Regno Unito). Svolge attività clinica privata (psicodiagnosi, consulenze psicologiche e psicoterapia) a Roma presso il Centro di Terapia Metacognitiva Interpersonale, con adulti e adolescenti con problemi di ansia, depressione, disturbi di personalità, dipendenze da sostanze e comportamentali; svolge, inoltre, docenze in seminari e conferenze nazionali e internazionali.

Lucia Musci - Psicologa e psicoterapeuta cognitivo comportamentale. Socia dell'Associazione Italiana di Psicologia Giuridica e consulente tecnico di parte sia in ambito civile che penale. Collabora da anni con diverse associazioni e cooperative sociali per la realizzazione di interventi di psicologia scolastica, finalizzati alla promozione del benessere. È esperta in psicodiagnosi; specializzata nel trattamento dei disturbi d'ansia e in tecniche di rilassamento. Riceve a Roma (Quartieri San Lorenzo---Nuovo Salario) e a Mentana presso il Centro Medico Riabilitativo.

c/o

Centro di Terapia
Metacognitiva
Interpersonale



Contatti

Dott.ssa Manuela Pasinetti
m.pasinetti@pillolepsicologiche.com
393 12 63 940

Contatti

Dott.ssa Lucia Musci
musclucia@libero.it
349 75 59 988

LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Impariamo ad esprimere noi stessi e a comunicare efficacemente con gli altri

L'assertività, o affermazione di sé, è una caratteristica del comportamento umano che consiste nella **capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni ed esigenze**, e di **imparare ad esprimere in modo chiaro, adeguato e costruttivo** per riuscire a realizzare i propri obiettivi, senza che questa capacità venga scambiata per egoismo o aggressività



Perché è importante essere assertivi?

La persona assertiva agisce per ottenere ciò che desidera e ritiene opportuno per sé, pur rispettando i diritti degli altri, ma non necessariamente i loro desideri.

Molti di noi, purtroppo, sono inconsapevolmente vittime di condizionamenti, paure, credenze e convenzioni imposte dalla società, dalla famiglia e dalla morale. Uno stile di vita assertivo ci permette, invece, di **imparare a pensare e a sentire in modo diverso traendone fondamentali benefici per la nostra vita.**

Ci diamo così la possibilità di agire in modi che ci siamo sempre “proibiti” per eccesso di compiacenza o per paura.

Possiamo imparare, dunque, ad interagire più efficacemente e in modo più funzionale con il nostro **partner**, con la **famiglia**, con i **colleghi** e i **superiori**, con gli **amici** e nella **vita pratica** di tutti i giorni (ad es., con un commesso insistente).

Tale capacità comunicativa ci aiuta, infine, ad **affrontare in maniera efficace qualsiasi situazione conflittuale** e diventa quindi **uno strumento molto utile a tutte le categorie professionali per la gestione ottimale dei rapporti interpersonali.**



Di cosa tratta il corso?

Durante le due giornate di corso, saranno affrontati i seguenti temi, sia con spiegazioni teoriche sia con esercitazioni pratiche:

- imparare a distinguere le caratteristiche degli stili di comportamento assertivo, passivo e aggressivo
- acquisire consapevolezza del proprio stile di comportamento, dei condizionamenti e delle paure a cui siamo soggetti
- conoscere i diritti assertivi, la loro importanza e applicabilità
- come comunicare efficacemente in diverse situazioni
- come negoziare e gestire i conflitti
- come fare e ricevere complimenti e critiche
- come fare e rifiutare richieste (imparare a dire “no”)

Come partecipare

Il corso ha un costo di € 100,00.

Si prega di confermare la propria partecipazione contattando la dott.ssa Pasinetti e/o la dott.ssa Musci e compilando il modulo di iscrizione scaricabile da <http://pillolepsicologiche.com> o da www.psicologa-roma.net

Ad ogni partecipante saranno distribuite dispense informative al fine di facilitare il consolidamento, il mantenimento e l'ulteriore sviluppo delle nozioni acquisite durante il corso

EW

CONTATTI: m.pasinetti@pillolepsicologiche.com / 393 12 63 940
<http://pillolepsicologiche.com>

W

CONTATTI: musclucia@libero.it / 349 75 59 988
<http://www.psicologa-roma.net>