

ASSERTIVITA' E COMUNICAZIONE EFFICACE

Data: Martedì 8 marzo

Orario: 19 – 21

Programma:

Assertività è la capacità di affermare se stessi e di comunicare in modo efficace all'interlocutore i propri bisogni e le proprie emozioni senza perdere il rispetto per l'altro.

Quante volte avreste voluto dire di no a un invito, ma per diverse motivazioni avete risposto affermativamente? Quante volte avreste voluto esprimere un parere differente da quello del vostro interlocutore ma "qualcosa" vi ha reso accondiscendenti impedendovi di dare il vostro parere?

Come si riesce ad essere assertivi?

Scopriremo alcune tecniche che potranno rendere libero il vostro pensiero e avrete la possibilità di sperimentare alcune modalità efficaci per esprimervi senza condizionamenti disadattivi.

Conduce Silvia Bassi, psicologa clinica e criminologa iscritta all'ordine degli Psicologi della Lombardia, si occupa prevalentemente di gestione di problematiche legate all'ansia, autostima, difficoltà lavorative e relazionali di coppia o familiari.

Modalità organizzative

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il contributo richiesto per il seminario è 10 €, pagabili in loco. Per chi lo desiderasse, le slide utilizzate e l'attestato di partecipazione stampato avranno un costo aggiuntivo di 5 €.

E' necessaria la prenotazione, via mail a milanocorsi@hotmail.it o via telefono al 3453371506.