



Per iscriverti al corso
"Diventa più forte imparando a comunicare bene e
a risolvere i problemi.
Assertività e problem solving in gravidanza"
o per avere informazioni al riguardo contatta il:

Centro per il Bambino e la Famiglia (CBF)
dell'ASL di Bergamo
Via San Martino della Pigrizia, 52 - Bergamo.
Tel: 035 262 300
Dott.ssa Arcaini Francesca
Email: ctutelab@asl.bergamo.it



AIDM Sezione di Bergamo
mail: donnemedico.bergamo@yahoo.it

***Diventa più forte
imparando a comunicare bene
e a risolvere i problemi.***

***ASSERTIVITA'
E PROBLEM SOLVING
IN
GRAVIDANZA***

ASSERTIVITÀ è molto più di un semplice insieme di tecniche per imparare a parlare bene. È un lavoro su noi stessi che ci insegna a esprimere correttamente a chi ci sta vicino le nostre emozioni e i nostri pensieri, senza scivolare in atteggiamenti di eccessiva timidezza e chiusura o, al contrario, di aggressività. Ci permette di fare richieste e critiche puntuali e di difenderci da chi si mostra ostile nei nostri confronti.

IL PROBLEM SOLVING è, invece, una tecnica che ci mostra come affrontare i problemi di tutti i giorni con efficacia e serenità, senza inutili dispersioni di energia.

Si tratta di un corso per acquisire nuove capacità e migliorare la fiducia in noi stesse.

Programma dettagliato:

1° INCONTRO

- Presentazione;
- Spiegazione delle finalità del corso;
- Test: Quanto sono assertiva;
- I DIRITTI DELLA PERSONA;

2° INCONTRO

- Discriminazione Atteggiamento Passivo/Aggressivo/Assertivo;
- Componenti NON verbali della comunicazione: contatto oculare, mimica facciale, volume e intonazione della voce, gestualità, distanza e spazio corporeo, postura, timing;

3° INCONTRO

- Componenti verbali della comunicazione;
- Esprimere emozioni positive;
- Fare una richiesta in modo assertivo;

4° INCONTRO

- Componenti verbali della comunicazione;
- Fare una CONVERSAZIONE (come si inizia, si mantiene, si chiude una conversazione);

5° INCONTRO

- Componenti verbali della comunicazione;
- La critica manipolativa e aggressiva;
- La CRITICA assertiva;

6° INCONTRO

- Componenti verbali della comunicazione;
- Come si risponde a una critica;
- Abilità di difesa e di fronteggiamento;

7° INCONTRO

- PROBLEM SOLVING;

8° INCONTRO

- Gli ostacoli all'Assertività: LE IDEE IRRAZIONALI;

9° INCONTRO

- AUTOSTIMA: che immagine ho di me;

10° INCONTRO

- Sistemare le ultime difficoltà;
- commenti finali;
- Test: Quanto sono diventata assertiva.

Il corso, *gratuito*, prevede 15 ore articolate in **10 incontri a cadenza settimanale** di 1.30 ore ciascuno per gruppi di massimo 10 persone. Può essere svolto anche individualmente: 10 ore in 10 incontri a cadenza settimanale di 1 ora ciascuno.

Il corso sarà tenuto dalla Dott.ssa Cattaneo, psicologa e psicoterapeuta.

A chi parteciperà al training verrà distribuita una piccola dispensa su cui lavorare.