



SCHEDA CORSO

TRAINING ASSERTIVO: STRATEGIE PER MIGLIORARE L'EFFICACIA DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI

Assertiveness training: strategies to improve the effectiveness of interpersonal relationships

I semestre 2023-24

PRESENTAZIONE

Il laboratorio nasce per accompagnare gli/le studenti/esse in un processo di sviluppo delle abilità di comunicazione assertiva con l'intento di applicarle efficacemente nelle relazioni interpersonali. Attraverso una combinazione di esercizi pratici e discussioni guidate, i/le partecipanti avranno l'opportunità di esaminare i propri comportamenti al fine di identificare lo stile dominante (passivo, aggressivo o assertivo) e acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie abitudini comunicative. Durante il corso, verranno approfonditi concetti fondamentali come il linguaggio analogico, verbale e paraverbale, con un'attenzione specifica alle componenti cognitive, emotive e situazionali della comunicazione. Sarà data particolare importanza alla pratica attraverso esercizi di role-play, che consentiranno di sperimentare le abilità apprese e ricevere feedback costruttivi dal gruppo.

AREA

- Numeracy
- Literacy
- Problem solving
- Civic
- Digital
- Environmental
- Personal e interpersonal
- Health
- Financial

DOCENTE

Docente proponente: Prof. Riccardo Sartori, Professore Associato di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni, Università degli Studi di Verona (8 ore)

Altri docenti:

Dott.ssa Marija Gostimir, Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni (4 ore)

Ulteriore docente in fase di definizione (6 ore)

OGGETTO DI STUDIO

Laboratorio esperienziale sulla comunicazione assertiva



OBIETTIVO/IDI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

- Conoscenza del modello teorico della comunicazione assertiva proposto da Alberti e Emmons.
- Approfondimento delle componenti cognitive, emotive e situazionali che influenzano il processo comunicativo.
- Esplorazione del linguaggio analogico, compreso il linguaggio del corpo, nella trasmissione dei messaggi e nell'interpretazione delle intenzioni comunicative.
- Approfondimento delle caratteristiche di una comunicazione verbale assertiva, come l'uso di affermazioni dirette e rispettose, l'abilità di esprimere pensieri, sentimenti, bisogni e punti di vista in modo chiaro e appropriato al contesto.

Competenze

- Consapevolezza dei propri stili comunicativi: gli/le studenti/esse saranno in grado di analizzare i propri atteggiamenti comunicativi abituali e identificare lo stile dominante (passivo, aggressivo o assertivo).
- Capacità di esprimere in modo assertivo pensieri e sentimenti: gli/le studenti/esse svilupperanno la capacità di comunicare in modo chiaro e rispettoso i propri pensieri, sentimenti, bisogni e punti di vista.
- Abilità di ascolto attivo ed empatico: gli/le studenti/esse apprenderanno competenze di ascolto attivo, che comprendono la capacità di rispecchiare le emozioni e le esperienze altrui.
- Gestione dello stress e dell'ansia comunicativa: gli/le studenti/esse svilupperanno abilità per gestire lo stress e l'ansia legati alla comunicazione, imparando tecniche di gestione emotiva.
- Capacità di adattarsi ai diversi contesti comunicativi: gli/le studenti/esse acquisiranno la capacità di adattare lo stile comunicativo ai diversi contesti e alle diverse persone con cui interagiscono

MODALITÀ DIDATTICHE

Blended

Descrizione

Modelli d'intervento di tipo esperienziale e laboratoriale e la strutturazione pratica dell'Assertiveness Action Plan sono le principali caratteristiche di questo percorso di sviluppo delle proprie abilità comunicativo-relazionali.

DATE E ORARI

Data inizio corso: 11 gennaio 2024 **Data fine corso:** 19 gennaio 2024

Calendario lezioni:

11 gennaio 2024 | 15.00 - 19.00 e 12 gennaio 2024 | 9.00 - 13.00

16 gennaio 2024 (*asincrona*)

18 gennaio 2024 | 12.00 - 15.00

19 gennaio 2024 | 17.00 - 19.30



MODALITÀ DI VALUTAZIONE

L'accertamento dei risultati di apprendimento avverrà tramite la valutazione di un progetto creato durante l'esperienza di didattica laboratoriale e realizzato con diversi strumenti e modalità.

CFU / ORE

- 1 CFU / 6 ore
- 2 CFU / 12 ore
- 3 CFU / 18 ore