

## **Assertività sul lavoro e nelle relazioni interpersonali**

### **Programma**

#### **I° Giornata**

**8.30 – 9.00**

registrazione partecipanti

**9.00 – 9.15**

Presentazione del corso

**9.15 – 11.15**

introduzione all'assertività

I comportamenti: assertivo, aggressivo, passivo  
esercizio per riconoscere i comportamenti

**11.15 – 11.45**

**BREAK**

**11.45 – 12.15**

Come divenire Assertivi  
centrare l'attenzione su se stessi.  
Perché essere assertivi?  
Test dell'assertività:

**12.15 – 12.30**

Assertività e fiducia in sé  
la Sindrome di Achille o Pseudocompetenza

**12.30 – 13.00**

Esercizio a coppie:

**13.00 – 14.00**

**BREAK**

**14.00 – 15.30**

Le critiche manipolative  
Strategie di difesa  
esercizio di individuazione e difesa

**15.30 – 17.00**

**Cenni Di Comunicazione Assertiva  
Comunicazione Assertiva Verbale  
Comunicazione Assertiva Non Verbale  
Esercitazione in gruppo**

**II° Giornata**

**9.00 – 11.00**

**Riepilogo degli argomenti affrontati  
Esercitazione in gruppo: scrivete il finale di questa storia**

**11.00 – 11.30**

**BREAK**

**11.30 – 13.00**

**Le convinzioni tossiche  
Test autoesplorativo**

**13.00 – 14.00**

**BREAK**

**14.00 – 15.00**

**Role playing di gruppo: io sono il capo  
Feedback di gruppo.**

**15.00 – 16.30**

**Esercitazione ?  
Il diritto affermativo  
il decalogo dell'affermazione di sé**

**16.30 – 17.00**

**Test autoapprendimento  
Chiusura corso**