

# LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

*Impariamo ad esprimere noi stessi e le nostre emozioni*



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 esprimerle 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. È possibile imparare 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 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 seminario?*

Durante le due ore di seminario, saranno affrontati i seguenti temi:

- 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 quali sono i diritti assertivi
- 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 seminario ha un costo di 10€.**

Si prega di confermare la propria partecipazione o attraverso l'invio di una e-mail o contattando telefonicamente la dott.ssa Pasinetti e/o la dott.ssa Musci.

Ad ogni partecipante saranno distribuite dispense informative

In collaborazione con

cromosoma  
zeta



## *Docenti*

Il corso sarà tenuto dalla dott.ssa **Manuela Pasinetti**, psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, membro della SITCC e della BABCP e dalla dott.ssa **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. Entrambe svolgono attività clinica a Roma, con adulti e adolescenti.



## CONTATTI

[manu.pasinetti@gmail.com](mailto:manu.pasinetti@gmail.com) / [393 12 63 940](tel:3931263940) / <http://pillolepsicologiche.com>

[muscilucia@libero.it](mailto:muscilucia@libero.it) / [349 75 59 988](tel:3497559988) / <http://www.psicologa-roma.net>

