



Napoli

Centro Psicopedagogico Formazione Studi e Ricerche OIDA

Scuola di Formazione riconosciuta dal M.I.U.R. Decreto 3 agosto 2011

Scuola di Formazione riconosciuta dalla P.ED.I.A.S.



Comunicazione Efficace

Corso breve di Formazione e Aggiornamento

Riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca M.I.U.R.



via posillipo 302 napoli
www.centrooia.it - info@centrooia.it

Didatta e Coordinatore del corso

Dott. Gabriele SCIALDONE

Psicologo ad orientamento Cognitivo – Comportamentale

Area di intervento del progetto

Psico – Educativa

Contenuti del corso

Il mercato economico mondiale è caratterizzato da un liberismo imperante che consente a tutti di potersi inserire e lavorare. Sicuramente una preparazione adeguata ed una forte motivazione rappresentano elementi fondamentali per un buon successo. Questi elementi potrebbero risultare insufficienti se non affiancati da forti e solide abilità socio-relazionali. In effetti, relazioni conflittuali si associano inevitabilmente ad emozioni negative, dannose e deleterie per la salute psicofisica di ogni individuo.

Infatti, molte e variegate sono le ricerche scientifiche che hanno stabilito come le emozioni positive favoriscano reazioni a cascata tali da attivare il sistema immunitario ed in particolare i linfociti killer. Altrettante ricerche confermano come gli stati di flessione del tono dell'umore possano inibire la risposta immunitaria rendendo, chiaramente, l'individuo più vulnerabile ed attaccabile. Pertanto, il tono emotivo delle nostre relazioni, nonché il modo con cui entriamo in contatto con gli altri, assume una rilevanza notevole. Il coinvolgimento prolungato in una relazione conflittuale porta a picchi improvvisi di ormoni dello stress, a livelli tali da danneggiare alcuni geni preposti al controllo delle cellule che combattono i virus. Rapporti sociali intensi che accentuano le sensazioni positive e limitano quelle negative sembra riescano ad abbassare il cortisolo e a stimolare la funzionalità del sistema immunitario sotto stress.

Siamo tutti, chi più chi meno, inseriti costantemente in una rete di relazioni sociali in cui è necessario mettere in atto una mediazione fra quelle che sono le nostre esigenze e quelle che sono esigenze che appartengono agli altri.

Il seguente progetto si propone, pertanto, di illustrare l'applicazione dell'assertività come strumento utile per migliorare il rapporto con sé stessi e con gli altri, e favorire un corretto inserimento nella società e nel mondo del lavoro che sempre più necessitano di relazioni sociali di qualità.

Il professionista che si appresta a relazionare con colleghi o altre figure professionali, dovrà essere in grado di padroneggiare uno stile relazionale che non sia né aggressivo, orientato prevalentemente a spaventare gli altri con modi prepotenti e battaglieri, né passivo, diretto ad assecondare pedissequamente le richieste altrui. Si prospetta, pertanto, l'acquisizione di uno stile che possa rappresentare un equilibrio tra le due precedenti alternative presentate, volto all'espressione delle proprie richieste e delle proprie esigenze nel rispetto della propria ed altrui dignità.

Obiettivi

Proporre ai partecipanti uno strumento utile al fine di favorire un miglioramento delle relazioni interpersonali attraverso la consapevolezza dei propri stati emotivi.

Acquisire uno stile relazionale funzionale ed adeguato alle varie situazioni.

Destinatari

Diplomati e Laureati

Metodologia

Il progetto si avvale del contributo delle più recenti ricerche in campo Psicologico. Saranno organizzate attività di gruppo al fine di promuovere processi di integrazione tra i partecipanti e l'attuazione degli obiettivi esposti, nonché gruppi di discussione e attività di role playing per favorire situazioni di apprendimento cooperativo.

Strumenti

Il percorso prevede l'utilizzo di diversi strumenti di formazione: lezioni frontali con ausilio di proiezione di slide, visione di filmati con seguente forum di discussione; strumenti di autovalutazione prima e dopo il training e questionario conclusivo per verificare l'apprendimento dei concetti esposti durante il corso.

Percorso formativo

L'attività da svolgersi vedrà i partecipanti coinvolti riunirsi per un numero totale di dieci incontri della durata di quattro ore ciascuno.

Diverse saranno le fasi che, in itinere, parteciperanno alla costruzione di questo progetto:

- **Conoscenza e Presentazione:** presentazione degli operatori e del percorso da svolgere. Verranno valutate le esigenze e le aspettative dei singoli.
- **Fase di stimolazione.** Si cercherà di mettere in atto un'attenta rilevazione di quelli che sono i bisogni dei partecipanti, pertanto il dialogo e la conoscenza saranno strumenti necessari per il lavoro che si andrà a svolgere. Gli stimoli saranno necessari sia per i singoli partecipanti sia per gli operatori al fine di creare un gruppo unitario e collaborativo, aperto alle iniziative e in grado di mettere in evidenza le peculiarità di ciascuno per arricchirsi e trarre nutrimento dalla presenza dei singoli al suo interno;
- **Fase valutativa:** La valutazione delle esigenze del gruppo deve costituire pertanto un "terreno fertile" nel quale seminare e ciò consentirà il passaggio alle successive fasi di sviluppo e di costruzione.

Descrizione dei singoli incontri

I incontro

Aspettative dei partecipanti (brainstorming).

Condivisione degli obiettivi: migliorare la consapevolezza della propria modalità comunicativa volta a gestire quelle relazioni che vengono percepite come "difficili" nella valorizzazione di se stesso e dell'altro.

Introduzione al tema "adolescenza e assertività".

Somministrazione e correzione di un questionario individuale.

II incontro

Presentazione dei 3 stili di comportamento comunicativo (passivo, aggressivo ed assertivo) evidenziando caratteristiche, differenze, conseguenze a breve e lungo termine.

Breve introduzione generale al tema "comunicazione".

Esercitazione a piccoli gruppi sulla distinzione dei 3 stili.

III incontro

Approfondimento stile assertivo (aspetti verbali e non verbali).

Imparare a cogliere i vantaggi e le difficoltà nel mettere in pratica il comportamento assertivo.

IV incontro

Autostima ed assertività (diritti assertivi): due preziosi alleati.

Obiettivo: definire che cosa si intende per autostima, conoscere da cosa dipende e come si forma.

Individuare le linee guida per educare i ragazzi al concetto di "autostima" e "assertività".

Esercitazione pratica guidata: Diritti Assertivi, allenarsi ad utilizzare i diritti che non ci permettiamo.

V incontro

Introduzione al concetto di "dialogo interno" come elemento fondamentale per trasformare le proprie reazioni emotive e comportamentali in azioni consapevoli.

Obiettivo: cogliere la relazione pensiero-comportamento-emozione.

Esercitazione a gruppi. Portare al gruppo un proprio comportamento ascrivibile ad uno degli stili comunicativi (Cosa mi ha spinto a reagire così? Come mi sono sentito dopo?).

VI incontro

Approfondimento dialogo interno, identificazione di pensieri disfunzionali e pensieri alternativi funzionali.

Esercitazione con ABC ed introduzione alle distorsioni cognitive.

VII incontro

Introduzione al concetto di "valore personale" (gerarchia dei bisogni di Maslow).

Educare i partecipanti a riconoscere i propri bisogni, desideri che, non necessariamente concordano con quelli altrui.

Esercitazioni pratiche guidate.

VIII incontro

Trappole per l'autostima e per l'assertività: le critiche manipolative.

Obiettivo: imparare a riconoscerle e a gestirle.

L'autostima al femminile.

IX incontro

Discussione generale sulle emozioni con approfondimento di alcune di esse a seconda dell'interesse del gruppo.

Identificare, riconoscere e sapere esprimere le proprie emozioni.

X incontro

Esercitazione rispetto ad esperienze personali.

Conclusione del training con questionario di verifica finale

Monitoraggio dell' andamento del progetto

Durante il percorso formativo e a conclusione dello stesso verrà somministrato un questionario per registrare il gradimento dell'iniziativa dal punto di vista organizzativo, della metodologia, dei contenuti e dei relatori coinvolti.

Il questionario servirà, inoltre, per richiedere e stimolare suggerimenti riguardo a possibili attività da realizzare in un periodo successivo e per verificare se e come è cambiata la percezione relativa ai temi trattati.

L'azione di monitoraggio prevede l'analisi di più variabili che, agendo simultaneamente nel contesto di riferimento formativo ed informativo, contribuiscono a dare un prodotto finale di qualità. Ritengo, infatti che la qualità dell'azione formativa ed informativa dipenda dalle interazioni che si stabiliscono reciprocamente tra tutte le variabili: risorse umane, risorse materiali utilizzate, contesto in cui si opera, tempi etc. Tali interazioni vanno monitorate costantemente per l'intera durata del progetto.

Durata

10 incontri da 4 ore ciascuno a cadenza bisettimanale

Orari

Il corso si terrà di venerdì pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00

Costi

Iscrizione € 100,00 esenti iva
Corso € 300,00 esenti iva (in due rate da 150 euro cadauna)
I versamenti possono essere ulteriormente individualizzati

Iscrizione

La domanda di iscrizione va scaricata dalla home del sito e corredata di copia della ricevuta di versamento va inviata al numero di fax 081 19308707.

Organizzazione

Centro Psicopedagogico Formazione Studi e Ricerche OIDA

Via Posillipo 302 - 80123 Napoli

tel. +39 081 682328 - mobile +39 3896452549 - fax +39 081 19308707

web www.centrooida.it - email info@centrooida.it

Al termine del corso sarà rilasciato un Attestato di Formazione e Aggiornamento e materiale didattico inerente la formazione seguita

Il titolo rilasciato dal Centro OIDA soggetto accreditato dal Ministero dell' Istruzione dell'Università e della Ricerca, è riconosciuto ai sensi dell'Art. 2, Comma 5 del Decreto Ministeriale 177 del 10/07/2000, e ai sensi dell'Art. 4, Comma 6 della Direttiva Ministeriale n. 90 del 1 Dicembre 2003.

DOMANDA DI ISCRIZIONE
si prega di scrivere in modo chiaro e in stampatello

Cognome: _____ Nome: _____

Luogo e data di nascita: _____

Via: _____ n°: _____

Cap: _____ Città: _____ Prov.: _____

Cod.Fisc.: _____ P.Iva: _____

Tel.: _____ Cell.: _____ E mail: _____

Titolo di Studio: _____

chiede di essere iscritto/a al corso di formazione _____

AUTORIZZAZIONE AL TRATTAMENTO DEI DATI

L'interessato presa visione dell'informativa redatta ai sensi dell'Articolo 13 del Decreto LG 30/06/03 n° 196, di seguito specificata, autorizza e presta il suo consenso al trattamento dei dati personali al Centro OIDA - Via Manzoni 65 80123 Napoli.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

La quota di iscrizione di euro intestata al Centro OIDA Via Manzoni 65 80123 Napoli, va versata tramite bonifico bancario - Coordinate IBAN IT 91V 05392 03404 000001321444 Causale: Iscrizione al corso

di _____

Inviare la copia della ricevuta di pagamento allegata alla domanda al numero di **fax 081 19308707** o a **info@centrooida.it**

Data _____

Firma _____