

TRAINING ASSERTIVITÀ & AUTOEFFICACIA

Quello che spesso non diciamo... e il coraggio di farlo valere.



Riconoscere, comprendere e legittimare pensieri, emozioni e convinzioni profonde.

Un percorso concreto, dinamico, strutturato su basi scientifiche per capire cosa succede davvero dentro di noi quando ci troviamo in situazioni di difficoltà, giudizio o blocco.

PARLEREMO DI...

PENSIERI & DIALOGO INTERNO

Rimuginio, autocritica severa, credenze disfunzionali e autosabotaggio: cosa sono, come funzionano e perché condizionano così tanto le nostre azioni. Slang emotivo, bias cognitivi, schemi di pensiero rigidi e nuovi codici di lettura di sé.

ConTeSto
di Fondazione Della Frera ETS

Corso Roma 51/A
20811 Cesano Maderno MIB
info@centrostudicontesto.it

AUTOEFFICACIA

Self-efficacy percepita, aspettative di risultato, tolleranza alla frustrazione e gestione dei compiti: quando la sfida è fonte di crescita e quando invece emergono blocchi emotivi, ansia da prestazione o evitamento.

COSA SUCCEDDE NELLA TESTA DI CHI NON SI SENTE ASCOLTATO?

Bisogno di approvazione, paura del giudizio, confronto sociale, FOMO relazionale, pressione del gruppo e bisogno di valere. Perché il giudizio altrui può diventare così soverchiante?

CONFINI, DIRITTI E TUTELA RELAZIONALE

Assertività vs passività vs aggressività, rispetto del proprio spazio psicologico, riconoscimento dei propri diritti assertivi, gestione del conflitto e principali riferimenti teorici: cosa è importante sapere per comunicare con efficacia?

OBIETTIVI:

- Imparare a conoscere meglio se stessi, analizzare i propri comportamenti e leggere quelli altrui;
- Saper comunicare con gli altri con sicurezza ed efficacia, incrementando le proprie abilità interpersonali;
- Affrontare con maggior fiducia le situazioni problematiche;
- Sviluppare un comportamento equilibrato e costruttivo e migliorare il senso di autoefficacia.

Perché sviluppare assertività e autoefficacia non significa diventare qualcun altro: significa ascoltarsi e diventare la versione migliore di sé.

DESTINATARI: Popolazione media (adulti / giovani adulti) interessata a potenziare l'assertività, l'autostima e l'autoefficacia.

STRUTTURA e CALENDARIO: Il percorso si articola in cinque incontri di due ore ciascuno per un totale di dieci ore in piccolo gruppo con cadenza quindicinale. Gli incontri si terranno a partire dal mese di ottobre 2026, al pomeriggio dalle ore 18 alle ore 20 (il giorno verrà comunicato in seguito).

Il percorso partirà al raggiungimento di 5 iscrizioni.

COSTI: Il costo di iscrizione è di € 350,00 iva inclusa a partecipante

SEDE: Il training si terrà presso la sede del Centro ConTeSto a Cesano Maderno (MB), corso Roma 51/A.

ESPERTI: Dott.ssa Serena Baj, psicologa e psicoterapeuta;

Dott. Roberto Porro, psicologo e psicoterapeuta.

Per Info e prenotazioni contattare il numero 348.2342748 o inviare una mail a info@centrostudicontesto.it