Diocesi di **Fano Fossombrone Cagli Pergola – Ufficio Scuola**

Venerdì 13 novembre 2020 – formazione IdRC

La comunicazione assertiva

"le parole sono finestre...oppure muri")

Il filo di Arianna

Giovanni Varagona

Lo stile comunicativo

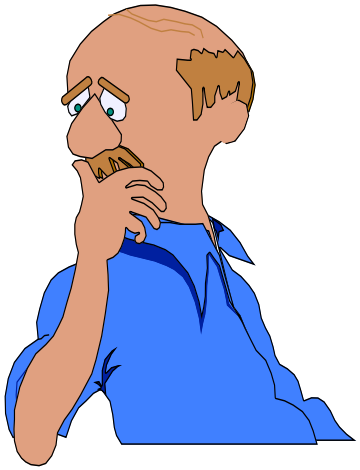
Ogni esperienza comunicativa porta con sé una serie di aspetti

- emotivi
- motivazionali
- comportamenti appresi…

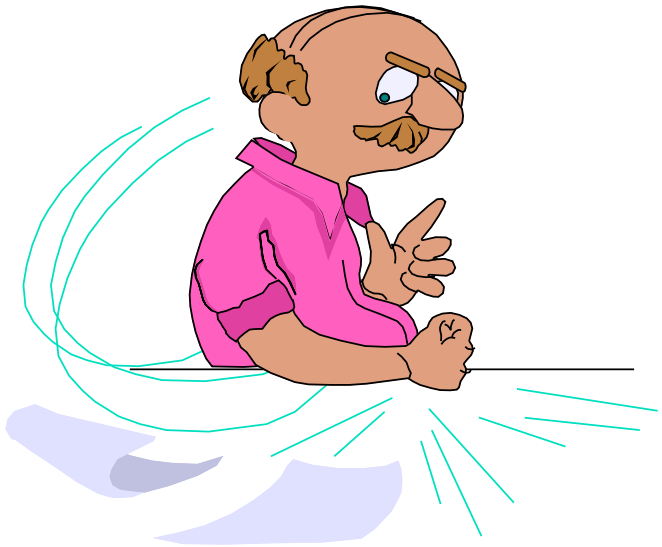
Il filo di Arianna

Due grandi categorie

- Passivo

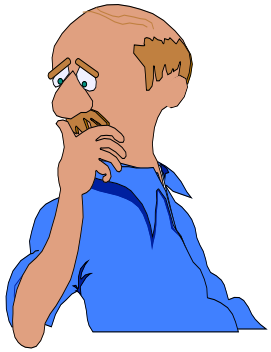


Aggressivo



Il filo di Arianna

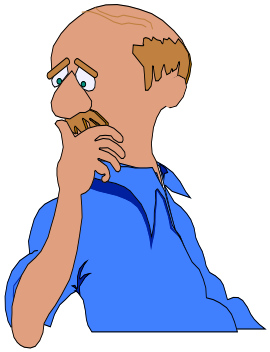
Passivo



Motivazioni

- Desidera essere accettato
- Evita i conflitti
- Ritiene il bene dell'altro superiore al proprio
- È disposto a soffrire pur di non far soffrire

Passivo

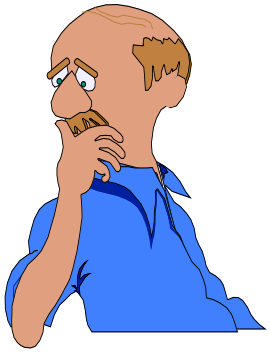


Comportamenti

- Evitamento/fuga
- Scarso coinvolgimento
- Senso di colpa

Il filo di Arianna

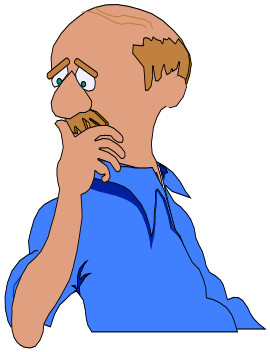
Passivo



Il corpo

- Postura dimessa
- Leggermente curvo su di sé
- Voce flebile e balbettante
- Prossemica: distanza eccessiva

Passivo

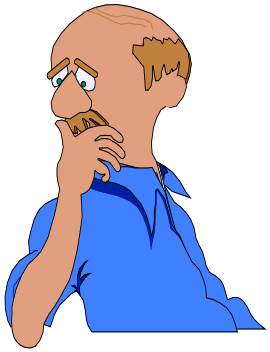


Le emozioni

- Rabbia repressa
- Frustrazione
- Senso di colpa
- Ansia sociale

Il filo di Arianna

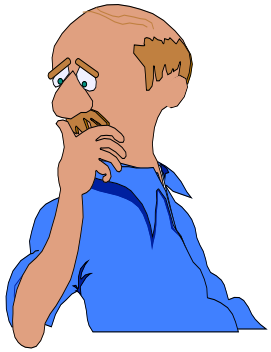
Passivo



Il confine

- Confine fragile
- Ha poca cura di sé
- si lascia facilmente invadere dagli altri

Passivo

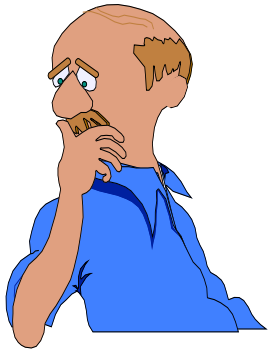


I vantaggi (perché?)

- Non si rompono momentaneamente le relazioni
- Si ha il risultato di essere accettati
- Si hanno meno responsabilità

Il filo di Arianna

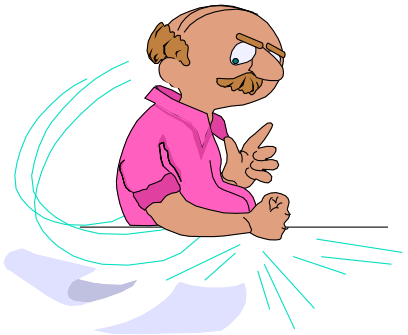
Passivo



I costi

- Perdita di stima in sé
- Difficoltà di mantenere le relazioni
- I problemi si aggravano

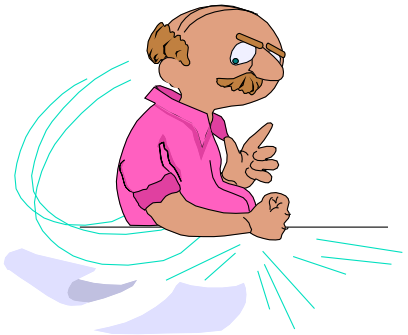
Aggressivo



Motivazioni

- Ritiene se stesso e le proprie ragioni superiori a quelle degli altri
- Controllo della situazione
- Senza la forza non si ottiene niente
- Migliorare la vita scaricando la tensione
- Ci si vede come forti e apprezzati

Aggressivo

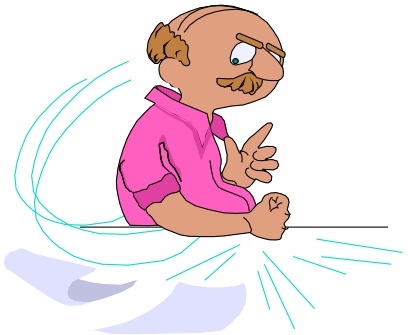


Comportamenti

- Prevaricazione
- Aggressione
- Metodi coercitivi
- Mortificante e disconfermante

Il filo di Arianna

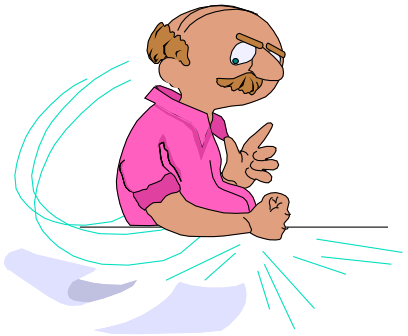
Aggressivo



Il corpo

- Voce alta
- Ironia e sarcasmo
- Postura imponente
- Corpo proteso

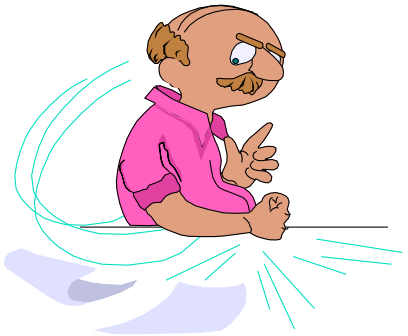
Aggressivo



Le emozioni

- Rabbia esplosiva
- Risentimento

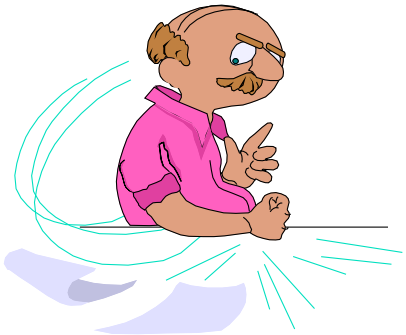
Aggressivo



Il confine

- Confine rigido
- non lascia entrare informazioni (non cambia)
- invade facilmente il confine degli altri

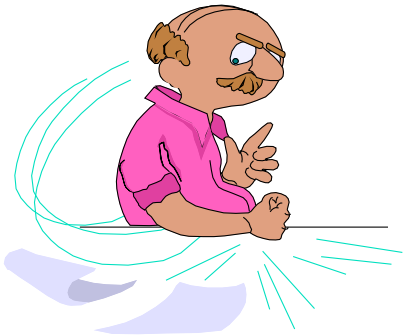
Aggressivo



I vantaggi

- SI ha l'impressione di dominare la situazione
- Si ottiene quello che si desidera
- Si ottiene il controllo degli altri
- Ci si riconosce come forti e apprezzati

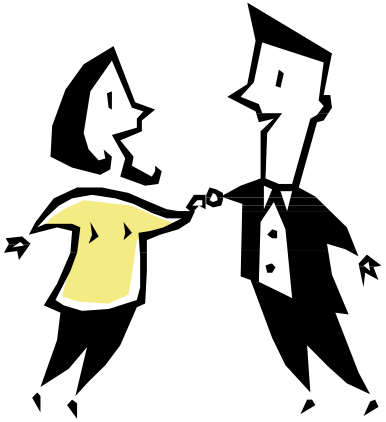
Aggressivo



I costi

- Alla lunga si diventa insopportabili
- Il timore non genera stima
- Mancanza di reciprocità
- Il modello aggressivo è perdente alla lunga

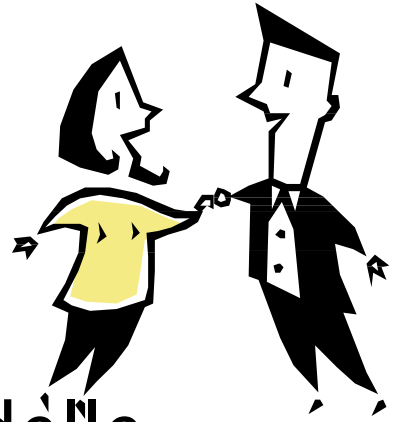
Assertivo



Motivazioni

- Ognuno va rispettato
- Il proprio successo è legato anche a quello degli altri, non in competizione

Assertivo

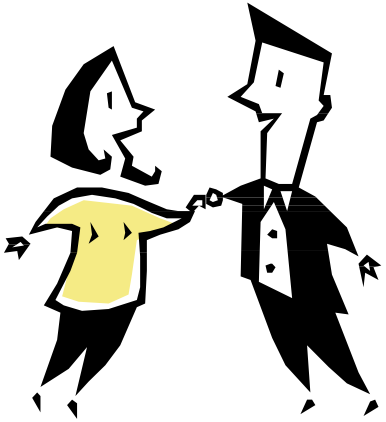


Comportamenti

- Capacità di ascolto e accoglienza delle motivazioni degli altri
- Legittima pensieri diversi dal proprio
- Presenta la sua posizione in modo sereno, consapevole della forza delle motivazioni
- È disposto a modificare la propria posizione se opportuno
- È disposto a mediare per giungere ad un accordo

Il filo di Arianna

Assertivo

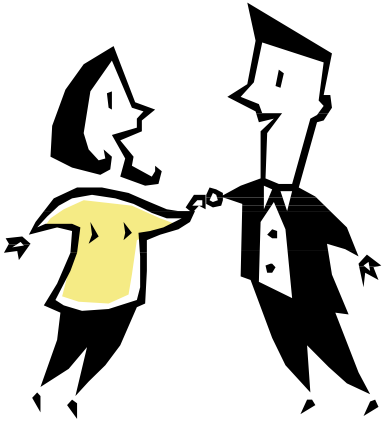


Il corpo

- Atteggiamento disteso
- Voce ferma e pacata
- Postura accogliente e disponibile all’ascolto

Il filo di Arianna

Assertivo

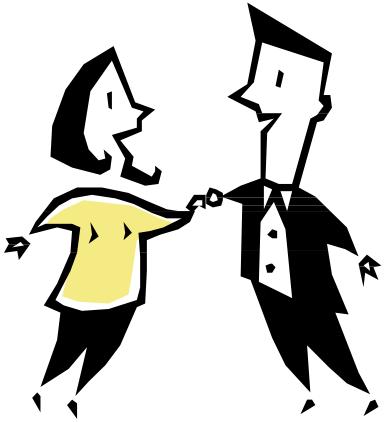


Le emozioni

- Le accoglie tutte
- Ne ha consapevolezza
- Capacità di agire le emozioni in modo opportuno

Il filo di Arianna

Assertivo

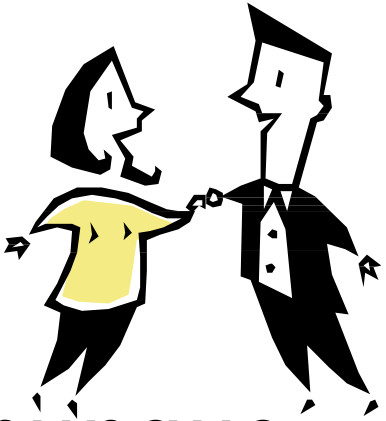


Il confine

- Confine flessibile
- si apre e accoglie quando è opportuno
- si chiude e respinge eventuali attacchi nocivi

Il filo di Arianna

Assertivo

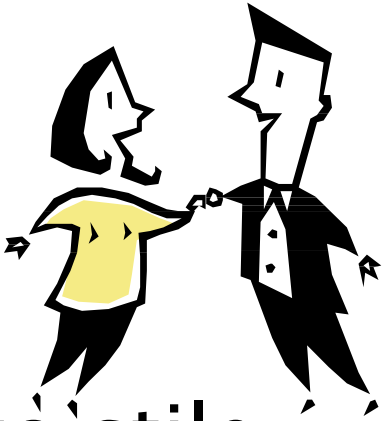


I vantaggi

- Portare a casa un risultato comunque utile
- Rafforzamento dell'autostima
- Costruzione di legami forti e positivi

Il filo di Arianna

Assertivo

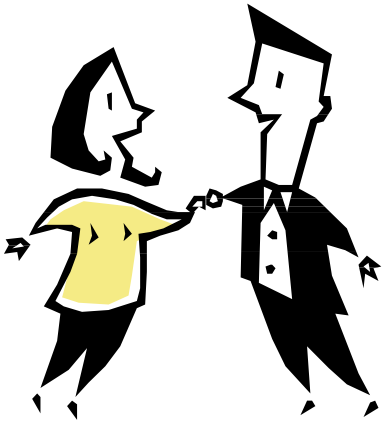


I costi

- Difficoltà di raggiungere questo stile
- Demolire vecchi copioni apparentemente vincenti
- Accettare di non essere immediatamente compresi

Il filo di Arianna

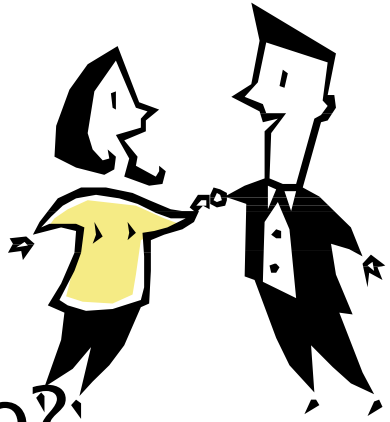
Il messaggio assertivo è:



- Diretto
- Onesto
- Congruente
- Flessibile
- Facilitatore del dialogo e del confronto

Il filo di Arianna

Per crescere in Assertività



- Cosa mi sta succedendo dentro?
- Cosa sta succedendo nel mio interlocutore?
- Una gamma ampia di possibilità di risposta o di reazione
- Imparare dagli errori

Il filo di Arianna

	Situazione	Io	L'altro	Cosa avrei potuto fare/dire
		❒ Pass ❒Aggr ❒ Ass	❒ Pass ❒Aggr ❒ Ass	

Il filo di Arianna