

# Training sull'assertivita'

**Corso di formazione**

**Per professionisti**

Dott.ssa Isabella De Franceschi

# OBIETTIVI DEGLI INCONTRI SUL TRAINING ASSERTIVO

- 1. INTRODURRE ELEMENTI STORICO-CONCETTUALI*
- 2. DISTINGUERE TRA COMPORTAMENTI PASSIVO, AGGRESSIVO E AFFERMATIVO*
- 3. DELINEARE UN IDENTIKIT DEI 3 STILI COMUNICAT.*
- 4. CONSIDERARE I VANTAGGI DI COMPORTARSI IN MODO AFFERMATIVO E GLI SVANTAGGI DELLA MODALITA' NON -AFFERMATIVA*
- 5. VERIFICARE LA PROPRIA AFFERMATIVITA' IN UNA VARIETA' DI SITUAZIONI*
- 6. METTERE IN PRATICA COMPORTAMENTI E MODALITA' SOCIALMENTE ABILI*
- 7. ANDARE VERSO UNA "COMPETENZA SOCIALE"*

# LA STORIA DEL CONCETTO DI ASSERTIVITA'

- **SALTER**: Affermatività come “*tratto*” di personalità; “inibizione della fase eccitatoria”;
- **WOLPE E LAZARUS**: Affermatività come **anti-ansia ed espressione dei sentimenti e dei bisogni individuali** e concetto di *contestualità*;
- **JAKUBOWSKI/SPECTOR e ALBERTI/EMMONS**:  
Visione cognitivo-comportamentale

*“chi crede di avere il diritto di esprimere le proprie emozioni, pensieri ed opinioni (presenza di assertività), mostra non poche abilità sociali adattative”*

# GLI ESERCIZI ADOTTATI DA SALTER

- Per aumentare l' "eccitazione" degli individui "inibiti", Salter propone i seguenti esercizi:

1. **PARLARE DEI PROPRI SENTIMENTI ED EMOZIONI**
2. **CURARE L'ESPRESSIONE FACCIALE**
3. **USARE IL PRONOME "IO"**
4. **SOSTENERE UN CONTRADDITTORIO**
5. **ACCETTARE COMPLIMENTI ED APPREZZAMENTI**
6. **IMPROVVISARE CON SPONTANEITA'**

# DEFINIZIONE DI ASSERTIVITA'

- Coesistono almeno 2 diversi significati:

**1. AFFERMARE, CIOE' COMUNICARE ED  
ESPLICITARE LE PROPRIE OPINIONI,  
ESIGENZE E ATTEGGIAMENTI**

**2. L'IMPEGNO A RISOLVERE POSITIVAMENTE LE  
SITUAZIONI E I PROBLEMI INTERPERSONALI**

➤ **L'una non esclude l'altra, anzi!**

# ALCUNE DEFINIZIONI DI ASSERTIVITA' LUNGO LA SUA EVOLUZIONE

- ✓ Espressione di tutti i sentimenti che non siano l'ansia (**Wolpe, 1958**);
- ✓ Tutte le espressioni socialmente accettabili di sentimenti e diritti personali (**Wolpe e Lazarus, 1966**);
- ✓ Capacità del soggetto d'utilizzare, in ogni contesto relazionale, modalità di comunicazione che rendano altamente probabili reazioni positive dell'ambiente e annullino o riducano la possibilità di reazioni negative (**Libet e Lewinsohn, 1973**);
- ✓ Il comportamento che mette in grado d'agire al meglio per il proprio interesse, d'essere autosufficienti senza inutile ansia, di esprimere i propri sentimenti e diritti senza ledere quelli degli altri (**Alberti ed Emmons, 1974**);
- ✓ La capacità di un individuo di riconoscere le proprie esigenze, di affermarle all'interno del proprio ambiente, con buona probabilità di raggiungere i propri obiettivi, mantenendo positiva la relazione con gli altri (**Ulrych De Muync, 1974**);
- ✓ L'abilità di esprimere sentimenti positivi e negativi in un contesto interpersonale senza perdere i rinforzi sociali ... utilizzando un'emissione coordinata di abilità verbali e non verbali appropriate ... contestualizzandole alle esigenze realistiche (**Hersen e Bellack, 1977**).

# LO STILE ASSERTIVO

- **L'ASSERTIVITA' E':**

1. **Difendere i propri diritti;**
2. **Esprimere le proprie emozioni;**
1. **Manifestare le proprie opinioni, preferenze.**

- **IN CHE MODO:**

1. **Onestamente;**
2. **Direttamente;**
3. **Adeguatamente;**
4. **Nel rispetto dei diritti altrui.**

# COMPETENZA SOCIALE (1)

- SI DEFINISCE COMPETENZA SOCIALE **L'INSIEME DI ABILITÀ** CHE PERMETTONO ALLA PERSONA DI RAGGIUNGERE SUCCESSI E GRATIFICAZIONI IN OGNI CONTESTO INTERPERSONALE, REALIZZANDO BISOGNI ED ESIGENZE PERSONALI

## COMPETENZA SOCIALE (2)

- La competenza sociale implica la presenza di un *contenuto* della comunicazione ed una *modalità* espressiva che si inseriscono in uno “stile socialmente competente”;
- In riferimento al contenuto, parliamo di una *comunicazione affermativa*; in riferimento alla modalità, parliamo di una *comunicazione socialmente abile*.