AUTOSTIMA E ASSERTIVITA'



Percorso di studi:

Sociologa - Criminologa - Counsellor

Esperienze di volontariato, stage e tirocinio:

AVO - Voce amica - Assessorato alle pari opportunità della provincia di Milano - Jonas onlus - Studio legale - Piccola fucina dell'arte - Telefono donna

Occupazioni precedenti:

Insegnante (Centri e Università) – Consulente (Polizia di Stato - European FBI - Centro Nazionale di Ricerca in Scienze Criminologiche e Profiling – Unità di Analisi Comportamentale - OSS e ASA)

Occupazioni attuali:

Presidentessa, insegnante, consulente di criminologia e counsellor (Associazione Afrodite) – Insegnante (Centro di Psicologia, Centro Kor-es counseling, Centro SnapForm, UTE, Eurizon, New Life Center, Accademia Dante Alighieri) - Autrice di pubblicazioni scientifiche

Lezione 1

Presentazione di Valentina Sambrotta



Ognuno di noi può ottenere ciò che vuole nella vita, a tre condizioni:

- deve volerlo intensamente ed essere profondamente motivato ad ottenerlo
- deve lavorare sull'autostima e l'autoefficacia per riuscire a comunicare efficacemente ciò che desidera
- 3. deve conoscere le giuste strategie e applicarle

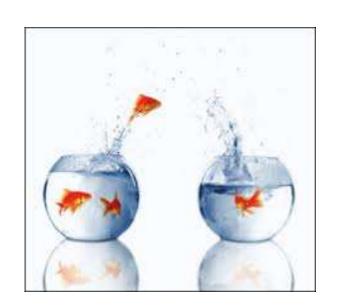


Come?

Autostima

Autoefficacia

Motivazione



Comunicazione Efficace

Autostima

Rappresenta un giudizio globale su se stessi e sulle proprie capacità, che si accompagna ad un senso generale di auto accettazione e ad un atteggiamento positivo verso se stessi.

Molte volte restiamo intrappolati nei nostri schemi di pensiero e di azioni, impedendo a noi stessi di evolvere e fare nuove esperienze...

Quali pensieri? Quali frasi? Dove le abbiamo sentite e quando?

E' la nostra mente la principale responsabile delle lenti deformanti con cui percepiamo la realtà.

lo sono....

Gli altri mi vedono....



La motivazione – Il circo della farfalla



L'autostima è la valutazione che ci diamo, il nostro modo di viverci. L'autostima viene determinata da informazioni oggettive e soggettive, riferite a diversi tipi di sé:

Il sé reale: ciò che crediamo di essere ...

Il sé ideale: ciò che desideriamo essere ...

Il sé imperativo: ciò che sentiamo di dover essere ...



I problemi legati all'autostima nascono solitamente dalla discrepanza tra il Sé reale/ Sé ideale e Sé reale/Sé imperativo.

| DISCREPANZA | <u>Sé reale / Sé ideale</u> (fallimento nel corrispondere alle aspirazioni) | Sé reale / Sé imperativo (fallimento nell'adempiere agli obblighi) |
|----------------------------|---|---|
| REAZIONI EMOTIVE | DelusioneTristezzaDiminuita attivazione fisiologica | Colpa Imbarazzo Accresciuta attivazione fisiologica |
| EFFETTI A LUNGO TERMINE | Minore autostima Depressione Mediocre funzionamento del sistema immunitario Malattia | Minore autostima Ansia Mediocre funzionamento del sistema immunitario Malattia |
| | | |

Autoefficacia

... ovvero, le convinzioni di una persona di essere in grado di superare gli ostacoli che di volta in volta si frapporranno alla messa in atto di un comportamento.

"Convinzioni che le persone hanno circa la loro efficacia personale di organizzare e dirigere le loro abilità e risorse per mettere in atto un'azione che li condurrà alla conseguenza desiderata" (Bandura, 1977).

Pensa a una situazione in cui ti sei sentito/a particolarmente in difficoltà.

Come sei riuscito/a a superarla?



Esperienze personali
Esperienze vicarie
Persuasione e influenze sociali
Stati fisiologici e affettivi

Identifica i tuoi punti critici...

ALTA AUTOEFFICACIA

- Affrontano compiti difficili con motivazione
- Si pongono obiettivi ambiziosi e si impegnano a raggiungerli
- Nelle difficoltà intensificano il loro impegno e la costanza, forti dei successi passati
- Recuperano velocemente la propria autoefficacia dopo i fallimenti
- Attribuiscono l'insuccesso alla mancanza di conoscenze e impegno
- Affrontano i problemi esercitando un determinato controllo

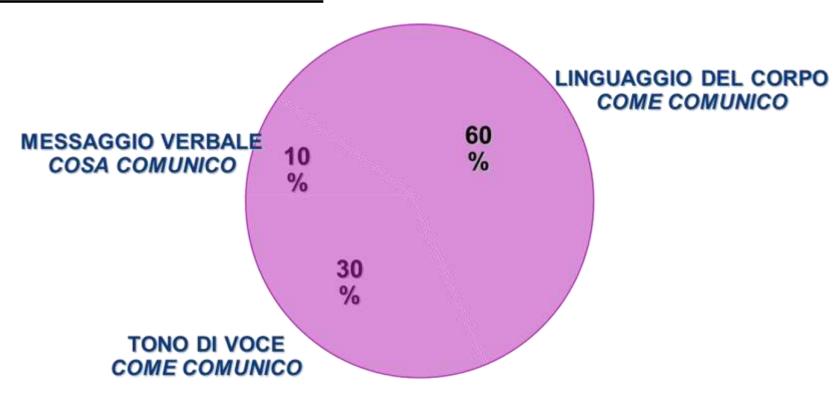
La comunicazione efficace

Messaggi verbali e non verbali

Esistono due modi di comunicare:

- Attraverso la parola
- Attraverso i messaggi del corpo

Comunicazione non verbale



Prossemica

Gestione consapevole dello spazio (distanza) comunicativo in un dialogo.

Distanza o prossimità;
Intima (fino a 40 cm);
Personale (da 40 a 120 cm);
Sociale (da 120 a 360 cm);
Pubblica (da 360 cm in poi);



Comunicazione verbale

- Solo imparando ad ascoltare si può comunicare in modo efficace
- Il modo in cui si dicono le cose prevale sempre sul loro contenuto
- Una solida rete di rapporti: ecco il frutto migliore della comunicazione
- È inutile avere qualcosa da dire se non lo si esprime in modo chiaro e sintetico
- Coerenza, coraggio, assertività: ecco i tre pilastri per fare della comunicazione il piedistallo del proprio successo

Tutto ciò che facciamo è comunicazione. La modalità con cui comunichiamo un messaggio spesso incide sull'esito della comunicazione. La modalità con cui trasmettiamo un messaggio influisce sulla modalità con cui il messaggio viene recepito. La vera comunicazione riguarda il messaggio ricevuto e non ciò che si intendeva dire. La comunicazione è bidirezionale: dare e ricevere qualcosa.

Assertività:

- dal latino "ad serere", condurre a sé
- "asserere", asserire
- asserzione, o affermazione di sé, è una caratteristica del comportamento umano che consiste nella capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni.

Capacità di una persona di comunicare un ordine, un'opinione, un giudizio, ma anche una lezione, un' esposizione, scrivere una lettera in modo da non lasciare spazio a titubanze, obiezioni, dissensi.

"Asserire" non significa sostenere una versione non condivisa.

Se qualcuno ci dice "L'uomo alla guida asserisce che il semaforo fosse ancora giallo" dentro di noi sorge subito il dubbio che giallo non fosse.

L'assertività è esattamente il contrario: quando l'assertivo dice qualcosa, a nessuno viene in mente di metterla in dubbio.



L'assertivo non è:

- una persona prepotente, supponente, che non accetta il dialogo e impone a tutti i costi le sue idee: l'assertivo non ha bisogno di annientare nessuno;
- una persona esitante o titubante, o che parla con giri di parole: va diritto allo scopo. Il suo linguaggio è diretto.

Ciascuno possiede un proprio grado di assertività. L'assertività non è una caratteristica costante della persona: si può essere assertivi solo per un certo periodo del giorno, dell'anno e della vita. Per avere delle certezze bisogna arrivarci: occorre passare dal dubbio e dall'ascolto. Assertività è capacità di esprimere i propri sentimenti; scegliere come comportarsi in un dato contesto; difendere i propri diritti quando necessario; aumentare la propria autostima; sviluppare una sana dose di sicurezza in sé; esprimere serenamente un'opinione di disaccordo quando si ritiene opportuno; portare avanti i propri piani che richiedono una modifica dei propri comportamenti...

- ...e ancora...
- ...chiedere agli altri di modificare i loro comportamenti quando vengono percepiti come fuori luogo o offensivi
- ...in modo propositivo, costruttivo e positivo
- approccio che ci mette in condizione di gestire in modo positivo e costruttivo i rapporti interpersonali

Essere assertivi

- Tenere un comportamento partecipe e proattivo, non reattivo
- Avere un atteggiamento responsabile e fiducioso verso se stessi e gli altri
- Essere capaci di affermare i propri diritti riconoscendo quelli degli altri
- Cercare di non essere giudicanti verso situazioni o persone
- Essere in grado di comunicare in situazioni di confronto in maniera chiara e diretta ma non aggressiva

Essere assertivi serve a:

- parlare in pubblico o con persone con cui non si ha familiarità;
- fare richieste, chiedere favori;
- far valere i propri diritti, farsi rispettare;
- esprimere emozioni negative, lamentele, risentimenti, critiche, disaccordo o il desiderio di essere lasciati in pace;
- rifiutare richieste, dire di no;
- esprimere emozioni positive, di gioia, orgoglio, attrazione, piacere;
- fare complimenti o accettare i complimenti degli altri, senza negare o minimizzare;
- chiedere spiegazioni, chiarimenti;
- mettere in discussione gli atteggiamenti autoritari o basati sulla tradizione
- conversare in maniera sicura e rilassata, esprimendo e condividendo opinioni, emozioni, esperienze;
- affrontare le seccature, i conflitti, lo stress sociale senza incorrere in comportamenti aggressivi, distruttivi o dannosi per la relazione.

- I sei pilastri dell'autostima Nathaniel Branden e O. Crosio
- Quaderno d'esercizi per l'autostima Rosette Poletti e Barbara Dobbs
- Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio – Rolf Sellin
- Le persone sensibili sanno dire no: Affrontare le esigenze degli altri senza dimenticare se stessi – Rolf Sellin
- Come essere assertivi in ogni situazione Sue Hadfield e Gill Hasson
- The Miracle Morning Hal Elrod

