

## **CORSI**

Presso la sede A.S.CO. di Via Morazzone, 12 Como

## **TRAINING DI GRUPPO**

*Sulla comunicazione assertiva*

*per il miglioramento delle capacità comunicative e relazionali.*

***4 incontri di gruppo, frequenza settimanale, a Como,***

***il Sabato mattina***

**Per informazioni e iscrizioni**

**Dott. Angelo Porro**

**psicologo – psicoterapeuta**

**iscritto all'albo della regione Lombardia**

**cell. 335 6876923**

**[aporro@tiscali.it](mailto:aporro@tiscali.it)**

**[www.ricominciare.net](http://www.ricominciare.net)**

[asco@ascocomo.com](mailto:asco@ascocomo.com)

□ **corsi hanno la durata di 4 incontri settimanali con inizio alle ore 10.30 del Sabato.**

**Presenza il Dr. Angelo Porro.**

per **assertività** s'intende l'insieme delle caratterizzazioni **comunicative e relazionali** mediante le quali il soggetto afferma la propria identità nei vari contesti interattivi.

il training di potenziamento assertivo si costituisce come **esperienza di gruppo** mediante la quale

**migliorare**

le capacità comunicative, espressive e relazionali.

**IL TRAINING SULLA COMUNICAZIONE ASSERTIVA E' RIVOLTO:**

a chi ha difficoltà a esprimere emozioni, sentimenti, opinioni, contrarietà, richiedere chiarimenti, affermare le proprie rivendicazioni

\* nelle relazioni sentimentali e amicali,

\* nei posti di lavoro con colleghi e superiori,

\* più in generale in situazioni o luoghi pubblici.

## **HA COME OBIETTIVI IL MIGLIORAMENTO**

\* delle capacità comunicative e relazionali

\* e, in particolare, il miglioramento della capacità di esprimere il disaccordo, richiedere chiarimenti,

e affermare la propria opinione.

