eni polo sociale
San Donato Milanese

"Autostima e Assertività"

EVENTO ONLINE GRATUITO SOLO per i SOCI ENI POLO SOCIALE

lunedì 7 marzo 2022 – h21:00

L'assertività è il *"saper prendere le difese di sè stessi in maniera efficace, nell'ambito delle relazioni interpersonali, con cui esercitiamo il nostro personale diritto e nello stesso tempo rispettiamo i diritti altrui. Ciò implica la capacità di descrivere i propri sentimenti in modo onesto, di verbalizzare la propria posizione in una discussione, con lo scopo di raggiungere un obiettivo specifico. L'assertività può manifestarsi nel descrivere sentimenti, fornire buone ragioni per un comportamento, o suggerire un atteggiamento che pensiamo sia giusto, senza esagerare per ottenere effetti teatrali o attaccare le altre persone" (Verderber R. F., 1993).* Per sviluppare una buona assertività occorre lavorare sull'autostima, un ascolto attivo e una comunicazione efficace. Scopri come farlo!

INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI

Segreteria dell'Eni Polo Sociale

tel. 0252047108 / 0252042713 **e-mail:** polosociale@eni.com

www.enipolosociale.com **Loc. 038_22**