

Dispensa per l'Attività 16: Diventa assertivo!

1. Pensa a momenti e situazioni in cui non eri abbastanza determinato.

Quello che è successo?

Che cosa hai fatto? _____

Come ti sei sentito? _____

2. Ora, pensa a un modo migliore per gestire possibili situazioni simili in futuro. Annota la risposta migliore e fai pratica. Se è possibile lavorare in gruppo, prendi un gioco di ruolo e/o una simulazione di un possibile evento futuro.

3. Pensa a un momento in cui eri severo o aggressivo nella comunicazione.

Quello che è successo?

Che cosa hai fatto? _____

Come ti sei sentito? _____

4. Ora, pensa a un modo migliore per gestire quella situazione in futuro. Scrivi una risposta migliore e fai pratica. Se è possibile lavorare in gruppo, prendi un gioco di ruolo e/o una simulazione di un possibile evento futuro.

Resources: 1. Adapted from: Emotional Intelligence, Daniel Goleman (revised January 28, 2003).

2. Bercko Sonja. 2009. Psychosocial Rehabilitation Counselling Brochure. Integra Institute