TOMIND

Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

26 settembre 2026

LE 3 A
AUTOSTIMA - ASSERTIVITÀ - AUTOEFFICACIA

Dott.ssa Michela Carli

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.



L'ASSERTIVITÀ

L'ASSERTIVITÀ È LA CAPACITÀ DI:

- ESPRIMERE I PROPRI SENTIMENTI
- SCEGLIERE COME COMPORTARSI
- DIFENDERE I PROPRI DIRITTI
- ESPRIMERE DISACCORDO

L'ASSERTIVITÀ NON È SOLO UNA MODALITÀ DI COMUNICARE:
È UN MODO DI PENSARE, DI COMPORTARSI, DI ESSERE.

LE COMPONENTI DELL'ASSERTIVITÀ:

1_ IMMAGINE POSITIVA DI SÉ
2_ CONTATTO CON GLI ALTRI
3_ LIBERTÀ ESPRESSIVA
4_ GESTIONE DELLE RICHIESTE
5_ GESTIONE DEL FEEDBACK
6_ GESTIONE DEL CONFLITTO

1_ IMMAGINE POSITIVA DI SÉ

- FIDUCIA IN SÉ

LE CARATTERISTICHE

- Disponibilità verso gli altri
- Capacità di collaborazione
- Fascino
- Allegria
- Ambizione
- Intelligenza
- Spirito di adattamento
- Abilità manuali
- Capacità di comunicare
- Ottimismo
- Razionalità
- Capacità di organizzazione
- Carisma
- Tolleranza
- Fiducia in sé
- Tenacia
- Autocontrollo
- Fantasia
- Responsabilità
- Creatività
- Apertura mentale
- Coscienziosità
- Sensibiltà
- Sicurezza

LE CARATTERISTICHE

- Quali sono le caratteristiche che mi gratificano di più?

- Quali caratteristiche vorrei che mi fossero riconosciute?



IMMAGINE POSITIVA DI SÉ

In cosa ti senti davvero bravo?

2_ CONTATTO CON GLI ALTRI

- L'ASCOLTO ATTIVO
- L'EMPATIA
- LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

TI ASCOLTO

REGOLE DI COMUNICAZIONE ASSERTIVA

1_ USO DEI PRONOMI PERSONALI
2_ USARE VERBI INCISIVI
3_ USARE ATTEGGIAMENTO ATTIVO
4_ USARE AFFERMAZIONI, NO DOMANDE

AGGRESSIVO
NON ASSERTIVO
ASSERTIVO

1

VEDI, VORREMMO PENSARE
AD UNA DIVERSA ALTERNATIVA.
COSA NE DICI?

2

NON SONO COMPLETAMENTE SODDISFATTO DELLA TUA SOLUZIONE, POTRESTI SVILUPPARE ALMENO UN'OPZIONE IN PIÙ?

3

L'OPERA! MA STAI SCHERZANDO!

4

QUALCUNO VI CHIEDE UN PASSAGGIO FINO A CASA SUA: CIÒ VI PORTEREBBE A FARE UN GIRO PIÙ LARGO E SIETE GIÀ IN RITARDO. VOI RISPONDETE: "OGGI HO POCO TEMPO E POSSO DARTI SOLO UN PASSAGGIO FINO ALLA FERMATA DELL'AUTOBUS."

5

A UNA RIUNIONE VOI SIETE L'UNICA DONNA E VI SI CHIEDE DI ESSERE LA SEGRETARIA. RISPONDETE:
"NO, NON STO BENE E SONO STANCA DI FARE LA SEGRETARIA SOLO PERCHÉ SONO L'UNICA DONNA DEL GRUPPO."

6

UN GENITORE STA PARLANDO AL TELEFONO CON UN FIGLIO SPOSATO E VORREBBE CHE QUESTI VENISSE A TROVARLO. QUANDO IL FIGLIO GENTILMENTE RIFIUTA, IL PADRE GLI DICE: "NON SEI MAI DISPONIBILE PER ME. PENSI SOLO A TE STESSO."

7

UN COLLEGA CHIEDE SPESSO PICCOLE SOMME DI DENARO CHE SI DIMENTICA DI RESTITUIRE. DI NUOVO CHIEDE UN PRESTITO E VOI GLI RISPONDETE: “PURTROPPO HO SOLO IL DENARO SUFFICIENTE PER IL PRANZO, OGGI.”

8

IL MARITO HA CRITICATO L’ASPETTO DELLA MOGLIE DAVANTI AGLI AMICI. LA MOGLIE DICE: “ MI SENTO OFFESA QUANDO MI CRITICHI DAVANTI AGLI ALTRI. SE HAI QUALCOSA DA DIRE, PER PIACERE DIMMELO PRIMA CHE USCIAMO DI CASA.”

CONTATTO CON GLI ALTRI

Qual è un’idea che vuoi affermare?

3_ LIBERTÀ ESPRESSIVA

- ESPRIMERE LE PROPRIE EMOZIONI
- ESPRIMERE LE PROPRIE OPINIONI

LIBERTÀ ESPRESSIVA

Cosa ti fa particolarmente arrabbiare?

4_ GESTIONE DELLE RICHIESTE

- FARE RICHIESTE
- SAPER DIRE NO

SVANTAGGI DEL NON CHIEDERE

- STRESS
- PERDITA DI TEMPO
- AUTO-INGANNO
- OPPORTUNITÀ MANCATE
- FRUSTRAZIONI

SVANTAGGI DEL DIRE SEMPRE SÌ

- POCA AUTENTICITÀ
- I TROPPO COMPIACENTI NON SEMPRE PIACCIONO
- RINUNCIA A VITA PERSONALE
- RINUNCIA AI PROPRI OBIETTIVI
- TROPPO CARICO DI RESPONSABILITÀ

GESTIONE DELLE RICHIESTE

A cosa vorresti dire NO?

5_ GESTIONE DEL FEEDBACK

- DARE E RICEVERE APPREZZAMENTO
- LE CRITICHE COSTRUTTIVE

LA CRITICA

GESTIONE DEL FEEDBACK

Come ti senti quando ricevi un feedback negativo?

6_ GESTIONE DEL CONFLITTO

- IL PROBLEM SOLVING
- LA NEGOZIAZIONE

NEGOZIAZIONE: LE TAPPE

A) DEFINIZIONE DEL CONFLITTO
B) DEFINIZIONE DELL'OBIETTIVO
C) RICERCA DELLE ALTERNATIVE
D) L'ACCORDO

GESTIONE DEL CONFLITTO

Fuggi o resti?

Bibliografia

L'Autostima - E. Giusti , A. Testi - Sovera
L'Assertività - E. Giusti , A. Testi - Sovera
L'Autoefficacia - E. Giusti , A. Testi - Sovera

GRAZIE!

Michela Carli
www.michelacarli.it
info@michelacarli.it
tel. 347 7149341