



IL Mutamento

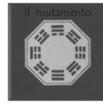
Saper
dire
"si!"



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

1



Essere assertivi

Ciascuno di noi ha uno spazio personale che gli altri debbono rispettare, ma quando ne usciamo per muoverci in pubblico, allora dobbiamo rispettare i diritti degli altri.



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

4



Saggezza

Le due parole più brevi e più antiche, sì e no, sono quelle che richiedono maggior riflessione.



*Pitagora,
VI-V sec. a.c.*

25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

2



Essere assertivi

Un altro importante elemento dello stile assertivo è il senso della responsabilità delle proprie azioni, da intendersi come affermazione e difesa dei nostri diritti accettando le conseguenze delle nostre azioni.



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

5



Essere assertivi

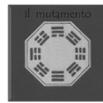
Lo stile assertivo si basa sul diritto di essere trattati con rispetto, di essere sé stessi e di essere liberi di credere nei propri valori.



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

3



Cos'è un sí?

Dal latino
"sic est"
"è così"



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

6



A chi dire sì?



Agli altri? A noi stessi?
A Dio? Alla vita?

25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

7



Dire sì agli altri

Sembra così ovvio che a volte bisogna dire di no, eppure l'opinione più comune è che, se appena è possibile, si debba dire di sì.

Esiste una tacita regola secondo cui le persone gentili, ammodo educate e premurose non dicono di no.

*Asha Phillips,
"I no che aiutano a crescere"*



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

10



Dire sì agli altri

Io dico no quando tutti, in coro, dicono sì. Questo è il mio impegno.

*Jorge Amado,
Tocaia Grande*



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

8



Quale sì?

Un sì che significhi:

"sono uno di voi"

"sto con voi"

E' l'appartenenza!



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

11



Dire sì agli altri

Cosa ci spinge a dire sì?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

9



Gli atteggiamenti

PASSIVO

✓ Rinuncia all'espressione di pensieri ed emozioni

✓ Sottomissione al volere dell'altro



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

12

IL MUTAMENTO Gli atteggiamenti

ASSERTIVO

- ✓ Espressione dei propri pensieri ed emozioni nel rispetto dell'interlocutore
- ✓ Rispetto per l'individualità dell'altro: disponibilità a vedere il suo punto di vista e a raggiungere un accordo



25/11/2012 associazione IL MUTAMENTO 13

IL MUTAMENTO Sì...ma come?

- ✓ Una piena e completa manifestazione di sé stessi, funzionale all'affermazione dei propri diritti senza la negazione di quelli altrui e senza ansie o sensi di colpa



25/11/2012 associazione IL MUTAMENTO 16

IL MUTAMENTO Gli atteggiamenti

AGGRESSIVO

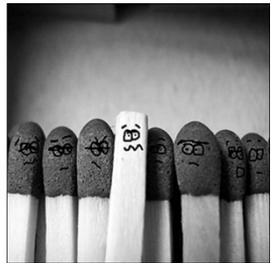
- ✓ Espressione dei propri pensieri ed emozioni tenendo in considerazione solo il proprio punto di vista
- ✓ Lotta di potere: attacco diretto o indiretto nei confronti dell'interlocutore



25/11/2012 associazione IL MUTAMENTO 14

IL MUTAMENTO Sì...ma come?

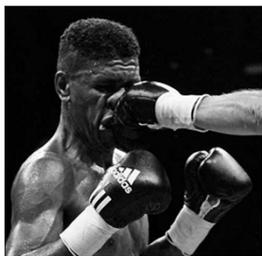
- ✓ Un atteggiamento non censorio avulso dall'uso di etichette, stereotipi e pregiudizi
- ✓ La capacità di comunicare i propri sentimenti in maniera chiara e diretta ma non minacciosa o aggressiva.



25/11/2012 associazione IL MUTAMENTO 17

IL MUTAMENTO Sì...ma come?

- ✓ Un comportamento partecipe attivo e non "reattivo"
- ✓ Un atteggiamento responsabile, caratterizzato da piena fiducia in sé e negli altri



25/11/2012 associazione IL MUTAMENTO 15

IL MUTAMENTO Dire sì a se stessi

Sappiamo ascoltare la "nostra voce"?



25/11/2012 associazione IL MUTAMENTO 18



Dire sí a se stessi

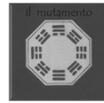
Cosa ti
piaceva fare
da piccolo?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

19



Dire sí a se stessi

Il sí a se stessi,
se è vero, è
sempre un sí
all'imperfezione,
all'errore, alla
colpa!



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

22



Dire sí a se stessi

Cosa non ti
piace fare da
grande?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

20



Dire sí a se stessi

Il primo passo?

*"resto fermo...
Il tempo
necessario!"*



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

23



Dire sí a se stessi

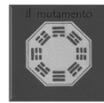
Quali sono i
vantaggi
secondari dei
tuoi...ni?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

21



Dire sí a Dio

A chi sto
dicendo
sí...per farmi
dire di sí?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

24



Dire sí a Dío

In cerca di
 ✓ un padre
 (seguendo Gesù)
 ✓ una madre
 (seguendo Buddha)



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

25



Dire sí alla víta

E' l'unico vero sí!
 Che raccoglie tutti i
 "sí" piú veri che
 abbiamo saputo o
 non saputo
 pronunciare!



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

26



Dire sí a Dío

Dio è sempre
 un'immagine,
 una relazione,
 se non è
 l'esperienza di un
"sí al peccato!"



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

26



Dire sí alla víta

Chi guida il carro
 della vita?



25/11/2012

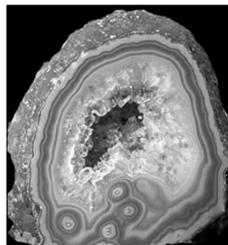
associazione IL MUTAMENTO

27



Dire sí a Dío

Non serve dire "sí"
 ad un Dio
 immanente,
"materia mater",
 che appartiene a
 noi cosí come noi
 apparteniamo a lui



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

27



Dire sí alla víta

"La vita è nelle
 mie mani!"
 Un'illusione o
 una realtà?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

28



Dire sí alla vita

E' una
realtà...
se impariamo
a lasciar
andare ogni
desiderio!

