



IL Mutamento

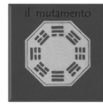
Saper
dire
"sì!"



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

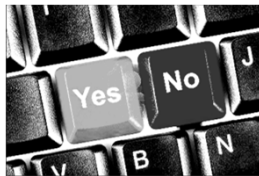
associazione IL MUTAMENTO

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 sì?

Dal latino

"sic est"

"è così"



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

6



A chi dire sì?

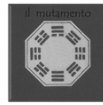


Agli altri? A noi stessi?
A Dio? Alla vita?

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



Gli atteggiamenti

ASSERTIVO

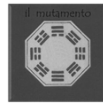
- ✓ Espressione dei propri pensieri ed emozioni nel rispetto dell'interlocutore
- ✓ Rispetto per l'individualità dell'altro: disponibilità a vedere il suo punto di vista e a raggiungere un accordo



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

13



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



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

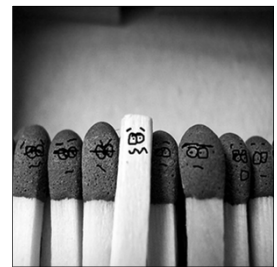
associazione IL MUTAMENTO

14



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



Sì...ma come?

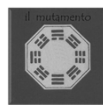
- ✓ Un comportamento partecipe attivo e non "reattivo"
- ✓ Un atteggiamento responsabile, caratterizzato da piena fiducia in sé e negli altri



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

15



Dire sì a se stessi

Sappiamo ascoltare la "nostra voce"?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

18



Dire sí a se stessi

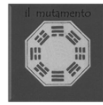
Cosa ti
piaceva fare
da piccolo?



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

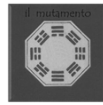
(seguendo Buddha)



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

25



Dire sí alla vita

E' l'unico vero sí!

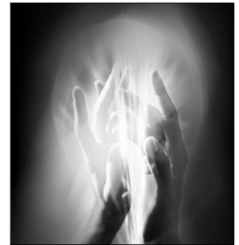
Che raccoglie tutti i

"sí" più veri che

abbiamo saputo o

non saputo

pronunciare!



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

28



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 vita

Chi guida il carro
della vita?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

29

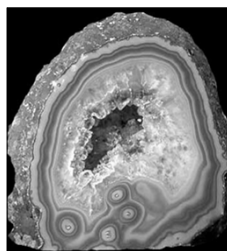


Dire sí a Dío

Non serve dire "sí"
ad un Dio
immanente,

"materia mater",

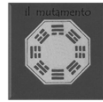
che appartiene a
noi così come noi
apparteniamo a lui



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

27



Dire sí alla vita

"La vita è nelle
mie mani!"

Un'illusione o
una realtà?



25/11/2012

associazione IL MUTAMENTO

30



Dire sí alla vita

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

