

EMOZIONI A COLAZIONE



**IL DIARIO
DI BORDO:
ALLENARE
L'ASSERTIVITÀ**

Sono assertivo?

Cos'è l'assertività e come allenarla

L'assertività può essere difficile da raggiungere, ma si può allenare con alcuni esercizi che insegnano dal punto di vista teorico-pratico ad assumere uno stile assertivo nell'affrontare le situazioni sociali. Se sei una persona poco assertiva, potresti seguire delle tecniche che ti permettono di

“rompere il ghiaccio”. Ciò che devi fare è esporti a situazioni che ti consentono un approccio a persone che non conosci o che conosci poco.

Ad esempio puoi iniziare una conversazione

con la persona che siede vicino al tuo tavolo al ristorante, chiedendole **informazioni** di carattere generale. Ti renderai conto della difficoltà di richiedere informazioni a una persona **sconosciuta** e di ricordare ciò che ti racconta. Inoltre, può esserti d'aiuto immaginare uno scenario non desiderabile e chiederti cosa accadrebbe se si verificasse (es. se la persona non ti ascolta cosa succederebbe?), considerando poi che si tratta solo di un'ipotesi (es. non è detto che succeda). Questo esercizio è importante perché consente di sentirti sempre meno inibito, aprendoti l'accesso all'assertività.

Dopo questo primo step, pratica il cosiddetto “**training assertivo**”, analizzando il tuo comportamento e le tue emozioni quando devi fare o rifiutare delle **richieste**.

Ad esempio, se dovessi chiedere l’aiuto di un collega per svolgere un lavoro, come ti comporteresti? Se invece fosse il collega ad avanzarti una richiesta? Se ti trovassi in disaccordo con lui a causa delle vostre opinioni discordanti, come agiresti?

Se dovessi ricevere dei complimenti da lui, come ti sentiresti e come reagiresti?

Se invece fossi tu a dovergli fare i complimenti? Alla luce di queste considerazioni, come affronteresti le difficoltà? Questi esercizi ti forniscono una nuova chiave di lettura che ti permette di riflettere sulla situazione di esposizione, rielaborare l’accaduto, osservare come hai agito e quali emozioni hai provato.



IL DIARIO EMOZIONALE

DESCRIZIONE DELL’EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.
Durante la partita di calcio, sono un allenatore, ho rimproverato un giocatore per aver sbagliato un passaggio.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
Rabbia
 - **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
Era molto intensa.
 - **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**
Avevo caldo, sudavo, il battito cardiaco era accelerato.
- **CHE COSA HAI FATTO? COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ ?**
Mi sono infuriato col calciatore, ho iniziato a inveire contro di lui.

La rabbia, la tensione, la delusione.
 - **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE?**
FAI UN ESEMPIO
Mi capita di arrabbiarmi con mio figlio quando devo insistere per fargli fare i compiti

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
La delusione per l’errore.
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
Pensavo andasse tutto storto, che i miei sforzi da allenatore fossero stati vani.
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
Che la squadra avesse dimostrato quanto valeva e avesse portato a casa la vittoria.
- **CHE COSA TEMEVI?**
Di perdere a un passo dalla finale.
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**
Accedere alla finale e vincere.

CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
Che urlando mi sembra di sfogarmi e buttare fuori la rabbia.

CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
Che la squadra mi tema piuttosto che affidarsi.

POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?
Potrei fermarmi un attimo e chiedermi cosa sto provando; controllare le esplosioni di rabbia e imparare a gestirle; evitare di urlare; incrementare le gratificazioni quando i ragazzi giocano bene.

IL DIARIO EMOZIONALE

DESCRIZIONE DELL’EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.
Durante la partita di calcio, l’allenatore mi ha rimproverato per aver sbagliato un passaggio.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
Tristezza, vergogna, colpa, rabbia.
 - **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
La più intensa era la vergogna.
 - **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**
Avevo caldo, sudavo, il battito cardiaco accelerato.
- **CHE COSA HAI FATTO? COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**
Ho chiesto scusa all’allenatore e alla squadra. Il senso di colpa, la tristezza, la vergogna.
 - **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE?**
FAI UN ESEMPIO
Mi è capitato a scuola, quando il prof. mi ha attribuito una colpa non mia e io ho chiesto scusa.

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
Aver deluso me stesso, l’allenatore e la squadra.
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
Pensavo di non essere all’altezza della squadra.
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
Dimostrare le mie capacità.
- **CHE COSA TEMEVI?**
Che la squadra perdesse per colpa mia.
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**
Arrivare in finale.

CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
Appaio sempre gentile ed educato.
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
Che non riesco a far valere la mia posizione.

POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?
Capire che non devo sentirmi inadeguato, mettermi al primo posto, individuare su quali eventi ho il controllo e su quali no.

SIAMO ARRIVATI ALLA FINE DEL PERCORSO EMOZIONI A COLAZIONE

**Il cammino però è lungo:
continua a esercitare la tua
intelligenza emotiva, è con la
pratica che diventerà abitudine
gestire al meglio emozioni
e difficoltà.**

**Speriamo di averti fatto
compagnia aiutandoti a imparare
divertendoti!**

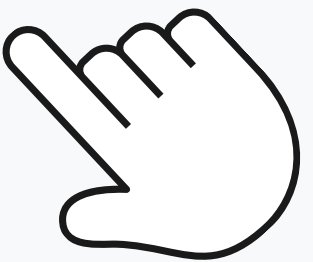
**ANCHE PER LE EMOZIONI...
IL VIAGGIO È LA META!**

5x1000 CF 97408620157

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università FIRMA <i>Nome Cognome</i> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 97408620157
Finanziamento della ricerca sanitaria FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici FIRMA _____
Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza FIRMA _____	Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Fondazione Humanitas crede fortemente che la Ricerca sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.

5x1000 CF 97408620157