



TRAINING PER LA PROMOZIONE DELLE ABILITA' SOCIO-EMOTIVE

Il training di promozione delle abilità socio-emotive è un programma strutturato di addestramento finalizzato all'acquisizione e/o al potenziamento delle abilità socio relazionali di base. Molti aspetti personali e relazionali quali ansia, scarsa autostima, difficoltà relazionali, difficoltà di gestire la rabbia, possono essere migliorati anche con una maggior conoscenza e capacità emotive, pro sociali e comunicative.

Insieme all'acquisizione di abilità sociali e di comunicazione nel training si tratteranno anche argomenti più specifici come la conoscenza e il monitoraggio del proprio repertorio emotivo, la gestione dei sintomi dell'ansia e della rabbia.

Organizzato in un ciclo di 10 incontri di gruppo, ciascuno della durata di 90 minuti, il training si propone di trattare, attraverso modalità pratiche di role-play, esercitazioni, modeling, i seguenti argomenti:

Comportamento passivo, assertivo, aggressivo

Le abilità comunicative non verbali verbali

Conoscere le emozioni

Gestire l'ansia

Gestire la rabbia

Tecniche di comunicazione di tipo protettivo

Il problem solving e altre tecniche di gestione

**STUDIO PSICOLOGICO
IN SESTO**

WWW.STUDIOINSESTO.COM

Piazza IV Novembre 29

(MM1) Sesto Rondò

Sesto San Giovanni (Mi)

tel 02. 22476454

info@studioinsesto.com