

Siracusa. Incontri gratuiti per imparare “l’assertività”. E’ il progetto Ti Ascolto

Riprendono gli incontri gratuiti del progetto “Ti ascolto” promosso dall’Associazione 50&Più di Siracusa, l’associazione Oltre gli schemi e lo studio professionale di psicologia e psicomotricità funzionale Equilibrio di Avola.

Francesco Ferranti (psicologo/psicoterapeuta cognitivo comportamentale) guiderà i partecipanti in sei incontri aperti al pubblico. Il primo della stagione autunnale si è svolto martedì scorso presso la sede della 50&Più di via Eschilo 11. Si è parlato di Assertività: come salvare i rapporti senza rovinare noi stessi.

L’assertività è uno stile comunicativo che permette a chi lo utilizza di poter esprimere le proprie emozioni ed opinioni con i modi ed i tempi più opportuni, questo permette il raggiungimento dei propri obiettivi senza prevaricare l’altro e neppure subirlo.

“Dedicherò i prossimi tre incontri a questo tema – ha detto Ferranti –. Desidero dare spazio non solo alle nozioni teoriche ma consentire l’acquisizione di competenze pratiche, utilizzabili dai presenti fin da subito, al fine di migliorare la qualità dei propri rapporti interpersonali”.