

# Gestire la comunicazione aggressiva

## Ristabilire l'equilibrio nella relazione

Workshop, Udine 8-9 maggio 2015

### Premessa

Ogni giorno nei rapporti interpersonali siamo chiamati a gestire comunicazioni che vorremmo rispettose ed efficaci e a comprendere le nostre e altrui emozioni, al fine di entrare in contatto con le persone nel modo più positivo e facilitare "buone" relazioni ed esiti favorevoli degli incontri.

Ciononostante, per motivi diversi, può capitare di ritrovarsi in una situazione in cui una o entrambe le persone coinvolte si esprimono con un atteggiamento aggressivo e che questo porti a una escalation di ostilità nei toni e nei contenuti.

È importante riconoscere gli elementi che possono compromettere i tentativi di una buona comunicazione, creando distanze, fraintendimenti e nervosismo, fino agli estremi di comportamenti aggressivi o addirittura violenti.

Per costruire ponti di comunicazione tra le persone e produrre collegamenti di empatia e reciproco rispetto è necessario conoscere quali elementi rendono il processo comunicativo possibile, rispettoso, efficace e soddisfacente.

Nel workshop ci si propone di osservare ed elaborare, individualmente e attraverso il confronto con gli altri partecipanti, diverse situazioni comunicative e relazionali che si connotano come aggressive. Ci si concentrerà sui meccanismi e le condizioni che inducono un atteggiamento aggressivo con una conseguente reazione di chiusura e difesa o di reciproca aggressività.

Si lavorerà inoltre per individuare gli elementi che possono produrre un rasserenamento tra gli interlocutori e ci si soffermerà sulle strategie più efficaci per riportare l'equilibrio nella relazione.

### Obiettivi

- Apprendere i principali aspetti e meccanismi che inducono un comportamento aggressivo
- Imparare a riconoscere i bisogni e le emozioni che stanno dietro i comportamenti aggressivi
- Accrescere la consapevolezza delle modalità comunicative che facilitano la relazione, la comprensione reciproca e la collaborazione
- Sperimentare alcune strategie che permettono di scaricare senza danno l'aggressività propria o dell'interlocutore e di gestire la comunicazione in specifiche situazioni relazionali problematiche

### Competenze che si intende promuovere

- capacità di riconoscere le proprie e altrui emozioni e distinguere situazioni e contesti in cui possono manifestarsi in modo aggressivo
- capacità di comunicare in modo efficace in situazioni critiche e contenere escalation aggressive
- capacità di instaurare un buon clima relazionale e prevenire reazioni aggressive

### Contenuti

- I bisogni e le emozioni delle persone e il modo di esprimerli
- Le difese e le barriere nella comunicazione interpersonale
- Le fasi di un episodio connotato da aggressività

- Il circolo aggressore/vittima nella comunicazione
- Le competenze comunicative per stemperare e contenere l'aggressività
- Strategie per migliorare la comunicazione e prevenire comportamenti aggressivi

### **Metodologia**

Viene privilegiato il metodo interattivo ed esperienziale, con l'utilizzo di esercitazioni pratiche e lavoro in piccoli gruppi. La formatrice aiuta a ricomporre quanto emerge e facilita i processi di integrazione, apprendimento e trasformazione, accompagnandoli con brevi spunti teorici.

### **Destinatari**

Giovani e adulti di ogni età, occupati e non occupati, oltre che persone attive in gruppi formali o informali e di volontariato, che intendono migliorare le proprie competenze comunicative e di relazione con gli altri, sia a fini professionali che personali.

### **Formatrice e consulente**

Diana Rucli, esperta di processi di comunicazione interpersonale e di gruppo.

### **Date e orari**

Venerdì 8 e sabato 9 maggio 2015.

Workshop di 10 ore suddivise in due giorni (1° giorno 16.00-19.00 e 2° giorno 9.00-17.00).

A richiesta può essere inserito in un percorso di consulenza individuale, con colloqui in date da concordare con la persona interessata.

**Sede workshop:** Udine, viale Ungheria 22

**Sede colloqui e iscrizioni:** Udine, via Trento 45

### **Quota di partecipazione**

Per il workshop € 135,00 + IVA 22%.

### **Modalità di iscrizione**

Il workshop è a numero chiuso e viene attivato al raggiungimento di almeno 12 iscritti. Le iscrizioni saranno accolte secondo l'ordine di arrivo.

### **Attestato di partecipazione**

Al termine del percorso viene rilasciato un attestato di partecipazione.

### **Per informazioni e iscrizioni**

Studio Rucli

Via Trento, 45 – UDINE

Tel. 0432 519140 Fax 0432 202076

[info@studiorucli.it](mailto:info@studiorucli.it)

[www.studiorucli.it](http://www.studiorucli.it)

### **Segreteria**

dalle ore 9.00 alle ore 12.30

Antonella Bujatti: [antonella@studiorucli.it](mailto:antonella@studiorucli.it)