

### **La comunicazione assertiva**

**Mercoledì 08/11/2017 ore 20.30-22.30, presso l'Agriturismo Corte all'OLMO di Verona (ingresso: Via Belfiore 248)**

Ti sei mai chiesto se sia possibile modificare il tuo stile comunicativo cercando di esprimere in modo chiaro ed efficace le tue emozioni ed opinioni senza offendere o aggredire l'interlocutore che hai di fronte o rimanerne schiacciato?

Questa modalità comunicativa prende il nome di **Comunicazione Assertiva**.

Durante la nostra serata, insieme, imparerai:

1. A comunicare i tuoi sentimenti in maniera chiara e diretta;
2. Ad assumere un atteggiamento non giudicante evitando critiche non costruttive;
3. A saper dire di no ed esprimere il tuo disaccordo in modo autentico e non offensivo.

Le tecniche che sperimenteremo ti daranno la capacità di esprimere i tuoi sentimenti scegliendo come comportarti in ogni situazione sviluppando in questo modo autonomia e sicurezza nelle tue idee.

**L'evento è a pagamento** (30 Euro) e, per motivi organizzativi, è richiesta l'iscrizione entro il 02/11/2017 (*minimo 5 persone*) mandando una mail per info e prenotazioni a:

- [info@gandolfiluca.it](mailto:info@gandolfiluca.it)
- *visitando il mio sito: [www.gandolfiluca.it](http://www.gandolfiluca.it)*