SCHEDA DEL MODULO

Assertività: né subire né aggredire

Modulo adattivo | ~20 min

Quasi tutti i collaboratori si ritengono assertivi – l'88% secondo uno studio recente – ma più della metà ammette di aver perso delle opportunità per non essersi fatta valere. Questo modulo lavora sull'affermazione sana a partire dai tre atteggiamenti che portano a un vicolo cieco – manipolazione, fuga, aggressività – riconoscibili dalle loro frasi tipiche, ciascuno con la sua via d'uscita. Con due chiarimenti preziosi: andare per la propria strada non è fuggire, esprimere la propria rabbia non è aggredire.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere dalle frasi tipiche i tre atteggiamenti che portano a un vicolo cieco – la manipolazione del furbetto, la fuga dello zerbino, l'aggressività del riccio.

02 Praticare l'assertività: parlare in prima persona, esprimere i propri bisogni con chiarezza e cercare soluzioni vantaggiose per tutti.

03 Distinguere l'andare per la propria strada dalla fuga, e la rabbia sana che pone dei limiti dall'aggressione.

04 Uscire da ogni vicolo cieco – giocare pulito, osare affermarsi, calmare lo stress – e restare assertivi anche di fronte all'IA.

DESTINATARI

Chiunque voglia esprimere i propri bisogni e i propri disaccordi con chiarezza, nel rispetto di ciascuno.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1. **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.
2. **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.
3. **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.
4. **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.
5. **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Modello furbetto / zerbino / riccio (manipolazione / fuga / aggressività) – sulla scia di approcci come quello di Thomas Gordon
- Comunicazione in prima persona – tecnica classica di assertività (vicina alla Comunicazione Nonviolenta)
- Vincente per tutti – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Acuity Training (sondaggio su 500 dipendenti) – l'88% dei collaboratori si ritiene assertivo, ma il 55% ammette di aver perso opportunità per mancanza di affermazione di sé
- Metafora «furbetto / zerbino / riccio» (manipolazione / fuga / aggressività) – sulla scia dei lavori di Thomas Gordon
- Studi accademici sull'assertività (personale infermieristico e manager) – associazione tra affermazione di sé e minore esaurimento professionale
- Eiko Suzuki et al., «Relationship between assertiveness and burnout among nurse managers», Japan Journal of Nursing Science (2009, 172 coordinatori infermieristici): più alta è l'assertività, più basso è il burnout – il rischio diminuisce del 26% per ogni 10 punti di assertività

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026