



Università  
degli Studi di  
Messina

DIPARTIMENTO DI MEDICINA  
CLINICA E SPERIMENTALE

## Percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento Anno Scolastico 2020/2021

### 1. Titolo Progetto

Laboratorio di comunicazione efficace

### 2. Dipartimento

Medicina Clinica e Sperimentale

### 3. Abstract del progetto

L'assertività è la capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni ed opinioni, senza prevaricare né essere prevaricati. È la capacità di riconoscere i propri ed altrui diritti, essere disposti ad ascoltare il punto di vista dell'altro ed esprimere il proprio disaccordo, pur mantenendo il rispetto nei confronti del nostro interlocutore.

La negoziazione diventa lo strumento principe nella gestione e risoluzione dei conflitti interpersonali. Ma nell'assertività si lavora anche su di sé, sull'autostima, sul concetto di diritto e di valore personale per poi costruire su di queste fondamenta dei solidi pilastri che sostengano la sfera interpersonale.

L'assertività dovrebbe essere un elemento importante da valorizzare e attenzionare nel contesto scolastico, poiché concorre efficacemente a migliorare il benessere psicologico sia degli insegnanti sia degli allievi. L'assertività può agevolare le interazioni con l'altro in modo positivo, attraverso la formulazione di chiari messaggi comunicativi in linea con i propri bisogni nel rispetto di quelli altrui. Chi propende verso uno stile assertivo tende a collaborare con l'altro stabilendo relazioni paritarie e gestendo il conflitto e valorizzando sé e l'altro. L'assertività è quindi una life skills, cioè una competenza di vita che può agevolare la persona nell'affrontare problemi di vita e di apprendimento. L'assertività può quindi diventare un predittore della soddisfazione non solo scolastica ma anche degli studenti in altri ambiti.

In questo progetto di promozione dell'assertività intendiamo occuparci della sfera emotiva e relazionale degli studenti ai quali ci rivolgiamo. Il nostro obiettivo è rinforzare le competenze personali che permettono di affrontare i cambiamenti e le difficoltà della vita quotidiana e di favorire l'acquisizione di competenze comunicative efficaci che favoriscano le interazioni sociali e il benessere scolastico.

### 4. Metodologie, strumenti, sistemi di lavoro utilizzati

**Metodologie:** le attività, della durata complessiva di 12 ore, saranno suddivise in 6 incontri della durata di 2 ore ciascuno.

La prima parte, di tipo informativa, riguarderà la presentazione del progetto e la

somministrazione di test specifici per l'assertività e le interazioni sociali.

Nei successivi incontri, di tipo formativo, gli studenti saranno coinvolti in attività di tipo gruppale, lezioni frontali e simulate per meglio comprendere i propri stili comunicativi e riuscire a sviluppare una comunicazione efficace.

**Strumenti:** per la misurazione dell'assertività e del comportamento interpersonale sarà utilizzato il questionario di autovalutazione SIB, la cui somministrazione avverrà mediante piattaforme online.

**Sistemi di lavoro:** le attività, prevedono un sistema di lavoro misto, che affianchi alla dimensione informativa anche una formativa e al contempo risulti orientativo, per lo studente, in relazione alle competenze acquisite nel progetto.

## 5. Competenze specifiche

Il progetto, a carattere psicoeducativo, prevede l'acquisizione di:

- Valutare e sviluppare le capacità di ascolto
- Incrementare le abilità assertive
- Incrementare le abilità assertive
- Valutare e sviluppare le capacità di espressione e comprensione delle emozioni
- Sviluppare le capacità di gestione delle emozioni
- Promuovere l'assertività in vari contesti e valutazione delle capacità in uscita

## 6. Competenze trasversali

La dimensione informativa/formativa, prevista nel progetto, consente allo studente di acquisire le competenze trasversali seguenti:

- Competenza personale e sociale di interagire in modo consapevole ed efficace
- Capacità di analisi delle situazioni e gestione dei conflitti
- Competenze nella lettura più accurata delle componenti verbali e non verbali della comunicazione
- Capacità di comunicazione in un contesto organizzativo e scolastico
- Competenze nell'esprimere e ricevere critiche

## 7. Durata progetto in ore

12 ore

## 8. Tempistiche e modalità di svolgimento del progetto

| Attività                                                                                                                   | Periodo /Mesi                           | Orario        | Luogo             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|-------------------|
| Presentazione del progetto e valutazione delle abilità di ascolto e comunicazione. Esercitazione sulle abilità di ascolto. | Da definire con il Referente scolastico | Da concordare | Piattaforma Teams |
| Esercitazione sulle tecniche assertive- 2 tecniche simulate                                                                |                                         | Da concordare | Piattaforma Teams |
| Esercitazione sulle tecniche assertive- 2 tecniche simulate                                                                |                                         | Da concordare | Piattaforma Teams |
| Somministrazione di test sulle emozioni. Presentazione di situazioni ipotetiche/reali. Schede di esercitazione.            |                                         | Da concordare | Piattaforma Teams |
| Esercitazione e simulazione di situazioni ipotetiche o reali.                                                              |                                         | Da concordare | Piattaforma Teams |
| Presentazioni di situazioni sociali, simulate e schede di esercitazione in gruppo. Valutazione in uscita.                  |                                         | Da concordare | Piattaforma Teams |

## 9. Tipologia Istituto di provenienza degli studenti

Nessuna preferenza

## 10. Numero totale studenti

## 11. Referente/i tutor del progetto

Prof.ssa Pina Filippello

## 12. Contatti referente/i

Email giuseppa.filippello@unime.it

## 13. Referente amministrativo

## 14. Altro