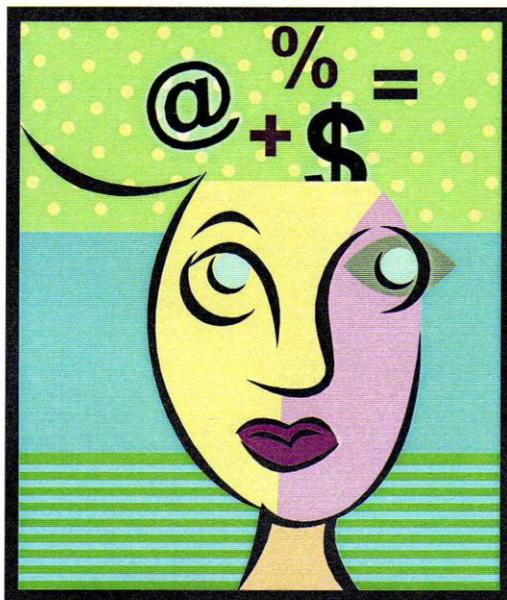


PROGETTO DI FORMAZIONE

GORDON EFFECTIVENESS TRAINING



GIOVANI EFFICACI

Relatore Dott.ssa Graziella Arena

Pedagoga Clinica

IL CORSO

Il corso *Giovani Efficaci* intende aiutare i giovani a sviluppare una migliore comprensione delle relazioni interpersonali e un più efficace impiego delle competenze comunicative e relazionali che sono alla base di una vita soddisfacente e significativa. Esso facilita la risoluzione dei numerosi e complessi problemi di relazione e di comunicazione che insorgono quotidianamente nei rapporti con i compagni, con gli insegnanti e nel contesto familiare. A questo scopo il corso valorizza la sensibilità e la tendenza formativa presente nei ragazzi, favorendo lo sviluppo dell'autostima, dell'assertività, del rispetto e della collaborazione nelle relazioni con i compagni e con gli adulti.

A CHI È RIVOLTO

Il programma del corso si indirizza a giovani della scuola media e superiore, di età quindi compresa tra i 14 e i 18 anni. Tuttavia, poiché la struttura del corso è disegnata in modo da armonizzarsi con il processo di maturazione i ragazzi, esso è comunque efficace per tutti i giovani che vogliono sviluppare le proprie capacità di relazione e di comunicazione interpersonale.

CONTENUTI

Il programma del corso è costituito da 14 moduli all'interno dei quali sono sviluppati temi specifici che rappresentano elementi centrali nello sviluppo psicologico degli adolescenti (ma che possono essere riformulati in 4/6 moduli di 2 ore per ciascun modulo):

- Il controllo nella propria vita
- Comprendere i sentimenti
- Evitare i modi di agire che ci danneggiano
- Proteggere le relazioni a cui teniamo
- Esprimere i propri bisogni e sentimenti
- Piacersi di più
- Progettare gli obiettivi personali
- Costruire le relazioni
- Ascoltare un amico per aiutarlo
- Risolvere i conflitti con gli amici
- Stabilire relazioni con persone diverse da noi
- Migliorare i rapporti familiari
- Mettere in pratica efficacemente il corso.

OBIETTIVI

Il corso è indirizzato specificamente a prevenire e a recuperare situazioni a rischio, e più in generale a fornire ai giovani competenze per:

- sviluppare il senso della responsabilità personale, apprendere a confrontarsi con gli altri efficacemente;
- acquisire autonomia e capacità di individuare soluzioni efficaci ai propri problemi;
- entrare in contatto con i propri bisogni o desideri e conoscere i propri

- punti di forza in modo da essere in grado di auto-orientarsi;
- pianificare i propri obiettivi e sviluppare realistici piani di azione;
 - rispettare i bisogni degli altri senza disconoscere i propri;
 - sviluppare e mantenere amicizie significative;
 - comunicare in modo diretto e autentico;
 - sviluppare attitudine all'ascolto e gestire i conflitti in modo efficace senza che ci siano perdenti;
 - stabilire relazioni produttive all'interno del contesto familiare;
 - esprimere i propri bisogni in modo costruttivo;
 - consolidare i rapporti con gli altri componenti della famiglia gestendo le situazioni di contrasto in modo efficace e responsabile.

LA METODOLOGIA

Il percorso formativo si basa su un metodo che impegna attivamente i partecipanti in quattro momenti essenziali di apprendimento:

1. Strutturazione delle varie attività attraverso il contributo diretto all'organizzazione di ogni modulo.
2. Partecipazione mediante l'uso di role-play, ricordi guidati, riflessioni scritte, esercizi basati su casi specifici, laboratori esperienziali effettuati in coppie o piccoli gruppi.
3. Elaborazione delle esperienze e condivisione in piccoli e grandi gruppi delle intuizioni e delle competenze apprese.

4. Applicazione e verifica del metodo all'interno della propria realtà, a scuola, in famiglia, e nei rapporti con gli amici.

STRUMENTI

Saranno necessari fogli, lavagna, carta da pacchi, cartelloni, colori, pennarelli, lettore cd, cd musicali.

TEMPI

La durata del corso è di 27 ore. Il corso si svolge in forma intensiva o in incontri uni/bisettimanali.

TRAINER

Dott.ssa Graziella Arena, Pedagogista Clinico, esperto in Counseling e relazione d'aiuto. Trainer autorizzato Gordon corsi P.E.T. – Y.E.T.T.E.T. e Bambini Efficaci.

Dott.ssa Arena Graziella