

IL VALORE DELLA LETTURA COME
MEZZO DI CRESCITA PERSONALE

IL VALORE DELLA LETTURA COME MEZZO DI CRESCITA PERSONALE

Consigli per la lettura...

38

1. **L'autostima** (Maria Miceli) - Bologna: Il Mulino



.. una corretta e serena valutazione di sé è una componente essenziale del nostro benessere psicologico, oltre che una bussola per agire e raggiungere i nostri scopi. Ma cosa determina un'alta o una bassa autostima? E' meglio (o peggio) essere megalomani e sognatori che realisti e senza illusioni? E' possibile avere successo e tuttavia avvertire un senso di insoddisfazione se non, addirittura, di disistima verso se stessi? O, al contrario, si può essere persone modeste, eppure sentirsi sereni e fiduciosi del proprio valore? Questo libro fa il punto sulle conoscenze acquisite sull'argomento: conoscere e capire se stessi e gli altri è anche una condizione essenziale per imparare a vivere meglio...

2. **Lezioni di autostima : come imparare a stare bene con se stessi e con gli altri** (Raffaele Morelli) - Milano : Mondadori, 2013



.. ho deciso di riassumere in questo libro il mio pensiero sull'autostima, e la via per conquistarla. Ho diviso le mie idee in sette lezioni, sette messaggi chiave su cui riflettere. Ho scelto di riportare anche dei brani di conversazione con miei pazienti e dei miei incontri di gruppo, perché le domande, le obiezioni e i problemi esposti sono spesso comuni a molti e, immagino, anche al lettore. Per aiutare il nostro percorso verso l'autostima ho pensato fosse utile anche proporre dieci consigli di saggezza tratti dalle parole di maestri antichi o contemporanei, da visualizzare e ripetere come mantra. E infine, per concludere, una serie di piccoli esercizi. Per riconquistare, giorno dopo giorno, il piacere di stare bene con se stessi...." (Raffaele Morelli)

3. **Eric Schuler: Le tecniche assertive : come trattare più efficacemente con gli altri : clienti, fornitori, dipendenti, colleghi, superiori** (Eric Schuler) - Milano : Angeli - Collana "Formazione permanente"



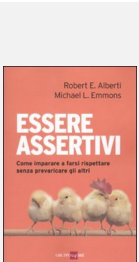
L'assertività è sia un comportamento, sia un modo di comunicare che consente di gestire in una forma nuova i rapporti interpersonali... Le tecniche assertive aggiungono nuove frecce al vostro arco. Potrete definire con chiarezza le posizioni da assumere e disporrete di nuovi mezzi per conseguire i vostri obiettivi... Scritto da uno dei più noti esperti francesi, ricchissimo di esempi tratti dalla vita quotidiana, di piacevole lettura, presentato da Hubert Jaoui, questo libro vi farà scoprire nuovi aspetti della vostra personalità e vi permetterà d'acquisire una perfetta padronanza delle tecniche assertive.

4. **Come essere assertivi in ogni situazione** (Sue Hadfield, Gill Hasson) - Milano : Angeli, 2013



Ti ritrovi a dire "sì" quando vorresti rispondere "no"? Faresti qualunque cosa per evitare conflitti e discussioni? Ti pesa prendere delle decisioni? E ti penti non appena le hai prese? Forse non sei abbastanza assertivo. Esprimere i tuoi bisogni apertamente e con calma; porre dei limiti alle richieste degli altri, gestire con fermezza le aspettative e le critiche; prendere decisioni chiare mantenendo un atteggiamento equilibrato: questo significa essere assertivi e con questo libro imparerai come diventarlo. Questo libro ti darà le basi per ottenere il massimo e vivere una vita più piena.

5. **Essere assertivi : come imparare a farsi rispettare senza prevaricare sugli altri** - Robert Alberti Bologna : Pendragon, 2008



Come ti comporti quando vuoi chiudere una telefonata importuna? Cosa fai se un collega ti sminuisce davanti a tutti? Che reazione hai con il vicino di casa che ascolta musica ad alto volume fino a tarda notte? Questi sono solo esempi di situazioni in cui abbiamo bisogno di trovare un modo di reagire appropriato: c'è chi non dice niente e si ritrova con una gran rabbia dentro e c'è invece chi aggredisce l'altro per punirlo e per riconquistare una posizione di forza. L'assertività, invece, è la terza via, quella che consente di farsi rispettare, di dire quello che si pensa, senza mai prevaricare l'altro. La pratica dell'assertività rende i rapporti umani più equi e giusti. Essere assertivi, edizione italiana del libro sull'assertività più venduto al mondo, offre le informazioni di base, gli esempi concreti e una serie di specifiche procedure da seguire per migliorare i rapporti interpersonali nelle situazioni più svariate: sul lavoro, in famiglia e nell'intimità della coppia. "Alla fine siamo tutti esseri umani, ci sono molte cose per le quali dipendiamo l'uno dall'altro, e per la nostra sopravvivenza sono indispensabili il sostegno e la comprensione reciproca."

6. **L'aggressività positiva : una forza vitale per incontrare gli altri** (Karl Frielingsdorf) - S. Paolo, 2005

Geopolis... LA FORMAZIONE CENTRATA SULLE COMPETENZE...



L'aggressione (letteralmente: "procedere verso qualcuno") è una forma di energia vitale indispensabile all'incontro con se stessi, con gli uomini, con l'ambiente. Adottando una prosa vibrante e ricorrendo all'esempio di numerosi casi umani registrati nel corso della sua attività professionale, l'autore analizza le cause dell'aggressività distruttiva e dei disturbi della relazione, fornisce spunti per il loro superamento e fa dell'aggressione una forza vitale essenziale, fondamento di rapporti sani e proficui. Un libro illuminante per tutti, adatto ad una riflessione personale o a migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri. Interessante l'approccio dell'autore anche per psicologi, psicoterapeuti, assistenti sociali, educatori. Karl Frielingsdorf (n. 1933) è professore di psicologia pastorale e di pedagogia religiosa alla Philosophisch-Theologische Hochschule Sankt Georgen di Francoforte sul Meno. Delle sue opere le Edizioni San Paolo hanno già pubblicato: ?Ma Dio non è così. Ricerca di psicoterapia pastorale sulle immagini demoniache di Dio (1995); Il segreto della felicità. Come imparare a volere ciò che si ha (1999).

7.



La timidezza (Giovanna Axia) - Bologna : Il Mulino

Può essere spiacevole per chi la vive, ma assolve una funzione fondamentale nell'evoluzione della specie. I timidi sono attenti e sensibili, a volte possono esagerare con la cautela, ma raramente si sbagliano a percepire il pericolo. Per questo non si sono mai "estinti". La loro prudente ritrosia compensa la sventata audacia dei coraggiosi e l'arroganza dei sicuri di sé. Del resto non tutte le culture penalizzano la timidezza, e in alcuni periodi storici essa è stata considerata una virtù. Su questo tema, cui di recente la psicologia ha dedicato molti studi, fa il punto questo libro.

8.



L'assertività nella vita privata e professionale : prospettive metodologiche e suggerimenti pratici per migliorare la qualità delle relazioni a cura di Giuseppe Pasero. - Milano : Angeli, 2009. - 173 p. ; 23 cm. (Angeli Franco_ 2009)

Dedicato al tema dell'Assertività in quanto strumento di formazione per le Aziende, questo libro si configura come una ricerca interdisciplinare rivolta a chiunque voglia verificare le probabilità personali di esprimere, in situazioni di overload emotivo, modalità relazionali di tipo assertivo: organizzate cioè strategicamente, eticamente fondate ed orientate in senso problem-solver. Vi si pubblica, inoltre, il set dei questionari di autodiagnosi utilizzato durante i seminari tenuti dal curatore e i dati statistici elaborati sulla base dell'universo di riferimento costituito dalle circa ventimila persone che a quei seminari hanno partecipato.