Difendere me stessa come persona che presta assistenza

Cosa significa per te “difendere me stessa”?



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the EuropeanUnion nor EACEA can be held responsible for them. This work is licensed under CC BY-SA 4.0.

This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Esperienze reali

Situazioni quotidiane difficili

Sovraccarico

Superamento dei confini

Aspettative contrastanti

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Domande su cui riflettere:

Quando ti è stato difficile dire di no?

Ti è mai capitato di avere la sensazione che nessuno ti ascoltasse?

Quando sei riuscito a farti valere?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Rifletti su una situazione difficile

Cosa è successo?

Come ti senti?

Quali sono le difficoltà?

Di cosa hai bisogno?



Le nostre reazioni seguono spesso schemi ricorrenti!

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Concetti chiave

Autodifesa: significa che una persona è in grado di riconoscere e rappresentare consapevolmente i propri bisogni, diritti e limiti nelle situazioni in cui deve prendere decisioni.

Autonomia: la capacità e il diritto di un individuo di agire secondo i propri valori e le proprie decisioni, libero da pressioni esterne o da un controllo eccessivo.

Confini: la capacità di definire chiaramente i propri ruoli, le proprie responsabilità e i propri limiti, e di comunicarli agli altri.

Autoefficacia: la convinzione di un individuo nella propria capacità di portare a termine con successo i compiti o di affrontare situazioni difficili.

Riflessioni di chiusura

Di cosa ho bisogno per prendermi più cura di me stesso?

Cosa vorrei cambiare?

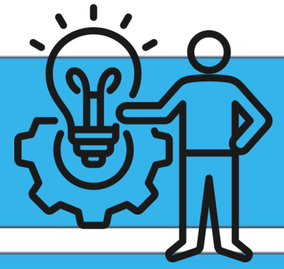
Qual è una piccola cosa che potrei provare a fare la prossima volta?



Difendere i propri diritti non è egoismo, ma è un modo per proteggersi.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Stabilire dei limiti



Situazione:

Qualcuno ti chiede di fare di più proprio quando ti senti già oberato di lavoro.

Cosa diresti di solito?

Cosa potresti dire pur mantenendo il rispetto di te stesso?

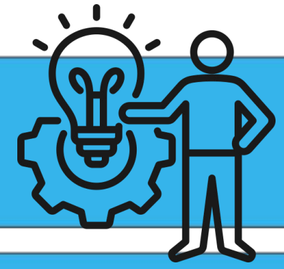
«Al momento non me la sento.»

«Ho bisogno di aiuto.»

«Devo essere onesto riguardo ai miei limiti.»

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Stabilire dei limiti



I miei punti di forza

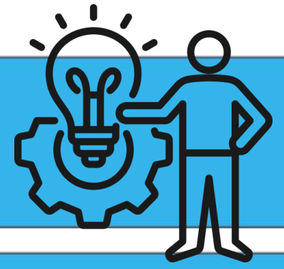
Quali sono i miei punti di forza come assistente?

Quando sono riuscito a farmi valere?

Cosa mi ha aiutato allora?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Stabilire dei limiti



Il mio prossimo piccolo passo

Una cosa che vorrei provare a fare in modo diverso la prossima settimana

Quando lo proverò?

Chi può aiutarmi?