



Comunicazione assertiva

Area	Comunicazione	
Durata	3 giorni - 21 h	
Edizione in programma	10-11-25 ottobre 2007	10 partecipanti

Obiettivi del corso

- Fornire ai partecipanti le conoscenze e i modelli utili ad analizzare e comprendere i meccanismi che regolano le interazioni e gli scambi comunicativi
- Aumentare la consapevolezza e la competenza necessarie ad una corretta gestione dei rapporti interpersonali
- Approfondire il tema dell'ascolto e le implicazioni che esso comporta nelle relazioni interpersonali
- Mettere i partecipanti in grado di riconoscere il proprio stile comunicativo
- Chiarire le ragioni che spingono noi e gli altri ad agire in un certo modo
- Mettere i partecipanti in grado di adottare un comportamento che garantisca il controllo di sé, anche nell'affrontare ansie, critiche, richieste inopportune
- Fornire conoscenze e tecniche per accrescere la propria assertività nel lavoro e gestire efficacemente situazioni critiche, personali e professionali
- Sviluppare nei partecipanti la capacità di lettura delle situazioni conflittuali consentendo di prevederne gli esiti e di pianificare le azioni più produttive in rapporto agli scopi

Programma

- I principi generali della comunicazione
- Il fenomeno della percezione
- La ricezione di messaggi comunicativi: la tecnica dell'ascolto attivo
- La comunicazione assertiva: definizione e vantaggi per le persone e per le organizzazioni
- Le diverse modalità di comportamento interpersonale: aggressività, passività, manipolazione, assertività
- Analisi del proprio stile comunicativo: comunicazione assertiva e linguaggio del corpo
- I tre passi fondamentali dell'assertività: percezione, definizione, azione
- I diritti assertivi e le tecniche assertive
- Il circuito dell'attivazione nella reattività allo stress
- Strategie di risposta inadeguate e strategie alternative per il mantenimento dell'autocontrollo
- Intervenire sulla percezione degli eventi

A chi si rivolge

A quanti vogliono affinare sensibilità e acquisire strumenti per stabilire, intrattenere e migliorare i propri rapporti interpersonali anche in situazioni stressanti con uno stile assertivo

Modalità didattiche

Esposizione teorica - Esercitazioni di gruppo - Role play - Case study