



## Comunicazione assertiva

<b>Area</b>	Comunicazione	
<b>Durata</b>	3 giorni - 21 h	
<b>Edizione in programma</b>	13-14-29 aprile 2005 6-7-15 giugno 2005 3-4-14 ottobre 2005 1-2-12 dicembre 2005	15 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;
- Mettere i partecipanti in grado di modificare le abitudini di timidezza o di aggressività.

### *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