

Recito dunque Sono. Come avvicinarsi alla Comunicazione Assertiva attraverso la recitazione

Obiettivi:

Il corso è basato su di un approccio formativo eminentemente pratico che utilizza il metodo della recitazione di scene tratte da film o serie televisive famose. L'interpretazione di questi speciali role-play consentirà a ciascun partecipante di sperimentare i meccanismi della Comunicazione Assertiva attraverso una messa in gioco dei propri comportamenti abituali confrontati con quelli proposti dai vari esercizi.

L'analisi degli esercizi effettuati in aula e la conseguente riflessione critica sull'efficacia dei comportamenti personali consentirà di risalire poi ai principi della Comunicazione Assertiva e sviluppare così una positiva consapevolezza del proprio potenziale comunicativo, intervenendo sulle proprie aree di debolezza e valorizzando le proprie aree di forza.

Il corso che proponiamo mira al conseguimento dei seguenti obiettivi:

- conoscenza dei principi della Comunicazione Umana;
- capacità di riconoscere le proprie emozioni senza il coinvolgimento negativo legato alla presenza di altre persone;
- capacità di comunicare emozioni e sentimenti, anche negativi, attraverso molteplici strumenti comunicativi, ovvero il controllo delle reazioni motorie senza che queste siano alterate o inibite dall'ansia e dalla tensione;
- consapevolezza dei propri diritti nel senso di avere rispetto per sé e per gli altri;
- disponibilità ad apprezzare se stessi e gli altri attivando la stima di sé e valorizzando gli aspetti positivi dell'esperienza con una visione funzionale e costruttiva del proprio ruolo sociale;
- capacità di auto-realizzarsi e di poter decidere sui fini della propria vita.

Destinatari:

Il Corso di Comunicazione Assertiva si rivolge a quadri che nell'esercizio quotidiano delle proprie mansioni devono gestire gruppi di lavoro, coordinare collaboratori, affrontare e condurre riunioni e devono avere la certezza di attuare una efficace comunicazione sia con i propri collaboratori che con i propri responsabili referenti.

Principali Contenuti:

- LA METACOMUNICAZIONE: contenuto e relazione
- LA COMUNICAZIONE PASSIVA: come, quando, in che modo
- LA COMUNICAZIONE AGGRESSIVA: come, quando, in che modo
- LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA: come, quando, in che modo
- L'AUTOSTIMA: il giudizio che ogni individuo dà del proprio valore.
- OBIETTIVI CHIARI: ciò che può aumentare la percentuale di successi ed influire positivamente sull'autostima personale.

- SAPER ASCOLTARE: cogliere il senso vero della comunicazione altrui.
- SAPER ASSUMERE RISCHI: affermare le proprie convinzioni e comunicare le proprie aspettative.
- SAPER DIRE DI NO: un arte difficile ma essenziale;
- SAPER AMMETTERE GLI SBAGLI: sbagliare non è piacevole, ma ammettere di aver commesso un errore è sintomo di forza e di personalità.
- CRITICARE IN MANIERA COSTRUTTIVA: criticare il comportamento e non la persona:
- I - COMMUNICATION & YOU COMMUNICATION