

LA COMUNICAZIONE EFFICACE NEL CONTESTO LAVORATIVO

La competenza comunicativa: una sicurezza per sé e per gli altri.

Obiettivi

Comunicare efficacemente e in maniera equilibrata non è cosa facile. Molti dei problemi e dei contrasti nei rapporti interpersonali dipendono, di fatto, da una comunicazione inadeguata.

Se pensiamo che l'aspetto verbale rappresenta solo il 7% dei fattori implicati nella trasmissione e nella percezione di un messaggio, viene naturale domandarci se alla base di malintesi e diverbi ci sia qualche difetto nella nostra espressione non verbale e nella sua interpretazione.

Esprimersi e comunicare efficacemente, con sicurezza e senza ansia, valorizzare i propri diritti e quelli degli altri, ascoltare ed essere ascoltati senza giudizio: sono le competenze che definiscono l'"assertività".

L'obiettivo del corso è quello di fornire strumenti per comunicare in maniera efficace, ponendo l'accento sulla presa di coscienza del proprio stile relazionale.

Destinatari

Datori di lavoro, Direttori del personale, Lavoratori.

Programma

- I capisaldi della comunicazione;
- Tipologie di ascolto e di feedback;
- La comunicazione assertiva versus quella passiva e aggressiva;
- Gestione di sé stessi e comunicazione efficace: l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e la Mindfulness;
- Abilità tecniche per migliorare la capacità comunicativa.

Durata

Il corso ha durata 8 ore.