



LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Come trovare un'efficace modalità comunicativa che preveda un successo personale non basato sulla "sconfitta" dell'interlocutore.

Esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e le proprie opinioni senza aggredire l'interlocutore: è questo l'obiettivo a cui tende la comunicazione e, più in generale, il comportamento assertivo.

Metodologia

Il corso è strutturato per trasmettere ai partecipanti modalità e strumenti in grado di acquisire e mantenere un comportamento assertivo, grazie al quale imparare a difendere il proprio interesse ed esprimere il proprio punto di vista con sincerità e disinvoltura, evitando di aggredire verbalmente l'interlocutore o rinchiudersi in se stessi. In questo contesto è fondamentale acquisire abilità di comunicazione e di ascolto attivo e migliorare la propria autostima.

Acquisire una condotta assertiva consente di relazionarsi in maniera efficace ed adeguata con gli altri e di avviare un buon dialogo con se stessi.

Contenuti

- Gli stili comunicativi
- Definizione di assertività e le sue caratteristiche
- Produrre comportamenti e messaggi assertivi
- Tecniche per affermare le proprie opinioni
- Gli aspetti fondamentali nel linguaggio non verbale
- I tempi della comunicazione assertiva emozionale
- Esercitazioni e proiezioni di filmati

Docenti

Margherita Cicchetti, Giovanni Brusasca

Durata del corso

3 giorni

Sede del corso

Milano, Bologna, Torino, Padova

Per informazioni e iscrizioni

Margherita Cicchetti

338 88 35 232 | info@emmecistudio.net

emmecistudio
FORMAZIONE & COMUNICAZIONE