



## TECNICHE DI VENDITA

L'autostima è una risorsa fondamentale per il raggiungimento del successo e della felicità. Scoprire e rendere più ampia la percezione di sé rende ciascuno di noi più consapevole dei propri punti di forza, favorendo l'emergere di un vero e proprio potere personale. Il corso fornisce elementi teorici e pratici per raggiungere e mantenere un buon livello di autostima, lavorando sugli eventi che ci hanno fatto perdere fiducia in noi stessi.

### Metodologia

Il seminario prevede l'alternanza di esercitazioni pratiche ed esercizi corporei (tecniche corporee, rilassamento progressivo e training autogeno) per aiutare i partecipanti a modificare uno schema non funzionale all'accettazione di sé.

**Migliorare la propria autostima consente di star bene con sé stessi e di rendere più efficace e meno ansiosa la relazione con gli altri.**

### Contenuti

#### Parte 1 - La figura del venditore

- Conoscere e accettare le proprie paure del rifiuto per superare le frustrazioni
- Formulare critiche assertive e saper comunicare assertivamente
- Apprendere tecniche per aumentare la propria autostima
- Apprendere tecniche per favorire l'accettazione di sé
- Comprendere i sistemi di credenze e la loro influenza quotidiana
- Apprendere a formulare gli obiettivi in maniera corretta
- Ascoltare il proprio corpo e utilizzarlo come fonte di risorsa
- Individuare dove le emozioni si depositano nel corpo e sostenere il "Lasciar andare"

### Docenti

Margherita Cicchetti, Barbara Sironi

### Durata del corso

2 giorni e mezzo

### Sede del corso

Milano, Bologna, Torino, Padova

Per informazioni e iscrizioni

Margherita Cicchetti

338 88 35 232 | info@emmecistudio.net

**emmecistudio**  
FORMAZIONE & COMUNICAZIONE