

COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Per esprimere le proprie emozioni e spiegare le proprie opinioni
sviluppando fiducia in sé stessi



Sai comunicare i tuoi veri bisogni, sentimenti e desideri?

Riesci a farti rispettare senza calpestare gli altri?

Sai usare le parole giuste durante una discussione?

Come ti senti quando ti criticano?

Riesci a dire di no senza sentirti in colpa?

Quanto è importante per te dire che cosa provi e cosa pensi?

Come sarebbe se riuscissi a comprendere il significato di una comunicazione assertiva e a svilupparla nelle tue relazioni?

Questo corso offre la possibilità di sviluppare la **comunicazione assertiva**, cioè la fiducia, l'autonomia e il coraggio di affermare sé stessi.

L'**assertività** che dal latino "asserere" significa asserire, cioè affermare se stessi, è la **capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni, bisogni, opinioni e imparare ad esprimerle in modo chiaro, adeguato e costruttivo.**

A CHI SI RIVOLGE

Tutti coloro che vogliono imparare le basi dell'assertività

PROGRAMMA

- La Comunicazione Assertiva
- Basi del Linguaggio Giraffa® di Marshall B. Rosenberg
- Coerenza fra comunicazione verbale, non verbale e paraverbale
- Riconoscere gli stili comunicativi: modalità Aggressiva e modalità Passiva
- Cosa significa comportarsi con Assertività
- Ascolto attivo empatico

- Ambiti applicativi del comportamento assertivo e quando evitare l'atteggiamento assertivo
- Concetti di respons-abilità, rispetto e reciprocità
- Individuazione delle proprie caratteristiche comunicative: punti di forza ed aree di miglioramento
- Distinguere la critica dal feedback costruttivo e come imparare a riceverlo e a darlo
- Le 5 regole fondamentali per sapere dire di no, rispettando sé stessi e gli altri

COSA IMPARERAI DURANTE IL CORSO

- ✓ Comunicare ciò che desideri in modo chiaro evitando incomprensioni e conflitti
- ✓ Acquisire sicurezza in te stesso ed esporre con serenità e libertà le tue idee
- ✓ Ascoltare in modo attivo
- ✓ Gestire efficacemente le critiche e dare feedback positivi
- ✓ Creare relazioni positive in famiglia, al lavoro e nelle relazioni interpersonali
- ✓ Sapere Dire di No



Tutti i percorsi formativi alternano parti teoriche e parti pratiche esperienziali

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Scrivimi per avere più informazioni

Iscriviti!

Vai al calendario per scoprire le date della prossima edizione!