

LABORATORIO PRATICO DI ASSERTIVITÀ: COMUNICARE CON EFFICACIA E COSTRUIRE BUONE RELAZIONI

- VideoCorso per Gruppi Privati e Aziende -

L'**Assertività** è la capacità di comunicare e relazionarsi in maniera efficace mostrandosi rispettosi tanto di sé quanto dell'altro.

Essere assertivi significa poter esprimere le proprie idee, emozioni, richieste o bisogni con la consapevolezza di averne pieno diritto, senza divenire passivi di fronte all'altro, ma allo stesso tempo senza diventare aggressivi.

L'Assertività rappresenta l'elemento chiave per una **comunicazione efficace, così come per la costruzione di buone relazioni**, nella vita privata come sul posto di lavoro.

Struttura:

Il Corso ha un taglio Teorico-Pratico e offre un **Percorso Strutturato di Addestramento alla Comunicazione Assertiva già pronto ed utilizzabile** con qualsiasi gruppo di persone, in ambito sia clinico che aziendale.

E' costituito da una prima **Parte Teorica in formato testuale (Pdf)** accompagnata da **Slides/Video** già pronte per la presentazione al pubblico.

Segue una **Parte Pratica** comprendente le attività da eseguire con il Gruppo – corredate da tutto il materiale necessario – ed istruzioni dettagliate per il Conduttore.

Programma:

- **Parte teorica:**
 - Nozioni fondamentali di assertività e anassertività
 - Assertività ed Efficacia Comunicativa
 - Presupposti e Pilastri dell'Assertività
 - I Vantaggi dell'essere assertivi
 - I 4 stili comunicativi
 - L'Io in rapporto al Tu: i Diritti della Persona
 - Credenze, Idee irrazionali e Assertività
 - Come divenire assertivi step by step
 - Risonanza Individuale e Ferite Personali
 - Assertività ed Autostima: legami e interazioni
 - Assertività e Buone Relazioni
 - Come prepararsi a gestire il lavoro di gruppo
- **Parte pratica:** 15 attività di gruppo per esplorare ed esercitare l'Assertività

Costo: 99 euro (iva esente)