TA-APR - Autocontrollo e prontezza di risposta

Soft skills - Comunicazione e Psicologia Comportamentale - Leadership e comunicazione

Durata:	Lingue:	Certificazione:
2 Giorni	**Italiano**	**-**

Descrizione del corso

Obiettivi
• Mettere i partecipanti in condizione di comunicare efficacemente e adottare comportamenti idonei in situazioni difficili stressanti.
Destinatari
• Tutti coloro che desiderano migliorare la propria efficacia di comunicazione e gestione dei rapporti interpersonali.

Programma

Fondamenti sulla relazione e la comunicazione efficace

- Principi di comunicazione
- Il linguaggio del corpo
- La comunicazione relazionale
- Le dinamiche comunicazionali
- I destinatari
- I messaggi

I rischi tipici

- I rischi che vengono dalle persone
- I rischi che vengono da se stessi
- La gestione dei principali problemi
- Le risposte sotto stress
- La interpretazione

- I giochi psicologici e i copioni

Conoscere se stessi

- Il ruolo del passato e delle esperienze
- La consapevolezza
- Dove sono adesso
- I punti di forza
- I punti di debolezza

Il controllo di se stessi

- Controllare la voce e i gesti
- Controllare le emozioni
- Controllare il tempo
- I limiti del controllo

Il controllo della relazione

- Come ci vedono gli altri
- Ascoltare
- Riconoscere
- Domandare
- Gestire il conflitto
- Transazioni positive
- Stati dell'Io

Rispondere e relazionarsi

- Concentrazione
- Improvvisazione
- Voce, gesti, sguardi, respiro
- Gioco dei ruoli
- Il silenzio
- Il tempo di pensare e il tempo di parlare
- Le interferenze
- Gestire lo stress
- La personalità e il ruolo
- La risposta veloce

- La risposta tecnica
- La risposta relazionale
- Prontezza di risposta e rilancio

ITCore Group

Via Balestra, 12
6900 Lugano (CH)
+41.091.9760019
www.itcoregroup.com

Via Lanino, 36
21047 Saronno (VA)
+39.02.84108669
www.itcoregroup.com