



## TA-APR - Autocontrollo e prontezza di risposta

Soft skills - Comunicazione e Psicologia Comportamentale - Leadership e comunicazione

Durata:

**2 Giorni**

Lingue:

**Italiano**

Certificazione:

-

## 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

#### ITCore Group

Via Balestra, 12  
 6900 Lugano (CH)  
 +41.091.9760019  
[www.itcoregroup.com](http://www.itcoregroup.com)

Via Lanino, 36  
 21047 Saronno (VA)  
 +39.02.84108669  
[www.itcoregroup.com](http://www.itcoregroup.com)

- 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

#### **ITCore Group**

Via Balestra, 12  
6900 Lugano (CH)  
+41.091.9760019  
[www.itcoregroup.com](http://www.itcoregroup.com)

Via Lanino, 36  
21047 Saronno (VA)  
+39.02.84108669  
[www.itcoregroup.com](http://www.itcoregroup.com)

- 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](http://www.itcoregroup.com)

Via Lanino, 36  
21047 Saronno (VA)  
+39.02.84108669  
[www.itcoregroup.com](http://www.itcoregroup.com)