TA-SPA - Tecniche di assertività per sviluppare la propria autorevolezza

Soft skills - Comunicazione e Psicologia Comportamentale - Leadership e comunicazione

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

Descrizione del corso

Obiettivi
• Migliorare con sicurezza ogni tipo di comunicazione e di relazione
• Aumentare la propria efficacia nel dirigere, criticare, rispondere alle lamentele e ai conflitti
• Imparare a diventare padroni delle situazioni, risolvere l'inadeguatezza e apprendere i metodi per scaricare tensione ed ansia in maniera positiva
Destinatari
• Quadri e dirigenti di tutte le funzioni aziendali
• Responsabili del personale e delle vendite
• Tutti coloro che devono gestire risorse umane e superare conflitti tipici del team di lavoro.
• Tutti coloro che desiderano migliorare la propria efficacia di comunicazione e gestione dei rapporti interpersonali.

Programma

Immagine e comunicazione

- La nostra immagine
- Il linguaggio verbale
- Il linguaggio non verbale
- La comunicazione simbolica
- Auto ed eteropercezione

Relazionarsi con gli altri

- Conflitti e tensioni sul posto di lavoro
- Comportamenti tradizionali e problemi riscontrati
- Comprendere i limiti dei comportamenti individuali
- La scelta dei comportamenti efficaci
- Comportamenti efficaci e positivi
- Il concetto di one best way
- L'assertività per le donne

Autodiagnosi del comportamento

- Identificazione dei punti forti
- Come valorizzarli nel quotidiano
- Riconoscere gli stili
- Il passivo
- L'aggressivo
- L'assertivo
- I comportamenti più comuni
- La paura del rifiuto

Imparare a dire no

- Lo stile assertivo all'ascolto
- Lo stile condiscendente
- Come rafforzare il "no"
- Potenziare l'autostima

La cura della rabbia

- Anger Management
- Il controllo emotivo
- La rabbia esplosiva
- Esercizi di contenimento dell'aggressività

Le frasi killer

- Come frenare una lite
- La gestione delle obiezioni
- Rispondere ai capi
- Gestire la relazione con i colleghi

Emozioni

- Autocoscienza
- Empatia
- Interazione

Comando e assertività

- La Leadership
- Il controllo
- Le paure più frequenti
- Leadership ossessive
- Leadership paranoiche
- Leadership schizofreniche

I campi di applicazione del comportamento assertivo

- Lavoro
- Famiglia
- Amici
- Società

Psicologia

- La gestione dell'ansia
- L'analisi del perchè delle nostre paure
- Riconoscere la personalità altrui
- Automotivazione
- Il cambiamento forzato accelerato