

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

Soft skills - Comunicazione e Psicologia Comportamentale - Leadership e comunicazione

Durata:

2 Giorni

Lingue:

Italiano

Certificazione:

-

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

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

- 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

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

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

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