

SVILUPPARE L'ASSERTIVITA' (2 GG)

Obiettivi del corso:

Migliorare la propria efficacia personale relazionandosi in modo assertivo con i propri interlocutori.

Metodologia didattica:

Si tratta di una metodologia di formazione interattiva e dinamica, metodologia esperienziale.

Non si può trasmettere l'azione che attraverso dei "laboratori / palestre" che coniughino dinamiche di gruppo e lavori individuali sulla "vita professionale reale": i partecipanti al corso di formazione non ascoltano e basta, devono lavorare attivamente.

Questi laboratori devono essere al servizio di ogni partecipante: aiutarlo a formulare i suoi obiettivi di crescita, metterlo in una posizione attiva per apprendere "sulla sua pelle", aiutarlo a partire dalla sua esperienza a tornare sull'esperienza stessa e a formulare il suo piano d'azione.

I nostri metodi didattici ci permettono di ottenere un'acquisizione più rapida del sapere, una maggiore memorizzazione e soprattutto una motivazione accresciuta dall'attuazione pratica sul campo.

La metodologia di formazione interattiva e basata su casi pratici tratti dalle specifiche realtà aziendali, è in grado di assicurare il cambiamento dei comportamenti di lavoro.

L'adattamento delle regole base ad ogni realtà personale ed aziendale, facilita l'inserimento sui comportamenti che ciascuno adotta. Lo stile di animazione è vivace e partecipativo con molti esercizi pratici e tecniche facili da usare immediatamente.

Argomenti del corso:

SVILUPPARE L'ASSERTIVITA' (2 gg.)

- ✂ Le basi dell'assertività;
- ✂ Autodiagnosi del proprio stile personale di rapporto: aggressivo, passivo, manipolativo, assertivo;
- ✂ Raggiungere i propri obiettivi nel pieno rispetto degli obiettivi altrui;
- ✂ Comunicare in modo assertivo: cosa fare e cosa non fare;
- ✂ Sviluppare la fiducia in se stessi e negli altri;
- ✂ Esercitare la critica costruttiva per migliorare l'ambiente e l'organizzazione del lavoro;
- ✂ Saper dire di no senza incidere sui rapporti interpersonali;
- ✂ Affrontare critiche infondate, aggressività e manipolazioni;
- ✂ La gestione positiva dei conflitti;
- ✂ Negoziare soluzioni di reciproco vantaggio;

- ✦ Lavorare sulle proprie aree di miglioramento: la zona di comfort, di rischio e di panico;
 - ✦ Il Piano Personale di Miglioramento: costruire un piano d'azione concreto per lavorare sulle proprie aree di miglioramento individuate durante il corso di formazione:
 - cosa voglio continuare a fare?
 - cosa voglio evitare?
 - cosa voglio iniziare a fare?
-