

Tecniche di Assertività per Sviluppare la Propria Autorevolezza

02 GIORNI

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 e ansia in maniera positiva.



*"Il leader guida,
mentre il capo conduce"*
THEODORE ROOSEVELT

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
- > Il decalogo del collerico
- > 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 dei perchè delle nostre paure
- > Riconoscere la personalità altrui
- > Automotivazione
- > Il cambiamento forzato accelerato



PARTECIPANTI



Quadri e dirigenti di tutte le funzioni aziendali, responsabili del personale e delle vendite, liberi professionisti. 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.

EDIZIONI

2020

Milano, 3-4 Febbraio

Milano, 11-12 Maggio

Milano, 14-15 Settembre

Milano, 23-24 Novembre

2021

Milano, 1-2 Febbraio


Milano, 10-11 Maggio

Milano, 13-14 Settembre

Milano, 22-23 Novembre

ISCRIZIONI

 SINGOLA € 1.315 (+IVA)
per l'iscrizione di un partecipante

 MULTIPLA -15% a persona per:
• 2 o più iscritti alla stessa edizione del corso
• 9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi a diversi corsi a catalogo

COME ISCRIVERSI

 +39 02 38010666

 +39 02 38010871

 www.scuoladipaloalto.it

 informazioni@paloaltoscuola.it