

"COMUNICAZIONE ECOLOGICA"

Espressione verbale e non verbale per una comunicazione efficace, empatica e assertiva

Docente: Mariapaola Bardelli

Premessa e finalità

Ottenere una comunicazione "ecologica", sana, positiva e produttiva.

- ✓ Trovare la forza di affermare se stessi, i propri sentimenti e le proprie emozioni nel rispetto dell'altro, in equilibrio tra aggressività e passività.
- ✓ Riflettere sulla scelta delle parole e degli atteggiamenti mentali per favorire una relazione produttiva e una comunicazione assertiva.
- ✓ Imparare inviare messaggi chiari e diretti.
- ✓ Generare una connessione empatica attraverso la lettura e l'uso consapevole del linguaggio non verbale (postura, mimica e gestualità) e para-verbale (modalità espressive della voce: tono, ritmo, volume, colore).
- ✓ Disporre in definitiva di uno strumento per potenziare l'intelligenza emotiva, guadagnando efficacia nella comunicazione e benessere nella relazione.

Questi gli obiettivi di un corso dinamico e interattivo, destinato ad apprendere e immediatamente sperimentare tecniche e strategie. Il programma di esercizi pratici, role-play e simulazioni permetteranno di consolidare i risultati raggiunti.

Contenuti del corso

USO STRATEGICO DEL LINGUAGGIO

Riconoscere i nemici dell'oggettività:
Generalizzazioni, Etichette,
Catastrofizzazioni, Cancellazioni e
Deformazioni

Trasformare il linguaggio: Parole
limitanti e Parole con valenza
positiva

Inviare un messaggio chiaro e
diretto

EMOZIONI E ASSERTIVITA'

Reattività e proattività

Uso strategico del dialogo interiore:
credenze limitanti e convinzioni
potenzianti

Focalizzazione produttiva delle
intenzioni comunicative

Espressione assertiva

EMPATIA E ASCOLTO ATTIVO

Barriere dell'ascolto e potere della
presenza

Tecniche di rinforzo verbale

Il potere delle domande e del
silenzio attivo

EMPATIA E LINGUAGGIO NON VERBALE

Osservare e decodificare i segnali
non verbali ricevuti; monitorare i
segnali non verbali inviati

Creare una connessione empatica
attraverso il rispecchiamento non
verbale

Adottare un linguaggio non verbale
consapevole, autentico e produttivo

A chi si rivolge

A coloro che sono interessati a sviluppare competenze e capacità comunicative finalizzate a migliorare la propria interazione verbale e non verbale, ottenendo un incremento nell'ambito della crescita personale, della qualità della relazione e della comunicazione interpersonale.

Durata

Una giornata

N° di partecipanti

Min 8 - Max 13

Attestato di Frequenza

SI

PREZZO, SEDE e DATE del corso sono riportate sul sito www.officinedellaparola.it nel menù CORSI alla voce CALENDARIO.