Il corso Persone Efficaci, basato sulla filosofia umanistica di Carl Rogers, si prefigge di sviluppare o migliorare la sensibilità e le competenze necessarie per affrontare con successo i complessi e molteplici aspetti della relazione interpersonale. Tali competenze, una volta acquisite, facilitano realmente la soluzione dei problemi e progressivamente

contribuiscono alla creazione di un clima relazionale salutare, soddisfacente e produttivo in ogni ambito. Il corso propone infatti un modello di interazione tra le persone che consente di vivere nel modo più positivo e produttivo la dimensione sociale e lavorativa e di costruire una più efficace e duratura relazione con gli altri centrata sul rispetto, la responsabilità e la collaborazione.

Formatore: Cristina Fiore



Persone Efficaci

Corso di formazione sulla relazione interpersonale e sulla comunicazione

23 24 25 marzo 2018

Termine iscrizioni 12 marzo 2018

3ene con Sé Bene Insieme

Corso Angelo Gianelli 3 16043 Chiavari (GE) Tel 0185371087











Contenuti

Il programma del corso è costituito da moduli all'interno dei quali sono sviluppati temi specifici che rappresentano elementi centrali per lo sviluppo di competenze relazionali e comunicative.

Esprimere i propri bisogni e sentimenti:

essere in contatto con i propri bisogni e sentimenti ed esprimerli rispettando quelli degli altri.

Costruire le relazioni:

individuare gli ostacoli alla comunicazione; inviare messaggi chiari e congruenti; sviluppare la capacità di comunicare con persone nuove in modo efficace.

Proteggere le relazioni tra noi e gli altri:

comprendere l'importanza

dell'autorivelazione per prevenire i conflitti; imparare a distinguere fra messaggi di confronto in prima persona e messaggi di confronto in seconda persona.

Stabilire relazioni con persone diverse da noi:

riconoscere la natura dei valori e il loro ruolo nei conflitti; imparare a risolvere le collisioni di valori; proporsi come "modello" basandosi sull'affermazione dei propri valori senza disconoscere quelli degli altri.

Ascoltare una persona per aiutarla: essere consapevoli dei fattori che possono danneggiare un rapporto; evitare le barriere alla comunicazione quando si voglia prestare aiuto ad una persona che si trova in difficoltà; comprendere il processo della comunicazione; favorire attitudini che aiutino gli altri; diminuire l'eventualità che l'altro sviluppi comportamenti a rischio.

Risolvere i conflitt:

essere consapevoli dei conflitti che creano problemi in una relazione di lavoro o di amicizia; cogliere i risvolti del metodo "vinci o perdi" nelle relazioni; imparare ad usare il metodo "senza perdenti "nei conflitti interpersonali; imparare ad aiutare le persone a risolvere i conflitti, proponendosi come facilitatore.

Metodologia

- presentazione degli obiettivi;
- coinvolgimento dei partecipanti mediante l'uso di role-play, laboratori in piccoli gruppi;
- elaborazione delle esperienze con esercitazioni individuali, in coppie, in

piccoli gruppi e nel grande gruppo; applicazione del metodo nella propria realtà

A chi è rivolto il corso

Il corso Persone Efficaci si rivolge a tutte le persone che vogliano acquisire strumenti per migliorare le proprie capacità relazionali e comunicative nell'ambito personale e professionale.

Per iscriverti

Contatta la segreteria del centro Bene con Sé Bene Insieme 0185 371087

segreteria@beneinsieme.it

Costo: € 200.00 compreso testo di studio