



Come comunicare in modo efficace per farsi stimare e ampliare la rete di relazioni

In qualsiasi campo dove si opera, nella vita quotidiana, privata e professionale, è fondamentale possedere le abilità e le tecniche per stabilire relazioni, farsi apprezzare, presentarsi agli altri in modo convincente. Più si avranno acquisite le tecniche relazionali e comunicativi efficaci e maggiori saranno le occasioni in cui avremo successo e popolarità nella vita privata e nella sfera lavorativa. Saper trattare efficacemente con gli altri, conoscere le regole della conversazione e saperla gestire, saper gestire i conflitti e le divergenze in modo da risolverle in modo positivo, saper comunicare in modo efficace, è la chiave del successo nella sfera sociale, nel rapporto di coppia, nel lavoro, tra gli amici. Conoscere le strategie relazionali efficaci, significa farsi percepire una "persona amabile", piacevole, interessante, da conoscere, giudizio fondamentale per creare o inserirsi in una rete relazionale ampia, ed è fondamentale per il proprio benessere, per gli affari, per una vita sociale soddisfacente e ricca

Programma

- Come presentarsi agli altri: l'autopresentazione e i primi minuti decisivi per creare la propria immagine
- Come facilitare lo stabilire della relazione e gli errori da evitare
- Le strategie per farsi percepire "simpatico" e suggerimenti
- Tecniche per farsi percepire "somigliante" ed entrare in sintonia con l'interlocutore
- Le regole della conversazione: per avviarla, per condurla, per concluderla
- Gli errori nella conversazione
- Il linguaggio del corpo e la comunicazione non verbale: come interpretare il linguaggio del corpo dell'altro
- La comunicazione interpersonale efficace : come esprimersi e gli errori da evitare
- Come esprimere le critiche (critiche costruttive e distruttive) e le obiezioni
- Come gestire le critiche e le divergenze con l'altro
- Come esprimere apprezzamenti e lodi
- Il comportamento empatico
- Gli atteggiamenti da evitare
- Ascolto attivo: come comprendere gli altri, i loro bisogni, interessi e desideri
- Come presentare le proprie opinioni, idee, argomenti per farli accettare e condividere
- Comportamento assertivo per affermare i propri bisogni e interessi e rispettare quelli degli altri.

Previste esercitazioni, simulazioni e questionari

Durata: 30 ore **Quota di iscrizione:** 190 euro (pagabili in 2 rate)

Si rilascia un **Attestato di competenze** che certifica le competenze e le conoscenze acquisite