

COMUNICAZIONE E COACHING

Tipologia: ON LINE E IN PRESENZA

Docente: **Cettina Mazzamuto**

Durata: 10 ore

Date: 21/05/2022 (dalle ore 9.00 alle 17:30 *)
22/05/2022 (dalle 9.30 alle 11.30)

Sede: Centro di Servizio per il Volontariato
Contrà Mure San Rocco 37/A - Vicenza

* pausa pranzo di mezz'ora

Obiettivi:

La comunicazione parte dall'ascolto. È importante acquisire l'abilità di immedesimarsi nell'altro/altri e comprenderne i bisogni e le esigenze. Migliorare la comunicazione, attraverso l'ascolto attivo, l'empatia e la conoscenza delle regole della comunicazione efficace, si possono acquisire le competenze relazionali assertive che consentono ad ogni persona di accrescere la propria professionalità e personale.

Il corso è finalizzato a:

- allenare i partecipanti al miglioramento delle proprie capacità relazionali e comunicative;
- fornire spunti di riflessione e strumenti su come migliorare la comunicazione efficace attraverso l'ascolto empatico;
- acquisire le competenze relazionali che consentono alla persona di arricchire e sviluppare le modalità comunicative ed assertive;
- saper applicare le regole della comunicazione efficace e acquisire le abilità per uscire dalle trappole della comunicazione;

O+P



- come essere consapevoli e migliorare la propria efficacia personale relazionandosi in modo positivo e propositivo con gli altri;
- accrescere il comportamento assertivo.

Contenuti specifici:

- le regole della comunicazione efficace;
- come uscire dalle trappole della comunicazione: autocontrollo emotivo - comportamento assertivo;
- ascolto attivo - metacomunicazione;
- la Mappa non è il territorio - La zona di comfort;
- Percezioni - Pregiudizi - Illusioni ottiche;
- i livelli di ascolto - Ascolto attivo ed Empatico;
- la mappa delle relazioni;
- le componenti dell'assertività e i suoi vantaggi.
Il comportamento assertivo per una migliore gestione dei rapporti con gli altri;
- "apprendimento attivo" di contenuti e tecniche.

Docente:

Cettina Mazzamuto - Coach professionista (Associate Certified Coach di ICF), Life coaching e facilitatore del benessere e della crescita personale; Counselor Trainer, formatrice.