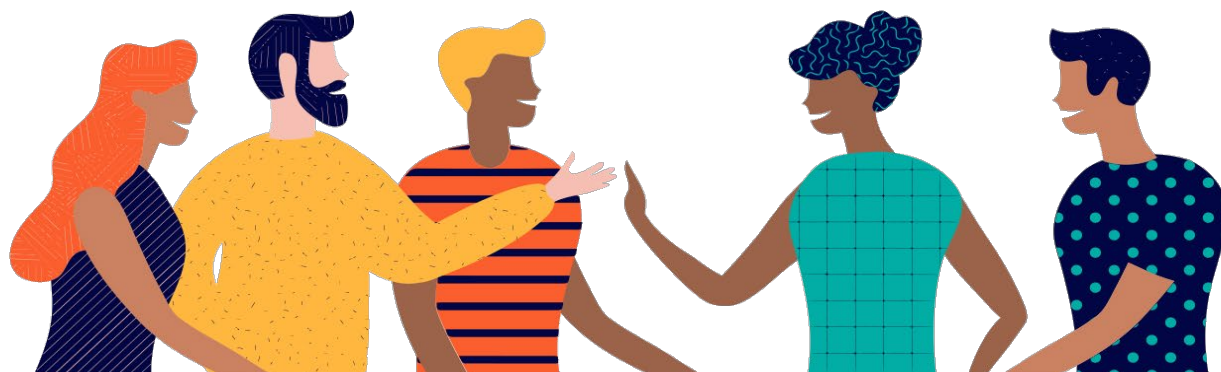


PARLARE, COMUNICARE, COMPRENDERE
TRAINING BREVE INTEGRATO INTENSIVO
SULLE ABILITÀ COMUNICATIVE E INTERPERSONALI INCLUSIVE 45 ORE
in 12 INCONTRI

7 incontri a distanza di tre ore (21 ore), 5 incontri in presenza di 4 ore (20 ore),
automonitoraggio degli apprendimenti (4 ore)



PER CHI?

Per tutti coloro che vogliono migliorare le proprie competenze comunicative e rendere le relazioni interpersonali più efficaci. Per chi è interessato a migliorare il proprio processo di autorealizzazione esistenziale, il proprio benessere, l'espansione della rete sociale e la possibilità di mettere al servizio della comunità le competenze acquisite (attività di volontariato, di aiuto sociale, educativo, ecc.).

PERCHÉ?

Gli eventi storici e ambientali di questo momento storico, connotato da uno stato emergenziale protratto nel tempo, continuano a incrementare disagio esistenziale, distanziamento sociale, alta preoccupazione e aspettative incerte: in questo scenario prendono forza bisogni di vicinanza e movimenti di chiusura al tempo stesso. L'impatto sulla qualità della comunicazione sta facendo emergere disagi interiori e interruzioni di processi evolutivi soggettivi e dei contesti relazionali, creando o incrementando problemi che interferiscono con la salute e il benessere.

Il percorso formativo vuole contribuire a

- migliorare le capacità di ascolto, le abilità nelle conversazioni, nella gestione dei rapporti interpersonali
- agevolare lo sviluppo della sensibilità ai processi autoriflessivi e di autoconsapevolezza
- incrementare competenze specifiche nell'ascolto nei confronti di bisogni comunicativi, individuali, relazionali, speciali e/o complessi
- riattivare risorse di collaborazione e superamento di conflitti nei contesti interpersonali
- migliorare le risorse dell'Intelligenza emotiva

COME?

attraverso un **percorso formativo misto**: a distanza (video-presenza) e in presenza.

Il corso si svolge in 12 incontri complessivi:

7 incontri di 3 ore, in video-presenza,

5 moduli di 5 ore in presenza.

Calendario e orari degli incontri in videopresenza, di mercoledì ore 18.00-21.00:

27 aprile, 11 maggio, 18 maggio, 25 maggio, 8 giugno, 15 giugno, 22 giugno

Calendario dei 5 moduli in presenza, di sabato ore 9.00-14.00:

7 maggio, 21 maggio, 4 giugno, 18 giugno, 25 giugno

Metodologia: la modalità di trasmissione dei contenuti privilegia l'aspetto esperienziale, anche quando la didattica sia svolta nella modalità a distanza.

TEMATICHE DEGLI INCONTRI

1. Le regole del gioco comunicativo. Principi della comunicazione: la comunicazione verbale. L'ascolto attivo
2. Introduzione alla comunicazione non verbale e paraverbale: segnali di sintonia, interruzioni, riparazioni.
3. L'ascolto profondo per accogliere e cambiare. Continuum di consapevolezza e feedback fenomenologico.
4. La mindfulness come atteggiamento verso le esperienze
5. La Comunicazione Non Violenta
6. La comunicazione empatica: la parola tra mente e cuore
7. Intelligenza Emotiva, Assertività, gestione dei conflitti.
8. Autoefficacia relazionale. Il messaggio IO
9. La comunicazione motivante (principi di PNL)
10. Stili interpersonali e interazioni efficaci nei contesti personali (famiglia, coppia, amicizie) e delle relazioni di aiuto.
11. L'approccio alla soluzione del problema nella gestione di esperienze e relazioni difficili
12. Strumenti creativi di autosostegno nella gestione del tempo: la pianificazione con l'agenda, l'autosostegno con il diario. Conclusione del corso e consegna attestati.

BIBLIOGRAFIA RELATIVA

Albertin D. (2020), Comunicazione efficace. L'arte di ascoltare ed essere ascoltati, IlGiardinodeiLibri.it.

Bressan R., Perotti L. (2019), Psicologia della comunicazione, Libreriauniversitaria ed.

Carbone N. (2021), Il linguaggio del corpo 3.0, Amazon Digital Services LLC - KDP Print US.

Cesari Lusso V. (2005), *Dinamiche e ostacoli della comunicazione interpersonale*, Erickson, Trento.

Geldard K., Geldard D. (2005), *Parlami, ti ascolto*, Erickson, Trento.

Gordon T. (2014), *Relazioni efficaci*, La Meridiana.

Liss J. (2004), *L'ascolto profondo*, La Meridiana, Molfetta, BA.

Power H., (2021), COMUNICAZIONE EFFICACE. Manuale di Comunicazione Assertiva per parlare con chiunque senza paura. Supera l'Ansia Sociale e fatti rispettare utilizzando tecniche persuasive ed emozioni, Independently published.

Rosenberg M. (2007), *Essere me Amare te*. Guida pratica per costruire relazioni straordinarie, Esserci ed.

Rosenberg M. (2014), *Preferisci avere ragione o essere felice? La forza straordinaria della comunicazione nonviolenta svelata dal suo ideatore*, Esserci ed.

Trevisani D. (2019), *Ascolto attivo ed empatia. Segreti di una comunicazione efficace*, Franco Angeli.

Quota di partecipazione € 500,00 + 50,00 iscrizione

- pagamento in due rate: prima rata € 300,00 seconda rata € 200,00

- pagamento anticipato: unica rata di € 450,00

Per informazioni: ASPIC per la SCUOLA tel. 06 51435434 – e-mail: info@aspicperlascuola.it

