



## Percorso formativo

### “Laboratorio di comunicazione efficace”

*In modalità e\_learning - durata complessiva n. 6 ore*

Scadenza 30 giugno 2021

#### Premessa

Inutile girarci intorno: il lavoro è una fonte di stress. E da un anno si è messo pure lo Smart Working a complicare la situazione.

Adempimenti, scadenze, riunioni interminabili da remoto, utenti rognosi... E poi loro, i colleghi! Polemici, talvolta sottilmente velenosi, poco o per nulla collaborativi, pronti a fare ostruzionismo per mettersi in bella luce. Senza contare gli utenti: studenti, genitori degli studenti, docenti, assistenti... Così arrivi a fine giornata esausto/a, con la sensazione di non aver dato il meglio di te, e un'irritazione addosso che rischia di contaminare l'habitat familiare. E dire che basterebbe così poco per tornare di buon umore.

Domanda da un milione di dollari: come puoi gestire al meglio il rapporto con i colleghi (e gli utenti), senza dover sfociare necessariamente nella litigata? La risposta sta nello sperimentare tecniche di comunicazione efficace per ridurre il **conflitto** e per tenere **unito** il gruppo di lavoro (anche a distanza).

#### Obiettivo

Il corso si prefigge dunque l'obiettivo di trasferire le principali **Soft Skills** che consentono agli individui di crescere e di trasformare in meglio il volto dell'ambiente professionale: gestione dello stress, scioglimento della diffidenza, superamento dei dissapori e delle frizioni, empatia, disponibilità verso l'altro, fiducia e condivisione delle informazioni tra uffici. Il tutto finalizzato a migliorare la convivenza e dunque anche il servizio reso agli utenti. Senza contare che la buona comunicazione fa bene al tuo **team** e soprattutto al tuo fegato...

# Programma

## “COMUNICARE CON TE STESSO/A”



### 1.1 Le parole chiave della comunicazione efficace



Cambiamento, fiducia, consapevolezza, soluzioni, curiosità.

### 1.2 Dialogo interno



Come aumentare l'autostima. Perché non puoi pretendere il rispetto altrui se non hai una buona considerazione di te stesso/a

### 1.3 Padronanza personale



Tecniche di “kung-fu” emotivo per gestire lo stress e reggere la pressione anche in condizioni difficili.

## “COMUNICARE CON GLI ALTRI”



### 1.1 Empatia



Disegna un abito su misura adatto alle caratteristiche del tuo interlocutore. Ti sarà più facile capire e farti capire.

### 1.2 Interaction anatomy



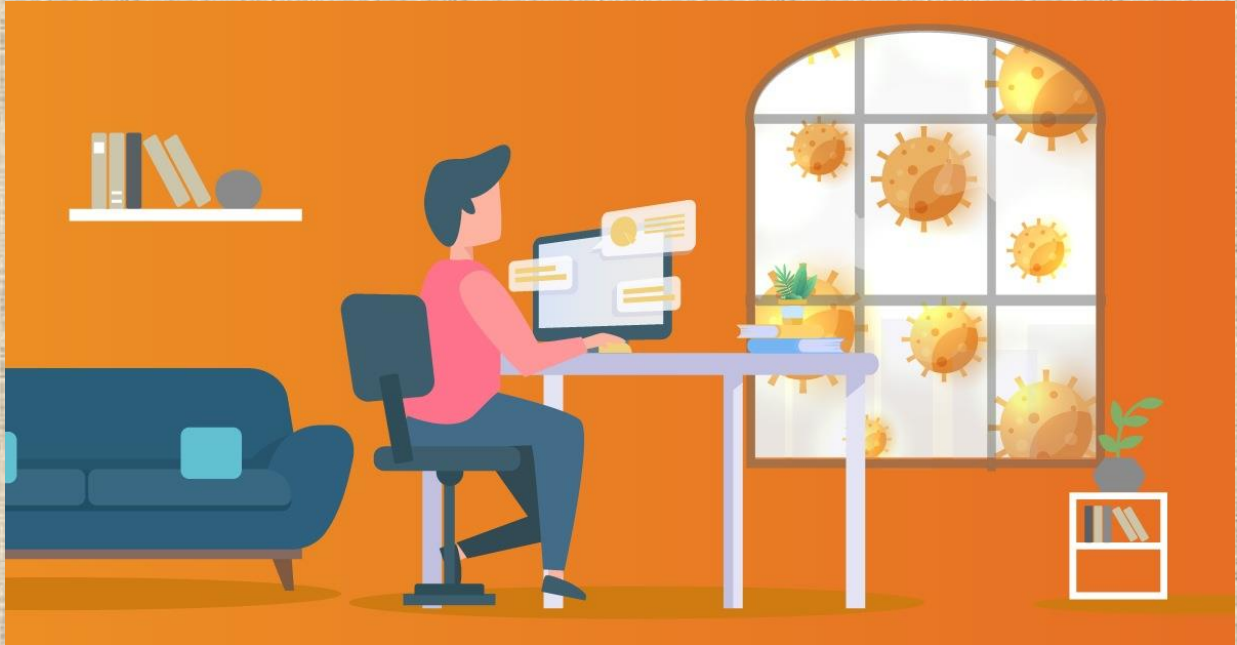
Punta al sodo per superare criticità e frizioni.

### 1.3 Tecniche di “kung-fu” verbale



Le parole per farti capire senza generare fraintendimenti e tensioni.

## “COMUNICARE NEL TEAM”



### 1.1 La fiducia



Senza fiducia arrancherai sempre, perché rappresenta il presupposto per far funzionare bene la tua squadra: costruirla, meritarsela, alimentarla.

### 1.2 Il team a distanza



Le micro-coaching per abbattere le barriere e cementare il gruppo di lavoro, al di là che tu sia in Smart Working e i tuoi colleghi in ufficio, o viceversa.

### 1.3 Le riunioni che servono



Le “learned lessons” collettive e il colloquio di crescita “one-on-one” per superare le difficoltà assieme ai tuoi colleghi e trasformare gli errori in risorse.