

Apprendere interazioni vincenti per saper comunicare in qualsiasi contesto

Modulo 1: Introduzione alla Comunicazione (3 ore teoria - 3 ore pratica)

- Cos'è la comunicazione: definizione semplice e tipi (verbale, non verbale, para-verbale)
- Gli assiomi della comunicazione
- Cenni e utilizzi della Comunicazione efficace
- Le 7 “C” della Comunicazione
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo.

Modulo 2: Ascoltare davvero: la base delle relazioni efficaci (3 ore teoria - 3 ore pratica)

- Differenze tra ascoltare e sentire – esempi ed errori comuni
- Uso del feedback (riformulazione, parafrasi, domande aperte)
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo.

Modulo 3: Comunicare in modo chiaro, diretto e rispettoso (3 ore teoria - 3 ore pratica)

- Differenze tra comunicazione passiva, aggressiva, assertiva
- Individuare il proprio stile comunicativo
- Utilizzo della comunicazione assertiva
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo.

Modulo 4: Comunicare online: il linguaggio del corpo e il non verbale (3 ore teoria - 3 ore pratica)

- Prosemica: Le 4 distanze interpersonali
- Linguaggio del corpo: postura, sguardo, gesti (anche davanti alla webcam)
- Come la postura incide sul messaggio
- Errori da evitare nella comunicazione digitale
- Accorgimenti per migliorare la presenza online

Modulo 5: Collaborare e comunicare in gruppo (anche a distanza) (3 ore teoria - 3 ore pratica)

- Come funziona la comunicazione nei gruppi: ruoli, turni, dinamiche
- Tecniche per favorire la partecipazione online
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo.

Modulo 6: La Comunicazione nei Contesto Lavorativi (3 ore teoria - 3 ore pratica)

- Differenze tra comunicazione personale e lavorativa
- Ascolto attivo e ascolto selettivo
- L'utilizzo dei feedback in modo costruttivo
- Comunicazione interna tra ruoli diversi (es. tra colleghi e superiori)
- Come nascono i conflitti comunicativi sul lavoro
- Tecniche per una comunicazione che previene tensioni
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo.

Modulo 7: Comunicare in contesti diversi: adattarsi per connettersi (3 ore teoria - 3 ore pratica)

- Contesto formale VS informale, digitale VS in presenza, individuale VS di gruppo
- Adattare il proprio stile comunicativo in base al nostro interlocutore
- Cosa cambia a seconda del contesto: tono, forma, canale
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo.