

SOFT SKILLS IN AZIONE: DALLE PAROLE AI RISULTATI – SAPER COMUNICARE, CONNETTERE E CONVINCERE

Modulo 1: Introduzione alle Soft Skills

- Cosa sono le soft skills e perché contano
- Soft vs Hard Skills
- Autovalutazione iniziale delle proprie competenze trasversali
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo

Modulo 2: Intelligenza emotiva e connessione empatica

- I 5 pilastri dell'intelligenza emotiva
- Empatia, autoconsapevolezza e autoregolazione
- Costruire fiducia e rapporti interpersonali efficaci
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo

Modulo 3: Negoziazione e gestione dei conflitti

- Strategie di negoziazione
- Tecniche di mediazione
- Gestione delle emozioni nei conflitti
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo

Modulo 4: Gestione del Tempo e delle Priorità

- Tecniche di pianificazione e organizzazione
- Gestione delle distrazioni
- Strumenti per la gestione delle priorità
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo

Modulo 5: Introduzione alla Comunicazione

- Cos'è la comunicazione: definizione e tipologie (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 6: Ascoltare davvero: la base delle relazioni efficaci

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

- Individuare il proprio stile comunicativo
- Utilizzo della comunicazione assertiva
- Esercitazioni e simulazioni individuali e di gruppo

Modulo 7: Comunicare online: il linguaggio del corpo e il non verbale

- 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 8: Collaborare e comunicare in gruppo (anche a distanza)

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

Modulo 9: La Comunicazione nei Contesti Lavorativi

- 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 10: Comunicare in contesti diversi: adattarsi per connettersi

- 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