

CORSO DI COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Ogni Lunedì, dalle 18,30 alle 20,30. A partire dal 3 Ottobre, per 10 lezioni di 2 ore ciascuna.

Modulo A

Definizione
Aspetti generali della teoria della comunicazione
Adeguatezza
Efficacia
Stili di comunicazione
Tipi di relazione
Autovalutazione della propria assertività
Esempi pratici

Modulo B

Gli ostacoli, analisi e approfondimento
L'ansia
Capacità comunicative
Conoscersi meglio e individuare le situazioni problematiche
Nuovi modelli di azione

Modulo C

La rabbia
Le critiche
Atteggiamenti personali

Obiettivi:

- imparare a conoscere meglio se stessi, ad analizzare meglio i comportamenti manifesti e nascosti degli altri nell'ambito privato e professionale, superando paure ed inibizioni sociali
- aumentare le proprie abilità personali
- apprendere molti comportamenti che esprimono passività ed aggressività
- migliorare il benessere psicologico proprio e delle altre persone riducendo i conflitti interiori



Formativa Srl
Via Renato Hirsch 14, Ferrara
0532 - 1861030
segreteria@formativa.it