

TECNICHE DI COMUNICAZIONE INTER-INTRAPERSONALE

Corso online

Docente: **Luca TRUCCO**

Giovedì ore 21.00 – 22.30

Il percorso formativo ha l'obiettivo di mettere a disposizione del Partecipante le nozioni, le strategie, le tattiche e gli strumenti pratici per costruire relazioni efficaci, attraverso opportuni "atti di comunicazione" nei vari contesti di vita.

All'inizio del percorso verrà redatto il piano didattico effettivo in collaborazione e secondo le esigenze più significative dei Partecipanti.

TEMI TRATTATI

1° Semestre:

La comunicazione nella relazione interpersonale.

- Evoluzione della comunicazione degli esseri viventi
- I processi di comunicazione, tipologie, strumenti, obiettivi
- Le tecniche di negoziazione nel lavoro, in famiglia, con il gruppo amicale e quello sociale
- Il Piano Funzionale di Relazione Interpersonale, un percorso che ottimizza il successo

2° Semestre:

Gli strumenti a disposizione

- La Programmazione Neuro-Linguistica: da funzione terapeutica a strumento di comunicazione fortemente empatica
- Le trappole mentali, riconoscerle per evitare di essere manipolati e di auto-danneggiarsi
- Motivare e Auto-motivarsi: verso il raggiungimento degli obiettivi personali e lavorativi – L'auto-efficacia per migliorare l'auto-stima
- L'elaborazione di obiettivi personali e professionali funzionali ed ecologici
- Parlare in pubblico e gestire riunioni
- Diventare leader - Coinvolgere, attrarre e indirizzare le persone intorno a noi
Elaborare la propria Visione e saperla comunicare – Stili di leadership
- Aumentare le prestazioni & diminuire lo stress: elementi di crono e psico-biologia
Il Training Autogeno – La metodologia U.L.T.R.A. ®
- Tecniche di potenziamento della Volontà:
Elementi di psico-sintesi ed esercitazioni pratiche

Per una maggiore comprensione delle tematiche il percorso prevede una forte interazione tra docente e partecipanti anche attraverso l'utilizzo di laboratori esperienziali, di test auto-valutativi e di simulazioni di situazioni comportamentali.