

# ABILITÀ MANAGERIALI TRASVERSALI

## *Corso online*

Docente: Prof. **Luca TRUCCO**

**Giovedì ore 19.20 – 20.50**

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.

### **1° Semestre:**

La comunicazione nella relazione interpersonale.

- Evoluzione della comunicazione degli essere 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
- La Programmazione Neuro-Linguistica: da funzione terapeutica a strumento di comunicazione fortemente empatica.

### **2° Semestre:**

- Tecniche per trovare soluzioni efficaci  
Le logiche del problem solving applicate alla vita di tutti i giorni.  
La gestione del conflitto comunicativo.
- 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-valorativi e di simulazioni di situazioni comportamentali.