

Best

## Assertività: comportamenti e comunicazione

Stabilire relazioni positive, gestire i conflitti, saper dire di no

★★★★☆ 4,5/5 (26 avis)

👤📺 Presenziale / a distanza

Durata in presenza : 2 giorni (16 Ore)

Durata online : 2 giorni (13 Ore)

WebCode : 1.3.5

Open : 1.670,00 € +IVA

Packaged in azienda : 3.680,00 € +IVA +10% di Project Management (Quota riferita ad un gruppo di 10 pax max)

Customized : Su richiesta

La strada dell'Assertività, in ambito lavorativo, significa scegliere i comportamenti più efficaci ed essere critici ma in maniera costruttiva e risolvere i conflitti in modo positivo ed efficace. Il corso ha un approccio didattico prettamente esperienziale: esso introduce al modello della comunicazione assertiva, proponendo tecniche di analisi e di gestione della relazione. Le competenze sviluppate saranno utili per gestire con equilibrio e soddisfazione la situazione professionale, sviluppando relazioni positive ed efficaci fra colleghi.

### Obiettivi del corso

- Comprendere e rafforzare il proprio ruolo, aumentando impatto e autorevolezza
- Costruire relazioni efficaci favorendo un clima positivo
- Comprendere come aumentare la propria capacità di influenzare i comportamenti altrui
- Utilizzare l'assertività per presentare positivamente idee e proposte

### A chi è rivolto

- Manager e professional con l'esigenza di migliorare le relazioni con i propri interlocutori e diventare punti di riferimento autorevoli
- Manager e professional con frequenti interazioni con altre divisioni aziendali
- Project manager e project member
- Manager che quotidianamente devono affrontare situazioni delicate e potenzialmente conflittuali

### Programma

#### Prima

- Self-assessment: "Il mio profilo assertivo"
- Breve video: "Guarda John comportarsi in maniera assertiva nelle sue relazioni"

## Durante

### Ruolo, responsabilità e comunicazione

- Il ruolo professionale e la comunicazione come strumento
- Coerenza tra comunicazione verbale, non verbale, paraverbale
- Ascolto attivo come componente necessaria nella comunicazione efficace

### Assertività come competenza manageriale

- La comunicazione assertiva e la sua applicazione nel contesto lavorativo
- I concetti di responsabilità, rispetto e reciprocità alla base di uno stile assertivo di relazione
- Cosa significa comportarsi con assertività

### Autodiagnosi del proprio comportamento

- Comprendere se stessi e le proprie relazioni con gli altri
- Identificazione delle proprie caratteristiche comportamentali: punti di forza e aree di miglioramento relazionali
- Valorizzazione delle aree di applicazione delle proprie qualità nelle situazioni lavorative quotidiane

### Assertività come guida per comportamenti manageriali efficaci

- Comportamenti efficaci e proattivi come caratteristiche distintive del manager
- Obiettivi per gestire la propria vita professionale
- Ambiti applicativi del comportamento assertivo: verso se stessi, verso gli altri, verso la realtà organizzativa
- Quando evitare l'atteggiamento assertivo

### La gestione efficace dei collaboratori. Come evitare passività, aggressività e manipolazione

- Il rispetto reciproco nelle relazioni con gli altri: valorizzazione delle diverse posizioni nel rispetto del diritto e della visione altrui
- Mappatura degli atteggiamenti aggressivi, passivi e manipolatori: come trasformarli in assertività
- Potenzialità e vantaggi del modello assertivo
- Prendere decisioni, spiegarle e promuoverle

### La critica costruttiva: leva di crescita personale e professionale

- Diritto di rilevare un errore
- Come impostare una critica costruttiva
- La capacità di dire no

### Assertività e gestione dei conflitti

- Dinamiche dei conflitti e delle tensioni in azienda: comprenderle, prevenirle e risolverle attraverso l'assertività
- Come sviluppare la fiducia in se stessi e la capacità di assumere responsabilità individuali
- Come trattare gli atteggiamenti aggressivi degli altri
- Il negoziato realistico: un modello pratico per risolvere i conflitti

### Piano d'azione personale: fissare gli obiettivi per orientare la crescita personale

## Dopo

- Modulo eLearning: "Assertività: conoscere il proprio profilo"
- Modulo eLearning: "Sviluppare l'assertività - livello 2"
- Modulo eLearning: "Sviluppare l'assertività - livello 3"

## Esercitazioni

- Autodiagnosi sui 4 stili comportamentali del modello assertivo
- Regole della comunicazione assertiva efficace
- Riconoscimento di relazioni non assertive
- Esercitazioni su casi ed autocasi

## Date e sedi 2024

### Roma

dal 6 mag al 7 mag

### Milano

dal 30 mag al 31 mag

dal 22 lug al 23 lug

dal 21 ott al 22 ott

### Padova

dal 24 giu al 25 giu

### Online

dal 2 set al 6 set

dal 2 set al 2 set  
dal 6 set al 6 set

dal 25 nov al 29 nov

dal 25 nov al 25 nov  
dal 29 nov al 29 nov

### Bologna

dal 26 set al 27 set