

Best

Assertività: comportamenti e comunicazione

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

 4,6/5 (55 avis)

 Presenziale / a distanza



Durata in presenza : 2 giorni (16 Ore)
Durata online : 2 giorni (13 Ore)

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

WebCode: 1.3.5

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.

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"



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



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 2026



Ultimi posti



Edizione garantita

Online

dal 19 gen al 22 gen
● dal 19 gen al 19 gen
● dal 22 gen al 22 gen
dal 20 mar al 23 mar
● dal 20 mar al 20 mar
● dal 23 mar al 23 mar

dal 3 ago al 6 ago
● dal 3 ago al 3 ago
● dal 6 ago al 6 ago
dal 8 set al 11 set
● dal 8 set al 8 set
● dal 11 set al 11 set

dal 9 nov al 12 nov
● dal 9 nov al 9 nov
● dal 12 nov al 12 nov

Milano

dal 19 mar al 20 mar
dal 21 mag al 22 mag

dal 12 ott al 13 ott
dal 10 dic al 11 dic

Roma

dal 22 giu al 23 giu