

I 5 Tool per potenziare le Relazioni Professionali

Trovare un equilibrio tra armonia ed efficienza

 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: 2206

In che modo una maggiore consapevolezza di sé e la comprensione dei meccanismi chiave delle relazioni umane possono consentire una migliore interazione con gli altri nell'ambiente professionale?

Questo training consente di acquisire **strumenti essenziali e pratici** per ottimizzare le **relazioni professionali nella vita quotidiana**.

A chi è rivolto

- Executive, manager, project manager, tecnici, assistenti
- Chiunque ritenga che la qualità delle relazioni sia un asset fondamentale per svolgere il proprio ruolo.

Programma

Prima | Attività e-learning per prepararsi alla formazione

- Definire gli obiettivi della formazione
- Condurre un self-assessment delle tue competenze

Durante | Sessione di Gruppo

1 - "Assertività": Gestire le relazioni difficili

- Identificare gli atteggiamenti inefficaci ed efficaci
- Assertività e fiducia in se stessi

In pratica: Self-assessment

2 - "Intelligenza emotiva": Condividere i propri sentimenti con facilità

- Capire come funzionano le emozioni

- Esprimere le emozioni in modo costruttivo utilizzando il metodo DESC

In pratica: Training sul metodo ed esercizi di role-play

3 - Ascolto attivo: Ascoltare veramente gli altri

- Adattare il comportamento verbale e non verbale
- Mantenere una comunicazione armoniosa ed efficace

In pratica: Esercitare l'ascolto attivo a coppie

4 - Strategia di definizione degli obiettivi

- Chiarire i propri obiettivi
- Attuare strategie vincenti

In pratica: Intervista incrociata a coppie su un obiettivo individuale

5 - "Gestione dello stress": Rilassarsi, ricaricarsi e migliorare le performance

- Praticare semplici tecniche di rilassamento fisico e mentale
- Gestire lo stress e recuperare le energie

In pratica: Praticare semplici tecniche di rilassamento fisico e mentale

Dopo | Attività e-learning per l'implementazione on the job

- Strumenti pronti all'uso
- Programma di micro-esperienza via e-mail
- Un questionario online per valutare le competenze acquisite



Obiettivi del corso

- Adattare i propri comportamenti alle situazioni professionali
- Sviluppare relazioni professionali armoniose ed efficaci
- Migliorare l'efficacia delle proprie capacità interpersonali



Esercitazioni

- Questo training si focalizza sull'applicazione delle competenze in situazioni lavorative, combinando i vantaggi della formazione di gruppo con attività di apprendimento digitale individuale per una maggiore efficacia.
- Tre moduli di formazione: "Sviluppare l'assertività - Livello 1", "Dare feedback positivi e costruttivi" e "Esercitare l'ascolto attivo".
- Un best-seller di formazione apprezzato da migliaia di partecipanti.



Date e sedi 2026



Ultimi posti



Edizione garantita

Online

dal 25 mag al 28 mag

- dal 25 mag al 25 mag
- dal 28 mag al 28 mag

dal 16 nov al 17 nov