

Promuovere relazioni assertive sul lavoro

Introduzione all'assertività in due giorni

 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: 7114

Affermare voi stessi senza timore né aggressività nelle relazioni professionali è una chiave fondamentale per il successo nel mondo di oggi.

Questa formazione introduttiva vi aiuterà a **sviluppare l'atteggiamento giusto per affermarvi in modo positivo nei contesti professionali**.

Le **tecniche di assertività** vi permetteranno di gestire le tensioni quotidiane più comuni, evitando al tempo stesso di esserne la causa.

Questi metodi vi aiuteranno a limitare atteggiamenti aggressivi, passivi o manipolativi nelle relazioni di ogni giorno, oppure a gestirli in modo più efficace quando si presentano.

A chi è rivolto

- Dirigenti, manager, tecnici, assistenti
- Qualsiasi membro del personale che abbia la necessità di affermarsi nelle proprie relazioni professionali.

Programma

Prima | Attività e-learning per prepararsi alla formazione

- Definizione degli obiettivi formativi.
- Effettuare un'autovalutazione delle proprie competenze.

Durante | Sessione di Gruppo

1 - Identificare il proprio profilo assertivo in un contesto professionale

- Comprendere come si funziona
- Identificare i comportamenti inefficaci
- Sviluppare l'assertività: diventare assertivi

In pratica: autovalutazione

2 - Comportamenti dirompenti: come gestirli

- Disinnescare l'aggressività
- Affrontare la passività
- Evitare le insidie della manipolazione

In pratica: sviluppo di un action plan in sottogruppi

3 - Formulare critiche costruttive

- Preparare la critica
- Spiegare il proprio punto di vista utilizzando il metodo DESC

In pratica: fornire critiche costruttive

4 - Dire di no in modo assertivo

- Dire di no quando necessario
- Adottare l'atteggiamento giusto per dire no

In pratica: esercitazione sul "dire no", definizione dei limiti e autovalutazione

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

- Strumenti pronti all'uso.
- Programma di micro-esercitazioni via e-mail.
- Questionario online per valutare le competenze acquisite.



Obiettivi del corso

- Muovere i primi passi verso l'assertività.
- Modificare il proprio comportamento con maggiore sicurezza per allinearsi agli altri.
- Incoraggiare gli altri in modo positivo.
- Imparare a fornire critiche costruttive.



Esercitazioni

- Questa formazione è incentrata sull'applicazione concreta delle competenze in situazioni lavorative, combinando i vantaggi della formazione di gruppo con attività digitali individuali, per una maggiore efficacia.
- Un corso best-seller, apprezzato da migliaia di partecipanti.



Date e sedi 2026



Ultimi posti



Edizione garantita

Online

dal 19 mag al 22 mag

- dal 19 mag al 19 mag
- dal 22 mag al 22 mag

dal 28 set al 1 ott

- dal 28 set al 28 set
- dal 1 ott al 1 ott