

# 13

## Quota di partecipazione

450,00 € + IVA az. associate

540,00 € + IVA az. non associate

## Durata

14 ore

## Formazione in presenza

RAVENNA, 08 e 15 aprile

REGGIO EMILIA, ed. 1 - 10 e 17 maggio

PARMA, ed. 1 - 17 e 24 giugno

REGGIO EMILIA, ed. 2 - 9 e 16 ottobre

PARMA, ed. 2 - 19 e 26 novembre

## Iscrizione

Vedi le modalità alle pagine 4 e 5

# ALLENAMENTO COMPORTAMENTALE: ALLENA LA TUA CAPACITÀ DI FARTI CAPIRE, SPIEGARE, CONVINCERE

La sicurezza nel comunicare e l'assertività non sono un dono naturale. Sono frutto di allenamento, autodeterminazione e obiettivi da raggiungere. Per questo serve un training comportamentale specifico.

## Obiettivi

Il corso vuole fornire le tecniche di base per migliorare lo stile di relazione allenandosi e acquisendo tecniche di semplice utilizzo ma estremamente efficaci.

## Destinatari

Chi desidera migliorare il proprio comportamento, essere più incisivo, credibile e affidabile.

## Contenuti

- Rafforzamento comportamentale: la cassetta degli attrezzi
- Parole e sottotesto: cosa passa tra le righe nei nostri discorsi
- Sicurezza e credibilità: occhi, apertura e chiusura, tenuta posturale, distanza emotiva e prossemica, uso della voce
- Discussione e litigio: valorizzare le differenze, evitare i conflitti
- Stili e contro stili: sfuggente, assertivo, aggressivo, manipolatore
- Prove video filmate di interscambi comunicativi

## Docente

Stefania Panini, coach, formatrice e consulente sulle tematiche HRU, comunicazione e scrittura professionale. Ha insegnato per più di un decennio per l'Università di Pisa (Ingegneria Gestionale) e collaborato con l'Università di Bologna (Scienze della Formazione). Senior partner di SolarisLab laboratorio della conoscenza e fondatrice di NetLearningLab, piattaforma per l'e-learning, la consulenza e il coaching online.