



C10 - MIGLIORARE I COMPORTAMENTI E LA COMUNICAZIONE CON L'ASSERTIVITÀ

Sviluppare le competenze per favorire una comunicazione assertiva e rispettosa

1 GIORNO - MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE: PRESENZIALE A MILANO E/O VIRTUAL CLASSROOM

date

quote di partecipazione IVA esclusa

16 febbraio 2026 | 7 settembre 2026

Singola: 525 € - Multipla: 475 €

Il corso mira a fornire ai partecipanti una panoramica completa dei principi fondamentali della comunicazione nella specificità delle tecniche di assertività, fornendo loro le conoscenze e le competenze necessarie per assumere ruoli di leadership e gestione in un contesto organizzativo.

A CHI È RIVOLTO

- Responsabili, project e neomanager interessati ad acquisire i fondamenti del management

APPRENDERETE A...

- Conoscere i principi fondamentali della comunicazione interpersonale
- Configurare un mindset assertivo nella gestione dei processi e delle risorse
- Praticare le principali tecniche e metodologie per una comunicazione assertiva, rispettosa e orientata al raggiungimento degli obiettivi e alla crescita delle persone

ESERCITAZIONI, PROGETTI E CASE STUDIES

- Applicazioni pratiche sui principali contenuti del corso

I PLUS:

Il corso ha un approccio pratico e concreto, con didattica interattiva e spazio alla discussione di casi pratici
Gli strumenti presentati sono di applicabilità immediata



C10 - MIGLIORARE I COMPORTAMENTI E LA COMUNICAZIONE CON L'ASSERTIVITÀ

PROGRAMMA

ESSERE ASSERTIVI PER COSTRUIRE RELAZIONI EFFICACI

Introduzione alla comunicazione assertiva

- Differenze tra comunicazione passiva, aggressiva e assertiva
- Importanza della comunicazione efficace nelle relazioni personali e professionali

Ascolto attivo ed empatia

- Tecniche per migliorare l'ascolto attivo
- Ruolo dell'empatia nella comunicazione assertiva
- Esercitazioni pratiche sull'ascolto attivo

Esprimere sé stessi in un ambiente sicuro

- Espressione dei pensieri e sentimenti
- Come esprimere pensieri e sentimenti in modo chiaro e rispettoso
- Gestione delle emozioni durante la comunicazione
- Role play per praticare l'espressione assertiva

Gestione dei conflitti

- Strategie per gestire i conflitti in modo costruttivo
- Negoziazione e compromesso nelle situazioni di conflitto
- Simulazioni di situazioni conflittuali e discussioni guidate

Comunicazione non verbale

- Importanza della comunicazione non verbale nella trasmissione del messaggio
- Interpretazione dei segnali non verbali durante la comunicazione

Applicazioni pratiche della comunicazione assertiva

- Ruolo della comunicazione assertiva nella leadership e nel lavoro di squadra
- Utilizzo della comunicazione assertiva nella negoziazione e nella gestione dei rapporti interpersonali