

# MI MERITO IL MEGLIO

Fai fatica a dire di no agli altri e quando lo fai ti senti in colpa?  
Il tuo responsabile non prende in considerazione le tue richieste?  
Litighi spesso col tuo/tua partner e vorresti invece relazionarti in modo gratificante?  
I tuoi figli non ti ascoltano?

**15 - 16 Giugno 2019 Training di Assertività**

**Workshop sulla comunicazione assertiva e  
l'ascolto consapevole attraverso il role playing  
e la sperimentazione di casi reali.**



Per affermare sé stessi, per costruire rapporti personali gratificanti, per far valere le proprie opinioni con i colleghi e con i superiori, per gestire i conflitti con i propri figli, per condurre con efficacia un colloquio di lavoro.

## **COSA PUOI FARE GRAZIE AL CORSO**

- Dire di NO senza sentirti in colpa
- Farti ascoltare
- Non lasciarti più prevaricare
- Ascoltare in modo consapevole
- Relazionarti in maniera efficace con gli altri
- Chiedere ciò che desideri sentendoti libero dalla paura di un rifiuto
- Gestire le obiezioni e le critiche
- Motivarti e motivare i tuoi figli, i tuoi clienti, i tuoi collaboratori

## CONTENUTI DIDATTICI

La comunicazione: contenuto e relazione

- Stili di comunicazione: passivo, aggressivo, passivo-aggressivo (manipolativo)
- La comunicazione assertiva: come, quando, perché
- Le componenti assertive: l'autostima, la chiarezza degli obiettivi, l'ascolto consapevole
- Il sapersi assumere rischi: affermare le proprie opinioni e formulare le proprie richieste in modo efficace
- Saper dire di no: un passaporto per la libertà di scelta
- Come assumersi la responsabilità dei propri errori
- Saper condurre un confronto
- Come gestire in modo produttivo le critiche, le obiezioni, le divergenze
- *La I - Communication & la You Communication*
- Tecniche assertive: applicazione a casi concreti
- La carta dei Diritti Assertivi

## METODOLOGIA DIDATTICA

Partecipativa inclusiva. I partecipanti sono parte attiva del corso: viene loro insegnato l'assertività mediante l'utilizzo del role playing applicato alla simulazione di casi concreti.

## MATERIALE IN DOTAZIONE

Dispense, bibliografia.

## ATTESTATO

A fine Workshop verrà rilasciato l'Attestato di Partecipazione valido ai soli fini curricolari e per tutti gli usi consentiti dalla legge.

## DOCENTE:

Laura Guzzo

*Giornalista professionista, Business Life Coach professionista (ai sensi della lex. 4 del 2013), ideatrice del metodo Beat Coaching®*

## CALENDARIO DEL CORSO

sabato e domenica

**15 - 16 Giugno 2019**

orario 10:00-12:00 / 13.30 – 15.30

2 incontri di 4h ciascuno con un massimo di 10/12 partecipanti

## COSTO:

**150 €**

## SEDE

Via Tenevelli 10, Torino



**INFO ED ISCRIZIONI**

**CELL. 392 821 5590**