

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?

19 - 20 Ottobre 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