

# 15

## SOFT SKILLS

### Durata

14 ore

### Formazione in presenza

PARMA, ed. 1 – 18 e 25 marzo

REGGIO EMILIA,

ed. 1 – 27 marzo e 3 aprile

REGGIO EMILIA,

ed. 2 – 8 e 15 maggio

PIACENZA, 28 maggio e 4 giugno

PARMA, ed. 2 – 26 giugno e 3 luglio

REGGIO EMILIA,

ed. 3 – 16 e 23 ottobre

RAVENNA, 12 e 19 novembre

PARMA,

ed. 3 – 26 novembre e 3 dicembre

REGGIO EMILIA,

ed. 4 – 27 novembre e 4 dicembre

### Quota di partecipazione

450,00 € + IVA az. associate

540,00 € + IVA az. non associate

### 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.