



## *Comunicare bene*

Si tratta di percorsi dedicati a tutti coloro che vogliono allenare e migliorare le proprie capacità comunicative e relazionali. Comunicare bene significa vivere bene, la qualità della vita è la qualità della comunicazione.

I corsi possono essere strutturati con una grande flessibilità, personalizzando il lavoro a seconda degli obiettivi del committente. È possibile lavorare sia sul singolo che sui gruppi di lavoro, alternando il lavoro pratico, allo studio della teoria. Di seguito i nostri corsi principali, aperti alle Aziende e ai singoli cittadini.

### **Pietre miliari della comunicazione**

La qualità della vita è la qualità della comunicazione. Il corso si propone di fornire le conoscenze della comunicazione e gli strumenti pratici per imparare a comunicare e dialogare in maniera adeguata, chiara ed efficace.

### **L'arte di ascoltare**

La prima regola dell'ascolto è non avere fretta di arrivare alle conclusioni. Il corso intende fornire ai partecipanti la conoscenza dei meccanismi che ostacolano l'ascolto e le strategie per allenare questa skill fondamentale nel lavoro come nella vita.

### **S.O.S. Conflitti**

I conflitti vanno evitati o prevenuti? Può un conflitto trasformarsi in un'opportunità? Se sì, in che modo? La gestione e la risoluzione creativa dei conflitti è un pratico auto-aiuto in tutte quelle situazioni che richiedono la capacità di allargare lo sguardo e di sviluppare e allenare un comportamento assertivo.

### **Assertività**

Oltre la tendenza individuale alla passività o all'aggressività, c'è dentro di noi l'assertività, una qualità che rappresenta la più nobile forma di socialità: rispetto me stesso rispettando gli altri, ascolto me stesso e ascolto gli altri, manifesto me stesso e aiuto gli altri a fare altrettanto.

Il percorso sull'assertività vuole aiutare le persone a manifestare e stabilizzare nella propria vita questo saggio stato dell'animo.