

6 Comunicazione

Riconoscere e sviluppare le proprie competenze comunicative

Workshop

Premessa

Da quando ci svegliamo al mattino a quando ci addormentiamo la sera, noi comunichiamo.

È qualcosa di così ovvio e apparentemente naturale e scontato che spesso non ci facciamo caso, o non prestiamo particolare attenzione alle forme, alle espressioni, alle implicazioni e alle conseguenze pratiche, emotive e relazionali della nostra comunicazione.

Solo quando avvertiamo la fatica o il disagio di alcune relazioni, personali e professionali, o ci troviamo in una situazione conflittuale con noi stessi o con gli altri, ci accorgiamo che alcuni aspetti della nostra modalità comunicativa - o di quella altrui - ci sfuggono, non comprendiamo come siamo arrivati a quel punto e soprattutto come possiamo recuperare in modo soddisfacente. Essere consapevoli del proprio modo di comunicare, conoscere i propri punti di forza e di debolezza e le proprie risorse, riconoscere gli elementi in gioco che facilitano l'interazione e il dispiegarsi di una comunicazione efficace, sono competenze che si possono acquisire e ulteriormente affinare nel corso del tempo e attraverso la pratica. Esse ci permettono di gestire con consapevolezza, padronanza ed equilibrio emotivo molte situazioni della quotidianità e anche eventi complessi, inattesi e imprevisi in cui ci troviamo in relazione con gli altri.

Nel workshop ci si propone di elaborare questi aspetti partendo dalle conoscenze ed esperienze dei partecipanti e sviluppando con essi una mappa di riferimento attorno a 6 macro-competenze comunicative, all'interno delle quali individuare e definire il proprio personale percorso di sviluppo su specifiche e più mirate competenze comunicative e relazionali.

Obiettivi

- Acquisire strumenti per l'osservazione e l'auto-osservazione delle competenze comunicative
- Accrescere la consapevolezza delle modalità comunicative più efficaci
- Sperimentare nuovi modi di gestire la propria comunicazione in base alle situazioni e ai contesti

Competenze che si intende promuovere

- Capacità di riconoscere e distinguere gli elementi presenti in una comunicazione interpersonale
- Capacità di agire consapevolmente le proprie competenze comunicative
- Capacità di orientare la propria comunicazione in termini di efficacia e di benessere personale e nella relazione

Contenuti

- Le competenze comunicative
- Le caratteristiche di una comunicazione proficua e soddisfacente
- Gli elementi della comunicazione
- La comunicazione verbale e non verbale
- La comunicazione personale consapevole, mix unico e originale

Metodologia

Viene privilegiato il metodo dialogico e interattivo, con l'elaborazione delle esperienze e l'analisi di situazioni concrete. La formatrice aiuta a ricomporre quanto emerge e facilita i processi di integrazione, apprendimento e trasformazione, accompagnandoli con brevi spunti teorici.

Destinatari

Giovani e adulti di ogni età, occupati e non occupati, interessati ad acquisire consapevolezza in merito alla gestione delle proprie competenze comunicative di base e alle conseguenti implicazioni nell'ambito delle relazioni personali e professionali.

Formatrice e consulente

Diana Rucli, formatrice esperta di processi di comunicazione interpersonale.

Date e orari

Per conoscere la prossima data contattare lo Studio.

Workshop di 10 ore suddivise in due giorni (1° giorno 16.00-19.00 e 2° giorno 9.00-17.00).

A richiesta, il workshop può essere inserito in un percorso di consulenza individuale, con colloqui in date da concordare con la persona interessata.

Sede workshop: Udine, viale Ungheria 22

Sede colloqui e iscrizioni: Udine, via Trento 45

Quota di partecipazione

Per il workshop € 135,00 + IVA 22%.

Per i colloqui individuali costo da concordare in base al tipo di percorso consulenziale.

Modalità di iscrizione

Il workshop è a numero chiuso e viene attivato al raggiungimento di almeno 12 iscritti. Le iscrizioni saranno accolte secondo l'ordine di arrivo.

Attestato di partecipazione

Al termine del percorso viene rilasciato un attestato di partecipazione.

Per informazioni e iscrizioni

Studio Rucli

Via Trento, 45 – UDINE

Tel. 0432 519140 Fax 0432 202076

info@studiorucli.it

www.studiorucli.it

Segreteria:

dalle ore 9.00 alle ore 12.30

Antonella Bujatti: antonella@studiorucli.it