
Corso Universitario di Comunicazione e Relazione efficace

PRESENTAZIONE

Cosa sono le Soft Skill? Sono delle competenze trasversali che riguardano le capacità comportamentali e relazionali di un individuo, fondamentali nella vita privata così come nella vita professionale.

Saper creare relazioni empatiche, saper gestire positivamente i conflitti, essere capaci di lavorare in gruppo e creare un ambiente produttivo e armonioso, sono alcune delle competenze “soft” particolarmente utili, apprezzate e di successo nel mondo del lavoro e nella vita personale.

Saper comunicare efficacemente è alla base delle relazioni umane. Una comunicazione di qualità con se stessi e con gli altri è una delle competenze più preziose per creare relazioni di alleanza relazionale e di collaborazione professionale, per esercitare una leadership efficace nella vita affettiva, sociale e professionale, per trasformare potenziali conflitti in dialoghi costruttivi orientati all’obiettivo e al risultato, per costruire relazioni basate sull’empatia ed il rispetto umano e professionale, per diventare persone resilienti.

DURATA:

- 15 ore frontali + 60 ore di approfondimento individuale

OBIETTIVO GENERALE

- Acquisire le competenze di base della comunicazione e relazione efficace

OBIETTIVI SPECIFICI

- Comprendere le dinamiche che guidano le relazioni interpersonali
- Saper comunicare correttamente i propri pensieri, emozioni e decisioni
- Acquisire tecniche di ascolto attivo e comunicazione empatica per costruire relazioni positive con gli altri
- Imparare ad affermare se stessi in modo costruttivo, scevro da passività o aggressività e frutto di scelte responsabili
- Mantenere, anche nelle situazioni più “critiche”, uno stile comunicativo e relazionale costruttivo, capace di auto-controllo, focalizzato sugli obiettivi

METODOLOGIA

Il corso utilizza una metodologia interattiva ed esperienziale che mette al centro del processo di apprendimento l’esperienza reale dell’individuo e consente di:

- sviluppare consapevolezza sulle dinamiche interpersonali
- acquisire competenze relazionali specifiche (ascolto, empatia, assertività)

-
- facilitare ed accelerare il processo di apprendimento di competenze specifiche

Ogni modulo formativo sarà caratterizzato dal **50% di lezioni teoriche** e il **50% di attività pratica** esperienziale con l'utilizzo di analisi di casi, simulazioni, role-play, con lavori individuali, in coppia e in gruppo.

Al termine di ciascun incontro verranno assegnati dei **project work** di approfondimento tematico o di allenamento competenze.

Il ciclo di incontri si concluderà con un **test di valutazione** dell'apprendimento individuale

PERIODO E ORARI DI SVOLGIMENTO: A.A. 2023-24

I edizione: 29 Febbraio, 7-14-21 Marzo; 4 Aprile 2024

II edizione: 11-18 Aprile, 2-9-16 Maggio

III edizione: 21-23-28-30 Maggio, 4 Giugno (da confermare)

Orario: 14:30 – 17:30

Dove: Sede di Roio

Docente: Dott.ssa Tiziana Paris

Referente interno: Prof. Roberto Carapellucci

Posti disponibili: 50 per ogni edizione

Scadenza iscrizione: 15 Febbraio 2024 (oppure al raggiungimento numero massimo partecipanti).

CRITERI DI ACQUISIZIONE DEI CREDITI:

1. Presenza al 100% degli incontri formativi
2. Svolgimento dei project work inter-modulo (consegna cartacea alla docente)
3. Superamento del test di fine modulo (90% delle risposte giuste)

PROGRAMMA (30 ORE)

Primo Modulo: Introduzione alla Comunicazione (3 ore)

- Presentazione del corso
- Perché è importante saper comunicare
- L'impossibilità di non comunicare
- I livelli comunicativi: contenuto e relazione
- Tipologie di comunicazione: verbale, non verbale e para-verbale
- I blocchi alla comunicazione efficace
- Allenamento alla comunicazione (project work)

Secondo Modulo: l'ascolto attivo (3 ore)

- Tipologie di ascolto
- L'ascolto attivo
- I filtri emotivi e mentali che influenzano l'ascolto
- Tecniche di ascolto attivo
- Allenamento all'ascolto efficace
- I blocchi all'ascolto attivo

Terzo Modulo: La comunicazione empatica

- Le parole sono finestre oppure muri
- La comunicazione empatica: caratteristiche e peculiarità
- La comunicazione che blocca l'empatia
- Empatia e gestione dei conflitti
- Empatia e gestione della rabbia
- Ricevere con empatia e ricevere senza empatia
- Allenamento alla comunicazione empatica

Quarto Modulo: La comunicazione Assertiva (3 ore):

- Gli stili relazionali: aggressivo, passivo, manipolativo, assertivo,
- I prerequisiti dell'assertività
- Le componenti dell'assertività
- La comunicazione assertiva
- La gestione delle relazioni critiche
- Allenamento all'assertività

Quinto Modulo: La Comunicazione nel gruppo di lavoro (3 ore)

- Caratteristiche del gruppo di lavoro
- Le Dinamiche di gruppo
- La conduzione di un gruppo di lavoro
- Essere partecipanti attivi
- Feedback di gradimento
- Test di apprendimento di fine corso