

---

# 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 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 autorevoli e 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, scevra 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. 2025-26

**I edizione:** 26 Febbraio, 5-12-19-26 Marzo 2026

**II edizione:** 9-16-23-30 Aprile, 7 Maggio 2026

**III edizione:** 14-21-26-28 Maggio, 4 Giugno 2026 (da confermare in base a numero iscrizioni)

**Orario:** 14:45 – 17:45

**Dove:** Sede di Roio

**Docente:** Dott.ssa Tiziana Paris

**Referente interno:** Prof. Roberto Carapellucci

**Posti disponibili:** 50 per ogni edizione

**Scadenza iscrizione:** 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