

## Comunicazione assertiva e leadership

L'assertività ha come obiettivo generale quello di migliorare le relazioni sociali, soprattutto nei contesti in cui è frequente che opinioni ed esigenze divergenti possano generare contrasti o conflitti. Essere assertivi significa assumersi la responsabilità del proprio agire, aver piena consapevolezza di sé e, allo stesso tempo, uscire da modalità di interazione che si rivelano poco funzionali al raggiungimento degli obiettivi aziendali e alla gestione dei team.

Il corso intende sviluppare nei partecipanti l'assertività per il miglioramento dei rapporti professionali e per la crescita del livello di leadership e gestione dei team di lavoro. Permette inoltre di attivare una migliore consapevolezza del proprio "io affermativo" e dello stile comunicativo interpersonale, anche tramite l'acquisizione di un migliore uso dell'ascolto attivo e della tecnica delle domande.

### DESTINATARI

Tutti coloro che desiderano sviluppare competenze relazionali assertive nell'ottica di migliorare i rapporti professionali e personali e crescere nella gestione dei team di lavoro.

### METODOLOGIA

Il corso alterna momenti formativi teorici ad esercitazioni pratiche e filmati, che consentono ai partecipanti di sperimentare attivamente i diversi elementi del comportamento assertivo, riflettendo sulle difficoltà specifiche connesse al proprio ruolo di responsabile e/o coordinatore. Si utilizza una metodologia di tipo cognitivo-psicologico, volta a evidenziare i bias cognitivi più frequenti che limitano la performance lavorativa e l'esercizio della Leadership.

### DURATA

Corso in presenza di 1 giornata o in modalità webinar.

### OBIETTIVI

- Sperimentare le dimensioni dell'assertività e riconoscere gli stili anassertivi (passività, aggressività, manipolazione) per consolidare l'autoefficacia personale e professionale
- Imparare a ristrutturare il pensiero e le azioni comunicative affermando i propri "diritti", senza sensi di colpa o atteggiamenti aggressivi, riconoscendo gli altri come valore e risorsa in sé
- Individuare e gestire i pensieri disfunzionali e le distorsioni cognitive, proprie e altrui, per migliorare la propria capacità di ascolto e di uso consapevole dell'arte delle domande
- Riconoscere e modificare i comportamenti non funzionali attraverso simulazioni per rafforzare la propria leadership e crescere nella guida e nella gestione di team di lavoro, interni ed esterni all'azienda.

### PROGRAMMA

#### Assertività espressioni e significati:

- Origini e dimensioni della comunicazione
- Autodiagnosi del proprio stile di comunicazione e leadership
- Stili di comunicazione assertiva - aggressiva - manipolatoria - passiva

#### Distorsioni cognitive - Pensieri disfunzionali - Diritti assertivi

- Idee irrazionali - disfunzionali: peculiarità e manifestazioni
- Distorsioni cognitive: caratteristiche ed espressioni
- La tecnica ABC di ristrutturazione del pensiero e della comunicazione
- Sviluppare l'ascolto attivo, conoscere e allenare l'arte di fare domande

#### Dal pensiero all'azione: il Modeling e il Comportamento assertivo e la Leadership

- La tecnica di Wolpe: simulare situazioni professionali come leader, guida e/o coordinatore di team
- Allenare la propria leadership tramite simulazioni di sviluppo delle relazioni professionali con differenti tipologie di stakeholders.