



Migliorare le relazioni con gli altri e con se stessi. Comunicare, comprendersi, incontrarsi.

Un'organizzazione che comunica bene internamente comunica bene anche con l'esterno.

La sensazione di malessere o di non piena soddisfazione per il nostro lavoro è una componente che sempre più frequentemente accompagna l'attività lavorativa. Questo crea frustrazione ed un calo di entusiasmo che logora sia noi sia l'organizzazione nella quale operiamo. Il corso intende offrire un momento di riflessione ed elaborazione su se stessi, sul proprio lavoro e sulle relazioni interpersonali che intratteniamo con i vertici e con i colleghi, passando dal semplice "buon senso" comunicativo-relazionale ad una vera e propria acquisizione di competenze individuali e professionali. Si favorisce così nuovamente autostima professionale, responsabilizzazione, motivazione, desiderio di far parte della squadra e di gestire in maniera collaborativa le relazioni senza trascurare la propria individualità.

Il corso si pone in quest'ottica proponendo nella formazione un'opportunità per riflettere sul proprio vissuto professionale, per rimettersi in gioco e vivere attivamente la propria posizione creando una situazione di collaborazione sia all'interno dell'organizzazione sia nelle relazioni con terzi.

Un modo per ripensarsi nel proprio ruolo e di rivedere e ripensare l'organizzazione di cui si fa parte. *Un imparare ad accettarsi e a prendersi cura di sé anche nel contesto lavorativo.*

Destinatari

Dirigenti, funzionari, impiegati, operatori di organizzazioni pubbliche e private.

Obiettivi

- Favorire una riflessione sul proprio vissuto lavorativo e sulle relazioni instaurate nel contesto lavorativo
- Migliorare la consapevolezza di sé e del proprio contesto lavorativo
- Migliorare la capacità di osservazione dei propri modelli comunicativo-relazionali
- Affinare la consapevolezza dei propri sentimenti ed emozioni per esprimerli costruttivamente
- Acquisire sensibilità e competenze nell'osservazione e nella gestione delle relazioni interpersonali



Contenuti

- Osservare se stessi per osservare gli altri
- Le dinamiche relazionali
- L'emozione come conseguenza delle dinamiche relazionali
- Relazioni interpersonali e vissuti individuali
- Il mio stile comunicativo-relazionale
- Favorire le interazioni con gli altri

Durata:

2 giornate

Orario

1° giornata: 10-18

2° giornata: 9-17

Metodologia

L'impostazione è teorico-pratica con una netta prevalenza della seconda componente: si alterneranno pertanto lezioni frontali ed esercitazioni pratiche individuali, in coppia e di gruppo per favorire un'esperienza diretta delle situazioni problematiche, degli stati d'animo e degli strumenti operativi.. La metodologia partecipata consente la valorizzazione dei saperi e dei punti di vista di tutti i partecipanti al processo di apprendimento.

L'apprendimento sarà favorito ulteriormente da un incontro individuale di consulenza al ruolo e dall'opportunità di supporto on line da parte dei docenti.



Quota di partecipazione:

- Per ogni modulo 290 Euro + IVA

La quota comprende:

- Corso
- Materiali didattici
- Una consulenza individuale per ciascun modulo
- Consulenza on line
- Attestato di frequenza

**Il presente modulo è parte integrante del percorso
BENESSERE SUL LAVORO E QUALITA' DELLE RELAZIONI**