



Training di assertività

ONLINE

Dott. Lorenzo Corzani, Dott.ssa Marta Poggioli

Programma degli incontri

Incontro n°1 25/01/2022 h: 18:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">- Saluti, conoscenza e presentazione del corso e delle modalità;- Principi della comunicazione;- Valutazione iniziale.
Incontro n°2 01/02/2022 h: 18:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">- Comunicazione non verbale;- Linguaggio del corpo;- Esercitazioni pratiche.
Incontro n°3 08/02/2022 h: 18:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">- La gestione delle interferenze emotive nel public speaking;- Saper parlare a piccoli o e grandi gruppi;- Esercitazioni pratiche e homework.
Incontro n°4 15/02/2022 h: 18:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">- Principi della comunicazione assertiva;- Metodiche comportamentali;- Esercitazioni pratiche.
Incontro n°5 22/02/2022 h: 18:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">- I 10 diritti e doveri assertivi;- Conoscere i propri valori e quelli di chi ci sta accanto;- Esercitazioni pratiche.

Incontro n°6 01/03/2022 h: 18:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">- Tecniche assertive: gestione delle critiche;- Esercitazioni pratiche.
Incontro n°7 08/03/2022 h: 18:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">- Tecniche assertive: gestione della collera;- Miti e falsi credenze;- Esercitazioni pratiche.
Incontro n°8 15/03/2022 h: 18:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none">- Valutazione finale e restituzione;- Chiusura dei lavori.