

WORKSHOP

COMUNICAZIONE E BENESSERE

RELAZIONALE

Come ottenere armonia, soddisfazione e significato dalle proprie relazioni personali e professionali

Il workshop, della durata di 3 giornate, permette di acquisire quegli elementi di consapevolezza intra-personale e inter-personale necessari per realizzare un completo benessere personale e relazionale.

Il ruolo del coaching è quello di far sì che le soluzioni emergano dai partecipanti stessi, i quali verranno accompagnati in un processo di scoperta delle proprie potenzialità, riuscendo a utilizzare le proprie esperienze come fonte di apprendimento. La modalità è interattiva, utile a coinvolgere i partecipanti e a rendere il workshop uno spazio dove sperimentare, riflettere individualmente, confrontarsi in coppia o in piccoli gruppi, e prevede l'utilizzo di role-playing, circoli di condivisione, esercizi ludici di apprendimento, domande esplorative e potenzianti

A chi è consigliato partecipare?

- A chiunque desideri migliorare la qualità della propria vita di relazione
- A chiunque voglia apprendere una modalità di comunicazione soddisfacente, autentica, autorevole ed efficace, da utilizzare nella vita personale e nel lavoro
- A chiunque voglia aumentare la consapevolezza di se stesso, dei propri bisogni emotivi, dei propri valori e dei propri talenti, e voglia valorizzare la propria unicità e il proprio stile di comunicazione
- A counselor, formatori, coach, responsabili di scienze umane, addetti alla comunicazione che vogliano apprendere nuovi strumenti per il benessere personale e relazionale

Partecipando a questo workshop:

- Conoscerai i segreti che permettono di relazionarti con gli altri in modo autentico ed armonioso, capirai come fare a prevenire e risolvere situazioni di conflitto
- Diventerai più consapevole dei tuoi bisogni, delle tue potenzialità e dei tuoi valori, e rafforzerai la tua pro-attività e la tua capacità di scelta, superando il condizionamento di tue abitudini o bisogni
- Conoscerai il tuo stile di comunicazione, e potrai evolvere verso uno stile pienamente assertivo, che ti permetterà di relazionarti con gli altri sempre in modo efficace, autorevole e costruttivo
- Esplorerai il "lato oscuro" della comunicazione, il non detto, i bisogni emotivi nascosti, le paure, e imparerai a riconoscerli e a utilizzarli
- Imparerai a "dire di no", a domandare, a offrire, e a raggiungere i tuoi scopi seguendo un'ottica di interdipendenza, una visione sistemica, adottando un paradigma vinco-vinci
- Imparerai ad ascoltare te stesso, e ad offrire ascolto empatico agli altri
- Imparerai ad adottare una comunicazione con te stessa empatica e costruttiva, che ti supporti nella realizzazione dei tuoi obiettivi, aiutandoti a creare la realtà che desideri

I CONTENUTI: Gli esercizi e le facilitazioni proposte durante il corso si ispirano alle seguenti discipline (secondo un'ottica interdisciplinare e integrata):

Ontologia del linguaggio (Echeverria), **Analisi transazionale** (Berne),
Comunicazione non violenta (Rosenberg), **meta-modello linguistico** (Bandler e Grinder),
Proattività e successo pubblico (7 leggi di Covey), **Focusing** (Gendlin)
Business consapevole (Koffman), **P.N.L.** (Dilts), **Intelligenza emotiva** (Goleman)

PROGRAMMA del Workshop

il programma è flessibile e verrà adattato alle esigenze e alle motivazioni dei partecipanti al corso

- "LA MAPPA NON È IL TERRITORIO"

Imparerai a distinguere e separare i fatti dalle interpretazioni, le osservazioni dalle dichiarazioni, la realtà dalle tue "proiezioni", per fare meglio chiarezza sulla tua "mappa" interiore: l'insieme di paradigmi e credenze che adotti abitualmente. Accrescerai la tua "umiltà ontologica" (uno degli ingredienti fondamentali che Koffman individua per costruire relazioni autentiche e consapevoli), ovvero la capacità di vedere oltre i bisogni del proprio ego. Comprenderai come superare alcuni errori che commettiamo abitualmente nel relazionarci con gli altri, come la "lettura del pensiero" e la "proiezione auto-biografica"

- LA MATRICE VALORIALE: *cos'è veramente importante per te?*

Metterai a fuoco i tuoi veri valori, ciò che realmente ti motiva e che dà significato alla tua vita; disporrai così di una bussola interiore che ti permetterà di fare le tue scelte in modo più consapevole e più veloce. Potrai allinearti su questi valori, e superare il peso di alcune tue abitudini. Comprenderai inoltre la differenza tra "valori" e "criteri" e i malintesi con gli altri che possono nascere quando si confondono questi due aspetti

- UTILIZZARE IL LINGUAGGIO PER COSTRUIRE LA REALTÀ CHE DESIDERI: *il linguaggio per fare accadere le cose*

Imparerai ad adottare una comunicazione con te stesso e con gli altri che sia congruente con chi sei e con cosa vuoi, e che ti faciliterà nel costruire il futuro che desideri. Potrai inoltre identificare e superare il peso di alcune convinzioni limitanti, ampliando i confini di ciò che ritieni possibile. Acquisirai padronanza in alcuni atti linguistici fondamentali, come quello di imparare a fare richieste e quello di saper "dire di no". Imparerai a distinguere, infine, i tipi di conversazione reattivi – che generano *impasse* e immobilismo - da quelli proattivi, che generano nuove possibilità e che "fanno accadere le cose"

- COMUNICARE IN MODO ASSERTIVO: *"Io sono ok, tu sei ok"*

Comprenderai quali sono le posizioni psicologiche che assumi inconsapevolmente quando ti relazioni con gli altri, le possibilità e i limiti insiti in ognuna di esse. Individuerai il tuo stile di comunicazione prevalente, e potrai evolvere verso uno stile pienamente assertivo. Il *training assertivo* permette di acquisire consapevolezza e familiarità con *l'io adulto*, per riuscire a comprendere a fondo e rispettare le posizioni degli altri e allo stesso tempo a valorizzare e affermare a pieno le proprie, in modo costruttivo

- COME MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLE TUE RELAZIONI CON LE POSIZIONI PERCETTIVE E CON L'ASCOLTO EMPATICO

Imparerai ad assumere diverse *posizioni percettive*, per ampliare la prospettiva, e acquisire una visione "sistemica" delle tue dinamiche relazionali. Incrementerai le tue capacità di ascolto empatico, per comprendere a fondo il punto di vista altrui, e per esprimere il tuo. Apprenderai l'arte di fare domande, per accedere al cuore e alla mente delle altre persone. Conoscerai le 7 leggi di Stephen Covey per vivere una vita proattiva e di successo, in particolare: "Prima cerca di capire poi di farti capire" e il paradigma "Vincendo-Vinci"

- SAPER COMUNICARE IN MODO CONSAPEVOLE E COSTRUTTIVO: *è più importante avere ragione o essere felici? Le parole non sono muri ma finestre*

Imparerai a riconoscere i tuoi sentimenti e i tuoi bisogni emotivi, che si celano dietro il tuo modo di comunicare; comprenderai l'importanza di "saperti ascoltare"; imparerai ad esprimere agli altri i tuoi bisogni e sentimenti; a negoziare delle risposte: in sintesi, imparerai un metodo semplice ed efficace che migliorerà la tua capacità di comunicare in modo autentico, responsabile e consapevole

Imparerai, inoltre, a utilizzare le 2 domande del meta-modello linguistico di Grinder per ridurre al minimo la possibilità di incomprensioni con gli altri, "sgrossando" il linguaggio dalle cancellazioni, distorsioni e generalizzazioni che tendono ad appiattirlo e a uniformarlo a degli schemi

- I TUOI "DONI": *scopri la tua unicità*

Imparerai a riconoscere le tue potenzialità che ti rendono unico, che tendi in genere a dare per scontate: in particolare le tue qualità e i tuoi "doni", il modo in cui scambi energia con gli altri. Comprenderai l'importanza di ricevere e offrire feedback agli altri, e l'importanza della fiducia come fertilizzante fondamentale della vita di relazione

- COME COSTRUIRE IL TUO NETWORK RELAZIONALE

Comprenderai come costruire una rete di relazioni personali che ti dia energia e non la tolga, che doni significato e armonia alla tua vita. Imparerai a passare dal ruolo di "vittima" al ruolo del "giocatore", a utilizzare il paradigma della "responsabilità incondizionata" (di Koffman). Imparerai a sintonizzarti su una "cornice" di abbondanza per riuscire a dare il meglio di te stesso e per sentirti bene anche nei momenti più difficili. Scoprirai il potere della gratitudine per realizzare una vita sana, felice e di successo.

IL LUOGO

S.Emilia de Vialar, in Via Paolo III, 16, a Roma, in zona Aurelio/San Pietro. Si tratta di una struttura confortevole e spaziosa, immersa nel verde

Per chi viene da fuori Roma è prevista la possibilità di alloggio a prezzi accessibili. Telefonare con congruo anticipo al tel. 06-39366528

Il COACH: Daniele Mattoni

Daniele Mattoni è un life e business coach certificato dall' International Coach Federation (Associate Certified Coach), si occupa di coaching e formazione da oltre 6 anni, è membro della Federazione Italiana Coach (ICF Italia), nella quale è stato anche membro del Comitato direttivo nel biennio 2006/2008.

E' fondatore e membro della associazione "Learning Coach Studio".

Si è formato come coach presso la scuola CoachU Italia, frequentando il *Corporate Coaching Program* nel 2003/2004, il primo corso professionale di coaching in lingua italiana riconosciuto dall'International Coach Federation per il conseguimento della certificazione PCC.

E' specializzato in sviluppo personale ed evolutivo. Master practitioner in PNL; ha un background umanistico e tecnico allo stesso tempo, 2 lauree, e un perfezionamento in "Scienze della comunicazione".

Sua area elettiva è l'apprendimento esperienziale: su questo tema nel 2008 ha pubblicato, con Franco Angeli: "Gli 8 passi per apprendere ad apprendere – Coaching per l'apprendimento"

Ha 41 anni e vive a Roma.

COSA E' IL COACHING?

E' un servizio di facilitazione personale finalizzato al raggiungimento di obiettivi concreti, che aiuta a riconoscere e a utilizzare al meglio le proprie potenzialità. In che modo? Stimolando le persone a porsi "in ascolto" di se stesse, a riconoscere i propri punti di forza e a utilizzare le proprie esperienze come fonte di apprendimento

Puoi trovare ulteriori informazioni nel sito: www.learningcoach.it , oppure sul sito della Federazione Italiana Coach (ICF Italia): www.icf-italia.org

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione al workshop è pari a **€325**.

E' comprensiva di:

- Corso di 3 giornate, con orario 9.30/13.30 e 15.00/18.30
- Tutti i materiali didattici del corso
- Una sessione individuale di coaching di 90 minuti, di cui usufruire durante il corso oppure entro il mese successivo alla fine dello stesso

Per chi si iscrive con **almeno 45 giorni di anticipo** la quota è pari a **€300**

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il workshop è a numero chiuso e prevede un **massimo di 14 iscritti**

Per iscriverti compila il *modulo di iscrizione* in allegato e invialo per email a: learningcoach@email.it congiuntamente alla ricevuta del bonifico di importo pari a €100 (le coordinate del modulo le trovi all'interno del modulo di iscrizione). Il saldo dovrà avvenire entro il primo giorno del workshop

A termine del workshop, a chi ne farà richiesta, verrà rilasciato un **attestato di partecipazione**

Per ulteriori informazioni chiama i tel. **06-5894852** oppure **06-58301696**