

# COMUNICAZIONE INTERPERSONALE

**Tipologia:** Webinar

**Docente:** Mazzamuto Cettina

**Durata:** 1 incontro di 3 ore

**Data:** 22/01/2021 (dalle ore 16.30 alle ore 19.30)



## Presentazione

Scopo del Webinar è fornire spunti di riflessione e strumenti su come migliorare la comunicazione efficace, attraverso l'ascolto empatico ed acquisire le competenze relazionali che consentono alla persona di arricchire e sviluppare le modalità comunicative ed assertive.

## Obiettivi formativi

- Saper applicare le regole della comunicazione efficace ed acquisire le abilità per uscire dalle trappole della comunicazione;
- Come essere consapevoli e migliorare la propria efficacia personale relazionandosi in modo positivo e propositivo con gli altri;
- Accrescere il comportamento assertivo.

## Contenuti specifici

- Le regole della comunicazione efficace;
- Come uscire dalle trappole della comunicazione:  
- autocontrollo emotivo - comportamento assertivo  
- ascolto attivo - metacomunicazione;

- La Mappa non è il territorio - La Zona di confort;
- Percezioni - Pregiudizi - Illusioni ottiche;
- I livelli di ascolto - Ascolto attivo ed Empatico;
- La mappa delle relazioni;
- Le componenti dell'assertività ed i suoi vantaggi. Il comportamento assertivo per una migliore gestione dei rapporti con gli altri.

### **Docente:**

**Mazzamuto Cettina** - Coach professionista, Life coaching e facilitatore del benessere e della crescita personale; Counselor Trainer, formatrice. Da oltre ventidue anni svolge l'attività di Trainer in aree tematiche inerenti alle soft skills. È sempre stata interessata a comprendere l'uomo nella sua vera essenza, quali sono le leve che lo spingono nella sua evoluzione e, soprattutto, come utilizza la mente e il suo potere personale. Questo suo interesse l'ha portata a seguire i migliori trainers internazionali, nell'ambito della crescita personale, seguendo seminari e corsi in Italia e all'estero. Svolge attività seminariali sulle più aggiornate tecniche che hanno lo scopo di portare l'individuo alla coscienza di sé, attraverso un attento lavoro di consapevolezza, per scoprire i propri talenti, valori, abitudini, credenze, convinzioni e tutto ciò che lo blocca o lo fa sabotare nella realizzazione dei suoi obiettivi e di se stesso.

### **Destinatari**

Volontari, responsabili ed amministratori di organizzazioni di volontariato della provincia di Vicenza.