

SAPER COMUNICARE IN MODO EFFICACE E POSITIVO

Coordinatrice: prof.ssa Lucia Rapisarda, esperta in comunicazione e marketing

Proposta di tre incontri del corso “Saper comunicare in modo efficace e positivo” per una consapevole acquisizione di una comunicazione adeguata, sia in presenza, sia a distanza.

Partendo dal presupposto che al giorno d'oggi è sempre più importante saper comunicare in maniera efficace nella realtà quotidiana, possiamo affermare che si può sicuramente imparare a migliorare il nostro modo di rapportarci con noi stessi e con gli altri.

Una delle competenze più importanti da sviluppare nella nostra vita è senz'altro quella di *imparare a comunicare*.

Tutti noi infatti impariamo fin da piccoli a parlare e poi, a scuola, ad usare anche il linguaggio scritto, a comunicare non si riduce esclusivamente all'atto di parlare o di scrivere, perchè si tratta di una competenza relazionale complessa che tutti possono appunto apprendere e migliorare, per essere poi in grado di **costruire relazioni efficaci e quindi vivere meglio**.

Il coorso viene proposto con una valenza biennale, dove verranno opportunamente approfonditi gli argomenti in un livello superiore.

Le lezioni saranno così suddivise:

1. l'ABC del saper comunicare, lo schema di Jacobson e la sua attualizzazione, dalla regola delle *5w* (chi, dove, come quando e perché) a quella delle *5c* (conoscere, calibrare, contesto, complesso e congruenza).
2. Formulare le frasi in positivo per comunicare efficacemente: come approcciare alla comunicazione evitando le negazioni.
3. I tre stili comunicativi: assertivo, passivo, aggressivo; esempi pratici.

La docente coinvolgerà i corsisti nella discussione delle varie tematiche e risponderà ai loro quesiti con esempi pratici.

Il corso sarà articolato su 3 incontri il venerdì pomeriggio dalle 15,30 alle 17,30 possibilmente nella sede di via Grassi 7.

Periodo gennaio-febbraio.