

METODOLOGIA

Il corso *Persone Efficaci* propone una forma di **apprendimento attivo** che impegna i partecipanti nell'esperienza immediata e diretta dei contenuti, facilita la condivisione di esperienze, l'esplicitazione e il confronto di idee, emozioni, dubbi e problemi; comporta il coinvolgimento del formatore.

Il corso segue un metodo così articolato:

- PRESENTAZIONE degli obiettivi;
- COINVOLGIMENTO dei partecipanti mediante l'uso di role-play, laboratori in piccoli gruppi;
- ELABORAZIONE delle esperienze con esercitazioni individuali, in coppie, piccoli gruppi e nel grande gruppo;
- APPLICAZIONE del metodo nella propria realtà.

COSTI E MATERIALI

La quota per ogni partecipante è comprensiva di materiale didattico: **il quaderno di lavoro "Persone Efficaci"**. Si utilizzeranno inoltre manuali, quaderni, opuscoli e schede di lavoro che saranno forniti durante il corso.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO E ORGANIZZAZIONE

Il corso ha una durata di **24 ore** suddivise in **8 incontri di 3 ore ciascuno**. Soluzioni differenti possono essere concordate. Il numero massimo consigliato di partecipanti è di **20 persone**. Alla fine del corso ogni partecipante riceverà un certificato di partecipazione.

RIFERIMENTI

L'**Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona (IACP)** ha l'esclusiva del metodo *Persone Efficaci* per l'Italia. Il corso è tenuto esclusivamente da persone formate* e autorizzate dall'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona (IACP). Gli elenchi dei formatori autorizzati possono essere consultati sul sito www.iacp.it

**Tutti i formatori del metodo *Persone Efficaci* hanno una formazione di almeno 2 anni nell'Approccio Centrato sulla Persona e sono, inoltre, abilitati e autorizzati a svolgere sia i corsi *Genitori Efficaci* che *Insegnanti Efficaci* del metodo Gordon.*

PER INFORMAZIONI CONTATTARE:

Dott.ssa Simona Volpi

*Psicologa Psicoterapeuta rogersiana
Formatrice Gordon*

Tel. 339 56 22 974

e-mail: volpisimona@hotmail.com

Studio di Psicoterapia
Viale 4 Novembre 27
25036 Palazzolo sull'Oglio (BS)

Corso di formazione sulla relazione interpersonale e sulla comunicazione



Dott.ssa Simona Volpi

*Psicologa
Psicoterapeuta rogersiana
Formatrice Gordon*

IL CORSO PERSONE EFFICACI

Il corso *Persone Efficaci*, basato sulla filosofia umanistica di Carl Rogers, si prefigge di sviluppare o migliorare la sensibilità e le competenze necessarie per affrontare con successo i complessi e molteplici aspetti della relazione interpersonale.

Tali competenze, una volta acquisite, facilitano realmente la soluzione dei problemi e progressivamente contribuiscono alla creazione di un clima relazionale salutare, soddisfacente e produttivo in ogni ambito.

Il corso propone infatti un modello di interazione tra le persone che consente di vivere nel modo più positivo e produttivo la dimensione sociale e lavorativa, e di costruire una più efficace e duratura relazione con gli altri, centrata su **rispetto, responsabilità e collaborazione**.

A CHI E' RIVOLTO?

Il corso *Persone Efficaci* si rivolge a tutte le persone che vogliono acquisire strumenti per migliorare le proprie capacità relazionali e comunicative nell'ambito personale e professionale.

PERCHE' SCEGLIERE IL CORSO?

- **miglioramento** dei rapporti con gli altri;
- **sviluppo** delle capacità di comunicazione;
- **incremento** di qualità e efficacia comunicativa;
- **gestione** più efficace dei conflitti e delle tensioni, riduzione dello stress;
- **accrescimento** dell'autostima;
- **aumento** del rispetto e della stima altrui;
- **raggiungimento** di una efficacia maggiore nelle proprie attività.

CONTENUTI

Il programma è costituito da moduli, all'interno dei quali sono sviluppati temi specifici, che rappresentano elementi centrali per lo sviluppo di competenze relazionali e comunicative.

ESPRIMERE BISOGNI E SENTIMENTI:

essere in contatto con i propri bisogni e sentimenti ed esprimerli rispettando quelli degli altri.

COSTRUIRE LE RELAZIONI:

individuare gli ostacoli alla comunicazione; inviare messaggi chiari e congruenti; sviluppare la capacità di comunicare con persone nuove in modo efficace.

PROTEGGERE LE RELAZIONI:

comprendere l'importanza dell'autorivelazione per prevenire i conflitti; imparare a distinguere fra messaggi di confronto in prima persona e messaggi di confronto in seconda persona.

STABILIRE RELAZIONI CON PERSONE DIVERSE DA NOI:

riconoscere la natura dei valori e il loro ruolo nei conflitti; imparare a risolvere le collisioni di valori; proporsi come "modello" basandosi sull'affermazione dei propri valori senza disconoscere quelli degli altri.

ASCOLTARE UNA PERSONA PER AIUTARLA:

essere consapevoli dei fattori che possono danneggiare un rapporto; evitare le barriere alla comunicazione quando si voglia prestare aiuto ad una persona che si trova in difficoltà; comprendere il processo della comunicazione; favorire attitudini che aiutino gli altri; diminuire l'eventualità che l'altro sviluppi comportamenti a rischio.

RISOLVERE I CONFLITTI:

essere consapevoli dei conflitti che creano problemi in una relazione di lavoro o di amicizia; cogliere i risvolti del metodo "vinci o perdi" nelle relazioni; imparare ad usare il metodo "senza perdenti" nei conflitti interpersonali; imparare ad aiutare le persone a risolvere i conflitti, proponendosi come facilitatore.

**"Quel che sono è sufficiente,
se solo riesco ad esserlo"**

Carl Rogers