

## Comunicare efficacemente nel mondo del lavoro

Centoform srl organizza in collaborazione con il Consorzio Wunderkammer di Ferrara un ciclo di laboratori gratuiti rivolti ai **giovani under 35**.

Lo scopo di questa iniziativa è quello di fornire degli spunti di riflessione e delle metodologie comunicative che possano tornare utili ai fini lavorativi.

### Presentare se stessi

**3 novembre 2016  
dalle 14 alle 18**

Docente: **Silvia Casotti**

Nel corso del laboratorio verranno affrontate queste tematiche:

Riconoscere la propria personale modalità di comunicare se stessi agli altri

Comunicazione orale: qualche strategia per presentare se stessi

Comunicazione scritta: presentare se stessi attraverso una lettera tradizionale, una e-mail, ecc. -

Cosa dire e come dirlo - Come impostare il messaggio in base agli interlocutori.



### Gruppo di lavoro, lavoro di gruppo: ruoli e dinamiche relazionali

**9 novembre 2016  
dalle 9 alle 13**

Docente: **Mara Cristofori**

Come migliorare le proprie abilità comunicative e relazionali acquisendo tecniche di assertività, la gestione dei problemi comunicativi, l'efficacia nel confrontarsi sia con il cliente interno (colleghi, collaboratori...) che con l'esterno (clienti, fornitori...).

Nel corso del laboratorio verranno affrontate queste tematiche:

#### **Comunicazione in gruppo**

Il flusso comunicativo

Gruppo di lavoro/Lavoro di gruppo

#### **Dinamiche psicosociali**

Ruoli all'interno di un gruppo, gli stereotipi

Stili di leadership

La prossemica



### Gestione dei conflitti e negoziazione

**23 novembre 2016  
dalle 14 alle 18**

Docente: **Mara Cristofori**

L'obiettivo è quello di creare una conoscenza condivisa sui temi propri della comunicazione in contesto critico.

Fornire gli strumenti per la comprensione della situazione conflittuale, nello specifico ambiente lavorativo e proporre le possibili strategie di superamento.

Nel corso del laboratorio verranno trattati i seguenti argomenti

#### **Concetti avanzati di comunicazione**

Le mappe mentali

La gestione delle persone difficili

La gestione delle critiche

#### **Gestione del conflitto**

La metacomunicazione

Il disarmo unilaterale

La negoziazione



## Parlare in pubblico parlare con un pubblico

1 dicembre 2016  
dalle 9 alle 13

Docenti: *Elisa Bianchi* e *Paola Casotti*.

Nel corso del laboratorio verranno trattati i seguenti argomenti

### Public speaking

Brevi regole di partenza

La struttura del discorso: come iniziare l'intervento, gestirlo e concluderlo

Controllo della voce

Il linguaggio del corpo

Alcune strategie per tenere sotto controllo l'ansia



## La gestione dell'ansia

14 dicembre 2016  
dalle 9 alle 13

Docenti: *Elisa Bianchi* e *Paola Casotti*.

Questo percorso non si limita a spiegare cosa sia l'ansia. Mostra che esistono tecniche che ciascuno può far proprie per controllarla e superarla.

### Comprendere l'ansia

La differenza tra ansia, paura, fobia e panico

Che cosa è e non è l'ansia

Come ci ostacola

### Superare l'ansia

Rompere il ciclo comportamento/emozioni

Il Sistema di Risposta d'Ansia

La respirazione

Il ruolo del riposo e del rilassamento



## Docenti

**Silvia Casotti**, laureata in Lettere Moderne con indirizzo in Storia dell'Arte all'Università di Bologna, lavora dapprima come redattrice e copywriter, collaborando con case editrici e studi grafici; nel 1996 fonda a Ferrara lo studio grafico, poi anche casa editrice Nuovecarte.

**Mara Cristofori**, psicologa esperta in psicoterapia familiare e sistemico relazionale. Esperta in benessere organizzativo e valutazione del rischio stress lavoro correlato. Docente di comunicazione, gestione del conflitto, team building e gestione dello stress.

**Elisa Bianchi**, psicologa esperta in psicoterapia familiare e sistemico relazionale. Esperta sulle tematiche della disabilità dei disturbi specifici dell'apprendimento e del metodo di studio. Docente di comunicazione, gestione del conflitto, team building e gestione dello stress.

**Paola Casotti**, laureata in Psicologia, Indirizzo del lavoro e delle organizzazioni, sottoindirizzo della comunicazione, all'Università di Padova. Esperta nel settore dell'orientamento, della formazione, e dell'apprendimento del metodo di studio. Docente di comunicazione, gestione del conflitto, team building e gestione dello stress.

**SEDE: Wunderkammer - via Darsena, 57, Ferrara**

**INFO: Centoform - telefono 051.6830470**

### **Modalità di iscrizione**

Gli interessati potranno iscriversi a tutti i laboratori o anche a solo alcuni di essi previo invio di una email a: [simona.mantovani@centoform.it](mailto:simona.mantovani@centoform.it) e/o [stefania.casalini@centoform.it](mailto:stefania.casalini@centoform.it)

**Nella mail di iscrizione è sufficiente indicare: nome, cognome; età; se si è occupati o disoccupati; laboratori a cui si è interessati; un recapito telefonico.**

I laboratori prevedono un numero massimo di **12 utenti**, in caso di superamento di questo numero si utilizzerà il criterio dell'ordine di arrivo delle iscrizioni.