

PERCORSO: SAPER COMUNICARE (cod.337/01/16)

- **Modulo A** **SAPER COMUNICARE**
La comfort zone della comunicazione (4h)
- **Modulo B** **SAPER COMUNICARE**
Come gestire comunicazioni difficili (4h)
- **Modulo C** **SAPER COMUNICARE**
Come rimanere sul focus mentre si comunica (4h)

La partecipazione ai moduli è propedeutica.

SEDE:

Modulo A: Ordine Ingegneri Torino in Via Giolitti 1 (scala A – 2° piano)

Modulo B e C: Fondazione Ordine Ingegneri Torino in Via Giolitti 1 (scala A – 4° piano)

DATE: 5, 12, 19 maggio 2016 dalle ore 17.30 alle ore 21.30

RELATORI: ing. Massimo Arattano e arch. Albertina Gatti

PROGRAMMA:

Modulo A SAPER COMUNICARE ***La comfort zone della comunicazione (4h)***

➤ **Presentazione**

Sono state individuate diverse fasi della comunicazione che necessitano di essere conosciute ed attentamente curate affinché una comunicazione risulti efficace. Una qualunque comunicazione in cui una o più di queste fasi risulti assente o sia gestita male ha elevate probabilità di non essere recepita correttamente. In taluni casi può addirittura generare irritazione, lasciando il proverbiale amaro in bocca a chi vi partecipa. Potremmo paragonare gli effetti generati dalla inosservanza di ciascuna di queste indispensabili fasi della comunicazione agli effetti prodotti da veri e propri virus. Metaforicamente parlando potremmo infatti dire che esistono dei virus della comunicazione capaci di infettarla. Per poter debellare quei virus è necessario in primo luogo conoscerli. Il passo successivo consiste invece nell'esercitarsi adeguatamente in ciascuna delle fasi della comunicazione individuate.

➤ **Sapersi predisporre a comunicare**

Una prima capacità che è necessario conquistare per poter comunicare efficacemente è quella di riuscire a sentirsi tranquilli e ben disposti verso il proprio interlocutore. Spesso, invece, non lo si è e non si riesce ad esserlo. Come si conquista una tale capacità? Come si raggiunge la comfort zone della comunicazione? In questa prima lezione verranno illustrati gli elementi fondamentali per ottenerla. Verranno quindi fatti svolgere degli esercizi che consentiranno agli allievi di esercitarsi nell'uso di tali elementi. Al termine degli esercizi gli allievi sapranno come predisporre a comunicare per poter avere, sin dall'inizio, una comunicazione di successo.

Modulo B SAPER COMUNICARE

Come gestire comunicazioni difficili (4h)

➤ **Come gestire comunicazioni difficili**

Non è sufficiente sapersi predisporre alla comunicazione. Benché sia fondamentale saper conquistare la propria comfort zone nel comunicare è altrettanto indispensabile riuscire a mantenere il proprio stato di comfort di fronte a qualsiasi possibile provocazione o interferenza che dovesse manifestarsi. Sono molti gli elementi di disturbo o le interferenze che potrebbero far perdere efficacia alla nostra comunicazione. Imparare dunque ad affrontare provocazioni ed interferenze, è fondamentale per poter comunicare bene. Ci sono esercizi molto semplici che consentono di farlo. Saranno proprio tali esercizi, ispirati ai fondamenti della exposure therapy, a costituire la base di questo modulo.

➤ **Gestire una comunicazione alla volta**

Una comunicazione è spesso costituita da più comunicazioni contenute al suo interno. Ciascuna di esse va dunque gestita adeguatamente e singolarmente prima di passare alla successiva. Se non si sa di doverlo fare e come farlo è facile che l'intera comunicazione ne risenta e possa generare effetti indesiderati. In questa lezione si scoprirà come gestire ogni comunicazione prima di passare alla successiva, grazie al concetto di feedback comunicativo. Si eseguiranno quindi degli esercizi per migliorare le abilità degli allievi nel farlo.

Modulo C SAPER COMUNICARE

Come rimanere sul focus mentre si comunica (4h)

➤ **Come rimanere sul focus mentre si comunica**

A volte capita, durante una comunicazione, di lasciarsi sviare dai nostri interlocutori. Quando ciò accade c'è il rischio di non riuscire a portare a termine la comunicazione così come originariamente intesa, andando così alla deriva. Ciò accade più spesso di quanto si potrebbe sospettare. Come si evita di essere sviati nelle proprie comunicazioni? Ancora una volta è una questione di conoscenza e di esercizio. Occorre sapere cosa possa sviare una comunicazione e come porvi rimedio. Quindi è necessario esercitarsi a farlo.

➤ **Guidare la comunicazione**

La comunicazione non è costituita da un flusso continuo in un'unica direzione. I nostri interlocutori spesso reagiscono e/o rispondono alle nostre comunicazioni ed a quanto noi diciamo. Per comunicare efficacemente è dunque necessario prendersi cura di quanto ci viene detto, occorre rispondere quando è necessario e poi continuare nella comunicazione originariamente intrapresa. Ancora una volta si tratta di un'abilità da conoscere, apprendere ed esercitare.