



La comunicazione efficace nella coppia

come farsi capire e capire l'altro. Come gestire i conflitti e rafforzare l'intesa

Presentazione: essere in grado di capirsi anche a colpo d'occhio, mostrarsi pronti ad aprirsi e a dialogare, saper ascoltare e condividere il proposito di superare assieme i conflitti sono gli ingredienti essenziali per una buona riuscita di un rapporto, destinato a sfociare in un matrimonio o in una convivenza serena e in sintonia. Non sempre però i partners hanno le conoscenze e competenze per dialogare e capirsi in modo efficace, conoscono i metodi per gestire conflitti e divergenze, sanno esprimersi in modo non conflittuale, sanno comprendere valori, bisogni e desideri dell'altro. Questa mancanza di conoscenze mette a rischio la relazione e la sua continuazione nel tempo. Il programma formativo permette di superare queste lacune, permettendo ai partecipanti di acquisire le conoscenze e abilità per rinforzare la relazione con il partner e stabilire un rapporto di coppia sereno e felice.

Obiettivi: . Il programma formativo permette di acquisire le conoscenze e abilità per comunicare in modo efficace con il partner, acquisire i metodi per superare le divergenze e trovare le soluzioni, esprimere critiche e obiezioni in modo costruttivo senza incrinare il rapporto, anzi rafforzandolo, assicurandosi una relazione duratura.

Contenuti:

- Le sette regole d'oro della relazione di coppia
- Come migliorare la comunicazione della coppia
- Crisi di coppia: come evitarla, come risolverla
- Gli errori di chi litiga male
- Come gestire i conflitti e trovare soluzioni
- Come dialogare per gestire e risolvere il conflitto
- Come criticare e fare obiezioni: le formule linguistiche efficaci
- I fondamenti della comunicazione efficace
- Il metodo dell' Ascolto attivo
- L' Atteggiamento Empatico
- Gerarchia dei bisogni dell'essere umano e il Sistema dei Valori e delle Credenze
- Le domande di estrazione dei Valori per conoscere meglio l'altro
- Gestire la comunicazione non verbale e saperla interpretare



Durata: 12 ore

Quota di iscrizione: 90 euro