

## *Come diventare protagonisti della propria vita emotiva*

### **Quanto è importante saper COMUNICARE?**

Saper parlare non significa saper comunicare. La comunicazione, che appare come un processo spontaneo e piuttosto semplice, è invece un meccanismo assai complesso che può essere opportunamente appreso e "guidato". Lo sviluppo dell'*intelligenza emotionale* da un lato permette di aumentare la consapevolezza del proprio stile di comunicazione e dall'altro di comprendere quello altrui e di utilizzare le leve per una più efficace comunicazione verbale e non verbale; controllare la nostra emotività può quindi aiutarci a ottenere grossi vantaggi in ambito personale e professionale.

### **Al pari dei nostri muscoli, anche la capacità di COMUNICARE può essere "allenata"!**

"Allenare" le capacità personali di *empatia*, *maturità emotionale*, *sensibilità*, *cordialità* ed *esteriorizzazione* significa aumentare la consapevolezza nel riconoscere le proprie emozioni e l'influenza che esse esercitano sui nostri comportamenti, migliorando la capacità di esprimerle in modo appropriato.

La Palestra della comunicazione che si caratterizza per il taglio pragmatico, fornisce ai partecipanti strumenti e metodi per individuare le strategie relazionali più efficaci: la somministrazione del *test* ed il *colloquio individuale di restituzione* saranno occasione di riflessione e presa di coscienza delle proprie risorse emozionali, leve fondamentali per conoscere bene se stessi e relazionarsi con gli altri.

### **CONTENUTI**

- Come riconoscere e utilizzare le proprie competenze emozionali;
- L'*Empatia* come strumento per la comprensione degli altri;
- la *Maturità emotionale* come abilità per fronteggiare gli eventi che generano stress;
- la *Sensibilità* come capacità di mantenere in equilibrio affettività e razionalità;
- L'*Esteriorizzazione*, come supporto alla consapevolezza di sé.
- L'Autodiagnosi del comportamento individuale (Test I.E. 5®).
- Come massimizzare i vantaggi (e minimizzare gli svantaggi) del proprio stile di comunicazione.

### **RELATORI**

Piero Ponti Sgargi: regista, attore e consulente, esperto di Leadership e Business Communication, professore a contratto presso l'Università degli studi di Bologna nella quale si occupa di direzione di impresa, risorse umane, sviluppo organizzativo e comunicazione aziendale.

#### **Destinatari:**

il corso è rivolto a chi desidera migliorare l'arte di comunicare attraverso lo sviluppo di capacità personali e l'acquisizione di competenze comunicative

#### **Durata:**

12 ore d'aula + 1 ora di restituzione individuale del test

#### **SEDI DI SVOLGIMENTO:**

**RIMINI: 19, 26 Novembre e 3 Dicembre orario 16/20**

#### **QUOTA DI ISCRIZIONE:**

€ 550+Iva

#### **Per informazioni e iscrizioni:**

RIMINI – Via E. Rodriguez, 13 – 0541/393647  
Federica Soldati f.soldati@performa-online.it  
Manuel Celli m.celli@performa-online.it

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

CORSO: \_\_\_\_\_

DATE DI SVOLGIMENTO \_\_\_\_\_

che si svolgerà presso la SEDE PERFORMA di:

- RAVENNA – P.zza Bernini, 6 - Fax 0544.278219  
 RIMINI – Via Edelweiss Rodriguez Senior, 13 - Fax 0541.302043

Cognome e Nome \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita \_\_\_\_\_ e\_mail diretta \_\_\_\_\_

Ruolo in azienda \_\_\_\_\_ n° cell. (per comunicazioni urgenti) \_\_\_\_\_

Area aziendale di appartenenza:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> amministrazione finanza e controllo   | <input type="checkbox"/> sistemi informativi       |
| <input type="checkbox"/> commerciale marketing e comunicazione | <input type="checkbox"/> sicurezza                 |
| <input type="checkbox"/> acquisti e logistica                  | <input type="checkbox"/> sistema qualità           |
| <input type="checkbox"/> progettazione e produzione            | <input type="checkbox"/> altro (Specificare) _____ |
| <input type="checkbox"/> organizzazione e risorse umane        |  |

Informativa del corso ricevuta tramite:

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> fax           | <input type="checkbox"/> posta          | <input type="checkbox"/> altro (Specificare) _____ |
| <input type="checkbox"/> e-mail        | <input type="checkbox"/> notiziario API |  |
| <input type="checkbox"/> sito internet | <input type="checkbox"/> passaparola    |  |

### DATI PER LA FATTURAZIONE:

AZIENDA  PRIVATO

\_\_\_\_\_ RAGIONE SOCIALE (SE AZIENDA)

\_\_\_\_\_ NOME E COGNOME (SE PRIVATO)

VIA \_\_\_\_\_ Località \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

P.IVA \_\_\_\_\_ C.F. \_\_\_\_\_ Settore attività dell'azienda \_\_\_\_\_

Referente per comunicazioni \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO È DI EURO \_\_\_\_\_ +IVA 20% A PERSONA.

### SI PREGA DI ATTENDERE LA CONFERMA DELL'AVVIO ATTIVITA' PRIMA DI PROCEDERE AL PAGAMENTO

La quota di partecipazione sarà versata in unica soluzione entro l'inizio del corso, previa conferma dell'avvio dell'attività, mediante:

- Assegno intestate a PERFORMA  
 Accreditamento su c/c 000030030281 intestato a Performa Srl presso Unicredit Banca Impresa Ag. 6764 Bologna Riva di Reno (IBAN: IT 11 V 03226 02401 000030030281 – Codice BIC SWIFT: UNCRIT2VBOY)

Do atto e riconosco che:

- l'eventuale rinuncia dovrà essere comunicata per iscritto entro i 5 giorni lavorativi precedenti l'inizio del corso;
- in caso di rinuncia pervenuta dopo tale termine, di mancata presenza del partecipante ad inizio corso o di ritiro durante lo stesso sarà dovuto il pagamento integrale della quota, essendo la stessa predefinita a fronte dei costi di organizzazione e svolgimento del corso;
- sarà possibile sostituire il partecipante al corso con colleghi della stessa azienda, previa comunicazione a Performa;
- Performa si riserva la facoltà di rinviare la data d'inizio o di annullare il corso stesso in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti. In questo caso la variazione sarà tempestivamente comunicata e si provvederà al rimborso delle quote versate.

Data \_\_\_\_\_ Firma Legale Rappresentante \_\_\_\_\_

Informativa sul trattamento dei dati personali (Art. 13 DLgs 30/06/03, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali")

Dichiaro di aver ricevuto da Performa la seguente informativa:

I Suoi dati personali sono utilizzati da Performa, Titolare del trattamento, ai soli fini di gestione del rapporto contrattuale relativo, a seconda dei casi, alla Sua partecipazione a corsi e seminari, alla fornitura di servizi di consulenza nonché di altri servizi da parte di Performa. I dati sono trattati sia su supporto cartaceo sia con strumenti elettronici, e non sono di regola comunicati né diffusi se non nei limiti di quanto imposto dall'esecuzione stessa degli obblighi contrattuali (poste, corrieri, ecc.). I dati possono essere trattati solo dagli incaricati degli Uffici Clienti, Marketing e Commerciale di Performa. Il conferimento dei dati è del tutto facoltativo; è chiaro tuttavia che il mancato conferimento di alcune o tutte le informazioni personali può precludere l'instaurazione o la prosecuzione del rapporto contrattuale. Del tutto facoltativamente, e perciò senza alcuna conseguenza in caso contrario, può altresì fornire le Sue coordinate di posta elettronica, che verranno utilizzate da Performa per proporre corsi, seminari e servizi analoghi, fermo restando – ai sensi dell'art. 130 del DLgs n. 196/2003 – il Suo diritto di chiedere ed ottenere, in ogni momento, di non ricevere ulteriori promozioni inviando una email a [segreteria@performa-online.it](mailto:segreteria@performa-online.it). Le richieste di esercizio dei diritti previsti dal Codice a favore dell'interessato (art. 7 e ss: ad esempio, accesso, integrazione, aggiornamento, ecc) possono essere rivolte a: PERFORMA, P.zza Bernini, 6 - RA tel. 0544.270509, anche scrivendo all'indirizzo e\_mail sopra riportato. Consenso al trattamento dei dati personali: Ai sensi dell'art. 23 del Decreto Legislativo n° 196/2003 esprimo il mio consenso al trattamento dei dati da me conferiti, secondo le modalità e le finalità sopra riportate.

Data..... Per l'Azienda  
 Firma.....

Il Partecipante  
 Firma .....