CRESCITA PERSONALE E COMUNICAZIONE EFFICACE: COME STARE MEGLIO CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI COSTRUENDO RELAZIONI DI VITA PIÙ SANE NELLA VITA PROFESSIONALE E PERSONALE ED.1-2025 (MONZA)

PRESENTAZIONE DEL CORSO

PRESENTAZIONE DEL CORSO

ACCREDITAMENTO ICAF

Accreditamento Regione Lombardia per i servizi formativi n.949
Accreditamento Regione Lombardia per i servizi al lavoro n.435
Ente con SGQ certificato ai sensi della norma UNI EN ISO 9001:2015 – Certificato n.1134

EROGAZIONE

21 ore webinar su piattaforma zoom

24 ore in PRESENZA a Monza, via Volturno 17 – ingresso da via Magenta 14

Esame finale in presenza presso sede di Monza, via Volturno 17 – ingresso da via Magenta 14

SEDE: La sede si raggiunge a piedi dalla stazione centrale. Gli ambienti sono conformi alla normativa per l'accesso dei disabili.

DOTAZIONI DELL'AULA: Aula 40 posti, con sedie e tavoli, video per proiezione 50 pollici, climatizzata.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Il corso è aperto a tutti.

IMPORTANTE: per seguire il corso (per validare ogni lezione sulla piattaforma regionale), è obbligatorio per ogni corsista scaricare l'app FIRMALOM e attivarla tramite SPID / CIE

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Invio tramite email a formazione@istitutoicaf.it della seguente documentazione:

- modulo di iscrizione debitamente compilato e sottoscritto
- copia carta d'identità
- copia codice fiscale

I cittadini stranieri, oltre al materiale descritto, sono tenuti ad inviare anche:

- copia permesso di soggiorno

Il modulo d'iscrizione è disponibile sul sito www.istitutoicaf.it e scaricabile sia in formato doc che pdf.

REQUISITI DI AMMISSIONE PER FARE CORSO GRATUITAMENTE

- RESIDENZA O DOMICILIO IN REGIONE LOMBARDIA

- ESSERE DISOCCUPATI:

- ✓ **essere privi di occupazione**
- ✓ **aver rilasciato la dichiarazione immediata disponibilità al lavoro (DID)**

- oltre ai requisiti di cui sopra, deve rientrare in una delle seguenti casistiche:

- Con Naspi e DIS-COLL (da 18 anni)
- Percettori del reddito di cittadinanza, SFL, ADI (da 18 anni)
- Persone con disabilità (da 18 anni)
- Donne e uomini da 18 anni
- Studenti non lavoratori (giovani over 16 anni)
- Cassaintegrati
- Lavoratori dipendenti con reddito annuale inferiore a 8.145,00 €
- Lavoratori autonomi con reddito annuale inferiore a 4.800,00 €
- Persone a carico del sistema dei servizi sociali o socio-sanitari

Attenzione: la persona deve essere presa "in carico" con dote GOL e deve rientrare in cluster 1, 2, 3, 4. Diversamente, la persona può accedere al corso pagando una tariffa ridotta riservata al disoccupato.

ORIGINI DELL'INIZIATIVA FORMATIVA

A detta degli utenti, alcuni degli elementi essenziali per un lavoro che possa dare soddisfazione sono il clima che si respira in azienda e lo spirito di gruppo. Cosa succede se in un ambiente di lavoro, in un contesto più o meno organizzato, in un'azienda più o meno grande, questi elementi mancano? Ne va anzitutto la salute psicofisica delle persone, nonché, in alcuni casi, la scelta di abbandonare il posto di lavoro; infine, anche gli obiettivi aziendali vengono meno. Il corso parte da queste situazioni per andare a lavorare sulla comunicazione e la gestione di sé e degli altri.

OBIETTIVI E FINALITÀ

Sviluppare conoscenze e abilità connesse alle relazioni in un contesto lavorativo organizzato, riconoscendo e gestendo le eventuali criticità nei rapporti professionali

Un corso importante per chi lavora o ambisce a lavorare nelle grandi aziende ma anche a tutti i liberi professionisti e gli autonomi che nella loro giornata lavorativa hanno a che fare con clienti e collaboratori. Gli argomenti sviluppati e le esercitazioni sono tuttavia utili, non solo nel contesto professionale ma anche in quello privato per gestire i problemi quotidiani (figli, famiglia, amici).

In particolare, gli obiettivi del corso sono:

- Migliorare l'autostima
- Accettare e gestire meglio le proprie emozioni
- Sviluppare una maggiore auto consapevolezza e fiducia in sé stessi
- Comprendere e applicare tecniche di ascolto attivo

- Acquisire una comunicazione verbale, para-verbale e non verbale più efficace e consapevole
- Comprendere come applicare tecniche di negoziazione e vendita
- Migliorare le strategie di lavoro in autonomia e in equipe

DEFINIZIONE AREA, PROFILO, COMPETENZE

Relazionarsi in un contesto lavorativo organizzato, riconoscendo e gestendo le eventuali criticità nei rapporti professionali (Livello EQF 3)

Il percorso formativo in questione vuole garantire ai partecipanti di sviluppare ed aggiornare le conoscenze e le abilità connesse alla competenza "RELAZIONARSI IN UN CONTESTO LAVORATIVO ORGANIZZATO, RICONOSCENDO E GESTENDO LE EVENTUALI CRITICITÀ NEI RAPPORTI PROFESSIONALI" (EQF 3) così come prevista dal Quadro degli Standard Professionali di Regione Lombardia, in relazione alla competenza trasversale sopra menzionata.

Conoscenze

- Principi della comunicazione
- Modalità e tipologie di comunicazione efficace
- Elementi di comunicazione interpersonale
- Tecniche di ascolto attivo
- Tecniche di comportamento assertive
- Tecniche di negoziazione

Abilità

- Applicare le tecniche per la gestione del processo
- comunicativo all'interno di una struttura organizzata
- Attivare le tecniche per la gestione delle relazioni
- interpersonali all'interno di una struttura organizzata
- Applicare le tecniche per l'analisi e la risoluzione di conflitti

DESTINATARI

Caratteristiche dei destinatari

Il percorso formativo si rivolge a tutti e rappresenta un'opportunità per cittadini privati, occupati, disoccupati, in cerca di nuova occupazione, ma anche a professionisti e imprese che intendono acquisire una formazione nell'ambito della comunicazione e interazione relazionale, gestione delle proprie emozioni.

Destinatari a cui è rivolto il corso

- Disoccupati / inoccupati
- Lavoratori autonomi

- Professionisti
- Associazioni di ogni genere
- Imprese e società di ogni genere
- Dipendenti e collaboratori di imprese e società

COMPETENZE RICHIESTE IN INGRESSO

Nessuna competenza specifica richiesta, il corso è aperto a tutti.

DURATA DEL CORSO E PIANIFICAZIONE DELLE LEZIONI

DURATA DEL CORSO
Il corso ha durata complessiva di 45 ore.

Ore minime per avere l'attestazione e il riconoscimento di frequenza: n.34 ore (pari al 75%).

PIANIFICAZIONE DELLE LEZIONI
Ogni lezione si terrà come da calendario (una giornata a settimana), avrà durata di 4 oppure 8 ore.

CALENDARIO

Dal 03 novembre al 04 dicembre 2025:

Lunedì 03 novembre 2025 (orario 14:00-15:00) WEBINAR
Mercoledì 05 novembre 2025 (orario 09:00-13:00 e 14:00-18:00) PRESENZA MONZA
Lunedì 10 novembre 2025 (orario 09:00-13:00) WEBINAR
Mercoledì 12 novembre 2025 (orario 09:00-13:00 e 14:00-18:00) PRESENZA MONZA
Lunedì 17 novembre 2025 (orario 09:00-13:00) WEBINAR
Lunedì 24 novembre 2025 (orario 14:00-18:00) WEBINAR
Mercoledì 26 novembre 2025 (orario 14:00-18:00) WEBINAR
Lunedì 01 dicembre 2025 (orario 14:00-18:00) WEBINAR
Giovedì 04 dicembre 2025 (orario 09:00-13:00 e 14:00-18:00) PRESENZA MONZA

Frequenza obbligatoria 75% del monte ore del corso (34 / 45 ore)

AZIONE FORMATIVA / PROGRAMMA

Il percorso formativo prevede i seguenti moduli formativi.

Essendo un corso molto pratico, ogni lezione prevede SIMULAZIONI, ROLE PLAY E LAVORI DI GRUPPO TRA I PARTECIPANTI, nonché redazione di elaborati specifici da parte dei corsisti e condivisione / confronto in aula su tali elaborati.

MODULO 1
RICOMINCIO DA ME

- Lavori di gruppo

- Migliorare l'autostima

- Accettare l'imperfezione

- Conoscere le emozioni, gestire i pensieri negativi e lo stress

- Gestire il senso di colpa

MODULO 2
ASCOLTO ATTIVO e COMUNICAZIONE CONSAPEVOLE

- Cosa significa ascoltare attivamente

- Che cos'è la comunicazione consapevole?

- Come migliorare la propria comunicazione?

MODULO 3
IMPARARE A VOLERSI BENE

- Lavori di gruppo

- Autoefficacia e autoconsapevolezza

- Accettare e gestire le emozioni

- Scoprire i propri talenti

- Come vivere meglio

MODULO 4
LA COMUNICAZIONE EFFICACE

- Lavori di gruppo

- Comunicazione verbale e paraverbale

- Il linguaggio del corpo come strumento di osservazione

- Empatia, sensibilità e intelligenza emotiva

MODULO 5
NEGOZIAZIONE E VENDITA

- Tecniche di negoziazione

- Tecniche di vendita

- Lavori di gruppo

MODULO 6

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

- Definizione e funzioni

- Differenze culturali

MODULO 8

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

- Lavori di gruppo

- Atteggiamenti di valutazione e inganno

- Territorio, spazi personali, prossemica

- Mani, braccia, gambe e piedi come spia delle intenzioni

- Le microespressioni facciali

- Ripasso finale

METODOLOGIE E STRUMENTI

Le attività formative previste sono lezioni frontali, confronti, analisi e commento di elaborati e documenti. Verranno utilizzate di differenti tipologie di strumenti didattici in funzione dell'efficacia potenziale di ogni singolo strumento rispetto agli obiettivi e all'economia delle unità didattiche. Sono previste inoltre:

- Simulazioni e role play;
- Stesura e preparazione di elaborati
- Laboratorio creativo

Tutto il materiale di approfondimento viene distribuito durante o dopo le lezioni.

MODALITÀ EROGAZIONE E FORMAZIONE

Lezione WEBINAR ZOOM (50%)

Lezioni in PRESENZA IN AULA – Monza, via Volturno 17 con ingresso da via Magenta 14 (50%)

DESCRIZIONE MODALITÀ EROGAZIONE E FORMAZIONE

Verranno condivisi dei contenuti formativi attraverso slide, lavagne telematiche e file multimediali. Sono previste metodologie formative anche di carattere fortemente interattivo.

Presenza di un tutor d'aula che si occupa del monitoraggio delle presenze dei docenti e dei discenti e della conseguente produzione di specifici report.

In particolare verranno utilizzate le seguenti modalità formative:

- Spiegazione frontale con slide e lavagne
- Storytelling: raccontare sé stessi e la propria storia
- Feedback
- Autocasi
- Role-Play
- Esercitazioni e simulazioni di gruppo
- Preparazione di elaborati

TIPOLOGIA E MODALITÀ DI ATTESTAZIONE DELLE CONOSCENZE / ABILITA'

Attestazione di abilità e conoscenza.

Descrizione modalità di attestazione

La prova finale è finalizzata a rilasciare l'Attestato di conoscenza e abilità. Il processo previsto è stato ideato pianificando:

a. chi valuta i partecipanti: l'equipe dei formatori di ciascuna singola azione formativa presieduta dal Responsabile della certificazione delle competenze
b. oggetto della valutazione: l'acquisizione delle conoscenze e abilità stabilite in fase di progettazione (comprensiva dei suoi elementi costitutivi: conoscenze e abilità)
c. dispositivi utilizzati: quadro regionale degli standard professionali, descrizione delle prove e griglie di valutazione, Verbale finale, Attestato finale

RISORSE UMANE IMPIEGATE

- Formatori: professionisti con comprovata esperienza e competenza nell'ambito delle locazioni brevi turistiche e non turistiche extra alberghiere, declinata su diverse tematiche.
- Progettista di formazione
- Tutor
- Coordinatore didattico
- Segreteria

- Responsabile della certificazione delle competenze: responsabile del coordinamento e monitoraggio dell'equipe dei formatori dalla progettazione iniziale alla scelta delle prove; presiede le sessioni di idoneità.

DIRETTORE DELL'ENTE DI FORMAZIONE: DOTT. IVAN GIORDANO, giurista dell'economia e dell'impresa, esperto in gestione immobiliare, Responsabile scientifico dell'Ente di Formazione ICAF, autore per Maggioli Editore di testi in materia di Condominio, Contabilità Condominiale e Revisione Condominiale degli immobili.

COORDINATORE DEL CORSO: DOTT.SSA FEDERICA FULLIN (federicafullin@istitutoicaf.it oppure 02 67071877)

TUTOR DEL CORSO: DOTT.SSA ILARIA GALLI (ilariagalli@istitutoicaf.it oppure 02 67071877)

DOCENTI E FORMATORI: I docenti formatori sono selezionati in conformità con i requisiti richiesti da Regione Lombardia e di accertata competenza in materia. Potrebbero intervenire nel corso delle lezioni esperti qualificati per un confronto su casi pratici. In particolare in questa edizione del corso interverranno in qualità di docenti:

DOTT.SSA VALENTINA SAMBROTTA: laureata in sociologia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, esperta in sociologia forense e criminologia, professional counselor. Presidente dell'associazione culturale Afrodite, formatrice per diversi enti di formazione in materia di comunicazione, gestione delle emozioni; esperta di ascolto e sostegno alle vittime di violenza, tieni colloqui privati di counseling.

ISTITUTO DI CONCILIAZIONE E ALTA FORMAZIONE (ICAF SRL)
Via Oldofredi 9 – 20124 Milano
t 02.67.07.18.77
formazione@istitutoicaf.it – istitutoicaf@pec.it
www.istitutoicaf.it
P.IVA 07378830967