

# THE ART OF LISTENING

## Descrizione:

Un corso dedicato all'ascolto attivo, essenziale per una comunicazione interpersonale efficace. I partecipanti apprenderanno tecniche per ascoltare in modo empatico, comprendere meglio gli altri e creare connessioni più profonde.

## Obiettivi:

- Apprendere tecniche di ascolto attivo.
- Migliorare la comprensione e la comunicazione interpersonale.
- Rafforzare le relazioni professionali e personali.



## Contenuti:

- **L'ascolto come competenza strategica**  
Differenza tra sentire, ascoltare e comprendere  
Il ruolo dell'ascolto nella comunicazione efficace
- **Tecniche di ascolto attivo**  
Ascolto empatico e non giudicante  
Riformulazione, domande aperte, segnali di attenzione
- **Barriere all'ascolto**  
Bias, distrazioni, multitasking e pregiudizi  
Come riconoscerli e superarli
- **Ascolto e relazioni**  
Costruire fiducia e connessione attraverso l'ascolto  
Gestione dei conflitti e delle emozioni nei dialoghi complessi
- **Esercitazioni pratiche**  
Role play e simulazioni di conversazioni reali  
Feedback guidato e riflessioni condivise



**DURATA: 6 ore**



**MODALITÀ : 1 giornata Face-to-face oppure 2 sessioni webinar in giorni diversi**