



# Allenare l'ascolto

## A CHI SI RIVOLGE

Il corso si rivolge a chi, nell'analisi del proprio vissuto, scopre di avere la necessità di attuare un maggiore ascolto verso se stesso e verso gli altri.

## OBIETTIVI

Fornire la conoscenza dei principi legati all'ascolto, degli strumenti per attuarlo e di un metodo utile ad allenarlo in tutte le situazioni quotidiane che ci vedono coinvolti in attività personali e lavorative

## CONTENUTI

- Significato di ascolto  
La differenza tra ascolto passivo/sentire (azione fisica), ascolto selettivo, ascolto attivo/ascoltare (azione emotiva ed intellettuale), ascolto empatico  
Il valore dell'ascolto  
Il Guadagno nell'ascolto (l'ascolto empatico ed attivo per favorire la comunicazione)  
La perdita nel non ascoltare (quante situazioni spiacevoli si creano con il non ascolto?)
- L'ascolto verso se stessi: la centratura. Le voci interiori, le convinzioni limitanti, la trasformazione del dialogo interiore
- L'ascolto verso gli altri: l'integrità interiore. "Ascoltare senza pregiudizi o distrazioni è il più grande dono che puoi fare a un'altra persona" D.Waitley
- L'ascolto nel processo di comunicazione: I principi della comunicazione
- Allenarsi all'ascolto: esercitazioni pratiche individuali e a coppie.

### 3 MOTIVI PER ISCRIVERSI

- Comprendere l'importanza dell'ascolto
- Più ascolto, più sento
- La centratura nell'ascolto rende più efficaci in ogni ambito, dal personale al lavorativo

## INFORMAZIONI CORSO

 **Tipologia**  
Aula

 **Luogo**  
Aula corsi Prior - Sedico (BL)

 **Durata**  
9 ore

 **Importo**  
Euro 250,00

 **Attestato**  
Si

 **Categoria**  
Coaching

 **Data inizio corso**  
Iscrizioni aperte

## ISCRIZIONI

 **web:** www.elearning24.it

 **email:** info@elearning24.it

 **tel.:** 0437.83323