

**LEGENDA:**

- **\* Progetto:** corso riservato unicamente a personale dipendente dell'azienda; **Evento:** corso aperto anche a soggetti esterni
- **\*\* Slide, Dispense, Libri, etc.**
- **\*\*\* con questionario, con prova scritta, etc.**
- **\*\*\*\* Personal computer, Videoproiettori**

**N.B.:** Produrre su un solo file in pdf di dimensione inferiore a **4 mb**, il programma con: titolo, luogo, data/e, orario, argomenti e relatore/i, moderatore/i e il curriculum professionale europeo + curriculum breve del responsabile del corso e dei relatori.

Il Direttore Scientifico

Zuzana Simonova

**Modulo 1**

<b>Titolo: Teoria della mente in ottica evolutiva per comprendere il funzionamento della mente incarnata</b>	<b>Obiettivo specifico del modulo: Comprendere come si generano le emozioni e il loro collegamento con i pensieri e la narrazione.</b>	<b>Docente</b>	<b>Orario</b>
Comprendere la reattività emotiva come espressione difensiva guidata dal Sistema Nervoso Autonomo: Teoria Polyvagale di Stevan Porges	Lezione frontale sui principi della teoria e la sua applicazione alla vita reale	Dott.ssa Simonova	14:00 - 15:00
Creare il profilo personale delle risposte emotive agli stimoli per aumentare la consapevolezza su pattern comportamentali automatici	Esercitazione	Dott.ssa Simonova	15:00 - 16:00
Discussione di gruppo: analisi delle narrazioni in relazione all'attivazione emotiva		Dott.ssa Simonova	16:00 - 16:30
Strategie psico-body-oriented per calmare la disregolazione emotiva (grounding)	Esercitazione	Dott.ssa Simonova	16:30 - 17:00
Creare la mappa delle soluzioni praticabili per regolarsi emotivamente (aumentare	Esercitazione	Dott.ssa Simonova	17:00 - 17:30

autocontrollo)			
Feedback e discussione di gruppo (analisi delle esperienze)		Dott.ssa Simonova	17:30-18:00

### Modulo 2

<b>Titolo: Fondamenti della Comunicazione: Introduzione ai principi base di una comunicazione efficace ed empatica</b>	Obiettivo specifico 2. modulo Apprendere le strategie di una comunicazione empatica ed efficace	Docente	Orario
Ostacoli alla Comunicazione Empatica: Identificazione e superamento delle barriere che impediscono una comunicazione autentica ed empatica	Lezione frontale sui principi della teoria e la sua applicazione alla vita reale	Dott. Scarascia	14:00 - 15:00
Assiomi della Comunicazione Efficace: Modificare modelli di pensiero disfunzionali per adottare comportamenti costruttivi nelle relazioni	Esercitazione	Dott. Scarascia	15:00 16:00
I 3 Livelli della Comunicazione: Utilizzo consapevole dei livelli verbale, paraverbale e non verbale.		Dott. Scarascia	16:00 16:30
Linguaggio Assertivo: Espressione autentica delle emozioni e comprensione delle emozioni altrui.	Esercitazione	Dott. Scarascia	16:30 - 17:00
Ascolto Attivo ed Empatico: Sviluppare la capacità di ascoltare in modo genuinamente empatico.	Esercitazione	Dott. Scarascia	17:00 - 17:30
Conclusioni e somministrazione dei questionari		Dott. Scarascia	17:30-18:00