

Corso :come dare e ricevere un feedback efficace e “nutriente”

Descrizione:

La mission che muove e sottende la struttura di questo corso è la consapevolezza che la relazione sia insita e fondante nell'esperienza umana, che la capacità e il bisogno di connettersi all'altro sia innata, ma che sia altresì oscurata o contaminata da cattive abitudini comunicative e percezioni distorte su di sé e sull'altro.

Il feedback, quando non nutriente, può seminare fin dai primi anni d'infanzia convinzioni limitanti, resistenza all'autorità, una crescente percezione distorta di sé stessi; inoltre può generare ritrosia ad essere autentici per motivazioni difensive. Potersi esporre e trattare, con morbida fermezza, l'errore, le criticità, le circostanze che necessitano migliorie è indispensabile in moltissimi contesti: lavorativo, scolastico, familiare etc...

Un buon feedback può far emergere talento, invitare la crescita evolutiva, aumentare competenze e autostima. In una parola: EDUCARE.

Un feedback deprimente può recidere la connessione, assottigliare la sicurezza, sabotare la competenza ed espandere il *gap di performance* (divario fra ciò che potresti e ciò che realizzi).

Obiettivi del corso

Padroneggiare le leggi della comunicazione consapevole ed autentica nel dare un feedback.

Acquisire la capacità di fornire un rimando inteso e capace di attivare risorse piuttosto che inibirle.

Coltivare in sé stessi e nelle persone della cui formazione e crescita siamo responsabili, il seme della fiducia e coscienza di sé e del proprio operato, dissipando la paura del giudizio e incoraggiano la proattività e il pensiero creativo.

Incrementare la connessione e l'armonia nei rapporti lavorativi e non solo.

Strutturazione de corso:

- Videolezioni: 32 per un totale di 5 ore
- Audio guida di Mindfulness Relazionale: 4
- Slides
- Bibliografia Consigliata per approfondimenti

Indice dettagliato del corso:

DEFINIZIONI

- Feedback e Giudizio: differenze
- Osservazione e Focus
- Errore vs Sbaglio
- Empatia, Simpatia, Antipatia
- Feedback Fenomenologico

QUOZIENTE EMOTIVO

- Aspettative e Frustrazione
- Il meccanismo di proiezione
- Lasciar andare, lasciar essere
- Filtri interpretativi ed emotività
- FFF: fluire tra flessibilità e focus
- Tecnica RSP
- Mindful Relationship: Gentilezza

LA COMUNICAZIONE CHE NUTRE

- Stili di Linguaggio
- Assertività
- Approccio WinWin
- Congruenza di linguaggio
- Cenni di Comunicazione non Violenta
- Fiducia
- Wu Wei: l'arte della non azione
- Comunicazione: Potenziante vs Deprivante
- Mindful Relationship: Equanimità

CONTESTI E SCENARI

- Sintonizzarsi: dove sei tu, dove è l'altro?
- Contesti diversi, unica realtà
- Sappi di non sapere
- Accogli l'altrui contesto, esprimi il tuo
- AAA: Accettare, Accogliere, Approvare
- Ponti di connessione nella biodiversità umana
- Mindful relationship: Compassione

NON ESISTONO FEEDBACK NEGATIVI

- Il diritto all'errore
- Reciprocità nel feedback
- Mindful Relationship: Gioia Compartecipe
- Gli 8 punti chiave del Feedback Nutriente

Destinatari:

Tutti coloro che sono in qualche modo responsabili e co-autori della formazione, della crescita e del progresso di altri.

People Manager, HR manager, Leader, Allenatori, Insegnanti, Genitori, Caregivers.

Non escludo che padroneggiare il Feedback Nutriente possa migliorare i rapporti di coppia, di amicizia, familiari e/o lavorativi.

Un corso per tutti.