



# CoachingHer

Coaching per l'empowerment e il  
successo



Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per questo.

# Coaching per mamme

- Capacità di comunicazione e  
negoziiazione -

# Obiettivi del workshop

---



- ✓ Comunicazione chiara ed efficace con la famiglia, i colleghi...
- ✓ Rafforzamento dell'assertività e risoluzione dei conflitti
- ✓ Interazioni rispettose
- ✓ Esprimere le proprie esigenze
- ✓ Rafforzamento della capacità di negoziazione

# "Capacità di comunicazione e negoziazione" per te

- "Come negozi e comunichi nella tua vita quotidiana?"
- "Cosa ti ostacola maggiormente nella tua routine quotidiana?"

# Nozioni di base sulla comunicazione

---

- Modello trasmettitore-ricevitore
- Linguaggio del corpo, tono di voce, espressioni facciali
- Messaggi in prima persona vs messaggi in seconda persona

*"Sono stressato perché..." invece di "Tu fai sempre..."*

# Nozioni di base sulla comunicazione

---

- Ascolto attivo: mostrare attenzione, porre domande e riflettere
- Chiarezza e precisione
- Empatia e intelligenza emotiva

**Condurre discussioni conflittuali**  
De-escalation  
Riconoscere i bisogni

# Nozioni di base sulla negoziazione

---

- Riconoscere e formulare gli interessi
- Disponibilità al compromesso
- Persuasività
  
- *Strategie: cercare soluzioni vantaggiose per entrambe le parti, avanzare richieste realistiche*

# Esercizio: giochi di ruolo

---

- Giochi di ruolo basati su casi di studio
  - a) Dire di no
  - b) Stabilire dei limiti senza sentirsi in colpa
  - c) Comunicazione in famiglia
  - d) Rimanere chiari e cordiali
  - e) Affermare se stessi nella vita quotidiana

# Riflessione sull'esercizio

---

- Lavoro di gruppo
- Livello di riferimento fattuale, sociale, individuale
- Obiettivo: sviluppo della sovranità

# Riflessione sull'esercizio (Parte 2)

---

- Lavoro di gruppo
- "La mia sfida di conversazione"

# Strumenti e ausili per la vita quotidiana

---

- Internalizzazione attraverso la ripetizione quotidiana
- Tematizzazione (esercitazione) in famiglia (ambiente sicuro)
- Stress nelle conversazioni -> tecnica di respirazione

# Conclusione

---

- "Cosa voglio realizzare concretamente?" (obiettivo personale)
- Foglio di lavoro

GRAZIE!