

CORSO FAD

# Kindness - L'arte del dialogo - FORMAZIONE A DISTANZA

INIZIO CORSO: mercoledì 4 ottobre 2023

DURATA: 4 ore

ORARIO LEZIONI: dalle ore 20.30 alle 22.30



## Panoramica corso:

Un corso per praticare, dialogare e comprendere meglio il mondo della Kindness. Oggi praticare la Kindness in azienda, incentiva lo sviluppo di pratiche di benessere per tutto il gruppo di lavoro, aumenta l'ascolto e l'attenzione agli altri, aiuta a condividere azioni e gesti positivi che vogliono influenzare al meglio il clima di lavoro e la produttività.

**Calendario corso:** mercoledì 4-18 ottobre 2023.

**Chiusura delle iscrizioni:** mercoledì 27 settembre 2023.

# Obiettivi del corso:

Sviluppare auto-consapevolezza di sé e degli altri per gestire al meglio le dinamiche lavorative con il gruppo di lavoro. Comprendere quali parole e storytelling appartengono al mondo della Kindness. Conoscere e padroneggiare tecniche di respirazione per gestire al meglio le emozioni. Capacità di gestire al meglio il conflitto per renderlo un momento di crescita e di confronto umano e lavorativo. Costruire un manifesto collettivo sul tema della Kindness.

**METODO DI LAVORO** Tutto il corso viene realizzato seguendo le linee guida del metodo esperienziale e del coaching per la parte didattica. Il lavoro prevede un'introduzione agli obiettivi specifici del corso, si realizza attraverso un lavoro interattivo e si conclude con un ampio percorso di debriefing per focalizzare le competenze acquisite e sviluppate.

# Argomenti trattati:

Il Potere della narrazione: Cosa penso quando sento la parola Kindness

? Il potere della narrazione collettiva che influenza il pensiero sulla parola gentilezza.

? Gentilezza VS Arroganza. Differenze e qualità specifiche per comprendere cosa poter scegliere.

? Le parole della Kindness. Quante parole potenti si nascondono dietro questo termine e come possono essere utilizzate.

Esercizio specifico Individuare storie e azioni relative al mondo della Kindness che sono già presenti all'interno dell'azienda. Condivisione di storie. Condivisione collettiva di esperienze personali. Creazione di una memoria collettiva. Quali storie condividiamo in azienda? Quali sono le azioni gentili che facciamo verso gli altri?

L'arte della gentilezza: Che cosa provo quando sono gentile?

? Il potere della gentilezza sul nostro corpo. Benefici fisiologici e emotivi riscontrati scientificamente.

? Il cervello del cuore per migliorare la performance lavorativa e la coerenza comunicativa.

? Tecniche specifiche di respirazione per entrare maggiormente in empatia con gli altri.

Esercizio specifico Tre tecniche specifiche di respirazione. Individuale, di coppia e collettiva. In seguito lavorare sul dialogo e l'attuazione di piccoli esercizi di coppia e in gruppo per attivare la kindness grazie alla respirazione.

Le azioni Kindness: Come mi relazio con gli altri?

? Gestione del conflitto e pratica della gentilezza.

? 10 idee per praticare gentilezza. Quali azioni possiamo fare in azienda quotidianamente?

? Azioni di ordinaria gentilezza in azienda. Costruiamo un Manifesto insieme. Esercizio specifico Sviluppo di un role playing dedicato alle dinamiche del conflitto.

Esercizio di scrittura condivisa e focalizzazione dei desideri individuali e collettivi Il Manifesto della gentilezza. Costruzione di un vademecum condiviso composto da parole e azioni da lasciare in azienda.

# Destinatari:

Chiunque voglia migliorare la sua capacità di dialogare con gli altri e gestire i conflitti.