



Germano Mondino - Tel. 329.649.7346

Professional Coach - Wellness Counselor

www.creabenessere.it - studio@creabenessere.it

Iscritto nel registro dei Counselor Trainer della SIAF e all'Associazione Italiana Health Coaching (AIHC). Professionista disciplinato ai sensi della Legge 4/2013

Comunicazione Empatica Efficace

Miglioriamo la scuola incrementando la capacità comunicativa ed empatica dei docenti, per una didattica più efficiente e un miglior clima scolastico.

PREMESSA

Poiché gli insegnanti rappresentano "le risorse" del sistema educativo, il successo del sistema dipende dalla "qualità" della direzione e del corpo docente stesso.

In particolare si evidenzia che le loro competenze relazionali sono di fondamentale importanza per l'efficacia didattica, poiché se l'insegnante è **empatico in classe** e collaborativo con i colleghi, gli alunni risultano **più motivati e performanti**: un ambiente empatico incoraggia gli studenti a collaborare tra loro e con l'insegnante, favorendo l'apprendimento.

La comunicazione empatica efficace è uno strumento che migliora il modo in cui gli insegnanti interagiscono con la dirigenza, tra di loro e con i loro studenti. Non si tratta di "essere gentili", ma di comprendere profondamente le esigenze, le emozioni e le prospettive di colleghi e studenti, al fine di **creare un ambiente di apprendimento piacevole, produttivo e accogliente**.

Ciò che rende possibile tutto questo è l'empatia: **lo sviluppo dell'empatia è il punto focale della Comunicazione Empatica Efficace**.

INTRODUZIONE AL CORSO

Chi sa comunicare è in grado di fare in modo che il messaggio arrivi a destinazione con assertività, in modo empatico, nel rispetto di se stesso e dell'interlocutore.

Quindi saper comunicare significa essere in grado di confrontarsi, esprimere le proprie idee, i propri disaccordi, saper proporre le proprie soluzioni in modo **empaticamente colloquiale**. Significa saper parlare un linguaggio che non giudica, basato sull'onestà e sulla comprensione: un linguaggio che ci permette di esprimere amorevolmente ogni forma di concetto e di creare relazioni autentiche e profonde.

Tutto questo è **benessere relazionale**: una condizione di serenità interiore che incrementa il benessere psico-fisico delle persone.

Alcune categorie di persone/attività che hanno richiesto il servizio:

- ✓ insegnanti per:
 - superare le difficoltà relazionali all'interno della struttura di appartenenza;
 - incrementare la loro capacità di gestire la relazione con gli alunni e tra gli alunni;
 - migliorare le relazioni insegnanti/genitori;
 - ridurre lo stress e prevenire il burnout;
- ✓ medici veterinari: per migliorare la relazione tra i colleghi medici e tra medico e cliente;
- ✓ avvocati: per migliorare la loro capacità comunicativa e relazionale in ambito forense (accreditato dal CNF);
- ✓ farmacie: per migliorare la relazione con il cliente e tra i colleghi farmacisti;

- ✓ piccole e medie imprese per:
 - risolvere conflitti interni e migliorare il clima aziendale;
 - rendere più efficace la leadership delle risorse più significative;
 - migliorare la comunicazione interna ed esterna;
- ✓ estetiste: per migliorare la relazione con il cliente e tra i colleghi;
- ✓ donne e uomini: per ravvivare la relazione affettiva con il partner e superare le difficoltà familiari (con i figli propri e non, con i suoceri).

DESCRIZIONE

E' un corso di comunicazione esperienziale basato sulla CNV (Comunicazione Non Violenta, detta anche **linguaggio Giraffa**), sulla **Comunicazione Efficace di Thomas Gordon**, e sull'intelligenza emotiva:

La **CNV**, ideata da Marshall Bertram Rosenberg (1934 – 2015), e la **comunicazione efficace** di Thomas Gordon (1918 – 2002), sono metodi di comunicazione che permettono alle persone di relazionarsi e risolvere i conflitti in modo empatico e pacifico. I metodi prevedono lo sviluppo delle capacità di: osservazione senza giudizio, **ascolto attivo**, esternazione delle proprie emozioni, espressione dei bisogni e di formulazione delle richieste necessarie al soddisfacimento degli stessi.

L'**intelligenza emotiva** è la capacità di identificare e gestire le emozioni e i sentimenti propri e degli altri. Capacità necessaria per affrontare le diverse situazioni che la vita ci propone. Questo tipo di intelligenza ci permette di intraprendere relazioni positive con gli altri e di avere comportamenti socializzanti. Avere competenze emotive significa essere in grado di favorire scambi comunicativi, avere capacità di problem-solving e stimolare il pensiero costruttivo. In mancanza di intelligenza emotiva il potenziale dell'individuo è bloccato: la lucidità mentale è presente solo in assenza di condizionamenti emozionali (per esempio i sentimenti di ripicca, invidia o gelosia bloccano e/o deviano l'attività mentale, impedendoci di mantenere il focus sull'obiettivo).

Il **programma didattico** non si focalizza unicamente sull'insegnamento di abilità comunicative, bensì incoraggia l'evoluzione interiore mediante **un approfondito lavoro introspettivo**: si persegue un'azione di auto-miglioramento e consapevolezza di sé. Ogni percorso è personalizzato in base agli obiettivi comunicativi e relazionali preposti, **attingendo a una varietà di discipline olistiche**, come il Coaching, il Counseling, la Floriterapia di Edward Bach, tecniche di visualizzazione ed esercizi per la crescita personale e spirituale.

OBIETTIVI

L'obiettivo del corso è a facilitare lo sviluppo:

- ✓ dell'**autoconsapevolezza** emotiva: imparare ad entrare in contatto con se stessi, esplorare il "mondo interiore" ed identificare le emozioni/sentimenti che viviamo;
- ✓ dell'**autocontrollo emotivo**: imparare a gestire il "mondo interiore" assumendosi le responsabilità delle proprie emozioni;
- ✓ della capacità di **comunicazione**: sapersi esprimere in ogni contesto;
- ✓ dell'**assertività**: essere persuasivi e soddisfare i propri bisogni nel rispetto dell'interlocutore;
- ✓ della capacità di **gestione dei conflitti**: essere in grado di facilitare la soluzione del contrasto in modalità "win win";
- ✓ delle **capacità collaborative**: sentirsi bene in ogni contesto collaborativo, consapevoli di avere gli strumenti per chiarire e accordarsi o scegliere di non accordarsi in tutta serenità;
- ✓ dei **valori** che sottendono la comunicazione empatica ed efficace: ascolto attivo, comprensione e rispetto, autenticità, non giudizio e capacità di mettersi nei panni degli altri;
- ✓ della **leadership empatica**: ispirare e motivare attraverso azioni concrete basate sui valori.

RISULTATI ATTESI

Nella scuola il miglioramento del clima in classe e delle relazioni dovuto all'incremento della capacità empatica degli insegnanti genera:

- ✓ **maggiore fiducia, rispetto e collaborazione degli allievi;**
- ✓ **riduzione dei conflitti** a seguito dell'aumento della capacità di ascolto e comprensione dell'insegnante;
- ✓ **aumento della disciplina** degli alunni come conseguenza dell'emulazione del modello proposto dall'insegnante (l'intelligenza emotiva si apprende per emulazione e immergendosi in un ambiente empatico);
- ✓ **incremento del rendimento scolastico:** l'allievo, nel sentirsi considerato nella sua unicità è maggiormente disponibile allo studio in quanto "nutrito" nell'animo;
- ✓ **aumento dell'efficacia dell'insegnamento:** una conoscenza più approfondita degli studenti consente di adattare la didattica in modo mirato, in funzione delle specifiche difficoltà di apprendimento riscontrate;
- ✓ **riduzione dello stress** e rischio burnout del docente: l'insegnamento risulta più agevole e trae maggiore soddisfazione sia in aula che nei rapporti con i colleghi.

Inoltre, la capacità di comunicare in modo efficace, di affrontare i conflitti in maniera costruttiva e di instaurare legami interpersonali sani, si riflette positivamente sulle dinamiche familiari, generando **benefici osservabili in ogni relazione di carattere affettivo.**

PROGRAMMA DEL CORSO

- **Introduzione:** Finalità e strutturazione del percorso, Presentazione dei partecipanti e ascolto dei loro obiettivi, Cosa significa saper comunicare.
- **Umore, emozioni, sentimenti, passioni:** Robert Plutchik e le emozioni primarie, Esprimere le emozioni, Assumersi la responsabilità dei propri sentimenti.
- **L'intelligenza emotiva:** Che cos'è l'intelligenza emotiva e come svilupparla, La "presenza" come fulcro per lo sviluppo, Abilità e competenze relative all'intelligenza emotiva.
- **Armonia interiore e intelligenza emotiva:** Come l'armonia interiore ci predispone all'empatia.
- **Sviluppare l'empatia:** Apprendere e applicare strategie di self-questioning mirate al miglioramento relazionale, Allenare l'empatia, Il ruolo della gratitudine nello sviluppo dell'empatia.
- **Differenti aree di comunicazione:**
 - **Quando l'interlocutore ha un problema:** L'ascolto attivo, Le barriere della comunicazione.
 - **Quando io ho un problema:** La comunicazione non violenta, L'osservazione, Differenziare i fatti dalle opinioni, L'espressione dei sentimenti, La percezione delle emozioni, L'espressione dei bisogni, Collegare la rabbia ai bisogni insoddisfatti, L'espressione delle richieste, Come ci si esprime in CNV.
- **Come rendere la comunicazione efficace:** Assertività nella comunicazione.
- **Coerenza e comunicazione:** I feedback, Esprimere i feedback in modo empatico, Celebrare in "giraffese".
- **La gestione dei conflitti:** Le skills per risolvere i conflitti, I messaggi in prima persona, Il metodo senza perdenti, "Sciogliere" i conflitti sul nascere.
- **Gestione delle situazioni "impegnative":** Gestione delle obiezioni, Gestione dell'interlocutore fuori controllo, Gestione dell'interlocutore in stato di chiusura, Quando l'interlocutore ci dice "NO".
- **Applicare la Comunicazione Empatica Efficace nel quotidiano.**

Note:

- il corso è corredato di dispensa riassuntiva;
- si fornisce la registrazione **audio** degli incontri.

METODI E ORGANIZZAZIONE

Il corso viene **erogato, online su piattaforma Zoom**, con durata di 16 ore, suddiviso in incontri settimanali della durata di 2 ore.

Negli incontri, mediante l'utilizzo di svariate discipline, i partecipanti vengono accompagnati nello **sviluppo delle potenzialità e dei valori** necessari per rendere empatica ed efficace la propria comunicazione.

L'esposizione dei concetti teorici è integrata con **sessioni pratiche**, volte a dimostrare l'applicazione concreta degli insegnamenti impartiti. Attraverso l'analisi e l'elaborazione di scenari relazionali reali, nonché l'**esecuzione di esercizi**, si persegue l'obiettivo di adattare il programma didattico alle specifiche esigenze dei partecipanti e ai traguardi prefissati.

A partire dal secondo incontro, vi è un **momento di debriefing di 30 minuti**. Durante questa sessione, i partecipanti potranno condividere l'applicazione pratica e le relative esperienze sugli argomenti trattati in precedenza: attività fondamentale per il consolidamento didattico.

Date e orario degli incontri:

martedì 31 marzo, 7, 14, 21 e 28 aprile, 5, 12 e 19 maggio 2026
con orario dalle 17 alle 19.

Per ulteriori informazioni sulle modalità con cui viene erogato il percorso:

<https://www.creabenessere.it/comunicazione-empatica-efficace.html>

A CURA DI: Germano Mondino - Professional Coach e Wellness Counselor.

Di seguito una sintesi dei titoli acquisiti a seguito dei percorsi formativi effettuati nell'ambito del benessere psico-fisico e aziendale:

- ✓ Coach Professionista - presso il centro DURGAFORMAZIONE - Torino 2019
- ✓ Counselor - presso il CREDES (Centro Ricerche Evolutive dell'Essere) - Milano 2008
- ✓ Iridologo, Naturopata, Heilpraktiker - presso l'Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche Naturali "G.Galilei" -Trento 1999

Nell'ambito delle imprese mi occupo del miglioramento del clima aziendale e dell'armonizzazione dei team, **incrementando i valori umani** del personale attraverso lo sviluppo delle competenze di comunicazione. I miei 15 anni di attività nelle piccole e medie industrie e l'esperienza ventennale nel campo del benessere psico-fisico, mi hanno permesso di sviluppare le competenze necessarie per **migliorare la produttività aziendale agendo sul benessere relazionale**. Mediante consulenze e corsi di Comunicazione Empatica Efficace, miglioro il benessere relazionale delle risorse umane, con conseguente incremento della prosperità dell'azienda.

Presso il mio studio e in modalità online, effettuo:

- ✓ sessioni di Coaching per raggiungere obiettivi e acquisire nuove abilità sia in ambito privato che lavorativo (business);
- ✓ incontri individuali e corsi di Comunicazione Empatica Efficace al fine di migliorare le relazioni e la leadership del personale (miglioramento del clima aziendale e scolastico);
- ✓ sessioni di Counseling per accompagnare le persone in percorsi di guarigione e superare momenti di vita difficili;
- ✓ consulenze alle coppie in crisi e alle famiglie in difficoltà relazionale (con i figli, i suoceri...).

Ulteriori informazioni alla pagina:

<https://www.creabenessere.it/attivita-per-le-persone-e-le-aziende.html>

Sono a disposizione per ulteriori informazioni e chiarimenti.



Germano Mondino - Tel. 329.649.7346

Professional Coach - Wellness Counselor

www.creabenessere.it - studio@creabenessere.it

Sede legale: via Monte 5 - Bairo 10010 (TO)

P.IVA: 08254960019 - C.F. MNDGMN65C17L804B

Iscritto nel registro dei Counselor Trainer della SIAF e all'Associazione Italiana Health Coaching (AIHC). Professionista disciplinato ai sensi della Legge 4/2013

