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 relazione 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, ORGANIZZAZIONE E COSTI

Il corso viene **erogato, online su piattaforma Zoom**, con durata di 12 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: giovedì 22, 29 ottobre, 5, 12, 19 e 26 novembre 2026 (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 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

Sono iscritto nel registro professionale dei Counselor Olistici Trainer della SIAF e membro dell’Associazione Italiana Health Coaching (AIHC).

Nell'ambito aziendale e scolastico, la mia attività è focalizzata sull'ottimizzazione del clima organizzativo e sull'armonizzazione dei gruppi di lavoro. Attraverso lo sviluppo delle competenze comunicative, promuovo la valorizzazione del capitale umano. I miei 15 anni di attività nelle piccole e medie industrie e l'esperienza ventennale nel campo del benessere psico-fisico, mi ha consentito di acquisire le competenze necessarie per incrementare la produttività aziendale intervenendo sul benessere relazionale.
Mediante consulenze e corsi, erogati principalmente in modalità telematica, incentrati sulla Comunicazione Empatica Efficace, contribuisco al miglioramento del benessere relazionale delle risorse umane, con la conseguente crescita della prosperità aziendale.
Per il personale scolastico ho ideato e condotto oltre 10 edizioni del percorso formativo in Comunicazione Empatica Efficace, ottimizzandolo attraverso il feedback e l'interazione con centinaia di docenti.

Alla base del mio intervento c'è la convinzione che la salute,
il benessere e la motivazione personale dei lavoratori,
sono i fattori che maggiormente incidono sulla prosperità aziendale.

In presenza 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...).

Per ulteriori informazioni sulle attività e sul relatore visitare il sito www.creabenessere.it