

## FORMAZIONE SINCRONA – SCHEDA CORSO

### GESTIRE I CONFLITTI

#### Durata

2 giorni

#### Obiettivi

Il corso ha l'intento di fornire gli strumenti per:

- analizzare e comprendere le situazioni conflittuali;
- far acquisire consapevolezza e padronanza sulle le proprie reazioni di fronte alle situazioni conflittuali: autocontrollo e gestione dell'ansia;
- sviluppare la capacità di modificare la propria visione dei conflitti e la loro risoluzione.

#### Contenuti

- La situazione conflittuale
- La comparsa del conflitto
- Modalità di gestione del conflitto
- L'autocontrollo e la gestione dell'ansia
- Emozioni, pensiero e comportamento
- Ansia e stress
- Il ruolo della comunicazione nel conflitto