ROBERTO RE
LEADERSHIP SCHOOL

SEMINARIO ONLINE SULLA COMUNICAZIONE EFFICACE

"IO SONO OK TU SEI OK!"

Manuale del corso

Impara a gestire le tue relazioni nei rapporti di lavoro, familiari e d'amicizia con l'ANALISI TRANSAZIONALE

BENVENUTO a questa serata di formazione!

Tieniti pronto perché insieme esploreremo noi stessi in modo nuovo e con una profondità mai vista.

Viviamo con l'illusione di essere liberi di pensare, di agire e di decidere, ma la verità è che quello che pensiamo, scegliamo e facciamo è fortemente condizionato dal nostro passato.

Questa sera faremo un viaggio, alla scoperta della programmazione di ognuno di noi, per capire davvero cosa ci guida, cosa oggi influenza il nostro modo di essere e per poter, subito dopo: scegliere!
Potrai scegliere, arbitrariamente, quali comportamenti vuoi ancora al tuo fianco e lasciar andare, quelli che non ti sono più utili.

Soprattutto imparerai come comprendere chi hai di fronte come non hai mai fatto prima. Alla base di un percorso di Leadership Training, c'è la comprensione delle dinamiche umane e mai come in questa occasione, scandaglieremo insieme ogni dinamica e tutte le sue implicazioni.

Ogni relazione si basa su schemi di comportamento, che si intrecciano con le varie personalità e, ogni transazione comunicativa, ha le sue regole. Conoscerai, alla fine di questa serata, quali regole governano il mondo delle relazioni e, oltre a conoscere e guidare meglio te stesso, questo ti permetterà di comprendere a fondo chi hai di fronte e guidarlo con un'efficacia nuova.

Se sei genitore la serata sarà particolarmente importante. Scoprirai quanto a volte i genitori, facciano i peggiori danni con le migliori delle intenzioni, ma soprattutto ti fornirà gli strumenti per gestire la tua relazione genitoriale in modo fruttuosa per te ed i tuoi figli.

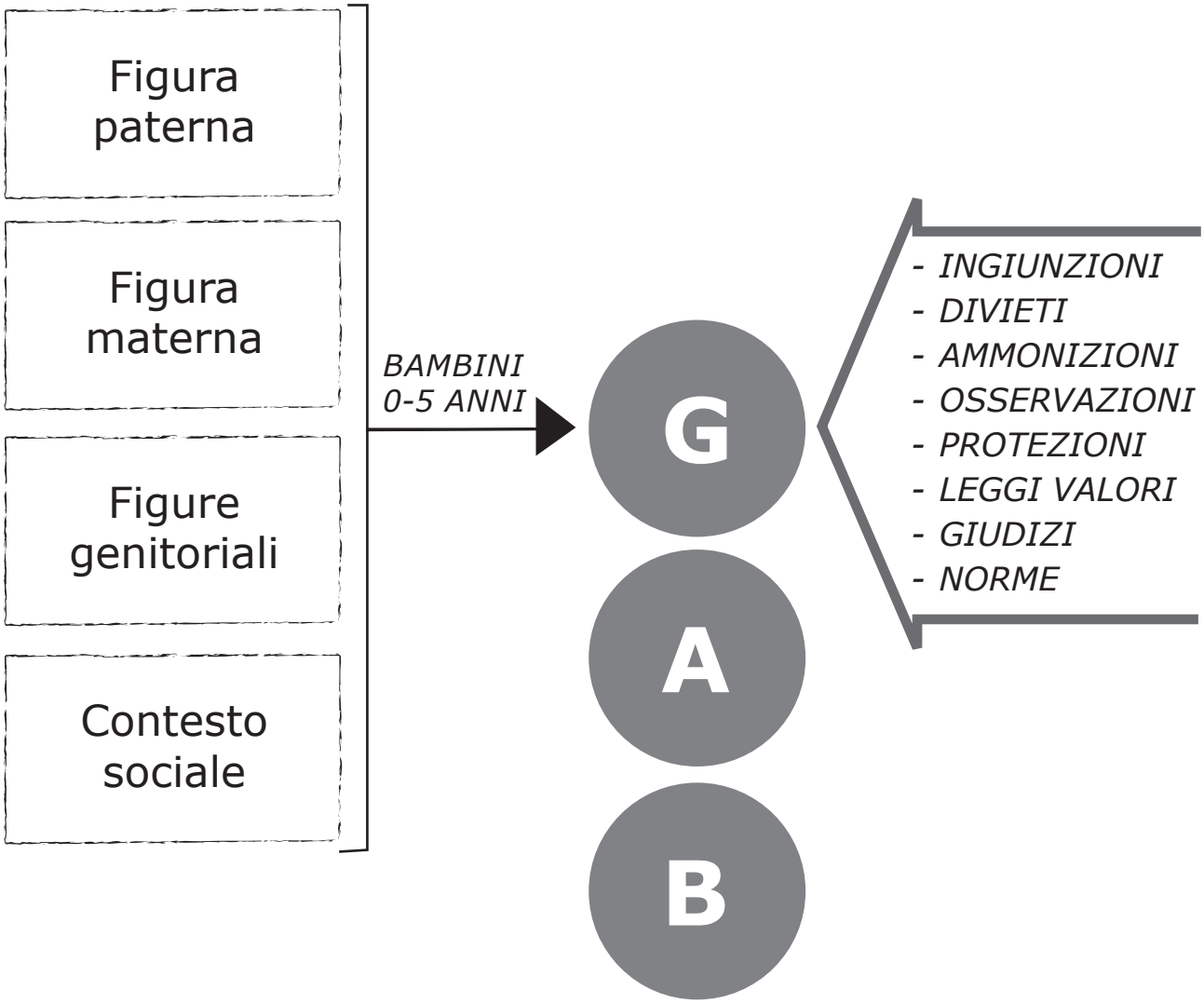
Se invece non sei un genitore?
Beh, se ti relazioni con esseri umani... allora il percorso che faremo insieme sarà illuminante per instaurare relazioni sane, equilibrate e durature, ma anche per gestire le dinamiche di conflitto nelle quali di tanto in tanto inciampiamo.

Ne parleremo da un punto di vista scientifico e ti daremo riferimenti inequivocabili, il tutto però con il nostro inconfondibile stile: semplice, afficace e divertente!
Buon Corso!

Gabriella Rania
Direttore FLY Toscana della
Roberto Re Leadership School

Roberto Re
Fondatore della
Roberto Re Leadership School

Struttura dello Stato dell' IO Genitore



NOTE

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

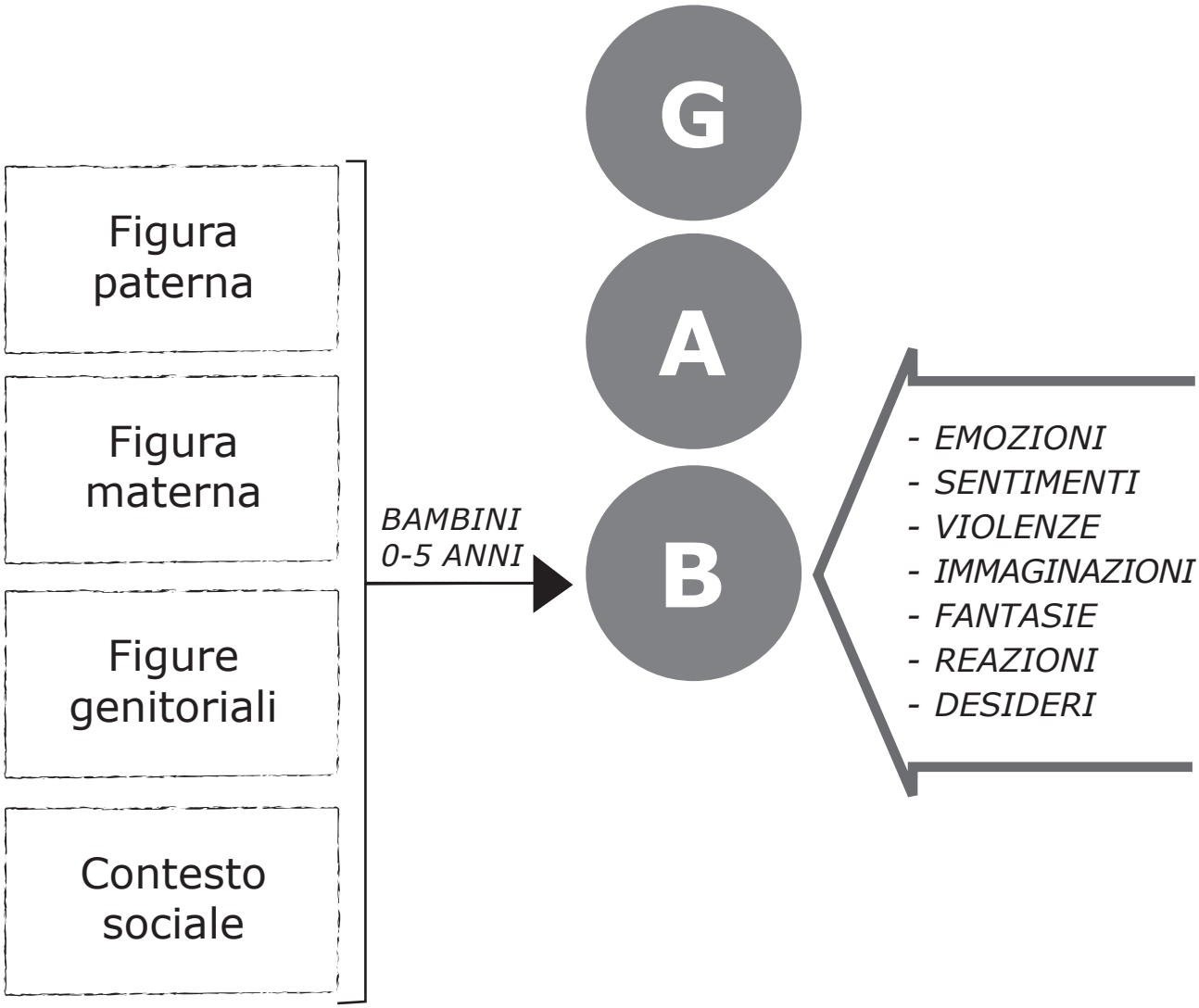
ROBERTO RE
LEADERSHIP SCHOOL

Comportamenti Osservabili del Genitore

Parole ed Espressioni Verbali	Tono di Voce	Gesti	Atteggiamenti
	G		

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

Struttura dello Stato dell' IO Bambino



NOTE

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

ROBERTO RE
LEADERSHIP SCHOOL

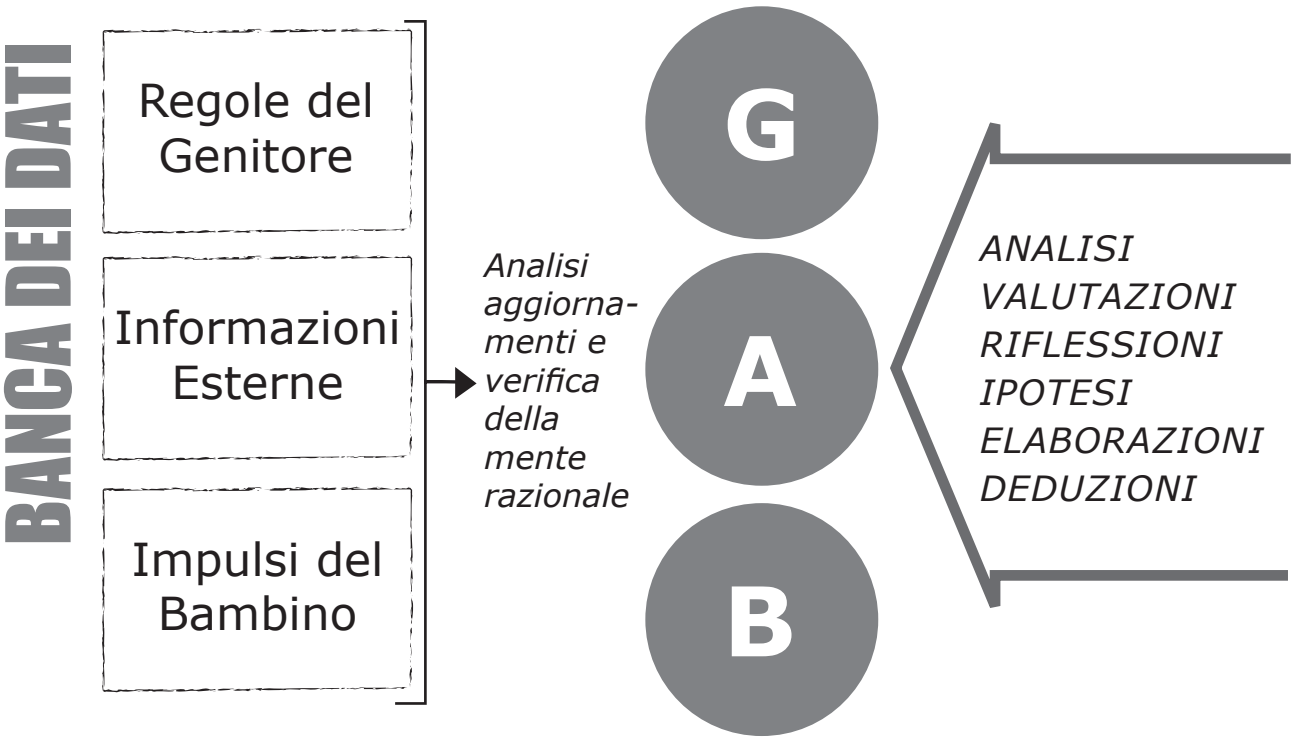
Comportamenti Osservabili del Bambino

Parole ed Espressioni Verbali	Tono di Voce	Gesti	Atteggiamenti

B

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

Struttura dello Stato dell' IO Adulto



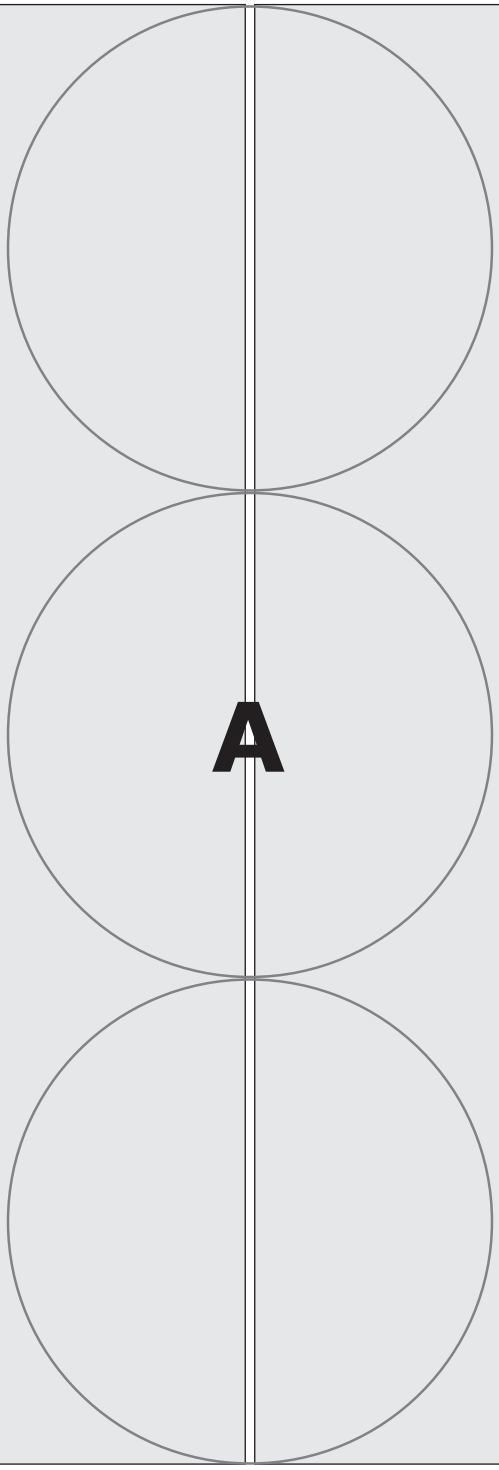
NOTE

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

ROBERTO RE
LEADERSHIP SCHOOL

Comportamenti Osservabili dell'Adulto

Parole ed Espressioni Verbali	Tono di Voce	Gesti	Atteggiamenti



Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

Le Carezze

Indirizzate allo Stato dell'IO che più ne sente il "BISOGNO".

G

Desidero carezze per il mio senso di responsabilità
Desidero carezze per i miei saldi principi, per valori in cui credo

A

Voglio carezze per il mio modo di pensare e fare
Voglio carezze per la mia capacità di analisi e sintesi, per la riuscita del mio lavoro

B

.... per la mia creatività
.... per il mio entusiasmo
.... per la mia partecipazione

NOTE

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

Scegliere che Nastro Usare

Probabilmente vi sarà capitato di sentire persone dire

"Sono quello che sono e intendo restare così"

Questo atteggiamento, sopra esemplificato, nasce senz'altro dalla paura di saperne di più su noi stessi, dal timore di cambiare.
Vi sarà accaduto di usare il nastro sbagliato e probabilmente conoscete la sensazione:

"Perchè l'ho fatto? Se solo avessi... invece?"

La prossima volta che accade, rifletteteci in modo costruttivo.
Cercate di fissare nella mente cosa avreste voluto fare ed incominciate a preparare un nastro con questa reazione che vi possa servire la prossima volta. In questo modo vi conoscerete meglio e potrete anche cambiare il vostro modo di fare.

Alcuni **suggerimenti** su come usare i vostri nastri:

UNO

Leggete qualcosa su questo argomento. Nella bibliografia troverete alcuni testi sull'Analisi Transazionale.
Conoscere la vostra personalità e quella delle persone che frequentate, può aiutarvi a:

- capire le vostre sensazioni, i vostri comportamenti e le vostre reazioni
- avere un'impressione di come voi apparite agli altri
- capire perchè gli altri sono come sono e agiscono nel modo in cui agiscono
- evitare discussioni noiose ed improduttive che non servono a nulla
- spianare le divergenze
- essere amichevoli ed offrire un buon servizio

DUE

Siate flessibili e pronti a cambiare.

TRE

Tenete sempre presente quando il vostro comportamento dà buoni risultati, quando ne dà meno buoni ed agite di conseguenza.
Pensate ai vostri nastri come a carte che avete in mano, e giocate sempre quella vincente.

QUATTRO

Capite qual è il vostro nastro dominante o i vostri nastri dominanti e decidete quando vi sono utili e quando vi danneggiano.

- Se voi avete un nastro Genitore Normativo molto forte allora voi avete una forte personalità e probabilmente non avete difficoltà a comunicare agli altri quello che volete. Attenzione a non farvi nemici o a dare l'impressione di non rispettare gli altri. Potete anche rischiare di bloccare il loro sviluppo o quello delle loro idee: cercate di controllarvi.

- Un nastro Genitore Affettivo può creare un'impressione favorevole e positiva. Probabilmente siete visti come una persona buona e disponibile; tuttavia un'esasperata preoccupazione per gli altri può inibirli e ridurre la loro iniziativa.

- Un nastro Adulto molto sviluppato è utile in molti casi. In situazioni difficili, stressanti e di tensione la miglior cosa da fare è rilassarsi e stare ai fatti. Se siete considerato una persona capace di mantenere il sangue freddo, gli altri si rivolgeranno a voi per consiglio. Se il vostro nastro Adulto è troppo dominante, correte il rischio di dedicare poco tempo al divertimento e alla fantasia.

- *Un nastro Bambino molto sviluppato da grossi punti di forza come l'intuito, la spontaneità, la creatività.*
  Con il nastro Bambino voi esprimete felicità, calore e amore per la vita; potete ispirare e motivare le persone e fare in modo che accettino le vostre proposte per ragioni emotive. Questo nastro, però, contiene anche un'aggressività che deve essere dominata.

CINQUE

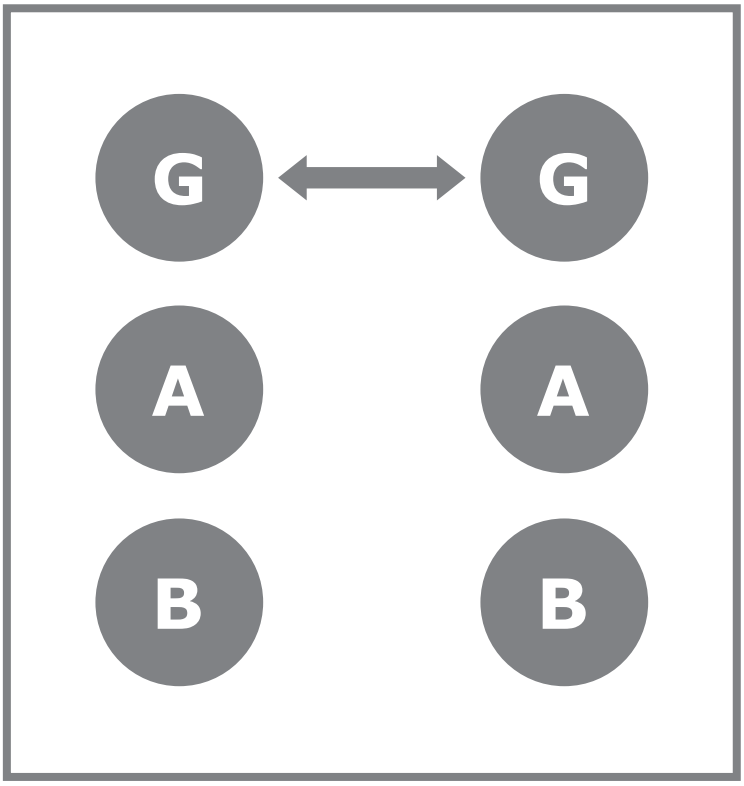
Siate voi stessi. Usate il nastro che il vostro intimo vi suggerisce. Combattete la vostra spontaneità solo quando sapete che può essere distruttiva, causare conflitti, deprimere gli altri o creare situazioni perdenti.

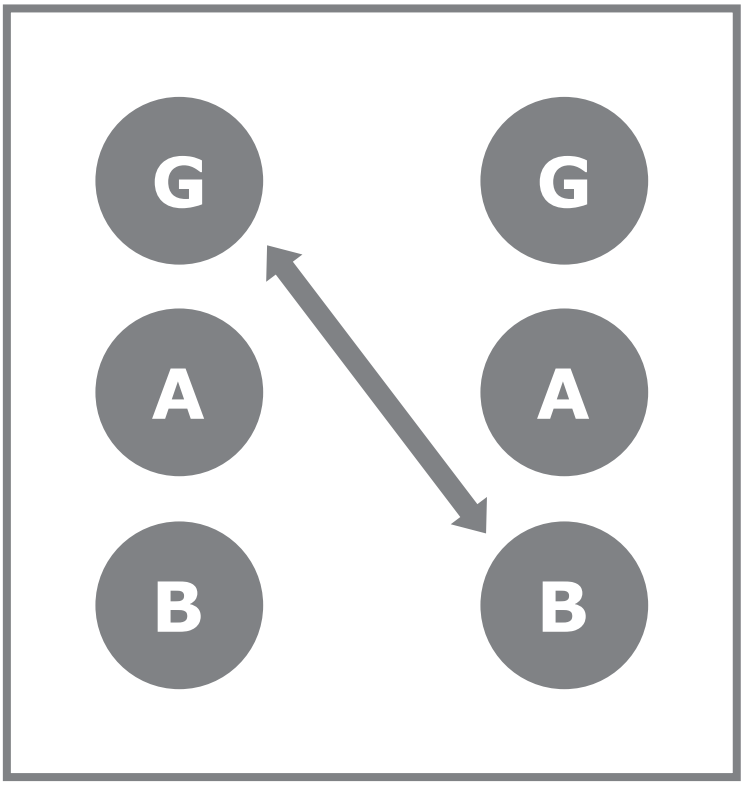
SEI

Evitate transazioni incrociate. Quando ne avvertite l'insorgere, usate il vostro nastro Adulto.
E' più facile così mantenere transazioni parallele.

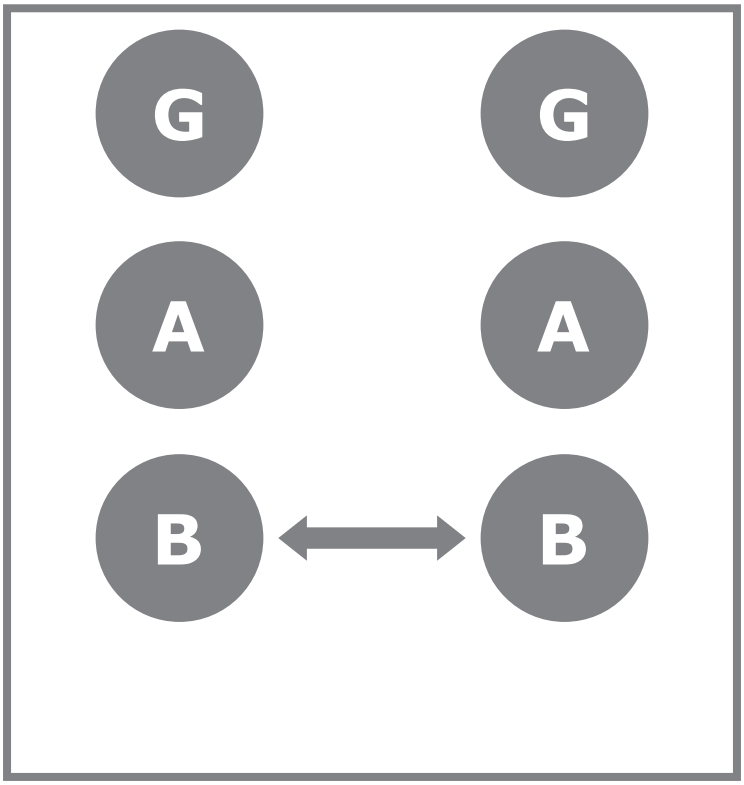
Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

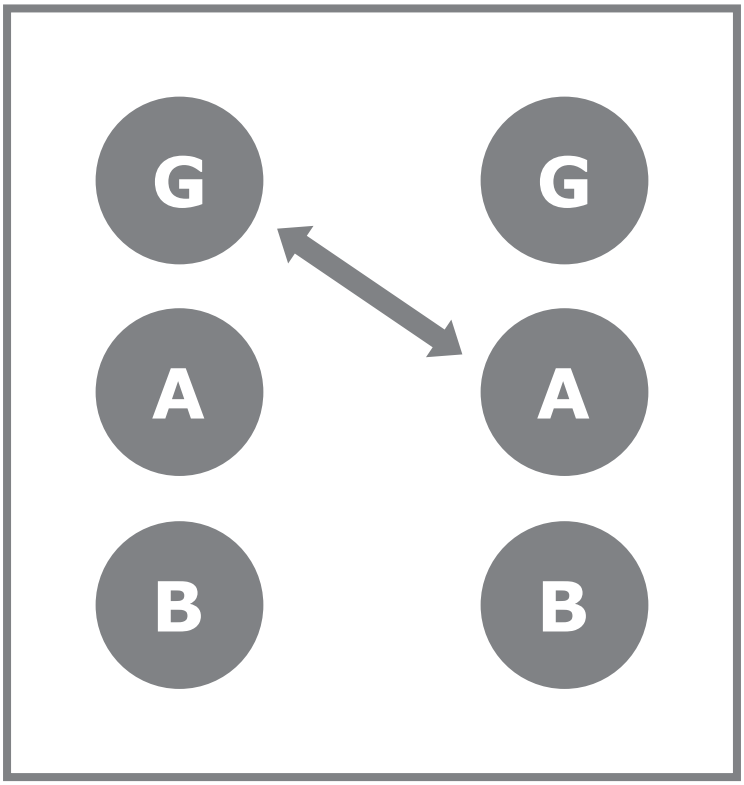
NASTRI COMUNICATIVI



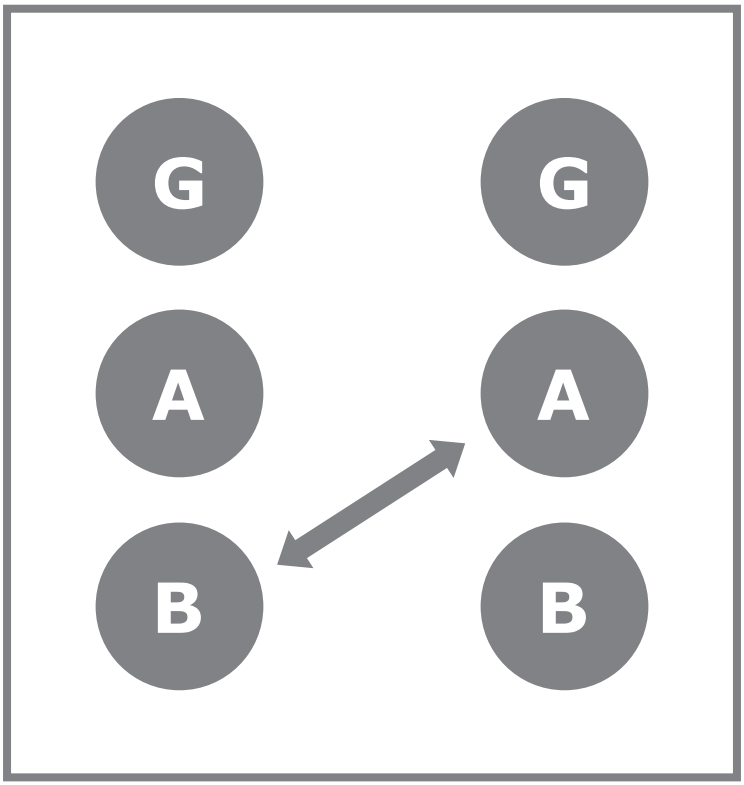


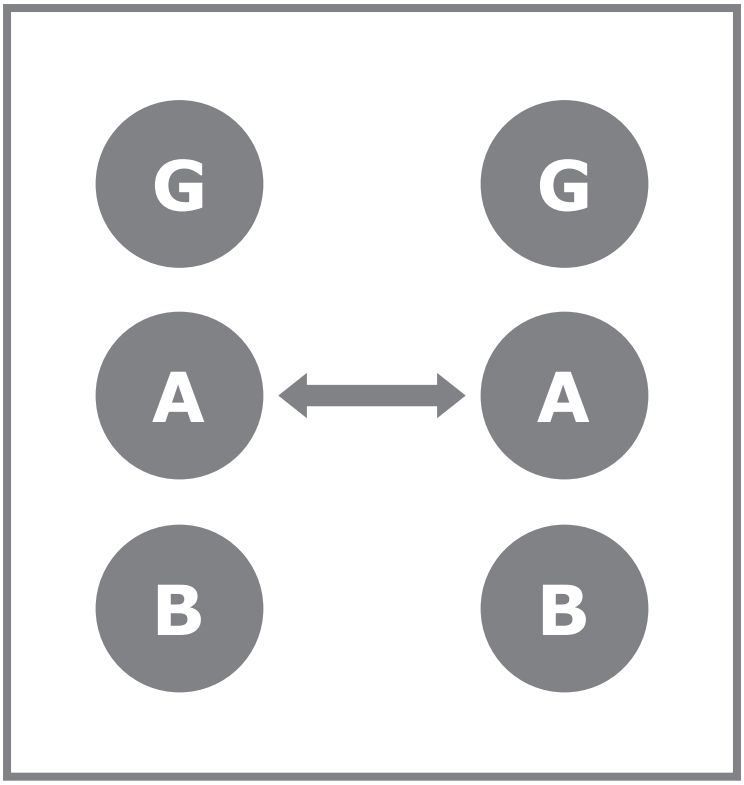
Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl





Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl





Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

Appunti Personali

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

Appunti Personali

Appunti Personali

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

Appunti Personali

Appunti Personali

Manuale ad uso del corsista. Copyright HRD Training Group srl

Appunti Personali

HRD Training Group Srl

C.so XXII Marzo, 19
20129 Milano

Tel. +39 02 542515

www.robertore.com
info@hrdonline.it