

## Dalla Comunicazione Efficace alla Negoziazione Strategica:

### Volere troppo e ottenerlo! (100h)

*A cura di Pamela Scheibel*

#### Obiettivi

Il corso mira a formare Professionisti e Persone che desiderano migliorare la qualità delle proprie Relazioni, sia professionali che personali, sviluppando una Comunicazione chiara, assertiva ed empatica. Attraverso un percorso integrato di teoria, esercitazioni pratiche e simulazioni, i partecipanti acquisiranno strumenti per comunicare con efficacia, gestire conflitti e negoziare in modo strategico, mantenendo relazioni basate su fiducia, etica e collaborazione.

L'obiettivo è fornire competenze concrete per affrontare con sicurezza qualsiasi contesto relazionale, dal lavoro alla vita quotidiana, raggiungendo risultati tangibili senza compromettere la qualità delle relazioni, ma rafforzandola attraverso un approccio orientato al Valore Condiviso.

Il percorso integra i fondamenti della Comunicazione Efficace, l'Intelligenza Emotiva e le Tecniche Negoziali Avanzate, offrendo una formazione completa e trasversale, utile a chiunque voglia comunicare e negoziare con maggiore consapevolezza e impatto.

#### A chi si rivolge

- Professionisti, Consulenti e Collaboratori che desiderano potenziare le proprie competenze comunicative e negoziali in contesti lavorativi, relazionali e digitali
- Persone interessate a crescere nella propria efficacia relazionale, gestendo con consapevolezza i conflitti e migliorando la capacità di ascolto, empatia e assertività
- Neolaureati, Neoassunti o Persone in riqualificazione professionale che intendono sviluppare competenze trasversali spendibili in qualsiasi ambito

Il corso è ideale per chiunque voglia comunicare e negoziare in modo efficace, autentico e strategico, valorizzando la fiducia e costruendo relazioni di Valore.

#### Struttura

Il percorso è articolato in 7 moduli per un totale di 100h, di cui 47h teoriche, 50h pratiche e 3h di Bilancio Personale. Ogni modulo integra esempi reali e casi studio, checklist operative e domande guida, oltre a simulazioni, esercitazioni individuali e di gruppo e si conclude con un test finale a risposta multipla per verificare e garantire, al tempo stesso, il costante apprendimento tra un modulo e l'altro. Al termine del corso è previsto un Bilancio Personale finale, strutturato con domande a risposta multipla e domande aperte, volto ad analizzare lo stile comunicativo e

negoziale di ciascun partecipante, e a definire, dove necessario, un piano di miglioramento personalizzato.

## **Programma**

### **Modulo 1 – Fondamenti di Comunicazione** Durata: 34h (16h teoria, 18h pratica)

**Obiettivo:** Comprendere cos'è la Comunicazione, i principi, i canali, le barriere e le distorsioni; costruire basi solide integrando competenze cognitive ed emotive.

#### **Contenuti:**

- ⊗ Cosa significa Comunicare: Contenuto, Relazione e Intenzione
- ⊗ Modello base: emittente, messaggio, canale, ricevente, feedback, rumore
- ⊗ I 4 pilastri della Comunicazione: Verbale, Non Verbale, Paraverbale, Assertiva
- ⊗ Comunicazione a una e a due vie
- ⊗ Azione e reazione
- ⊗ Motivazione: La Gerarchia dei Bisogni Umani - Modello di Maslow
- ⊗ Barriere e Distorsioni comunicative
- ⊗ Intelligenza Emotiva: consapevolezza di sé, autoregolazione, empatia, motivazione, gestione delle relazioni
- ⊗ Bias cognitivi nella Comunicazione: Effetto Halo, Framing, Conferma
- ⊗ Diversità culturali e differenze negli stili comunicativi

**Contenuti integrativi:** Dialoghi, Frasi Utili, Esempi e Checklist operativa

**Attività pratiche:** Simulazioni, Esercizi Individuali e di Gruppo, Test a risposta multipla

### **Modulo 2 – Comunicazione Efficace & Digitale** Durata: 12h (6h teoria, 6h pratica)

**Obiettivo:** Comunicare in modo chiaro, autentico e assertivo, adattando il messaggio a diversi canali, incluso quello digitale.

#### **Contenuti:**

- ⊗ Principi della Comunicazione Efficace
- ⊗ Ascolto Attivo e Tecniche di Restituzione
- ⊗ Domande Aperte e Figure Retoriche
- ⊗ Silenzi e Feedback costruttivo

- ⊗ Linguaggio Positivo e orientato alla soluzione
- ⊗ Gestione delle lamentele e la riconduzione
- ⊗ Public Speaking: strutturare il discorso, modulare voce e ritmo, gestire silenzi e attenzione del pubblico
- ⊗ Comunicazione Digitale Efficace: adattare messaggi, strumenti, tono ai canali virtuali.
- ⊗ Netiquette, gestione del tempo e dei silenzi nel virtuale

**Contenuti integrativi:** Dialoghi, Frasi Utili, Esempi e Checklist operativa

**Attività pratiche:** Simulazioni, Esercizi Individuali e di Gruppo, Test a risposta multipla

## **Modulo 3 – Comunicazione Assertiva & Etica** Durata: 12h (6h teoria, 6h pratica)

**Obiettivo:** Saper esprimere i propri bisogni senza minare la relazione evitando manipolazioni; sviluppare la capacità di condividere idee con rispetto reciproco.

**Contenuti:**

- ⊗ Differenza tra Comunicazione Passiva, Aggressiva e Manipolativa
- ⊗ Tecniche assertive: IO-Messaggi, Disco Rotto, Banco di Nebbia
- ⊗ Comunicazione Non Violenta (CNV)
- ⊗ Gestione dei conflitti con rispetto reciproco
- ⊗ Etica nella Comunicazione e nella Negoziazione: riconoscere le tecniche manipolative, come difendersi, rimanere integri
- ⊗ Assertività in contesti culturali diversi

**Contenuti integrativi:** Dialoghi, Frasi Utili, Esempi e Checklist operativa

**Attività pratiche:** Simulazioni, Esercizi Individuali e di Gruppo, Test a risposta multipla

## **Modulo 4 – Fondamenti di Negoziazione** Durata: 6h (3h teoria, 3h pratica)

**Obiettivo:** Comprendere principi e meccanismi della Negoziazione e le sue dinamiche psicologiche

**Contenuti:**

- ⊗ Introduzione alla Negoziazione
- ⊗ Definizione e Obiettivi

- ⊗ Tipologie: Distributiva (win-lose), Integrativa (win-win), Mista
  - ⊗ Le fasi di una Trattativa Efficace
  - ⊗ Analisi degli interessi verso le posizioni
  - ⊗ Le Competenze Chiave del Negoziatore
  - ⊗ La dimensione psicologica della Negoziazione: emozioni, percezioni, bias cognitivi
  - ⊗ La Comunicazione nella Negoziazione: ascolto, empatia, gestione obiezioni
- Contenuti integrativi:** Dialoghi, Frasi Utili, Esempi e Checklist operativa
- Attività pratiche:** Simulazioni, Esercizi Individuali e di Gruppo, Test a risposta multipla

## **Modulo 5 – Negoziazione nella Vita Quotidiana e Virtuale** Durata: 8h (4h teoria, 4h pratica)

**Obiettivo:** Riconoscere e gestire le negoziazioni quotidiane di persona e online.

Contenuti:

- ⊗ Negoziare ogni giorno: famiglia, partner, figli, amici, colleghi
- ⊗ Come chiedere senza imporre
- ⊗ Gestione delle emozioni nella Negoziazione personale
- ⊗ Casi pratici: vacanze, spartizione dei compiti, gestione tempo, amicizie
- ⊗ Negoziazione Digitale: email, chat, smart working
- ⊗ Intercultura e diversità: adattare stile negoziale a valori e contesti diversi

**Contenuti integrativi:** Dialoghi, Frasi Utili, Esempi e Checklist operativa

**Attività pratiche:** Simulazioni, Esercizi Individuali e di Gruppo, Test a risposta multipla

## **Modulo 6 – Negoziazione Professionale & Strategie Avanzate** Durata: 20h (8h teoria, 12h pratica)

**Obiettivo:** Applicare tecniche e strategie di Negoziazione in ambito professionale dal contesto delle Vendite e degli Acquisti fino a contesti più complessi, partendo dalle Tecniche di Base fino a quelle più avanzate.

**Parte 1 – Tecniche di Negoziazione Base e Intermedia** Durata: 10h (4h teoria, 6h pratica)

**Obiettivo:** Applicare le principali tecniche negoziali in contesti professionali standard, come Vendite e Acquisti.

**Contenuti:**

- ◉ Negoziazione nelle Vendite: capire bisogni, creare valore, chiudere in win-win
- ◉ Storytelling persuasivo applicato alla vendita
- ◉ Negoziazione negli Acquisti: condizioni vantaggiose senza compromettere la relazione
- ◉ Tecniche di Negoziazione Base ed Intermedie: Hard Bargaining, Logrolling, BATNA, ZOPA, Tecnica del Salame, Negoziato basato sugli Interessi (Harvard), Negoziazione Creativa, Negoziazione Strategica Win-Win

**Contenuti integrativi:** Dialoghi, Frasi Utili e Checklist operativa

**Attività pratiche:** Simulazioni, Esercizi Individuali e di Gruppo

**Parte 2 – Strategie Avanzate e Contestualizzazioni Complesse** Durata: 10h (4h teoria, 6h pratica)

**Obiettivo:** Gestire trattative complesse, multi-attore, interculturali e ad alto impatto, utilizzando tecniche avanzate e strumenti di analisi strategica.

**Contenuti:**

- ◉ Strategie avanzate: preparazione strategica, tecniche di ancoraggio, gestione concessioni, creazione opzioni multiple, silenzi e gestione del tempo
- ◉ MESO (Multiple Equivalent Simultaneous Offers)
- ◉ Negoziazione Multi-lato e Multi-issue
- ◉ Fairness-Aware Negotiation: equità, reputazione, sostenibilità
- ◉ Modello FBI/Chris Voss: Intelligenza Emotiva, Domande Calibrate, “No” Strategico
- ◉ Cultura e Negoziazione Interculturale
- ◉ Etica e reputazione nelle trattative professionali Paragrafo speciale – Bilancio Strategico: valutare rischi, limiti e vantaggi con esempi di tecniche efficaci e fallimentari

**Contenuti integrativi:** Dialoghi, Frasi Utili, Esempi e Checklist operativa

**Attività pratiche:** Simulazioni, Esercizi Individuali e di Gruppo, Test a risposta multipla

**Modulo 7 – Comunicazione e Negoziazione Trasformativa** Durata: 8h (4h teoria, 1h pratica, 3h Bilancio Personale)

# ATTAL GROUP

**Obiettivo:** Integrare e consolidare le competenze acquisite lungo il percorso, favorendo un approccio Trasformativo alla Comunicazione e alla Negoziazione: non solo risolvere conflitti o raggiungere accordi, ma trasformare le relazioni e creare valore sostenibile nel lungo periodo. Il modulo guida i partecipanti a sviluppare una visione sistemica e consapevole delle proprie interazioni, capace di generare fiducia, collaborazione e crescita reciproca.

**Contenuti:**

- Dalla Negoziazione Efficace alla Trasformativa: La visione win-win-win
- La Leadership Relazionale: influenza positiva e costruzione di fiducia duratura
- Co-creazione e collaborazione strategica
- Comunicazione Generativa: come far emergere nuove possibilità dal dialogo
- Gestione delle emozioni post-Negoziazione: mantenere equilibrio, fiducia e reputazione
- Learning Conversations: imparare e crescere attraverso l'esperienza negoziale
- Sostenibilità e Valore Condiviso nelle relazioni professionali

**Contenuti integrativi:** Dialoghi, Frasi Utili, Esempi e Checklist operativa Attività pratiche: Bilancio Personale finale - Analisi del proprio stile comunicativo e negoziale, con piano di miglioramento individuale.

## Conclusione del Percorso

Il corso "Dalla Comunicazione Efficace alla Negoziazione Strategica: Volere troppo e ottenerlo!" si conclude con una visione integrata e trasformativa della Comunicazione e della Negoziazione. I partecipanti non solo avranno acquisito strumenti concreti e strategie operative, ma avranno sviluppato una nuova consapevolezza relazionale e riflessiva: la capacità di comunicare con autenticità, negoziare con etica e mantenere equilibrio e fiducia anche dopo la trattativa, trasformando ogni interazione in un'occasione di apprendimento reciproco. Attraverso le Learning Conversations e il Bilancio Personale finale, il percorso accompagna ciascun partecipante a riconoscere i propri punti di forza, le aree di miglioramento e il proprio stile comunicativo e negoziale. Un cammino che unisce tecnica, esperienza ed evoluzione personale per diventare comunicatori e negoziatori consapevoli, capaci di generare valore, fiducia e risultati sostenibili in ogni contesto.

**ATTAL GROUP S.P.A.**

Agenzia per il Lavoro  
Aut. Min. Prot. N°0013582  
del 03/10/2012  
C.F. e P.I. 06961760722  
R.E.A. Milano n° 1968033

**Sede Legale**

Via Marco D'Aviano, 2  
20131 - Milano (MI)  
Tel 02 454320 - [info@attalgroup.it](mailto:info@attalgroup.it)  
[www.attalgroup.it](http://www.attalgroup.it)

