

Corso in videoconferenza

VALORIZZARE LE IDENTITÀ CULTURALI

 **Data:** 27 gennaio,
3 e 10 febbraio 2026
dalle 9:00 alle 11:00

 **Durata:** 6 ore



Contenuti

Prima giornata

- Concetto di identità culturale: definizione, elementi costitutivi e dinamiche di costruzione;
- differenze culturali e percezione: come la cultura influenza la visione del rischio, della sicurezza e del rispetto delle regole;
- comunicazione interculturale: stili comunicativi e possibili fraintendimenti tra culture diverse;
- valore della diversità culturale: dal pregiudizio alla valorizzazione delle differenze;
- Strumenti per il dialogo interculturale: ascolto attivo e confronto consapevole.

Seconda giornata

- Fondamenti della comunicazione consapevole: comunicazione verbale, non verbale e paraverbale;
- ascolto attivo: tecniche e importanza nell'interazione efficace;
- stili comunicativi: passivo, aggressivo, assertivo;
- comunicazione assertiva: esprimere bisogni, opinioni ed emozioni in modo chiaro e rispettoso.

Terza giornata

- Cos'è la mindfulness: definizione, origini, finalità;
- i pilastri della pratica mindfulness: presenza, accettazione, non giudizio;
- consapevolezza del respiro: esercizi pratici per l'ancoraggio al presente;
- gestione dello stress attraverso la mindfulness: risposte automatiche vs. risposte consapevoli.

DOCENTI



Monica Galli



Claudia Nicolò

Aggiornamento: 6 crediti per RSPP, ASPP, formatori area 3, coordinatori. Corso valido per HSE e consulenti Aifos (ambito organizzazione e gestione delle risorse umane)

Info e iscrizioni

Aifos srl - formarsi@aifos.it - Tel 030-6595232