



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

COURSE SYLLABUS

Communication Skills and Interpersonal Relation Management

2425-2-F7502Q027

Obiettivi

Le competenze comunicative e interpersonali efficaci sono essenziali, sia che comunichiamo faccia a faccia o dietro uno schermo. Questo corso mira a espandere le competenze comunicative degli studenti fornendo sia conoscenze teoriche che strategie pratiche per gestire le relazioni interpersonali e la comunicazione sul luogo di lavoro. In questo modo, promuove un ambiente di lavoro sano e fornisce agli studenti gli strumenti necessari per un'efficace condivisione delle informazioni, scambio di idee e gestione dei conflitti.

Contenuti sintetici

Questo modulo fornisce agli studenti una comprensione completa delle basi teoriche e delle strategie pratiche necessarie per una comunicazione efficace e la gestione delle relazioni sul luogo di lavoro. Copre i meccanismi psicologici coinvolti nelle relazioni interpersonali e offre competenze per fornire e ricevere feedback, gestire conflitti e allineare gli stili comunicativi con gli obiettivi situazionali. Gli studenti rifletteranno sul proprio stile comunicativo personale e impareranno a gestire conversazioni difficili in modo efficace.

Programma esteso

I seguenti argomenti saranno trattati:

1. Gruppo e Lavoro di Squadra:
 - Definizione di gruppo, struttura, tipi, ruoli e dinamiche di gruppo
 - Sociogramma di Moreno; principi della dinamica di gruppo e psicologia clinica applicata alle interazioni di gruppo
 - Meccanismi di controllo sociale, sensemaking, coesione, interazione di gruppo

- Fasi di crescita e sviluppo del gruppo; principi del lavoro di squadra
2. Leadership:
Modello di leadership situazionale di Blanchard
 3. Emozioni:
Modelli delle emozioni e principi di regolazione delle emozioni
Competenze della Terapia Dialettico Comportamentale (DBT) per la regolazione delle emozioni nelle dinamiche di gruppo
Tecniche di mindfulness
 4. Fondamenti Teorici della Comunicazione:
Elementi di base della comunicazione
I cinque assiomi della comunicazione di Watzlawick
Massime conversazionali di Paul Grice
 5. Strategie Pratiche di Comunicazione:
Riconoscere gli elementi rilevanti per la comunicazione all'interno di un gruppo di lavoro
Strategie generali per una comunicazione efficace
 6. Meccanismi di Feedback:
Come fornire e ricevere feedback: pratiche efficaci e inefficaci
Promuovere una cultura del feedback positivo: la finestra di Johari e il modello MACRO YES
 7. Gestione dei Conflitti:
Gestire conversazioni difficili con esiti positivi
Teoria e suggerimenti pratici per la risoluzione dei conflitti
 8. Meccanismi Psicologici nelle Relazioni Interpersonali:
Meccanismi virtuosi e viziosi nelle relazioni
Modello del sistema motivazionale interpersonale; personalità e differenze individuali
 9. Empatia e Intelligenza Emotiva:
Teoria della mente, empatia e intelligenza emotiva
Comprendere e gestire le emozioni
 10. Stress, Burnout e Resilienza:
Psicologia della crescita personale
Strategie di coping per stress e burnout
 11. Euristiche e Bias nella Comunicazione:
Comprendere i bias cognitivi e il loro impatto sulla comunicazione

Prerequisiti

nessuno

Modalità didattica

Lezioni frontali
Attività di gruppo supervisionate
Apprendimento basato su team
Giochi di ruolo
Simulazioni di casi

Materiale didattico

Verrà fornita una selezione di articoli su riviste scientifiche; diapositive ppt e altro materiale pertinente saranno caricati sul sito web di e-learning

Periodo di erogazione dell'insegnamento

primo semestre

Modalità di verifica del profitto e valutazione

Saggio breve o studio di caso: Gli studenti analizzeranno scenari reali, identificando e collegando vari elementi/variabili utilizzando criticamente le conoscenze acquisite durante il corso.

Orario di ricevimento

Su appuntamento:

mariagrazia.strepparava@unimib.it

Office: U38, villa Serena (Monza), room number 5.24, V floor

selena.russo@unimib.it

Office: U38, villa Serena (Monza), room number 5.27, V floor

Sustainable Development Goals

SALUTE E BENESSERE | ISTRUZIONE DI QUALITÀ | PARITÀ DI GENERE
