CESEL
ACADEMY
YOUNG LEADER SCHOOL

Percorso Benessere Organizzativo

LA GESTIONE DEI CONFLITTI IN AMBITO DI LAVORO

"Il metodo Respira Rallenta Sorridi per una comunicazione positiva"

Counselor: Elena Eloise

16 Ottobre 2026

dalle ore 10:00 alle ore 12:00

PIATTAFORMA ZOOM

ABSTRACT DEL CORSO

Il metodo Respira Rallenta Sorridi per una comunicazione positiva

La qualità delle relazioni professionali parte dalla capacità di gestire lo stato emozionale.
Respira Rallenta Sorridi è il metodo che guida questo webinar esperienziale di 2 ore: tre azioni semplici che aiutano a creare uno stato positivo, recuperare presenza e utilizzare la voce in modo più efficace nelle relazioni con colleghi, collaboratori e clienti.
Durante il webinar le persone partecipanti prendono consapevolezza dei cinque elementi espressivi della voce (volume, tono, tempo, ritmo e sorriso) e scoprono come utilizzarli per creare fiducia, prevenire situazioni di conflitto e affrontare quelle già in corso in modo costruttivo.
La respirazione diventa uno strumento concreto per gestire il proprio stato emotivo, mentre il sorriso contribuisce a modificare la qualità della relazione e a generare un feedback positivo dentro di noi e nelle altre persone.
Il webinar introduce inoltre il **sesto elemento della comunicazione: l'ascolto**. Fondamentale per comprendere l'interlocutore e applicare i principi della comunicazione empatica, anche di fronte a persone arrabbiate o arroganti.
Un'esperienza per scoprire come **respiro, voce, sorriso e ascolto** possano diventare strumenti quotidiani per creare fiducia, gestire il conflitto e contribuire al benessere organizzativo.

PROGRAMMA DEL CORSO (2 ORE)

Da questa consapevolezza nasce **Respira Rallenta Sorridi**, il metodo di Elena Aloise che mette in relazione **respirazione, stato emotivo e voce** per favorire una comunicazione più consapevole e positiva.

Durante il webinar sperimenteremo come:

- **RESPIRARE** per recuperare presenza e gestire il proprio stato emotivo;
- **RALLENTARE** per ritrovare controllo, ascoltare meglio e comunicare con maggiore chiarezza;
- **SORRIDERE** per modificare la qualità della voce e favorire una relazione positiva.

Lavoreremo sugli elementi espressivi della voce (volume, tono, tempo, ritmo e sorriso) per capire come utilizzarli nella costruzione della fiducia e nella gestione delle situazioni conflittuali.

Scopriremo poi il **sesto elemento della comunicazione: l'ascolto**, indispensabile per comprendere realmente l'altra persona e applicare i principi della comunicazione empatica.

Affronteremo anche situazioni concrete: come gestire un interlocutore arrabbiato? Come rispondere a una persona arrogante? Come mantenere autorevolezza senza alimentare il conflitto?

Impareremo a **recuperare uno stato emozionale positivo, ascoltare ciò che accade nella relazione e scegliere consapevolmente come comunicare**.

Un webinar dedicato a chi lavora con le persone e vuole contribuire a creare **relazioni più efficaci, ambienti di lavoro più positivi e un clima organizzativo orientato al benessere**.

Respira. Rallenta. Sorridi. E scopri cosa cambia nella tua voce e nella relazione con gli altri.

PROFILO PROFESSIONALE

Elena Aloise, Consulente e formatrice in comunicazione.
Da oltre 20 anni lavora nell'ambito della comunicazione e della gestione delle persone, con una lunga esperienza nel settore dei call center e nella gestione di team di lavoro.
Dal 2015 svolge attività di consulenza e formazione per aziende, professionisti e organizzazioni, occupandosi di comunicazione efficace, gestione del conflitto, customer care, vendita e public speaking.
È trainer certificata **FourVoiceColors®** secondo il metodo di Ciro Imparato e Leader di Yoga della Risata.

STRUTTURA E DATE

Corso da remoto in modalità sincrona di due ore con possibilità di differita
Venerdì 16 Ottobre 2026 dalle ore 10:00 alle ore 12:00

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

A) Una iscrizione……..…….€. 50,00 (Cod. Me.Pa. n. 103/2026)
B) Due iscrizioni……..…….€. 80,00 (Cod. Me.Pa. n. 104/2026)
C) Tre iscrizioni e più (a partecipante)…….€. 30,00 (Cod. Me.Pa. n. 105/2026)

N.B. GLI ENTI LOCALI SONO ESENTI DA IVA AI SENSI ART.14 COMMA 10 LEGGE 24/12/1993 N. 537
Bollo a carico nostro - Privati e aziende aggiungere il 22% di IVA

Alla fine del webinar sarà inviato un attestato di partecipazione nominativo previo superamento del test finale requisito essenziale per rendere valide le progressioni verticali nella Pubblica Amministrazione

PER INFORMAZIONI:

Segreteria: fisso 0922 511033 – mobile 328 6729362
email: segreteria@ceselformazione.it PEC: associazionecesel@pec.it
www.ceselformazione.it

Percorso Benessere Organizzativo

LA GESTIONE DEI CONFLITTI IN AMBITO DI LAVORO

16 ottobre 2026

Piattaforma Zoom

(compilare CHIARAMENTE in ogni parte per partecipante a stampatello)

DATI PARTECIPANTE:

Cognome e nome……

Settore ……..Comune di……

Tel…….. Cell……email……..

DATI AMMINISTRAZIONE PER LA FATTURAZIONE(o dati privato):

Ragione sociale ……

Indirizzo……CAP……Città……..

P.I./…… C.F……

DETERMINA REG. GEN. N……DEL……

CODICE UNIVOCO…… CIG:……

SCEGLIERE OPZIONE A / B / C =…….

Totale Complessivo €. ……..

1) MODALITA' DI PAGAMENTO

Il pagamento deve essere effettuato a fine corso previo Ns presentazione fattura elettronica :

- **BONIFICO BANCARIO a favore di:**

Associazione CE.S.E.L. – Corso Francesco Crispi, 137 - San Giovanni Gemini (AG) (int)

P.IVA: 02750650844 C.F.: 93068110845 CODICE UNIVOCO M5UXCR1

Banca CREDEM iban: IT 17 C 03032 83120 010000003499 - Indicando nella causale numero di fattura/anno.

Inviare scheda compilata e determina per le pubbliche amministrazioni e scheda compilata e copia bonifico per privati e aziende) a: **segreteria@ceselformazione.it**

2) I dati del partecipante compreso immagini video (diretta-webinar e in differita) verranno trattati come previsto dal nuovo regolamento europeo sulla privacy UE 2016/679.

FIRMA PRIVATO E/O TIMBRO E FIRMA DEL RESPONSABILE DI SETTORE……

Dichiaro di ricevere copia del seguente contratto conforme all'originale, di aver letto ed accettato le clausole di cui ai numeri: 1)2) ai sensi ed agli effetti degli artt. 1341-1342 c.c.

FIRMA PRIVATO E/O TIMBRO E FIRMA DEL RESPONSABILE DI SETTORE……..

LUOGO E DATA……..

CE.S.E.L.
SCUOLA DI GOVERNO LOCALE