

CORSO AUTOCONSAPEVOLEZZA PERSONALE

OBIETTIVI

Saper riconoscere le proprie emozioni è una competenza che contribuisce in modo rilevante al proprio benessere emozionale: riconoscendo le emozioni si ha la possibilità di sganciarsi da risposte automatiche, e possiamo creare le condizioni per sentirci meglio. Secondo l'ontologia del linguaggio, infatti, le emozioni aprono o chiudono degli spazi di possibilità. Ogni emozione rende possibili alcune azioni ma ne impedisce altre.

L'autoefficacia è la capacità che guida ad agire in modo focalizzato e performante verso gli obiettivi personali e professionali desiderati, superando gli ostacoli, i problemi e le situazioni stressanti e ansiogene che inevitabilmente si incontrano e si vivono.

Oggi più che mai tale competenza emotiva è necessaria per superare la paura e l'incertezza che pervade le nostre menti e le nostre organizzazioni.

Per questo occorre agire e apprendere le tecniche potenti e le buone prassi efficaci per influenzare positivamente sé stessi ed il contesto in cui si opera.

L'obiettivo del corso è di far acquisire e potenziare le leve utili per superare le situazioni stressanti, le difficoltà inevitabili e per raggiungere propri scopi personali e lavorativi.

Alle fine del corso ogni partecipante acquisisce una maggiore consapevolezza che aiuta a superare i propri limiti motivazionali e le false percezioni della realtà quotidiana e le modalità efficaci, sostenibili e potenti per focalizzarsi e guidarsi verso gli obiettivi desiderati.

CONTENUTI

MODULO 1: I TRE DRIVERS FONDAMENTALI DELLA SELF-EFFICACY

- Auto-consapevolezza
- Intenzionalità
- Causalità/Responsabilità

MODULO 2: COME ACQUISIRE UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI SÉ STESSI

- Padronanza: sperimentare e praticare i cambiamenti desiderati
- Il piano di sviluppo personale
- I fattori motivazionali e le emozioni nell'ambiente di lavoro

MODULO 3: TECNICHE PER GESTIRE E SUPERARE LE SITUAZIONI CHE CREANO STRESS ED ANSIA

- Powerless (condizioni e conseguenze)
- Alcune tecniche di gestione della tensione
- Tecniche per trasformare lo stress in cambiamento positive
- Lo stress generato dalla mancanza di tempo: come imparare a gestire lo stress al meglio come mancanza di tempo

MODULO 4: COME COSTRUIRE E POTENZIARE OBIETTIVI CONCRETI E COERENTI CON LE PROPRIE MOTIVAZIONI

- Identificare i propri i valori come le fondamenta del proprio agire intenzionale
- Il potere del reframing nell'elaborazione di nuove strade

MODULO 5: TO DO ACTION

- La costruzione di un piano di azione personale, da agire nell'immediato, per il raggiungimento dei propri obiettivi desiderati
- Progettualità verso il futuro: creare una visione positiva di sé nel futuro
- L'autoconsapevolezza emotiva: capire le proprie emozioni e saperle classificarle.

METODOLOGIE ADOTTATE

Numero ore aula/FAD:	15
Numero ore stage/tirocinio:	0
Numero ore laboratorio:	35
Durata Totale:	50
Esame finale:	NO
Tipo metodologia:	Teoria – Pratica –FAD

METODOLOGIA

I programmi dei nostri percorsi sono progettati e erogati con un metodo integrato, che prevede un'alternanza di metodologie didattiche di carattere cognitivo e metodologie di carattere attivo-emotivo.

La metodologia didattica di carattere cognitivo sarà centrata sul “contenuto” dell'argomento oggetto del corso, quindi lo strumento didattico sarà la lezione frontale per il trasferimento di concetti, metodologie, strumenti di analisi, strategie di intervento ed il ricorso ad aneddoti esempi e casi concreti.

L'auto-apprendimento fuori dall'aula sarà favorito dalla consegna di dispense, slides, articoli, bibliografia, e altro materiale di approfondimento on-line erogato dal docente.

La metodologia di carattere attivo-emotivo, avrà invece l'obiettivo di facilitare l'apprendimento attraverso la sperimentazione attiva, con tecniche di gestione attiva dell'aula sviluppando un forte coinvolgimento dei partecipanti attraverso discussioni, confronti in plenaria, esercitazioni pratiche, analisi dei casi, role-playing, simulazioni, studio di Case-History, teamwork, i business game, allo scopo di verificare l'uso delle tecniche e degli strumenti proposti. Si svilupperà una forte l'interazione e una prossemica personale tra docente ed allievi.

I metodi attivi tendono ad incoraggiare una partecipazione diretta dei soggetti in formazione e favoriscono un costante feed-back all'azione del formatore.

STRUMENTI FORMATIVI E MATERIALE DIDATTICO

Carattere distintivo dei nostri percorsi formativi è l'utilizzo di strumenti dall'elevato valore formativo che consentono di vivere in aula una esperienza sul campo simulata (Learnig by Doing):

- Case History analisys (Analisi di casi reali aziendali)
- Simulazioni What

Esercitazioni di Business game (gestione di casi aziendali; presa di decisioni strategiche e operative;

Filmati coerenti con l'argomento

Project work

Discussioni di gruppo

Role Playing in un contesto individuale e collaborativo (team work).

Per quanto riguarda i concetti, le teorie e le argomentazioni, sono consegnate:

Dispense

Slides in Power Point

Documentazione e Articoli di approfondimento

VERIFICHE

Al fine di effettuare verifiche dell'apprendimento sono utilizzate questionari con domande chiuse, aperte, miste, a scelta multipla, esercitazioni, creazione di procedure, project work. La valutazione dell'apprendimento riguarderà contenuti, concetti, metodologie, comportamenti, abilità, ect, relativi all'argomento trattato.

DURATA

I MESE – 50 ORE

ATTESTATO/CERTIFICAZIONE

ATTESTATO DI FREQUENZA