



# I NOSTRI PERCORSI FORMATIVI

## INDICE

1. Introduzione: I nostri percorsi formativi
2. Sviluppa e potenzia la tua Intelligenza Emotiva
3. Conosci Te Stesso ed individua i tuoi Talenti
4. Autostima e Motivazione
5. Comunicazione efficace e Negoziazione
6. Sviluppare la capacità di lavorare in gruppo
7. La leadership
8. Problem solving e creatività
9. La gestione del tempo



## I NOSTRI PERCORSI FORMATIVI

I nostri percorsi formativi sono rivolti a un duplice pubblico di utenza - gli alunni ed il corpo docente - con l'obiettivo di accompagnarli lungo un percorso di apprendimento continuo nel corso della vita (life long learning). Chiunque voglia affrontare consapevolmente le sfide lavorative e sociali non può esimersi dal mettersi in gioco costantemente nello sviluppo delle proprie competenze.

Obiettivo di questi corsi è quello di equipaggiare gli utenti di quelle competenze (soft skills) necessarie a garantire un più elevato livello di performance di prestazione, tanto nella vita privata, quanto in quella professionale.

Le soft skills (o competenze trasversali) sono le competenze che riguardano la sfera comportamentale e relazionale e che fanno la differenza sia in ambito sociale, sia in quello professionale tanto da essere sempre più richieste dal mondo aziendale.

Le soft skills, in quanto competenze vere e proprie, possono essere acquisite e sviluppate nel tempo, conducendo al successo personale, qualunque sia la dimensione in cui si colloca.

Le principali soft skills oggi richieste dal mercato del lavoro sono:

1. *L' intelligenza emotiva;*
2. *Capacità di approfondire la conoscenza di sé stessi ed individuare i propri talenti;*
3. *Capacità di aumentare la propria autostima e motivazione (intrinseca)*
4. *Capacità di comunicare e negoziare efficacemente con gli altri*
5. *Capacità di lavorare in gruppo*
6. *Leadership*
7. *Capacità di pensiero critico e di problem solving*
8. *Capacità di gestire il tempo;*



## 1. Sviluppa e potenzia la tua Intelligenza Emotiva

L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere le proprie ed altrui emozioni e di utilizzare questa consapevolezza per gestire comportamenti e le relazioni sociali.

Il percorso prevede l'alfabetizzazione delle emozioni per comprenderne i loro messaggi, e l'individuazione delle proprie credenze limitanti, veri e propri ostacoli ad una vita felice.

Verranno altresì illustrate le tecniche necessarie a sviluppare le macro competenze dell'Intelligenza Emotiva personale e sociale, indispensabili, nella vita di tutti i giorni, per una vita più centrata e felice.

### **OBIETTIVI del PERCORSO**

Con questo percorso i discenti:

1. Impareranno a riconoscere le proprie emozioni e a diventare consapevoli degli effetti che esse hanno sulla loro vita;
2. Approfondiranno maggiormente la conoscenza di se stessi;
3. Svilupperanno le competenze per imparare a gestire le loro emozioni e a strutturare le loro azioni (risposte comportamentali);
4. Svilupperanno le competenze per migliorare la qualità delle loro relazioni sociali.

### **DURATA del PERCORSO e COSTO**

Il percorso è strutturato a moduli.

Durata e Costo saranno personalizzati in base alle esigenze del cliente/committente.



## 2. Conosci te stesso ed individua i tuoi talenti

La capacità di conoscere se stessi e di essere consapevoli dei propri talenti è il punto di partenza per orientarsi, soprattutto per gli adolescenti che per la prima volta nella vita, si trovano impegnati nel dover prendere decisioni rilevanti per il loro futuro.

Se si impara ad ascoltare se stessi si apprende a vivere una vita in linea con i propri talenti e i propri valori.

Durante il corso – partendo dalla descrizione della teoria delle Intelligenze Multiple - si scoprirà l'infinito potenziale della nostra mente plastica, sviluppando così la consapevolezza che, pur nella nostra “unicità e specialità”, non vi sono limiti all' apprendimento e al miglioramento continuo.

Sarà un bel viaggio attraverso la scoperta dei propri talenti e di sè stessi, al fine di abbracciare una vita piena di senso.

### **OBIETTIVI del PERCORSO**

Con questo percorso i discenti:

1. Impareranno ad approfondire la conoscenza di se stessi, dei loro talenti, dei loro punti di forza e delle loro aree di miglioramento;
2. Andranno alla scoperta dei loro valori e ne verificheranno la congruenza (o meno) con le loro predisposizioni innate;
3. Andranno alla scoperta delle Intelligenze Multiple e della multi potenzialità.

Il percorso di può concludere con sessioni di orientamento one to one.



### 3. Come aumentare la propria autostima e motivazione

Essere dotati di una elevata autostima e di una forte motivazione è indispensabile per tutti e in tutti i contesti di vita.

Prima si è in possesso di queste competenze e prima si riusciranno a definire e raggiungere i propri obiettivi di vita.

L'autostima rappresenta il valore che noi attribuiamo a noi stessi, ovvero quanto noi siamo consapevoli delle nostre capacità, quanto ci sentiamo capaci di affrontare determinate situazioni, di superare compiti, di imparare cose nuove, di mettere in atto determinati comportamenti, ovvero della percezione di autoefficacia.

Inoltre, l'autostima, dipende anche, dalle nostre aspettative rispetto ad un determinato risultato. E questo è direttamente collegato con il nostro atteggiamento mentale, che viene influenzato dalla **motivazione**.

Quest'ultima è la spinta all'azione, è **ciò che ci consente di avviare il cambiamento**.

E' il carburante delle nostre azioni. E' ciò che ci fa impegnare in ciò che crediamo.

Tanto più la nostra autostima è alta, tanto più ci sentiamo motivati a partire e avviarci verso il raggiungimento del nostro obiettivo.

#### **OBIETTIVI del PERCORSO**

Con questo percorso i discenti:

1. Comprenderanno l'importanza di avere un'elevata autostima e quanto questa impatti sulla loro motivazione;
2. Apprenderanno gli strumenti per accrescere la loro autostima e la loro motivazione;
3. Impareranno a non evitare le situazioni temute, perchè si approprieranno di quelle strategie che permetteranno di affrontare e superare le diverse situazioni, anche quelle più temute.
4. Saranno capaci di definire obiettivi ben formati e SMART, affinchè possano mantenere sempre elevata la loro motivazione.



## 4. La comunicazione efficace e la negoziazione

Il primo assioma della comunicazione di Watzlawick afferma che “Non si può non comunicare”.

Di fatto la comunicazione è un elemento imprescindibile in qualsiasi contesto sociale e dunque anche in quello lavorativo.

La comunicazione è il principale strumento che possiamo utilizzare per migliorare la qualità delle nostre relazioni. Essa, inoltre è fondamentale per molteplici attività che permeano la nostra vita quotidiana: presentarsi, promuoversi, motivare altre persone, negoziare, esercitare la propria leadership.

### ***OBIETTIVI del PERCORSO***

Con questo percorso i discenti:

1. Apprenderanno le fondamenta della comunicazione efficace e assertiva;
2. Impareranno a praticare l'ascolto attivo e la comunicazione empatica;
3. Svilupperanno le capacità di negoziazione attraverso la tecnica dell'i-message di Thomas Gordon;
4. Applicheranno tecniche di public speaking e storytelling.



## 5. Sviluppare la capacità di lavorare in gruppo

Le abilità di team working sono necessarie, tanto in ambito sociale quanto in quello lavorativo, poiché è necessario che le persone siano in grado di collaborare efficacemente con gli altri componenti del gruppo. Le organizzazioni i cui componenti riescono a lavorare in team, sono di gran lunga più produttive (dunque più competitive sul mercato).

Saper lavorare in gruppo non è banale e, troppo spesso, ancora oggi, molti contesti lavorativi e sociali si basano sulle prestazioni individuali e sulla competitività. Saper lavorare in gruppo comporta una cultura basata sulla flessibilità, in cui, i componenti, imparano a fare spazio alle opinioni altrui come diversi modi (ma pur sempre validi) d'interpretare la realtà e apprendono a collaborare in vista del raggiungimento dell'obiettivo comune, che non è personale, ma di gruppo.

### ***OBIETTIVI del PERCORSO***

Con questo percorso i discenti:

1. Apprenderanno l'arte del team building;
2. Impareranno a saper effettuare e a saper ricevere critiche costruttive ;
3. Svilupperanno le capacità di relazionarsi in assenza di pregiudizio;
4. Comprendranno il valore del rispetto delle scadenze e del lavoro altrui;
5. Scopriranno i benefici del networking





## 6. Leadership

Sviluppare la leadership è necessario in ogni contesto sociale e lavorativo. Essere Leader non è una competenza esclusiva di chi è a capo di un gruppo, poiché non serve solo a gestire le risorse, ma anche a creare un clima costruttivo e positivo.

### ***OBIETTIVI del PERCORSO***

Con questo percorso i discenti:

1. Apprenderanno a riconoscere ed indentificarsi nelle diverse tipologie di Leaders;
2. Comprendranno come motivare i colleghi in vista del raggiungimento di un obiettivo comune;
3. Impareranno ed esercitare la leadership in aula;
4. Apprenderanno come valorizzare le idee degli altri e a gestire il conflitto all'interno del gruppo.



## 7. Capacità di problem solving e creatività

Qualunque contesto, e ancor di più quello lavorativo, richiede capacità di analisi, di interpretazione di tutto ciò che è nuovo e la capacità di prendere decisioni e di rispondere in modo proattivo ed efficace alle nuove sfide.

Per poter risolvere una situazione problematica bisogna essere in grado di definire la situazione problematica, valutarne gli effetti indesiderati, prevedere opzioni di soluzione (dopo aver raccolto le informazioni necessarie sulle risorse necessarie e disponibili) e scegliere quella più desiderabile. E' questo un processo nel quale, alle competenze di analisi e di capacità critica, si affianca il potenziale della creatività, per la generazione delle soluzioni.

### ***OBIETTIVI del PERCORSO***

Con questo percorso i discenti:

1. Comprendranno che un problema può essere gestito attraverso l'applicazione di un metodo composto da fasi processuali ben definite;
2. Impareranno a pensare fuori dagli schemi utilizzando il pensiero laterale. Impareranno ad applicare il sistema di Edward De Bono, padre del pensiero laterale ("Sei cappelli per pensare") al fine di organizzare il modo di pensare in modo più produttivo, affrontando un aspetto alla volta ;
3. Apprenderanno il metodo del Design Thinking come metodo di soluzione per risolvere problemi complessi.



## 8. La gestione del tempo

Il **tempo** è tra le risorse più importanti della nostra vita.

Gestendo in modo ottimale il proprio tempo e pianificando le attività della giornata, è possibile ottenere risultati migliori in meno tempo e senza stress.

Saper gestire il proprio tempo è una competenza importantissima per migliorare la propria vita privata, ma è indispensabile nell'ambito lavorativo.

Ciò perché gestire il tempo influisce sulle prestazioni e sulla **produttività nel lavoro**, aiutando a rispettare le scadenze e a produrre output di migliore qualità.

In questo corso si apprenderanno metodi e strategie necessarie per supportare i discenti nel gestire il proprio tempo in maniera efficace, partendo dall'analisi delle insidie che si celano dietro una gestione inefficiente del tempo.

### **OBIETTIVI del PERCORSO**

Con questo percorso i discenti:

1. Rifletteranno sulla stretta interconnessione tra il tempo e la gestione delle relazioni;
2. Prenderanno consapevolezza delle proprie modalità automatiche di utilizzo del tempo, individuandone punti di forza e aree di miglioramento;
3. Impareranno ad utilizzare strumenti e metodi a supporto della propria gestione del tempo;
4. Si alleneranno a mantenere il focus su ciò che è veramente importante, gestendo distrazioni, interferenze e interruzioni per non penalizzare i propri obiettivi e il proprio ruolo;
5. Rifletteranno sull'impatto che le nuove tecnologie e le nuove modalità e strumenti di lavoro hanno sulla nostra gestione del tempo;
6. Apprenderanno come non procrastinare le attività da svolgere.

