

**SCOPRI ED ESPLORA
IL TUO UNIVERSO DI
CAPACITÀ!**



LE COMPETENZE RELAZIONALI/COMPORAMENTALI (SOFT SKILL)

**IMPARARE A RICONOSCERLE,
COMPRENDERLE E UTILIZZARLE IN TUTTA
LA LORO POTENZIALITÀ**

Presentato da



Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI



ASSOCIAZIONE EX-ALLIEVI
DELL'ISTITUTO NAZIONALE DI SETIFICIO - COMO



PREMESSA



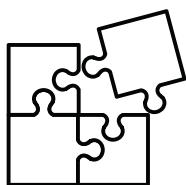
SCOPRIRE IL PROPRIO POTENZIALE, VALORIZZARE L'INTERAZIONE CON GLI ALTRI, CONTRIBUIRE ALLA CRESCITA DELLO SPIRITO DI APPARTENENZA, DIFFONDERE LA FLESSIBILITÀ AI CAMBIAMENTI E LA CAPACITÀ DI NEGOZIARE, AVERE IL FOCUS SULLA SOLUZIONE DEI PROBLEMI: SONO LE COMPETENZE CHE CONFERISCONO UN ALTO PROFILO PROFESSIONALE

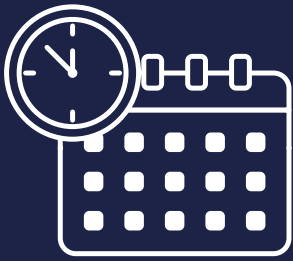
LA POSSIBILITÀ DI OTTENERE EFFICACIA ED EFFICIENZA ANCHE IN QUESTA SITUAZIONE COMPLESSA È INFLUENZATA IN MANIERA DECISIVA DALLA CAPACITÀ DI METTERE IN CAMPO DUE AMBITI DI COMPETENZE: QUELLE TECNICHE SPECIFICHE (HARD SKILL) LA CUI PADRONANZA È CONDIZIONE INDISPENSABILE MA NON SUFFICIENTE; QUELLE TRASVERSALI ATTINENTI ALLA SFERA COMPORTAMENTALE E RELAZIONALE (SOFT SKILL)

QUESTE ULTIME HANNO SEMPRE PIÙ UN RUOLO DECISIVO PER L'OTTENIMENTO DEI RISULTATI, RAPPRESENTANDO IL SUPPORTO IMPRESCINDIBILE DI QUELLE TECNICHE. SI TRATTA DI COMPETENZE CHE, GIÀ PER LORO NATURA COMPLICATE, SONO RESE ANCOR PIÙ CRITICHE E, INDISPENSABILI DALLA RILEVANZA DELLE SOLUZIONI RELAZIONALI MEDIATE DALLA TECNOLOGIA

LE SOFT SKILL, INOLTRE, SI CARATTERIZZANO PER LA DIFFICOLTÀ A ESSERE SVILUPPATE E CONSOLIDATE SOLO CON UN'IMPOSTAZIONE DI TIPO ISTINTIVO, INTUITIVO O ESPERIENZIALE: RICHIEDONO UN PERCORSO DI APPRENDIMENTO SPECIFICO CHE CONSENTA DI IMPADRONIRSENE, TRASFORMANDOLE IN PATRIMONIO PERSONALE CONTINUAMENTE IMPLEMENTABILE

IL CAS SUPSI - LE COMPETENZE RELAZIONALI/COMPORTAMENTALI (SOFT SKILL) SI CARATTERIZZA PER I CONTENUTI E GLI APPORTI PRAGMATICO/APPLICATIVI CHE PERMETTONO A CHI RICOPRE UN RUOLO DI RESPONSABILITÀ O A CHI AMBISCE A RICOPRIRLO, DI ELEVARE LA PROPRIA PROFESSIONALITÀ, POTENZIANDO LE RISORSE POSSEDUTE





MODULI



02 marzo
09 marzo
h. 13:30 - 18:30
in presenza

SOFT SKILL **Alla scoperta del nostro potenziale nascosto**

- L'universo delle soft skill: dalle conoscenze alle competenze
- Checkup dello stato dell'arte della propria situazione
- Mappatura delle competenze necessarie
- Azioni: individuazione degli interventi per la messa a punto della propria power unit professionale

16 marzo
23 marzo
h. 13:30 - 18:30
online

LABORATORIO DELLE SOFT SKILL **Utilizzare le competenze e la risorsa tempo**

- Le SOFT SKILL OPERATIVE: pensiero critico - capacità decisionale
- L'officina del tempo: pratiche di time management e time management digitale
- Le tecniche per consolidare le competenze

30 marzo
06 aprile
h. 13:30 - 18:30
online

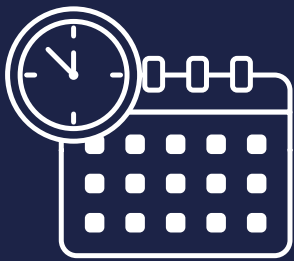
LA TAVOLOZZA DELLE SOFT SKILL PRIMARIE **Preparare la base per la crescita professionale**

- Scoperta delle SOFT SKILL di BASE: Proattività - Motivazione
- Applicazione - Coscienziosità
- Le SOFT SKILL per DIRIGERE le AZIONI: Flessibilità - Disponibilità al cambiamento
- Identità e brand personali
- Esercitazioni e Allenamento

13 aprile
20 aprile
h. 13:30 - 18:30
online

SELF LEADERSHIP, LEADERSHIP, MEMBERSHIP, TEAM **La guida consapevole e responsabile dei collaboratori**

- Self leadership: autovalutazione per il miglioramento
- Leadership: consapevolezza e responsabilità
- Nuove strategie: leadership a distanza
- Leadership e membership: effetto sinergico
- Team: Costruzione - Attività - Consolidamento



27 aprile
04 maggio
h. 13:30 - 18:30
online

11 maggio
18 maggio
h. 13:30 - 18:30
online

25 maggio
31 maggio
h. 13:30 - 18:30
online



MODULI

TEOREMA DI PITAGORA DELLA COMUNICAZIONE **Escursione nelle “formule” per costruire una comunicazione efficace**

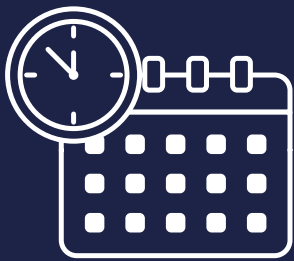
- I dati di base: Struttura del processo comunicativo - Linguaggi - Strumenti personali
- Le formule: Schemi comportamentali - Contesto - Obiettivi
- L'applicazione: Affrontare gli ostacoli - Utilizzare le risorse
- Esercitazioni e Allenamento

INTELLIGENZA EMOTIVA **Raggiungere la piena efficienza grazie all'utilizzo equilibrato di razionalità ed emotività**

- Test di autovalutazione individuale - Confronto sui risultati e piano di sviluppo
- Scoperta dell'universo emotivo: caratteristiche e funzionamento della mente
- Laboratorio: costruire la competenza emotiva
- Gli errori cognitivi: riconoscerli per gestirli
- Intelligenza sociale
- Esercitazioni e Allenamento

GESTIONE DELLO STRESS **Tecniche per riconoscere, comprendere e padroneggiare lo stress**

- Mappa dello stress: meccanismi negativi e positivi
- Esplorazione dello stress: come si forma e cosa provoca
Pratiche di gestione dello stress e dell'ansia: fattori antistress ed energie di supporto
- Esercitazioni e Allenamento



MODULI



08 giugno
15 giugno
h. 13:30 - 18:30
online

PROBLEM SOLVING - RESILIENZA - CREATIVITÀ **Aspetti teorici e tecniche operative** **per la vita privata e professionale**

- Inquadrare il problem solving come filosofia di lavoro
- Strategie e struttura del processo per concretizzare la filosofia di problem solving
- Resilienza e creatività: scoprirle e incrementarle
- Sinergia di resilienza e creatività a sostegno del problem solving

19 giugno
22 giugno
h. 13:30 - 18:30
online

NEGOZIAZIONE **Espressione di capacità relazionali** **con focus sugli obiettivi**

- Struttura del processo negoziale
- Percorso e contenuti del processo negoziale: Fasi - Paradigmi - Strategia Win-Win
- Strumenti e tecniche per la negoziazione efficace;
- Esercitazioni e Allenamento

29 giugno
h. 13:30 - 18:30
online

SOFT SKILL E GESTIONE DEI CONFLITTI **Lavorare o combattere?**

- Configurazione del problema
- Tipologie di conflitti
- Tecniche per gestire in modo costruttivo i conflitti
- Esercitazione e Allenamento

06 luglio
h. 13:30 - 18:30
in presenza

ANALISI E CONFRONTO CONCLUSIVO **PER IL CONSOLIDAMENTO**

- Riesame degli argomenti affrontati durante il CAS
- Confronto per approfondimento
- Predisposizione dei piani di allenamento individuali
- Scelta individuale dell'argomento sul quale impostare l'elaborato finale



OBIETTIVI

Il percorso formativo propone le competenze che maggiormente contribuiscono a elevare il proprio profilo professionale e la capacità di aumentare il valore della propria attività in azienda

- Sviluppare il proprio potenziale, aumentando la sicurezza in sé stessi e la conoscenza dei propri punti di forza e debolezza
- Implementare le performance individuali, la motivazione e il senso di autoefficacia, la tensione ai risultati personali e aziendali, l'assertività e la capacità di costruire e mantenere relazioni di qualità
- Sviluppare la leadership nelle sue declinazioni: self leadership, membership e costruzione del team
- Prendere consapevolezza della rilevanza dei comportamenti per il raggiungimento degli obiettivi
- Acquisire le competenze che consentono di capire e farsi capire velocemente e senza equivoci
- Riconoscere e gestire le emozioni, indirizzandole agli obiettivi personali e professionali
- Saper affrontare lo stress, riducendone le conseguenze negative e sfruttandone lo stimolo costruttivo
- Disporre delle conoscenze concettuali e operative che consentono di condurre negoziazioni proficue e di gestire i conflitti

DESTINATARI

Tutti coloro che desiderano sviluppare e consolidare le proprie capacità relazionali e comportamentali

Requisiti: avere curiosità intellettuale verso innovazioni concettuali e metodologiche

Titolo di studio minimo: Diploma di Scuola Media Superiore

INFORMAZIONI & ISCRIZIONE

Per informazioni: Elia Contoz - e.contoz@formed.info - t. +39 335 61 33 240

Per iscrizioni: Enfapi Como - info.lurate@enfapicomo.com - t. +39 031 491541

Largo Caduti per la Pace, 2 - 22070 Lurate Caccivio (CO)



Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI



ASSOCIAZIONE EX-ALLIEVI
DELL'ISTITUTO NAZIONALE DI SETIFICIO - COMO