

| EFFICACIA PERSONALE        |   |
|----------------------------|---|
| Descrizione                | <p>Corso di formazione sull'efficacia personale il cui scopo è affinare la capacità di autogestire la propria capacità di adeguarsi ai cambiamenti sempre più rapidi che la realtà richiede.</p> <p>A partire da autodiagnosi, esercitazioni e apprendimenti specifici, è possibile incrementare le proprie risorse alimentando il valore di sé e il raggiungimento di ulteriori obiettivi.</p>   |
| Contesto formativo         | <p>Le convinzioni sulla nostra efficacia individuale limitano o favoriscono i salti di paradigma necessari per stare all'interno dei nostri ruoli sociali e/o professionali. La corretta costruzione di obiettivi specifici e quantificabili, la rilevazione di situazioni precedenti già realizzate e una superiore capacità di comprendere e gestire la propria sfera emotiva permettono di procedere verso nuove o diverse possibilità che diamo a noi stessi.</p>   |
| Argomenti                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Ascoltare per comprendere meglio le proprie e altrui esigenze</li> <li>🕒 Incidere sulla sfera di influenza e razionalizzare quella di coinvolgimento</li> <li>🕒 Vivere i cambiamenti come momento di crescita</li> <li>🕒 Migliorare il senso di responsabilità</li> <li>🕒 Incrementare lo spirito di iniziativa</li> <li>🕒 Influire sui propri paradigmi</li> <li>🕒 Attivazioni ed esercitazioni individuali e di gruppo, simulazioni</li> </ul>   |
| Destinatari                | <p>Il corso è rivolto a coloro che vogliono esplorare e accrescere le proprie risorse individuali.</p>  |
| Durata e frequenza         | <p>Corso della durata di 16 ore, distribuite su 2 giornate (ciascuna tra le 9:00 e le 18:00, comprese pause).</p> <p>Possibilità di follow up di 1 giornata dopo circa 3 settimane dal corso.</p> <p>Assenze superiori alle 4 ore pregiudicano le competenze acquisite.</p> <p>Si raccomanda di prevedere del tempo individuale aggiuntivo per consolidare l'apprendimento (riesaminare le slides del corso, riguardare le esercitazioni effettuate).</p>   |
| Modalità di partecipazione | <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 In presenza in aula con docente</li> <li>🕒 In Virtual Classroom: in web-conference connessi live dal proprio dispositivo con il docente e gli altri allievi</li> </ul> <p>È anche possibile alternare le precedenti modalità</p>   |
| Profilo Docenti            | <p>Formatore senior, Counselor psicosociale professionista indirizzo Analisi Transazionale, Counselor maieutico indirizzo Gestione dei conflitti.</p> <p>Iscrizione CNCP tessera N° 1126 professionista disciplinato ai sensi di legge 04/2013.</p> <p>Competenze e certificazioni possono essere verificate prima dell'inizio del corso, a garanzia del valore aggiunto e del livello qualitativo dei contenuti</p>  |
| Metodologia                | <p>“Learning by thinking doing” (imparare riflettendo e facendo) è la metodologia principalmente utilizzata per i corsi e integrata dall'uso di supporti didattici di varia natura e dal coinvolgimento dei discenti. In aggiunta alla programmazione, alla didattica, e alla professionalità dei docenti questa metodologia consente alti livelli di apprendimento. Le modalità teoriche e pratiche si alternano in modo da consentire ai partecipanti il monitoraggio dell'apprendimento.</p> <p>La metodologia include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Lezioni interattive con i docenti</li> <li>🕒 Definizione iniziale degli obiettivi formativi e verifica degli obiettivi concordati attraverso feedback finali</li> <li>🕒 Role playing</li> <li>🕒 Esercitazioni individuali, di gruppo e in plenaria</li> <li>🕒 Studio di situazioni e casi reali</li> <li>🕒 Invio al docente degli obiettivi che il discente si prefigge di raggiungere</li> </ul> |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Materiali didattici         | Distribuiti in formato elettronico: <ul style="list-style-type: none"><li>⌚ Slides proiettate durante il corso (fornite dopo la conclusione del corso)</li><li>⌚ Materiale integrativo: letteratura e modelli di riferimento utilizzati durante il corso e bibliografia consigliata</li></ul>  |
| Attestati                   | ⌚ Attestato ITHUM di partecipazione al corso   |
| Allestimento d'aula         | Aule adeguate e confortevoli per svolgere attività didattiche, dotate di: <ul style="list-style-type: none"><li>⌚ Sistema di videoproiezione</li><li>⌚ Lavagna a fogli mobili e/o white-board, con pennarelli colorati</li><li>⌚ Tavoli e sedie preferibilmente mobili (non sedie con ribaltine o bloccate in configurazioni fisse)</li><li>⌚ Climatizzazione e areazione adeguata (preferibilmente indipendente)</li><li>⌚ Raggiungibilità con trasporti pubblici</li></ul> |
| Numero partecipanti         | Fino a 15 allievi per edizione (per ottimizzare l'efficacia dell'interazione e dell'apprendimento)   |
| Informazioni e prenotazioni | Mail: <a href="mailto:formazione@ithum.it">formazione@ithum.it</a><br>Telefono: (+39) 06 2158915<br>Web: <a href="http://www.ithum.it">www.ithum.it</a>  |