

CORSO: EMPOWERMENT

Imparare a sviluppare e a prendere fiducia nelle capacità personali

*Per tutti coloro che vogliono esplorare
il loro potenziale umano e rafforzare i propri talenti,
per individuare nuove vie di sviluppo personale e lavorativo.
Per tutti coloro che vogliono mettersi "in gioco" e migliorare.*

Gli **obiettivi** del corso sono:

- Individuare e **rafforzare** i propri talenti, i propri poteri personali, i punti di forza e le risorse interiori;
- **Identificare** i comportamenti e le attitudini che bloccano lo sviluppo delle nostre potenzialità nell'ambito personale e lavorativo;
- Ideare un **piano di sviluppo personale** che orienti e ri-orienti le nostre scelte.



Programma del corso : “EMPOWERMENT”

Prima giornata:

ACCOGLIENZA

- Presentazione teorica del concetto di **empowerment** ed esempi, confrontandosi sulle proprie esperienze personali.

VALUTAZIONE E VALORIZZAZIONE DELLE PROPRIE COMPETENZE

- Identificare le proprie **motivazioni, interessi** e **aspettative** extra lavorative
- Riconoscere i propri interessi, motivazioni e **competenze** in relazione al proprio lavoro e al ruolo professionale;
- Analizzare e valutare i propri **processi di pensiero** e di stile cognitivo;
- Definire le proprie **conoscenze** e capacità identificando punti di forza e le aree di miglioramento.

Seconda giornata:

GESTIONE RELAZIONALE ED EMOTIVA

- Riconoscimento e gestione delle **emozioni**;
- Conoscere e riconoscere l'espressione corporea e la comunicazione non verbale;
- Uso e gestione nella relazione;
- Esercitazione sulla **propria identità**:
 - individuare e analizzare le proprie attitudini e qualità umane;
 - migliorare la propria performance lavorativa e personale.

CRESCITA PERSONALE

- creazione di un **piano di crescita personale**.

