

**Progetto 1: Gestire il tempo****Durata complessiva: 28 di cui 16 di aula (4 incontri da 4 ore), 6 di e-learning e 6 di project work****Numero partecipanti previsto: 14****Quota iscrizione 30 €****Modulo 1 – La gestione del tempo come strumento di Work Life Balance****Descrizione**

Apprendere una metodologia che consenta, in primo luogo, l'individuazione di una struttura concettuale per organizzare la propria vita lavorativa e personale consente di individuare gli obiettivi e definire le attività necessarie per raggiungerli. E' possibile infatti gestire il tempo, stabilendo i principi per decidere che cosa sia importante e cosa urgente. La priorità così non è più condizionata dagli altri e dalle emergenze, ma da ciò che è veramente importante per raggiungere gli obiettivi e per vivere in armonia con le esigenze personali. All'interno del modulo, in modalità e-learning, è prevista una lezione in riferimento alla legge 8 marzo 2000 n.53 che spieghi e ne valorizzi i contenuti in termini di possibilità di attuazione degli obblighi lavorativi in relazione con le tempistiche richieste da particolari condizioni familiari.

**Contenuti e obiettivi**

- Gli strumenti dell'efficienza gestionale
- Principi normativi di regolazione del tempo
- Time management
- Attribuire il giusto valore al tempo
- La calendarizzazione delle attività
- Autovalutazione sulla gestione del tempo adottata
- Individuazione delle leve strategiche per migliorare la durata delle attività lavorative

**Durata: 12 ore suddivise nelle seguenti Metodologie formative**

Lezioni frontali – 6 ore

e-learning – 4 ore

Project Work – 2 ore

**Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per la parte e-learning sono previste lezioni in formato flash e pdf, dispense e verifiche finali di autoapprendimento. Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

**Modulo 2 – Come migliorare la produttività del lavoro per costruire risultati****Descrizione**

La produttività aziendale è una delle leve più importanti per mantenersi orientati agli obiettivi senza subire ritardi o perdite in termini di risorse dedicate a gestire un progetto. Una gestione proattiva del tempo permette di gestire gli impegni in base a importanza e urgenza dei compiti il che implica un notevole risparmio in termini di stress e risorse. Abituarsi a non subire il tempo con un atteggiamento passivo che penalizza le risorse impiegate è il cardine per una gestione efficiente del tempo e quindi del lavoro.

**Contenuti e obiettivi**

- Individuare gli obiettivi da raggiungere
- Il sistema degli incentivi
- Ottimizzare risorse materiali e immateriali
- Individuare le pause "produttive"
- Timeboxing
- L'ICT come supporto alla produttività

**Durata: 8 ore suddivise nelle seguenti Metodologie formative**

Lezioni frontali – 4 ore

e-learning – 2 ore

Project Work – 2 ore

**Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta.

Per la parte e-learning sono previste lezioni in formato flash e pdf, dispense e verifiche finali di autoapprendimento.

Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

### **Modulo 3 – Valore del benessere e impatto sull'efficienza manageriale**

#### **Descrizione**

La capacità dell'organizzazione di promuovere e mantenere il benessere fisico, psicologico e sociale dei lavoratori per tutti i livelli e i ruoli è fondamentale per costruire una solida efficienza nella gestione del gruppo di riferimento. La motivazione, la collaborazione, il coinvolgimento, la corretta circolazione delle informazioni, la flessibilità e la fiducia delle persone sono tutti elementi che portano a migliorare la salute mentale e fisica dei lavoratori, la soddisfazione dei clienti e degli utenti e, in via finale, ad aumentare la produttività.

#### **Contenuti e obiettivi**

- Stress da lavoro e stress da non lavoro
- Le conseguenze dello stress da lavoro correlato
- Gli effetti della comunicazione
- Self marketing e autovalutazione manageriale
- Coinvolgere lo staff
- Individuare e risolvere le problematiche emotive dello staff

#### **Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 6 ore

Project Work – 2 ore

#### **Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta.

Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

## Progetto 2: Assertività

**Durata complessiva: 44 ore di cui 36 aula (9 incontri da 4 ore) e 8 di project work**

**Numero partecipanti previsto: 14**

**Quota iscrizione 30 €**

### Modulo 1 – Saper esprimere sentimenti positivi e negativi

#### Descrizione

Questo primo modulo serve ad introdurre i concetti chiave di assertività, di come ci relazioniamo con gli altri rispetto ai sentimenti che proviamo. I contenuti saranno affrontati in maniera complessiva durante le lezioni di aula e verranno approfonditi considerando le situazioni personali dei partecipanti che costituiranno i casi di studio.

#### Contenuti e Obiettivi

- Assertività, aggressività, passività, aggressività-passività: imparare a distinguere gli stili della comunicazione
- Imparare a riconoscere le proprie necessità emotive senza violare i diritti ed i limiti altrui
- Distinguere il comportamento assertivo da quello passivo e aggressivo
- Acquisire capacità verbali e non verbali per un comportamento assertivo

**Durata:** 4 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 4 ore (di cui 2 ore di coaching)

#### Strumenti

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta.

### Modulo 2 – L'importanza della percezione di un conflitto e l'analisi delle cause del dissenso

#### Descrizione

Con il secondo modulo saranno analizzati i contenuti base dell'assertività in situazioni di instabilità, eventi che mettono alla prova la capacità di mantenersi assertivi e in ultima analisi il motivo principale per cui decidiamo di portare avanti un comportamento assertivo: la gestione del conflitto.

#### Contenuti e Obiettivi

- Aumentare la propria efficacia nel dirigere, criticare, rispondere alle lamentele e ai conflitti.
- Imparare a diventare padroni delle situazioni, risolvere l'inadeguatezza e apprendere i metodi per scaricare tensione ed ansia in maniera positiva
- Comprendere i problemi della non assertività
- Gestire le richieste ingiuste, conflitti e problemi in maniera assertiva
- Affrontare i problemi in maniera razionale, obiettiva e impersonale

**Durata:** 4 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 4 ore

#### Strumenti

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta.

### Modulo 3 – Mobilitare le proprie energie favorendo un approccio positivo verso le situazioni sfidanti

#### Descrizione

Riconoscere le situazioni sfidanti ed affrontarle in modo positivo è la chiave per migliorare il proprio campo d'azione nelle relazioni che intratteniamo con gli altri. Questa parte del corso intende potenziare la teoria con una riflessione sulle situazioni che ogni partecipante si ritrova ad affrontare nella sua quotidianità e di osservare come agisce ed individuare, grazie all'aiuto del coach, quali sono le leve in cui questo atteggiamento si può migliorare andando a costruire il proprio percorso personale di cambiamento scandito nel project work.

#### Contenuti e Obiettivi

- Riconoscere le situazioni critiche
- Individuare le idiosincrasie e agire per superare i propri pregiudizi
- Sviluppare un'immagine di sé positiva
- Identificare ed esprimere le proprie sensazioni ed emozioni

- Acquisire la capacità di esprimere i propri pensieri e di progettare
- Imparare ad esprimere critiche e complimenti

**Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 4 ore (di cui 2 ore di coaching)

Project Work – 4 ore

**Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

## Modulo 4 – Evitare di essere manipolate

**Descrizione**

Le tecniche di manipolazione sono ormai molto diffuse e costituiscono un tema da affrontare ogni giorno nei più diversi contesti quotidiani: apprendere le tecniche base della manipolazione aiuta a riconoscerne gli atteggiamenti caratteristici e a difendersi. La conoscenza delle regole della manipolazione inoltre porta a distinguere gli atteggiamenti emotivamente rilevanti e aiuta ad essere maggiormente consapevoli della propria sensibilità e dei limiti che il comportamento deve assumere in presenza degli altri per valorizzarci e non violare i diritti propri e dei nostri interlocutori.

**Contenuti e Obiettivi**

- Definire e rispettare i limiti propri e degli altri
- Conoscere le principali tecniche di manipolazione mentale
- Persuasione e PNL
- Tecniche di mirroring
- Tecniche per proteggersi dalla manipolazione
- Essere consapevoli del proprio diritto a dire no
- Elementi di psicologia di gruppo e comportamento gregario

**Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 8 ore

**Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta.

## Modulo 5 – Favorire la fiducia in sé e nelle proprie abilità

**Descrizione**

Aumentare l'autostima è una delle ultime tappe da raggiungere per considerare di avere appreso le tecniche di un comportamento assertivo. Mediante la messa in pratica delle tecniche apprese e della riflessione di come i partecipanti si relazionano rispetto a tali tecniche costituisce la prova di avere appreso i principi per agire in sintonia con le persone con cui abitualmente ci relazioniamo.

Acquisire da questa rinnovata capacità di relazionarsi la capacità di avere un atteggiamento equilibrato e maggiormente consapevole è la base per la costruzione di una leadership dal profondo significato.

Le due ore di Project Work, saranno quindi dedicate ad un'auto-riflessione conclusiva di come le tecniche messe in pratica hanno cambiato il proprio modo di percepirsi e metteranno i partecipanti di fronte all'ultima prova per valutare la propria capacità assertiva.

**Contenuti e Obiettivi**

- Aumentare il controllo di sé e della propria ansia
- Sviluppare la propria autostima
- Valorizzare le proprie caratteristiche e potenzialità
- Identificare i propri punti di debolezza e calarsi nelle situazioni che ci fanno più paura per superarle e risolverle

**Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 6 ore (tutte svolte in coaching)

Project Work – 2 ore

**Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

**Modulo 6 – Prendere la parola con sicurezza nelle riunioni****Descrizione**

Calarsi nella propria situazione lavorativa e far emergere case studies direttamente dalla classe, questo è l'obiettivo principale di questo modulo. Nelle due ore di coaching si valorizzeranno le esperienze dei partecipanti al corso e si offriranno spunti da affrontare poi nel project work per una riflessione della propria situazione personale e di come agiscono le leve che abbiamo deciso di adottare. L'aula sarà un vero e proprio laboratorio in cui si effettuerà una ricerca sulle dinamiche comportamentali di gruppo cercando di personalizzare i contenuti in riferimento a tutti i partecipanti.

**Contenuti e Obiettivi**

- Imparare a relazionarsi in contesti di gruppo
- Studio di casi portati dalla classe
- Sviluppo di pratiche personali

**Durata:** 4 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 2 ore (tutte svolte in coaching)

Project Work – 2 ore

**Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

**Modulo 7 – Le dinamiche uomo/donna e donna/uomo nelle situazioni conflittuali****Descrizione**

Riconoscere le principali tendenze comportamentali dei due sessi rispetto alle situazioni conflittuali diventa il punto chiave per cui un uomo e una donna riescono a relazionarsi in maniera non conflittuale ed evitano di cadere verso le dinamiche di genere. E' importante individuare gli atteggiamenti rivestiti da entrambi i soggetti perché è l'unico modo per esaltare la gender diversity e sviluppare una maggiore ricchezza cognitiva data dall'integrazione delle diversità comportamentali.

**Contenuti e obiettivi**

- Pensiero maschile e pensiero femminile
- La concezione storico-culturale della diversità di genere
- Valorizzare la gender diversity
- Il rapporto tra i due sessi all'interno del quadro socio-culturale

**Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 8 ore

**Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta.

## Progetto 3: Potenziamento della Leadership

**Durata complessiva: 40 ore di cui 24 di aula (6 incontri da 4 ore) 10 di project work e 6 di e-learning**

**Numero partecipanti previsto: 14**

**Quota iscrizione 30 €**

### Modulo 1 – Empatia: asset sfidante nelle relazioni interpersonali

#### Descrizione

Il termine empatia deriva dal greco e identifica la capacità personale di "mettersi nei panni" degli altri, di calarsi nella loro realtà per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni e "pathos". L'empatia è una forma intangibile, silenziosa, ma allo stesso tempo profonda, efficace e potente di comunicazione interpersonale, che non richiede necessariamente l'uso delle parole per rivelarsi o essere dimostrata. Nelle relazioni interpersonali l'empatia diventa così la principale e forse unica "chiave di accesso" ai sentimenti, agli stati d'animo, alle motivazioni e più in generale al mondo dell'altro. Grazie ad essa si può non solo afferrare il senso di ciò che afferma l'interlocutore, ma coglierne anche il significato più profondo sintonizzandosi sulla sua stessa "lunghezza d'onda" psico-emotiva.

L'empatia fornisce informazioni utili per interpretare e a volte prevedere, al di là delle parole pronunciate e di quelle non dette, l'essenza, le intenzioni, i bisogni impliciti e le motivazioni più profonde di un comportamento passato, presente o futuro, altrimenti difficilmente comprensibile con la sola forza della logica e della ragione.

#### Contenuti e Obiettivi

- Sviluppare la consapevolezza delle proprie emozioni
- Saper leggere le emozioni degli altri
- Il comportamento empatico
- Empatia e flessibilità
- Come sviluppare l'empatia per una comunicazione più efficiente

**Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 6 ore (di cui 2 ore di coaching)

Project Work – 2 ore

#### Strumenti

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

### Modulo 2 – Diversi soggetti, diversi linguaggi: saper utilizzare molteplici linguaggi

#### Descrizione

"Comunicare" significa rendere partecipi gli altri dei propri pensieri mediante la trasmissione di un messaggio. Il messaggio traduce l'idea che si ha nella mente in un insieme di segni (gesti, suoni, parole, immagini, oggetti), quindi può essere inviato attraverso vari linguaggi. Comprendere ed usare questi linguaggi in relazione ai destinatari è fondamentale per veicolare efficacemente i messaggi e raggiungere gli obiettivi che si sono prefissati.

#### Contenuti e Obiettivi

- Le caratteristiche base della comunicazione
- Le diverse tipologie di linguaggio
- Individuare e tradurre il messaggio che si vuole trasmettere
- Agire su oggetto e soggetto della comunicazione

**Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 4 ore

Project Work – 1 ora

e-learning – 3 ore

#### Strumenti

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per la parte e-learning sono previste lezioni in formato flash e pdf, dispense e verifiche finali di autoapprendimento. Per il project work

saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

### **Modulo 3 – La condivisione degli obiettivi all'interno della propria organizzazione**

#### **Descrizione**

La comunicazione all'interno dell'impresa è un importante strumento di gestione dell'organizzazione e può efficacemente contribuire al raggiungimento della missione aziendale, creando consenso e condivisione degli obiettivi, dei valori e della cultura aziendale. Un clima di collaborazione fra tutti coloro che fanno parte dell'azienda, aumenta lo spirito di appartenenza all'organizzazione stessa. Ogni azienda vincente dovrà sviluppare un ambiente d'incontro che faciliti il dibattito e la discussione, per ottimizzare questo processo bisognerà creare un clima per la libera circolazione delle informazioni e delle idee, un ambiente di ascolto e di dialogo proficuo, affinché la vision aziendale sia percepita da tutti in modo chiaro.

#### **Contenuti e Obiettivi**

- Comunicare efficacemente all'interno della propria organizzazione
- Gestire incentivi positivi e negativi
- Individuare e gestire gli obiettivi da raggiungere
- La partecipazione attiva alle riunioni
- Esprimere i messaggi in maniera chiara e collaborativa

#### **Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 6 ore (di cui 2 di coaching)

Project Work – 1 ora

e-learning – 1 ora

#### **Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per la parte e-learning sono previste lezioni in formato flash e pdf, dispense e verifiche finali di autoapprendimento Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

### **Modulo 4 – Gestire le relazioni con intelligenza sociale**

L'intelligenza sociale è una competenza chiave per lo sviluppo di relazioni idonee ad instaurare e perseguire obiettivi strategici di un gruppo di lavoro stabile o temporaneo. L'intelligenza sociale ha come oggetto la qualità dei rapporti con gli altri, è quindi un'intelligenza che si forma interagendo con il mondo sociale esterno. Essere intelligenti socialmente significa capire, interagire con e saper influenzare positivamente gli altri. Quindi significa saper ascoltare, saper comunicare, saper lavorare in gruppo, saper influenzare ecc.

#### **Contenuti e Obiettivi**

- Definire l'ambiente di riferimento
- Delineare il campo d'azione in relazione all'ambiente di riferimento
- Imparare a manipolare l'ambiente interno ed esterno
- Saper integrare i diversi tipi di intelligenza

#### **Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 4 ore

Project Work – 2 ore

e-learning – 2 ore

#### **Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per la parte e-learning sono previste lezioni in formato flash e pdf, dispense e verifiche finali di autoapprendimento Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.

### **Modulo 5 – Fare squadra: un'area di debolezza da migliorare**

#### **Descrizione**

Il **team building** fa leva sulla motivazione dei dipendenti e sull'orientamento agli obiettivi, e punta quindi all'aumento di produttività del team. Inoltre, le pratiche del fare squadra fanno in modo che il gruppo impari a gestire le situazioni con la dovuta attenzione, che ogni membro si esprima in modo chiaro per poter collaborare con i colleghi e che le persone sviluppino la capacità di proporre idee innovative.

#### **Contenuti e Obiettivi**

- Il gruppo: strategie organizzative
- Le criticità delle dinamiche di gruppo
- Assumere un comportamento idoneo a valorizzare il lavoro del team
- Integrare le competenze

#### **Durata:** 8 ore suddivise nelle seguenti **Metodologie formative**

Lezioni frontali – 6 ore (di cui 2 di coaching)

Project Work – 2 ore

#### **Strumenti**

A supporto delle attività didattiche verrà predisposto del materiale didattico ad hoc relativamente ai temi trattati. Inoltre sarà previsto l'uso di strumenti e tecnologie in relazione alle diverse esigenze del docente, dell'aula e dei temi trattati: videoproiettore, notebook, lavagna luminosa, lavagna carta. Per il project work saranno fornite delle linee guida per renderne più efficace la stesura e integrarne i contenuti con quelli previsti dalla didattica tradizionale.