

RESILIENZA PERSONALE (1GG)

Obiettivi del corso:

Valutare il ritorno sull'investimento in formazione; come andare oltre la semplice valutazione del gradimento dei partecipanti e scegliere i diversi strumenti di valutazione della formazione in funzione degli obiettivi.

Metodologia didattica:

Si tratta di una metodologia di formazione interattiva e dinamica, metodologia esperienziale.

Non si può trasmettere l'azione che attraverso dei "laboratori / palestre" che coniughino dinamiche di gruppo e lavori individuali sulla "vita professionale reale": i partecipanti al corso di formazione non ascoltano e basta, devono lavorare attivamente.

Questi laboratori devono essere al servizio di ogni partecipante: aiutarlo a formulare i suoi obiettivi di crescita, metterlo in una posizione attiva per apprendere "sulla sua pelle", aiutarlo a partire dalla sua esperienza a tornare sull'esperienza stessa e a formulare il suo piano d'azione.

I nostri metodi didattici ci permettono di ottenere un'acquisizione più rapida del sapere, una maggiore memorizzazione e soprattutto una motivazione accresciuta dall'attuazione pratica sul campo.

La metodologia di formazione interattiva e basata su casi pratici tratti dalle specifiche realtà aziendali, è in grado di assicurare il cambiamento dei comportamenti di lavoro.

L'adattamento delle regole base ad ogni realtà personale ed aziendale, facilita l'inserimento sui comportamenti che ciascuno adotta. Lo stile di animazione è vivace e partecipativo con molti esercizi pratici e tecniche facili da usare immediatamente.

Argomenti del corso:

RESILIENZA PERSONALE (1gg)

- ✧ Il concetto di resilienza;
- ✧ Affrontare con successo le avversità;
- ✧ Il controllo interno vs il controllo esterno degli eventi;
- ✧ Sviluppare un atteggiamento mentale positivo;
- ✧ Affrontare i cambiamenti;
- ✧ La comfort zone: vivere con il pilota automatico inserito;
- ✧ Agire e non reagire agli stimoli negativi;

✦ Il Piano Personale di Miglioramento: costruire un piano d'azione concreto per lavorare sulle proprie aree di miglioramento individuate durante il corso di formazione:

- cosa voglio continuare a fare?
 - cosa voglio evitare?
 - cosa voglio iniziare a fare?
-