



**RIMANERE PRODUTTIVI
ANCHE NELLE
TURBOLENZE E NELLE
DIFFICOLTÀ - RESILIENZA
E FLESSIBILITÀ**

OBIETTIVI

Il corso consentirà ai partecipanti di acquisire le competenze grazie alle quali saranno in grado di riorganizzarsi positivamente dinanzi alle difficoltà, gestendo, in maniera propositiva e flessibile, le ambiguità, le criticità e le incertezze, attraverso la messa in atto di comportamenti adattivi, proattivi e creativi

CONTENUTI

- Concetto di resilienza: aspetti teorici e strumenti operativi
- Resilienza: un cambio di prospettiva
- Resilienza: tratto di personalità o processo dinamico?
- Meccanismi psicologici della resilienza
- Coping, Appraisal e Emozioni positive
- Comfort zone: vivere con il pilota automatico inserito
- Controllo interno vs il controllo esterno degli eventi
- Obiettivi della resilienza: rimanere altamente produttivi anche nelle turbolenze, incertezze e difficoltà
- Essere resilienti: sviluppare un atteggiamento mentale positivo per affrontare con successo le avversità
- Agire e non reagire agli stimoli negativi
- Tecniche strumenti e metodologie per cambiare la valutazione cognitiva degli eventi
- Percorso verso la costruzione della propria resilienza

METODOLOGIA

Il corso si avvarrà di un approccio che faciliterà l'interazione tra teoria e pratica, tra sapere, saper fare e saper essere, con una metodologia formativa basata su compiti reali, su una didattica attiva, su un apprendimento generato dall'esperienza, con lezioni frontali tenute dal docente, intervallate da esercitazioni pratiche, analisi di casi aziendali e da discussioni e confronto continuo con l'aula, nell'ottica di un percorso formativo fortemente improntato sia all'interattività che allo stimolo continuo dei partecipanti. Il modello pedagogico di riferimento sarà quello della didattica blended, in cui si integreranno attività formative in presenza e a distanza, per supportare e approfondire i temi che permetteranno di migliorare l'efficacia manageriale.

L'approccio didattico di tipo attivo sarà basato sulle seguenti metodologie:

- a) lavori di gruppo da svolgere in un tempo prefissato, facilitando lo scambio di idee ed esperienze tra i partecipanti in un rapporto relazionale sganciato dalla dipendenza dal docente
- b) discussione di gruppo, privilegiando un tipo di apprendimento per problem solving e per confronto
- c) laboratori, coinvolgendo il gruppo dei partecipanti in formazione su un problema reale per assumere decisioni e, quindi, intraprendere delle azioni, favorendo l'apprendimento di gruppo e organizzativo

CERTIFICAZIONI

Il corso, volto al miglioramento, accrescimento e potenziamento delle competenze manageriali consentirà ai partecipanti di conseguire una **Dichiarazione delle Competenze** (Conoscenze e Abilità) raggiunte durante il percorso. Si tratta di un'attestazione di acquisizione delle singole competenze coerenti con il corso frequentato e conferita a coloro i quali supereranno con esito positivo le prove di verifica previste dal percorso.

QUOTA DI ISCRIZIONE

€ 900,00* + IVA

*Possibilità di finanziare la formazione attraverso i fondi interprofessionali.

In caso di iscrizione di almeno 3 partecipanti della stessa Azienda, si garantisce lo sconto del 20% per ciascuna quota di iscrizione.

DURATA

2 gg (16 hh)

