



EDIFICARE L'AUTOSTIMA, RICONOSCERE E SVILUPPARE LE POTENZIALITÀ

DESTINATARI

**Dirigenti, funzionari, impiegati,
operatori di organizzazioni
pubbliche e private.**

Tutti noi sappiamo che in base alla nostra autostima dipendono molti aspetti della nostra vita e conseguentemente del nostro lavoro; l'autostima è la valutazione che ci diamo, il nostro modo di viverci.

L'autostima viene determinata da informazioni oggettive e soggettive, riferite a tre tipi di sé:

- sé reale: è la valutazione oggettiva delle nostre competenze
- sé percepito: è la nostra valutazione del sé reale. Difficilmente sé percepito e sé reale coincidono, si rischia sempre di fare "errori di valutazione"
- sé ideale: è come desideriamo essere. Esso è influenzato dalla cultura e dalla società.

I problemi legati all'autostima nascono dalla discrepanza tra sé ideale e sé percepito. Se tendiamo a svalutarci, ci sentiamo troppo lontani da come desideriamo essere, il nostro modello ideale ci appare troppo lontano e irraggiungibile, e noi ne soffriamo. Al contrario, le persone che si sopravvalutano sono convinte di essere come desiderano, hanno raggiunto il loro ideale, ma questa è più che altro la loro opinione.

L'autostima, influenza direttamente l'autoefficacia (self-efficacy), cioè la consapevolezza di poter raggiungere obiettivi; influenza il tono dell'umore, le relazioni, in generale, il successo nella vita e le scelte di ogni tipo.

Lavorare pertanto su questi aspetti del nostro vivere nel contesto lavorativo diventa un momento importante per la nostra formazione e affermazione personale e professionale.

OBIETTIVI

- Migliorare la sicurezza nelle proprie capacità lavorative acquisendo conoscenze sui fattori che incidono sulla propria efficacia operativa
- Acquisire una maggiore stabilità e capacità interiore di gestire gli ostacoli o le situazioni di cambiamento della realtà lavorativa
- Sviluppare la fiducia in sé, nelle proprie abilità lavorative
- Saper individuare le proprie aree di miglioramento

CONTENUTI

- Credenze personali intorno alle proprie capacità
- La valutazione della propria self-efficacy
- Le fonti di valutazione: i locus of control
- Il padroneggiamento dei propri mezzi
- Il concetto di empowerment come sentimento di fiducia nel raggiungimento dei fini previsti dal proprio ruolo
- Successo atteso e successo percepito
- Il consolidamento della propria efficacia operativa
- La capacità decisionale come fattore influenzante la quantità delle iniziative intraprese e le energie attivate.

METODOLOGIA

L'impostazione è teorico-pratica con una netta prevalenza della seconda componente: si alterneranno pertanto lezioni frontali ed esercitazioni pratiche individuali, in coppia e di gruppo per favorire un'esperienza diretta delle situazioni problematiche, degli stati d'animo e degli strumenti operativi. La metodologia partecipata consente la valorizzazione dei saperi e dei punti di vista di tutti i partecipanti al processo di apprendimento.

L'apprendimento sarà favorito ulteriormente da un incontro individuale di consulenza al ruolo e dall'opportunità di supporto on line da parte dei docenti.

Il presente modulo è parte integrante del percorso

ITINERARIO DI TRASFORMAZIONE PROFESSIONALE
occasioni per il cambiamento nell'organizzazione