

*"C'è qualcosa che è ancor più unico,  
di gran lunga più bello e più raro  
della capacità. È l'abilità di riconoscerla"*

ELBERT HUBBARD



## MANAGER, RISCOPRI TE STESSO

### DESTINATARI

**Manager, dirigenti, coloro che sono  
interessati a valorizzare le loro  
competenze ed i loro talenti**

Il ruolo del manager e del dirigente comporta soddisfazione e allo stesso tempo grandi investimenti di risorse.

Prendersi una pausa di riflessione permette di recuperare energie fisiche e psicoemotive.

Questo ricaricarci consente di prenderci cura della nostra autoefficacia (self-efficacy), ingrediente essenziale per poter raggiungere i nostri obiettivi.

Per far questo è importante armonizzare i tre aspetti

- Come valutiamo oggettivamente le nostre competenze
- Come percepiamo di essere
- Come desideriamo essere

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

## OBIETTIVI

- Sviluppare un'autoriflessione sul proprio percorso professionale
- Riconoscere i fattori che incidono sulla propria efficacia operativa allo scopo di svilupparla
- Scoprire un nuovo approccio per rileggersi e ricollocarsi
- Saper individuare le proprie aree di miglioramento

## CONTENUTI

- L'identità che ho costruito nel ruolo che svolgo: pensieri, convinzioni, linguaggio adottato, vissuti, sensazioni.
- Il dialogo interiore come espressione di me nelle relazioni con gli altri.
- L'importanza di rimanere in contatto con le mie risorse personali (il corpo, le emozioni, i pensieri, i valori) per elaborare, trasformare vissuti di stress, allo scopo di recuperare motivazione ed entusiasmo.
- La consapevolezza delle qualità manageriali che possiedo ed il loro potenziamento.
- La costruzione di affermazioni funzionali alla realtà desiderata.
- La creazione ed il raggiungimento di obiettivi personali e professionali.

## METODOLOGIA

Il percorso prevede esperienze che consentiranno di lavorare su più piani: fisico, psico-emotivo e valoriale attraverso esercitazioni individuali, in coppia e di gruppo per favorire un'esperienza diretta delle situazioni, degli stati d'animo e degli strumenti.

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 due momenti successivi al seminario: un incontro individuale di consulenza al ruolo e l'opportunità di supporto on line da parte dei docenti