

Self empowerment: riconoscere il proprio potenziale e tradurlo in performance

Diventare consapevoli di sé e protagonisti del proprio sviluppo

★★★★★ 4,3/5 (26 avis)

 Presenziale / a distanza



Durata in presenza : 1 giorno (8 Ore)
Durata online : 1 giorno (6 Ore)

Open : 890,00 € +IVA
Packaged in azienda : 1.600,00 € +IVA +10% di
Project Management (Quota riferita ad un gruppo
di 10 pax max)
Customized : Su richiesta

WebCode: 1.1.48

Trovare la propria strada in contesti organizzativi sempre più dinamici è difficile. E' necessario avere consapevolezza dell'ambiente e, soprattutto, di **quali nostre caratteristiche desideriamo valorizzare**. Ciò che verrà proposto è un breve percorso di empowerment individuale: una esperienza in cui i partecipanti verranno stimolati a diventare protagonisti della propria vita, esercitando su di essa il giusto controllo.

L'approccio utilizzato in questo corso è quello tipico dei **gruppi per lo sviluppo personale**. Il ruolo del formatore è quello di facilitare un percorso di riflessione collettivo. In questo contesto non sarà solo il formatore a fornire soluzioni ma anche e soprattutto il gruppo. Ogni partecipante potrà confrontarsi sulla situazione problematica, ricercando modalità alternative di fronteggiamento, riflettendo sulla propria ed altrui esperienza. Lo scambio favorirà il sostegno emotivo e proporrà una identità positiva.

A chi è rivolto

Chiunque, guidato da una decisione personale, desideri uno spazio di riflessione e confronto, in cui ricercare la direzione del proprio crescere professionale e personale.

Programma

Prima parte: comprendere il contesto e riconoscere il proprio potenziale

L'empowerment

- Powerless (condizioni e conseguenze)
- La relazione bisogni / empowerment / commitment
- Il processo di reframing
- Il processo di empowerment

Analizzare il proprio sistema di riferimento

- Persona
- Ruolo
- Organizzazione

Scoprire i fattori chiave che condizionano i comportamenti organizzativi

- Strutture e Processi
- Relazioni
- Cultura e Clima
- Obiettivi, potenziale, performance
- Il circolo delle interferenze: comprendere e neutralizzare le profezie che si auto avverano
- Lo stress nelle diverse interpretazioni
- I fattori motivazionali e le emozioni nell'ambiente di lavoro

Seconda parte: predisporre il piano di sviluppo

Il triangolo virtuoso

- Il metodo ACT:
 - Awareness
 - Choice
 - Trust

Il cerchio motivazionale

- soddisfazione
- sforzo
- performance
- riconoscimento
- Reattività e proattività

La matrice: STOP

- Stop
- Think
- Organize
- Plan

I pensieri autolimitanti

L'approccio assertivo come difesa da aggressività, manipolazione e passività

La costruzione di un piano di azione: la concretezza del cambiamento



Obiettivi del corso

- Comprendere la relazione tra ruolo e ambiente organizzativo e cogliere i principali fattori di influenzamento ambientale.
- Riflettere sulle proprie caratteristiche personali
- Tratteggiare un piano di azione



Esercitazioni

- In base alle caratteristiche ed alla numerosità del gruppo dei partecipanti potranno eventualmente essere proposte esercitazioni (individuali e/o collettive) su:
 - Fattori motivazionali
 - Stress
 - Problema vs progetto
- Creazione di un piano di azione per lo sviluppo personale



Date e sedi 2026



Ultimi posti



Edizione garantita

Online

date 16 mar

date 3 ago

date 13 nov

Milano

date 13 mag

date 7 ott