

New

MyStory: affrontare con successo il cambiamento

Accogliere il cambiamento e farne leva di crescita personale

 Presenziale / a distanza



Durata in presenza : 2 giorni (16 Ore)
Durata online : 2 giorni (13 Ore)

Open : 1.570,00 € +IVA
Packaged in azienda : 3.460,00 € +IVA +10% di
Project Management (Quota riferita ad un gruppo
di 10 pax max)
Customized : Su richiesta

WebCode: 8578

L'obiettivo principale di questo percorso è aiutare i professionisti a ritrovare **serenità** e a **cambiare prospettiva rispetto al cambiamento**, trasformandolo in un'**opportunità di crescita**.

Il focus è sulle reazioni naturali al cambiamento, sull'attivazione delle risorse interne ed esterne per affrontarlo e sull'uso di leve che rendono il cambiamento una leva di sviluppo.

Il percorso si articola attorno a **10 episodi della serie MyStory - Embracing Change**, che consente ai partecipanti di osservare una professionista alle prese con il cambiamento e di riflettere sulle modalità con cui lo affronta positivamente.

L'accento è posto sull'**interattività** e sull'**applicazione pratica** immediata nel **contesto professionale**.

A chi è rivolto

Professionisti a tutti i livelli dell'organizzazione che vogliono affrontare i cambiamenti e le situazioni inaspettate in modo più positivo e costruttivo, vedendoli come opportunità di crescita.

Programma

01 PRIMA

- **Autovalutazione iniziale**
- **Visione del primo episodio MyStory - Embracing Change:** Affronto una nuova sfida
- **Workbook:** identificare un cambiamento attuale o futuro nel proprio contesto professionale su cui lavorare

02 DURANTE - SESSIONI DI GRUPPO

STEP #1 | Prepararsi al cambiamento

- Prendersi il tempo per accogliere il cambiamento
- Identificare la propria zona di comfort, i punti di forza e le risorse personali
- Circondarsi delle persone giuste per affrontare il cambiamento
- Attivare rituali per mantenere alta l'energia

STEP #2 | Diventare agente di cambiamento per sé e con l'ambiente

- Alimentare il benessere grazie all'esperienza di flow
- Risolvere i conflitti con intelligenza emotiva e comunicazione non violenta
- Cambiare prospettiva sull'imprevisto e accoglierlo positivamente
- Utilizzare l'intelligenza collettiva per affrontare problemi complessi

STEP #3 | Trasformare il cambiamento in opportunità di sviluppo

- Coltivare apertura e flessibilità come leve di crescita
- Applicare il metodo OPEN per prepararsi al cambiamento e raccogliere feedback
- Agire per sviluppare le proprie competenze con un approccio orientato alla crescita (Growth Mindset)

03 DOPO

- Autovalutazione finale
- Visione degli episodi MyStory
- Contenuti extra
- Questionario online con scenari pratici per la valutazione delle competenze acquisite



Obiettivi del corso

- Prendere le distanze dal cambiamento, identificare le proprie risorse personali e attivarsi per uscire dalla zona di comfort
- Ritrovare equilibrio nelle quattro dimensioni dell'energia
- Sperimentare il flow per aumentare il benessere
- Utilizzare l'intelligenza emotiva e l'intelligenza collettiva per affrontare conflitti o problemi complessi
- Trasformare il cambiamento in un'opportunità di sviluppo a lungo termine



Esercitazioni

- Autovalutazione pre e post formazione per misurare i progressi compiuti
- Formazione orientata all'applicazione in situazioni lavorative reali, che combina i vantaggi della formazione di gruppo con attività individuali personalizzabili da remoto per una maggiore efficacia
- Materiali di supporto e risorse scaricabili, inclusa una guida all'implementazione post-formazione
- Questo percorso formativo dà diritto a 14 PDU nella categoria Power Skills, validi per il mantenimento delle certificazioni PMP o PgMP



Date e sedi 2026



Ultimi posti



Edizione garantita

Online

dal 26 mag al 29 mag

- dal 26 mag al 26 mag
- dal 29 mag al 29 mag

dal 22 set al 25 set

- dal 22 set al 22 set
- dal 25 set al 25 set

Milano

dal 15 lug al 16 lug

dal 26 nov al 27 nov