



Area self empowerment e ruolo del capo

SELF EMPOWERMENT: VINCERE LE DIFFICOLTA' PER GESTIRE IL CAMBIAMENTO

OBIETTIVO

- Favorire il processo di auto riflessione sulle potenzialità e sulle performance personali al fine di avviare processi di self empowerment

CONTENUTI INCONTRO

- Riconoscere il proprio potenziale e tradurlo in performance
- Resilienza personale: vincere le difficoltà e gestire il cambiamento
- Usare l'intelligenza emotiva: i 6 pilastri dell'intelligenza emotiva
- Autocontrollo e consapevolezza: tecniche di gestione dello stress
- Empowerment personale: sviluppare autostima e personal branding

PARTE ESPERIENZIALE

- Mappatura individuale delle resistenze e degli ambiti di potenzialità e definizione di un progetto di crescita relativo al ruolo agito nel contesto lavorativo.