



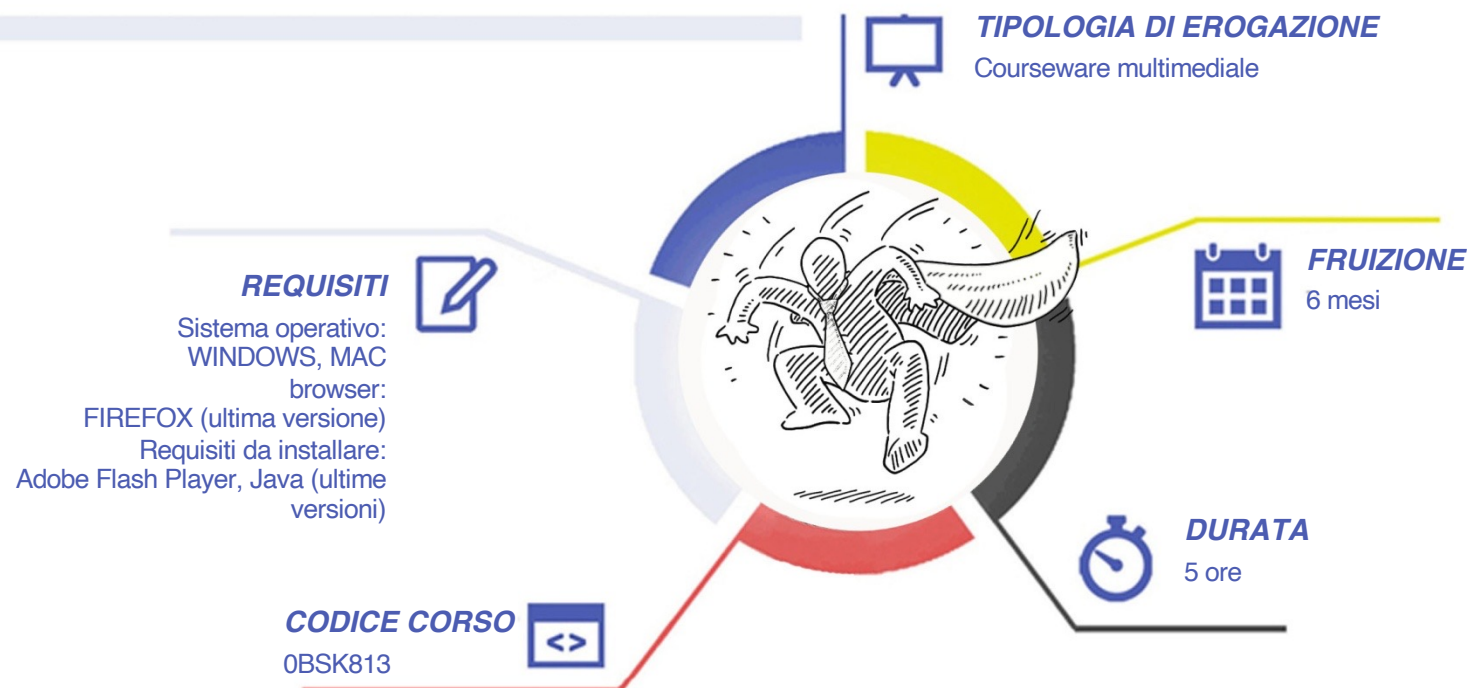
Schemi mentali di successo

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a chiunque voglia imparare come costruire schemi mentali di successo per aumentare la propria sicurezza e la propria autostima.

OBIETTIVI

Perché nella vita privata e lavorativa alcuni raggiungono i loro obiettivi e altri no? Perché a parità di conoscenze, competenze e di esperienze vissute, alcuni realizzano ciò che sognano e altri no? Le condizioni di partenza contano fino ad un certo punto. Per lo più dipende da noi stessi. Da ciò che c'è dentro di noi, dalle nostre motivazioni, convinzioni e abitudini comportamentali. Di fronte ad una situazione difficile, alcune persone sviluppano un senso di impotenza, di incapacità; in altre, invece, scatta un meccanismo opposto per cui reagiscono attivamente alla situazione difficile e ne traggono così sicurezza e autostima che li spingono poi a mettersi in gioco e a non mollare. I metodi e le tecniche che applicheremo in questo corso derivano dalla psicologia applicata e dal coaching. La psicologia applicata può essere definita come la psicologia che aiuta nella vita di tutti i giorni, poiché, il suo obiettivo finale consiste nella risoluzione delle problematiche connesse alla quotidianità.





CONTENUTI

- I presupposti per la crescita personale
- Metti a fuoco cosa vuoi davvero
- Come definire i tuoi obiettivi
- Trova la tua motivazione
- Trova la strategia per raggiungere i tuoi obiettivi
- Definisci il tuo piano d'azione
- Individua gli ostacoli
- Come non autosabotarti

ESERCITAZIONI

All'interno del corso vi saranno momenti di verifica aventi come oggetto domande attinenti all'argomento appena trattato. In caso di risposta errata, l'utente non potrà proseguire o concludere la formazione se non affrontando nuovamente il momento di verifica.

SUPERAMENTO

Una volta seguite tutte le lezioni proposte nella loro interezza di tempo è possibile ottenere l'attestato di superamento del corso.

Gli attestati conseguibili sono nominali per singolo corso ed è possibile ottenerli solo al corretto completamento del momento formativo finale.

CERTIFICAZIONI

Gli attestati rilasciati permettono di acquisire competenze secondo quanto indicato dal Framework DigComp 2.1 e, quindi, sono in grado di attestare in maniera oggettiva le competenze digitali necessarie per operare correttamente a livello professionalizzante nel lavoro in Europa.

I VANTAGGI DELL'E-LEARNING

- Risparmio in termini di tempi/costi - Piattaforma AICC/SCORM 1.2 conforme agli standard internazionali- Accessibilità ovunque e in ogni momento - Possibilità di rivedere le lezioni anche dopo aver terminato il corso