



### Advanced Self-confidence

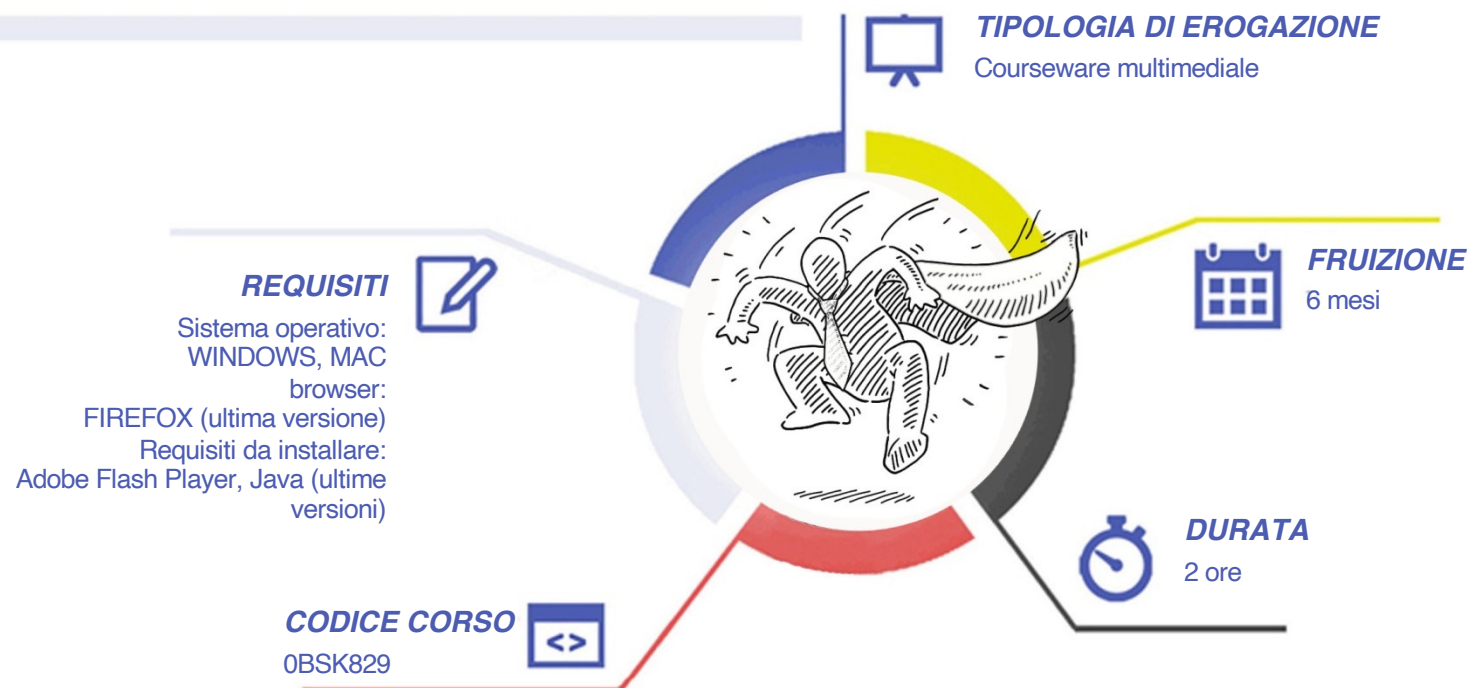
#### A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno bisogno di motivarsi, sentirsi più sicuri nel gestire le varie situazioni che lo richiedono, a persone che hanno la necessità di aumentare e affinare la resa delle proprie performance, superare i propri limiti, motivare e/o alimentare la propria community con un tipo di comunicazione capace di generare stimolo, sicurezza e interesse.

#### OBIETTIVI

L'obiettivo del corso è portare tutti coloro che vogliono sentirsi sicuri di sé stessi ad accrescere la propria autostima, sviluppare capacità comunicative e comportamentali utili e funzionali al benessere e alla salute, e accrescere le competenze e le abilità in ambito personale e interpersonale.

È un corso che mira al superare paure, preoccupazioni e limiti, incentivando la ricerca di soluzioni concrete e la gestione dei fattori stressogeni, motivando all'azione attraverso esercizi, aneddoti, casi di studio e psicologia applicata volta alla costruzione di una potente autostima e piena sicurezza in se stessi.





### CONTENUTI

#### Introduzione

- Advanced Self Confidence – introduzione
- La sicurezza in se stessi

#### Gli attrezzi del mestiere

- Il caso del tiro libero
- Una breve parentesi
- Il non fare proprio non funziona: ecco da dove iniziare
- Alza quella dannata asticella - una chiacchierata in pubblico
- Esercizio - Alza l'asticella
- Gli aspetti che non possono essere tralasciati e la disciplina

#### Modulatori psicologici – I segreti per vivere bene e prosperare

- I sei bisogni essenziali
- Sostegno sociale e contatti: l'Effetto Roseto
- Senso di controllo
- Ottimismo
- Fiducia nella prevedibilità della vita
- Dissipare l'entropia - Recuperare le forze e l'equilibrio dopo eventi stressanti
- Scopo, Valori e Significato, compresa la spiritualità e il sentirsi parte di qualcosa di più grande

### 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