



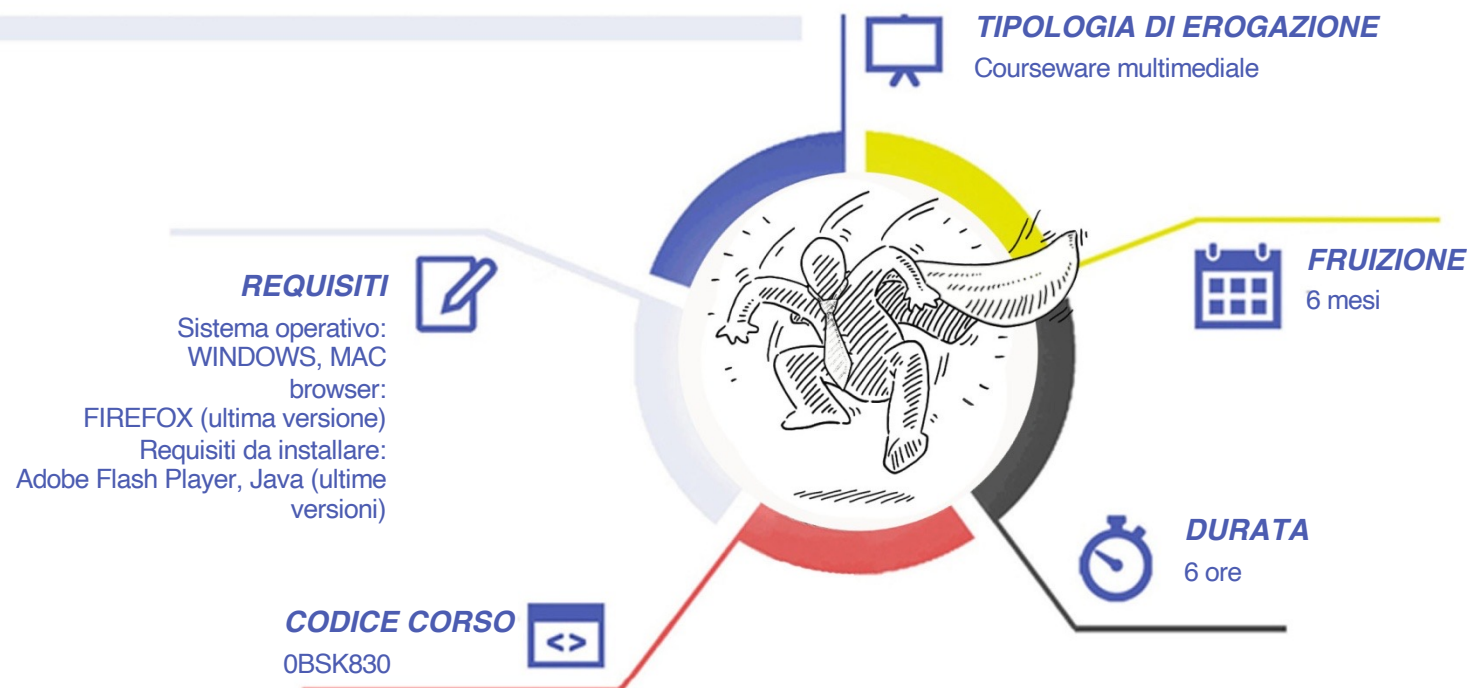
Gestire sicurezza e autostima nel lavoro

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a tutte le persone che vogliono aumentare la propria sicurezza e la propria autostima.

OBIETTIVI

Questo corso va in profondità lungo tutti i processi e le soluzioni che portano le persone a ottenere una maggiore sicurezza. In questo corso troverai tutti gli strumenti necessari che ti consentiranno di accrescere la fiducia in te stesso e la tua autostima. Imparerai a gestire le più varie situazioni, dall'ambito relazionale a quello lavorativo ed economico, comunicativo e del benessere fisico.





CONTENUTI

- Sicurezza e Autostima
- Cosa è Sicurezza e Autostima
- Il fulcro della tua vita
- Convinzioni e Sicurezza
- Praticare e Rinforzare
- Gestione delle emozioni
- Ansia, Paure e Fobie + Esercizio
- Insicurezza nel relazionarsi e come superarla
- L'insicurezza economico-lavorativa e finanziaria
- Entrate e Uscite monetarie
- Convinzioni e denaro
- Nicchie e opportunità
- La perfezione e l'eccesso di perfezionismo
- L'arte del comunicare
- Affinare e raffinare la CNV
- Troppo tempo per pensare non va bene
- La voce di Pluto + Esercizio
- Passato, presente, futuro e nozioni disfunzionali apprese
- Domanda! Il potere delle domande
- Il ruolo della ripetizione e della rapidità nell'apprendimento e nella sicurezza in se stessi + esercizio
- Comunicazione efficace
- Il primo impatto, come essere efficaci e la persuasione
- Frasi ben formate, presupposizioni, coerenza e comprensione
- Fisicità, autostima e immagine di sé
- Alimentazione, movimento, riposo, gestire situazioni difficili e il sapersi difendere
- Amore e relazioni - Amore e Relazioni: Trovare l'Anima Gemella, Avere Relazioni Sane evitando Possessività ed Eccesso di Gelosia
- La Sessualità, Ciò che Piace e Ciò che non piace, Genitori e Figli, Cuori Spezzati e il Valore dell'Esperienza
- Il più grande problema che affligge le persone in tutto il mondo + conclusioni, saluti e ringraziamenti

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



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