



Università degli Studi di Messina



## Percorso formativo

### “Soft Skills: strumenti per l’acquisto e lo sviluppo delle capacità relazionali e comportamentali”

Dal 29 giugno al 30 settembre 2020

## Programma

### **STILE DI PENSIERO ED AZIONE VINCENTI (PCIT0003)**

- Flessibilità
- Visione sistemica
- Pensiero strategico
- Ottimismo



### Obiettivi

- Controllare gli eventi
- Apprendere dall’esperienza
- Migliorare la capacità di sintesi e analisi
- Individuare soluzioni sinergiche



## **ORIENTAMENTO AL RISULTATO** (PCIT0004)

- Orientamento al risultato
- Programmare per raggiungere la meta
- Controllare per raggiungere la meta
- Proattività

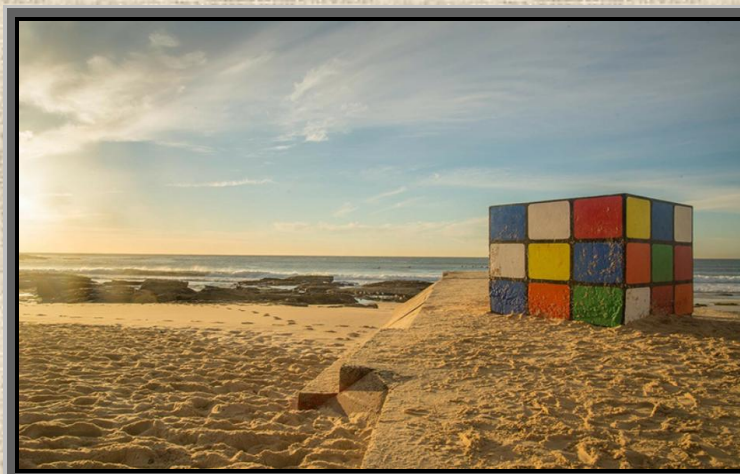


### **Obiettivi**

- Innescare processi virtuosi di miglioramento
- Focalizzare obiettivi e priorità
- Stabilire le azioni per raggiungere i risultati
- Essere un leader di riferimento per il gruppo

## **PROBLEM SOLVING** (PCIT0010)

- Problem solving
- Riconoscere i problemi
- Le regole del brainstorming
- Risolvere i problemi con creatività



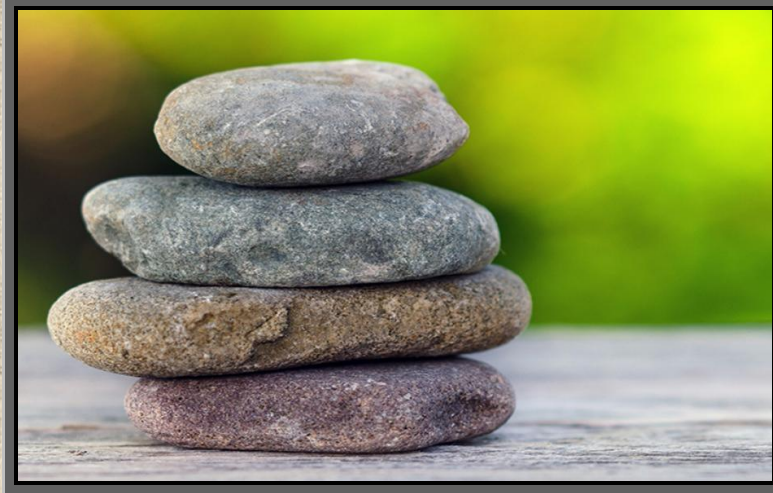
### **Obiettivi**

- Esaminare e affrontare il problema
- Individuare strategie
- Saper essere tempestivo nella risoluzione
- Uscire fuori dagli schemi



## **DALLO STRESS LAVORATIVO AL BENESSERE (PCIT0022)**

- Come ritrovare l'energia dentro di te
- Come riconoscere e contrastare la fatica
- Resistere allo stress
- Stress lavoro correlato



### **Obiettivi**

- Controllare gli stati d'ansia
- Mantenere concentrazione e controllo
- Sviluppare determinazione e pensiero positivo
- Ritrovare il benessere fisico e psichico

## **VIVERE BENE IN GRUPPO/TEAM VINCENTE (PCIT0023)**

- Il valore del gruppo
- I ruoli nel gruppo
- Il gruppo e le sue dinamiche
- "Non è colpa mia!"



### **Obiettivi**

- Avere un atteggiamento collaborativo
- Condividere decisioni e risultati
- Ricercare una soluzione condivisa
- Passare dall'"io" al "noi"