

**SUPSI**

# Self Empowerment

## Riconoscere il proprio valore e potenziale traducendolo in performance

### Modulo breve

#### Presentazione

Trovare la propria strada in contesti organizzativi sempre più dinamici è fondamentale per il ben-essere e per la performance. È necessario avere consapevolezza dell'ambiente di riferimento e, soprattutto, di quali siano le peculiarità individuali e quali caratteristiche valorizzare. Un percorso personale, pratico, costruttivo e dinamico, alla scoperta delle proprie risorse e del proprio carisma.

Impariamo ad osservare ancora di più quali sono le nostre risorse: questo porta a comprendere i punti di forza per valorizzarli nella quotidianità in ambito sia professionale che privato.

Il percorso è denso di strategie di presa di coscienza, semplici ed efficaci, per avere una reale percezione del valore personale, mettendo in rilievo capacità, valori e doti, migliorando così il senso di sé in mezzo agli altri.

Carisma, valori, bisogni, stili relazionali, archetipi di riferimento, leadership personale e consapevolezza, verso una vera e propria mappa dell'identità per avere quella chiarezza utile in ogni contesto. L'approccio che caratterizza l'intero percorso, favorendo un confronto attivo tra l'attività svolta in aula e il contesto reale, permette di sperimentare i vantaggi di queste strategie, identificando i propri punti di forza e di debolezza.

Verrà redatta durante il corso la mappa mentale, utile supporto didattico.

#### Obiettivi

- aumentare la conoscenza di sé, per essere più consapevoli e di conseguenza più efficaci e sereni nell'agire - migliorare ed affinare le abilità comunicative comprendendo gli schemi comportamentali personali e quelli delle persone con cui si interagisce?
- apprendere strategie di equilibrio emozionale per gestire al meglio ogni tipo di emozione
- usare il linguaggio in modo efficace, persuasivo ed etico?
- motivare ed automotivarsi in maniera efficace?
- analizzare i valori, i bisogni e gli schemi che guidano e governano i comportamenti ?
- utilizzare gli archetipi nell'autovalorizzazione
- "rimodellare" le strategie e i comportamenti che determinano l'eccellenza nella vita personale e professionale?
- creare una mappa dell'identità personale, utile bussola nella presa di decisioni e nel comprendere il perché di certi comportamenti

#### Frequenza

L'accesso alla certificazione di fine modulo e il rilascio dell'attestato di partecipazione, sono entrambi subordinati a una frequenza pari ad almeno l' 80% delle ore di lezione previste.

#### Destinatari

Imprenditori, liberi professionisti, dirigenti, quadri e responsabili di settore di aziende industriali e di servizi, pubbliche e private, collaboratori con responsabilità gestionali, capi progetto, responsabili commerciali e gestione clientela.

#### Requisiti

Nessun requisito.

#### Certificato

Attestato di frequenza

Crediti di studio

2 ECTS valido per i seguenti percorsi formativi:

- Certificate of Advanced Studies (CAS) in Empowering Skills
- Diploma of Advanced Studies (DAS) in Professional Development Journey

#### Crediti di studio ECTS

2 ECTS

#### Programma

- Powerless (condizioni e conseguenze)
- La relazione tra i bisogni, empowerment e commitment
- Analizzare il proprio sistema di riferimento: Persona, Ruolo, Organizzazione
- Comprendere i propri valori guida, le credenze, i bisogni, gli obiettivi, il proprio carisma personale
- Valori, obiettivi, bisogni: come allinearli
- Il circolo delle interferenze: comprendere e neutralizzare le profezie che si auto avverano
- Lo stress nelle diverse interpretazioni
- I fattori motivazionali e le emozioni nell'ambiente di lavoro
- Analisi dei propri punti di forza, di debolezza, dei punti da migliorare, alla scoperta del proprio carisma personale
- Gli aspetti che promuovono la motivazione personale: come si sviluppa, mantiene ed alimenta l'autostima?
- Strategie di equilibrio emozionale e principi di leadership personale
- Poster dell'identità
- Le diverse strategie comunicative e i non detti
- La comunicazione verso se stessi e gli altri: le parole da utilizzare, quelle che danno energia e quelle che la inibiscono

#### Durata

24 ore-lezione.

Advanced Studies+

La formazione continua universitaria

## Responsabile/i

Eliana Stefanoni, Formazione continua Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale SUPSI, area Economia aziendale

## Relatore/i

Nicoletta Todesco, laureata in psicologia del lavoro, è consulente e formatrice aziendale, personal e business coach. Opera dal 1995 in ambito delle risorse umane e ha pubblicato diversi libri sul coaching e lo sviluppo personale.

## Date

29, 30 settembre e 21 ottobre 2020

## Orari

09.00-12.30; 13.30-17.00

## Luogo

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale  
Stabile Suglio, CH-6928 Manno

## Costo

CHF 1'250.-

La quota comprende il rilascio dell'attestato e la documentazione didattica.

## Osservazioni

Il numero dei partecipanti è limitato a 15

## Informazioni

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale  
Stabile Suglio, Via Cantonale 18  
CH-6928 Manno  
T +41 (0)58 666 61 23  
F +41 (0)58 666 61 21  
deass.economia.fc@supsi.ch  
www.supsi.ch/fc

### Informazioni tecniche

eliana.stefanoni@supsi.ch

## Termine d'iscrizione

Entro il 23 settembre 2020

## Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/30535>

## Condizioni generali

### Iscrizioni e ammissione

Per partecipare a un corso l'iscrizione è obbligatoria e vincolante per il partecipante. L'ammissione ai corsi di lunga durata è tuttavia subordinata alla verifica dei requisiti richiesti dal percorso formativo. Per garantire un buon livello qualitativo, SUPSI può fissare un numero minimo e massimo di partecipanti.

### Quota d'iscrizione

Se il corso è a pagamento, la quota di iscrizione è da versare sul conto bancario della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI):  
- Dalla Svizzera, prima dell'inizio del corso, tramite la polizza che verrà inviata con la conferma di iscrizione  
- Dall'estero, dopo la conferma d'iscrizione, con bonifico bancario intestato a SUPSI presso la Banca dello Stato del Cantone Ticino, CH-6501 Bellinzona  
IBAN CH05 0076 4190 8678 C000C  
Swift Code BIC: BSCTCH 22  
Clearing 764  
Causale: Titolo del corso

### Obbligo di pagamento della quota di iscrizione

Il pagamento della quota di iscrizione è da effettuarsi entro 30 giorni dalla data della fattura. La conferma di

iscrizione e la fattura sono trasmesse al partecipante dopo il termine di iscrizione al corso. In casi particolari è possibile richiedere una rateazione della quota d'iscrizione; la richiesta scritta va inoltrata alla segreteria competente entro il termine di iscrizione. Verso la SUPSI il debitore del pagamento della quota è il partecipante, che attraverso l'iscrizione al corso, riconosce espressamente il proprio debito ai sensi della LEF, nonché l'obbligo di pagamento e si impegna al versamento dell'importo dovuto. Se la formazione è finanziata dal datore di lavoro o da un terzo, il partecipante rimane comunque debitore verso la SUPSI fino ad effettivo pagamento della quota da parte del datore di lavoro o del terzo indicato. Al riguardo il partecipante si impegna e si obbliga verso la SUPSI ad assumere il pagamento della quota di iscrizione, nel caso in cui il datore di lavoro o il terzo indicato, non dovesse corrispondere l'importo dovuto. Le disposizioni relative all'obbligo di pagamento non si applicano se i corsi non prevedono il versamento di una tassa.

### Annullamenti e rinunce

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse

insufficiente o per altri motivi, SUPSI si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati. Qualora sia il partecipante a rinunciare, quest'ultimo è tenuto al versamento del 50% della quota di iscrizione se notifica l'annullamento:  
- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione breve (0-9 ECTS)  
- nei 21 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione lunga (10-60 ECTS)  
Casi particolari possono essere analizzati e decisi con la direzione di dipartimento. In caso di rinunce notificate successivamente ai termini di cui sopra, il partecipante non avrà diritto al rimborso e l'intera quota di iscrizione diverrà immediatamente esigibile. Sono fatte salve eventuali deroghe previste nei regolamenti di ogni singolo corso, alle quali si fa espressamente richiamo. Chi fosse impossibilitato a partecipare può proporre un'altra persona previa comunicazione a SUPSI e accettazione da parte del responsabile del corso. In caso di rinuncia al corso per malattia o infortunio del partecipante, la fattura

inerente la quota di iscrizione potrà essere annullata, a condizione che sia presentato un certificato medico.

### Modifiche

SUPSI si riserva il diritto di modificare il programma, la quota di iscrizione e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

### Copertura assicurativa infortuni

I partecipanti non sono assicurati da SUPSI.

### Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

### Foro competente

Per eventuali controversie il foro competente è Lugano, che è pure il foro esecutivo ai sensi della LEF (Legge federale sulla esecuzione e sul fallimento). Il diritto applicabile è quello svizzero.