

## SUPSI

# Trasformare i propri limiti in risorse

## Modulo breve

### Presentazione

Gli esseri umani tendono spesso a cercare di nascondere i propri limiti o ad abbattersi pensando che il cambiamento sia impossibile. Eppure sono proprio i nostri limiti e le nostre fragilità che diventano il punto di forza per innescare un processo di miglioramento personale. È possibile rendere l'immagine di noi stessi più funzionale e più armonica imparando a gestire le nostre debolezze anziché subirle? Per fare questo non c'è bisogno di flagellarsi o di andare a scavare troppo dolorosamente in noi. A volte semplicemente abbiamo bisogno di capire qual è la strada che dobbiamo percorrere, imparando ad aggirare i trabocchetti che la nostra mente frequentemente ci tende. Lavoreremo con tatto per andare a scoprire insieme, senza bisogno di dichiararli, quali sono i più frequenti ostacoli personali che possono limitare le capacità operative nel difficile lavoro dell'insegnante. La trattazione teorica di base farà continuamente riferimento a situazioni concrete della vita professionale e, come investigatori, scopriremo insieme quali sono i punti di leva del cambiamento che permettono di trasformare i nostri limiti in risorse.

### Obiettivi

- Conoscere i principali automatismi disfunzionali della mente che tenta di risolvere una difficoltà senza riuscirci;
- apprendere modalità più funzionali per gestire le proprie difficoltà personali e relazionali.

### Destinatari

Docenti della scuola dell'obbligo, di sostegno pedagogico, di materie speciali e di scuola speciale.

### Certificato

Attestato di frequenza.

### Programma

- L'autoinganno strategico: dalla realtà subita alla realtà gestita;
- il concetto di tentata soluzione personale ridondante;
- l'intervento orientato alla soluzione;
- sbloccare le incapacità personali;
- le incapacità evolute;
- le incapacità primarie;
- sensazioni di base e stratagemmi d'intervento nei confronti di rabbia, paura, dolore, piacere.

### Durata

16 ore-lezione.

### Responsabile/i

Piera Malagola, docente Dipartimento formazione e apprendimento SUPSI, psicologa e psicoterapeuta, ricercatrice associata presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo.

### Relatore/i

Piera Malagola, docente Dipartimento formazione e apprendimento SUPSI, psicologa e psicoterapeuta, ricercatore associato presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo.

### Bibliografia

Milanese, R., Mordazzi, P. (2007), Coaching strategico, Milano, Ponte alle Grazie  
Nardone, G. (2009) Problem solving strategico da tasca, Milano, Ponte alle Grazie  
Nardone, G. (2013) Psicotrappole, Milano, Ponte alle Grazie

### Date

8 e 22 marzo, 26 aprile e 10 maggio 2023.

### Orari

14.00-17.20.

### Luogo

Da definire.

### Costo

Gratuito per docenti cantonali e comunali.

### Osservazioni

La formazione è valida per il Certificate of Advanced Studies in A scuola di soluzioni: gestire situazioni problematiche.

### Informazioni

SUPSI, Dipartimento formazione e apprendimento  
Piazza San Francesco 19  
CH-6600 Locarno  
T +41 (0)58 666 68 14  
dfa.fc@supsi.ch  
www.supsi.ch/dfa

### Termine d'iscrizione

Entro il 15 febbraio 2023.

### Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/35400>