

## SUPSI

# #manageyourself: gestire sé stessi per guidare gli altri

## Modulo breve

### Presentazione

L'hashtag nel linguaggio attuale è collegato ad una o più parole chiave come chiave, nello sviluppo personale e professionale, sono i costrutti di Self – Management e Self-Leadership. Non è possibile, infatti, essere una guida efficace per gli altri se non si acquisisce competenza nel gestire sé stessi, ma l'abilità nel padroneggiare e dirigere efficacemente i propri pensieri, le proprie emozioni e le proprie azioni è time consuming e richiede un costante e mirato lavoro su di sé.

### Descrizione

La capacità di guidare i collaboratori, di fare scelte vincenti, di incrementare la performance e di gestire al meglio i momenti di stress e di complessità, dipende in buona parte dalla padronanza personale e dall'intelligenza emotiva che siamo in grado di esercitare sul lavoro e nella vita più in generale. Il corso si propone di fornire strumenti concreti per migliorare la conoscenza e la padronanza di sé nella relazione con collaboratori, colleghi e superiori e per allenare le competenze trasversali specifiche della self-leadership e necessarie per il successo lavorativo. È un percorso che vuole essere occasione, per chi vi partecipa, di riflessione su di sé e di sviluppo del proprio potenziale personale e professionale.

### Obiettivi

Il corso si propone di formare i corsisti a:

- Conoscere il proprio stile comportamentale e i propri driver motivazionali
- Imparare ad agire con Intelligenza Emotiva
- Rinforzare le fondamenta della propria persona
- Migliorare le competenze interpersonali sul lavoro

### 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.

### Requisiti

Il corso è finalizzato allo sviluppo personale e di competenze trasversali ed utilizza in buona parte delle esercitazioni di tipo esperienziale che richiedono la sperimentazione e la messa in gioco individuale e nel gruppo. Per l'efficacia dell'apprendimento è richiesta quindi disponibilità a mettersi in gioco nelle esercitazioni proposte e al confronto in gruppo.

### 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

La certificazione e il conseguente ottenimento dei relativi crediti di studio ECTS è facoltativa per chi si iscrive esclusivamente al singolo modulo, mentre è obbligatoria per chi è iscritto al percorso CAS Empowering Skills o al DAS Professional Development Journey.

### Crediti di studio ECTS

2 ECTS

### Programma

- Le 4 A della self-leadership: Autoconoscenza, Autoregolazione, Automotivazione e Accountability
- La Personal Foundation: Apprendimenti passati, Azioni presenti, Obiettivi futuri
- Le competenze interpersonali: leggere, sentire, comprendere e gestire la relazione con gli altri
- Job Crafting: attore, spettatore o protagonista del proprio ruolo professionale?
- Azioni di Self-coaching: Piano di Sviluppo Personale per l'incremento delle competenze trasversali di Self- Leadership

### Durata

24 ore-lezione

### Met. valutazione

Il modulo prevede una certificazione finale consistente in un elaborato in cui viene richiesto, secondo le modalità indicate dal docente, l'applicazione o la riflessione critica rispetto a quanto appreso durante le ore di lezione.

### Responsabile/i

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

## **Relatore/i**

Veronica Cortinovia, psicologa formatrice per adulti, esperta in psicologia dell'emergenza, in facilitazione di gruppi di lavoro e supervisione di equipe psicosociali, business coach con Diploma of Advanced Studies in Business Coaching (SUPSI), psicoterapeuta.

## **Date**

1, 8 e 17 marzo 2023

## **Orari**

09.00-12.30; 13.30-17.00

## **Luogo**

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

## **Costo**

CHF 1'470.-

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

Il pagamento dovrà essere effettuato online, tramite uno dei seguenti metodi: VISA, Mastercard, Postfinance o Twint. Il partecipante riceverà un'email prima dell'inizio del corso con un link per provvedere al bonifico online.

## **Osservazioni**

Il numero dei partecipanti è limitato a 15.

## **Contatti**

eliana.stefanoni@supsi.ch

## **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

## **Termine d'iscrizione**

Entro il 15 febbraio 2023

## **Link per le iscrizioni**

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/36093>