

SUPSI

Accrescere resilienza

Modulo breve

Presentazione

La nostra società è più incerta che mai e cambia più velocemente che mai. Siamo nel bel mezzo di enormi sconvolgimenti e non è possibile tornare alla normalità. Sembra che da un momento all'altro si verifichi il prossimo shock per le nostre economie, aziende, salute o vite. Esiste un modo per attraversare i momenti di turbolenza e raggiungere i risultati che desideriamo veramente? Possiamo ritrovarci ancora più forti dopo lo sconvolgimento? Sì, con una resilienza personale consapevole.

Siamo tutti resilienti per natura, ma la maggior parte di noi non è in contatto con le proprie capacità innate di resilienza. Con la giusta comprensione, abbiamo la capacità di navigare nell'incertezza e nelle perturbazioni con stabilità, produttività, concentrazione e connessione che ci portano a nuove opportunità che prima non vedevamo. Possiamo diventare più forti e agili e i nostri team diventano ancora più collaborativi e sinergici per gestire il cambiamento. Attivando la nostra resilienza personale, aiutiamo noi stessi e tutti coloro che tocchiamo in questi tempi senza precedenti.

Obiettivi

- Riflettere su come affrontiamo i cambiamenti
- Esplorare le 7 dimensioni della resilienza
- Introdurre un nuovo linguaggio e nuove abitudini per diagnosticare i problemi e superare gli ostacoli nella propria vita e nel 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

Nessun requisito.

Certificato

Attestato di frequenza

Crediti di studio

1 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

1 ECTS

Programma

- Comprendere come ognuno di noi reagisce al cambiamento
- Capire come il cambiamento influisce sui nostri comportamenti e bisogni
- Introdurre 7 aspetti fondamentali della resilienza: Positività, Fiducia, Priorità, Creatività, Connessione, Struttura, Sperimentazione.
- Mindfulness e capacità di essere consapevoli dei nostri schemi di disturbo e di spostarli verso schemi positivi.
- Capacità di diagnosticare i problemi durante i periodi di cambiamento e di correggere la rotta verso risultati produttivi.

Durata

12 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

Judith Eberl è Managing Director di YouEvolve GmbH e ha oltre 20 anni di esperienza nella gestione di iniziative di sviluppo organizzativo in aziende multinazionali sia nel settore finanziario che Retail, in Europa e Asia. Judith è un esperto di sviluppo delle risorse umane a livello internazionale, formazione e coaching.

Date

25 aprile 2023 (giornata intera)

15 maggio 2023 (mattina)

Orari

09.00-12.30; 13.30-17.00

Luogo

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale

Stabile Suglio, CH-6928 Manno

Costo

CHF 1'150. -

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 11 aprile 2023

Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/36366>