

SKILL UP!!

Sviluppa le Tue Competenze per Comunicare, Collaborare e Crescere

Modulo 1 – Leadership Consapevole e Autenticità (10 ore)

I principi della leadership consapevole
Stili di guida e autoconsapevolezza personale
Empatia, motivazione e senso di scopo
Decision making e responsabilità

Modulo 2 – Comunicazione Efficace e Gestione dei Conflitti (10 ore)

Fondamenti della comunicazione consapevole
Ascolto attivo e feedback costruttivo
Comunicazione assertiva e gestione delle emozioni
Strategie per affrontare i conflitti in modo costruttivo

Modulo 3 – Team Working e Collaborazione Costruttiva (10 ore)

Le dinamiche del gruppo e i ruoli nel team
Fiducia, cooperazione e obiettivi comuni
Valorizzazione delle differenze e delle competenze individuali
Coesione, responsabilità condivisa e senso di appartenenza

Modulo 4 – Time Management e Benessere Personale (10 ore)

Gestione del tempo e delle priorità
Pianificazione e organizzazione efficace
Riduzione dello stress e autoregolazione emotiva
Equilibrio tra vita personale e professionale

Metodologia Didattica

Il percorso si basa su un approccio esperienziale e partecipativo, che integra momenti di riflessione, confronto e condivisione in gruppo.

Ogni modulo alterna momenti teorici e spunti pratici, favorendo l'auto-osservazione e la consapevolezza personale