

Autoefficacia e Self Empowerment

Accrescere il potenziale individuale nel mondo dello sport

Workshop on-line

30 giugno e 1° di Luglio 2020 - iscrizione a numero chiuso

Martedì 30 giugno ore 10.00 - 17.30 Docente: Guido Ghirelli		
10.00 - 10.10	Saluti istituzionali e presentazione dei lavori	Rossana Ciuffetti
10.10 - 11.30	<p>Obiettivi del Workshop: condividere conoscenze e strumenti per facilitare il senso di autoefficacia di operatori sportivi e utenti, promuoverne le attitudini e le potenzialità, far leva sull' intelligenza emotiva e sulla creazione di un clima organizzativo positivo e soddisfacente.</p> <p>Parole chiave e aspettative dei partecipanti L' intelligenza emotiva (Goleman). I cinque fattori (intra e interpersonali). Autorilevazione e suggerimenti per lo sviluppo della capacità di gestione delle emozioni</p>	<p>Guido Ghirelli</p> <p>Intervento introduttivo e giro di tavolo virtuale</p> <p>Test di autorilevazione e commento</p>
11.30 - 11.45	Pausa	
11.45 - 13.15	<p>Il senso di autoefficacia e l'autostima: come si crea e come si può migliorare nel tempo</p> <p>Autoefficacia e analisi delle convinzioni positive e negative. Il self talk, strumento di crescita personale: dialogo interno e scelta di frasi per favorire motivazione, serenità, concentrazione</p>	Esercizio di gruppo + debriefing
13.15 - 14.30	Pausa	
14.30 - 16.00	<p>La <i>vision</i>. Come immaginare e visualizzare obiettivi e progetti da realizzare, e facilitare l'anticipazione positiva e lo sviluppo dell'energia che ci aiuterà nell' attuazione di tali desideri/obiettivi</p> <p>Esempi di uso della visualizzazione e dell'allenamento ideomotorio, nell' ambito tecnico-sportivo e nell' ambito organizzativo</p>	<p>Esercizio di Rilassamento e Visualizzazione.</p> <p>Commento in gruppi e presentazione.</p> <p>Sintesi conoscenze.</p>
16.00 - 17.15	<p>Il Self Empowerment. Tecniche e strumenti per aprire nuove possibilità, sviluppare le potenzialità latenti e accrescere le competenze.</p> <p>La tecnica della Margherita delle Possibilità</p>	<p>Esercizio individuale.</p> <p>Commento in gruppi e debriefing</p>
17.15 - 17.30	Conclusione della giornata e breve sintesi	

Mercoledì 1 luglio ore 9.30 - 17.00 Docente: Guido Ghirelli

9.30 - 11.00	Il flow, cioè stare sull' onda, in equilibrio fra sfida e capacità: come sviluppare la sensazione di affrontare gli eventi con concentrazione, autoefficacia, tempismo e grinta Fattori che facilitano il Flow in un'organizzazione sportiva o aziendale	Introduzione. Esercitazione collettiva e commento
11.00- 11.15	Pausa caffè	
11.15 - 12.45	La motivazione individuale: come analizzarla e svilupparla in noi stessi e negli altri Correlazioni fra Flow e Motivazione	Questionario di autorilevazione e debriefing
12.45-14.15	Pausa pranzo	
14.15- 15.40	Il Colloquio di coaching/empowerment dei collaboratori: linee guida per attuare un colloquio periodico mirato a facilitare la crescita di responsabilità, fiducia, autonomia e motivazione nei collaboratori e l'empowerment del gruppo	Presentazione metodologica. Simulazioni di colloqui con osservatori e debriefing
15.40 -16.40	Sintesi argomenti trattati. Piano d' azione individuale: cosa mi propongo di attuare nel mio contesto	Esercitazione conclusiva e commenti
16.40 - 17.00	Commenti generali. Conclusione del Workshop	

Relatori

Rossana Ciuffetti	Direttore della Scuola dello Sport
Guido Ghirelli	Psicologo Sociale e dello Sport. Formatore e consulente su Psicologia della Comunicazione, Coaching e Management