

# LEADER DI TE STESSO

*Proattività e intelligenza emotiva per guidare il cambiamento*

Essere agente di cambiamento di un gruppo di successo richiede preventivamente un accurato lavoro su di sé: solo una piena consapevolezza di ciò che si è e di quali siano le proprie forze e resistenze interiori permette di possedere un'autorevolezza tale da poter poi influenzare positivamente anche gli altri. Le chiavi di tutto ciò risiedono nell'intelligenza emotiva e nella proattività, che permettono al leader di innescare un effetto domino capace di propagarsi sul clima dell'organizzazione. Non sempre è facile fermare la propria attenzione su noi stessi: siamo spesso molto esperti nel trovare alibi e scappatoie per evitare questo confronto. Questo seminario vuole proporre, in modo assolutamente progressivo e piacevole, un cammino dentro le nostre potenziali capacità per "liberarle" e renderle disponibili alla nostra azione quotidiana.

## OBIETTIVI

- Attingere alle proprie risorse interiori, potenzialità, competenze personali ed emozionali per rispondere ai cambiamenti e affrontare i nuovi scenari del mondo del lavoro.
- Individuare le principali resistenze e ostacoli personali per liberare le proprie potenzialità
- Ampliare le proprie possibilità di influenza, sviluppando il potere personale attraverso un approccio proattivo e responsabile.
- Utilizzare efficacemente le proprie competenze di intelligenza emotiva nel contesto lavorativo.
- Sviluppare flessibilità e creatività nella risoluzione dei problemi.
- Migliorare le sensazioni di autoefficacia e autorevolezza sperimentando le qualità fondanti di una leadership personale
- Definire e costruire un proprio piano di azione e di crescita, evidenziando le aree di forza e quelle di miglioramento.

## CONTENUTI

### Il cambiamento

- Change o Changing: subire o agire il cambiamento?
- I fattori del cambiamento
- Dall'adattamento all'adattabilità
- Gli stadi del cambiamento: il modello di Kurt Lewin
- Resistenze e ostacoli personali al cambiamento
- Uscire dalla "zona di comfort": correre rischi come presupposto per il cambiamento

### La proattività

- Il Locus of Control: autodiagnosi della propria sfera di influenza personale
- La cultura degli alibi
- Proattività Vs reattività
- Proattività come assunzione di Respons-Abilità
- Sfera di influenza e sfera di coinvolgimento
- La proattività nella vita personale e organizzativa

### L'intelligenza emotiva

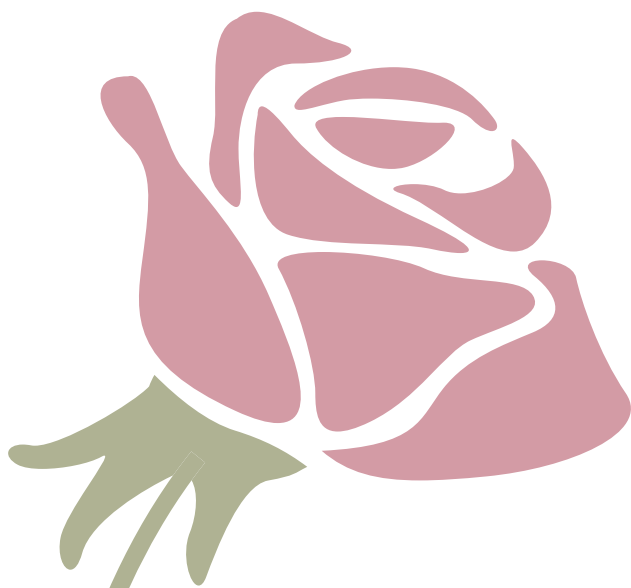
- Dalla negazione al recupero dell'emozionalità nel mondo del lavoro
- Autodiagnosi delle proprie competenze di intelligenza emotiva
- La struttura dell'intelligenza emotiva: competenze personali e competenze sociali
- Autoconsapevolezza emotiva ed esercizi di immersione emozionale
- La connessione tra mente e cuore: verso una leadership emozionale
- Intelligenza emotiva e complessità: la leggerezza come valore

### Le competenze per una leadership di se stessi

- Sviluppo della leadership e conoscenza di sé
- Fiducia in sé e negli altri: il modello "OKness"
- Autoefficacia ed empowerment
- Potere personale e potere decisionale
- Automotivazione e resilienza
- Creatività e intuitività
- Ascolto ed empatia
- Percezione di sé e aree di miglioramento

## Metodologia

Didattica attiva ed esperienziale che coinvolge i partecipanti attraverso esercitazioni analogiche e autodiagnosi alternate a momenti di lezione frontale, riflessioni individuali e di gruppo, scambi di feed-back tra i partecipanti. L'attività formativa è supportata dalla visione e analisi di brani cinematografici che per metafore e analogie riconducono ai contenuti e ai temi trattati.



*Durata* 2 giornate