Apprendistato professionalizzante

Formazione formale trasversale

AGENZIA DEL LAVORO

Titolo modulo	SELF COACHING & SOFT SKILLS: LE COMPETENZE TRASVERSALI VINCENTI NEL MONDO DEL LAVORO		
Durata - ore	8	**Codice**	TRA81
Figura professionale	TUTTE		
Prerequisiti Formativi	Si suggerisce la frequenza del modulo TRA80		
Prestazione attesa al termine del modulo	Acquisire strumenti base di self coaching per l'individuazione, il sostegno e il miglioramento delle principali Soft Skills (competenze trasversali) richieste dal mondo del lavoro 4.0, dalla realtà e dal modo di vivere contemporaneo		
Contenuti	- Introduzione al self-coaching - Per il lavoro e per la vita: le giuste domande, imparare ad ascoltarsi, conoscere le emozioni e prendersi cura di sé, la fiducia in se stessi, stabilire il proprio focus e costruire piani d'azione stimolanti e realizzabili, autorealizzazione e benessere, liberare le potenzialità e passare all'azione - L'incremento dell'autostima e dell'autoefficacia, l'acquisizione di tecniche di auto-motivazione - La gestione equilibrata del rapporto lavoro/vita privata - Cos'è una soft skill? Quali sono le soft skills? - L'importanza delle competenze trasversali nel mondo che cambia: l'influenza delle soft skills sul modo in cui approcciamo di volta in volta le richieste dell'ambiente lavorativo - Essere coach di se stessi per potenziare le proprie soft skills - Soft skills e vita personale		
Metodologie didattiche	**Metodologia prevalente**	Tecniche di partecipazione e confronto d'aula: simulazioni e lavori in sottogruppi per l'applicazione degli strumenti di self coaching e l'individuazione delle soft skills, con osservazione assistita e successive riflessioni in plenaria	
	Metodologie di prossimità	Lezione frontale con utilizzo di slide, smart test individuali con assistenza diretta, confronto d'aula e riflessioni condivise	
Modalità di verifica della prestazione attesa	Colloquio e/o correzione in aula di test a domande chiuse e/o aperte con ripresa ed approfondimento degli eventuali contenuti ritenuti necessari e/o richiesti		