



Self-Empowerment Valorizzazione e crescita personale

Docente: Cettina Mazzamuto

Durata: 12 ore (percorso articolato in 2 incontri)

Date: venerdì 24 gennaio (16:00 – 20:00)
sabato 25 gennaio (9:00 – 17:30 con mezz'ora di pausa pranzo)

Sede: Centro di Servizio per il Volontariato della provincia di Vicenza
Contrà Mure San Rocco 37/A - Vicenza

Obiettivi formativi

Il Self Empowerment è l'approccio di crescita personale che si pone come scopo principale quello di far prendere consapevolezza delle proprie capacità, che sono molto al di sopra di ciò che pensiamo. In una realtà caratterizzata da continui cambiamenti e da intense sfide, sempre più si richiedono abilità e competenze per far fronte ai repentini mutamenti. L'opportunità di lavorare sull'automotivazione, sull'autostima, sulla fiducia, sull'essere proattivi e responsabili, sulla consapevolezza dei propri valori, che sono le radici dell'apprendere, diventa utile alla persona sia come crescita personale che professionale.

Gli obiettivi del percorso sono:

1. Il Self Empowerment per conoscersi e valorizzare le proprie risorse;
2. Consapevolezza dei propri valori;
3. Acquisire l'atteggiamento mentale positivo, maggiore autoefficacia nel raggiungimento degli obiettivi, ottenendo "potere interno" e sviluppando le proprie capacità di scelta;
4. Come motivarsi per motivare;
5. Trasmettere un metodo di lavoro su se stessi per accrescere le proprie personali capacità ed abilità comportamentali per saper Essere impiegando la propria Intelligenza Emotiva.

Contenuti specifici

- Le abilità per sviluppare Empowerment;
- Gli step per allenare le energie mentali;
- Conoscere i propri valori e consapevolezza delle credenze e convinzioni limitanti;
- Comprendere i propri limiti e saper attivare le risorse interiori;
- Le leve e le abilità motivazionali;
- Self – Employability – fiducia in sé;
- Le attitudini per sviluppare l'intelligenza emotiva;
- Equilibrio fra sfida e capacità: il FLOW.

Docente

Mazzamuto Cettina – Da oltre 22 anni svolge l'attività di formatrice (Socia AIF n. 7058 possiede i requisiti del Formatore Professionista regolarmente iscritta al Registro Formatori Professionisti AIF n. 68.) in aree tematiche inerenti alle soft skills. Ha acquisito le competenze di Life Coach, Coach in Omega Healing (metodo ideato dal dott. Roy Martina), Counselor livello Trainer presso la SIAF (Professionista SIAF n. SI258T-CG, disciplinata ai sensi della legge 4/2013). È sempre stata interessata a comprendere l'uomo nella sua vera essenza, quali sono le leve che lo spingono nella sua evoluzione e, soprattutto, come utilizza la mente e il suo potere personale. Questo suo interesse l'ha portata a seguire i migliori trainers internazionali, nell'ambito della formazione, in particolare quella olistica, seguendo seminari e corsi in Italia e all'estero. Svolge attività seminariali sulle più aggiornate tecniche di crescita personale, allo scopo di portare l'individuo alla coscienza di sé, attraverso un attento lavoro di consapevolezza, per scoprire i propri talenti, valori, abitudini, credenze, convinzioni e tutto ciò che lo blocca o lo fa sabotare nella realizzazione dei suoi obiettivi.

Destinatari

Volontari, responsabili e dirigenti delle associazioni di volontariato della provincia di Vicenza.