

# LABORATORIO AUTOSTIMA E SOFT SKILLS: SEMINARIO PRATICO-ESPERIENZIALE

**Tipologia:** ON LINE E IN PRESENZA

**Docente:** **Sonia Fioravanti**

**Durata:** 8 ore

**Data:** 02/04/2022 (dalle 9.00 alle 17.30 \*)

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

\* pausa pranzo di mezz'ora

O+P

## Obiettivi:

Le Life Skills contribuiscono alla nostra percezione di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi.

La fiducia in se stessi è un tratto riconducibile alla sfera delle abilità trasversali, ovvero competenze relazionali, comunicative, gestionali che sono connaturate alla propria indole.

Si tratta di un atteggiamento molto importante nella vita personale e professionale, sia per chi ricopre ruoli manageriali, perché solo chi ha fiducia in sé può trasmettere agli altri un senso di sicurezza e di capacità di affrontare le sfide, sia per chi quotidianamente si interfaccia con diverse tipologie di utenti.

L'autoefficacia assume un ruolo importante nel rapporto fra obiettivo e prestazione, infatti le convinzioni relative alla nostra efficacia e al sentirsi adeguati o meno "condizionano" la riuscita dei nostri obiettivi.

### **Contenuti specifici:**

- il ruolo delle soft skills;
- uscire dalla zona di comfort;
- esercizi per conoscere e avere consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza;
- gaming di gruppo.

### **Docente:**

**Sonia Fioravanti** - Consulente per l'orientamento scolastico e professionale.