



CIOFS/FP
Sardegna

CATALOGO

CIOFS/FP Sardegna

Formazione a cura della
Dott.ssa Marcella Offeddu

www.ciofsfpsardegna.it

CONTENUTI DI MASSIMA: 3 PILLS

- ▶ **LA GESTIONE DELLE RIUNIONI DI LAVORO.** Elementi di gestione del gruppo verso il raggiungimento degli obiettivi.
- ▶ **EMOZIONI E LAVORO.** Il primo passo verso la gestione delle emozioni è conoscerle.
- ▶ **ASCOLTARE PER MIGLIORARE:** come le parole che usi modificano il modo in cui agisci e i risultati che ottieni.

La gestione delle riunioni di lavoro.



**“Nessuno di noi è intelligente
quanto tutti noi messi
insieme”.**

-Ken Blanchard

Elementi di gestione del gruppo verso il raggiungimento degli obiettivi.

- ▶ La gestione delle riunioni è un tema caldo per molte imprese e per chiunque si trovi a coordinare un gruppo di lavoro.
- ▶ Spesso le riunioni vengono disertate fisicamente - con continui rimandi e assenze - o metaforicamente con partecipanti poco concentrati e motivati.
- ▶ La ragione c'è: se le persone non sono presenti col corpo o con la testa è perché non sentono l'utilità della riunione. Per essere utile va progettata.
- ▶ Serve un obiettivo chiaro, un riferimento esplicito alla strategia generale del gruppo e dell'azienda, un ordine del giorno coerente con l'obiettivo e una definizione del tempo necessario. In altri termini, una strategia. Progettare con cura la riunione è un elemento imprescindibile per la sua riuscita.
- ▶ Il secondo elemento è la gestione di ciò che avviene in diretta: nel momento in cui sorgono ad esempio conflitti più o meno espliciti, o fenomeni di sabotaggio, o dispersione.
- ▶ La giornata formativa fornirà **STRUMENTI PER LA PROGETTAZIONE STRATEGICA DELLE RIUNIONI.**

Emozioni e lavoro



“L’aspetto delle cose varia secondo le emozioni; e così noi vediamo magia e bellezza in loro, ma, in realtà, magia e bellezza sono in noi”.

-Kahil Gibran

Il primo passo verso la gestione delle emozioni è conoscerle.

- ▶ La vita lavorativa viene spesso considerata come un universo in cui le emozioni non devono entrare. Per lo più si considerano le emozioni in azienda come un problema da gestire.
- ▶ In effetti, le emozioni che proviamo modificano in modo sensibile il modo in cui percepiamo il mondo e i comportamenti degli altri, e modificano quindi la nostra risposta. Inoltre, le emozioni sono fortemente contagiose, dunque un'emozione intensa provata da un membro di un gruppo di lavoro può condizionare anche i colleghi ed il clima organizzativo in generale.
- ▶ Quindi, sono da gestire. Ma non sono un problema. Se vogliamo che le nostre emozioni non siano ostacoli rispetto al raggiungimento degli obiettivi, ma anzi 'lavorino per noi' è importante conoscerle, riconoscerle quando si attivano e imparare a gestirle.
- ▶ Che significa, regolarne l'intensità o modificarne la connotazione.
- ▶ La giornata formativa si focalizza sulla **CONSAPEVOLEZZA DELLE EMOZIONI**, e fornirà **INDICAZIONI PER RICONOSCERLE** nel momento in cui si attivano e riconoscere (per poi poterli modificare se serve) i propri pattern automatici.

Ascoltare per migliorare



“Una dichiarazione non è
dire che qualcosa è così.
È fare in modo che qualcosa
sia così.”

-Fernando Flores

Come le parole che usi modificano il modo in cui agisci e i risultati che ottieni.

- ▶ Ognuno di noi vede il mondo secondo la propria prospettiva, data in grande misura dall'esperienza passata.
- ▶ Il modo in cui vediamo il mondo - il famoso bicchiere pieno, vuoto, di cristallo, di plastilina ... - modifica il modo in cui parliamo. Le parole che utilizziamo per descrivere la nostra situazione e i nostri obiettivi dicono moltissimo della nostra forma mentis.
- ▶ E sono quindi molto predittive delle nostre probabilità di successo.
- ▶ Imparare ad ascoltare il proprio modo di parlare (anche nel linguaggio interno, tra sé e sé) ci permette di modificarlo e renderlo più funzionale al raggiungimento dei nostri obiettivi. Parlare in modo diverso significa pensare in modo diverso. E pensare in modo diverso ci permette di fare cose nuove e più grandi.
- ▶ La giornata formativa fornirà un **quadro sulla relazione tra realtà - interpretazione - emozione - azione - risultato**. Fornirà inoltre alcune **INDICAZIONI PER ANALIZZARE IL LINGUAGGIO PROPRIO E DEGLI ALTRI, IN VISTA DI UN MIGLIORAMENTO PERSONALE E PROFESSIONALE.**

La docente

- ▶ La docente per i tre percorsi è la **dott.ssa Marcella Offeddu**.
- ▶ **Psicologa**, diplomata in **Executive Coaching** presso ICF (International Coaching Federation) e certificata come **Wave coach**.
- ▶ Si occupa dal 2007 di **consulenza e formazione** per professionisti, aziende, agenzie formative e pubbliche amministrazioni.
- ▶ I temi che tratta riguardano lo sviluppo e la valutazione di competenze sia tecniche che trasversali (competenze emotive, relazionali, comunicative, negoziali). Tratta anche di certificazione di competenze e loro convalida.
- ▶ Maggiori informazioni sul sito **psicocoach.it** e sulla pagina **Linkedin Marcella Offeddu**

La metodologia didattica e l'approccio formativo

- ▶ La metodologia didattica prevede per tutte le **giornate intensive di info-formazione** la combinazione di attività e approfondimento sui contenuti emersi.
- ▶ Le attività si realizzano tipicamente **in coppia o piccolo gruppo** e consistono - in base alla tematica - in **role-playing o simulazioni**.
- ▶ L'approfondimento permetterà di trarre dalle attività realizzate i principali esiti emersi e fare focus sui contenuti.
- ▶ Per ogni giornata saranno forniti dalla docente **stimoli e spunti per chi desiderasse approfondire**.
- ▶ L'approccio formativo applica al contesto di apprendimento i principali strumenti e teorie tratte dal **coaching** e dalla **partecipazione deliberativa**.

Costi e facilitazioni

Formule	Costi	
Una giornata formativa (8 ore)	€ 250,00	
Due giornate formative (16 ore)	€ 500,00	€ 480,00
Tre giornate formative (24 ore)	€ 750,00	€ 700,00
Se prenoti la tua partecipazione, entro il mese precedente la giornata formativa, paghi ogni incontro	€ 230,00	
Se porti un collega/amico, pagate entrambi ogni incontro	€ 230,00	
Se sei uno studente, paghi ogni incontro	€ 230,00	



Cagliari, Via XXVIII Febbraio, 21

www.ciofsfpsardegna.it

070 44019

info@ciofsfpsardegna.it