

## SELF EFFICACY E LA GESTIONE DELLO STRESS



**Codice corso** RSU06

Autoefficacia, aspettative di efficacia, convinzione di efficacia, convinzione di autoefficacia, senso di efficacia e senso di autoefficacia sono espressioni con lo stesso significato”; secondo Albert Bandura, lo psicologo americano che nei primi anni del secolo scorso ha formulato il concetto, esse indicano nel loro insieme la convinzione della propria capacità di organizzare ed eseguire la sequenza di azioni necessaria per produrre determinati conseguimenti.

L'autoefficacia è la convinzione della propria capacità di fare una certa cosa, o in altre parole, di raggiungere un certo livello di prestazione.

Con il termine Self-Efficacy dunque si suole definire la percezione che noi abbiamo della nostra capacità di portare a termine con successo il compito che ci troviamo ad affrontare utilizzando in modo funzionale lo stress generato dalle forti responsabilità a cui siamo chiamati a rispondere.

### Obiettivi

- Potenziare la propria consapevolezza di autoefficacia
- Acquisire metodologie e strumenti di autoanalisi e di sviluppo di strategie sempre più efficaci nella gestione delle problematiche che ostacolano gli obiettivi
- Perfezionare la gestione dei livelli di automotivazione
- Migliorare la gestione dello Stress e le reazioni emotive nei momenti di crisi
- Utilizzare con efficacia la comunicazione con sé stessi, con gli altri e con “il mondo”
- Potenziare la capacità di trovare e sviluppare azioni coerenti ed efficaci di fronte agli obiettivi personali - professionali e gestire efficacemente lo stress quotidiano

### Programma

- Le teorie più innovative nello sviluppo dell'autoefficacia e nella gestione dello stress
- Uscire dagli schemi: metodologie e strumenti per generare soluzioni
- I filtri mentali e la percezione della realtà; gestire la complessità
- Il ciclo di crescita e la sfera di influenza
- La comunicazione come strumento di autoefficacia – le 5 regole auree
- Riconoscere lo stress positivo ed utilizzarlo come risorsa
- La logica “ordinaria” e la logica “non ordinaria” nel problem setting
- L'arte di costruire gli obiettivi: “la tecnica dello scalatore”
- Esercitazioni pratiche

### Destinatari

Manager, professionisti, formatori, consulenti ed in generale chiunque abbia l'esigenza professionale o personale di gestire efficacemente lo stress quotidiano per raggiungere i propri obiettivi.

**Durata** 16 ore

**Costo** CON LA RISORSA UMANA, IL CORSO E' GRATUITO PER TUTTE LE AZIENDE ISCRITTE AI FONDI INTERPROFESSIONALI

