

Scuola di Formazione in Scienza del Sé
SECONDO CORSO di I LIVELLO
Anno formativo 2019-2020
(novembre 2019 – giugno 2020)

PROGRAMMA

Modulo 1 :La Scienza del Sé nei suoi elementi essenziali

Durata: 8 ore

Contenuti:

- Studio e apprendimento delle basi scientifiche della scienza del Sé e di ognuna delle proprie componenti.
- Ricerca e utilizzazione delle pubblicazioni accademiche a dimostrazione e supporto della scienza del Sé.
- Definizione e comprensione degli otto elementi della scienza del Sé: 1. Bisogni e valori, 2. Talenti e competenze, 3. Convinzioni, 4. Intelligenza Emotiva, 5. Comunicazione, 6. Proposito di vita, 7. Immaginazione e creatività, 8. Piano di vita.

Modulo 2 : Bisogni e Valori

Durata: 15 ore

Contenuti:

- Studio delle componenti i bisogni umani.
- Individuazione dei diversi bisogni utilizzando la piramide di Maslow.
- Associazione tra comportamenti individuali e la soddisfazione dei bisogni.
- Determinazione e analisi dei comportamenti come funzionali/disfunzionali e sostenibili/non sostenibili.
- Individuazione di comportamenti funzionali e sostenibili in sostituzione dei disfunzionali e non sostenibili al fine della soddisfazione dei diversi bisogni a beneficio dell'intera collettività.
- Individuazione dei valori e di come assumono diverse sfumature e priorità da individuo a individuo.
- Verifica dell'allineamento tra i propri valori e i propri pensieri/parole/comportamenti.
- Consapevolezza dei propri valori e come rapportarli a quelli degli altri.

Modulo 3 :Talenti e Competenze

Durata: 7 ore

Contenuti:

- Riscoprire i propri talenti per renderli parte integrante della vita sociale e professionale.
- Determinare le proprie competenze presenti e calcolo dell'investimento complessivo in tempo, denaro ed energie per acquisire le future competenze necessarie al proprio successo.

Scuola delle Arti e dei Mestieri Giovanni Paolo II
Accreditata per i servizi di Istruzione e Formazione Professionale
Iscrizione Albo Regione Lombardia n. 1008/27-03-2017

- Individuazione delle sinergie o distonie tra talenti e competenze.
- Il successo come risultato dell'allineamento delle competenze presenti e future ai propri talenti.

Modulo 4 :Convinzioni

Durata: 8 ore

Contenuti:

- Verificare l'origine delle nostre convinzioni
- Come individuare le convinzioni che influenzano maggiormente decisioni e comportamenti. Apprendimento e consapevolezza delle proprie convinzioni tramite il metodo dell'infanzia e quello del contrasto.
- Verifica della sostenibilità delle proprie convinzioni e dei pensieri che ne conseguono.
- Formulazione delle tecniche per cambiare le proprie convinzioni da limitanti a costruttive.
- Sviluppo di nuove abitudini a supporto delle convinzioni costruttive.

Modulo 5 :Intelligenza Emotiva

Durata: 10 ore

Contenuti:

- La natura biochimica delle emozioni
- L'importanza delle emozioni nel prendere decisioni
- Riscoprire il linguaggio delle emozioni.
- Dove, come e perché si manifestano le emozioni.
- Misurare e gestire le proprie emozioni
- Sviluppare empatia per capire e aiutare a gestire le emozioni degli altri

Modulo 6 :Comunicazione Empatica

Durata: 7 ore

Contenuti:

- Problemi e conseguenze della comunicazione basata su dicotomie quali giusto/sbagliato, troppo/troppo poco, ragione/torto, normale/non normale, ecc.
- Cooperazione e competizione nella comunicazione.
- Comunicazione basata sui bisogni a confronto di quella basata sulla valutazione e/o giudizio degli altri.
- Le quattro fasi della comunicazione "non-violenta".
- Andare oltre le parole per ascoltare emozioni e bisogni al fine di risolvere attriti o discordie con gli altri.

Modulo 7 :Proposito di Vita

Durata: 8 ore

Contenuti:

- Il proposito di vita e i suoi benefici.
- Riscoprire il proprio proposito.
- Resilienza, chiarezza, autostima, determinazione, passione, fiducia, progresso e proposito di vita.
- Vivere in allineamento con il proposito di vita.

Modulo 8: Creatività e Immaginazione

Durata: 7 ore

Contenuti:

- La funzione dell'immaginazione e l'effetto che produce nella creatività dell'uomo.
- Il potere delle immagini come specificato dalla scienza.
- Immaginazione in "automatico" e immaginazione intenzionale.
- Allenare la propria immaginazione: un'attività sottovalutata e sottoutilizzata.
- Immaginazione al servizio del proprio progresso e come anteprima di esperienze future.

Modulo 9 :Piano di Vita

Durata: 10 ore

Contenuti:

- Scoprire ciò che si vuole veramente.
- Partire dalla fine. Sviluppo del piano partendo da una prospettiva che implica l'avvenuto raggiungimento di tutti gli obiettivi prefissati.
- Il Vision Statement
- Caratteristiche e formulazione degli obiettivi
- Spendere o investire il proprio tempo: abitudini e rituali.
- Il piano d'azione.