



VALORE P.A.
Corsi di formazione 2025/26

VALORIZZARE LA QUALITA' E IL BENESSERE RELAZIONALE NEI CONTESTI LAVORATIVI E DI GRUPPO, IN PRESENZA E A DISTANZA

Corso di primo livello - A
(40 ore)

ORARIO delle lezioni 9:00 – 13:00

Programma

Lezione n. 1 – PRESENTAZIONE DEL CORSO (27/02/26)

Contenuti, obiettivi e modalità
Riflessione guidata e condivisione di aspettative e obiettivi personali, (cosa voglio, qual è mio contributo personale, cosa ostacola del mio e del gruppo)
Consapevolezza di sé (attività di presentazione e consapevolezza di me con gli altri presentazione e consapevolezza di sé)
Valori, bisogni, motivazioni
Presentazione e interazione attraverso le tecnologie digitali

Lezione n. 2 – STRESS LAVORO CORRELATO (06/03/26)

Definizione stress, eustress e distress, burnout) legati ad aspetti organizzativi-contestuali, oltre che personali e relazionali
Promozione del benessere, anche nel contesto lavorativo
Tecniche di Mindfulness per la riduzione dello stress
Come il digitale può essere una risorsa nel contesto lavorativo

Lezione n. 3 – SVILUPPO CAPACITÀ COMUNICATIVE (13/03/26)

Competenze digitali. Comunicazione attraverso gli strumenti on line: buone maniere comunicative e relazionali”
Comunicazione verbale, non verbale e para verbale
Comunicazione efficace

Lezione n. 4 – SVILUPPO CAPACITÀ COMUNICATIVE (27/03/26)

Atteggiamento assertivo, aggressivo, passivo
Ascolto attivo e ascolto empatico
Riflessione e Sperimentazione su capacità comunicative e relazionali in presenza e a distanza

Lezione n. 5 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e SITUAZIONI CRITICHE (10/04/26)

Definizione di conflitto
Riconoscimento e valorizzazione differenze nelle relazioni
Gestione del conflitto (negoiazione, mediazione, confronto)
Role-playing attraverso strumenti digitale

Lezione n. 6 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e SITUAZIONI CRITICHE (24/04/26)

Competizione, collaborazione, cooperazione (sistemi motivazionali)
Consapevolezza delle emozioni nel conflitto
Attività interattiva attraverso strumenti digitali

Lezione n. 7 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e SITUAZIONI CRITICHE (08/05/26)

Conoscenza di sé e del proprio modo di comunicare e dell'impatto della propria comunicazione sull'altro
Analisi di casi attraverso strumenti digitali
Sviluppo di un atteggiamento compassionevole verso sé stessi e gli altri

Lezione n. 8 - LAVORO IN GRUPPO (15/05/26)

Definizione e tipi di gruppo, dinamiche di gruppo
Consapevolezza di sé e di come voglio essere in gruppo (valori, risorse, limiti, bisogni)
Analisi di casi attraverso strumenti digitali

Lezione n. 9 - LAVORO IN GRUPPO (29/05/26)

Leadership e ruoli
Come utilizzare le capacità comunicative e di ascolto empatico in gruppo per favorire un clima di gruppo positivo
Strumenti per la collaborazione a distanza sincroni e asincroni

Lezione n. 10 – CONCLUSIONI (5/06/26)

Spazio di confronto e autovalutazione dei contenuti sperimentati e appresi
Attività interattive di rinforzo dei contenuti e abilità apprese durante il corso
Attività di rafforzamento dell'autostima e dell'empowerment nei contesti di gruppo

Le lezioni verranno svolte dalle Dott.sse Maria Cristina Claudi, Yada Orazi e Federica Rossi, con la partecipazione della Dott.ssa Daniela Amendola, esperta di Tecnologie Digitali.