

La capacità di scegliere

Durata:

1 ora

Obiettivi:

Fornire al partecipante gli strumenti per prendere decisioni e saper valutare le alternative.

Destinatari:

Tutti

Metodo:

Caratteristico del corso è l'utilizzo del video con personaggi ricorrenti, un docente esperto e una famiglia di imprenditori. L'ambiente familiare è lo scenario in cui emerge, attraverso i problemi del lavoro e della vita quotidiana, il fabbisogno di metodi e tecniche per migliorare le performance mentali di ognuno.

L'impianto didattico è caratterizzato da:

- un approccio divertente e accattivante che permette di tenere alto l'interesse degli utenti utilizzando video girati sul modello della fiction televisiva e facendo leva sui meccanismi di identificazione con i personaggi e le loro difficoltà;
- la totale integrazione tra lezioni e fiction e la presenza costante in video di un unico docente che rafforzano ulteriormente l'efficacia didattica;
- un ampio e vario apparato di esercitazioni con test e giochi di diverse tipologie che permettono agli utenti di mettersi alla prova e allenare in modo specifico ciascuna capacità mentale oggetto del corso.

Contenuti:

Lezione 1 - Scegliere: un'attività non sempre facile

- o Prendere decisioni
- o Valutare le alternative
- o Incapacità decisionale
- o Paura del giudizio
- o Confusione emotiva
- o Sapersi ascoltare, ascoltare le proprie emozioni

Lezione 2 - La decisione consapevole

- o Valutazione delle possibilità
- o Agire con trasparenza,
- o Capire le priorità
- o Fidarsi di se stessi
- o Allontanarsi dai propri desideri
- o Compito emozionale
- o Il confronto con gli altri e decidere insieme