

# Personal Empowerment

**19 – 20 giugno 2019**  
**Centro Congressi Torino Incontra**

**Obiettivi e destinatari:** Rivolto a tutti coloro che vogliono migliorarsi a partire da una maggior consapevolezza di sé per potenziare l'efficacia del proprio agire e performare, il corso fornisce spunti e strumenti per una gestione proattiva del proprio sviluppo professionale, a partire da un riconoscimento di capacità, risorse e potenzialità, grazie all'esplorazione del modo di pensare e di agire rispetto al "successo", prima personale e poi pubblico. Obiettivo del percorso sarà quello di imparare ad utilizzare le nostre migliori risorse per identificare e attuare i nostri obiettivi.

## **Programma**

**19 giugno Ore 15.00-19.00**

### **INSIDE**

La giornata sarà dedicata alla consapevolezza di sé stessi e del proprio potenziale, cercando di individuare quali sono i paradigmi che influenzano la propria vita professionale e personale.

**20 giugno Ore 09.00-13.00**

### **OUT**

Pomeriggio dedicato alla messa in pratica del proprio percorso di crescita, alla definizione degli obiettivi e all'individuazione delle strategie per perseguirli.

### **Sintesi degli argomenti che saranno trattati:**

- Successo: cos'è per noi, come lo misuriamo, come lo sviluppiamo, come ce lo autorizziamo
- Conoscere e padroneggiare i propri modelli mentali, i paradigmi che influenzano la vita professionale e personale
- Identificare le trappole cognitive che riguardano il modo di pensare l'organizzazione, la complessità e i processi decisionali
- Autorizzarsi al successo: dinamiche personali, culturali e di genere
- Riconoscere e gestire le emozioni
- Direzione e visione: immaginazione, determinazione, auto-efficacia
- Dalla visione agli obiettivi: il modello SMART\_ER
- Dagli obiettivi all'azione: Sabotatori e Aiuti per percorrere le ultime miglia

### **Modalità di partecipazione:**

Per partecipare è necessario mandare una mail [entro sabato 18 maggio p.v.](mailto:club.torino@soroptimist.it) all'indirizzo [club.torino@soroptimist.it](mailto:club.torino@soroptimist.it) inviando una propria presentazione personale ed illustrando la motivazione per cui si intende partecipare al percorso.