

SUPSI

Diventare meglio di me: Come migliorare la propria efficacia, le proprie relazioni e il proprio benessere con l'uso ottimale delle nostre forze di carattere

Modulo breve

Presentazione

Alla nascita della Psicologia Positiva, ovvero lo studio degli esseri umani nel loro funzionamento ottimale, si è subito imposta l'urgente ricerca di una metodologia di rilevazione del carattere che desse delle dimensioni misurabile e universalmente valide. Il risultato di tale ricerca è stato pubblicato nel 2004 (Seligman Peterson) ed è diventato un campo di ricerca sviluppato da innumerevoli studi nei diversi ambiti della vita umana, confermando la validità dell'ipotesi concepita 15 anni fa.

Le forze di carattere (o character strengths, CS) sono il tentativo riuscito di misurare i migliori tratti degli esseri umani nel loro funzionamento ottimale. Rispondono alla domanda: come siamo quando siamo nella migliore versione di noi stessi? Sono universalmente valide nella loro essenza e allo stesso tempo squisitamente personali nella loro declinazione. Infatti, ciascuno di noi ha un profilo unico di CS, determinato da come nel tempo ha utilizzato le sue forze ed insieme a quali altre forze lo ha fatto, dalle sinergie di forze che ha praticato, oppure dalle collisioni di forze in competizione tra loro, che nella sua storia si sono presentate.

Il percorso permette di identificare le proprie CS, capirne l'uso ottimale ed utilizzarle consapevolmente per raggiungere obiettivi, migliorare le relazioni e incrementare il proprio benessere, e si sviluppa attraverso riflessioni ed esperienze sia in gruppo che individuali, accompagnando il partecipante al raggiungimento di una nuova consapevolezza.

Obiettivi

- Approfondire la propria conoscenza delle proprie forze di carattere (CS).
- Sperimentare l'uso consapevole e ottimale delle proprie CS.
- Sperimentare l'uso delle CS per migliorare le proprie relazioni, raggiungere obiettivi e incrementare il proprio benessere.

Destinatari

Tutti coloro che vogliono apprendere il migliore utilizzo delle loro forze, per impiegarle con successo in ogni ambito della vita. In particolare i team manager possono trarre strumenti potentemente efficaci per lo sviluppo dei loro collaboratori attraverso il riconoscimento della loro essenza e il miglioramento della performance. Le riflessioni guidate saranno portate anche in ambito familiare, nell'ottica dello sviluppo delle relazioni coi figli e con il partner.

Requisiti

Curiosità. Motivazione a cambiare abitudini e atteggiamenti, capacità di mettersi in gioco in prima persona.

Certificato

Attestato di frequenza

Programma

- Scopriamo le nostre Character Strengths
- L'uso ottimale delle CS
- Raggiungere i miei obiettivi con le CS
- Migliorare le mie relazioni con le CS

Durata

12 ore-lezione

Responsabile/i

Antonio Bassi, docente SUPSI di Project Management
Ivan Vaquero Ureta, Resp. Formazione continua, Area Economia

Relatore/i

Dr.ssa Maria Grazia Serra

Professionista nell'ambito del coaching e della formazione a organizzazioni e individui, che accompagna nel loro percorso di evoluzione e trasformazione, con il supporto degli strumenti messi a disposizione dalla Psicologia Positiva.

Formata attraverso un master in Scienza dell'Organizzazione e un percorso di formazione in coaching sistemico con A. Cardon, e in Character Strengths con R. Niemiec, sino al conseguimento di una certificazione in Psicologia Positiva.

Appassionata di Psicologia Positiva, è tra i membri fondatori dell'Associazione di Psicologia Positiva Lussemburgo, e partecipa regolarmente a conferenze di settore.

Date

29, 30 novembre 2019

Orari

29.11.2019: 17:30-21:00

30.11.2019: 09:00-12:30/13:30-17:00

Luogo

SUPSI, Dipartimento tecnologie innovative, Manno

Costo

CHF 600 CHF.-

Tali costi comprendono l'esame alla fine del modulo, il rilascio del certificato, la documentazione didattica e le pause serali.

Contatti

antonio.bassi@supsi.ch

Informazioni

SUPSI

Dipartimento tecnologie innovative

Galleria 2, Via Cantonale 2c, CH-6928 Manno

T +41 (0)58 666 65 11

F +41 (0)58 666 65 71

dti.fc@supsi.ch

www.supsi.ch/fc

Termine d'iscrizione

Entro il 8 novembre 2019

Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/28618>

Condizioni generali

Iscrizioni e ammissione

Per partecipare a un corso l'iscrizione è obbligatoria e vincolante per il partecipante. L'ammissione ai corsi di lunga durata è tuttavia subordinata alla verifica dei requisiti richiesti dal percorso formativo. Per garantire un buon livello qualitativo, SUPSI può fissare un numero minimo e massimo di partecipanti.

Quota d'iscrizione

Se il corso è a pagamento, la quota di iscrizione è da versare sul conto bancario della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI):
- Dalla Svizzera, prima dell'inizio del corso, tramite la polizza che verrà inviata con la conferma di iscrizione
- Dall'estero, dopo la conferma d'iscrizione, con bonifico bancario intestato a SUPSI presso la Banca dello Stato del Cantone Ticino, CH-6501 Bellinzona
IBAN CH05 0076 4190 8678 C000C
Swift Code BIC: BSCTCH 22
Clearing 764
Causale: Titolo del corso

Obbligo di pagamento della quota di iscrizione

Il pagamento della quota di iscrizione è da effettuarsi entro 30 giorni dalla data della fattura. La conferma di

iscrizione e la fattura sono trasmesse al partecipante dopo il termine di iscrizione al corso. In casi particolari è possibile richiedere una rateazione della quota d'iscrizione; la richiesta scritta va inoltrata alla segreteria competente entro il termine di iscrizione. Verso la SUPSI il debitore del pagamento della quota è il partecipante, che attraverso l'iscrizione al corso, riconosce espressamente il proprio debito ai sensi della LEF, nonché l'obbligo di pagamento e si impegna al versamento dell'importo dovuto. Se la formazione è finanziata dal datore di lavoro o da un terzo, il partecipante rimane comunque debitore verso la SUPSI fino ad effettivo pagamento della quota da parte del datore di lavoro o del terzo indicato. Al riguardo il partecipante si impegna e si obbliga verso la SUPSI ad assumere il pagamento della quota di iscrizione, nel caso in cui il datore di lavoro o il terzo indicato, non dovesse corrispondere l'importo dovuto. Le disposizioni relative all'obbligo di pagamento non si applicano se i corsi non prevedono il versamento di una tassa.

Annullamenti e rinunce

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse

insufficiente o per altri motivi, SUPSI si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati. Qualora sia il partecipante a rinunciare, quest'ultimo è tenuto al versamento del 50% della quota di iscrizione se notifica l'annullamento:
- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione breve (0-9 ECTS)
- nei 21 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione lunga (10-60 ECTS)
Casi particolari possono essere analizzati e decisi con la direzione di dipartimento. In caso di rinunce notificate successivamente ai termini di cui sopra, il partecipante non avrà diritto al rimborso e l'intera quota di iscrizione diverrà immediatamente esigibile. Sono fatte salve eventuali deroghe previste nei regolamenti di ogni singolo corso, alle quali si fa espressamente richiamo. Chi fosse impossibilitato a partecipare può proporre un'altra persona previa comunicazione a SUPSI e accettazione da parte del responsabile del corso. In caso di rinuncia al corso per malattia o infortunio del partecipante, la fattura

inerente la quota di iscrizione potrà essere annullata, a condizione che sia presentato un certificato medico.

Modifiche

SUPSI si riserva il diritto di modificare il programma, la quota di iscrizione e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

Copertura assicurativa infortuni

I partecipanti non sono assicurati da SUPSI.

Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

Foro competente

Per eventuali controversie il foro competente è Lugano, che è pure il foro esecutivo ai sensi della LEF (Legge federale sulla esecuzione e sul fallimento). Il diritto applicabile è quello svizzero.