



## Laboratorio Autostima e soft skills: seminario pratico-esperienziale

**Docente:** Sonia Fioravanti

**Durata:** 8 ore (percorso formativo articolato in 2 incontri)

**Date:** Sabato 9 maggio 2020 (9:00 – 13:00)  
Sabato 16 maggio 2020 (9:00 – 13:00)

**Sede:** Centro di Servizio per il Volontariato della provincia di Vicenza  
Contrà Mure San Rocco 37/A - Vicenza

### Obiettivi formativi

*Le Life Skills contribuiscono alla nostra percezione di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi.*

La fiducia in se stessi è un tratto riconducibile alla sfera delle abilità trasversali, ovvero competenze relazionali, comunicative, gestionali che sono connaturate alla propria indole.

Si tratta di un atteggiamento molto importante nella vita personale e professionale, sia per chi ricopre ruoli manageriali, perché solo chi ha fiducia in sé può trasmettere agli altri un senso di sicurezza e di capacità di affrontare le sfide, sia per chi quotidianamente si interfaccia con diverse tipologie di utenti.

L'autoefficacia assume un ruolo importante nel rapporto fra obiettivo e prestazione, infatti le convinzioni relative alla nostra efficacia e al sentirci adeguati o meno "condizionano" la riuscita dei nostri obiettivi.

### Contenuti specifici

Il ruolo delle soft skills

Uscire dalla zona di comfort

Esercizi per conoscere e avere consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza

Gaming di gruppo

**Docente**

**Sonia Fioravanti** – È laureata in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni. È consulente per l'orientamento scolastico e professionale. È esperta in attività di coordinamento e tutoraggio.

**Destinatari**

Volontari, responsabili e dirigenti delle associazioni di volontariato della provincia di Vicenza.