

## **LABORATORIO DI EMPOWERMENT E TECNICHE DI SELF MARKETING PER LA RICERCA ATTIVA DEL LAVORO**

### ***Descrizione***

L'empowerment è un processo di crescita individuale basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione per far emergere risorse latenti e guidare ognuno ad appropriarsi del suo potenziale.

Nella ricerca del lavoro rappresenta un percorso fondamentale per cogliere pienamente ogni opportunità e raggiungere risultati adeguati o superiori alle proprie aspettative in ambito professionale.

Il corso intende fornire strumenti, tecniche e metodologie per valorizzare la propria identità professionale sviluppando una maggiore motivazione personale, individuando le risorse necessarie per realizzare i propri obiettivi e mettendo in atto i comportamenti più efficaci per acquisire il controllo della propria vita professionale.

Attraverso l'insegnamento di tecniche specifiche e utilizzando una metodologia prevalentemente Learning by doing, si svilupperanno competenze per migliorare il livello di spendibilità nel mercato del lavoro e rendere più appetibile le proprie autocandidature a posizioni professionali di interesse.

### ***Programma***

**1° Lezione** : *Social selling index: criteri di misurazione del valore e spendibilità del proprio profilo professionale nel mercato del lavoro*

- ✓ LinkedIn e l'individuazione delle competenze chiave per il successo nel lavoro
- ✓ Social recruitment: influencer e selezionatori 3.0.
- ✓ Referenze e endorsment: come farsi riconoscere competenze e valore dagli head hunter

**2° Lezione** : *Le competenze più richieste nella top ten delle ricerche di personale*

- ✓ Analisi di prestazione, posizione e potenziale di figure professionali di interesse
- ✓ Competenze consapevoli e inconsapevoli: esplorare risorse personali e aree di apprendimento non formale
- ✓ Benchmarking dei competitor: valutazione e confronto di punti di forza e criticità di profili antagonisti per la posizione ricercata

**3° Lezione** : *Il ruolo della motivazione nella ricerca attiva del lavoro*

- ✓ Convinzioni potenzianti e depotenzianti: mappatura della propria area di valori riferiti al lavoro e alle abilità professionali
- ✓ Neuroni e sinapsi: brain training per il consolidamento e l'installazione di comportamenti efficaci e rinforzi nella ricerca del lavoro
- ✓ Condizionamento e rafforzamento dell'identità professionale: riscrittura e programmazione dei pattern di pensiero visivo, auditivo e cenestesico

**4° Lezione** : *Flexicurity: strumenti e tecniche per ottenere stabilità nel lavoro sviluppando ecletticità e flessibilità nell'offerta di prestazioni professionali*

- ✓ La precarietà come risorsa: valorizzare le transizioni dal non lavoro al lavoro
- ✓ Focus e perseveranza: mantenere allineate vision e mission nella ricerca del lavoro
- ✓ Capitalizzare le esperienze: tecniche per trasformare la percezione della minaccia in opportunità

**5° Lezione** : *Key Performance Index: elicitazione e consolidamento dei punti di forza del proprio curriculum vitae*

- ✓ Il Biosketch: utilizzo delle immagini per una presentazione efficace del proprio cv
- ✓ Indice e sinossi delle proprie aree di competenza: tecniche editoriali per facilitare e rendere accattivante e piacevole la lettura del proprio cv
- ✓ Il Cv 3.0: utilizzo di link e socialmedia per aumentare l'engagement del proprio cv

**6° Lezione** : *Storytelling e autobiografia professionale: modelli di racconto e tecniche narrative per far emergere linearità e coerenza nei propri trascorsi lavorativi*

- ✓ L'arte di raccontarsi: tecniche di autobiografia applicate alla ricerca attiva del lavoro
- ✓ Bilancio delle incompetenze: rendere il proprio racconto più vero e innovativi apprendendo tecniche per raccontare anche i propri insuccessi lavorativi
- ✓ Il filo rosso della propria vita professionale: comunicare il significato e il fine della propria storia professionale

**7° Lezione** : *Empowerment e Self Coaching: metodologie di potenziamento dell'autostima per fronteggiare stress, pessimismo e mancanza di motivazione*

- ✓ L'aquila che si credeva un pollo: Anthony De Mello e le tecniche per ritrovare fiducia e ottimismo
- ✓ Strumenti di Self Coaching: problem solving creativo, pensiero laterale, ristrutturazione di significato e di contesto
- ✓ Proattività e decision making: fronteggiare lo stress individuando sé stessi come risorsa chiave e principale agente di cambiamento

**8° Lezione** : *Il pensiero positivo: analisi dei principali autori e delle opere più significative dedicate allo sviluppo della psicologia positiva*

- ✓ M. Selligman e il concetto di impotenza appresa: come superare l'atteggiamento negativo e apprendere l'ottimismo
- ✓ Napoleon Hill e il pensiero che arricchisce se stessi: l'utilizzo dell'immaginazione per creare il futuro che si desidera
- ✓ Rhonda Byrne e la legge di attrazione: i pensieri che diventano cose e le tecniche per realizzare i propri obiettivi personali e professionali

**9° Lezione** : *Comportamenti e intenzioni: le azioni che contano per sviluppare e consolidare automatismi che promuovano e mantengano il senso di autoefficacia*

- ✓ Kaizen e il percorso verso il miglioramento personale: come ottenere grandi risultati con piccoli sforzi
- ✓ Le routine d'eccellenza: abitudini e ritualità quotidiane per promuovere il miglioramento continuo
- ✓ Le visualizzazioni e la tecnica del *come se*: apprendere l'utilizzo delle fantasie guidate per ottenere stati di risorsa interna e superare stress e demotivazione

**10° Lezione** : *Elaborazione di un piano d'azione personale: definizione degli obiettivi a medio e lungo termine, schedulazione dei compiti secondo il criterio dell'importanza e dell'urgenza*

- ✓ Time management: la gestione efficace del proprio tempo attraverso strumenti innovativi di ottimizzazione della produttività personale
- ✓ Manager di se stessi: tecniche di autogestione e pianificazione di compiti e attività
- ✓ Verifica e sviluppo di efficienza personale: strumenti di analisi e controllo dell'efficacia dei metodi applicati e valutazione dei risultati ottenuti