



Empowerment

DI ROBERTA MADDALONI



P&P TECHNOLOGY
communication

Lo scopo di questa proposta formativa è fornire strumenti teorici e pratici che facilitino la piena espressione del proprio potenziale.

L'empowerment è utile per esercitare la sicurezza in sé stessi e nelle proprie risorse, recuperare la funzione desiderante e la visione positiva, incrementare la possibilità di scelta, di controllo e di responsabilità rispetto alla propria vita.

Un aumento del "potere interno" porta con sé un aumento del "potere verso l'esterno": la persona sente che può mettersi maggiormente in gioco nelle situazioni e nelle relazioni, nel saper cogliere le opportunità e nel riuscire ad affrontare le difficoltà con maggior audacia e propositività.

Alla base dell'empowerment vi è lo sviluppo di una dimensione dell'esperienza: l'Autoefficacia (in inglese Self efficacy).

Non si tratta di una generica fiducia in se stessi, ma nella convinzione che si possano affrontare determinate situazioni con efficacia, che si possa raggiungere il successo, si riferisce al senso di competenza, di riuscire ad agire nell'ambiente realizzando un controllo sugli eventi con la consapevolezza di padroneggiarli (sapere di saper fare).

L'autoefficacia è la fiducia che ogni individuo ha sulle proprie capacità di ottenere i risultati desiderati, corrisponde alle convinzioni circa le proprie capacità di mettere in pratica azioni necessarie al raggiungimento dei propri obiettivi lavorativi e personali.

L'approfondimento del tema è collegato ai bisogni delle persone di oggi in cui i livelli di richiesta prestazionale sul lavoro e nella vita privata sono sempre più elevati, l'incertezza è fortemente presente e, per essere efficaci, si pone il bisogno fondamentale di benessere e fiducia in se stessi.

Obiettivi

- Attivare nuove energie e motivazione, entrando in contatto con la parte di sé che desidera crescere, cambiare e creare; che sa guardare con speranza e fiducia alle proprie opportunità e a quelle presenti nel contesto;
- sviluppare l'espressione del potere personale, valorizzando le risorse, sia quelle conosciute che quelle nascoste, alimentando l'espressione piena del proprio potenziale;
- favorire il superamento dei propri limiti, delle proprie paure e del senso di inadeguatezza, imparando a riconoscerli e comprenderli, potendo così andare oltre;
- innescare l'apertura di nuove possibilità e cioè nuovi modi di pensare e pensarsi.

Contenuti di massima

- Introduzione: che cos'è l'Empowerment e che cos'è l'Autoefficacia. Comprendere a fondo le tematiche e collegarle alla propria esperienza personale.
- Esplorazione delle fonti dell'Empowerment e dell'Autoefficacia utilizzando esercitazioni e momenti esperienziali (tecniche narrative, carte eureka, esercitazioni)
- L'esperienza passata: riattivare ricordi positivi ed energizzanti al posto di ricordi negativi depotenzianti;
- Focalizzare l'attenzione sul "qui e ora"
- Ascoltare e condividere comportamenti positivi degli altri per sentirsi sicuri e centrati
- La consapevolezza: essere attenti a sé, alle proprie sensazioni, emozioni e pensieri per non farsi condizionare da pensieri che indeboliscono (esperienze di Mindfulness).
- Consapevolezza dei propri meccanismi automatici inconsapevoli che limitano l'autoefficacia
- Esercizi di riconoscimento, valorizzazione, rinforzo delle proprie risorse, potenziamento della propria autostima
- Costruzione di piani d'azione individuali

Durata e destinatari

Il percorso avrà la durata di due giorni per un numero massimo di 12 partecipanti