**Modello di scheda formativa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titolo**  | **DISTURBI DELL'EQUILIBRIO TRA VITA PROFESSIONALE E VITA PRIVATA** |
| **Parole chiave (meta tag)** | Auto-leadership, auto-consapevolezza, sviluppo personale |
| **Lingua** | Inglese |
| **Obiettivi / Traguardi / Risultati di apprendimento** | * Spiegare i concetti di autoconsapevolezza e auto-leadership
* Discutere i vantaggi derivanti dalla crescente auto-leadership e autoconsapevolezza negli affari e nelle crisi
* Identificare i modi per sviluppare l'autoconsapevolezza e l'auto-leadership
 |
| **Area formativa: (Selezionane una)** |
| **Online / Digital Marketing / Cybersecurity** |  |
| **E-Commerce / Finanziamenti** |  |
| **Benessere digitale** | **X** |
| **Smart work / Nomadi digitali** |  |
| **Descrizione** | L'autoconsapevolezza e l'auto-leadership sono due argomenti reciprocamente correlati che stanno guadagnando rilevanza nella letteratura e nella pratica della gestione. Sviluppare la consapevolezza di sé aiuta a migliorare il successo aziendale, ma consente anche alle persone di far fronte più facilmente agli shock esterni come le pandemie. È anche uno degli ingredienti essenziali dell'auto-leadership. Questa unità esamina il significato di entrambi i concetti e spiega la loro rilevanza per gli individui e le organizzazioni. Vengono forniti consigli pratici per l'autoconsapevolezza personale e lo sviluppo dell'auto-leadership. |
| **Contenuti disposti su 3 livelli** | 1. **Bisogni psicologici e benessere mentale**

**2.1 Auto-leadership e auto-consapevolezza**2.1.1 L’importanza di conoscere se stessi interiormente2.1.2 Cosa è (non) auto-leadership e auto-consapevolezza2.1.3 Coltivare la consapevolezza di sé2.1.4 Coltivare l'auto-leadership |
| **Autovalutazione (domande e risposte a scelta multipla)** | 1. **Conoscere il sé interiore è importante per:**

**a**.- Per combattere l'ansia, lo stress e la depressioneb.- Per combattere meglio le sfide**c.- Tutto quanto sopra**1. **Essere consapevoli di sé aiuta**

**A.- Controllo delle emozioni**B.- Disturbi del sonnoc.- non aiuta affatto1. **Esistono i seguenti tipi di autoconsapevolezza:**

**a.- interna****b.- esterna**c.- mista1. **Le seguenti pratiche non sono rilevanti per l'autoconsapevolezza:**

A.- Consapevolezza**b.- Cucinare****c.- Guidare in auto**1. **L'auto-leadership e l'auto-consapevolezza sono:**

**a.- Positivamente correlate**b.- non correlatec.- negativamente correlate |
| **Risorse (video, link di riferimento)** | * Aumenta la consapevolezza di te stesso con un semplice trucco<https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE>
* Leadership ad alto impatto: l'importanza della consapevolezza di sé
* <https://www.youtube.com/watch?v=5_e6poHiV4I&t=1s>
 |
| **Materiale correlato** |  |
| **PPT correlati** | ESMERALD\_WLB\_UNIDU\_COMPOSITE.pptx |
| **Bibliografia** | * Du Plessis, M. (2019). Auto-leadership positiva: un quadro per lo sviluppo della leadership professionale. In L. E. Van Zyl & S. Rothman, Sr. (Eds.), *Approcci teorici agli interventi psicologici positivi multiculturali* (p. 450). Springer International Publishing.
* <https://pooja.coach/self-awareness/whats-self-awareness-how-does-it-lead-to-success/>
* Duval, S. e Wicklund, R.A. (1972). Una teoria dell'autocoscienza oggettiva. Stampa accademica
* Eurich, T. (2018). Cos'è veramente la consapevolezza di sé (e come coltivarla). Harward Business Review.
* Betz, M. (2021). Perché la consapevolezza di sé è l'abilità chiave per la crescita, la salute e la felicità. betterup.com
* <https://myquestionlife.com/examples-of-self-awareness-in-everyday-life/>
* <https://www.businessnewsdaily.com/6097-self-awareness-in-leadership.html>
* <https://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model>
* <https://warwick.ac.uk/services/wss/topics/selfawareness/>
* [https://medium.com/@dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c](https://medium.com/%40dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c)
 |
| **Fornito da** | **UNIVERSITÀ DI DUBROVNIK** |