**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 interiormente  2.1.2 Cosa è (non) auto-leadership e auto-consapevolezza  2.1.3 Coltivare la consapevolezza di sé  2.1.4 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 depressione  b.- Per combattere meglio le sfide  **c.- Tutto quanto sopra**   1. **Essere consapevoli di sé aiuta**   **A.- Controllo delle emozioni**  B.- Disturbi del sonno  c.- non aiuta affatto   1. **Esistono i seguenti tipi di autoconsapevolezza:**   **a.- interna**  **b.- esterna**  c.- mista   1. **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 correlate  c.- 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> | |
| **Fornito da** | **UNIVERSITÀ DI DUBROVNIK** | |