

## Proposta di attività online per le Lauree Triennali della Scuola di Ingegneria “Comunicazione e Soft skills per il mondo del lavoro”

Per i CdL Magistrali è stato attivato un Open Badge di Ateneo che corrisponde alla frequenza di un Laboratorio online (link all’[Open Badge “Comunicazione e Soft skills”](#)) creditizzabile in 3 CFU nei CdLM che prevedono attività di Stage, Tirocinio, Laboratorio entro le “altre conoscenze utili per il mondo del lavoro”.

Nell’ottica dell’attivazione di un nuovo Open Badge rivolto specificamente agli studenti Triennali di Ingegneria, nel secondo semestre dell’AA 2020/21 **si propone un percorso di formazione online in autoapprendimento guidato, mirato allo sviluppo delle competenze trasversali più richieste nel mondo del lavoro.**

**Il percorso sperimentale è strutturato in 7 unità didattiche, proposte nell’arco di 7 settimane.**

La formazione avviene attraverso l’utilizzo di strumenti di autovalutazione dei propri comportamenti e atteggiamenti, e di strumenti di esercitazione per l’applicazione delle competenze nel contesto lavorativo. Le attività sono di tipo individuale. Al completamento del laboratorio corrisponderà il rilascio di un **Attestato di partecipazione.**

Ogni Unità didattica contiene anche uno strumento anonimo di rilevazione dell’opinione degli studenti sulle attività proposte, con l’invito ad indicare: il livello di gradimento e di interesse per i contenuti; dubbi, interrogativi, richieste di chiarimenti; le competenze su cui si ritiene più importante lavorare.

Obiettivo della sperimentazione è di rilevare il livello di padronanza delle competenze in esame negli studenti iscritti alle Lauree Triennali della Scuola di Ingegneria, e di offrire loro strumenti e metodi adeguati per favorirne lo sviluppo. Ci si propone, in questa edizione, di raccogliere elementi utili alla personalizzazione del percorso in itinere; di raccogliere elementi per l’analisi e la valutazione della sperimentazione; per calibrare sulle specifiche esigenze di questi studenti metodi, strategie, interventions per lavorare sugli obiettivi di sviluppo al fine di configurare il percorso con struttura e impegno degli studenti, adeguati al percorso triennale, nell’ottica dell’attivazione di un Open Badge per i CdL triennali di Ingegneria.

Contenuti: **Competenze relazionali – Comunicazione – Assertività – Intelligenza emotiva – Stress – Capacità di definire e perseguire i propri obiettivi – Team work – Sviluppo del potenziale – Dialogo interno – Resilienza – Autoefficacia – Ottimismo – Determinazione – Clima organizzativo e benessere – Proattività.**

## METODOLOGIE DIDATTICHE

Le attività si svolgono a distanza, su piattaforma Moodle. Le metodologie didattiche sono improntate all'Engaged Active Learning e alimentano un contesto di **apprendimento**

**trasformativo**: a partire dall'indagine e dal riconoscimento delle proprie credenze e dei propri atteggiamenti e comportamenti, si esplorano modelli teorici di sviluppo personale, del proprio successo e del proprio benessere.

Il partecipante conduce una riflessione sulle proprie competenze: per acquisirne consapevolezza e valutare quando e come esprime i comportamenti e gli atteggiamenti per perseguire efficacemente i propri obiettivi, sviluppando relazioni positive e potenzianti; ed individuando aree e nuove strategie di miglioramento.

Il percorso è volto al potenziamento della persona perché investe ciascuno della responsabilità del proprio benessere e della qualità delle proprie relazioni. Stimola la riflessione sugli aspetti motivazionali nel lavoro e nel perseguire il benessere individuale, e su come il miglioramento della nostra personale condizione si riflette sulle relazioni e sul clima lavorativo. È incentrato sulla comunicazione, e sulle competenze intra ed interpersonali di tipo emotivo, relazionale e sociale.

## PROGRAMMA E SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ

Il Laboratorio si articola in 7 Unità.

Ad ogni Unità corrisponde un Badge.



Per ricevere l'**Attestato di partecipazione** la/il partecipante deve svolgere le attività corrispondenti alle 7 unità, e conseguire quindi 7 Badge.



Segue il Calendario delle attività: la/il partecipante sarà invitata/o a svolgere le attività osservando il calendario proposto; per ottenere l'Attestato dovrà concluderle in ogni caso il percorso entro il 12 giugno (fine del semestre).

<b>Settimana</b>	<b>Attività</b>	<b>Badge</b>
1 8 - 13 marzo	Autovalutazione delle competenze comunicative e 'Dialogo interno'	
2 15 - 20 marzo	Assertività e capacità di ascolto Resilienza e Ottimismo	
3 22 - 27 marzo	Intelligenza emotiva I	
4 29 marzo - 10 aprile	VACANZE DI PASQUA Lo Stress	
5 12 - 17 aprile	Intelligenza emotiva II	
6 19 - 24 aprile	Fiducia in se stessi e gestione della rabbia	
7 26 - 30 aprile	Motivazione, Autoefficacia e Team work Conclusioni	

## UNITÀ DIDATTICHE

Segue una sintesi dei contenuti delle unità didattiche del percorso e degli strumenti di esercitazione. L'analisi di ciascuna delle soft skills avviene attraverso strumenti di autovalutazione (risposta a questionari self-report), a cui segue la spiegazione dei costrutti con la collocazione degli item entro le dimensioni a cui si riferiscono, e diversi strumenti di esercitazione per l'applicazione delle competenze nel contesto lavorativo.

### **Introduzione al percorso di formazione**

- Soft Skills (vs Hard Skills): competenze intra ed interpersonali, cognitive e metacognitive
- Le competenze più richieste nel mondo del lavoro in Italia, in Europa e nel mondo
- Sviluppo delle competenze trasversali: riferimenti teorici
- Entry survey e rilevazione del grado di interesse per i contenuti

### **Unità 1 - Una prima valutazione delle competenze comunicative, e il "Dialogo interno"**

- Autovalutazione delle competenze comunicative (Questionario self report)
- La Persona con elevate competenze comunicative (Quiz)
- 'Libro' Chiavi di lettura questionario e quiz competenze comunicative: le fasi del processo della comunicazione
- Test Your Mindset – (Questionario self report) Individuazione delle proprie credenze e convinzioni sulla possibilità di crescere e migliorarsi
- "Grit" - la "Grinta" (Questionario self report): passione e perseveranza – Scala di misura
- 'Libro' Modelli di sviluppo personale – Mindset, Grinta, Pratica deliberata e dialogo interiore
- Questionario anonimo di rilevazione dell'opinione delle Studentesse e degli Studenti

## **Unità 2 - Assertività, Capacità di ascolto, Resilienza e Ottimismo**

- Assertività – Esercitazione: in 15 situazioni in ambito lavorativo individuare quattro comportamenti comunicativi (assertivo, passivo, aggressivo, passivo-aggressivo)
- ‘Libro’ Assertività: definizioni, approcci, strategie di comunicazione assertiva e introduzione alla NVC
- Capacità di ascolto (Questionario self report)
- ‘Libro’ Capacità di ascolto: Chiavi di lettura questionario, strategie per migliorare le capacità di decodifica, ascolto attivo e ascolto empatico
- Resilienza (Questionario self report)
- ‘Libro’ Resilienza: Chiavi di lettura del questionario
- Ottimismo (Questionario self report)
- ‘Libro’ Ottimismo: Chiavi di lettura del questionario
- Questionario anonimo di rilevazione dell’opinione delle Studentesse e degli Studenti

## **Unità 3 – Intelligenza emotiva I**

- Pensiero ed Emozioni – Il dialogo interno (Quiz)
- ‘Libro’ Fatti, Pensieri, Emozioni: introduzione al Thought Model
- Mentalità di crescita, Pratica deliberata e neuroplasticità
- Intelligenza emotiva (Questionario self report)
- ‘Libro’ Intelligenza emotiva: Chiavi di lettura questionario, Autoconsapevolezza, Autoregolazione, Competenze relazionali, Empatia, Motivazione
- Intelligenza emotiva interpersonale - Riconoscere le emozioni altrui (Esercizio di riconoscimento delle espressioni facciali)
- Esercitazione: Testo di Autovalutazione rispetto alle competenze esaminate nelle unità 1, 2 e 3 e definizione di nuovi obiettivi di sviluppo
- Questionario anonimo di rilevazione dell’opinione delle Studentesse e degli Studenti

#### **Unità 4 – lo Stress**

- Introduzione: SNA, sintomi, distress ed eustress
- Lo Stress (Quiz)
- Livello di stress (Questionario self report)
- Fattori di Stress (Questionario self report)
- i "Pensieri", il 'divagare della mente' e il 'negativity bias'
- 'Libro' Strategie di gestione dello Stress, buone abitudini e 'positive interventions'
- 'Libro' Stress e Coping: Cope-NVI
- Esercitazione: nuove strategie di gestione dello Stress
- Questionario anonimo di rilevazione dell'opinione delle Studentesse e degli Studenti

#### **Unità 5 – Intelligenza emotiva II**

- Consapevolezza delle sensazioni corporee, delle emozioni e dei pensieri - Autovalutazione (Questionario self report)
- La Persona con elevata Autoconsapevolezza (Quiz)
- 'Libro' Consapevolezza: Chiavi di lettura questionario e quiz
- Autoregolazione
- Scala dell'Autostima di Rosenberg (Questionario self report)
- La scala di Self-compassion (Questionario self report)
- 'Libro' la Self-compassion
- Esercitazione: costruzione della personale Scala di valori
- Questionario anonimo di rilevazione dell'opinione delle Studentesse e degli Studenti

### **Unità 6 – Fiducia in sé stessi, Gestire la rabbia e Lavorare a stretto contatto con i colleghi**

- Fiducia in sé stessi - Autovalutazione (Questionario self report)
- Sicurezza di Sé e Fiducia in sé stessi (Quiz)
- Abilità interpersonali – Autovalutazione (Questionario self report)
- ‘Libro’ Abilità interpersonali: Chiavi di lettura questionario
- Capacità di gestire la rabbia – Autovalutazione (Questionario self report)
- ‘Libro’ Capacità di gestire la rabbia: Chiavi di lettura questionario e quiz
- Lavorare a stretto contatto con i colleghi (Quiz)
- ‘Libro’ Lavorare a stretto contatto con i colleghi - Chiavi di lettura
- Questionario anonimo di rilevazione dell’opinione delle Studentesse e degli Studenti

### **Unità 7 – Motivazione, Autoefficacia e Team work**

- Procrastinare - cattiva abitudine! (Quiz)
- Capacità di motivare sé stessi – Autovalutazione (Questionario self report)
- La persona capace di motivare sé stessa (Quiz)
- ‘Libro’ Motivazione e Autoefficacia: Chiavi di lettura questionario e quiz
- La persona capace di definire i propri obiettivi (Quiz)
- Comunicazione efficace - Growth Mindset e Grit (Quiz)
- Capacità di motivare gli altri (Quiz)
- Il Team Work efficace (Quiz)
- ‘Libro’ Il Team Work efficace: Chiavi di lettura del quiz
- Definire e raggiungere i propri obiettivi - Metodo WOOP: Strategia del contrasto mentale e implementazione delle intenzioni

**Questionario anonimo di valutazione delle attività del Laboratorio**