

POR FSE 2014-2020 PPO 2017 Programma Specifico 75/17
*“Servizi per lo sviluppo della rete della formazione e
dell’orientamento permanente nell’ambito dell’apprendimento permanente”*

SEMINARI PER LO SVILUPPO DELLE SOFT SKILLS

Catalogo

Titolo del Seminario	Pagina
1 COME AFFRONTARE ESAMI E COLLOQUI DI LAVORO (IL MODELLO EXPLAIN WELL)	1
2 CAREER GUIDANCE: TECNICHE E STRUMENTI PER IL LAVORO CHE CAMBIA	2
3 I WANT YOU: COME PUOI FARE LA DIFFERENZA IN UNA AZIENDA	3
4 LA VITA COMINCIA A 40 ANNI: COME VALORIZZARE CIO' CHE HO APPRESO IN PASSATO	4
5 LE COMPETENZE DEL LAVORO CHE CAMBIA - INDUSTRY 4.0	5
6 NETWORK PROFESSIONALE: COME COSTRUIRLO ANCHE ATTRAVERSO GLI STRUMENTI DEL WEB	6
7 PERSONAL BRANDING/ L'ARTE DI RACCONTARSI E PROMUOVERE SE STESSI	7
8 SOFT SKILLS IN ACTION: IL VALORE DI UNA PERSONA SUL MERCATO DEL LAVORO	8
9 TRE BULLONI PER UNA RUOTA: PROBLEM SOLVING E CREATIVITA'	9
10 INTELLIGENZA EMOTIVA E SUCCESSO SUL LAVORO	10
11 EMPOWERMENT AL FEMMINILE: RICONOSCERE I PROPRI TALENTI	11
12 IL PENSIERO PARALELLO : SEI CAPPELLI PER PENSARE / PARALELNO RAZMIŠLJANJE: EST KLOBUKOV RAZMIŠLJANJA	12
13 INTELLIGENZA EMOTIVA E GESTIONE DELLO STRESS / ZMANJ EVANJE STRESA S POMOCJO CUSTVENE INTELIGENCE	13
14 TORRE DI CONTROLLO: COME GESTIRE IL TRAFFICO EMOTIVO	14
15 UNA PACCA SULLA SPALLA: AUTOSTIMA ED AUTOEFFICACIA PER LO SVILUPPO DELL'EMPOWERMENT	15
16 WUW WAKE-UP-WORK: INSERIRSI IN MODO CREATIVO E PROATTIVO NEL MERCATO DEL LAVORO A3	16

SEMINARIO 1	COME AFFRONTARE ESAMI E COLLOQUI DI LAVORO (IL MODELLO EXPLAIN WELL)
I contenuti trattati	Nel seminario verranno presentati e utilizzati i materiali del progetto EXPLAIN WELL con un percorso guidato all'interno del sito dedicato www.explainwell.org, organizzato in aree tematiche: STUDIARE E' FACILE Metodo di studio, strategie e stili di apprendimento, metodi e strumenti per imparare e memorizzare; verifica se sai quello che hai studiato; le mappe per rappresentare il pensiero FAI SINTESI Riassumere e fare sintesi; modi per riassumere e tipologie di riassunti; l'esplorazione del testo; scrittura, revisione e controllo; come fare una sintesi; metodi e tipologie di sintesi RACCONTA QUELLO CHE SAI Verifica le tue capacità di comunicare; come preparare un buon discorso; fare una presentazione con le slides; tecniche di comunicazione: respirazione, voce e linguaggio del corpo; leggere in pubblico; rispondere ed argomentare (materiali disponibili anche in Inglese, Francese, Tedesco, Rumeno e Svedese).
I risultati attesi	Al termine del seminario, i partecipanti saranno in grado di: → riconoscere il proprio stile di apprendimento, per rendere più efficace lo studio e la presentazione di ciò che si sa, durante un esame orale o un colloquio di lavoro → comprendere l'importanza di tecniche e modalità comunicative anche mediate da tecniche teatrali, sperimentandosi sul controllo della voce e sul linguaggio del corpo
A chi si rivolge	L'iscrizione è aperta a tutti i destinatari previsti dal progetto, con particolare attenzione a: → studenti del primo biennio (e loro insegnanti) ai quali viene offerta la metodologia e i tools di EXPLAIN WELL principalmente per pianificare ed organizzare lo studio e valutare in maniera autonoma i propri progressi → studenti dell'ultimo anno/o ultimo triennio (e loro insegnanti) ai quali viene offerta la metodologia e i tools di EXPLAIN WELL principalmente per riassumere testi per presentazioni o colloqui orali e per parlare e discutere in pubblico
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti. Sedi previste: GORIZIA (2 edizioni), PORDENONE, TRIESTE, UDINE (2 edizioni), ALTO FRIULI
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 2	CAREER GUIDANCE: TECNICHE E STRUMENTI PER IL LAVORO CHE CAMBIA
I contenuti trattati	Durante il seminario ogni partecipante potrà scoprire, attraverso la guida di esperti e con il supporto di appositi materiali, come valorizzare al meglio il proprio percorso scolastico e formativo o le singole esperienze di lavoro. Lo farà attraverso un confronto con il linguaggio parlato dalle imprese quando cercano le persone che rispondano alle loro esigenze (PMI del territorio) e con l'Atlante delle professioni, uno strumento fondamentale che raccoglie profili professionali e informazioni sui fabbisogni professionali.
I risultati attesi	Il seminario intende offrire ai singoli partecipanti un modello per sviluppare un check up di carriera in modo autonomo ed efficace. Si tratta quindi di un seminario pensato per chi vuole mantenersi al passo con il mercato del lavoro e le sue esigenze. Il seminario intende indagare sulle capacità, competenze, aspirazioni, bisogni degli allievi e darà l'opportunità di acquisire consapevolezza, contribuendo all'individuazione al processo di individuazione e pianificazione delle azioni necessarie alla crescita del proprio progetto personale e professionale. In particolare il seminario si prefigge di stimolare il partecipante a: → mettere a fuoco le competenze professionali possedute e le principali caratteristiche personali → formulare un progetto professionale, determinandone i criteri di auto-realizzazione → delineare un piano di azione coerente
A chi si rivolge	L'iscrizione è aperta a tutti i destinatari previsti dal progetto, con particolare attenzione ai diplomandi e a tutte le persone giovani e adulte che uscendo da un percorso di formazione stanno progettando la loro carriera lavorativa.
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: ALTO FRIULI (3 edizioni)
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 3	I WANT YOU: COME PUOI FARE LA DIFFERENZA IN UNA AZIENDA
I contenuti trattati	Attraverso la presentazione e la sperimentazione di una serie di strumenti di co-working e di gestione delle situazioni conflittuali, il seminario si propone l'obiettivo di sensibilizzare i/le partecipanti sull'importanza delle competenze chiave/trasversali per comunicare con efficacia nel lavoro e per favorire l'inserimento in un nuovo contesto lavorativo.
I risultati attesi	Al termine dell'esperienza ci si attende che i/le partecipanti acquisiscano: → una conoscenza di base rispetto all'importanza della comunicazione efficace ed il mantenimento di un clima di serena cooperazione sul proprio luogo di lavoro → una maggior capacità di interagire e comunicare in modo efficace all'interno del proprio team di lavoro → una serie di strumenti ed esercizi da ripetere in team, per poter facilitare il proprio inserimento in un nuovo contesto lavorativo (team empowerment, team building). → una maggiore consapevolezza dell'applicazione dei principi cardine del co-working: ascoltarsi, rispettarci, capirsi e mettersi in discussione → una maggiore consapevolezza delle situazioni critiche e delle tecniche per superarle
A chi si rivolge	Il seminario si rivolge a tutti gli inoccupati che, in uscita dagli Istituti secondari superiori, dai percorsi leFP o da esperienze lavorative pregresse, vogliano potenziare le proprie capacità comunicative e di relazione in ambito aziendale.
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: PORDENONE, TRIESTE, UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione	

SEMINARIO 4	LA VITA COMINCIA A 40 ANNI: COME VALORIZZARE CIO' CHE HO APPRESO IN PASSATO
I contenuti trattati	Il seminario si propone di offrire una visione su come dare valore a capacità e competenze possedute dai lavoratori "maturi" attraverso una definizione della storia lavorativa passata, collegandola ad una possibilità di passaggio ad altre fasi: sia di lavoro differente, sia verso altri contesti e interlocutori, o anche diversi contesti organizzativi più in linea con i cambiamenti delle proprie condizioni ed esigenze di vita, o in alcuni casi verso la conclusione della propria esperienza di lavoro.
I risultati attesi	Al termine del seminario, i partecipanti: → avranno delle conoscenze utili per meglio orientarsi nel riconoscere e valutare e metterle in relazione con i vari contesti di lavoro e con la propria progettualità → avranno un insieme di informazioni su come valorizzare le proprie competenze in relazione alla propria esperienza passata ed ai cambiamenti in relazione ai cambiamenti di vita per il futuro
A chi si rivolge	L'iscrizione è aperta a tutti i destinatari previsti dal progetto, con particolare attenzione ai lavoratori over 40 in condizione di disoccupazione.
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattina o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, PORDENONE, GORIZIA, UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 5	LE COMPETENZE DEL LAVORO CHE CAMBIA - INDUSTRY 4.0
I contenuti trattati	Il seminario prevede lo sviluppo di alcuni temi relativi agli attuali cambiamenti nel mondo del lavoro: LE CARATTERISTICHE DELLA QUARTA RIVOLUZIONE INDUSTRIALE → Cambiamento dei modelli produttivi tramite l'uso diffuso di automazioni e di connessioni wireless → Processi di trasformazione avanzati e digitalizzazione → Utilizzo massiccio di dati ed informazioni (internet of things and machines) QUALI COMPETENZE DOVRANNO CAMBIARE NEL LAVORO? → L'evoluzione della professionalità → La consapevolezza del contesto in cui si opera → Team building e Leadership → Problem solving in situazioni complesse → Stili di apprendimento e Flessibilità cognitiva COME POTENZIARE LE ABILITA' TRASVERSALI → Riconoscere le proprie risorse → Valorizzare le caratteristiche individuali in funzione delle richieste di contesto al fine di sviluppare un progetto individuale
I risultati attesi	Al termine dell'esperienza i partecipanti avranno acquisito: → una sensibilità circa i cambiamenti derivanti dall'industria 4.0, il legame fra questi cambiamenti e le nuove competenze trasversali e tecniche richieste → una conoscenza delle principali modalità di formazione e sviluppo delle competenze, e un atteggiamento di curiosità ed interesse verso le skills richieste dal mercato
A chi si rivolge	L'iscrizione è aperta a tutti i destinatari previsti dal progetto, con particolare attenzione alle persone in uscita da percorsi di studio e formativi e alle persone in una fase di cambiamento rispetto al proprio percorso di carriera.
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: PORDENONE, GORIZIA, UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 6	NETWORK PROFESSIONALE: COME COSTRUIRLO ANCHE ATTRAVERSO GLI STRUMENTI DEL WEB
I contenuti trattati	Il seminario mira a evidenziare l'importanza di creare connessioni, anche attraverso il web, con persone, aziende o enti ai quali possiamo dare, o ricevere a nostra volta, informazioni, servizi, prestazioni, attraverso lo sviluppo del tema: IL NETWORK PROFESSIONALE SVILUPPATO ATTRAVERSO IL WEB Come identificare i propri obiettivi, come leggere il contesto lavorativo in relazione ai propri obiettivi, come condurre la propria ricerca di lavoro per mezzo dei network (social e professionali) e il web.
I risultati attesi	Al termine del seminario i partecipanti avranno acquisito: → una conoscenza di base rispetto all'importanza di una rete di interconnessioni professionali → una conoscenza dell'importanza del web nel favorire l'ampiamiento del proprio network professionale → una conoscenza dei principali social media e del loro utilizzo a favore del proprio network professionale
A chi si rivolge	Il seminario informativo è rivolto a tutti i destinatari del progetto, ed in particolare agli adulti che hanno perso il lavoro e sono alla ricerca di un nuovo impiego o a quanti desiderano cambiare occupazione.
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 7	PERSONAL BRANDING/ L'ARTE DI RACCONTARSI E PROMUOVERE SE STESSI
I contenuti trattati	Il seminario intende affrontare il tema della pianificazione e definizione di un proprio brand professionale e della sua promozione In particolare affronterà i temi: → perché curare il personal branding; → un modello di riferimento; il "personal business model canvas"; → i nove blocchi del business model applicato a se stessi; → il marketing planning applicato a sé stessi Il seminario presenterà gli strumenti: → le tipologie di Curriculum vitae; → LinkedIn e i social network dedicati alle reti professionali; → strategie di comunicazione mirate al mercato di riferimento; → content management per promuovere e "vendere" se stessi; → monitoraggio della propria reputazione digitale.
I risultati attesi	Al termine del seminario, i partecipanti avranno informazioni dettagliate sugli strumenti legati alla promozione della propria immagine professionale finalizzata alla ricerca di opportunità lavorative.
A chi si rivolge	Il seminario è dedicato in particolare a: → giovani e/o adulti anche con una minima esperienza di lavoro, interessati a capire meglio quali sono le competenze che possono mettere a disposizione del mercato, quali gli sforzi per farsi notare e come valorizzare la propria rete di contatti → giovani e/o adulti in possesso di significative esperienze di lavoro che vogliono migliorare la propria carriera e/o trasformarla in una opportunità di business da svolgere in maniera autonoma
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, PORDENONE, UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 8	SOFT SKILLS IN ACTION: IL VALORE DI UNA PERSONA SUL MERCATO DEL LAVORO
I contenuti trattati	Il seminario vuole favorire nei partecipanti attraverso una attività esperienziale mutuata dal metodo outdoor la conoscenza di alcuni temi specifici: → Competenze trasversali, competenze orientative e mercato del lavoro → Competenze trasversali e occupabilità, con particolare riferimento ai cambiamenti del mercato del lavoro, mercato del lavoro e soft skills, profili, mansioni e life skills, gestione del cambiamento La conclusione del seminario sarà arricchita da una riflessione e autovalutazione dell'esperienza condotta da un esperto.
I risultati attesi	Al termine del seminario, i partecipanti matureranno: → una conoscenza di base rispetto all'importanza delle competenze trasversali → una maggiore consapevolezza circa l'importanza di identificare i propri obiettivi professionali → una maggior capacità di analizzare bisogni, vincoli e opportunità in funzione dello sviluppo di un proprio progetto professionale e/o per predisporre un piano d'azione
A chi si rivolge	Il seminario è dedicato a tutti i destinatari del progetto, ed in particolare: → studenti del primo biennio (e loro insegnanti), ai quali viene proposto il seminario principalmente per informarli sul tema delle competenze trasversali e sui cambiamenti in atto nel mercato del lavoro → studenti dell'ultimo anno/o ultimo triennio (e loro insegnanti) ai quali viene proposto il seminario principalmente per riflettere sul valore delle competenze trasversali in termini di aumento dell'occupabilità
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattina o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, PORDENONE (3 edizioni), UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 9	TRE BULLONI PER UNA RUOTA: PROBLEM SOLVING E CREATIVITA'
I contenuti trattati	Il seminario intende fornire una conoscenza di base rispetto ai concetti di pensiero laterale e di creatività, "intesa come capacità di affrontare in modo flessibile ogni tipo di situazione, sapendo trovare soluzioni nuove ed originali" (Organizzazione Mondiale Sanità, 1998) In particolare intende affrontare i seguenti temi: → Le competenze necessarie per adottare un approccio creativo e legate al problem solving nel quadro di riferimento delle life/soft skills → Problem setting, generare soluzioni, pianificare e valutare, mettere in pratica attraverso un piano d'azione → L'attività avrà carattere esperienziale, finalizzata ad un apprendimento significativo e motivante
I risultati attesi	Al termine dell'esperienza i partecipanti acquisiranno informazioni: → sul processo di problem solving → sull'efficacia di un approccio creativo e del pensiero laterale → sull'importanza che il mondo del lavoro attribuisce alle competenze di problem solving e di creatività
A chi si rivolge	Il seminario è rivolto in particolare a gruppi misti, composti sia da adulti in età lavorativa che da giovani in uscita dai percorsi di studio e/o di formazione professionale.
La durata	4 ore in un'unica giornata
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, PORDENONE, UDINE, GORIZIA, ALTO FRIULI
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 10	INTELLIGENZA EMOTIVA E SUCCESSO SUL LAVORO
I contenuti trattati	Il seminario intende affrontare i temi legati alla gestione delle emozioni e alla sua ricaduta nel mondo professionale. In particolare verranno trattati i seguenti punti: → Significati e funzioni delle emozioni, riconoscerle, comprenderle, accettarle → Emozioni e benessere, riconoscimento delle cognizioni negative, regolazione e gestione delle emozioni, gestione delle emozioni e interazione sociale → Benessere emotivo e lavoro, intelligenza emotiva e ambiente lavorativo
I risultati attesi	Al termine del seminario, i partecipanti avranno: → una conoscenza delle emozioni e il legame con la propria intelligenza e le azioni; → una maggior capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni; → una maggiore consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza rispetto alle proprie emozioni; → una serie di strumenti e tecniche in funzione della relazione con gli altri e dell'ambiente di lavoro
A chi si rivolge	Il seminario è dedicato a tutti i destinatari del progetto, ed in particolare: → giovani studenti della scuola secondaria di secondo grado e dei percorsi di istruzione e formazione professionale → giovani lavoratori e adulti interessati a comprendere meglio le proprie modalità di azione e relazione connesse al contesto lavorativo
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, PORDENONE, GORIZIA
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 11	EMPOWERMENT AL FEMMINILE: RICONOSCERE I PROPRI TALENTI
I contenuti trattati	Il seminario è dedicato a tutte le donne che vogliono sperimentare un percorso per riconoscere, valorizzare e spendere le proprie potenzialità, pianificando le tappe del proprio percorso di crescita professionale e/o di carriera in qualsiasi ambito lavorativo. In particolare affronterà i temi: → Riscoprire e potenziare le risorse personali e professionali, acquisendo una mentalità propositiva, utilizzando nello specifico le competenze relative alla capacità di comunicare, ma anche quelle inerenti alla conoscenza di sé, dei propri punti di forza, e quelle che sostengono la definizione dei propri obiettivi → Sviluppare idee e soluzioni per generare nuovi punti di vista, stimolando la mente e acquisendo fiducia nelle proprie potenzialità → Riflettere sulle proprie specificità individuali nell'affrontare la carriera e la famiglia, e il loro equilibrio → Analizzare la propria propensione alla carriera valutando gli aspetti positivi e negativi, in modo da arrivare a scelte consapevoli Il seminario presenterà gli strumenti: → Esercitazioni individuali e/o di gruppo → Tecniche di storytelling → Analisi di case history → Analisi e discussione di esperienze concrete → Analisi e discussione di video
I risultati attesi	Al termine del seminario, le partecipanti avranno acquisito: → maggiore capacità nel riconoscere e promuovere le proprie competenze/potenzialità in relazione alla sfida rappresentata dalla ricerca di un lavoro, dallo sviluppo di carriera o dall'autoimprenditorialità → una serie di strumenti e tecniche (da poter utilizzare e riprodurre anche in autonomia) per favorire una riflessione su se stesse e sulle proprie capacità, nonché essere proattive nelle proprie scelte.
A chi si rivolge	Il seminario è dedicato in particolare a: → donne, sia giovani che adulte, preferibilmente con una minima esperienza professionale, interessate a conoscere meglio se stesse (caratteristiche personali, passioni, competenze) e le proprie aspirazioni lavorative, analizzando la personale propensione al lavoro e alla carriera, valutando gli aspetti positivi e negativi, in modo da arrivare a scelte consapevoli.
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 12	IL PENSIERO PARALELLO : SEI CAPPELLI PER PENSARE / PARALELNO RAZMIŠLJANJE: ŠEST KLOBUKOV RAZMIŠLJANJA
I contenuti trattati	Il seminario si propone, attraverso una metodologia esperienziale, di far apprendere nuove tecniche per pensare in un modo diverso e creativo spiegando che cosa è il pensiero laterale e come procedere, con lo scopo ultimo di indurre i partecipanti a sviluppare la loro capacità di farne uso. In particolare verranno trattati i seguenti punti: → Le differenze tra pensiero verticale (logico-relazionale) e il pensiero laterale (creativo) → Nuove abitudini cognitive → La tecnica dei 6 cappelli per pensare: i 6 cappelli nelle riunioni, nella formazione e nel brainstorming → Tecniche ed esercizi per allenare il pensiero laterale con produzione di un elaborato
I risultati attesi	Al termine del seminario, i partecipanti avranno: → una conoscenza di base su come dare sfogo alla propria creatività generando nuove idee: modalità con cui produrre idee originali → una conoscenza su come mappare e interpretare le soluzioni: la creatività come mezzo di risoluzione dei problemi → una conoscenza di base sulle tecniche di comunicazione: come rendere produttivi colloqui, riunioni, ecc.
A chi si rivolge	Il seminario è dedicato a tutti i destinatari del progetto, ed in particolare: → giovani studenti della scuola secondaria di secondo grado e dei percorsi di istruzione e formazione professionale con lingua d'insegnamento slovena → giovani lavoratori e adulti interessati a comprendere meglio le proprie modalità di azione e relazione connesse al contesto lavorativo
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, GORIZIA
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINAR 12	PARALELNO RAZMIŠLJANJE: ŠEST KLOBUKOV RAZMIŠLJANJA
Vsebine	S pomočjo izkustvene metodologije se udeleženci naučijo novih tehnik za razmišljanje na drugačen, ustvarjalen način. S tem razvijejo svoje sposobnosti skozi paralelno razmišljanje. Obravnavajo se sledeče vsebine: → Razlike med vertikalnim razmišljanjem (logično-racionalnim) in paralelnim razmišljanjem (kreativnim) → Nov način dojemanja → Tehnika razmišljanja 'šestih klobukov': pri sestankih, pri poučevanju, pri brainstorming-u → Različne tehnike in vaje s katerimi se razvija paralelni način razmišljanja s končnim rezultatom
Pričakovani rezultati	Ob koncu seminarja so obiskujoči seznanjeni: → Z osnovnim znanjem uporabe lastne kreativnosti s predstavo novih originalnih idej → Z novim načinom predstave in interpretacije možnih rešitev: kreativnost kot resolucija problemov → Z osnovnimi komunikacijskimi tehnikami: kako se izboljšajo intervjuji, sestanki, itd.
Komu je namenjen	Seminar je namenjen vsem, ki so navedeni v projektu, predvsem pa: → mladim študentom višje srednje šole, tečajnikom poklicnih zavodov s slovenskim učnim jezikom → mladim in odraslim, ki so zaposleni in želijo izboljšati način, s katerim se predstavijo v delovnem okolju
Trajanje	4 ure v enem samem dnevu (zjutraj ali popoldan)
Sedeži	šolske ustanove, poklicni zavodi oz. sedeži zavodov, ki so izrazili zanimanje za seminar Predvideni sedeži: TRST, GORICA
Obiskovanje je brezplačno, po predhodni registraciji. Ob zaključku tečaja, bo na prošnjo dijaka izdano potrdilo o obiskovanju.	

SEMINARIO 13	INTELLIGENZA EMOTIVA E GESTIONE DELLO STRESS / ZMANJŠEVANJE STRESA S POMOČJO ČUSTVENE INTELLIGENCE
I contenuti trattati	Il seminario si sofferma sul rapporto tra intelligenza emotiva e gestione delle emozioni negative come rabbia, preoccupazione, ansia, apatia e demotivazione. In particolare verranno trattati i seguenti punti: → Le emozioni e il loro ruolo nel contesto lavorativo → Il ciclo dello stress e il ruolo delle emozioni → Costruire relazioni positive con gli altri → Stress, gestione del tempo e nuove tecnologie → Definire e mettere in opera una propria strategia di benessere
I risultati attesi	Al termine del seminario, i partecipanti avranno: → una conoscenza di base rispetto alle emozioni e al ruolo da esse esercitato nell'influenzare le relazioni professionali → una conoscenza di base delle tecniche per affrontare la perdita di controllo emotivo da parte dell'interlocutore → una conoscenza di base sulle tecniche di comunicazione utili a gestire lo stress generato dalle emozioni e dagli interlocutori
A chi si rivolge	Il seminario è dedicato a tutti i destinatari del progetto, ed in particolare: → giovani studenti della scuola secondaria di secondo grado e dei percorsi di istruzione e formazione professionale con lingua d'insegnamento slovena → giovani lavoratori e adulti interessati a comprendere meglio le proprie modalità di azione e relazione connesse al contesto lavorativo
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, GORIZIA
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINAR 13	ZMANJŠEVANJE STRESA S POMOČJO ČUSTVENE INTELIGENCE
Vsebine	Seminar se osredotoča na odnos med čustveno inteligenco in obvladovanjem negativnih čustev kot so jeza, skrbi, tesnoba, apatija in demotivacija. Obravnavajo se sledeče vsebine: → Emocije in njihova vloga na delovnem mestu → Cikel stresa in vloga, ki jo imajo čustva v njem → Kako se gradijo pozitivni odnosi → Stres, kako si uredimo čas in nove tehnologije → Opredelitev in izvajanje lastne strategije dobrega počutja
Pričakovani rezultati	Ob koncu seminarja so dijaki seznanjeni: → z osnovnim poznavanjem lastnih emocij in z vlogo, ki jo imajo pri uspostavitvi poklicnih razmerij → z osnovnim poznavanjem tehnik za dobro uporabo emotivnega čustvenega nadzora → z osnovnim poznavanjem komunikacijskih tehnik, ki so važne pri upravljanju stresa, ki ga proizvajajo emocije in drugi sogovorniki
Komu je namenjen	Seminar je namenjen vsem, ki so navedeni v projektu, predvsem pa: → mladim študentom višje srednje šole, tečajnikom poklicnih zavodov s slovenskim učnim jezikom → mladim in odraslim, ki so zaposleni in želijo izboljšati način, s katerim se predstavijo v delovnem okolju
Trajanje	4 ure v enem samem dnevu (zjutraj ali popoldan)
Sedeži	šolske ustanove, poklicni zavodi oz. sedeži zavodov, ki so izrazili zanimanje za seminar Predvideni sedeži: TRST, GORICA
Obiskovanje je brezplačno, po predhodni registraciji. Ob zaključku tečaja, bo na prošnjo dijaka izdano potrdilo o obiskovanju.	

SEMINARIO 14	TORRE DI CONTROLLO: COME GESTIRE IL TRAFFICO EMOTIVO
I contenuti trattati	Il seminario si prefigge l'obiettivo di sensibilizzare i partecipanti sull'importanza della gestione delle funzioni esecutive, ossia di quei processi mentali che regolano i processi di pianificazione, controllo e coordinazione del sistema cognitivo e che comprendono ad esempio la capacità di conservare l'attenzione su un determinato oggetto, di automonitorare il proprio comportamento, di mantenere la preferenza verso obiettivi a lungo termine e associati a ricompense maggiori a fronte di ricompense immediate e inferiori, di agire il proprio comportamento in modo flessibile. Il seminario si realizza attraverso un'attività informativa ma coinvolgente, sviluppata utilizzando video ed immagini, promuovendo momenti di discussione attiva e coinvolgendo i partecipanti a presentare casi concreti.
I risultati attesi	Al termine dell'esperienza i partecipanti avranno acquisito: → una maggiore consapevolezza della capacità di percepire e riconoscere le proprie emozioni durante le normali attività quotidiane → una più approfondita conoscenza delle principali funzioni esecutive → una maggiore consapevolezza degli strumenti e delle tecniche (es. semplice esercizio di rilassamento e di attenzione alle emozioni) per diventare consapevoli dei propri vissuti emotivi
A chi si rivolge	Il seminario si rivolge a 2 distinti gruppi con caratteristiche e bisogni specifici: → studenti in quanto proprio tra i 15 e i 19 anni si manifesta un progresso nella memoria di lavoro, nel problem solving e nella pianificazione strategica e soprattutto in tale periodo migliora la capacità di prendere decisioni in presenza di ricompense e perdite e la capacità di autoregolare il proprio comportamento riconoscendo le proprie emozioni e imparando a gestirle; → adulti in quanto ad una certa età si assiste ad una diminuzione delle competenze di immagazzinare e sequenziare in modo temporale le informazioni, in particolare dopo i 50 diminuiscono le capacità di formulare concetti, di organizzare, di pianificare e soprattutto spesso si riduce la capacità di gestire il carico emozionale.
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 15	UNA PACCA SULLA SPALLA: AUTOSTIMA ED AUTOEFFICACIA PER LO SVILUPPO DELL'EMPOWERMENT
I contenuti trattati	Il seminario si prefigge l'obiettivo di sensibilizzare i partecipanti rispetto ai concetti di autostima e autoefficacia: l'incremento della stima di sé e dell'autoefficacia sono parti integranti di quel processo di crescita del singolo e del gruppo che viene definito come empowerment. In particolare si pone il fine di rendere consapevoli i partecipanti dell'importanza di una corretta autovalutazione dei propri "poteri" e della loro "entità", aiutandoli così ad agire in modo efficace ed efficiente, gestendo con successo le emozioni, aumentando di conseguenza le probabilità di riuscita, tutto ciò mettendo in atto comportamenti e convinzioni corrette al fine di poter organizzare ed eseguire le azioni necessarie per raggiungere specifici risultati.
I risultati attesi	Al termine del seminario i partecipanti avranno acquisito: → una conoscenza di base rispetto all'importanza delle competenze trasversali → una conoscenza del processo di empowerment → una consapevolezza del proprio stile attributivo (locus of control) per essere in grado di potenziare autoefficacia ed autostima di fronte a risultati positivi per rileggere gli insuccessi come stimolo al fine di attivare strategie alternative di azione
A chi si rivolge	Il seminario si rivolge a gruppi misti, composti sia da adulti, occupati o disoccupati, che da giovani in uscita dalla scuola superiore o da percorsi di qualifica professionale.
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, GORIZIA
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	

SEMINARIO 16	WUW WAKE-UP-WORK: INSERIRSI IN MODO CREATIVO E PROATTIVO NEL MERCATO DEL LAVORO A3
I contenuti trattati	Il seminario intende esplorare una moltitudine di opportunità di sviluppo personale e professionale presenti sul territorio regionale ma non ancora percepite dal sistema canonico del mercato del lavoro attivo negli ambiti dell'edilizia, dell'architettura, dell'urbanistica e del design. Partendo da una carrellata di storie di successo dove professionisti e imprese hanno tracciato inedite connessioni tra spazi, luoghi, comunità di pratiche e domande ancora inesprese, i relatori illustreranno come sia possibile costruirsi (nuovi) territori di attività professionale semplicemente osservando in maniera critica e propositiva la realtà che ci circonda, mettendo in relazione risorse, competenze e necessità anche molto differenti tra loro.
I risultati attesi	Al termine del seminario i partecipanti saranno in grado di: → leggere in maniera critica e propositiva i territori che frequentano quotidianamente → rilevare e rendere visibili ad una serie di stakeholders altrettante domande inesprese di beni e/o servizi che potrebbero migliorare le loro performances in relazione alla loro mission e vision → costruire una prima bozza progettuale in un'ottica win-win capace di mettere in connessione risorse eterogenee → individuare le molteplici opportunità di crescita personale e professionale offerte da specifiche nicchie di mercato offerte dall'esistenza di puntuali comunità di pratiche → comprendere quanto i processi di rigenerazione urbana siano fonte di opportunità per la sperimentazione di nuove figure professionali ibride in grado di mettere in concreta connessione competenze pratiche e di ideazione progettuale
A chi si rivolge	Il seminario è rivolto a: → studenti della scuola secondaria di secondo grado (preferibilmente frequentanti le classi 4^a o 5^a di istituti tecnici con indirizzo CAT ed istituti e licei con indirizzo artistico) → studenti dei percorsi di istruzione e formazione professionale (preferibilmente frequentanti la classe 3^a o 4^a) → adulti in età lavorativa
La durata	4 ore in un'unica giornata (mattino o pomeriggio)
Sedi	Istituti scolastici, Enti di formazione o presso le sedi degli Enti richiedenti Sedi previste: TRIESTE, UDINE
La partecipazione al Seminario è gratuita, previa registrazione. Al termine, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.	