



## ***“Il cambiamento tra crisi e opportunità: essere protagonisti delle nuove sfide”***

(2 giorni)

### **Obiettivo**

I rapidissimi, e spesso imprevedibili, cambiamenti tipici della nostra epoca richiedono a tutti noi nuove capacità, risorse, atteggiamenti e stili di vita. Essere protagonisti significa imparare ad affrontare tali sfide, in azienda come nella vita, con flessibilità e coraggio.

### **Contenuti**

- Cambiamento ed impermanenza: una legge naturale
  - Le nostre reazioni ai cambiamenti nel lavoro e nella vita privata
  - La zona di comfort: tra ricerca della sicurezza e desiderio esplorativo
  - Convinzioni limitanti e schemi mal adattivi
  - Il nostro “essere nel lavoro”: luci ed ombre
  - Rigidità e flessibilità come modalità di risposta al cambiamento
  - Sviluppare le qualità della fiducia, dell’impegno e del coraggio per affrontare i mutamenti
  - Flessibilità nelle relazioni interpersonali e negli stili di vita
  - Definizione di impegni personali
-