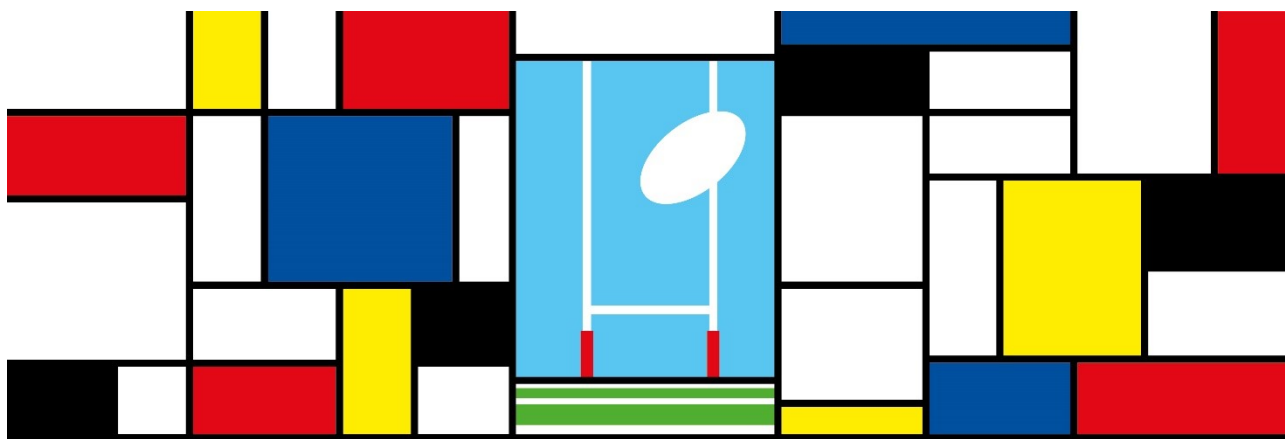


LE SOFT SKILLS PRENDONO CORPO. Tra Rugby ed Arte le competenze utili per affrontare al meglio il lavoro ed il quotidiano



Promosso dal prorettore al Benessere e allo sport, Prof. Antonio Paoli e in collaborazione con la prorettrice alla terza missione e rapporti con il territorio, prof.ssa Monica Fedeli, il corso è finalizzato a stimolare lo sviluppo di competenze trasversali attraverso la metafora sportiva e l'arte, aiutando i giovani studenti e studentesse a diventare leader consapevoli, fornendo loro strumenti e competenze necessarie per lavorare in team, gestire i cambiamenti con positività e creatività, saper gestire la comunicazione e risolvere problemi in modo efficace.

Le iscrizioni chiuderanno il giorno 29 settembre alle ore 10:00.

DESTINATARIE E DESTINATARI: studentesse e studenti del primo anno dei corsi di laurea triennali dell'Università degli Studi di Padova.

L'iscrizione è gratuita, limitata ai posti disponibili (25 posti) e segue l'ordine di arrivo delle adesioni. Pertanto, l'iscrizione è obbligatoria attraverso la compilazione del seguente modulo online: [Modulo di iscrizione – Corso Le Soft Skills prendono corpo](#).

Coloro che risultino iscritti ad altri corsi o non risultino utilmente collocati nella graduatoria, verranno inseriti in una apposita lista di attesa e, nel caso di rinunce, potranno essere chiamati per subentrare.

DOCENTE: formatrice esperienziale ed ex rugbista della nazionale italiana.

Il corso si terrà in lingua italiana.

Per informazioni Ufficio Public Engagement e-mail: benessere.sport@unipd.it - tel. +39 049.827.3850-3829.

Di seguito il programma del corso (salvo eventuali modifiche):

PROGRAMMA

Il corso è di tipo *esperienziale*, durante il quale la persona è coinvolta e partecipa in prima persona ed è stimolata confrontarsi e a lavorare con il gruppo. Il CORPO è lo strumento d'apprendimento principale grazie al quale, in ogni lezione verranno studiate le Soft Skills (competenze trasversali) chiamate anche LIFE SKILLS, utilizzando tutti i sensi, prendendo spunto da esempi dal rugby e dall'arte.

STRUTTURA DEL CORSO

20 ore di cui: 4 LEZIONI IN AULA (da 3 ore ciascuna) e 1 TEAM BUILDING RUGBY+ARTE IN CAMPO (una giornata da 8 ore)

LEZIONE 1: SOFT SKILLS DI EFFICACIA PERSONALE

Martedì 3 ottobre, dalle 16:00 alle 19:00

Zona Centro (Padova)

OBIETTIVI

- o Avere fiducia in sé stessi/e
- o Essere flessibili e capaci di riadattarsi alle richieste del mercato
- o Allenare la resilienza
- o La creatività come risorsa del quotidiano

COMPETENZE – SOFT SKILLS

- AUTOSTIMA: avere consapevolezza del proprio valore, delle proprie capacità e delle proprie idee
- FLESSIBILITA': essere aperti alle novità ed alla collaborazione con colleghi con diversi punti di vista
- GESTIONE DELLO STRESS: riconoscere e gestire le fonti di stress presenti nella vita lavorativa
- PENSIERO CREATIVO: attivare l'immaginazione per esplorare varie possibili risposte ai problemi di ogni giorno

LEZIONE 2: SOFT SKILLS DI SERVIZIO E RELAZIONALI

Martedì 17 ottobre, dalle 16:00 alle 19:00

Zona Centro (Padova)

OBIETTIVI

- o Acquisizione delle competenze base per parlare in pubblico
- o Saper comunicare con l'esterno
- o Creare cooperazione
- o Capacità di mantenere rapporti con terzi

COMPETENZE – SOFT SKILLS

- PUBLIC SPEAKING: la capacità di tenere un discorso dal vivo ingaggiando la audience

LE SOFT SKILLS PRENDONO CORPO.

Tra Rugby ed Arte le competenze utili per affrontare al meglio il lavoro ed il quotidiano

- **EMPATIA:** ascoltare ed immedesimarsi negli altri per comprenderli nei loro sentimenti pensieri, preoccupazioni e difficoltà
- **COMUNICAZIONE EFFICACE:** trasmettere in modo chiaro idee e informazioni, collegata alla capacità di ascolto
- **TEAMWORK:** collaborare con gli altri, creando relazioni positive per portare a termine il compito assegnato

LEZIONE 3: SOFT SKILLS DI INFLUENZAMENTO ED IMPATTO

Martedì 7 novembre, dalle 16:00 alle 19:00

Zona Centro (Padova)

OBIETTIVI

- o Allenare la Leadership
- o Gestire le emozioni
- o Time management
- o Imparare a negoziare

COMPETENZE – SOFT SKILLS

- **LEADERSHIP:** condurre e motivare gli altri, creando fiducia
- **GESTIONE DELLE EMOZIONI:** riconoscere le emozioni in sé stessi e negli altri
- **TIME MANAGEMENT:** Capacità di pianificare/organizzare: identificare obiettivi e priorità, tenendo in considerazione il tempo a disposizione
- **NEGOZIAZIONE:** risolvere divergenze raggiungendo compromessi win-win per ogni parte coinvolta

LEZIONE 4: SOFT SKILLS PER LA REALIZZAZIONE PERSONALE

Martedì 21 novembre, dalle 16:00 alle 19:00

Zona Centro (Padova)

OBIETTIVI

- o Capacità di problem solving
- o Saper prendere l'iniziativa e organizzare l'attività
- o Avere un approccio costruttivo con orientamento al risultato
- o Autonomia nello svolgimento dei compiti senza necessità di supervisione, facendo ricorso alle proprie risorse

COMPETENZE – SOFT SKILLS

- **PROBLEM SOLVING:** capacità di trovare delle soluzioni a delle situazioni problematiche
- **INTRAPRENDENZA/SPIRITO D'INIZIATIVA:** prendere decisioni in modo costruttivo e assumendosi la responsabilità delle proprie scelte

LE SOFT SKILLS PRENDONO CORPO.

Tra Rugby ed Arte le competenze utili per affrontare al meglio il lavoro ed il quotidiano

- ORIENTAMENTO AL RISULTATO: impegnarsi e mantenere la parola e le tempistiche date
- AUTONOMIA DECISIONALE: saper valutare le variabili ascoltando punti di vista differenti e decidendo autonomamente in maniera responsabile

LEZIONE 5: TEAM BUILDING

Sabato 25 novembre, dalle 9:00 alle 18:00

Centro Universitario Sportivo (C.U.S.) di Padova

MATTINA: RUGBY ESERCIZI e DINAMICHE AZIENDALI

POMERIGGIO: CREAZIONE DI UNA INSTALLAZIONE ARTISTICA

TERZO TEMPO – DEBRIEF FINALE

OBIETTIVI

- o Capacità di lavorare in team sotto stress
- o Affrontare novità ed imprevisti collaborando
- o Leadership circolare
- o Negoziazione
- o Sviluppo pensiero laterale – Problem Solving
- o Utilizzo creatività
- o Public Speaking

METTERE IN CAMPO LE SOFT SKILLS ALLENATE IN AULA

- Capacità di creare un clima sereno e motivato sotto stress
- Responsabilità e proattività all'interno di ambienti differenti
- Comprensione del diverso e della valorizzazione delle diversità messe a sistema per raggiungere l'obiettivo
- Leadership circolare: la capacità di mettersi in gioco, prendendosi le proprie responsabilità e capendo al contempo quando supportare un altro compagno/a di squadra più indicato per gestire il compito

LE SOFT SKILLS PRENDONO CORPO.

Tra Rugby ed Arte le competenze utili per affrontare al meglio il lavoro ed il quotidiano