**Scheda formativa:**

**Sviluppo personale e intrapreneurship: crescita della consapevolezza di sé e della mindfulness**

|  |  |
| --- | --- |
| **Parole chiave****(meta tag)** | Mindfulness, consapevolezza di sé, comportamento intraprendente, caratteristiche intraprendenti, punti di forza, punti di debolezza, salute psicologica, resilienza |
| **Lingua** | Italiano |
| **Obiettivi / Risultati di apprendimento** | Alla fine di questo modulo, sarai in grado di:* Identificare le caratteristiche di un intrapreneur
* Riconoscere il valore aggiunto del pensare e agire come intrapreneur
* Conoscere il significato e le dimensioni più importanti della consapevolezza e della consapevolezza di sé nel contesto dell'azione intraprendente
* Conoscere pratiche di successo e utilizzi, sulla base delle intuizioni del modulo, per sfruttare la consapevolezza di sé e la mindfulness nella vita quotidiana e nel lavoro
 |
| **Livello EQF** | Livello 4 |
| **Descrizione** | Il modulo "Sviluppo personale e intrapreneurship: crescita della consapevolezza di sé e della mindfulness" illustra come sviluppare il comportamento intraprendente attraverso lo sviluppo personale. Più mindfulness porta ad un più alto grado di consapevolezza di sé. Entrambi sono importanti per diventare un intrapreneur. |
| **Contenuti disposti su 3 livelli** | 1. **Caratteristiche e benefici degli intrapreneurs**
	1. Caratteristiche individuali di un intrapreneur
	2. Lo sviluppo personale come condizione preliminare
	3. Vantaggi del comportamento intraprendente per i dipendenti
2. **Rafforzare la mindfulness per lo sviluppo degli intrapreneurs**
	1. Definizione
	2. Effetti
	3. Sviluppo e pratica
	4. Integrazione nella vita quotidiana e nel lavoro
3. **Rafforzare la consapevolezza di sè per lo sviluppo di comportamenti intraprendenti**
	1. Definizioni e caratteristiche
	2. Fasi di sviluppo
	3. Integrazione nella vita quotidiana e nel lavoro
 |
| **Glossario****(5 termini)** | **Mindfulness:*** La pratica di essere consapevoli del proprio corpo, mente e sentimenti nel momento presente, pensata per creare una sensazione di calma.
* Trattare una serie di condizioni psicologiche e psicosomatiche. La mindfulness è un altro strumento per sviluppare la consapevolezza di sé, affrontare le emozioni e migliorare l'ambiente di lavoro.

**Consapevolezza di sé:** 1. Credere in te stesso:
* Credi nella tua capacità di influenzare il corso degli eventi, nonostante l'incertezza, le battute d'arresto e i fallimenti temporanei.
* Identificare e valutare i punti di forza e di debolezza individuali e di gruppo.
1. Continua a sviluppare:
* Riflettere le proprie esigenze, aspirazioni e desideri nel breve, medio e lungo termine

**Comportamento intraprendente:** I dipendenti possono...* Migliorare l’incertezza dell'affare
* Gestire meglio le transizioni di carriera
* Aggiornare le proprie competenze e aumentare il valore del mercato del lavoro
* Gestire meglio gli ambienti in rapida evoluzione

**Ipotesi di feedback facciale** L'ipotesi di feedback facciale suggerisce che l'esperienza di un individuo di emozioni è influenzata dal feedback dai loro movimenti facciali. |
| **Test di autovalutazione (5 domande a risposta multipla)** | 1. **Quale delle seguenti caratteristiche non è una caratteristica dell’intrapreneur?**
	1. Orientamento al Gruppo e apertura alla discussione
	2. Flessibilità e orientamento alla visione
	3. **Lavorare da soli**
2. **Quale dei seguenti comportamenti non contribuisce al comportamento intraprendente?**
	1. Apertura nelle conversazioni
	2. Consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza
	3. **Insistenza sul comportamento tradizionale**
3. **In quali situazioni e dove si può allenare la mindfulness?**
	1. Al lavoro
	2. Nel tempo libero
	3. **Ovunque**
4. **Che cosa è importante per ottenere un maggior grao di autoconsapevolezza?**
	1. Concentrarsi sul proprio lavoro e lavorare da soli
	2. **Consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza**
	3. La non inclinazione a rischiare per qualcosa di nuovo
5. **Come si può integrare la mindfulness nella vita quotidiana e nel lavoro?**
	1. Ogni volta che si è disponibili al telefono
	2. Lavorare senza pause
	3. **Pianificare le pause per allenare la mindfulness**
 |
| **PPT correlati** | GENIE\_PPT\_ Personal development ITA.pptx |
| **Bibliografia** | 1. AOK Gesundheitsmagazin (2021). Selbstbewusstsein stärken – die besten Tipps. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstbewusstsein-staerken-die-besten-tipps/>.
2. Bacigalupo, M., Kampylis, P., Punie, Y. and Van Den Brande, L. (2016). EntreComp: The Entrepreneurship Competence Framework. EUR 27939 EN. Luxembourg (Luxembourg): Publications Office of the European Union; 2016. JRC101581. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC101581>.
3. Coles, N. A., Larsen, J. T., & Lench, H. C. (2019). A meta-analysis of the facial feedback literature: Effects of facial feedback on emotional experience are small and variable. Psychological Bulletin, 145(6), 610–651. <https://doi.org/10.1037/bul0000194>.
4. Hisrich, R. D. (1990). Entrepreneurship/intrapreneurship. American Psychologist, 45(2), p. 209–222.
5. Keng, S.-L.; Smoski, M. J.; Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Clinical Psychology Review, 31(6), p. 1041–1056.
6. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union. ISBN 978-92-76-19417-0, doi:10.2760/922681, JRC120911. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>.
7. Mindfulness (n. d.). In: Cambridge Dictionary. Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/>.
8. Yela Aránega, Y., Del Val Núñez, M. T., Castaño Sánchez, R. (2020). Mindfulness as an intrapreneurship tool for improving the working environment and self-awareness. Journal of Business Research, 115, 186-193.
 |
| **Fornito da**  | d-ialogo e.K. |