

Laboratorio Online “Soft skills per lo sviluppo personale e professionale”

Lauree Triennali

Referente dott.ssa Viviana Chignoli - softskillslab@unipd.it

L’iniziativa nasce con l’obiettivo di sviluppare, parallelamente alle competenze disciplinari proprie dei Corsi di Studio, competenze trasversali di tipo relazionale per l’inserimento nel mondo lavoro. Nasce da un’idea innovativa che coniuga i principi di *instructional design* la cui efficacia si basa su prove di evidenza empirica, con le migliori pratiche di training di Capitale Psicologico Positivo e con le più efficaci *positive interventions* anch’esse basate su prove di efficacia.

Il Laboratorio “Soft skills per lo sviluppo personale e professionale” è un percorso di formazione online mirato allo sviluppo di competenze trasversali fondamentali per l’inserimento nel mondo del lavoro dei giovani neolaureati.

È stato erogato negli A.A. 2020/21 e 2021/22 per le studentesse e gli studenti dei CdS Triennali della Scuola di Ingegneria e aperto ai Corsi di Laurea Triennali di tutte le Scuole dall’ A.A. 2022/23. I 1698 partecipanti che lo anno già frequentato hanno espresso vivo apprezzamento e soddisfazione per i contenuti e per le modalità di svolgimento del percorso di formazione.

Il percorso 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 universitario e nel contesto lavorativo. Le attività sono di tipo individuale.

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.

Dirigente: Andrea Berti

Responsabile del procedimento amministrativo: Anna Boaretto tel. 049.8273901 e-mail anna.boaretto@unipd.it

Riferimento da contattare: Viviana Chignoli tel. 049.8271820 e-mail softskillslab@unipd.it

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 AA 2025/26

Il Laboratorio si articola in **7 Unità**.

Ad ogni Unità corrisponde un Badge.



Per ricevere l'**Open Badge "Soft skills per lo sviluppo personale e professionale - Soft skills for personal and professional development"** la/il partecipante deve svolgere le attività corrispondenti alle 7 unità, e conseguire quindi 7 Badge di moodle.



Segue il **Calendario delle attività**: la/il partecipante sarà invitata/o a svolgere le attività osservando il calendario proposto; per ottenere l'Open Badge dovrà concluderle in ogni caso il percorso entro il 12 giugno 2026 (fine del semestre).

Settimana	Attività	Badge
1 2 - 7 marzo	Autovalutazione delle competenze comunicative e 'Dialogo interno'	
2 9 - 14 marzo	Assertività e capacità di ascolto Resilienza e Ottimismo	
3 16 - 21 marzo	Intelligenza emotiva I	
4 23 - 28 marzo	Lo Stress	
5 30 marzo - 11 aprile	Intelligenza emotiva II VACANZE DI PASQUA	
6 13 - 18 aprile	Pianificazione degli obiettivi e Team work	
7 20 - 24 aprile	Motivazione, Fiducia in se stessi e gestione della rabbia	
	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)
- 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
- 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)
- Assertività: definizioni, approcci, strategie di comunicazione assertiva e introduzione alla NVC
- Capacità di ascolto (Questionario self report)
- Capacità di ascolto: Chiavi di lettura questionario, strategie per migliorare le capacità di decodifica, ascolto attivo e ascolto empatico
- Resilienza (Questionario self report)
- Resilienza: Chiavi di lettura del questionario
- Ottimismo (Questionario self report)
- 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)
- Fatti, Pensieri, Emozioni: introduzione al Thought Model
- Mentalità di crescita, Pratica deliberata e neuroplasticità
- Intelligenza emotiva (Questionario self report)
- 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'
- Strategie di gestione dello Stress, buone abitudini e 'positive interventions'
- 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)
- Consapevolezza: Chiavi di lettura questionario e quiz
- Autoregolazione
- Scala dell'Autostima di Rosenberg (Questionario self report)
- La scala di Self-compassion (Questionario self report)
- 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)
- Abilità interpersonali: Chiavi di lettura questionario
- Capacità di gestire la rabbia – Autovalutazione (Questionario self report)
- Capacità di gestire la rabbia: Chiavi di lettura questionario e quiz
- Lavorare a stretto contatto con i colleghi (Quiz)
- 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)
- Stile di pianificazione (Quiz)
- Orientamento filosofico (Quiz)
- La persona capace di motivare sé stessa (Quiz)
- 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)
- Il Team Work efficace: Chiavi di lettura del quiz

Conclusioni

Riepilogo delle competenze più richieste nel mondo del lavoro e ricognizione dei contributi teorici, distinzione dei costrutti e correlazioni significative, confronto fra Autostima, Autoefficacia e Self compassion, Bibliografia e Sitografia di approfondimento:

- Psicologia positiva
- Positive Organizational Behavior
- Intelligenza emotiva e Mindfulness
- Assertività e Nonviolent Communication
- Modello del Cambiamento Intenzionale
- Metodo del contrasto mentale con implementazione delle intenzioni (“WOOP”)

Questionario anonimo di valutazione delle attività del Laboratorio