



Denominazione	Personal mastery and mindfulness
Moduli componenti	
Settore scientifico-disciplinare	ECON-08/A
Anno di corso e semestre di erogazione	2 °anno – 2° semestre
Lingua di insegnamento	Italiano
Carico didattico in crediti formativi universitari	8
Numero di ore di attività didattica assistita complessive e ripartite tra DE e DI	Didattica Erogativa: 48 Didattica Interattiva: 8
Docenti	Lorenza Angelini
Risultati di apprendimento specifici	Acquisire una conoscenza approfondita delle competenze di intelligenza emotiva e delle tecniche di mindfulness e gli strumenti della narrazione. In tal modo lo studente comprenderà come valorizzare le proprie abilità personali e come comunicarle. Lo studente sarà pertanto in grado di valorizzare le proprie competenze, di aumentare la fiducia in sé stesso e di saper creare un clima collaborativo. In termini di autonomia di giudizio, lo studente maturerà la capacità di analizzare in maniera propositiva i differenti stili di relazione e di relazionarsi in modo costruttivo. Lo studente svilupperà, altresì, la metodologia per una narrazione efficace e coinvolgente. In particolare, lo studente sarà in grado di comprendere come gestire le proprie emozioni ed aumentare la consapevolezza.
Programma	In particolare, il corso affronterà i seguenti temi: Parte 1: Personal Mastery - Il piano di sviluppo personale - Le 5 dimensioni della fiducia - La gestione delle emozioni Parte 2: Mindfulness - La consapevolezza e il ben-essere - Conoscere sé stessi e gli altri - Lo Storytelling per sottolineare la propria unicità
Tipologie di attività didattiche previste e relative modalità di svolgimento	L'insegnamento è strutturato in lezioni di didattica frontale e interattiva. Gli studenti saranno attivamente coinvolti attraverso esercitazioni e simulazioni. Sono previste, inoltre visite aziendali. Nella didattica si prevede anche utilizzo di assessment. E' responsabilità degli studenti arrivare preparati a lezione avendo visionato il materiale didattico indicato dal docente.



Metodi e criteri di valutazione dell'apprendimento	L'esame sarà svolto in forma scritta, avrà una durata orientativamente di 1 ora e sarà articolato in circa n. 3 domande, più in dettaglio: • alcune delle domande possono avere carattere teorico, in quanto finalizzate a dimostrare che gli studenti abbiano acquisito la conoscenza degli argomenti trattati durante il corso • altre domande possono avere carattere maggiormente tecnico in quanto finalizzate ad accertare la capacità degli studenti di analizzare, interpretare e proporre soluzioni per l'implementazione di un efficace processo di personal master Complessivamente viene altresì valutata la capacità di comunicare in modo chiaro e con linguaggio tecnico le conoscenze ed i modelli acquisiti durante il corso.
Criteri di misurazione dell'apprendimento e di attribuzione del voto finale	La valutazione dell'apprendimento prevede l'attribuzione di un voto finale espresso in trentesimi. Per conseguire un punteggio pari o superiore a 18/30, lo studente deve dimostrare di aver acquisito una conoscenza sufficiente degli argomenti del corso. Per conseguire un punteggio pari o superiore a 22/30 lo studente deve dimostrare di aver acquisito una buona conoscenza di tutti gli argomenti trattati durante il corso. Per conseguire un punteggio pari o superiore a 27/30, lo studente deve dimostrare di aver acquisito una conoscenza eccellente di tutti gli argomenti trattati durante il corso, di essere in grado di raccordarli in modo logico e coerente.
Propedeuticità	Non è richiesta nessuna propedeuticità.
Materiale didattico utilizzato e materiale didattico consigliato	Angelini L., Storytelling: il potere delle storie d'impresa, FrancoAngeli, 2016 D'Amato V., L'arte del dialogo, FrancoAngeli, 2016 Materiale didattico integrativo reso disponibile dal docente. Slide a cura del docente.