



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	Elena Francesca Tosca
Risultati di apprendimento specifici	Acquisire una conoscenza approfondita delle competenze di padronanza personale, intelligenza emotiva e delle tecniche di mindfulness. In tal modo lo studente comprenderà come focalizzarsi sulle proprie abilità personali e come sfruttarle per realizzare i propri obiettivi. Lo studente sarà pertanto in grado di utilizzare strumenti di autoregolazione emotiva per affrontare situazioni di pressione o conflitto, di aumentare la fiducia in sé stesso ed aumentare la consapevolezza di sé. In termini di autonomia di giudizio, lo studente maturerà la capacità di sviluppare un personale piano di crescita orientato alla padronanza personale.
Programma	In particolare, il corso affronterà i seguenti temi: Parte 1: Personal Mastery - Il concetto di Personal Mastery - Consapevolezza di sé - Valori personali e motivazione - Mindset di crescita - Autoefficacia - Responsabilità personale Parte 2: Mindfulness - Origini e sviluppo della mindfulness - Attenzione focalizzata e attenzione aperta - Presenza mentale e “qui e ora” Parte 3: Intelligenza Emotiva - Le emozioni e la loro funzione - Consapevolezza emotiva - Regolazione emotiva - Stress e resilienza



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. 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 adeguato 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	Focus. Come mantenersi concentrati nell'era della distrazione di Daniel Goleman (Autore), D. Didero (Traduttore), Rizzoli 2014 Materiale didattico integrativo reso disponibile dal docente. Slide a cura del docente.