

via Martiri della Libertà, 2  
35137 Padova  
amministratoione.centrale@pec.unipd.it  
C.F. 80006480281  
P.IVA 00742430283  
www.unipd.it

**Laboratorio online di Comunicazione e Soft skills – CdS Magistrali**  
Referente dott.ssa Viviana Chignoli - [softskillslab@unipd.it](mailto:softskillslab@unipd.it)

Il [Laboratorio online di Comunicazione e Soft skills](#) ha 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 è rivolto alle studentesse e agli studenti iscritte/i ai CdS Magistrali di tutto l'Ateneo e comporta il rilascio dell'[Open Badge "Comunicazione e Soft skills"](#).

Alla frequenza del Laboratorio, che comporta un impegno medio pari a 75 ore, può essere corrisposto il riconoscimento di 3 CFU dai CdS che nel piano di studio prevedono attività di stage, tirocinio, laboratorio, seminari entro le "altre conoscenze utili per il mondo del lavoro".

La formazione avviene interamente online attraverso l'utilizzo di strumenti di autovalutazione dei propri comportamenti e atteggiamenti, e grazie alla realizzazione di esercitazioni e applicazione delle competenze nel contesto universitario e nel contesto lavorativo.

### **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.

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.

I corsi sono volti al potenziamento della persona perché investono ciascuno della responsabilità del proprio benessere e della qualità delle proprie relazioni. Stimolano 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. Sono incentrati sulla comunicazione, e sulle competenze intra ed interpersonali.

Il percorso si articola in 12 Unità didattiche ed è personalizzato: a partire da una autovalutazione delle competenze comunicative, ciascuno sceglie quali competenze e abilità intra ed interpersonali desidera approfondire e definisce il proprio percorso formativo: gli strumenti di esercitazione spaziano tra numerose competenze trasversali e servono per scomporre ogni competenza nelle diverse abilità in cui si articola, per individuare i propri punti di forza e di debolezza, e per sviluppare e coltivare una attenzione costante con l'obiettivo del miglioramento continuo delle capacità personali.

Le attività di esercitazione sono individuali e in piccoli gruppi.

## Criteri di valutazione

Le attività svolte online durante i laboratori vengono valutate in conformità con i criteri esplicitati contestualmente a ciascuna attività, e attraverso l'uso di rubriche di valutazione (v. Criteri [Open Badge](#)).

## PROGRAMMA E CONTENUTI

Segue una sintesi dei contenuti dei moduli del percorso e degli strumenti di esercitazione. L'analisi di ciascuna delle competenze soft 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)
- 'Libro' 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
- 'Libro' Modelli di sviluppo personale – Mindset, Grinta, Pratica deliberata e dialogo interiore

## 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)
- ‘Libro’ Assertività: definizioni, approcci, strategie di comunicazione assertiva e introduzione alla NVC
- Capacità di ascolto (Questionario self report)
- ‘Libro’ Capacità di ascolto: Chiavi di lettura questionario, strategie per migliorare le capacità di decodifica, ascolto attivo e ascolto empatico
- Resilienza (Questionario self report)
- ‘Libro’ Resilienza: Chiavi di lettura del questionario
- Ottimismo (Questionario self report)
- ‘Libro’ Ottimismo: Chiavi di lettura del questionario

## Unità 3 – Intelligenza emotiva I

- Pensiero ed Emozioni – Il dialogo interno (Quiz)
- ‘Libro’ Fatti, Pensieri, Emozioni: introduzione al Thought Model
- Mentalità di crescita, Pratica deliberata e neuroplasticità
- Intelligenza emotiva (Questionario self report)
- ‘Libro’ 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

#### **Unità 4 - Attività collaborativa – Forum di discussione con link, immagini, video e messaggi vocali**

- La Netiquette; Personalizzazione del Profilo con fotografia e breve testo di presentazione.
- Suddivisi in gruppi di 4, gli studenti condividono le proprie riflessioni e considerazioni sui temi delle Unità 1, 2 e 3: ciascuno sceglie un argomento, avvia e coordina la propria discussione e partecipa alle discussioni avviate dai colleghi. Corredano le discussioni di immagini, di link esterni, di registrazioni vocali, di video e/o della registrazione degli incontri in zoom.

#### **Unità 5 – 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'
- 'Libro' Strategie di gestione dello Stress, buone abitudini e 'positive interventions'
- 'Libro' Stress e Coping: Cope-NVI
- Esercitazione: nuove strategie di gestione dello Stress

#### **Unità 6 – Intelligenza emotiva II**

- Consapevolezza delle sensazioni corporee, delle emozioni e dei pensieri - Autovalutazione (Questionario self report)
- La Persona con elevata Autoconsapevolezza (Quiz)

- 'Libro' Consapevolezza: Chiavi di lettura questionario e quiz
- Autoregolazione
- Scala dell'Autostima di Rosenberg (Questionario self report)
- La scala di Self-compassion (Questionario self report)
- 'Libro' la Self-compassion
- Esercitazione: costruzione della personale Scala di valori

#### **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)
- 'Libro' 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)
- 'Libro' Il Team Work efficace: Chiavi di lettura del quiz

#### **Unità 8 - Testo di Autovalutazione delle competenze comunicative**

Esercitazione – stesura di un Testo di Autovalutazione: alla luce dei risultati dei questionari di autovalutazione e dell'analisi delle proprie abilità, i partecipanti riportano, per ciascuna delle fasi del processo della comunicazione: Fonte – Codifica – Canale – Decodifica – Feedback, 1 - i propri punti di forza, 2 - i propri punti di debolezza, 3 - le strategie per il miglioramento corredando ogni passo del testo di esempi di situazioni reali tratti da contesti di studio, di tirocinio, o di lavoro, e con riferimento alle abilità espresse nell'attività collaborativa dell'Unità 4.

### **Unità 9 – 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)
- ‘Libro’ Abilità interpersonali: Chiavi di lettura questionario
- Capacità di gestire la rabbia – Autovalutazione (Questionario self report)
- ‘Libro’ Capacità di gestire la rabbia: Chiavi di lettura questionario e quiz
- Lavorare a stretto contatto con i colleghi (Quiz)
- ‘Libro’ Lavorare a stretto contatto con i colleghi - Chiavi di lettura

### **Unità 10 – Competenze manageriali e di Leadership**

- Stile di Leadership - Autovalutazione (Questionario self report)
- ‘Libro’ Stili di Leadership: Chiavi di lettura questionario
- Competenze di Leadership - Autovalutazione (Questionario self report)
- La persona con elevate competenze di leadership (Quiz)
- ‘Libro’ Competenze di Leadership: Chiavi di lettura questionario e quiz
- Competenze manageriali - Autovalutazione (Questionario self report)
- La persona con elevate competenze manageriali (Quiz)
- Competenze manageriali: Chiavi di lettura del quiz
- il 'Manager' - 5 ruoli chiave: Manager, Leader, Mentore, Trainer e Coach
- Ruoli del Manager a confronto I (Quiz)
- Ruoli del Manager a confronto II (Quiz)
- il Coaching (Quiz)
- il Coaching II (Quiz)
- Il Coaching: Chiavi di lettura dei quiz
- Il Manager che punta allo sviluppo dei colleghi (Quiz)
- ‘Libro’ Il Manager che punta allo sviluppo dei colleghi: Chiavi di lettura del quiz

### **Unità 11 – Attività di peer evaluation – Feedback ai colleghi sul loro Testo di Autovalutazione delle competenze comunicative**

Lettura del Testo di due colleghi/e, e compilazione della rubrica di valutazione. Scrittura di un Feedback: individuazione di eventuali passi del testo poco chiari; analisi della coerenza - o mancata coerenza - delle strategie di miglioramento con i punti di forza e di debolezza, e dei relativi esempi. Questa attività di peer-evaluation è una occasione per esercitare le capacità di “ascolto attivo” attraverso una lettura attenta e interessata; per esercitare la capacità di fornire un feedback costruttivo e utile; e per esercitare la capacità di fornire incoraggiamento e di esprimere fiducia nelle potenzialità di un collega.

### **Unità 12 – Il Piano di Sviluppo Personale**

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
- Metodo del contrasto mentale con implementazione delle intenzioni (“WOOP”)
- Modello del Cambiamento Intenzionale
- Esercitazione: il Piano di Sviluppo Personale