

# ISTITUTO DI STUDI SUPERIORI SULLA DONNA

## Corso di Perfezionamento Self Management & Self Branding

a.a. 2016-2017

Sviluppare le proprie competenze  
per un futuro professionale di successo



Promoviamo  
il contributo  
della donna  
nella cultura e  
nella società



## Obiettivi

In un contesto di crisi economica e di forti cambiamenti culturali, c'è una necessità sempre più crescente della persona di ritrovare se stessa e di aumentare le proprie conoscenze e competenze, per aprirsi a nuove opportunità lavorative.

Il percorso formativo è finalizzato ad aiutare le persone ad acquisire gli strumenti per riconoscere le proprie risorse e potenziarle affinché siano valorizzate e quindi spendibili con successo in qualsiasi ambito lavorativo.

## Destinatari

Il percorso è rivolto innanzitutto a chi si vuole reinventare nel mondo del lavoro e ai neolaureati che per la prima volta si avvicinano al mondo professionale.

## Struttura del corso

Il corso prevede un totale di 60 ore di formazione in aula, ed è articolato in n. 2 moduli tematici.

Ogni modulo è pensato per offrire un quadro teorico e pratico-applicativo, con un approccio interattivo. Il percorso prevede anche workshop pratici, con sessioni di coaching personale.

## Programma

### MODULO 1

Self management e sviluppo delle proprie competenze (24 ore)

**Obiettivo:** Riconoscere e sviluppare le proprie risorse per valorizzarle.

#### Argomenti trattati:

- Fondamenti dell'identità e dell'autostima (6 ore)
- Le emozioni e l'intelligenza emotiva (2 ore)
- Riconoscimento, scoperta e gestione dei propri talenti e potenzialità (4 ore)
- Le competenze trasversali (6 ore)
- Competenze e mercato del lavoro (2 ore)
- Gestione del tempo e time management (2 ore)
- La genitorialità come risorsa (2 ore)

### MODULO 2

Self branding & comunicazione (36 ore)

**Obiettivo:** Saper comunicare adeguatamente le proprie potenzialità.

#### Argomenti trattati:

##### Self branding

- Costruzione del proprio brand (3 ore)
- Comunicazione del proprio brand (3 ore)
- Corpo e immagine (2 ore)
- Immagine personale & stile (4 ore)
- Mondo del lavoro e presentazione di sé: intervista di lavoro, elaborazione del curriculum (2 ore)
- Imprenditoria & start up (4 ore)

##### Comunicazione

- Teoria e pratica di Public speaking (6 ore)
- Comunicazione & Team building (4 ore)
- Web reputation: presenza, visibilità e comunicazione nel web e nei social network (8 ore)

## CORSO DI PERFEZIONAMENTO SELF MANAGEMENT & SELF BRANDING Sviluppare le proprie competenze per un futuro professionale di successo

### Calendario delle lezioni

#### MODULO 1

##### Self Management & sviluppo delle proprie competenze

3, 10, 17, 24 novembre; 1, 15 dicembre 2016.

#### MODULO 2

##### Self branding & comunicazione

22 dicembre 2016; 12, 19, 26 gennaio;  
2, 9, 16, 23 febbraio; 2 marzo 2017.

### Modalità di svolgimento

I corsi si terranno in modalità presenziale tutti i giovedì dal 3 novembre 2016 al 2 Marzo 2017, dalle ore 9:00 alle ore 13:00 presso l'Ateneo Pontificio Regina Apostolorum.

Sarà possibile seguire il corso anche in modalità streaming.

Il corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo previsto di partecipanti.

### Conseguimento del titolo

L'attività formativa svolta nell'ambito del corso è pari a 3 crediti formativi (ECTS).

A conclusione del corso agli iscritti verrà rilasciato un attestato di frequenza dell'Ateneo Pontificio Regina Apostolorum con indicato i crediti formativi acquisiti.

### Docenti

**Emiliana Alessandrucchi**, *Counselor, coach e formatrice HR.*

**Luciana D'Ambrosio Marri**, *sociologa e psicologa del lavoro e delle organizzazioni, consulente di management.*

**Sabrina Fattori**, *dottore commercialista e revisore contabile, titolare dello Studio Sabrina Fattori.*

**Luciano Giustini**, *ingegnere ed esperto informatico.*

**Cristina Lazzari**, *consulente d'immagine.*

**Maria Addolorata Mangione**, *medico e docente di bioetica.*

**Lara Miglietta**, *docente all'Università Europea di Roma di Psicologia applicata.*

**Annadebora Morabito**, *formatrice, coach, consulente di carriera, di pari opportunità e studi di genere.*

**Francesca Pansadoro**, *responsabile delle Relazioni esterne dell'Associazione Italiana Professional Organizers (APOI).*

**Marta Rodriguez**, *direttrice dell'Istituto di Studi Superiori Sulla Donna.*

**Laura Salvo**, *psicologa-psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Docente stabile presso l'Ateneo Pontificio Regina Apostolorum.*

**Quota di partecipazione: 420 euro**

### Info e contatti

Dott.ssa Adele Ercolano, *Coordinatrice del Corso*

**Email:** [issdonna@upra.org](mailto:issdonna@upra.org)

**Tel:** 06.91689903





Istituto di Studi Superiori  
sulla Donna



**ATENEUM PONTIFICIUM  
REGINA APOSTOLORUM**

Via degli Aldobrandeschi 190 00163 Roma

Tel: 06 91689903 - [www.istitutodonna.it](http://www.istitutodonna.it)

[www.uprait.org](http://www.uprait.org)