



centro
di formazione
professionale

Centro di formazione professionale OCST

+41 91 913 41 00 (Lugano)

+41 91 913 41 01 (Giubiasco)

www.cfp-ocst.ch | info@cfp-ocst.ch



Via Serafino Balestra 19 | 6901 Lugano

Via Campagna 5 | 6512 Giubiasco

Lingua Sagl
FORMAT

scuola di lingue
traduzioni

FORMAT Lingua Sagl

+41 91 921 26 00 (corsi)

+41 91 921 27 00 (traduzioni)

www.formatlingua.ch | info@formatlingua.ch

Empowerment Conoscenza di Sé e Benessere personale

Descrizione

Sviluppare una maggiore Conoscenza di Sé significa evolvere come persone e come professionisti, rinsaldando le relazioni interpersonali e preservando il proprio benessere.

La partecipazione a questo corso offrirà conoscenza e metodologia per una trasformazione di sé all'insegna dello sviluppo e crescita personale, lavorando sull'autoconsapevolezza.

Chiarire le trappole nelle quali, forse abitualmente, inciampiamo, così come migliorare la nostra capacità di comunicazione, saranno le tappe di questo percorso.

Un percorso che si svolgerà in gruppo, con rispetto dei tempi di ognuno, per procedere insieme nell'ampliare la conoscenza di Sé e vivere con un senso di maggiore sicurezza nelle relazioni.

Obiettivi d'apprendimento

Il partecipante è in grado di: comprendere il proprio mondo interiore, acquisire maggiore consapevolezza del proprio potenziale, valorizzare le proprie capacità e risorse personali, migliorare la gestione delle proprie relazioni interpersonali e del proprio benessere.

Destinatari

Il corso si rivolge a tutti coloro che sentono il desiderio di ampliare la conoscenza di Sé.

Requisiti

Nessun requisito formale, se non una conoscenza della lingua italiana (min. B1).

Contenuti

L'Ascolto di Sé e dell'Altro.

Il mondo della comunicazione interpersonale.

Vivere le nostre emozioni.

Esercizi di autoconsapevolezza.

Profilo dei formatori

Titolo di studio disciplinare di livello secondario II o terziario

Certificato FSEA/FFA livello 1 o livello 2

Esperienza professionale di almeno 2 anni in funzione analoga

Formazione continua regolare, sia disciplinare che didattica

Metodologia

Il percorso si snoderà su cinque incontri e permetterà un'esplorazione approfondita sui contenuti proposti.

Studio individuale

Migliori risultati sono ottenibili con un adeguato e regolare studio individuale

Attestato

È rilasciato con il dettaglio delle competenze acquisite e una frequenza minima dell'80%

Durata

15 ore/lezione (5 lezioni di 3 ore/lezione)

Giorni e Orari

Lun / Mer: 09:00-16:00

Luogo del Corso

Lugano

Periodo

22.09.2025-15.12.2025

Partecipanti

6-12

Costo del corso

CHF 200

Materiale didattico: Incluso