



SCHEDA CORSO

GRRR LAB – GRinta, Resilienza e strategie di Recupero per una pianificazione smart dei propri obiettivi di carriera

GRRR LAB – GRit, Resilience and Recovery strategies for a smart career goal setting

Il semestre 2021-22

PRESENTAZIONE

Il laboratorio nasce con l'intento di sostenere gli/le studenti/esse nella pianificazione e nello sviluppo della propria carriera formativa/professionale attraverso l'applicazione del modello di processo "GRRR" costituito da GRinta, Resilienza e strategie di Recupero, tre costrutti che, relazionandosi tra loro, sono in grado di innescare processi psicologici e conseguenti comportamenti virtuosi quali:

- l'orientamento consapevole verso obiettivi formativi e di carriera definiti come SMART, ossia specifici, misurabili, carichi di significato e rilevanti, realizzabili entro tempi ragionevoli,
- la conservazione del benessere psico-fisico necessario per modellare e concretizzare il progetto di vita personale e professionale
- la gestione efficace delle energie, competenza chiave per mantenere alte le prestazioni accademiche e professionali e aumentare produttività e ingaggio.

AREA

- Numeracy
- Literacy
- Problem solving
- Civic
- Digital
- Environmental
- Personal e interpersonal
- Health
- Financial

DOCENTE

Docente proponente: Prof. Andrea Ceschi, Professore Associato di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni

Altri docenti

Dott.ssa Marija Gostimir, Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni

Docenza esterna affidata tramite nomina.



OGGETTO DI STUDIO

Laboratorio esperienziale finalizzato alla pianificazione consapevole degli obiettivi di carriera formativa/professionale.

OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Inquadramento teorico del concetto di grinta e strumenti per il suo potenziamento.

La grinta, intesa come un mix di passione e perseveranza, permette di finalizzare i propri sforzi in vista del raggiungimento degli obiettivi di carriera, mantenendo costante nel tempo l'impegno, indipendentemente da ostacoli, imprevisti, battute d'arresto sia nella sfera professionale che in quella personale.

- Inquadramento teorico del concetto di resilienza di carriera e risorse utili per svilupparla.
La resilienza, nel nostro caso di carriera, si riferisce alla capacità di adattarsi ai cambiamenti e a ciò che il mercato del lavoro richiede. Si tratta di una variabile che favorisce un adattamento positivo ai contesti di lavoro e di studio.
- Strategie di promozione del recupero e di distacco psicologico in ambito accademico.
Le strategie di recovery consentono di ridurre la tensione e lo stress correlati allo studio, grazie al ricorso a meccanismi di sano distacco psicologico dalle attività.
- La relazione tra grinta, resilienza di carriera e strategie di recupero.
Il percorso permette di acquisire strategie immediatamente applicabili per favorire l'orientamento agli obiettivi in vista del modellamento e dello sviluppo della propria carriera formativa/professionale.

Competenze e skills

Alla fine del percorso, lo/la studente/essa sarà in grado di:

- riconoscere ed eventualmente potenziare il proprio livello di grinta;
- definire una lista di obiettivi di carriera a lungo termine (ordinata per priorità) da perseguire con costanza, impegno e determinazione;
- pianificare le azioni da intraprendere per realizzare gli obiettivi di carriera prefigurati;
- stabilire i tempi di realizzazione del progetto formativo/professionale e attenersi scrupolosamente;
- coltivare l'abitudine di percepire le sfide e le possibili battute d'arresto nella carriera come opportunità di crescita e di apprendimento;
- ritardare le gratificazioni nel tempo, concentrando intenzionalmente l'impegno e lo sforzo dedicati alla progettazione della propria carriera sulle attività più rilevanti;
- sviluppare strategie di recovery, ovvero di distacco psicologico per favorire il recupero delle risorse spese durante un'intensa attività di pianificazione;
- sviluppare strategie di energy management, ovvero maturare consapevolezza riguardo alla gestione ottimale delle proprie energie per mantenere elevato il livello delle prestazioni accademiche e per concretizzare il proprio obiettivo di carriera.



MODALITÀ DIDATTICHE

Sincrona

Descrizione

Modelli d'intervento di tipo esperienziale e laboratoriale e l'acquisizione di competenze e abilità legate ai costrutti a fondamento del modello di processo GRRR, sono le principali caratteristiche di questo percorso di orientamento e progettazione formativo-professionale. Si tratta di un'azione con finalità maturativa che mira a coltivare la capacità degli/delle studenti/esse di auto-orientarsi attraverso la conoscenza e l'applicazione pratica dei costrutti di grinta, resilienza di carriera e strategie di recupero, delle rappresentazioni sul contesto di studio ed occupazionale, oltre che delle modalità per relazionarsi e interagire con tali realtà.

DATE E ORARI

28 febbraio | 10:30 – 13:30

7 marzo | 10:30 – 13:30

14 marzo | 10:30 – 13:30

21 marzo | 10:30 – 13:30

28 marzo | 10:30 – 12:00

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

L'accertamento dei risultati di apprendimento avverrà tramite la valutazione di un progetto, creato ad hoc durante l'esperienza di didattica laboratoriale e realizzato con diversi strumenti e modalità.

CFU / ORE

- 1 CFU / 6 ore
- 2 CFU / 12 ore
- 3 CFU / 18 ore