



Dipartimento di  
Lingue, Letterature e Culture moderne



# SEMINARIO PROFESSIONALIZZANTE

## Dalle Soft Skills al Benessere Psicologico nel mondo del lavoro

A cura della dottoressa Pamela Contini

• **16 febbraio '21: ore 17.00–19.00 (0,5 CFU): piattaforma TEAMS-SEMINARI**

**Lavorare sulle abilità personali: le Soft Skills”:**

Cosa sono le Soft Skills; la comunicazione efficace; il problem solving; la flessibilità; la gestione del tempo; la motivazione; la creatività; la collaborazione.

• **19 febbraio '21: ore 17.00–19.00 (0,5 CFU): piattaforma TEAMS-SEMINARI**

**Uno strumento efficace per la ricerca attiva del lavoro: il curriculum”:**

Il curriculum vitae; diverse tipologie di curriculum; Come si scrive un CV; CV e lettera di presentazione per lavorare all'estero; una modalità guidata alla creazione del curriculum.

• **23 febbraio '21: ore 17.00–19.00 (0,5 CFU): piattaforma TEAMS-SEMINARI**

**Il benessere psicologico nel mondo del lavoro”-1 parte:**

Il benessere psicologico; l'autoefficacia; la psicologia positiva; la resilienza; il ruolo delle emozioni nell'ambiente di lavoro; empatia.

• **26 febbraio '21: ore 17.00–19.00 (0,5 CFU):piattaforma TEAMS-SEMINARI**

**Il benessere psicologico nel mondo del lavoro” 2 parte:**

Il lavoro in gruppo; le dinamiche di gruppo; le risorse personali nel contesto organizzativo; lo stress lavoro correlato; il cambiamento.

Attività in aula: video, esercitazioni e commento.

**FREQUENZA:** E' aperta a studenti di tutti i CdS afferenti al Dipartimento di Lingue, Letterature e Culture moderne e a laureati da non più di 6 mesi. Per l'acquisizione dei CFU la frequenza è obbligatoria e verrà rilevata tramite superamento del questionario proposto a fine incontro sui temi trattati.

**ACQUISIZIONE CFU:**La partecipazione darà la possibilità di acquisire 0,5 CFU (AAF “Stages, corsi e tirocini”) per ogni modulo seguito.

---

**Organizzazione e Informazioni:** dott. ssa Lorena Savini [tutorato.lingue@unich.it](mailto:tutorato.lingue@unich.it)