

CAS  
CERTIFICATE OF ADVANCED STUDIES

CORSO PER LO SVILUPPO DELLE

# COMPETENZE RELAZIONALI COMPORTAMENTALI

## SOFT SKILL

IMPARARE A RICONOSCERLE, COMPRENDERLE E  
UTILIZZARLE IN TUTTA LA LORO POTENZIALITÀ

ONLINE E IN PRESENZA  
C/O MUSEO DELLA SETA DI COMO  
DAL 13/02/2025 AL 26/06/2025

CALENDARIO  
AGGIORNATO

# Premessa

Scoprire il proprio potenziale, valorizzare l'interazione con gli altri, contribuire alla crescita dello spirito di appartenenza, diffondere la flessibilità ai cambiamenti e la capacità di negoziare, avere il focus sulla soluzione dei problemi: sono le competenze che conferiscono un alto profilo professionale.

La possibilità di ottenere efficacia ed efficienza anche in questa situazione complessa è influenzata in maniera decisiva dalla capacità di mettere in campo due ambiti di competenze: quelle tecniche specifiche (hard skill) - la cui padronanza è condizione indispensabile ma non sufficiente - e quelle trasversali attinenti alla sfera comportamentale e relazionale (soft skill).

Queste ultime hanno sempre più un ruolo decisivo per l'ottenimento dei risultati, rappresentando il supporto imprescindibile di quelle tecniche. Si tratta di competenze che, già per loro natura complicate, sono rese ancor più critiche e, al contempo, indispensabili dalla rilevanza delle soluzioni relazionali mediate dalla tecnologia.

Le SOFT SKILL, inoltre, si caratterizzano per la difficoltà a essere sviluppate e consolidate solo con un'impostazione di tipo istintivo, intuitivo o esperienziale: richiedono un percorso di apprendimento specifico che consenta di impadronirsene, trasformandole in patrimonio personale continuamente implementabile.

## II CAS SUPSI - LE COMPETENZE RELAZIONALI/COMPORAMENTALI

(Soft Skill) si caratterizza per i contenuti e gli apporti pragmatico/applicativi, dando strumenti a coloro che vogliono assumere ruoli manageriali.

# I moduli

## Data | Modalità

## Modulo

---

**13 febbraio 2025**  
**20 febbraio 2025**  
**h. 9:00 - 14:00**  
**c/o Museo Seta**

### **SOFT SKILL**

#### **Alla scoperta del nostro potenziale nascosto**

- L'universo delle soft skill: dalle conoscenze alle competenze
- Checkup dello stato dell'arte della propria situazione
- Mappatura delle competenze necessarie
- Azioni: individuazione degli interventi per la messa a punto della propria power unit professionale

**27 febbraio 2025**  
**6 marzo 2025**  
**h. 8:30 - 13:30**  
**online**

### **LABORATORIO DELLE SOFT SKILL**

#### **Utilizzare le competenze e la risorsa tempo**

- Le SOFT SKILL OPERATIVE: pensiero critico e capacità decisionale
- L'officina del tempo: pratiche di time management e time management digitale
- Le tecniche per consolidare le competenze

**13 marzo 2025**  
**20 marzo 2025**  
**h. 8:30 - 13:30**  
**online**

### **LA TAVOLOZZA DELLE SOFT SKILL PRIMARIE**

#### **Preparare la base per la crescita professionale**

- Scoperta delle SOFT SKILL di BASE: Proattività - Motivazione - Applicazione - Coscienziosità
- Le SOFT SKILL per DIRIGERE le AZIONI: Flessibilità - Disponibilità al cambiamento
- Identità e brand personali
- Esercitazioni e allenamento

**27 marzo 2025**  
**3 aprile 2025**  
**h.8:30 - 13:30**  
**online**

### **SELF LEADERSHIP, LEADERSHIP, MEMBERSHIP, TEAM**

#### **La guida consapevole e responsabile dei collaboratori**

- Self leadership: autovalutazione per il miglioramento
- Leadership: consapevolezza e responsabilità
- Nuove strategie: leadership a distanza
- Leadership e membership: effetto sinergico
- Team: Costruzione - Attività - Consolidamento

# I moduli

## Data | Modalità

## Modulo

---

**10 aprile marzo 2025**

**online**

**14 aprile 2025**

**h. 8:30 - 13:30**

**c/o azienda**

### **TEOREMA DI PITAGORA DELLA COMUNICAZIONE**

**Escursione nelle “formule” per costruire**

**una comunicazione efficace**

- I dati di base: Struttura del processo comunicativo - Linguaggi - Strumenti personali
- Le formule: Schemi comportamentali - Contesto - Obiettivi
- L'applicazione: Affrontare gli ostacoli - Utilizzare le risorse
- Esercitazioni e Allenamento

**17 aprile 2025**

**5 maggio 2025**

**h.8:30 - 13:30**

**online**

### **INTELLIGENZA EMOTIVA**

**Raggiungere la piena efficienza grazie all'utilizzo**

**equilibrato di razionalità ed emotività**

- Test di autovalutazione individuale - Confronto sui risultati e piano di sviluppo
- Scoperta dell'universo emotivo: caratteristiche e funzionamento della mente
- Laboratorio: costruire la competenza emotiva
- Gli errori cognitivi: riconoscerli per gestirli
- Intelligenza sociale
- Esercitazioni e Allenamento

**8 maggio 2025**

**15 maggio 2025**

**h.8:30 - 13:30**

**online**

### **GESTIONE DELLO STRESS**

**Tecniche per riconoscere, comprendere**

**e padroneggiare lo stress**

- Mappa dello stress: meccanismi negativi e positivi
- Esplorazione dello stress: come si forma e cosa provoca
- Pratiche di gestione dello stress e dell'ansia: fattori antistress ed energie di supporto
- Esercitazioni e Allenamento

# I moduli

Data | Modalità

Modulo

**22 maggio 2025**  
**29 maggio 2025**  
**h.8:30 - 13:30**  
**online**

**PROBLEM SOLVING - RESILIENZA - CREATIVITÀ**  
**Aspetti teorici e tecniche operative per la vita privata e professionale**

- Inquadrare il problem solving come filosofia di lavoro
- Strategie e struttura del processo per concretizzare la filosofia di problem solving
- Resilienza e creatività: scoprirle e incrementarle
- Sinergia di resilienza e creatività a sostegno del problem solving

**5 giugno 2025**  
**12 giugno 2025**  
**h. 8:30 - 13:30**  
**online**

**SOFT SKILL E GESTIONE DEI CONFLITTI**  
**Lavorare o combattere?**

- Configurazione del problema
- Tipologie di conflitti
- Tecniche per gestire in modo costruttivo i conflitti
- Esercitazione e Allenamento

**19 giugno 2025**  
**h. 8:30 - 13:30**  
**online**

**NEGOZIAZIONE**  
**Espressione di capacità relazionali con focus sugli obiettivi**

- Struttura del processo negoziale
- Percorso e contenuti del processo negoziale: Fasi – Paradigmi - Strategia Win-Win
- Strumenti e tecniche per la negoziazione efficace
- Esercitazioni e Allenamento

**26 giugno 2025**  
**h. 13:30 - 18:30**  
**c/o Museo Seta**

**LEZIONE-EVENTO APERTA AL PUBBLICO**  
**ANALISI E CONFRONTO CONCLUSIVO**  
**PER IL CONSOLIDAMENTO**

- Riflessione sugli argomenti affrontati durante il CAS
- Testimonianze di manager e partecipanti
- Discussioni e confronto

# Obiettivi

**Il percorso formativo propone le competenze che maggiormente contribuiscono a elevare il proprio profilo professionale e la capacità di aumentare il valore della propria attività in azienda**

- Sviluppare il proprio potenziale, aumentando la sicurezza in sé stessi e la conoscenza dei propri punti di forza e debolezza
- Implementare le performance individuali, la motivazione e il senso di autoefficacia, la tensione ai risultati personali e aziendali, l'assertività e la capacità di costruire e mantenere relazioni di qualità
- Sviluppare la leadership nelle sue declinazioni: self leadership, membership e costruzione del team
- Prendere consapevolezza della rilevanza dei comportamenti per il raggiungimento degli obiettivi
- Acquisire le competenze che consentono di capire e farsi capire velocemente e senza equivoci
- Riconoscere e gestire le emozioni, indirizzandole agli obiettivi personali e professionali
- Saper affrontare lo stress, riducendone le conseguenze negative e sfruttandone lo stimolo costruttivo
- Disporre delle conoscenze concettuali e operative che consentono di condurre negoziazioni proficue e di gestire i conflitti

## Destinatari

Tutti coloro che desiderano sviluppare e consolidare le proprie capacità relazionali e comportamentali

Requisiti: avere curiosità intellettuale verso innovazioni concettuali e metodologiche

Titolo di studio minimo: Diploma di Scuola Media Superiore

---

## Informazioni e iscrizioni

Per informazioni:

**Elia Contoz** [e.contoz@formed.info](mailto:e.contoz@formed.info) - t. +39 335 61 33 240

Per iscrizioni:

**Enfapi Como** [info.lurate@enfapicom.com](mailto:info.lurate@enfapicom.com) - t. +39 031 491541

Largo Caduti per la Pace, 2 - 22070 Lurate Caccivio (CO)