

CORSO DI LAUREA: Scienze e tecniche psicologiche

INSEGNAMENTO: Motivazione e crescita personale

NOME DOCENTE: Mario Furlan

OBIETTIVI DEL CORSO:

- 1 Imparare a gestire il proprio stato d'animo, a vincere la paura e a superare i momenti difficili
- 2 Imparare a porsi correttamente obiettivi motivanti e a raggiungerli
- 3 Apprendere a leggere il linguaggio non verbale e paraverbale dei propri interlocutori
- 4 Apprendere a comunicare in modo incisivo, persuasivo e carismatico
- 5 Imparare a gestire al meglio il proprio tempo

CONTENUTI DEL CORSO:

Le tecniche psicologiche che aiutano a gestire il proprio stato d'animo: dalla psicanalisi all'analisi transazionale, dalla programmazione neuro-linguistica al condizionamento neuro-associativo;
I bisogni umani e come soddisfarli;
I tre ambiti della comunicazione;
La comunicazione persuasiva e subliminale;
Imparare a parlare in pubblico;
Le due leve motivazionali: focus mentale e uso della fisiologia;
Le tipologie umane in ambito motivazionale;
Le caratteristiche dell'obiettivo motivante;
Come conservare e accrescere la motivazione nel tempo;
Come trasformare la paura da nemica ad amica;
Il time management.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO ESAME:

Colloquio della durata di circa 20 minuti

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA:

Testi base:

Mario Furlan, "Risveglia il campione in te!", Franco Angeli Editore
Mario Furlan, "Donne basta paura", Sperling & Kupfer

Testi complementari:

Anthony Robbins, "Come migliorare il proprio stato mentale, fisico, finanziario", Bompiani
Anthony Robbins, "Come ottenere il meglio da sé e dagli altri", Bompiani
Dale Carnegie, "Come trattare gli altri e farseli amici", Bompiani
Dale Carnegie, "Come vincere lo stress e cominciare a vivere", Bompiani
Dale Carnegie, "Scopri il leader che è in te", Bompiani
Dale Carnegie, "Come parlare in pubblico e convincere gli altri", Bompiani
Stephen Covey, "First things first - Le prime cose al primo posto", Gribaudo
Stephen Covey, "Le sette regole per avere successo", Franco Angeli Editore
Stephen Covey, "L'ottava regola", Franco Angeli Editore
Stephen Covey, "La leadership centrata sui principi", Franco Angeli Editore
Kenneth Blanchard e Spencer Johnson, "One minute manager", Sperling & Kupfer

