SCHEDA DEL MODULO

Autostima al riparo dai giudizi

Modulo adattivo | ~20 min

A parità di competenze, due collaboratori non producono lo stesso lavoro: uno osa proporre, prende iniziative e si rialza dopo un insuccesso; l'altro tace in riunione e tiene le sue idee per sé. La differenza sta nel valore che si attribuiscono. Questo modulo ne pone le fondamenta – questo valore non si misura, è intero – e dà tre gesti per tenerlo al riparo dalle osservazioni quotidiane.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Distinguere l'autostima, che riguarda il valore della persona, dalla fiducia in sé, che riguarda le competenze.

02 Individuare i due specchi che fanno salire e scendere il cursore: il giudice interiore e lo sguardo degli altri.

03 Accogliere un complimento o una critica nominando ciò che toccano – un'identità, mai la base del proprio valore.

04 Contemplare il talento di un collega invece di paragonarsi a lui, e compiere gesti concreti di cura di sé.

DESTINATARI

Chiunque voglia costruire un'autostima che non dipenda più dai riscontri ricevuti.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1. **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.
2. **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.
3. **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.
4. **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.
5. **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Autostima vs fiducia in sé – distinzione psicologica classica
- Specchi dell'identità (sé stessi / gli altri) – metodo Afthonios
- Base di valore intrinseco vs identità – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Distinzione tra autostima (valore della persona) e fiducia in sé (competenze) – distinzione classica in psicologia
- Antoine de Saint-Exupéry – «Il Piccolo Principe» (1943): «È il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante»
- Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, «Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?», Psychological Science in the Public Interest (2003): un'alta autostima rende più inclini a prendere la parola in gruppo, a prendere iniziative e a perseverare dopo un insuccesso
- Albert Bandura (1977) – senso di autoefficacia ed esperienze di padronanza

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026