SCHEDA DEL MODULO

Fidarsi di sé

Modulo adattivo | ~20 min

«Non ho abbastanza fiducia in me»: una frase innocua che trasforma una competenza da sviluppare in un difetto di fabbricazione. Questo modulo riparte dalle basi – la fiducia riguarda capacità precise e non è l'assenza di paura – poi distingue due tipi di fiducia: quella che si costruisce con l'esperienza e quella che si sceglie. È la seconda a diventare decisiva nell'era dell'intelligenza artificiale (IA), in cui ciascuno supervisiona strumenti senza anni di prove alle spalle.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Sostituire «non ho abbastanza fiducia in me» con l'individuazione della capacità precisa che resta da sviluppare.

02 Distinguere la fiducia dall'assenza di paura: andare avanti con la paura, senza aspettare il giorno in cui il dubbio sarà sparito.

03 Far crescere la fiducia condizionata: osare una cosa scomoda, poi celebrare ogni piccolo passo.

04 Scegliere la fiducia incondizionata, fin nel corpo – postura, respirazione – per affrontare terreni nuovi, IA compresa.

DESTINATARI

Chiunque voglia lanciarsi in incarichi o strumenti nuovi con una fiducia scelta.

- **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

- Power posing – concetto reso popolare da Amy Cuddy
- Fiducia condizionata e fiducia incondizionata – metodo Afthonios
- Zona di comfort – concetto classico della psicologia dello sviluppo personale

FONTI & RIFERIMENTI

- Amy Cuddy (Harvard) – ha reso popolare il concetto di «power posing» in una conferenza TED
- Marianne Williamson – autrice della citazione «la nostra paura più profonda… è di essere potenti oltre ogni misura» («A Return to Love», 1992), spesso attribuita a Nelson Mandela
- Jacques Brel – soffriva di un'ansia da palcoscenico violentissima prima dei concerti, come attestano le persone a lui vicine e i suoi biografi
- Albert Bandura (1977) – autoefficacia percepita ed esperienze di padronanza

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 21 novembre 2026