

Forze temperamentali

Tavola sinottica

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
Presentazioni positive	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a presentarsi ponendo in evidenza le proprie forze temperamentali.	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che tutti hanno dei punti di forza ed è necessario riconoscerli, celebrarli, potenziali e sfruttarli a pieno quando si presenta un'opportunità.
L'inventario dei punti di forza	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • <u>Livello di difficoltà:</u> Principiante 	Questa attività da svolgere a casa aiuta gli studenti a scoprire i loro principali punti di forza.	Al termine di questa attività, gli studenti individueranno i loro talenti, impareranno come sfruttarli ed utilizzarli nella vita di ogni giorno, nonché nel processo di ricerca di un'occupazione.
Sei...	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • <u>Livello di difficoltà:</u> Principiante 	Questa attività individuale invita gli studenti ad individuare i rispettivi punti di forza e a comunicarli agli altri facendo loro dei complimenti.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno imparato a migliorare le loro competenze e quelle degli altri, esprimendo dei commenti costruttivi.

Attività sulle forze temperamental

Nome dell'attività:	Presentazioni positive
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare le loro capacità di presentazione • Incoraggiarli a parlare delle loro forze temperamental • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro consapevolezza di sé.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u> N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di raccontare un evento della loro vita che mette in evidenza i loro punti di forza, non quelli fisici o accademici, ma quelli morali. Incoraggia gli studenti a parlare delle loro forze temperamental.</p> <p>In un'aula di venti studenti, tali presentazioni possono richiedere parecchie ore e, a volte, protrarsi per più sessioni, ma non costituiscono mai una perdita di tempo.</p>
Valutazione e riflessione:	<p>L'attività consente di lavorare sulle seguenti caratteristiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coraggio: <i>non</i> tirarsi indietro di fronte a minacce, ostacoli, difficoltà o dolori; • curiosità: essere interessati a tutte le proprie esperienze; • ascolto attivo; • creatività: elaborare nuove idee e trovare dei modi innovativi per metterle in atto. <p>Spiega agli studenti che grazie all'ascolto attivo possono rispondere e sviluppare in maniera adeguata le idee che vengono loro comunicate invece di contestarle, di metterle in dubbio o di ignorarle a causa dell'imbarazzo.</p> <p>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che è necessario riconoscere,</p>

celebrare, potenziare e sfruttare i punti di forza di cui tutti sono in possesso .

Queste presentazioni determineranno l'opinione che gli studenti avranno gli uni degli altri per il resto del semestre.

Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività ispirata a: Park, N. & Peterson, Ch. (2009). Character Strengths: Research and Practice, *Journal of College and Character*, 10:4, DOI: 10.2202/1940-1639.1042

<p>Nome dell'attività: Durata:</p>	<p>L'inventario dei punti di forza (45 minuti)</p>
<p>Tipo di attività:</p>	<p>Attività da svolgere a casa</p>
<p>Livello di difficoltà:</p>	<p>Principiante</p>
<p>Obiettivi (competenze da sviluppare):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro consapevolezza di sé, rivelando i loro principali punti di forza, ossia le forze temperamentalmente distintive. • Creare un glossario delle forze temperamentalmente che aiuterà gli studenti a descrivere i propri tratti distintivi . • Incoraggiare gli studenti ad usare le forze temperamentalmente distintive identificate nella vita quotidiana e nella ricerca di un lavoro.
<p>Istruzioni:</p>	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'inventario dei punti di forza VIA (VIA-IS) è un questionario di autovalutazione rivolto ai maggiorenni, che consente di analizzare tutte e 24 le forze temperamentalmente. • L'inventario dei punti di forza VIA per i giovani (VIA-Youth) è rivolto ai minori di età compresa tra i 10 e i 17 anni. • Entrambi i questionari sono disponibili online gratuitamente (www.authentic happiness.org o www.via strengths.org) in diverse lingue. • Potete dare una copia della classificazione VIA delle forze temperamentalmente (in allegato) agli studenti che non sono in grado di leggere in inglese. <p><u>Procedura da seguire:</u></p>

Le forze distintive o temperamentali sono caratteristiche personali possedute, celebrate ed esercitate frequentemente dalla persona. Il VIA-IS è un sistema completo di classificazione e di valutazione delle 24 forze temperamentali più comuni (caratteristiche positive che si riflettono nei pensieri, nelle emozioni e nei comportamenti), suddivise in sei virtù generali analizzate separatamente. Secondo Peterson e Silgman (2004), ogni persona possiede cinque forze “distintive”. Il loro utilizzo deve essere soddisfacente, poiché contribuisce ad alimentare la percezione di sé, l’identità, e l’autenticità dell’individuo e quindi concorrere anche al suo benessere.

Chiedi agli studenti di compilare il questionario VIA-IS o il Via-Youth (in base alla loro età) online. Di solito, l’operazione richiede circa 15 minuti. Una volta completata la registrazione e compilato il questionario, riceveranno un feedback a proposito dei loro principali punti di forza, chiamate *forze distintive*.

Nel caso in cui gli studenti non siano in grado di leggere in inglese, da’ loro una classificazione VIA delle forze temperamentali e invitali a trovare le 5 forze che li descrivono meglio.

Chiedi agli studenti di pensare a delle strategie che permettano loro di utilizzare le proprie forze temperamentali nel processo di pianificazione della propria carriera professionale o di ricerca di un’occupazione.

Valutazione e riflessione:

”L’attività consente di lavorare sulle seguenti caratteristiche:

- onestà (autenticità, fedeltà alle proprie idee, sincerità, integrità)
- creatività (originalità, inventiva, capacità di individuare nuove tecniche)
- senso di responsabilità (attenersi alle regole)

Incoraggia gli studenti ad essere onesti nel valutare le loro forze temperamentali.

Al termine dell'attività, spiega loro il valore delle loro forze temperamentali che hanno il potere di rivelare i loro talenti e che possono essere usate per migliorare la loro vita personale e professionale ecc. Le forze temperamentali possono, inoltre, aiutare gli studenti a identificare professioni potenzialmente adatte a loro.

Riferimenti bibliografici e sitografici

Know and Celebrate the Real You. <http://www.viacharacter.org/www/CharacterStrengths>

Character strengths Fact sheets. <https://www.viacharacter.org/www/Reports-Courses-Resources/Resources/Character-Strength-Fact-Sheets>

Risorse aggiuntive:

Allegati: Classificazione VIA delle forze temperamentali

ALLEGATO

Classificazione VIA delle forze temperamentali

Apprezzamento della Bellezza e dell'Eccellenza: Stupore e meraviglia per la bellezza, ammirazione per l'abilità/eccellenza, per la bellezza morale.

Gratitudine: Essere grato per il bene, ringraziare, sentirsi appagati.

Speranza: ottimismo, mentalità positiva riguardo il futuro, aspettarsi il meglio e lavorare per ottenerlo

Umorismo: Giocosità, portare il sorriso agli altri, spensieratezza, leggerezza

Spiritualità: Connessione con il sacro, scopo, significato, fede, religiosità

Coraggio: Valore, saper affrontare le paure, parlare a favore di ciò che è giusto

costanza: Finire ciò che si inizia, superare gli ostacoli

Onestà: Autenticità, essere fedeli a se stessi, sincerità senza pretese, integrità

Creatività: Originalità, ingegnosità, pensare a cose nuove e trovare dei modi innovativi per metterle in atto

Curiosità: Interesse, ricerca di novità, esplorazione, apertura all'esperienza.

Giudizio: Pensiero critico, , non giungere a conclusioni affrettate.

Perdono: Misericordia, accettare le debolezze degli altri, dare una seconda possibilità alle persone, non adottare atteggiamenti vendicativi quando si subisce un torto.

Modestia: Lasciare che i propri risultati parlino da soli

Prudenza: Attenzione alle proprie scelte, non correre dei rischi gratuiti.

Autocontrollo : disciplina, gestione degli impulsi, delle emozioni e dei vizi.

Amore per la conoscenza ': Padroneggiare nuove competenze e argomenti, aggiungendoli sistematicamente al proprio sapere

Prospettiva: Saggezza, fornire consigli saggi, 'adottare una visione d'insieme.

Amore: L'amore e l'essere amati, la valorizzazione di strette relazioni con gli altri, il calore genuino

Gentilezza: Generosità, nutrimento, cura, compassione, altruismo, fare qualcosa per gli altri.

Intelligenza emotiva: consapevolezza dei motivi/sentimenti che guidano le proprie azioni e quelle degli altri, essere consci delle ragioni e dei sentimenti altrui.

Lavoro di gruppo: Cittadinanza, responsabilità sociale, lealtà, contribuire ad uno sforzo di gruppo

Giustizia: Aderire ai principi di giustizia, non lasciare che i sentimenti influenzino le decisioni, pari opportunità per tutti.

Leadership: Organizzare attività di gruppo influenzando positivamente gli altri.

Entusiasmo: Vitalità, entusiasmo per la vita, vigore, energia, non fare le cose con scarso entusiasmo.

Nome dell'attività:	Sei...
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare)	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare l'abilità di individuare e comunicare le forze temperamentali. • Consentire agli studenti di migliorare le proprie potenzialità e i propri punti di forza ricevendo feedback da parte degli altri.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di farsi dei complimenti a vicenda. A tal fine, invitali a pensare ai loro amici in diverse situazioni: contesto scolastico, tempo libero, comunicazione, ecc. I complimenti non sono altro che un modo per individuare le rispettive forze temperamentali. Consigliamo loro di evitare strutture come "mi piace ...", ma di esordire con "sei...". Nel rispondere ai complimenti, gli studenti dovranno evitare di dire "no" o "non sono...". ma accettare i complimenti (sorridente, dicendo grazie).</p> <p>Lavoro individuale: Gli studenti elencheranno i complimenti ricevuti per poi rispondere alle domande seguenti: Quali complimenti non ti erano mai stati fatti? Questi complimenti hanno cambiato percezione che hai di te stesso? Se lo desiderano, potranno aggiungere alcuni dei complimenti che hanno ricevuto all'elenco delle loro forze distintive.</p>
Valutazione e riflessione	<p>Ricorda agli studenti che le strategie di valutazione non convenzionali (come i complimenti) possono consentire loro di individuare le proprie forze temperamentali.</p> <p>L'abilità di riconoscere e di comunicare le proprie forze temperamentali è una competenza complessa.</p> <p>Gli studenti impareranno come arricchire le potenzialità e i punti di forza propri e degli altri, dando e ricevendo feedback ed esprimendo dei commenti costruttivi.</p>