

## Forze temperamental

### Tavola sinottica

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
<b>Quadrati</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> <li>• Competenze comunicative</li> <li>• Capacità di negoziazione</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	Questa attività di gruppo mira ad aiutare gli studenti a comprendere l'importanza della collaborazione.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno avuto l'opportunità di esercitare la loro capacità di lavorare all'interno di un gruppo in situazioni quotidiane.
<b>Evidenzia i tuoi punti di forza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità decisionale</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	Questa attività da svolgere a casa mira ad aiutare gli studenti a servirsi delle loro forze temperamental e delle loro competenze per trovare un lavoro e scegliere il percorso professionale più adatto.	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno a comprendere che esistono molti modi per servirsi delle forze temperamental in ambito professionale.
<b>Analisi SWOT per chi cerca un'occupazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrollo</li> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Capacità di prendere decisione</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	Questa attività individuale si propone di aiutare gli studenti ad effettuare un'analisi SWOT che consentirà loro di esaminare punti di forza e punti deboli, opportunità e minacce in un determinato ambito lavorativo.	Al termine di questa attività, gli studenti comprenderanno che l'analisi SWOT non è altro che una mappa che li aiuterà a potenziare i loro punti di forza e a eliminare quelli deboli. Tale mappa potrà essere loro utile anche al fine di trovare delle strategie che li aiutino a sfruttare al massimo i vantaggi e ad eliminare le minacce presenti nel loro settore di competenza.
<b>Fra dieci anni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impegno</li> <li>• Creatività</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	Questa attività individuale aiuta gli studenti a riflettere sui loro interessi professionali, sul loro progetto di vita e sulle loro forze temperamental. Inoltre, li incoraggerà a stabilire degli obiettivi.	Al termine dell'attività, gli studenti avranno compreso l'importanza di elaborare un piano al fine di raggiungere i propri obiettivi. Chiunque può servirsi delle proprie forze temperamental per orientare il proprio progetto di vita.
<b>Il rombo delle forze temperamental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Competenze comunicative</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	Questa attività individuale spinge gli studenti a riflettere sulle strategie da utilizzare per sviluppare e servirsi il più possibile delle proprie forze temperamental.	Al termine dell'attività, gli studenti comprenderanno che tutti i punti di forza sono fondamentali e che, se non curati, possono andare perduti.
<b>Esercitare i propri punti di forza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> <li>• Creatività</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	Questa attività di gruppo aiuta gli studenti a trovare dei nuovi modi di esprimere e mettere in luce le loro forze temperamental,	Al termine dell'attività, gli studenti avranno compreso i benefici dati dall'esercitare le proprie forze temperamental.
<b>L'influenza del contesto sulle forze temperamental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Pensiero creativo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	Questa attività da svolgere a casa incoraggerà gli studenti a servirsi delle proprie forze temperamental in diversi contesti.	Al termine di questa attività gli studenti comprenderanno per quale ragione il contesto influisce sulla possibilità di esprimere le proprie forze temperamental e rifletteranno sui fattori che li influenzano maggiormente – l'ambiente, le persone o i rapporti.
<b>Come mi vedono gli altri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrollo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	Questa attività individuale aiuterà gli studenti a comprendere in che modo li vedono gli altri e a trovare un equilibrio fra la visione che loro hanno di se stessi e l'immagine che gli altri hanno di loro.	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che esistono delle differenze fra il modo in cui noi guardiamo a noi stessi e alla percezione che di noi hanno agli altri. Essi presteranno maggiore attenzione all'immagine che danno di sé in modo da porre in evidenza le proprie forze temperamental.

<p><b>Come mi vedono gli altri</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrollo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	<p>Questa attività individuale aiuterà gli studenti a comprendere in che modo li vedono gli altri e a trovare un equilibrio fra la visione che loro hanno di se stessi e l'immagine che gli altri hanno di loro.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che esistono delle differenze fra il modo in cui noi guardiamo a noi stessi e alla percezione che di noi hanno gli altri. Essi presteranno maggiore attenzione all'immagine che danno di sé in modo da porre in evidenza le proprie forze temperamentalmente.</p>
<p><b>Come mi vedono i miei familiari</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	<p>Questa attività da svolgere a casa aiuterà gli studenti ad accettare le opinioni degli altri e ad accogliere critiche costruttive.</p>	<p>Al termine dell'attività, gli studenti comprenderanno l'importanza di costruire un'immagine positiva di sé. Inoltre, esploreranno e si serviranno dei loro punti di forza.</p>
<p><b>Le forze temperamentalmente che apprezco di più</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrollo</li> <li>• Collaborazione</li> <li>• Capacità di negoziazione</li> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	<p>Questa attività di gruppo aiuterà gli studenti a comprendere l'importanza delle forze temperamentalmente ai fini della ricerca di un'occupazione</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che persone diverse hanno opinioni differenti in merito alle forze temperamentalmente e che queste sono importanti ai fini della ricerca di un'occupazione.</p>
<p><b>Abituarsi a ricorrere alle forze temperamentalmente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatività</li> <li>• Impegno</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà: Intermedio</u></p>	<p>Questa attività di gruppo incoraggerà gli studenti a servirsi delle loro forze temperamentalmente nella vita di ogni giorno per adottare un atteggiamento positivo.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso in che modo incorporare le loro forze temperamentalmente nella loro routine quotidiana.</p>

## Attività sulle forze temperamental

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Quadrati</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti a sviluppare la loro <b>capacità di lavorare all'interno di un gruppo</b>: una competenza importante nel contesto lavorativo.</li> <li>• Questa attività aiuta gli studenti a rivelare le loro capacità di <b>comunicazione</b> e di <b>negoiazione</b>: entrambe fondamentali quando si lavora <b>all'interno di un gruppo</b>.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepara cinque buste contenenti dei pezzi di cartone di forme diverse che, se assemblati nel modo giusto, possono formare cinque quadrati di dimensioni uguali. Distribuisci ciascun set ad ogni gruppo composto da cinque persone.</li> </ul> <p>Per preparare un set, taglia cinque quadrati di cartone di dimensioni uguali (circa 6x6 pollici <math>\approx</math> 15,24x15,24cm). Suddividi i quadrati secondo lo schema seguente, riportando con una matita le lettere a, b, c, ecc., senza premere troppo la mina in modo che possano essere cancellate più tardi.</p>

Le linee vanno disegnate in modo che una volta tagliati i vari pezzi, quelli contrassegnati con la “a” abbiano tutti le stesse dimensioni, lo stesso vale per quelli contrassegnati dalla lettera “c”, e così via. Usando multipli di tre pollici, sarà possibile formare uno o due quadrati utilizzando diverse combinazioni, ma solo una consentirà di avere cinque quadrati di 6x6 pollici.

Dopo aver disegnato le linee sui quadrati di 6x6 pollici e aver contrassegnato i vari pezzi con lettere minuscole, taglia ogni quadrato in pezzi più piccoli seguendo le linee come a voler creare un puzzle.

Contraddistingui le cinque buste con le lettere A, B, C, D ed E e inserisci i pezzi di cartone secondo le indicazioni seguenti:

Busta A contiene i pezzi i, h, e

B a, a, a, c

C a, j

D d, f

E g, b, f, c

Cancella le lettere scritte con la matita su ogni pezzo del “puzzle” e sostituiscila con quella corrispondente alla busta. Così sarà più facile mettere a posto i pezzi al termine dell’attività.

**Procedura da seguire:**

Dividi gli studenti in gruppi di cinque persone, attribuendo loro dei numeri o proponendo un gioco creativo che consenta di separare gli amici più intimi e di incoraggiare le persone a mischiarsi e a instaurare dei nuovi rapporti.

Chiedi al gruppo di aspettare la fine delle istruzioni prima cominciare.

Leggi al gruppo le istruzioni riportate di seguito:

“Qui ci sono cinque buste all’interno delle quali si trovano i pezzi di cartone che serviranno a formare i quadrati. Quando vi darò il via, il vostro gruppo dovrà formare cinque quadrati di dimensioni uguali. Il compito sarà completato solo quando ognuno di voi avrà davanti a sé un quadrato perfetto dalle stesse dimensioni di quelli che si trovano davanti agli altri membri del gruppo.

Il vostro gruppo dovrà rispettare le seguenti regole durante l’esercizio:

- I cinque membri del gruppo non possono parlare, indicare o comunicare in qualsiasi altro modo.
- Gli studenti possono dare pezzi ad altri partecipanti ma non possono prendere pezzi da altri membri.
- Gli studenti non possono buttare i loro pezzi al centro affinché gli altri li prendano, ma devono invece distribuire i pezzi direttamente a un altro giocatore.
- Gli studenti sono autorizzati a dare tutti i pezzi del loro puzzle, anche se hanno già formato un quadrato.

Una volta che tutti avranno finito, poni loro le domande riportate di seguito per riflettere sullo svolgimento dell’attività:

- Chi era disposto a dare pezzi del suo puzzle?
- Chi, una volta terminato il proprio puzzle, non ha aiutato i membri del proprio gruppo in difficoltà?
- C’è stato qualcuno che si affannava a completare il puzzle con i pezzi a disposizione, ma non era disposto a dividerli con gli altri?
- Quante persone erano attivamente impegnate nell’assemblaggio mentale dei pezzi?
- Qualcuno sembrava particolarmente confuso?

	<ul style="list-style-type: none"><li>• In che momento il gruppo ha cominciato a collaborare?</li><li>• Qualcuno ha provato a violare le regole parlando o utilizzando i gesti per aiutare gli altri membri a risolvere il proprio puzzle?</li></ul> <p>Gli studenti dovranno valutare il proprio comportamento individualmente.</p>
<b>Valutazione e riflessione:</b>	<p>È importante che gli studenti riflettano su quanto è veramente accaduto all'interno del proprio gruppo, su ciò che hanno imparato dall'esperienza, e su come possono applicare quanto appreso al loro modo di rapportarsi agli altri. A tal fine, chiedi ad ogni partecipante di scrivere su un foglio di carta le sue risposte alle domande in modo da aiutarli a capire che la capacità di lavorare all'interno di un gruppo e di comunicare sono fondamentali in quasi ogni situazione professionale e vanno, dunque, esercitate.</p>

### Riferimenti bibliografici e sitografici

Adattato da: Building Dynamic Groups Developed by Ohio State University Extension, 2000.  
<http://www.hunter.cuny.edu/socwork/nrcfcpp/pass/learning-circles/five/Brokensquares.pdf>

### Risorse aggiuntive:

Martin, R.R.; Weber, P.L.; Henderson, W. E.; Lafontaine, K. R.; Sachs, R. E.; Roth, J.; Cox, K. J.; Schaffner, D. (1987). Broken squares (Section 5 p.3). Laser d.i.s.k. Columbus, OH: Ohio State University Extension.

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Evidenzia i tuoi punti di forza</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività da svolgere a casa
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti a sviluppare le loro <b>capacità decisionali</b>.</li> <li>• Incoraggiare gli studenti a fissare <b>obiettivi</b> specifici e misurabili e a elaborare piani d'azione concreti atti a raggiungerli.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima di illustrare l'attività, mostra agli studenti come mettere in pratica efficacemente una strategia decisionale.</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. All'inizio chiedi agli studenti di ricordare le loro forze temperamentali. Tenendo presente tali punti di forza, importanti per le loro carriere future, incoraggia gli studenti a scegliere una caratteristica che sembra legata al loro futuro professionale.</li> <li>2. Invita gli studenti a concentrarsi sulla loro carriera futura e di immaginare diversi scenari che richiedano il ricorso a tale punto di forza nel contesto della ricerca di lavoro o della scelta di un percorso professionale. Chiedi loro di prenderne nota.</li> <li>3. Dovranno definire i vantaggi e gli svantaggi per poi prendere una decisione sulla base dei primi.</li> <li>4. Dovranno esercitarsi nell'utilizzo di questo punto di forza nelle modalità prescelte e trovare nuove strategie per farne buon uso in situazioni diverse.</li> <li>5. Valuta e modifica il processo da seguire se necessario.</li> </ol>

**Valutazione e  
riflessione:**

L'attività consente di lavorare sulle seguenti caratteristiche:

- onestà (dire la verità ed essere autentici);
- creatività (pensare a cose nuove e trovare dei modi innovativi per metterle in atto);
- responsabilità (fare ciò che è necessario nel modo giusto)

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

Aiutali a capire che le forze temperamentali possono aiutarli a scegliere le professioni più adatte a loro.

Gli studenti impareranno a comprendere che esistono molti modi per servirsi delle forze temperamentali in ambito professionale.



<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Analisi SWOT per chi cerca un'occupazione</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività individuale
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti a sviluppare il loro <b>autocontrollo</b> e la loro <b>consapevolezza di sé</b> esaminando punti di forza e punti deboli, opportunità e minacce in un determinato ambito lavorativo.</li> <li>• Costruire la propria analisi SWOT che sarà utile nel contesto della pianificazione della propria carriera e della ricerca di un'occupazione</li> <li>• Migliorare la <b>capacità decisionale</b> degli studenti</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penna, matita, carta</li> <li>• Presentazione dell'analisi SWOT e relativa tabella (cfr. allegati)</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b> Prepara le istruzioni per l'analisi SWOT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disegna una tabella di analisi SWOT e poni delle domande a proposito dei 4 temi esaminati:</li> </ul> <p>Per cominciare, di' agli studenti di individuare le loro forze temperamentali rispondendo ai seguenti quesiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In cosa sei naturalmente bravo/a (puoi dare un'occhiata all'Inventario delle Forze Temperamentali-Classificazione VIA)?</li> <li>- Quali competenze hai sviluppato?</li> <li>- Quali sono i tuoi talenti o le tue doti naturali?</li> </ul> <p>Quindi, passa alle debolezze. Questa sezione consente di esaminare le aree nelle quali devi fare progressi al fine di individuare un percorso professionale adatto a te. Poniti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senti il bisogno di migliorare il tuo percorso formativo?</li> <li>- Quali altre persone potrebbero aiutarti a prenderti cura delle tue debolezze?</li> </ul>

- A quali aspetti dovresti dedicarti al fine di convincere i potenziali datori di lavoro?

Per quanto concerne la sezione sulle opportunità, pensa ai fattori esterni che puoi sfruttare per ottenere una promozione, trovare un lavoro o scegliere una carriera. Le domande da esaminare sono le seguenti:

- Sai qual è l'attuale situazione del mercato del lavoro in cui vorresti cercare possibili opportunità lavorative?
- Il tuo potenziale settore lavorativo è attualmente in crescita?

Infine, rifletti sulle potenziali minacce che potrebbero influire negativamente sul percorso professionale che hai immaginato. Questa sezione analizza i fattori esterni che potrebbero compromettere le tue possibilità di raggiungere i tuoi obiettivi. Poniti le seguenti domande:

- In che modo sta cambiando il tuo settore lavorativo di riferimento?
- Il tuo settore di riferimento è molto competitivo?
- Quale ritieni sia il pericolo maggiore che minaccia il raggiungimento dei tuoi obiettivi?

**STRENGTHS (FORZE)**

- In cosa sei naturalmente bravo/a (puoi dare un'occhiata all'Inventario delle Forze Temperamentali-Classificazione VIA)?
- Quali competenze hai sviluppato?
- Quali sono i tuoi talenti o le tue doti naturali?

**WEAKNESSES (DEBOLEZZE)**

- Senti il bisogno di migliorare il tuo percorso formativo?
- Quali altre persone potrebbero aiutarti a prenderti cura delle tue debolezze?
- A quali aspetti dovresti dedicarti al fine di convincere i potenziali datori di lavoro?

**OPPORTUNITIES (OPPORTUNITÀ)**

- Sai qual è l'attuale situazione del mercato del lavoro in cui vorresti cercare possibili opportunità lavorative?

**THREATS (MINACCE)**

- In che modo sta cambiando il tuo settore lavorativo di riferimento?
- Il tuo settore di riferimento è molto competitivo?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il tuo potenziale settore lavorativo è attualmente in crescita?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quale ritieni sia il pericolo maggiore che minaccia il raggiungimento dei tuoi obiettivi?</li> </ul>	
<p>Adesso invita gli studenti a valutare i loro risultati usando il metodo di conversione che permetterà loro di trasformare le debolezze in punti di forza e le minacce individuate in opportunità. Ad esempio, potrebbero sviluppare le proprie competenze attraverso un corso di formazione o trovare un modo creativo di presentare una debolezza come un punto di forza.</p> <p>Una volta finita la loro analisi SWOT personale, è fondamentale che non si fermano qui, ma che continuino a servirsi delle loro osservazioni.</p>			
<p><b>Valutazione e riflessione:</b></p>	<p>L'analisi SWOT è una sorta di tabella di marcia che consente agli studenti di capire come sfruttare i loro punti di forza e minimizzare o eliminare le loro debolezze. Questa tabella va usata per sfruttare delle opportunità e per evitare o disinnescare le minacce. Ricorda agli studenti di servirsi delle informazioni raccolte mediante l'analisi SWOT per ideare una strategia di presentazione da utilizzare nel mondo del lavoro.</p> <p>L'attività consente di lavorare sulle seguenti caratteristiche: <i>onestà</i>, fondamentale, per garantire l'attendibilità dei risultati dell'analisi condotta.</p> <p>Gli studenti sono incoraggiati a guardare a se stessi con gli occhi dei loro colleghi e professori.</p>		

**Riferimenti bibliografici e sitografici**

Adattato da Hansen R.S. & Hansen P. Using SWOT analysis in your career planning )

Martin M. Improve your career (<https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html>)

**Risorse aggiuntive:**

**Allegati:** Analisi SWOT personale per la ricerca di lavoro

**ALLEGATO**

<p><b>FORZE</b></p>	<p><b>DEBOLEZZE</b></p>
<p><b>OPPORTUNITÀ</b></p>	<p><b>MINACCE</b></p>

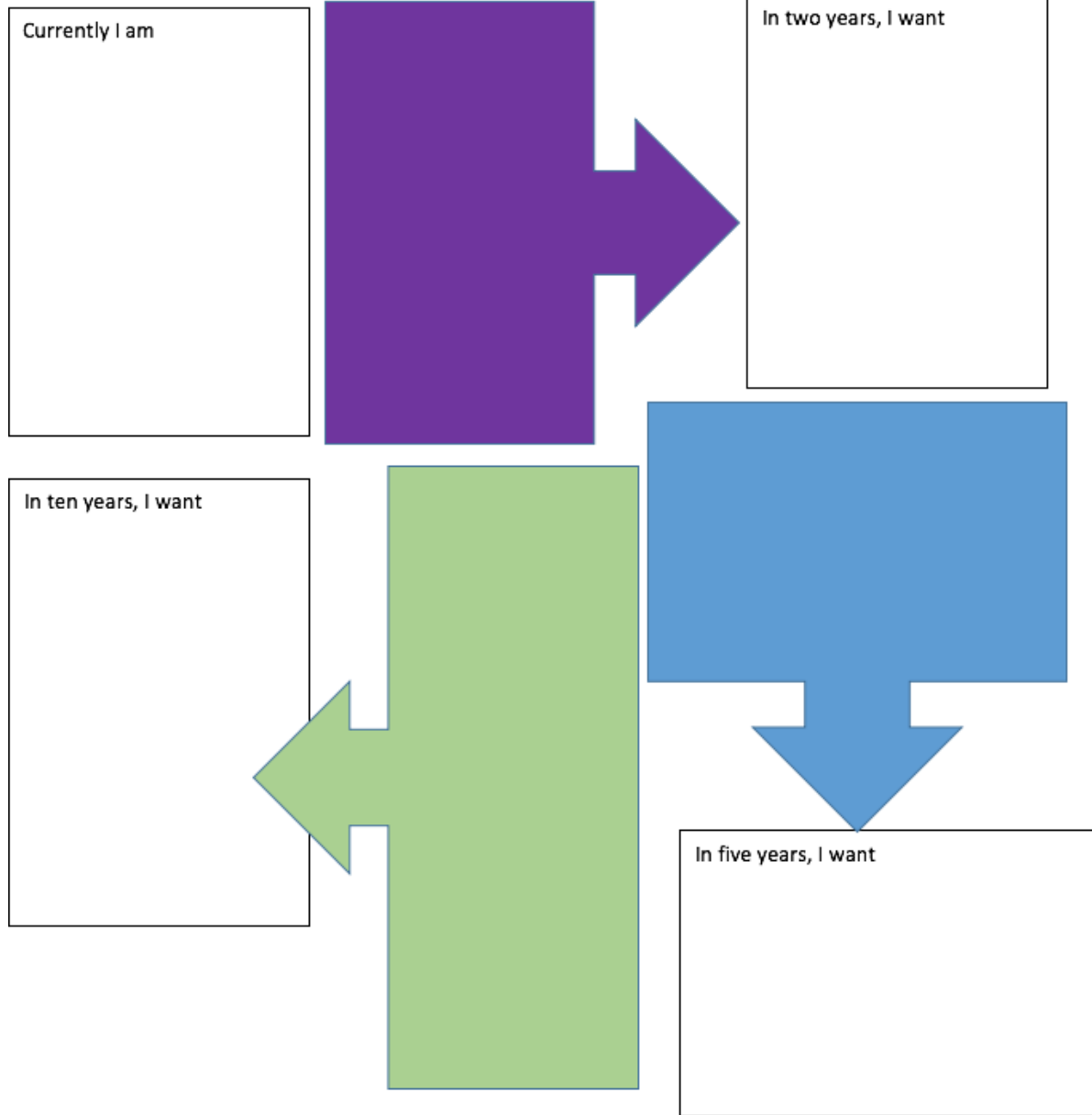
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Fra dieci anni</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività individuale
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coinvolgere gli studenti nella <b>pianificazione della propria carriera</b>.</li> <li>• Aiutare gli studenti a collegare le loro ambizioni professionali e i loro progetti di vita alle loro forze temperamentali.</li> <li>• Aiutare gli studenti ad essere più <b>creativi</b>.</li> <li>• Incoraggiare gli studenti a <b>fissare degli obiettivi</b>.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <p>Un diagramma che contiene riquadri e frecce (cfr. allegato).</p> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Chiedi agli studenti come vedono le loro vite tra 10 anni. Dovranno eseguire questa attività da soli, considerando tutti gli aspetti e tutte le aree della loro vita personale (sentimenti, famiglia, lavoro, tempo libero). Per prima cosa compileranno il riquadro intitolato "Oggi sono..." fornendo più dettagli possibili sulla loro situazione attuale: scuola, vita personale, famiglia, tempo libero/hobby e lavoro, stati d'animo, programmi per il futuro, ecc.</p> <p>Poi dovranno dedicarsi al riquadro intitolato "Tra due anni vorrei essere..." immaginando il loro futuro lavoro (settore, posizione, ecc.) o programma di studi.</p> <p>Per compilare il riquadro intitolato "Tra cinque anni, vorrei essere..." dovranno immaginare i cambiamenti che potrebbero avvenire in ambito lavorativo ed accademico, all'interno della loro vita, nel loro modo di vivere i loro hobby o il loro tempo libero,...</p> <p>Nel riquadro intitolato "Tra dieci anni, vorrei essere..." dovranno pianificare la loro vita tra dieci anni: il lavoro che svolgeranno (settore, lavoro, posizione ricoperta, ambiente, colleghi, team, comunicazione a lavoro), la loro situazione familiare e sentimentale, gli hobby, il tempo libero.</p> <p>Dopo aver compilato tutti i riquadri seguendo le indicazioni qui sopra, dovranno passare alle frecce, elencando i cambiamenti e/o gli adeguamenti necessari per realizzare il quadro profilato del riquadro successivo: forze temperamentali utili e</p>

	azioni da intraprendere adesso e nel futuro prossimo per raggiungere gli obiettivi stabiliti. Dovranno redigere un piano d'azione realistico.
<b>Valutazione e riflessione:</b>	<p>Avvia una discussione a proposito dell'importanza di creare e di realizzare dei piani d'azione.</p> <p>Spunti di discussione:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Che cosa ne pensate dell'attività?</li><li>- Avete imparato qualcosa di nuovo a proposito di voi stessi? Se sì, cosa?</li><li>- È stato facile individuare i vostri futuri obiettivi?</li><li>- Quali benefici ne avete tratto?</li></ul> <p>Al termine dell'attività, gli studenti avranno compreso l'importanza di elaborare un piano al fine di raggiungere i propri obiettivi. Chiunque può servirsi delle proprie forze temperamentali per orientare il proprio progetto di vita.</p>

### Riferimenti bibliografici e sitografici

Adattato da: The Association of Business Practitioners (ABP). (2010). *Self-awareness and Personal Development*. British Business Professional Skills Development. Liverpool.

**ALLEGATO**

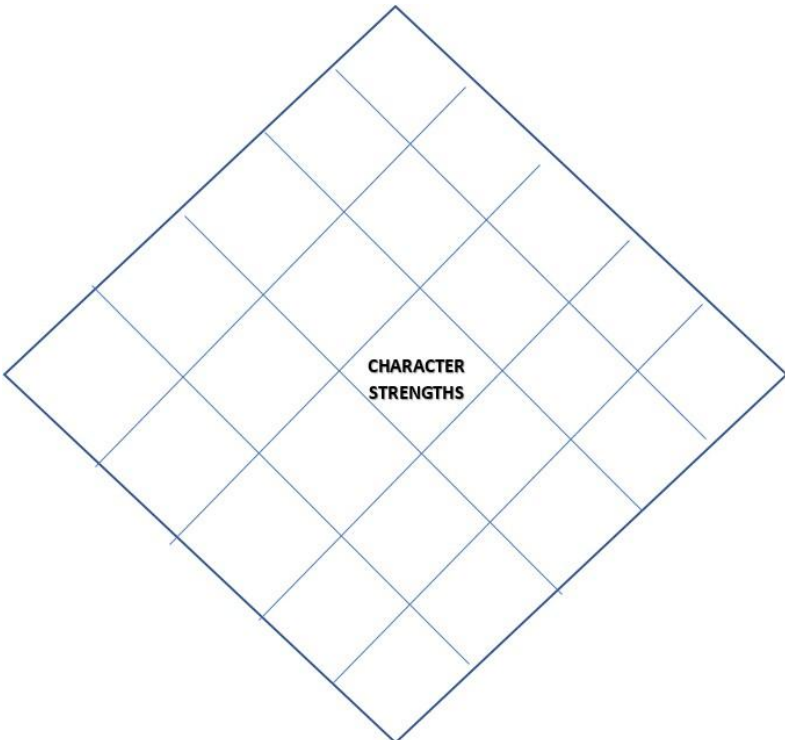


Currently I am = Attualmente sono

In two years, I want = Tra due anni, vorrei essere

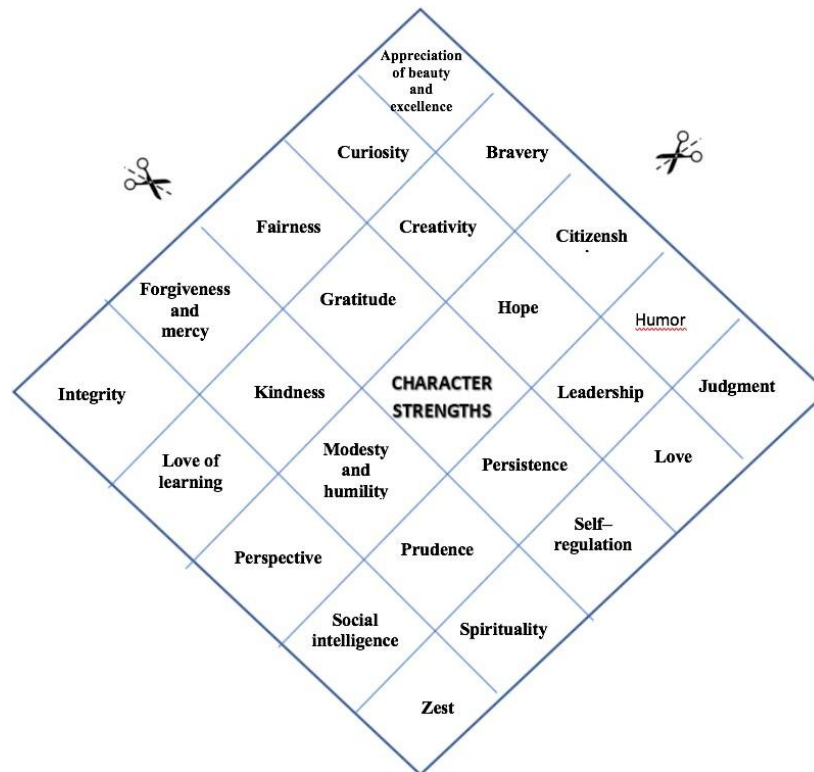
In five years, I want = Tra cinque anni, vorrei essere

In ten years, I want = Tra dieci anni, vorrei essere

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Il rombo delle forze temperamental</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività individuale
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti a sviluppare la loro <b>consapevolezza di sé</b> incoraggiandoli a parlare delle loro forze temperamental.</li> <li>• Incoraggiare gli studenti a sviluppare tutti i loro punti di forza</li> <li>• Sottolineare le differenze individuali nelle forze temperamental comunicando con altri.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b>Occorrente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il rombo e i pezzi di rombo con su scritte le 24 forze distintive. (Allegati 1 e 2)</li> <li>• Per aiutare gli studenti a capire il significato delle forze temperamental, è utile dare loro la Classificazione VIA (Cfr. Attività "INVENTARIO DEI PUNTI DI FORZA").</li> </ul> <div data-bbox="462 1102 1242 1837" style="text-align: center;">  <p>CHARACTER STRENGTHS</p> </div>







**Procedura da seguire:**

Per cominciare, da' agli studenti il modello con il rombo vuoto e poi le carte con su riportate le forze temperamentali. Chiedi loro di posizionare tutte le forze distintive sul rombo in funzione di ciò che rappresentano per loro.

- Quali punti di forza ti rappresentano di più? Di meno?

Dovranno seguire l'ordine seguente:

In cima - I punti di forza che li rappresentano di più.

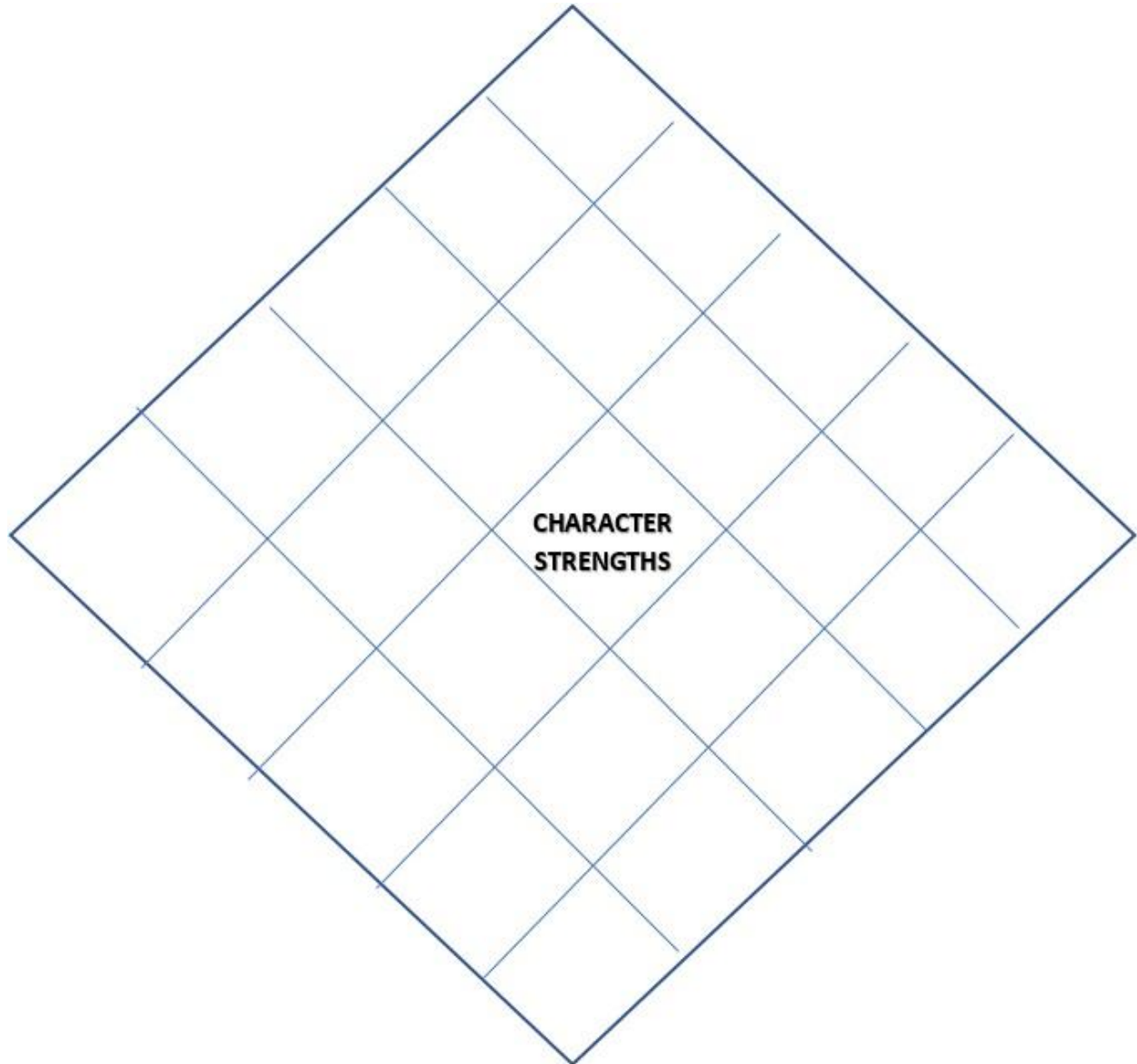
In fondo - I punti di forza che li rappresentano meno o cui non ricorrono spesso.

Poi dovranno rispondere alle domande seguenti:

- Su quali criteri avete basato la vostra decisione in merito al posizionamento delle forze? Perché avete scelto di porre alcune forze in cima?

	<p>- Pensate che la posizione delle forze potrebbe cambiare fra qualche tempo? Perché?</p> <p>Dopo aver fatto questo, incoraggia gli studenti a presentare il loro rombo delle forze temperamentali al gruppo (3-4 persone) e a illustrare la posizione di ogni punto di forza. Gli studenti dovranno discutere delle differenze e dei punti in comune fra i diversi rombi e dell'importanza di ricorrere i propri punti di forza nel corso della vita quotidiana.</p>
<b>Valutazione e riflessione:</b>	<p>Ogni punto di forza è importante e se non curato, potrebbe andare perduto. Secondo un recente studio, sono numerosi i benefici dati dall'esercitare quotidianamente le forze temperamentali.</p>

**ALLEGATO 1**



<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Esercitare i propri punti di forza</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenza da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare la capacità degli studenti di <b><i>lavorare all'interno di un gruppo</i></b>.</li> <li>• Sviluppare la <b><i>creatività</i></b> degli studenti cercando nuovi modi di esprimere i loro punti di forza.</li> <li>• Aiutare gli studenti a capire i benefici dati dall'esercitare le proprie forze temperamentali nella vita quotidiana.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <p>Le carte delle 24 forze temperamentali (allegato)</p> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Dividi gli studenti in piccoli gruppi (3-4 persone). Spargi tutte le carte sul tavolo. Spiega agli studenti che le forze temperamentali non sono stabili e che, se non curate, possono andare perdute. Per questo dovremmo sviluppare e usare il maggior numero di forze temperamentali possibile.</p> <p>Ogni gruppo dovrà prendere una sola carta. Avranno 5 minuti per pensare ai diversi modi di ricorrere a tale forza nella propria vita quotidiana (a scuola, a casa, con amici). Trascorsi i 5 minuti, tutti i gruppi dovranno condividere le loro idee. Continuate a svolgere questa attività fino a quando tutte le carte non saranno state utilizzate.</p> <p>Al termine dell'attività, poni agli studenti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- È difficile usare le forze temperamentali nella vita quotidiana?</li> <li>- Secondo voi, quali sono i benefici dati dall'esercitare le proprie forze temperamentali nella vita quotidiana?</li> </ul>

**Valutazione e riflessione:**

Incoraggia gli studenti a pensare a ciò che potrebbero fare per usare più spesso i loro punti di forza. Chiedi agli studenti di elaborare delle possibili strategie al fine di imparare a usare le loro forze temperamentali preferite.

Al termine dell'attività gli studenti avranno capito i benefici dati dall'esercitare le forze temperamentali nella vita quotidiana.

**Risorse aggiuntive:**

**Allegati:** Le carte delle forze temperamentali



**ALLEGATO**

**Le carte delle forze temperamentali**

<p><b>Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza:</b> notare o apprezzare la bellezza, l'eccellenza e la bravura in ogni campo dell'esistenza</p>	<p><b>Gratitudine:</b> essere consci e grati di tutto ciò che di buono ci accade</p>	<p><b>Speranza:</b> aspettarsi il meglio e lavorare per raggiungerlo</p>	<p><b>Humor:</b> amare ridere e scherzare, donare un sorriso agli altri</p>
<p><b>Spiritualità:</b> avere delle chiare convinzioni riguardo allo scopo e al senso della vita</p>	<p><b>Coraggio:</b> non tirarsi indietro di fronte a minacce, ostacoli, difficoltà o dolore</p>	<p><b>Costanza:</b> finire ciò che si è iniziato</p>	<p><b>Onestà:</b> dire la verità ed essere autentici; integrità</p>
<p><b>Creatività:</b> pensare a cose nuove e trovare dei modi innovativi per metterle in atto</p>	<p><b>Curiosità:</b> essere interessati a tutte le proprie esperienze</p>	<p><b>Apertura mentale:</b> riflettere sulle cose ed esaminarle a partire da ogni punto di vista, pensare in modo critico</p>	<p><b>Perdono:</b> saper perdonare chi ha sbagliato</p>
<p><b>Umiltà:</b> lasciare che siano i nostri risultati a parlare per noi</p>	<p><b>Prudenza:</b> essere attenti riguardo alle proprie scelte, non dire o fare delle cose di cui ci si potrebbe pentire in futuro</p>	<p><b>Autocontrollo:</b> essere capace di controllare i propri pensieri e le proprie azioni</p>	<p><b>Amore per la conoscenza:</b> acquisire nuove competenze e conoscere nuovi temi e ambiti del sapere</p>
<p><b>Prospettiva:</b> essere capace di dare saggi consigli agli altri, vedere il quadro generale</p>	<p><b>Amore:</b> amare ed essere amato, apprezzare le relazioni con gli altri</p>	<p><b>Gentilezza:</b> fare dei favori e delle buone azioni per gli altri</p>	<p><b>Intelligenza sociale:</b> essere consci delle ragioni e dei sentimenti altrui</p>



<p><b>Lavoro di gruppo:</b> responsabilità, lealtà, essere capace di lavorare all'interno di un gruppo</p>	<p><b>Giustizia:</b> trattare tutte le persone in base agli stessi principi di giustizia e uguaglianza</p>	<p><b>Leadership:</b> organizzare e supervisionare le attività di gruppo</p>	<p><b>Entusiasmo:</b> guardare alla vita con entusiasmo ed energia</p>
--	--	--	--

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>L'influenza del contesto sulle forze temperamental</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività da svolgere a casa
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questa attività aumenterà la <b>consapevolezza di sé</b> e il <b>pensiero creativo</b> degli studenti.</li> <li>• Incoraggiare gli studenti a usare le forze temperamental individuate in diversi contesti.</li> </ul>
<b>Istruzioni</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b> N/A</p> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b> Il grado di espressione delle forze temperamental dipende dal contesto (lavoro, scuola, famiglia, contesto sociale, comunità) in cui si trova la persona. Esso è fondamentale per capire fino a che punto è possibile servirsi di tali caratteristiche. Gli individui esprimono le loro forze temperamental in diversi modi e in misura differente a seconda delle circostanze. Ad esempio, non si dimostra lo stesso livello di gentilezza verso un amico intimo (ad es., regalandogli qualcosa ) o un anziano incontrato per strada (ad es., aiutandolo ad attraversare la strada.). Chiedi agli studenti di scegliere la loro forza temperamentale dominante (utilizzando i risultati dell'attività del rombo delle forze temperamental), e di rispondere alle seguenti domande a proposito del suo impatto (X):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quanto X esprimi?</li> <li>- Quanto X esprimi a scuola?</li> <li>- Quanto X esprimi a scuola, quando sei con un professore che ammiri?</li> <li>- Quanto X esprimi a scuola, quando sei con un professore che non stimi?</li> <li>- Quanto X esprimi a scuola, quando sei con amici?</li> <li>- Quanto X esprimi a casa, con i genitori?</li> <li>- Quanto X esprimi a casa, con i tuoi fratelli e sorelle?</li> <li>- Quanto X esprimi in pubblico (al cinema, sui mezzi pubblici ecc.)?</li> <li>- In quale situazione/contesto esprimi appieno la forza X?</li> </ul>

<b>Valutazione e riflessione:</b>	Avvia una discussione con gli studenti sulla base delle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"><li>- Perché il contesto ha un'influenza notevole sul grado di espressione della forza?</li><li>- Qual è l'elemento contestuale più importante – l'ambiente, la gente?</li></ul> Al termine di questa attività gli studenti comprenderanno per quale ragione il contesto influisce sulla possibilità di esprimere le proprie forze temperamentali e rifletteranno sui fattori che li influenzano maggiormente – l'ambiente, le persone o i rapporti.
-----------------------------------	--

### Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività ispirata a: R. M. Niemiec: *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners* (ISBN 9781616764920) © 2018 Hogrefe Publishing. [https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764920\\_preview.pdf](https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764920_preview.pdf)

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Come mi vedono gli altri</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività individuale
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti a sviluppare l'autocontrollo</li> <li>• Incoraggiare gli studenti a identificare e ad accettare i punti di forza degli altri</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 fogli di carta per persona</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Chiedi agli studenti di tracciare un cerchio al centro del foglio e di scrivere il loro nome in cima.</p> <p>Per cominciare, invitali ad individuare le forze temperamentali attribuite loro dagli altri. Di' loro di scrivere questi punti di forza sul bordo esterno del cerchio.</p> <p>Poi, chiedi agli studenti di identificare i punti di forza che vedono in loro stessi e di scriverli all'interno del cerchio.</p> <p>Infine, dovranno tracciare un altro cerchio su un nuovo foglio e scrivere il loro nome in cima. Tutti questi fogli saranno posti su un tavolo, in modo che gli studenti possano riportare all'interno del cerchio le forze temperamentali di cui è in possesso la persona cui appartiene quel foglio.</p> <p>Ogni studente avrà, dunque, due profili (uno fatto da sé e uno fatto dagli altri) e dovrà rispondere alle domande seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi sono delle differenze tra la loro opinione a proposito dei propri punti di forza e quella degli altri?</li> <li>- Qual è il motivo di tale differenza?</li> <li>- Cosa possiamo fare per mostrare i nostri punti di forza agli altri?</li> </ul>

**Valutazione e  
riflessione:**

Al termine di questa attività gli studenti impareranno che esistono delle differenze fra il modo in cui noi guardiamo a noi stessi e la percezione che di noi hanno gli altri. Questa attività consentirà agli studenti di prestare maggiore attenzione alla loro immagine e al loro modo di presentarsi agli altri.

**Riferimenti bibliografici e sitografici**

Attività adattata da “Who I am activity” in : [www.teacherVision.com](http://www.teacherVision.com).

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Come mi vedono i miei familiari</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività da svolgere a casa
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti a sviluppare la loro consapevolezza di sé</li> <li>• Incoraggiare gli studenti a identificare e accettare le opinioni degli altri</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 foglio di carta con il cerchio dall'attività <i>Come mi vedono gli altri</i></li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Traccia un cerchio su un foglio di carta e scrivi il tuo nome in cima al foglio. Chiedi ai tuoi familiari di pensare alle forze temperamentali che secondo loro tu possiedi e di scriverle all'esterno del cerchio.</p> <p>Poi confronta questo nuovo cerchio con il profilo creato dai tuoi compagni.</p> <p>Cerca di rispondere alle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quali differenze vedi fra i tre profili?</li> <li>- Quali sono le ragioni all'origine di queste differenze?</li> <li>- Chi, secondo te, ti conosce meglio – compagni di classe o familiari? Perché?</li> <li>- Cosa puoi fare per mostrare i tuoi punti di forza ai tuoi familiari?</li> <li>- Mostra il profilo fatto a scuola ai tuoi familiari e chiedi la loro opinione – quali sono le ragioni di queste differenze?</li> </ul>
<b>Valutazione e riflessione:</b>	<p>Al termine dell'attività, gli studenti comprenderanno l'importanza di costruire un'immagine positiva di sé.</p> <p>Inoltre, esploreranno e si serviranno dei loro punti di forza.</p>

### Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività adattata da: "Who I am activity" in: [www.teacherVision](http://www.teacherVision).

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Le forze temperamentalmente che apprezzi di più</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti a sviluppare <b>l'autocontrollo</b></li> <li>• Nel corso della discussione a proposito delle forze temperamentalmente più importanti per candidarsi ad ottenere un posto di lavoro, gli studenti svilupperanno le loro competenze, come, ad esempio, capacità di <b>collaborazione e</b> di <b>negoiazione</b>, nonché quella di <b>lavorare all'interno di un gruppo</b>.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le 24 forze temperamentalmente della Classificazione VIA delle forze temperamentalmente (cfr. allegato)</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Chiedi agli studenti di passare in rassegna le 24 forze temperamentalmente della Classificazione VIA e di selezionarne 4 che pensano siano più importanti per candidarsi per un posto di lavoro. Gli studenti dovranno poi lavorare in coppie, spiegare i motivi per cui hanno scelto tali punti di forza e poi discutere quali 4 forze fra le loro 8 sono più importanti. Chiedi ad ogni coppia di unirsi a un'altra e di eseguire lo stesso esercizio: discutere dei punti di forza che hanno scelto. Continua a unire i gruppi finché la classe intera non si ritroverà insieme a prendere una decisione finale a proposito delle forze temperamentalmente che valorizzano meglio le proprie capacità. I rappresentanti dei gruppi avranno un po' di tempo per presentare e sostenere le loro argomentazioni e difendere le proprie idee di fronte alla classe. Alla fine, gli studenti potranno votare in modo anonimo la forza che ritengono essenziale.</p> <p>Spunti di discussione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perché questi punti di forza sono importanti per chi si candida ad ottenere un'occupazione ?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quali benefici si possono trarre dall'utilizzo di queste forze temperamentali?</li><li>- Questi punti di forza sono necessari per svolgere alcune professioni?</li><li>- Qual è il motivo per esiste una divergenza di opinioni fra i componenti della classe?</li></ul>
<b>Valutazione e riflessione:</b>	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che persone diverse hanno opinioni differenti in merito alle forze temperamentali e che queste sono importanti ai fini della ricerca di un'occupazione.

### Riferimenti bibliografici e sitografici

Adattato da: CHARACTER STRENGTHS IN ACTION. Discovering what is right with your students. Jennifer Hanson-Peterson and Dr Georgiana Cameron. Institute of positive education.

[www.ggs.vic.edu.au/institute/blog/blog-posts/character-strengths-in-action](http://www.ggs.vic.edu.au/institute/blog/blog-posts/character-strengths-in-action)



## 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.

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Abituarsi a ricorrere alle forze temperamentali</b>
<b>Durata:</b>	(45 minuti)
<b>Tipo di attività:</b>	Attività individuale
<b>Livello di difficoltà:</b>	Intermedio
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assicurarsi che gli studenti utilizzino i loro principali punti di forza regolarmente nella vita quotidiana, aumentando così i livelli di positività</li> <li>• Proporre agli studenti un modo di essere <b>creativi</b> e di esprimersi nella vita quotidiana</li> <li>• Aumentare le opportunità degli studenti di sperimentare regolarmente un maggiore coinvolgimento.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b> N/A</p> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b> Questa attività è progettata per aiutare gli studenti ad avere il controllo della loro routine quotidiana integrando abitudini collegate ai loro punti di forza. Gli studenti vengono incoraggiati a dedicare quattro intervalli di 10 minuti a settimana a un'attività che consentirebbe loro di coltivare una forza temperamentale. Ad esempio, se uno studente ha fra le sue forze temperamentali il senso dell'umorismo, questi può integrare un'attività attinente alla sua routine : Segnale: Accendere il computer all'inizio del giorno Routine: Guardare un pezzetto di uno spettacolo/uno sketch del comico o interprete preferito Ricompensa: bere un primo sorso di caffè Lo studente può modificare l'abitudine o la durata a piacere (ad esempio potrebbe decidere di frequentare una serata o uno spettacolo comico locale oppure di far parte di un gruppo di improvvisazione) ma dovrà sempre provare a svolgere l'attività legata al suo punto di forza ogni settimana.</p>

**Valutazione e  
riflessione:**

Una volta eseguita l'attività, avvia una discussione che verta intorno alle domande seguenti:

- Come vi siete sentiti nel partecipare regolarmente a attività adattate alle vostre forze temperamentali ?
- In che modo potreste inserire le vostre forze temperamentali nella tua routine quotidiana?

Al termine dell'attività, gli studenti avranno compreso in che modo incorporare le loro forze temperamentali nella loro routine quotidiana.

**Riferimenti bibliografici e sitografici**

Niemiec, R. M. (2017). Character strengths interventions: A field guide for practitioners. Boston, MA: Hogrefe Publishing.