



Strategies to Utilise and Cultivate positive
Characteristics & Employability Skills in Schools

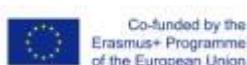
MANUALE SUCCESS

Attività & Istruzioni

Come sviluppare competenze di occupabilità attraverso l'uso di metodi e principi della psicologia positiva. Manuale per consulenti di carriera e altri professionisti che lavorano con adolescenti e giovani adulti.



Vilnius
University



THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION UNDER THE ERASMUS+ PROGRAMME. THIS PUBLICATION [COMMUNICATION] REFLECTS THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN



PROJECT NO. 2017-1-LT01-KA201-035247

Contents

Tavola sinottica	3
Attività sulla positività.....	6
Tavola sinottica	94
Attività sulle forze temperamentali	97
Tavola sinottica	166
Attività sulla resilienza	170
Tavola sinottica	224
Attività sul senso della vita.....	228

Positività

Tavola sinottica

Titolo	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
La ricetta del successo	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Capacità decisionale <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività di gruppo invita gli studenti a individuare gli ingredienti di un percorso formativo e professionale di successo e a riflettere sulle strategie atte ad acquisirli.	Al termine dell'attività, gli studenti avranno compreso che nella vita vi sono delle situazioni che siamo capaci di gestire ed altre sulle quali non possiamo esercitare alcun controllo. Tuttavia, acquisendo determinate competenze, essi potranno prepararsi a ogni tipo di difficoltà.
Individuare intenzioni positive	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • Capacità di negoziazione • Capacità decisionale • Capacità di risoluzione dei problemi • Consapevolezza di sé • Autocontrollo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	Questa attività di gruppo mira ad aiutare gli studenti a servirsi delle competenze necessarie al fine di individuare le intenzioni positive in un dato scenario.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso che quasi sempre dietro a ogni malinteso o resistenza espressa in maniera negativa si nasconde qualcos'altro.
Rispecchiamento positivo	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • Capacità di presentazione • Capacità di negoziazione • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività di gruppo aiuterà gli studenti a individuare e a utilizzare delle competenze che possono facilitare la comunicazione non verbale e migliorare la loro capacità di persuasione e negoziazione mediante il ricorso al rispecchiamento e alla riflessione.	Al termine dell'attività, gli studenti saranno capaci di servirsi della riflessione e del rispecchiamento al fine di migliorare la loro empatia, nonché la loro capacità di ricorrere al linguaggio non verbale.
Metapositionamento	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di risoluzione dei problemi • Pensiero analitico <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	Questa attività di gruppo permette agli studenti di porre attenzione al modo di parlare e di esprimersi del loro interlocutore al fine di comunicare con gli altri scegliendo diverse modalità di interazione.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso come migliorare la loro capacità di decodificare il messaggio che è stato trasmesso loro servendosi delle competenze comunicative. Inoltre, saranno capaci di esercitare la loro capacità di negoziazione o di risoluzione dei conflitti.
Il parcheggio della discordia	<ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Capacità di risoluzione dei problemi • Competenze comunicative <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività di gruppo mira ad aiutare gli studenti a liberare la loro creatività nel corso di un'attività di gruppo.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso che due teste sono meglio di una e riconosciuto l'importanza di coltivare la propria capacità di lavorare all'interno di un gruppo.
Il sé come contesto	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Pensiero critico • Coinvolgimento • Capacità di risoluzione dei problemi <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività da svolgere a casa è ispirata alla <i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT - Terapia di accettazione e di impegno nell'azione)</i> e aiuta gli studenti a percepire "se stessi" come un contesto mediante una sessione di <i>mindfulness</i> che facilita l'osservazione e la riflessione sui propri comportamenti.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso l'importanza di osservare i propri comportamenti in ogni situazione e di analizzare i meccanismi che costituiscono la loro identità grazie alla ripetizione consapevole dell'esercizio.
Palla a mano	<ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Capacità di risoluzione dei problemi • Pensiero critico <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività di gruppo mostra che, mediante la capacità di lavorare all'interno di un gruppo e lo sforzo collettivo necessario per superare determinate sfide, la creatività può prosperare.	La creatività può migliorare grazie alla capacità di collaborazione e alle attività di <i>brainstorming</i> , qualora tutti gli individui si impegnino allo stesso modo per raggiungere i propri obiettivi.

<p>Positive FM</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Pensiero critico • Pensiero analitico • Coinvolgimento • Capacità di risoluzione dei problemi <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività individuale è ispirata all'<i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT - Terapia di accettazione e di impegno nell'azione) ed incoraggia gli studenti ad osservare i propri pensieri al fine di sostituire le proprie convinzioni negative con altre più positive.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno riconosciuto il loro potere di controllare le proprie emozioni, e saranno in grado di sostituire i pensieri negativi, con altri più positivi.</p>
<p>Tieni il passo!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • Capacità di presentazione • Capacità di negoziazione • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Pensiero analitico <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività di gruppo è legata al rispecchiamento, una tecnica utilizzata per aiutare gli studenti ad approfondire le proprie conoscenze in merito al concetto di empatia e autoriflessione.</p>	<p>Al termine dell'attività, gli studenti saranno capaci di ricorrere al rispecchiamento, la capacità di mostrare empatia e di riflettere nel corso delle loro vite e durante il loro percorso formativo e professionale. Tali competenze sono estremamente utili per intrattenere dei rapporti sani.</p>
<p>Interiorizzazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Capacità di risoluzione dei problemi • Competenze comunicative • Pensiero analitico • Capacità di negoziazione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività individuale mira ad aiutare gli studenti ad approfondire i concetti di "opinione" e "convinzione" e come tali concetti possono creare dei meccanismi utili al fine di gestire pensieri o presupposizioni negative.</p>	<p>Al termine di questa attività gli studenti diverranno consapevoli del processo di trasformazione di pensieri in convinzioni e di come questi influenzino il nostro modo di pensare, di percepire noi stessi e i nostri rapporti con gli altri e, quindi, modificare i nostri comportamenti.</p>
<p>Io penso positivo!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • Creatività • Capacità di risoluzione dei problemi <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa invita gli studenti a sostituire alcuni termini negativi, con altri più positivi.</p>	<p>Al termine dell'attività, gli studenti comprenderanno il potere esercitato dalle parole nel plasmare i nostri pensieri, i nostri sentimenti e comportamenti. Pertanto, è di fondamentale importanza essere consapevoli del valore che esse assumono in determinate situazioni.</p>
<p>Benessere e impegno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Consapevolezza di sé • Individuazione di obiettivi • Impegno • Creatività • Capacità di risoluzione dei problemi <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa ha l'obiettivo di aiutare gli studenti a migliorare il loro livello di benessere promuovendo un atteggiamento positivo nei confronti della vita.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno un'idea chiara di cosa desiderano fare della loro vita. Al fine di raggiungere questo obiettivo, sono incoraggiati a pianificare il loro percorso di vita, lavorando sull'acquisizione di un atteggiamento positivo e ottimista verso gli avvenimenti che caratterizzano l'esistenza.</p>
<p>Gestire lo stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Resilienza • Capacità di risoluzione dei problemi • Pensiero critico • Creatività <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa permette agli studenti di acquisire una maggiore consapevolezza dei loro sentimenti e delle sensazioni connesse all'ansia e allo stress, al fine di regolare le loro emozioni ed il loro comportamento.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti comprenderanno che tutti vivono degli stati di ansia e dei momenti di stress ogni giorno. Queste sensazioni sono parte integrante della via di ogni giorno e possono essere evitate solo servendosi di capacità e strumenti adeguati.</p>
<p>Cambiare mentalità</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Consapevolezza di sé • Pensiero analitico <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività individuale mira ad aiutare gli studenti a disfarsi dei pensieri negativi di cui ci serviamo quando ci sentiamo stressati, delusi o depressi.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti diverranno consapevoli del fatto che tristezza e sensazioni affini sono sentimenti passeggeri. Pertanto, non dovremmo considerare i pensieri o le parole di cui ci serviamo in quei momenti come strumenti atti a interpretare la realtà che ci circonda.</p>
<p>Sei strategie per fare una buona impressione</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di presentazione • Competenze comunicative • Capacità di negoziazione • Consapevolezza di sé • Autocontrollo 	<p>Questa attività di gruppo è ispirata alle teorie di Dale Carnegie e cerca di aiutare gli studenti ad adottare una serie di strategie che permettano loro di fare una buona impressione in ogni situazione.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno a conoscere i sei strategie chiave che consentiranno loro di migliorare il proprio modo di interagire con gli altri, acquisire fiducia in loro stessi e nelle proprie</p>

	<u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato		competenze che permetteranno loro di avere successo nella loro vita personale e professionale.
Programma decisionale	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Capacità decisionale • Consapevolezza di sé <u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio	Questa attività individuale mira ad aiutare gli studenti a creare una sorta di cronoprogramma del processo decisionale e ad accrescere il proprio senso di soddisfazione, alleviare i fattori stressogeni che si accompagnano alla procrastinazione.	Al termine dell'attività, gli studenti acquisiranno uno strumento utile al fine di stabilire con maggiore facilità degli obiettivi e divenire più assertivi, per far sì che non vadano nel panico quando devono prendere delle decisioni importanti. Al contrario, riusciranno a godere degli effetti positivi dati dal raggiungimento di un obiettivo che li rende felici.
La capsula del tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo <u>Livello di difficoltà:</u> Principiante	Questa attività da svolgere a casa è stata ideata per ricordare agli studenti quanto sia importante apprezzare le piccole cose della vita e provare un sentimento di gratitudine.	Al termine di questa attività, gli studenti diverranno più attenti e grati per ogni momento vissuto sapendo che potrà acquisire un maggiore significato in seguito.
L'albero delle decisioni	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Capacità decisionale • Consapevolezza di sé • Autocontrollo <u>Livello di difficoltà:</u> Principiante	Questa attività individuale è utilizzata al fine di esaminare e analizzare tutte le diverse opzioni che una persona ha quando deve prendere una decisione importante.	Al termine dell'attività, gli studenti impareranno a superare i momenti di incertezza servendosi delle competenze e degli strumenti necessari e a prevenire delle conseguenze indesiderate.
Il mio manifesto	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione 	Questa attività individuale aiuterà gli studenti a scegliere valori, convinzioni, idee e priorità alle quali tengono e a decidere in che modo intendono vivere la loro vita sulla base dei valori che sono loro più cari.	Al termine di questa attività, gli studenti potranno creare il loro manifesto personale per rappresentare loro stessi e il loro futuro. Questa attività è sia una dichiarazione di intenti sia un invito ad agire.

Attività sulla positività

Nome dell'attività:	La ricetta del successo
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 ad acquisire una maggiore consapevolezza di sé per quanto attiene ai loro programmi futuri e a sviluppare la propria capacità di autogestione essenziali per ottenere un titolo di studio, adattarsi, ottenere dei buoni risultati in ambito lavorativo e vivere una vita soddisfacente. • Comprendere alcuni aspetti essenziali prima di accedere al mercato del lavoro (ad es., scegliere un corso di studi adeguato).
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne/matite • Vasi o ciotole • Forbici • Flip chart o lavagna • Pennarelli • Allegato: "La ricetta del successo" <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di immaginare il loro futuro/la loro carriera futura. Quindi invitali ad elencare gli ingredienti più importanti al fine di vivere una vita piena o avere una carriera soddisfacente. "Immagina che esista una ricetta per vivere una vita soddisfacente ricca di positività. Quali pensate possano essere gli ingredienti?". Riporta le risposte degli studenti sulla lavagna o sul flip chart.</p> <p>Quindi, dividi gli studenti in piccoli gruppi (composti da 4 o 5 persone) e distribuisci gli ingredienti della ricetta a uno solo dei membri del gruppo.</p> <p>Consigliamo, per ragioni di pratiche, di tagliare prima le carte con gli ingredienti riportati nell'allegato.</p>

	<p>Da' agli studenti delle pentole e delle ciotole e invitali a discutere degli ingredienti che, secondo loro, rendono la vita degna di essere vissuta.</p> <p>Man mano che i gruppi completeranno l'attività, chiedi loro di presentare la ricetta che hanno ideato e avvia una discussione sulla base delle domande e dei quesiti riportati nella sezione dedicata alla riflessione.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Avvia una discussione ponendo in evidenza le similitudini presenti nei lavori di gruppo. Alcuni gruppi potrebbero aver scelto degli ingredienti simili (ad es., autenticità, realismo e positività, rispetto, amore, ecc.), mentre altri ingredienti potrebbero non essere stati selezionati da nessuno (ad es., odio, negatività, ecc.).</p> <p>Chiedi agli studenti di spiegarti per quale ragione hanno scelto determinati ingredienti ("che cosa si intende per autenticità/realismo e positività, ecc.?"). Cerca di sottolineare il diverso modo di percepire gli ingredienti a seconda che questi si riferiscano alla vita interiore o ai rapporti con gli altri. Nello specifico, bisogna avere delle "aspettative realistiche" sia nei confronti di se stessi che degli altri.</p> <p>Concludi l'attività illustrando agli studenti il significato di concetti quali "accettazione", "evitamento emotivo" e "atteggiamento positivo". Gli studenti potranno mettere in discussione le loro opinioni riguardo a ciò che possono o non possono fare e convincersi di avere un ruolo attivo nel processo di trasformazione della loro esistenza.</p> <p>Al termine dell'attività, gli studenti riusciranno a comprendere che nella vita "avranno a disposizione molte scelte, potranno cercare di controllare e di prevedere molti eventi e che, tuttavia, esistono degli aspetti sui quali non avranno alcun potere. Purtroppo, la vita non prevede un manuale di istruzioni, non è una sceneggiatura, né una ricetta. A volte, però, possiamo divenire artefici del nostro successo concentrandoci sugli aspetti positivi e adattando le nostre esperienze per sfruttarne al massimo i benefici". Ad esempio, chi sceglie di condividere il proprio amore e affetto, noterà delle ricadute positive che lo/la aiuteranno a sentirsi più felice e gioioso/a".</p> <p>Infine, poni loro la seguente domanda "Quali fra questi ingredienti non potrebbe mancare nella vostra vita?"</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività adattata da: *Positive Psychology Exercises to Do with Clients or Students. Best Possible Self*: (<https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-exercises/>)

Risorse di approfondimento:

La ricetta del SUCCESSO <https://www.youtube.com/watch?v=jyCfkl3coB8>

Allegato: La ricetta del successo

ALLEGATO: LA RICETTA DEL SUCCESSO

AMORE	ODIO
RABBIA	TRANQUILLITÀ
RISPETTO	CRUDELTÀ
GENTILEZZA	SCORTESIA
MODERAZIONE	INCAPACITÀ DI DELEGARE
ASPETTATIVE REALISTICHE	ASPETTATIVE POCO REALISTICHE
CARISMA	GREGARISMO
POSITIVITÀ	NEGATIVITÀ
AUTENTICITÀ	FALSITÀ
MENTALITÀ APERTA	MENTALITÀ RISTRETTA
ESPRESSIONE DELLE PROPRIE EMOZIONI	ASSOLUTA RISERVATEZZA

Nome dell'attività:	Individuare intenzioni positive
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Presentare agli studenti le competenze necessarie per individuare gli intenti positivi in affermazioni negativamente connotate, in modo tale che possano ribaltare il senso di tali espressioni e superare eventuali disaccordi e resistenze. • L'attività mira a potenziare le competenze comunicative, la capacità decisionale, di negoziazione e di risoluzione dei problemi. • Inoltre, l'attività punta anche a accrescere la consapevolezza di sé e l'autocontrollo degli studenti dal momento che dovranno riconoscere e gestire le proprie emozioni nel corso dell'attività.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne/matite • Fogli di carta • Flip chart o lavagna • Pennarelli <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Introduci brevemente l'argomento come descritto nel paragrafo (A) quindi passa alle fasi successive (B), (C) e (D):</p> <p>(A) In ogni momento delle nostre vite, a scuola o a lavoro, discutiamo con persone che hanno delle proprie convinzioni ed è sulla base di queste che traiamo le nostre conclusioni, capaci, a volte, di determinare dei malintesi o delle resistenze.</p> <p>Al fine di superare tali momenti, è necessario ricorrere al principio delle intenzioni positive.</p>

	<p>(B) Utilizza quattro diversi fogli di lavagna a fogli mobili per annotare i principi di questo approccio:</p> <p>(i) Bisogna separare gli aspetti negativi dalle intenzioni positive che si celano dietro ogni affermazione.</p> <p>(ii) Individua e rispondi alle intenzioni positive del tuo interlocutore.</p> <p>(iii) Offri al tuo interlocutore delle altre opzioni al fine di pervenire a un accordo.</p> <p>(C) Chiedi agli studenti di lavorare in coppie o piccoli gruppi e di ricordare un episodio nel quale hanno dovuto fare fronte a dei malintesi o a delle resistenze. Dovranno analizzare questo episodio servendosi dei principi soprariportati.</p> <p>(D) Infine, chiedi alle coppie o ai piccoli gruppi di presentare una piccola messa in scena all'intera classe. Uno di loro dovrà assumere il ruolo dell'interlocutore che ha adottato un atteggiamento ostile, l'altro quello della persona pronta a trovare una soluzione applicando i suddetti principi,</p> <p>Qualora gli studenti abbiano delle difficoltà nel trovare degli episodi da mettere in scena, aiutali recitando una delle due parti nel gioco di ruolo.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Gli studenti comprenderanno che, quasi sempre, dietro a ogni malinteso o resistenza si nasconde qualcosa: (a) l'interlocutore ha degli altri programmi (differenti obiettivi); b) è davvero convinto di fare qualcosa di buono c) si basa su altre presupposizioni, convinzioni o sentimenti legati ad esperienze passate.</p> <p>Dobbiamo tenere conto del fatto che, utilizzando il modello delle intenzioni positive, possiamo analizzare o indagare i pensieri degli altri e trovare un terreno comune per comprendere e allenare la nostra capacità di negoziazione.</p> <p>È importante ricordare che è possibile riconoscere come legittimo il punto di vista del proprio interlocutore senza però essere d'accordo, ad es. è diverso affermare "Capisco il tuo punto di vita" o dire "Sono d'accordo con te". Dicendo "Comprendo le tue preoccupazioni" o "Si tratta di una questione importante" o "Grazie per averne</p>

parlato, è un problema importante” riconosciamo l'intento dell'altro senza, tuttavia, sottintendere che la sua opinione sia corretta.

Riferimenti bibliografici e sitografici

Language as a Powerful Tool of Persuasion, Negotiation and Belief Change, Robert Dielts.

Nome dell'attività:	Rispecchiamento positivo
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Presentare agli studenti alcune capacità da utilizzare per comunicare attraverso il linguaggio non verbale e migliorare le loro strategie di persuasione e negoziazione. • L'attività mira a potenziare: la capacità di comunicare ricorrendo al linguaggio non verbale, la capacità di presentazione, di negoziazione, di lavorare all'interno di un gruppo.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sedie <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Illustra agli studenti i principi del rispecchiamento descritti ai punti 1 e 2.</p> <p>(1) Il rispecchiamento non è altro che il processo che consente di riflettere o di reagire agli schemi comportamentali di un altro soggetto. Fra questi ricordiamo, il sedersi adottando una postura simile, utilizzare gli stessi gesti, parlare in maniera simile. Il rispecchiamento è una delle principali forme di imitazione e spesso conduce a un profondo rapporto con l'individuo rispecchiato.</p> <p>(2) Il rispecchiamento può contribuire all'instaurazione di un rapporto con l'individuo "imitato", dal momento che le affinità nei gesti e nel linguaggio non verbale consentono al soggetto in questione di provare un legame più forte verso la persona che imita quel comportamento.</p> <p>Tale capacità diviene ancora più potente se si ricorre all'empatia e alla riflessione:</p> <p>(1) Per empatia si intende la capacità di: (a) riconoscere e (b) comprendere le emozioni provate dagli altri, o essere capaci di analizzare gli elementi che concorrono a determinare uno stato emotivo specifico. La definizione di empatia è strettamente correlata a quella di intelligenza emotiva in quanto si riferisce alla capacità di entrare</p>

in contatto con delle emozioni che ci consentono di gestire al meglio i nostri rapporti con gli altri.

Riflessione

(2) La riflessione è un modo

di esprimere i nostri pensieri in riferimento a ciò a quanto comunicato dal nostro interlocutore mediante il ricorso al linguaggio verbale e non verbale-

Spesso esprimiamo empatia mediante la riflessione :

“Capisco per quale ragione questa situazione ti ha causato un forte stress”; “Capisco per quale ragione hai reagito così”.

Esercizio di rispecchiamento:

Per comprendere gli effetti del rispecchiamento, suggeriamo di provare il seguente esercizio con il proprio partner e un osservatore. Al termine, tutti e tre potrete condividere le vostre osservazioni.

1. Scegli un tema e quindi partecipa a una conversazione con il tuo partner, chiedendogli la sua opinione riguardo determinati argomenti.
2. Man mano che conversate, comincia ad imitare il modo di esprimersi dell'altro (incluso il ritmo e il tono della voce). Cerca di entrare in un rapporto empatico con il tuo partner a prescindere dai contenuti del suo discorso.
3. Un rispecchiamento completo implica una perfetta imitazione della postura, dei gesti, del tono della voce del proprio interlocutore.
4. Un modo per testare questo legame è cercare di indovinare l'opinione del proprio interlocutore su una serie di argomenti non ancora discussi. Spesso il rispecchiamento dà accesso a una serie di informazioni, recepite in maniera intuitiva perché trasmesse in maniera inconscia e ricevute dai neuroni specchio.
5. Per comprendere ancora meglio l'influenza del rispecchiamento sulle tue interazioni, prova a mutare improvvisamente postura, modo di gesticolare e tono della voce. Smetti di entrare in contatto emotivo con il tuo interlocutore. Sia tu che il tuo partner accuserete il colpo, dal momento che la qualità delle vostre interazioni muterà in maniera drammatica.
6. Prima di chiudere la vostra conversazione e riflettere sulla vostra esperienza, assicurati di aver ricreato il legame mediante il rispecchiamento.

**Valutazione e
riflessione:**

Incoraggia gli studenti a discutere e condividere le loro impressioni e le loro sensazioni riguardo all'attività. Invitali a servirsi del rispecchiamento e a ricorrere all'empatia nella vita di ogni giorno, dal momento che tali capacità costituiscono degli strumenti estremamente importanti per instaurare dei rapporti sani!

Nome dell'attività: Durata:	Metaposizionamento (45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi: (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività aiuta gli studenti a comprendere il modo di comunicare del proprio interlocutore al fine di adattarsi e trovare delle strategie di comunicazione e negoziazione adeguate, rivolgersi a coetanei, familiari, colleghi e compagni di classe e trovare nuove tecniche di risoluzione dei problemi. • L'attività mira a promuovere il pensiero analitico fornendo delle informazioni elementari sul modello metacognitivo e di precisione
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne/matite • Fogli di carta • Scheda inerente alle tre fasi del metaposizionamento in modo che ciascuno studente possa utilizzarla nel corso dei giochi di ruolo. <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>(1) In ogni atto comunicativo entrano in gioco più punti di vista, idee ed opinioni che generano delle difficoltà nell'interazione fra mittente e destinatario. Si pensi, ad esempio, ai malintesi o all'impossibilità di pervenire a un accordo. Anche quando tale disaccordo permane, è comunque importante stabilire un buon rapporto perché ciò aumenta la possibilità di raggiungere un compromesso o di collaborare in futuro.</p> <p>(2) Tali divergenze, tuttavia, non devono bloccarci, bensì aiutarci ad essere più attenti, flessibili e capaci di modificare il nostro modo di percepire le cose. Questo processo si articola in tre diverse fasi che corrispondono alle tre posizioni percettive tipiche di un atto comunicativo: la propria (prima posizione), quella del proprio interlocutore (seconda posizione), e una neutrale (terza posizione).</p> <p><u>Quindi che cosa implicano queste posizioni?</u></p>

Prima posizione: sei tu, nel tuo spazio personale, nella tua posizione abituale. Quando sei in linea con la prima posizione, utilizzi parole come “io”, “me”, “me stesso” per parlare dei tuoi sentimenti, delle tue percezioni, delle tue idee. Percepisci l’atto comunicativo unicamente dal tuo punto di vista personale: vedi, ascolti, senti tutto ciò che avviene intorno o dentro di te.

Seconda posizione: è la capacità di mettersi nei panni del proprio interlocutore nel corso dell’interazione. (Nel caso in cui alla conversazione partecipino più persone, allora vi saranno seconde posizioni multiple). Si tratta di una posizione temporanea, assunta al fine di raccogliere informazioni sul proprio interlocutore analizzando la sua postura e la sua visione del mondo. Si guarda, sente e percepisce l’atto comunicativo dal punto di vista dell’altro (mettendosi nei panni dell’altro – una concezione vicina a quella dell’intelligenza emotiva). In questa posizione, sarai capace di guardare il mondo con gli occhi di un’altra persona, carpirne i pensieri, i sentimenti e le convinzioni. Questa posizione consente di dissociarsi da se stessi per entrare in contatto con un altro.

Terza posizione, o posizione dell’“osservatore”: ti consente di proiettarti momentaneamente al di fuori della conversazione al fine di raccogliere informazioni come se ne fossi testimone. La tua postura sarà simmetrica e rilassata. In questa posizione, potrai vedere, ascoltare e sentire la conversazione dal punto di vista di un osservatore interessato, ma neutrale. Utilizzerai pronomi di terza persona per riferirti a coloro che osservi. Sarai dissociato dall’interazione e adatterai una sorta di mera-posizione che ti fornirà delle indicazioni importanti al fine di riequilibrare le forze in campo.

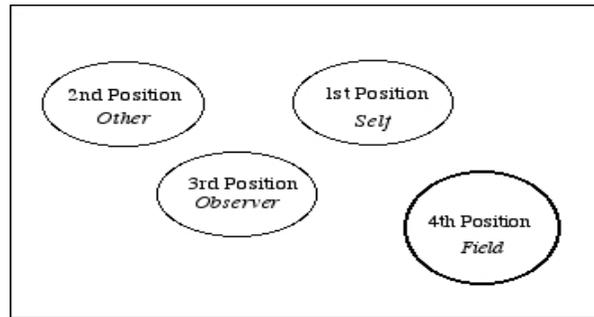
In sintesi:

Prima posizione: Associata con il proprio punto di vista, le proprie condizioni e presupposizioni, sguardo sul mondo esterno. Posizione dell’“io”.

Seconda posizione: Associata al punto di vista, alle convinzioni e alle presupposizioni dell’altro, vedere il mondo con i suoi occhi – posizione del “tu”.

Terza posizione: Associata al punto di vista di un osservatore esterno – posizione del “loro”.

Suddividi gli studenti in piccoli gruppi (composti da 4-5 persone), quindi distribuisce a ciascun gruppo la scheda riportata qui sotto (Allegato: soluzione per andare avanti).



Valutazione e riflessione:

Avvia una discussione riguardo ai disaccordi, alle opposizioni e ai conflitti che riscontrabili nella vita di ogni giorno: “È sempre possibile andare d’accordo con tutti?” “Possiamo evitare gli altri ogni qualvolta non siamo d’accordo con loro”. La capacità di negoziazione è una parte importante delle nostre vite e può avere un impatto negativo sulla nostra crescita personale e professionale. “Rifletti su come interagirai con i tuoi colleghi di lavoro e all’università dal diverso *background* socioculturale.”

Chiedi agli studenti di fornirti degli esempi di implementazione della metaposizione nelle interazioni quotidiane. Invitali a condividere le loro esperienze di negoziazione con interlocutori con i quali non erano d’accordo.

Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività adattata da: Gilligan, S. (2002). *The Legacy of Milton H. Erikson: Selected Paper of Stephen Gilligan*, Phoenix, AZ: Zeig, Tucker and Theisen, Inc.

Nome dell'attività:	Il parcheggio della discordia
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività dà agli studenti la possibilità di servirsi di una tecnica comprovata per generare nuove idee attuabili solo all'interno di un gruppo. I gruppi di studenti si serviranno del <i>brainstorming</i> per risolvere un problema e generare 12-18 soluzioni. • L'attività mira a migliorare la creatività, la capacità di risoluzione dei problemi e le competenze comunicative.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una copia della scheda dell'attività per ciascun partecipante. • Lavagna a fogli mobili e pennarelli per ciascun partecipante. <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>(1) Distribuisci una copia della scheda a ciascun partecipante e forma dei gruppi composti da 5-6 persone. Spiega loro che impareranno a padroneggiare la tecnica del <i>brainstorming</i>, un sistema dall'efficacia comprovata per elaborare idee creative e migliorare il livello di affiatamento dei gruppi di lavoro.</p> <p>(2) Distribuisci una copia dell'allegato a ciascuno studente. Chiedi loro di seguire le varie fasi del processo di <i>brainstorming</i>. Invitali a porre domande. Poni particolare attenzione ai punti 5, 6, 7. Da' loro dei fogli di flip chart, carta e pennarelli. Utilizza una lavagna nel caso in cui i fogli di flip chart non bastino.</p> <p>(3) Descrivi il problema servendoti della descrizione riportata nella scheda e illustra il problema ai vari gruppi. Invitali a porre domande o a chiedere dei chiarimenti. Da' loro 15 minuti per pervenire ad almeno 12 soluzioni. Se puoi, attribuisce dei premi a chi riesce ad elaborare il maggior numero di soluzioni nei tempi previsti. Di solito, questi stratagemmi stimolano ancora di più la loro creatività.</p> <p>(4) Concedi agli studenti 15 minuti quindi conta le soluzioni da loro elaborate.</p>

**Valutazione e
riflessione**

Al termine dell'attività, avvia una discussione ponendo le seguenti domande:

- Quali risultati sono stati ottenuti?
- Per quale ragione è stato posto un limite di tempo?
- Quali vantaggi consente di ottenere il punto numero 5?

Risorse aggiuntive

Allegato:

Il parcheggio della discordia

Brainstorming

ALLEGATO:

Il parcheggio della discordia

I clienti si lamentano del fatto che non riescono a parcheggiare quando si recano presso i vostri uffici. Sapete che il problema è dovuto al fatto che i dipendenti parcheggiano nello spazio riservato ai clienti. La ragione per la quale i dipendenti occupano quegli spazi è la distanza che separa il parcheggio sotterraneo dagli uffici. Si lamentano del fatto che è troppo difficile percorrere due isolati, considerate le torride temperature estive e il rigido clima invernale. I dipendenti più agguerriti sono quelli che entrano ed escono dall'ufficio più volte nel corso della giornata. Vista la situazione, tutti i dipendenti sono invitati a parcheggiare nel garage, pagando una tariffa vantaggiosa rispetto agli altri parcheggi della città. La vostra sede si trova in centro e i posti in cui parcheggiare scarseggiano e sono molto costosi.

ALLEGATO:

Brainstorming

1. Formula il problema in maniera chiara.
2. A turno, gli studenti forniscono delle soluzioni che vengono riportate su un foglio di flip chart.
3. Gli studenti danno una sola idea alla volta, tenendo per sé le altre in attesa del turno successivo.
4. Se un partecipante non ha un'idea da proporre può chiedere di saltare il turno.
5. Non è consentito criticare o ridicolizzare le idee altrui. Ogni discussione sulle proposte è rimandata al termine della sessione.
6. Gli studenti sono incoraggiati a rielaborare le idee degli altri e a combinare e migliorare i loro suggerimenti.
7. La creatività è un obbligo. Anche le idee più strane sono le benvenute. Potranno, infatti, sempre essere modificate in un secondo momento.

Nome dell'attività:	Il sé come contesto
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività è ispirata alla <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT – Terapia di accettazione e di impegno nell'azione) e fornisce delle indicazioni essenziali per interpretare il sé come contesto. Gli studenti potranno imparare a servirsi della tecnica di osservazione al fine di implementarla nelle attività successive. • Questa attività mira ad accrescere la consapevolezza di sé, l'impegno, la capacità di pensiero critico, di risoluzione dei problemi.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un posto tranquillo in cui gli studenti possano concentrarsi su se stessi. • Nel caso in cui l'attività sia svolta a casa, suggeriamo di distribuire agli studenti la scheda allegata. <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Presenta l'idea di sé come contesto dicendo che l'unica cosa che differenzia gli esseri umani dagli animali è la capacità del cervello umano di svolgere più compiti contemporaneamente, così come avviene per i sentimenti e per le emozioni. Chiedi agli studenti. "Avete mai prestato attenzione ai vostri pensieri e ai vostri sentimenti in determinate circostanze? Avete mai pensato quali sono le esigenze e le cose per voi più importanti? Esiste un solo modo per scoprirlo.</p> <p>L'unico modo per scoprirlo consiste nel divenire osservatori di se stessi e analizzare i propri pensieri e le proprie azioni. "Avete mai fatto un passo indietro per osservare i vostri pensieri, i vostri sentimenti, le vostre azioni, le vostre esigenze? So che questo potrebbe mettervi a disagio, ma pazientate e presto tutto diverrà più chiaro."</p> <p>Di' loro che tutto diverrà più chiaro nel momento in cui riusciranno ad entrare osservare loro stessi grazie alla seguente attività.</p> <p>"Sedetevi comodi. Chiudete gli occhi. Respirate profondamente. Inspirate ed espirate. Cercate di fare attenzione ai vostri pensieri. Dove si trovano i vostri</p>

pensieri? Sopra di voi, dietro di voi, di fronte a voi, di lato? Dentro la vostra testa o il vostro corpo? Ci sono delle immagini, suoni, parole? Si muovono o rimangono immobili? A quale velocità si muovono? In quale direzione? Quindi c'è una parte di voi che crea questi pensieri e una che li osserva. Osservate come continuano a cambiare, mentre la parte di voi che li osserva rimane statica fino a quando la mente non li metterà in discussione e li analizzerà. Vedete! Dove sono i vostri pensieri? (suggeriamo di ripetere questo procedimento per 2 o 3 volte).

“Osservate adesso la vostra postazione (5 secondi), ciò che riuscite a vedere (5 secondi). Fate attenzione agli odori e ai sapori (5 secondi) ai suoni e ai rumori (5 secondi). Concentratevi sui vostri pensieri (5 secondi) e sulle vostre sensazioni (5 secondi) sulle vostre azioni (5 secondi). Quindi c'è una parte di voi che nota tutto ciò che vedete, ascoltate, toccate, annusate, pensate, sentite o fate”

Adesso faremo un esercizio che vi aiuterà ad entrare in contatto con i vostri pensieri e le vostre sensazioni. Non esiste un modo sbagliato di svolgere questo esercizio, basta prestare attenzione a sensazioni e pensieri. Sedetevi comodi, chiudete gli occhi e seguite la mia voce. Se vi capitasse di distrarvi, cercate di concentrarvi di nuovo sulla mia voce. Adesso, per un momento, concentrate la vostra attenzione sulla vostra presenza all'interno della stanza. Immaginate la stanza e poi pensatevi dentro di essa. Cercate di visualizzare gli oggetti che sono vicini a voi, a sinistra e a destra, davanti o dietro. Adesso cominciate ad entrare in contatto con il vostro corpo. Sentite come aderisce alla sedia e prestate attenzione alla forma delle varie parti del vostro corpo. Notate cosa si muove all'interno di esso e cercate di riconoscere le reazioni sensoriali. [pausa]

Adesso osservate tutti i sentimenti da voi provati oggi e cercate di dare loro un nome. Passate in rassegna i vostri pensieri e analizzateli con calma, per alcuni secondi [pausa].

Voglio che ricordiate che solo una parte di voi ha osservato i vostri sentimenti e le vostre sensazioni. Questa parte può essere definita “l'osservatore interiore”. C'è una persona dentro di voi, dietro i vostri occhi, che ascolta e che sa che cosa sto dicendo. Siete la stessa persona, è stato così per tutta la vostra vita. Come per uno strano prodigio, eccolo qui il vostro osservatore interiore.

Voglio che tentiate di ricordare cosa è accaduto la scorsa estate. Una volta rievocata questa immagine nella vostra mente, vi invito ad alzare la mano. Bene, adesso

osservate questo ricordo, questa istantanea. Ricordate tutto quello che è successo in quel momento. Richiamate alla mente le immagini, i suoni, i sentimenti e mentre lo fate, cercate di capire se eravate lì in quel momento, osservando il vostro modo di agire e quale parte ha questo nella vostra memoria. Eravate lì allora, mentre adesso siete qui.

Osservate come il vostro corpo cambi continuamente: a volte siete stanchi, altre rilassati, a volte ammalati, a volte in salute, a volte forti, altre deboli. Eravate bambini una volta, poi siete cresciuti ed il vostro corpo è cambiato.

Adesso concentriamoci su un altro aspetto: le emozioni. Siate consapevoli del fatto che le emozioni cambiano costantemente. A volte vi sentite pieni di amore, altre di odio, a volte siete calmi, altre tristi, delusi. Felicità e Tristezza. Anche in questo momento state provando delle emozioni: interesse, noia, distensione. Pensate alle cose che vi piacevano un tempo e che adesso non amate più, alle paure che siete riusciti a superare. L'unica cosa della quale si può essere certi è la mutevolezza dei sentimenti. Anche se queste sensazioni passeranno, sappiate che una parte di voi non cambia. E ciò avviene perché voi non siete i vostri sentimenti e percepite il vostro essere come un'entità stabile, immutabile. Voi rimanete voi stessi, mentre tutto il resto cambia. Quindi prestate attenzione per un attimo ai vostri sentimenti, e mentre lo fate riflettete sul vostro modo di osservarli [Breve momento di silenzio].

Adesso torniamo a un aspetto molto complesso. I pensieri. Siate consapevoli del fatto che i pensieri sono in continua evoluzione. Un tempo non sapevate né leggere, né scrivere, poi avete cominciato ad andare a scuola e ad apprendere cose nuove. Avete acquisito nuove idee e conoscenze. A volte pensate in un certo modo, altre in un altro. A volte i vostri pensieri non sono chiari e vi appaiono senza senso. Cambiano. Concentratevi su tutti i vostri pensieri. Ancora una volta la parte di voi che sa cosa pensate non cambia, perché quando concepite un pensiero e c'è una parte di voi che vive quel pensiero, ma non è identica ad esso. Quindi vi invito ad osservare i vostri pensieri per qualche minuto, mentre lo fate, riconoscete che li state osservando [Breve momento di silenzio]. Quindi, l'esperienza dimostra che noi non siamo il nostro corpo, il nostro ruolo, i nostri sentimenti e i nostri pensieri.

Ancora una volta, immaginatevi all'interno di questa stanza. Adesso visualizzate la stanza [pausa] Respirate profondamente. [pausa]. Quando siete pronti aprite gli occhi.”

Valutazione riflessione	e Chiedi agli studenti: (1) Di dare una definizione del concetto “il sé come contesto” sulla base della loro esperienza. Gli studenti devono comprendere che tale concetto non è altro che la capacità di prendere le distanze da se stessi ed osservare che cosa succede, cosa pensiamo e come ci sentiamo in determinate circostanze. Quindi, non è altro che il nostro modo di concentrarci su noi stessi. Tale tecnica ha numerose applicazioni nel campo della psicologia, e negli ultimi anni si è diffusa nell’ambito dei servizi di orientamento e del mondo del lavoro. (2) In che modo sentimenti e sensazioni possono, a volte, portare a prendere delle decisioni sbagliate. Riflettete su tale aspetto facendo riferimento al percorso professionale che vorreste scegliere. (3) Invita gli studenti a riflettere su come l’essere consapevoli dei propri pensieri e delle proprie sensazioni può portare a compiere delle scelte diverse. Tale tecnica ha numerose applicazioni nel campo della psicologia, e negli ultimi anni si è diffusa nell’ambito dei servizi di orientamento e del mondo del lavoro.
------------------------------------	---

Risorse aggiuntive:

Allegato: Il sé come contesto

ALLEGATO:

Il sé come contesto

“Sedetevi comodi. Chiudete gli occhi. Respirate profondamente. Inspirate ed espirate. Cercate di fare attenzione ai vostri pensieri. Dove si trovano i vostri pensieri? Sopra di voi, dietro di voi, di fronte a voi, di lato? Dentro la vostra testa o il vostro corpo? Ci sono delle immagini, suoni, parole? Si muovono o rimangono immobili? A quale velocità si muovono? In quale direzione? Quindi c’è una parte di voi che crea questi pensieri e una che li osserva. Osservate come continuano a cambiare, mentre la parte di voi che li osserva rimane statica fino a quando la mente non li metterà in discussione e li analizzerà. Vedete! Dove sono i vostri pensieri? (suggeriamo di ripetere questo procedimento per 2 o 3 volte).

“Osservate adesso la vostra postazione (5 secondi), ciò che riuscite a vedere (5 secondi). Fate attenzione agli odori e ai sapori (5 secondi) ai suoni e ai rumori (5 secondi). Concentratevi sui vostri pensieri (5 secondi) e sulle vostre sensazioni (5 secondi) sulle vostre azioni (5 secondi). Quindi c’è una parte di voi che nota tutto ciò che vedete, ascoltate, toccate, annusate, pensate, sentite o fate”

Adesso faremo un esercizio che vi aiuterà ad entrare in contatto con i vostri pensieri e le vostre sensazioni. Non esiste un modo sbagliato di svolgere questo esercizio, basta prestare attenzione a sensazioni e pensieri. Sedetevi comodi, chiudete gli occhi e seguite la mia voce. Se vi capitasse di distrarvi, cercate di concentrarvi di nuovo sulla mia voce. Adesso, per un momento, concentrate la vostra attenzione sulla vostra presenza all’interno della stanza. Immaginate la stanza e poi pensatevi dentro di essa. Cercate di visualizzare gli oggetti che sono vicini a voi, a sinistra e a destra, davanti o dietro. Adesso cominciate ad entrare in contatto con il vostro corpo. Sentite come aderisce alla sedia e prestate attenzione alla forma delle varie parti del vostro corpo. Notate cosa si muove all’interno di esso e cercate di riconoscere le reazioni sensoriali. [pausa]

Adesso osservate tutti i sentimenti da voi provati oggi e cercate di dare loro un nome. Passate in rassegna i vostri pensieri e analizzateli con calma, per alcuni secondi [pausa].

Voglio che ricordiate che solo una parte di voi ha osservato i vostri sentimenti e le vostre sensazioni. Questa parte può essere definita “l’osservatore interiore”. C’è una persona dentro di voi, dietro i vostri occhi, che ascolta e che sa che cosa sto dicendo. Siete la stessa persona, è stato così per tutta la vostra vita. Come per uno strano prodigio, eccolo qui il vostro osservatore interiore.

Voglio che tentiate di ricordare cosa è accaduto la scorsa estate. Una volta rievocata questa immagine nella vostra mente, vi invito ad alzare la mano. Bene, adesso osservate questo ricordo, questa istantanea. Ricordate tutto quello che è successo in quel momento. Richiamate alla mente le immagini, i suoni, i sentimenti e mentre lo fate, cercate di capire se eravate lì in quel momento, osservando il vostro modo di agire e quale parte ha questo nella vostra memoria. Eravate lì allora, mentre adesso siete qui.

Osservate come il vostro corpo cambi continuamente: a volte siete stanchi, altre rilassati, a volte ammalati, a volte in salute, a volte forti, altre deboli. Eravate bambini una volta, poi siete cresciuti ed il vostro corpo è cambiato.

Adesso concentriamoci su un altro aspetto: le emozioni. Siate consapevoli del fatto che le emozioni cambiano costantemente. A volte vi sentite pieni di amore, altre di odio, a volte siete calmi, altre tristi, delusi. Felicità e Tristezza. Anche in questo momento state provando delle emozioni: interesse, noia, distensione. Pensate alle cose che vi piacevano un tempo e che adesso non amate più, alle paure che siete riusciti a superare. L'unica cosa della quale si può essere certi è la mutevolezza dei sentimenti. Anche se queste sensazioni passeranno, sappiate che una parte di voi non cambia. E ciò avviene perché voi non siete i vostri sentimenti e percepite il vostro essere come un'entità stabile, immutabile. Voi rimanete voi stessi, mentre tutto il resto cambia. Quindi prestate attenzione per un attimo ai vostri sentimenti, e mentre lo fate riflettete sul vostro modo di osservarli [Breve momento di silenzio].

Adesso torniamo a un aspetto molto complesso. I pensieri. Siate consapevoli del fatto che i pensieri sono in continua evoluzione. Un tempo non sapevate né leggere, né scrivere, poi avete cominciato ad andare a scuola e ad apprendere cose nuove. Avete acquisito nuove idee e conoscenze. A volte pensate in un certo modo, altre in un altro. A volte i vostri pensieri non sono chiari e vi appaiono senza senso. Cambiano. Concentratevi su tutti i vostri pensieri. Ancora una volta la parte di voi che sa cosa pensate non cambia, perché quando concepite un pensiero e c'è una parte di voi che vive quel pensiero, ma non è identica ad esso. Quindi vi invito ad osservare i vostri pensieri per qualche minuto, mentre lo fate, riconoscete che li state osservando [Breve momento di silenzio]. Quindi, l'esperienza dimostra che noi non siamo il nostro corpo, il nostro ruolo, i nostri sentimenti e i nostri pensieri.

Ancora una volta, immaginatevi all'interno di questa stanza. Adesso visualizzate la stanza [pausa] Respirate profondamente. [pausa]. Quando siete pronti aprite gli occhi” .

Nome dell'attività:	Palla a mano
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività mostra che è possibile potenziare la propria creatività anche all'interno di un gruppo rispondendo a una sfida e intraprendendo le azioni necessarie. • Grazie a questa attività, gli studenti saranno capaci di distinguere fra creatività condivisa e personale e descrivere i vantaggi del processo di risoluzione dei problemi affrontato da un collettivo. • Questa attività contribuisce ad aumentare la creatività, la capacità di risoluzione dei problemi e il pensiero critico.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Orologio o cronometro • Cinque palle di spugna di diversi colori <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Seleziona 5 o 6 volontari al fine di dare una dimostrazione dell'esercizio. Il numero degli studenti dipende dal numero di palle di spugna, inoltre, puoi scegliere un capogruppo che non abbia alcuna parte nel gioco.</p> <p>Spiega loro che l'obiettivo dell'attività è quello di aiutarli a migliorare la propria capacità di risolvere problemi in maniera creativa, chiedendo all'intera squadra di spingersi un po' più in là per cercare di risolvere il problema. Dovranno ricordare che c'è sempre una soluzione più creativa di quella consigliata da altri. Di' loro che l'obiettivo è quello di far sì che ciascun membro della squadra tocchi tutte le palle nello stesso ordine per tre volte il più velocemente possibile. Ciascun tentativo sarà cronometrato ed insieme dovranno cercare di battere il tempo precedente in maniera creativa.</p> <p>Concedi alla squadra 2 o 3 minuti per mettere a punto la strategia. Quindi, da' inizio al gioco. Tieni il tempo con il cronometro e di' loro quando è scaduto. Chiedi alla classe</p>

	<p>di applaudire. Quindi sfidali ancora una volta ripetendo il medesimo processo. Di' loro che avranno bisogno di 20-25 secondi, in base al livello di creatività, ma che il tempo migliore è di 3 secondi.</p>
<p>Valutazione e riflessione</p>	<p>Man mano che ciascuna squadra completa l'attività chiedi ai suoi membri di riflettere sull'attività ponendo loro le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Che cosa è successo? - In che modo tale approccio può essere applicato a scuola? - Il tuo lavoro viene arricchito dalla creatività generata dalle varie squadre? <p>Man mano che i gruppi di lavoro rifletteranno sulle loro attività grazie alle domande sopra riportate, aiuta i singoli a trarre delle conclusioni riassumendo i seguenti punti. Spiega agli studenti che le soluzioni più creative sono quelle che provengono da una squadra e non dall'iniziativa di una o due persone. Tuttavia, le squadre devono essere incoraggiate a provare per migliorare i loro tentativi. Inoltre, spiega agli studenti la ragione per la quale non hanno mai raggiunto il record dei tre secondi attribuito a una persona che tiene tutte schiacciate tutte le palle in una mano, le comprime, mentre tutti i membri della squadra insieme possono far scorrere un dito lungo di esse per tre volte.</p>

Nome dell'attività:	Positive FM
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività è ispirata alla <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT – Terapia di accettazione e di impegno nell'azione) e fornisce delle indicazioni essenziali per interpretare il sé come contesto. Gli studenti potranno individuare i loro pensieri negativi per rimpiazzarli con quelli positivi e divenire più attivi. • L'attività permette agli studenti di acquisire una maggiore consapevolezza, cambiare mentalità e consolidare la loro capacità di pensiero analitico e critico, di risoluzione dei problemi e aumentare il proprio coinvolgimento.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Allegato: “Canzoni della negatività e canzoni della positività”. <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Spiega agli studenti che i nostri pensieri sono come due stazioni radio che risuonano in sottofondo nelle nostre menti. La maggior parte del tempo è la nostra radio interiore è sintonizzata sulla stazione della “negatività” che emette delle onde negative 24 ore al giorno. Ci ricorda le nostre riflessioni più nere, ci ammonisce riguardo a situazioni a rischio, ci fornisce informazioni circa i nostri sbagli e tenta di convincerci che non potremo mai migliorare.</p> <p>Esiste anche un'altra stazione radio, quella della positività, che ci parla di argomenti allegri, ma sfortunatamente di rado le prestiamo attenzione. La tendenza ad ascoltare costantemente la stazione della negatività genera stress, tristezza e un'idea poco edificante del futuro.</p>

	<p>Sfortunatamente, non c'è alcun modo di spegnerla o di sintonizzarsi per sempre sulla radio della positività. A volte, il segnale che emette è talmente forte da dominare su tutto il resto.</p> <p>Ma esiste un approccio alternativo. Vi è mai capitato di stare ascoltando la radio, ma di essere talmente concentrati su un'attività da non prestare alcuna attenzione a ciò che trasmetteva? È questo che faremo con i nostri pensieri, una volta compreso che essi non sono che simboli e parole che possiamo ignorare affinché non esercitino un influsso negativo. Per cui, il nostro obiettivo è quello di non attribuire alcun valore ai pensieri distruttivi. Possiamo limitarci a riconoscere questa "ode alla negatività" e concentrarci su cose più importanti. Quando la nostra mente trasmette, invece, dei pensieri positivi dobbiamo sintonizzarci immediatamente e prestare loro attenzione. Si tratta di un atto totalmente differente rispetto all'indifferenza mostrata nel primo caso. Avete mai tentato di ignorare la radio di proposito? Che cosa è successo? Più tentavate di farlo, più vi infastidiva, non è così?</p> <p>Chiedi agli studenti di completare la scheda con l'attività riportando le canzoni negative e poi di sostituirle con quelle positive emesse dalla loro mente. Le canzoni (pensieri) dovranno avere una certa attinenza al loro rendimento scolastico/accademico/scelta del corso di studi/occupabilità e fattori di rischio.</p>
<p>Valutazione e riflessione</p>	<p>Discuti insieme agli studenti delle canzoni negative e di quelle positive che potrebbero rimpiazzarle. Cerca di comprendere le loro insicurezze riguardo ai loro studi e alla loro futura professione, aiutali a trovare l'opzione migliore e a stabilire obiettivi concreti.</p>

Risorse aggiuntive:

Allegato: Canzoni della positività e canzoni della negatività.

ALLEGATO:

Le canzoni della negatività e le canzoni della positività

	<u>CANZONI DELLA NEGATIVITÀ</u>	<u>CANZONI DELLA POSITIVITÀ</u>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Nome dell'attività:	Tieni il passo!
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta agli studenti la tecnica di ricalco e guida (<i> pacing and leading </i>) legata all'azione del rispecchiamento. • L'attività mira a potenziare: il pensiero analitico , le competenze comunicative (inclusa l'intelligenza emotiva) la capacità di negoziazione, di presentazione , nonché quella di lavorare all'interno di un gruppo .
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sedie <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>L'idea del ricalco (<i> pacing </i>) è quella di cercare di persuadere in maniera inconscia il proprio interlocutore. Di solito gli altri oppongono una certa resistenza, per cui avvicinarsi a loro è un ottimo modo per cercare di convincerle ad entrare in sintonia con noi. È possibile raggiungere tale intesa cercando di imitare l'interlocutore in questione in qualche modo. Tale approccio deve essere adottato con cautela in quanto, se scoperto, potrebbe causare delle resistenze ancora più forti. È meglio cercare di entrare nel mondo del nostro interlocutore, prima di far sì parlargli delle nostre idee. Sugeriamo di provare a guidarlo prima. Il ricalco è una procedura che richiede un certo grado di impegno. Anche se piacessi al tuo interlocutore, questi potrebbe avere dei dubbi circa la tua capacità di <i> leadership </i>. Inoltre, le inclinazioni variano di persona in persona.</p> <p>Una volta acquisito un certo grado di accordo, sarà più semplice attuare la procedura. Affinché la tecnica funzioni, è necessario mantenere questo tipo di legame per tutta la durata dell'attività. Essa, infatti, potrebbe interrompersi bruscamente nel caso in cui non fosse gestita correttamente, pertanto è importante</p>

	<p>essere consapevoli e fare attenzione a tutti quei fattori che potrebbero interferire con tale relazione come, ad esempio, interruzioni esterne o digressioni.</p> <p>Comincia a spiegare agli studenti che esistono delle tecniche di ricalco e guida da adottare nel corso di una discussione durante incontro ufficiale o anche al di fuori del contesto professionale. Una di queste tecniche è quella del rispecchiamento, descritta in precedenza, insieme alla capacità di entrare in un contatto empatico e alla riflessione. Nel corso dell'attività saranno introdotte delle altre tecniche importanti al fine di raggiungere questo livello di sintonia:</p> <p><u>Ripetizione</u>: consiste nel ripetere di ciò che viene detto.</p> <p><u>Concordare</u>: dimostrare che la si pensa in maniera simile.</p> <p><u>Concentrarsi</u>: se non si è totalmente d'accordo allora ci si può concentrare solo su una parte dell'affermazione.</p> <p><u>Somiglianza</u>: dimostrare che si è simili.</p> <p><u>Verità</u>: affermare dei fatti incontestabilmente veri.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Incoraggia gli studenti a discutere e a condividere le loro sensazioni riguardo alle loro esperienze. Invitali a servirsi del rispecchiamento e alle altre tecniche di ricalco e guida nella loro vita personale e professionale dal momento che costituiscono degli strumenti necessari al fine di instaurare delle relazioni sane.</p>

Nome dell'attività:	Interiorizzazione
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti ad approfondire i concetti di “opinione” e “convinzione”, ma anche a comprendere la differenza fra i due. L'attività mira a far sì che gli studenti capiscano in che modo queste convinzioni e questi valori possano essere limitanti rispetto alle loro azioni. • Aiutare gli studenti a comprendere che pensieri e benefici sono strettamente correlati alle parole, infatti, altro non sono che parole interiorizzate. • L'attività mira ad accrescere la creatività, le competenze comunicative, il pensiero analitico, la capacità di negoziazione e di risoluzione dei problemi.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • sedie <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Illustra agli studenti le seguenti informazioni:</p> <p><u>(A) Che cos'è una convinzione?</u></p> <p>Una convinzione non è altro che una generalizzazione riguardo a un tema, creata da un insieme di sentimenti legati fra loro da pensieri positivi e negativi. Le convinzioni hanno un forte impatto sui pensieri (e viceversa). Possono rafforzarci o porci dei limiti. Su di esse si basa la nostra identità e il nostro modo di interpretare la realtà.</p> <p><u>(B) Che cosa sono i pensieri?</u></p> <p>I pensieri sono facili da comunicare a parole, sono molto specifici e puntuali e basta poco per formularne uno.</p> <p>Esempio</p>

Pensi di essere abbastanza bravo/a? O sei convinto/a di essere abbastanza bravo/a? Chiedi agli studenti di condividere esempi simili riguardo alle loro convinzioni e ai loro pensieri.

Convinzioni, pensieri e parole (1):

La nostra natura umana fa sì che qualunque cosa vediamo e notiamo, pensiamo e sentiamo sia decodificata dal cervello. Sono le parole a costituire i pensieri e le convinzioni che abitano le nostre menti. Di tanto in tanto, ci capita di avere dei dubbi riguardo a noi stessi e/o le nostre capacità: “Sono una brava amica?” oppure ci criticiamo dicendo “Non sono stato abbastanza bravo!” Dunque ci serviamo delle parole sia per comunicare, sia per concepire dei pensieri. Chiudete gli occhi e cercate di rievocare dei pensieri capaci di generare un certo turbamento: “Sono stupido” “Sono un buono a nulla”. Prestate attenzione a questo pensiero e continuate a ripeterlo fino a quando non crederete di averlo concepito voi quel pensiero. Adesso, concentratevi di nuovo e ripetetelo, stavolta aggiungendo la frase “A volte, penso di essere un buono a nulla”, quindi riformulatelo ancora una volta dicendo “Ho notato che a volte mi capita di pensare di essere un buono a nulla”. Infine osservate le differenze... Che cosa notate?

Probabilmente avrete notato che:

- Utilizzando la frase: "Io sono..." e "Ho notato che a volte mi capita di pensare di essere un buono a nulla" abbiamo l'opportunità di prendere le distanze dai nostri pensieri, di valutarli in maniera critica e di non rimarvi legati.

Che cosa sono pensieri e convinzioni?

	<ul style="list-style-type: none"> • I pensieri sono solo parole che fanno parte del monologo interiore che avviene nel nostro cervello. • I pensieri non sono necessariamente veri o veritieri. • I pensieri possono essere più o meno importanti. Spetta a noi decidere se prestarvi attenzione e in che modo valutarli. • I pensieri possono essere giusti o sbagliati, ma ciò non significa che dobbiamo obbedire o seguire quegli schemi. • Quando costruiamo un legame con un pensiero o con un insieme di pensieri, questi si trasformano in una convinzione. <p><u>Convinzioni, pensieri e parole (2):</u></p> <p>Chiudete gli occhi e continuate a concentrarti sul pensiero negativo a lungo ripetendo più volte l'operazione. Quindi, rievocate ancora una volta quel pensiero musicandolo al ritmo di "Tanti auguri a te". Dopo averlo fatto, cercate di cantarlo con la voce del vostro personaggio preferito dei cartoni animati.</p> <p><u>Che cosa notate?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Il pensiero perde di intensità e non è più così minaccioso. • In qualche modo è possibile eliminare e minimizzare i pensieri negativi agendo sull'attenzione e sul significato che gli attribuiamo. • I pensieri fanno parte del nostro monologo interiore.
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>I pensieri creano le nostre convinzioni ed insieme influenzano l'opinione che abbiamo di noi stessi e degli altri, nonché i nostri comportamenti. Per questa ragione è importante osservarli ed analizzarli.</p>

Nome dell'attività:	Io penso positivo!
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività mira ad aiutare gli studenti a sostituire parole negative con altre positive al fine di mutare le connotazioni attribuite a pensieri, emozioni, situazioni o persone. • L'attività mira ad accrescere le competenze comunicative, la creatività e la capacità di risoluzione dei problemi.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda "L'alfabeto della positività" in allegato (una copia per studente). <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Illustra l'attività e invita gli studenti a rimanere concentrati, riflettere e improvvisare. Inoltre, ricorda loro l'importanza di servirsi in ogni loro interazione di parole positive che ci aiutino ad instaurare dei rapporti migliori.</p>
Valutazione e riflessione:	<p>Avvia una discussione insieme agli studenti per invitarli a condividere le parole che hanno scelto e chiedi loro se è stato difficile sostituirle con termini più positivi. Quindi, spiega loro che il nostro cervello è programmato per prestare attenzione ai pericoli e agli aspetti negativi. Invitali a riflettere sul modo in cui possono servirsi di tale tecnica nella vita di ogni giorno. Per quanto concerne la seconda domanda della scheda: cerca di mantenere una certa neutralità per evitare che gli studenti puntino direttamente ad alcuni membri del gruppo.</p>

Risorse aggiuntive:

Allegato: *Il sé come contesto*

ALLEGATO:

L'alfabeto della positività

Scrivi il maggior numero di parole positive possibili di fianco a ciascuna lettera! CHE COSA ASPETTI!

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	

K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
X	

Z	

Descrivi il tipo di situazione in cui puoi servirti di queste parole (vita personale e professionale/ scuola e studi):

Nome dell'attività:	Benessere e impegno
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività mira ad aiutare gli studenti ad accrescere il loro benessere, autocontrollo, consapevolezza. Inoltre, si propone di supportarli nell'individuazione dei loro obiettivi. • Indirettamente promuove anche la creatività e la capacità di risoluzione dei problemi. • Questa attività aiuterà gli studenti a potenziare le suddette competenze, ponendo l'accento sulle emozioni positive.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda di "Istruzioni" in allegato (una copia per partecipante). <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Distribuisce agli studenti la scheda contenente quattro domande e la consegna per la realizzazione di un disegno:</p> <p>(a) Quali sono i tuoi sogni e le tue speranze?</p> <p>(b) Quali risultati speri di ottenere quest'anno? / Quali risultati speri di ottenere a scuola/sul lavoro?</p> <p>(c) Quali risultati speri di ottenere nei prossimi tre anni? Quali risultati speri di ottenere a scuola/sul lavoro nei prossimi tre anni?</p> <p>(d) Chiudete gli occhi e visualizzate le vostre risposte. Come vi sentite?</p> <p>(e) Disegnate un'immagine del vostro successo. Cercate di immaginarla ogni giorno fino a quando non diviene realtà.</p> <p>* N.B.: Fa' attenzione a cosa accade all'interno della classe, soprattutto qualora vi siano degli studenti che abbiano delle difficoltà emotive o abbiano un diverso <i>background</i> socioeconomico.</p>

**Valutazione
e riflessione:**

Ti suggeriamo di porre alcune di queste domande nel corso della discussione finale:

- Qual è l'obiettivo dell'attività?
- Per quale ragione è importante fare programmi?
- Perché è importante immaginare e visualizzare sogni e speranze?
- Pensi che l'immagine che hai creato sia paragonabile a una mappa?
- Perché pensi sia importante coltivare sogni e speranze?
- Quali sentimenti si provano nel raggiungere i propri obiettivi?

Risorse aggiuntive:

Allegato: Benessere e impegno

ALLEGATO:

Benessere e impegno

Istruzioni

Leggi le domande con attenzione.

Sarà il consulente a dirti quali parti compilare.

Prima di rispondere ai vari quesiti rifletti per tre minuti. Cerca di essere realista.

Riporta le tue risposte nello spazio apposito!

a) Quali sono i tuoi sogni e le tue speranze?

b) Quali risultati speri di ottenere quest'anno? / Quali risultati speri di ottenere a scuola/ al lavoro?

c) Quali risultati speri di ottenere nei prossimi tre anni/ Quali risultati speri di ottenere a scuola/ al lavoro nei prossimi tre anni?

d) Chiudi gli occhi e cerca di visualizzare ciò che hai scritto per i prossimi 3 minuti. Che emozioni hai provato?

e) Disegna qui sotto un'immagine del tuo successo. Cerca di visualizzarla una volta al giorno, fino a quando non diverrà realtà.

Nome dell'attività:	Gestire lo stress
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività mira ad aiutare gli studenti ad accrescere il loro livello di consapevolezza e autocontrollo. • Inoltre, gli studenti avranno la possibilità di lavorare sulla loro resilienza accrescendo la loro capacità di risoluzione dei problemi, di ricorso al pensiero critico e alla creatività.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda "Gestione dello stress" in allegato <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di riflettere sullo stress ponendo loro la domanda: "Che cos'è lo stress?". Con ogni probabilità utilizzeranno termini come "incertezza", "paura" o descriveranno reazioni fisiche associate all'ansia come il tremore.</p> <p>Spiega loro che trovare un modo ingegnoso per gestire lo stress è estremamente importante dal momento che tutti sono costretti ad affrontare situazioni di conflitto nella loro vita di ogni giorno. Chiedi agli studenti di consultare la scheda e di porti delle domande, se necessario. Concedi agli studenti del tempo sufficiente per scrivere le loro domande. Quindi, rispondi con l'intera classe alle domande riportate nella sezione "valutazione e riflessione".</p>
Valutazione e riflessione:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incoraggia gli studenti a discutere delle classifiche riportate nella scheda "Alcune situazioni sono più stressanti di altre. Discutiamone insieme." 2. Per quanto concerne l'affermazione "Posso gestirla/le facendo (...)". Analizza le risposte scritte dagli studenti e proponi delle alternative, se necessario.

3. Per quanto concerne l'affermazione: "Affrontare delle situazioni di stress potrebbe farmi cambiare/mi ha fatto cambiare perché...", incoraggia gli studenti a condividere i loro pensieri e i loro sentimenti in merito a come una situazione di stress ha contribuito a cambiarli.
4. Riguardo alla domanda: "Quali vantaggi possono emergere dal gestire una situazione di stress/paura?" Incoraggia gli studenti a discutere dei risultati positivi.
5. Riguardo alla domanda: "Che cosa puoi fare per gestire questa attività?" Incoraggia gli studenti a ideare dei piani d'azione per reagire al meglio in ogni circostanza.

Risorse aggiuntive:

Allegato: Gestire lo stress

ALLEGATO:

“Gestire lo stress”

Consegna: Metti in ordine da (1) a (6) le seguenti situazioni in base al livello di stress.

Classifica:	Mi sento stressato/a quando
	...
	Non mi sento apprezzato dai miei compagni/futuri colleghi
	Non ottengo un buon voto a un esame / sono alle prese con un compito importante al lavoro
	Un familiare/il mio capo/ un insegnante si mostra scortese
	Devo parlare di fronte a un pubblico
	Mi sento in imbarazzo (specificare in quale circostanza)
	Altro:

Indicazione: Scegli una o più situazioni di stress menzionate qui sopra

a) Sono capace di gestirle perché:

b) Affrontare una situazione di stress mi permette di:

c) Potrebbero emergere dei vantaggi da questa situazione? Sì / No / Forse

d) Quali sono i vantaggi dati dal saper gestire una situazione di stress? Ad esempio, spesso è stressante parlare in pubblico/ fare una presentazione, ma cosa potremmo imparare da questa situazione?

e) Che cosa puoi fare per gestire questa sfida?

“Una nave in porto è al sicuro, ma non è certo stata costruita per questo”.

John Shedd

Nome dell'attività:	Cambiare mentalità – Il potere delle parole
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività mira ad aiutare gli studenti a sostituire i pensieri negativi cui ricorriamo quando ci sentiamo tristi, sotto pressione o delusi. • L'attività consente di accrescere l'autocontrollo, la consapevolezza di sé, la capacità di pensiero critico e analitico. Inoltre, permette di ampliare i propri orizzonti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La scheda “Le parole sono importanti” in allegato (una copia per partecipante). <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Innanzitutto, spiega agli studenti l'attività e ricorda loro l'importanza di concentrarsi, riflettere e improvvisare. Di' loro che l'attività li aiuterà a individuare e cambiare l'idea che hanno di loro stessi, ma anche a mutare il loro modo di parlare di sé e di presentarsi agli altri.</p> <p>Di' agli studenti che, potranno cambiare il loro modo di pensare/discutere, concentrandosi prima sulla colonna di sinistra “Attuale modo di parlare e pensare” quindi su quella di destra “Modi di pensare alternativi e realistici” e rispondendo alle domande. Ad esempio: “Cosa devo cambiare nella mia personalità?” o “Quali cambiamenti dovrei apportare?”</p>
Valutazione e riflessione:	Man mano che gli studenti avranno completato la scheda, avvia una discussione incoraggiandoli a fornirti degli esempi. Invitali a condividere i loro pensieri e le loro sensazioni in merito al modo in cui parlano di loro stessi e a dirti perché ritengono importante adottare delle strategie più funzionali.

ALLEGATO:

Cambiare la propria mentalità (Le parole sono importanti!)

Attuale modo di parlare/pensare	Modi alternativi di esprimersi/pensare
Non sono una persona creativa.	
Non posso cambiare il mio carattere.	
È tutto così triste.	
Nessuno dei miei colleghi/compagni mi sostiene.	
Non sono bravo /a in matematica.	
Non troverò mai un buon lavoro.	
Non completerò mai il corso.	
Forse, non sono poi così bravo/a.	
La vita è così ingiusta.	
Non sono felice.	

Nome dell'attività:	Sei strategie per fare una buona impressione
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • La presente attività insegna agli studenti a presentarsi sotto una luce positiva in diverse situazioni seguendo sei semplici strategie. • Queste promuovono l'instaurazione di rapporti positivi, fondamentali per condurre una vita serena. • Il metodo può essere utilizzato in ambito professionale o applicato alla propria vita privata. Le sei strategie aiuteranno gli studenti a instaurare dei rapporti significativi, quindi a migliorare la propria autostima e capacità di comunicare in maniera efficace. Doti che consentono di condurre una vita personale e professionale di successo. • L'attività mira a potenziare le competenze comunicative e la capacità di negoziazione e presentazione degli studenti, nonché ad accrescere la loro consapevolezza e autocontrollo.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne e matite • carta • scenari <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Presenta agli studenti la teoria su cui si fonda il manuale di Dale Carnegie <i>How to Win Friends and Influence People</i> che fornisce alle persone dei semplici consigli per comunicare con gli altri in vari contesti, presentarsi sotto una luce positiva e migliorare la propria produttività, efficienza, popolarità e autostima. Le strategie qui riportate possono essere estremamente utili nella ricerca di un'occupazione, a chi svolge dei lavori a contatto con il pubblico (servizi alla clientela, settore commerciale, sociale e dell'insegnamento, ecc.) e a chi cerca di adattarsi a un nuovo ambiente.</p> <p>Presenta agli studenti l'elenco delle sei <i>semplici strategie per fare una buona impressione</i> accompagnato da una breve descrizione.</p>

Provare un interesse autentico per gli altri. "È possibile instaurare nuove amicizie in pochi mesi mostrandosi interessati agli altri e incuriosendoli a loro volta." Questo è l'unico modo per creare dei rapporti di amicizia duraturi.

Sorridere. La felicità non dipende da circostanze esterne, ma da atteggiamenti interiori. Inoltre, il sorriso invita le altre persone ad avvicinarsi a te poiché indice di un'apertura.

Ripetere almeno 2 o 3 volte il nome del proprio interlocutore. È opportuno ricordare il valore che ciascuno attribuisce al proprio nome. Ricordando il nome del nostro interlocutore riusciamo a farlo sentire importante e apprezzato.

Essere bravi ad ascoltare. Incoraggia gli altri a parlare di sé. Il modo più semplice per divenire dei bravi conversatori è quello di imparare ad ascoltare. Spesso, le persone non vogliono sentire consigli o opinioni, hanno solo bisogno di essere ascoltate.

Parlare di argomenti che interessano i propri interlocutori. Così facendo, si sentiranno apprezzati e saranno spinti ad adottare lo stesso atteggiamento.

Fare sentire sinceramente importante il proprio interlocutore. L'idea è quella di trattare gli altri nel modo in cui vorremmo essere trattati. Tutti amano sentirsi importanti e apprezzati.

Valutazione e riflessione:

Serviti di un gioco di ruolo nel corso della presentazione per mostrare l'efficacia delle strategie proposte. Scegli uno degli scenari proposti e stampalo per distribuirlo agli studenti. Gli scenari ti permetteranno di dimostrare tutti e sei le strategie. Al termine del gioco di ruolo avvia una discussione fra gli "attori" e gli osservatori.

Spunti di discussione:

- Come valutate questa attività?
- Che sentimenti avete provato nel corso della conversazione?
- Quale delle sei strategie preferite?
- Quali pensate di adottare nel vostro modo di comunicare con gli altri?
- Di quali strategie vi servite nella vostra vita di ogni giorno?

Mostra loro una serie di video che illustrano la teoria di Dale Carnegie

*How to Make a Good First Impression | How to Win Friends & Influence People
Animated Book Summary #5*

<https://www.youtube.com/watch?v=pzWWc8Nad88>

Dale Carnegie – A Simple Way to Make a Good First Impression – Audiolibro:

<https://www.youtube.com/watch?v=QFyt6WCZ2i8>

How to Win Friends and Influence People by Dale Carnegie | Recensione del libro:

<https://www.youtube.com/watch?v=0uMZi1gc0Nc>

Chiedi agli studenti di applicare tali strategie e di valutarne i risultati, se lo desiderano potranno anche scrivere una relazione da consegnarti in modo da incoraggiare altri momenti di riflessione.

Riferimenti bibliografici e sitografici

Carnegie, D. (1998). How to Win Friends and Influence People. Gallery: New York.

Risorse aggiuntive:

Allegato: Sei strategie per fare una buona impressione (Scenari per l'esercitazione dei consulenti/
Scenario per l'esercitazione degli studenti)

ALLEGATO:

SCENARIO PER I CONSULENTI

6 strategie per fare una buona impressione

Provare un interesse autentico per gli altri

Sorridere.

Ripetere almeno 2 o 3 volte il nome del proprio interlocutore

Essere bravi ad ascoltare

Parlare di argomenti che interessano il proprio interlocutore

Fare sentire sinceramente importante il proprio interlocutore

Scenario per il gioco di ruolo

Una studentessa entra nel tuo ufficio, è la prima volta che la incontri – è stato il tuo assistente a fissare un appuntamento via telefono.

Si chiama Sara, ha sedici anni e ha bisogno del tuo aiuto per affrontare alcune questioni personali. Pensa che queste possano influire negativamente sulla sua scelta del corso di laurea. Il tuo obiettivo è quella di metterla a suo agio, farla sentire apprezzata e creare uno spazio sicuro in cui possa aprirsi e condividere con te le sue perplessità.

Consulente: Buongiorno, mi chiamo Ian!

*(porgi la tua mano e assicurati di **sorridere in maniera sincera**)*

Suggerimenti per il consulente: *Non pensare che la studentessa sappia come ti chiami solo perché sei il consulente scolastico. È importante che tu ti presenti per rompere il ghiaccio, mostrarle che siete uguali e che non ti consideri in una posizione di potere a causa della tua età o della tua autorevolezza.*

Sara: Buongiorno, mi chiamo Sara!

Consulente: Felice di conoscerti, Sara!

(non dimenticare di sorridere)

Consulente: Allora, Sara, parlami un po' di te. Quali sono le tue materie preferite?

(Ricordati di chiamarla per nome quando opportuno)

Sara: Be', la mia materia preferita è la storia dell'arte, ma mi piacciono anche la storia, la biologia e la letteratura inglese.

Consulente: Fantastico! Storia dell'arte, storia, biologia e letteratura mi sembra un'ottima combinazione!

(È importante ripetere ciò che i tuoi interlocutori hanno detto per mostrare loro che presti attenzione alle loro parole)

Sara: Sì, anch'io la penso così! C'è molto da studiare, perché sono tutte materie teoriche, ma a me piace molto.

Consulente: Sì, certo! È saggio scegliere delle discipline per le quali si prova un certo interesse. E cosa mi dici dei tuoi hobby? Che cosa fai nel tuo tempo libero?

Sara: Prendo delle lezioni di arte, storia e tennis ogni settimana. Nel mio tempo libero mi piace andare a fare shopping, dipingere, creare abiti, leggere libri e riviste di moda.

Suggerimenti per il consulente: *Non dimenticare di praticare l'“**ascolto attivo**” mentre parli con gli studenti. Fa' in modo che la studentessa capisca di avere tutta la tua attenzione.*

Suggerimenti per l'ascolto attivo:

- **Ascolta con tutto il tuo essere. Elementi del linguaggio non verbale che mostrano la tua attenzione: mantenere il contatto visivo/annuire/sorridere/protendersi verso il proprio interlocutore.**
- **Sii conscio/a del tuo linguaggio del corpo, adotta una postura aperta/rilassa le spalle/non muoverti nervosamente.**
- **Poni delle domande ogniqualvolta tu abbia bisogno di chiarimenti o utilizza dei gesti che mostrano che tu sei interessato/a alla conversazione/ ripeti o**

parafrasa le parole dell'interlocutore per mostrare di aver compreso quanto detto.

- **Serviti di brevi frasi come “Capisco”, “Lo so”, “Certo”, “Grazie” o “D'accordo”.**

Qualcuno bussa alla porta. Un'insegnante entra irritata nella stanza dicendo di aver beccato due studenti a inviarsi messaggi, ridere e disturbare mentre lei stava svolgendo una lezione in preparazione del compito in classe della prossima settimana. È arrabbiata e insiste che tu convochi immediatamente i due studenti perché continuano a disturbare l'andamento della lezione.

Susanna, l'insegnante: Ian devi convocare immediatamente Giuseppe e Caterina. Non ce la faccio più! Il preside è in riunione e non posso gestire da sola la situazione in questo momento. Sto svolgendo una sessione di preparazione per il compito della prossima settimana. Devo rispondere alle domande degli studenti e Giuseppe e Caterina continuano a disturbare i compagni.

Consulente: Susanna, capisco la situazione e proprio per questo desidero poterti dare tutta la mia attenzione e verrò non appena mi sarà possibile. Tuttavia, al momento, come vedi, c'è una sessione di *counselling* con una studentessa in corso, per cui ti chiedo gentilmente di mandarmi Giuseppe e Caterina fra 35 minuti.

Susanna: D'accordo, va bene! Ci vediamo dopo!

Consulente: Grazie!

Consulente: Allora, Sara, stavi dicendo che ti piacciono l'arte, la moda e la storia. Sembra che tu abbia un'inclinazione verso le attività creative e artistiche. Non è così?

Sarah: Sì, certo! Sin da quando ero bambina, mi sono sempre piaciuti i colori brillanti, creare dei piccoli oggetti e sperimentare utilizzando materiali diversi.

Consulente: Capisco! Mi sembri anche una persona piuttosto attiva ed energica! Hai dei problemi a conciliare i tuoi obblighi scolastici con i tuoi interessi?

Sarah: Sì, è proprio di questo che le volevo parlare. A volte mi sento sopraffatta da tutti i miei impegni e credo di non farcela.

Consulente: Capisco. Che cosa intendi quando dici di sentirti “sopraffatta”? Sapresti farmi un esempio?

SCENARIO PER GLI STUDENTI

6 strategie per fare una buona impressione

Provare un interesse autentico per gli altri

Sorridere.

Ripetere almeno 2 o 3 volte il nome del proprio interlocutore

Essere bravi ad ascoltare

Parlare di argomenti che interessano il proprio interlocutore

Fare sentire sinceramente importante il proprio interlocutore

Scenario per il gioco di ruolo

Denise sta per partecipare a un colloquio conoscitivo.

Il suo obiettivo è quello di fare una buona impressione e mostrare al selezionatore che è davvero interessata alla posizione offerta, è attenta alle procedure e apprezza il tempo e l'attenzione che le viene dedicata.

Selezionatore: Buongiorno, mi chiamo Marco!

Denise: Buongiorno, io mi chiamo Denise!

*(porgi la tua mano e assicurati di **sorridere in maniera sincera**)*

Marco: Felice di conoscerti, Denise! Allora, Denise parlami un po' di te. Per quale ragione, hai scelto di candidarti?

Denise: Felice di conoscerla, Marco. Ho letto il vostro annuncio su Ineedajob.com e ho deciso di inviare il mio curriculum perché ho sempre voluto lavorare nel settore delle vendite,

(Ricordati di chiamarlo per nome quando opportuno)

(Sottolinea i tuoi interessi in modo da incuriosire i selezionatori che desiderano vedere lo stesso entusiasmo nei propri colleghi).

Marco: Sono lieto di sentirlo! Penso che una persona davvero interessata al settore delle vendite sia perfetta per la posizione di responsabile delle vendite. Mi chiedo, però, per quale ragione una persona tanto giovane sia interessata a questo argomento?

Denise: Bene, io sono sempre stata affascinata dal modo in cui un prodotto viene pubblicizzato in base al target di riferimento e dalle strategie utilizzate dai venditori per attirare i clienti. Penso che questo lavoro possa darmi l'opportunità di osservare queste cose da vicino.

(È importante ripetere ciò che i tuoi interlocutori hanno detto per mostrare loro che presti attenzione alle loro parole)

Marco: Sì, è vero! Questi sono i compiti di un responsabile delle vendite! Sono felice che tu sia interessata proprio a queste mansioni. In realtà, il tuo ruolo prevede, per l'appunto, la promozione di prodotti specifici su indicazione dei dirigenti, informare i clienti riguardo a sconti e promozioni e sviluppare strategie di vendita efficaci da sola o all'interno di un gruppo di lavoro.

Suggerimenti: *Non dimenticare di praticare l'“**ascolto attivo**” mentre parli con gli studenti. Fa' in modo che la studentessa capisca di avere tutta la tua attenzione.*

Suggerimenti per l'ascolto attivo:

- **Ascolta con tutto il tuo essere. Elementi del linguaggio non verbale che mostrano la tua attenzione: mantenere il contatto visivo/annuire/sorridere/protendersi verso il proprio interlocutore.**
- **Sii conscio/a del tuo linguaggio del corpo, adotta una postura aperta/rilassa le spalle/non muoverti nervosamente.**
- **Poni delle domande ogniqualvolta tu abbia bisogno di chiarimenti o utilizza dei gesti che mostrano che tu sei interessato/a alla conversazione/ ripeti o parafrasa le parole dell'interlocutore per mostrare di aver compreso quanto detto.**
- **Serviti di brevi frasi come “Capisco”, “Lo so”, “Certo”, “Grazie” o “D'accordo”.**

Marco: Pensi di poterlo fare? Hai maturato delle esperienze in questo settore?

Denise: Non ho alcuna esperienza, ma sono sicura che con il vostro aiuto, la mia abnegazione e la mia forza di volontà potrò svolgere il mio compito con successo.

(Ricorda di mostrare di conoscere il loro ruolo all'interno della procedura e che sei pronto/a ad ascoltarli).

Marco: Sì, certo! Sappiamo che esiste una curva di apprendimento e siamo pronti ad accoglierti e a fornirti tutto il supporto di cui hai bisogno.

Denise: Che bello sentirti dire! Non tutte le imprese adottano questo approccio! Può essere difficile adattarsi a un nuovo contesto e credo che sia importante trovare dei colleghi pronti a sostenerti.

(Poni in evidenza quanto per te sia importante sapere che potrai ricevere il sostegno dei colleghi)

Marco: Grazie per averlo notato! Temo che il tempo a nostra disposizione sia finito. È stato un piacere conoscerti Denise e adesso uscendo il mio assistente le fornirà tutte le informazioni per prepararsi al secondo colloquio.

Denise: Lo stesso vale per me! La ringrazio per il tempo che mi ha dedicato e non vedo l'ora di rincontrarla!

Nome dell'attività:	Programma decisionale
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • La tecnica della programma decisionale mira ad aiutare le persone a stabilire una sorta di cronoprogramma per affrontare tale processo. Spesso, quando siamo chiamati a prendere una decisione, esitiamo o procrastiniamo nel tentativo di evitare lo stress, sebbene sappiamo che col tempo la pressione si faccia sempre più forte. • Questa attività aiuta gli studenti a stabilire degli obiettivi con maggiore facilità e ad essere più determinati. Il raggiungimento degli obiettivi permetterà agli studenti di sentirsi <i>soddisfatti, fiduciosi e felici</i>. • Questa attività mira ad accrescere la <i>consapevolezza di sé</i>, la <i>capacità decisionale e di pensiero critico</i>.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fogli A4 o una copia del programma decisionale • Penne/matite • Scheda con il programma • Scheda con lo scenario <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Inizia con lo spiegare agli studenti l'importanza di seguire un processo quando si deve prendere una decisione importante, così da evitare lo stress. Al fine di prendere delle decisioni rapidamente e in maniera efficace, basta riflettere su tre o quattro opzioni e stabilire una sorta di cronoprogramma con date e scadenze. Puoi seguire il modello riportato di seguito; le pagine seguenti contengono uno scenario da utilizzare nelle attività svolte a scuola. Gli studenti possono completare il loro programma a casa stabilendo gli obiettivi che intendono raggiungere e individuando le azioni che intendono intraprendere.</p>

Valutazione e riflessione:	Al termine dell'attività, avvia una discussione sulla base dei seguenti quesiti: <ul style="list-style-type: none">- Pensate che questa attività possa esservi utile?- Vi ha aiutato a liberarvi dallo stress che si prova quando si prende una decisione importante?- Credete che questa attività vi aiuti a soppesare le varie opzioni in maniera efficace?- Pensate di utilizzarla in futuro?
-----------------------------------	---

Riferimenti bibliografici e sitografici

Walker, D. K. (1987). A guide to managing resources for today's families – Improving Decision Making Skills Kansas State University, Family Resource Management.

Risorse aggiuntive:

Allegato: Programma decisionale

ALLEGATO:

Programma decisionale

Azione e data:

Identifica il problema o l'opportunità. Attraverso_____

Analizza la situazione. Attraverso_____

Chiarifica i tuoi obiettivi. Attraverso_____

Identifica alcune alternative. Attraverso_____

Considera le conseguenze. Attraverso_____

Confronta le tue alternative con i tuoi obiettivi anche insieme agli altri. Scegli l'alternativa migliore.
Attraverso_____

Trasforma le tue decisioni in azioni. La triplice decisione è un buon metodo per affrontare alcune situazioni. Attraverso_____

Fai qualcosa di speciale per ricompensare te stesso per l'aver preso la tua decisione.
Attraverso_____

Valuta i risultati. Attraverso_____

ALLEGATO:

Scenario

Lisa è una studentessa all'ultimo anno di liceo in difficoltà. La sua principale preoccupazione consiste nell'inoltrare la sua domanda di ammissione all'università. Non ha ancora scelto un corso di studi, né l'università alla quale iscriversi. Ciò le provoca ansia, ma invece di cercare di capire cosa fare, continua a procrastinare. Tuttavia, il termine per la presentazione delle domande si avvicina e deve prendere una decisione presto prima di perdere l'opportunità di frequentare l'università il prossimo anno.

Lisa potrebbe servirsi della tecnica del **programma decisionale**. Individuerà le azioni che dovrà intraprendere e fisserà delle scadenze in modo da poter seguire un piano. Applicando questo metodo, Lisa saprà come agire nel corso dei mesi successivi e sarà certa di non perdere l'opportunità di seguire il corso di studi che preferisce. È il 21 settembre e il termine per la presentazione delle domande nel Regno Unito è il 15 gennaio.

Programma: Date e azioni

Individuare il problema o l'opportunità

“Scegliere il proprio percorso di studi”

Entro il 1° ottobre

Analizzare la situazione

“Quali università offrono il corso di studi che mi interessa?”

Entro il 5 ottobre

Chiarire i propri obiettivi

“Quali programmi e in quale università offrono il corso di studi che mi interessa?”

(ad es., Lisa vorrebbe seguire un corso di studi presso l'università di Brighton).

Entro il 10 ottobre

Individuare delle alternative

“Quali università offrono dei programmi alternativi che potrebbero adattarsi alle mie esigenze, qualora non venissi accettata nell’istituzione da me prescelta?”

(ad es., corso di laurea Triennale in psicologia dell’università di Manchester, corso di laurea triennale in studi psicoanalitici dell’università dell’Essex, Corso in Scienze sociali dell’Università del Kent).

Entro il 20 ottobre

Tenere conto delle conseguenze

“Che cosa potrebbe succedere qualora non venissi accettata?”

Lisa dovrà decidere se presentare la propria domande in altre università del Regno Unito, studiare in un altro Paese o provare un nuovo corso di studi.

Entro il 25 ottobre

Confrontare le alternative con i propri obiettivi per compiere la scelta migliore.

Lisa dovrà scegliere corsi di studio e università alternative.

Entro il 5 novembre

Mettere in atto le proprie decisioni.

Lisa dovrà preparare i moduli di candidatura e la documentazione necessaria

(ad es., preparare le lettere di referenze entro il 20 novembre, redigere la lettera di presentazione entro il 25 novembre)

Entro il 10 dicembre

Festeggiare. Fare qualcosa di speciale per premiarsi per aver preso e messo in atto la decisione.

Ricompensare la propria costanza e il proprio coraggio è fondamentale per avere successo ed essere felici!

Entro il 20 dicembre

Valutare i risultati.

Lisa dovrà valutare i risultati raggiunti al termine della procedura di selezione per riflettere su eventuali miglioramenti al fine di ottenere i risultati desiderati.

Nome dell'attività:	La capsula del tempo
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Di solito documentiamo i momenti importanti delle nostre vite (matrimoni, nascite, lauree, ecc.). Pensiamo che siano questi gli eventi che desidereremo ricordare per tutta la vita, tuttavia numerosi studi suggeriscono che siano le esperienze quotidiane a portarci maggiore gioia. • Ciò che ci sembra ordinario in quel momento può assumere un significato inaspettato più avanti, man mano che impariamo ad apprezzare un momento di soddisfazione gratuita. • Questa attività mira ad accrescere l'<i>autocontrollo</i> e la <i>consapevolezza</i> degli studenti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista • Penne <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Inizia spiegando agli studenti quanto sia importante apprezzare i piccoli momenti della vita di ogni giorno e vivere il presente. Chiedi loro di seguire la lista riportata qui sotto e completare una descrizione dettagliata di quello che sta succedendo adesso nelle loro vite (saltando quelli che non reputano adatti).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una descrizione degli ultimi eventi sociali ai quali hai partecipato. • Una descrizione di una conversazione recente con una persona cara. • Una descrizione del momento in cui hai incontrato un nuovo amico. • I titoli di tre canzoni che hai ascoltato di recente. • Una battuta • Una descrizione del tuo aspetto (abiti, capelli, trucco, accessori, peso) • Un aggiornamento di status che hai postato di recente sui social media. • Una descrizione di un saggio o di un progetto completato a scuola.

	<p>Infine chiedi loro di conservare la documentazione in una capsula del tempo dalla quale potranno estrarre la loro lista a distanza di tre mesi per riflettere sulle proprie emozioni.</p>
Valutazione e riflessione:	<p>Gli studi sulla previsione affettiva (in inglese, <i>affective forecasting</i>) suggeriscono che non siamo abbastanza bravi nel prevedere le nostre reazioni emotive ad eventi futuri. Tendiamo a non concentrarci sugli eventi ordinari perché sottostimiamo il piacere di analizzarli e di ricordarcene.</p> <p>Se tenessimo in maggiore considerazione questi eventi, potremmo avere l'opportunità di vivere dei momenti di felicità. Sebbene non sia necessario documentare ogni dettaglio, dedicare del tempo a prendere nota di ciò che succede nella vita di ogni giorno può avere dei benefici inattesi.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività tratta da: https://ggia.berkeley.edu/practice/time_capsule

Nome dell'attività:	L'albero delle decisioni
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • L'albero delle decisioni è una tecnica utilizzata per visualizzare delle opzioni fra cui scegliere. • Ciascun ramo rappresenta una decisione importante che la persona è chiamata a compiere, mentre i rami più piccoli simboleggiano i risultati di ciascuna decisione. • Alcune decisioni consentono di intraprendere un percorso difficile da cambiare (sebbene non impossibile). Ad esempio: scegliere un determinato percorso professionale, sposarsi, comprare una casa, andare in pensione. • È possibile servirsi di questo strumento nell'ambito dei servizi di orientamento professionale, dal momento che aiuta ad analizzare a fondo diverse opzioni. • Quando ci troviamo di fronte a un dilemma o a compiere una scelta, le varie opzioni si dispiegano di fronte a noi come i rami di un albero ed è importante conoscerle al fine di prendere la decisione giusta e prevenire conseguenze indesiderate. • L'attività mira ad accrescere la capacità decisionale, di pensiero critico, l'autocontrollo e la consapevolezza di sé degli studenti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta • Penne o matite • Copie del modello dell'albero delle decisioni • Copie dell'esempio compilato dell'albero delle decisioni <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Inizia spiegando agli studenti quanto sia importante riflettere sulle opzioni a propria disposizione quando si prende una decisione e di come queste possono influire sulla propria vita. Inoltre, è importante concentrarsi sul potere che ciascuna persona ha</p>

	di valutare prima le sue decisioni. Chiedi loro di riflettere e di analizzare le diverse opzioni a loro disposizione e di come queste potrebbero influire sul loro percorso di vita. Serviti del modello fornito nelle pagine seguenti.
Valutazione e riflessione	Una volta completata l'attività, incoraggia gli studenti a riflettere su quanto hanno appreso. Serviti delle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none">- Pensate che questa attività vi sia stata utile?- Vi ha aiutato a liberarvi dallo stress che si prova quando si prende una decisione?- Credete che questa attività vi aiuti a soppesare le varie opzioni in maniera efficace?- Pensate di utilizzarla in futuro?

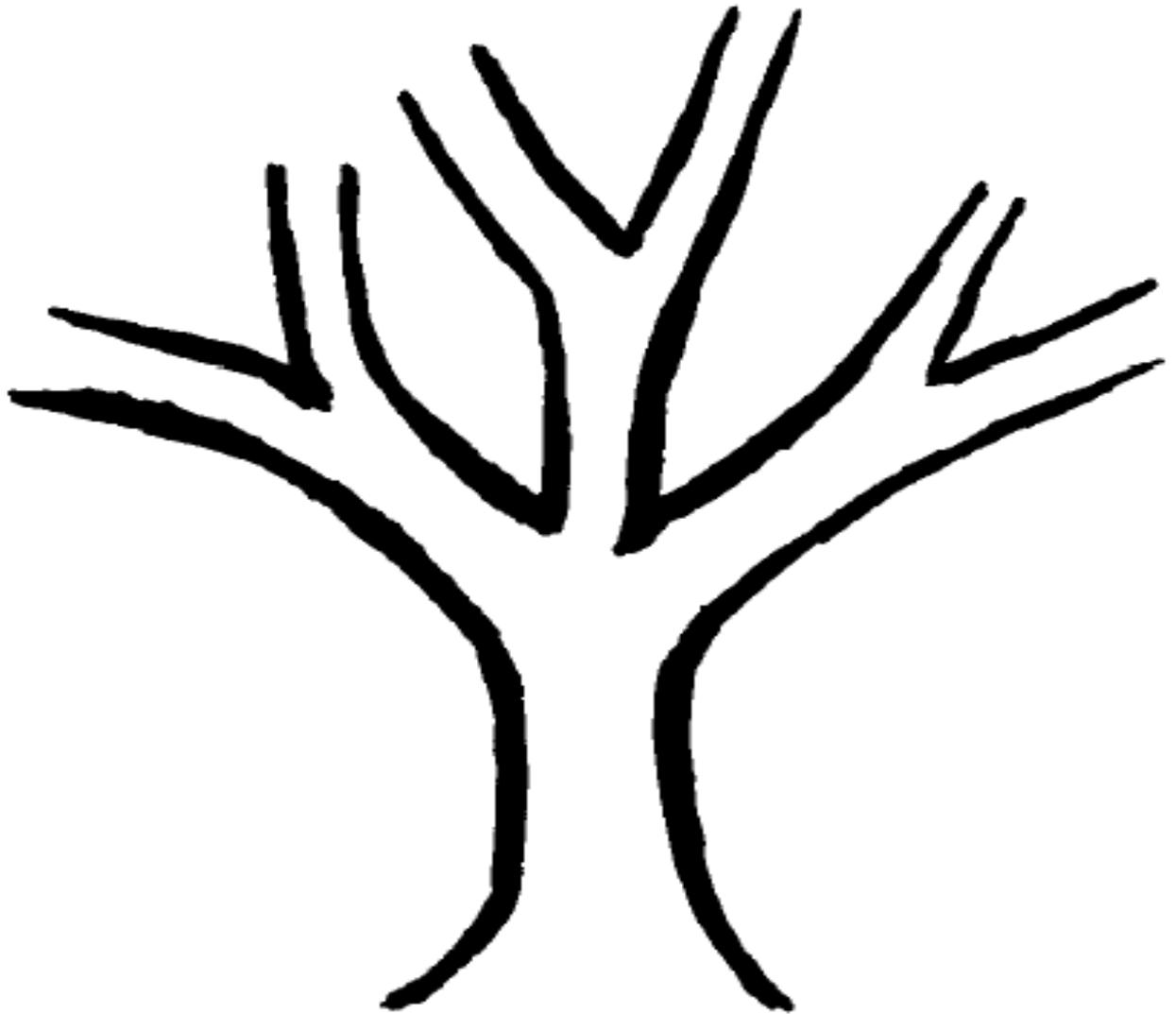
Riferimenti bibliografici e sitografici

Walker, D. K. (1987). *A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-making Skills*. Kansas State University, Family Resource Management, 1.

Risorse aggiuntive:

Allegato: L'albero delle decisioni

ALLEGATO:



Decision trees

ALLEGATO:

Nome dell'attività:	Il mio manifesto
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Un manifesto non è altro che una dichiarazione di intenti. Il manifesto personale sintetizza i valori, le convinzioni, le idee, le priorità e lo stile di vita di ciascuno. • Il manifesto è una dichiarazione che pone in evidenza elementi della propria personalità e i propri interessi. Costituisce sia una dichiarazione di intenti che un invito ad agire. • L'attività mira ad accrescere la consapevolezza di sé, la capacità decisionale, di presentazione e di pensiero critico.
Istruzioni:	<p>Prima variante</p> <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un foglio A4 o un quaderno • Penne/matite <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di redigere il loro manifesto personale rispondendo alle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In che cosa credi? - Quali sono le tue passioni? - Che tipo di vita ti piacerebbe condurre? - Quali rapporti consideri importanti? - Come ti definiresti? - Quali parole guidano la tua vita?

Seconda variante

Occorrente:

- Cartoncino
- Scheda dell'attività
- Colla
- Forbici

Procedura da seguire:

Da' una copia della scheda dell'attività a ciascuno studente in modo che ciascuno di loro ne abbia una con su scritti:

- Tratti caratteriali
- Attività
- Valori
- Citazioni

Chiedi loro di scegliere:

10 tratti caratteriali

7 attività che amano svolgere

5 valori ai quali si ispirano

3 citazioni per loro significative

Chiedi agli studenti di ritagliarli dalla scheda delle attività e di incollarli sul cartoncino in questo ordine. Alla fine otterranno una sorta di bacheca con su riportati valori, convinzioni ed elementi che li ispirano e li motivano. Sarà una rappresentazione dello stile di vita che desiderano, dei loro sogni e delle loro aspirazioni per il futuro.

**Valutazione
e riflessione:**

Il manifesto personale costituisce uno strumento potente per acquisire una maggiore consapevolezza e agire. Aiuta il soggetto a entrare in contatto con i propri bisogni e ad avviare un cambiamento. Incoraggia soprattutto coloro i quali aspirano a divenire delle guide e a dare il proprio contributo in quanto consente loro di concentrarsi sulle loro aspirazioni personali e professionali e di individuare le tappe del percorso che li porterà a vivere una vita soddisfacente. Incoraggia gli studenti a riflettere e a tornare sul loro manifesto personale che richiede un certo livello di introspezione.

Riferimenti bibliografici e sitografici

McNulty, E. J. (2016): Disponibile all'indirizzo <https://www.strategy-business.com/blog/Forget-the-Resolutions-Write-Your-Personal-Manifesto?gko=d24dc>

Risorse aggiuntive:

Allegato: Il mio manifesto

ALLEGATO:

Elenco dei tratti caratteriali

AMABILITÀ

TOLLERANZA

DETERMINAZIONE

SENSO DELL'UMORISMO

CREATIVITÀ

ASSERTIVITÀ

CARISMA

FORZA

ATTIVISMO

IMPARZIALITÀ

VIVACITÀ

INTELLIGENZA

AFFIDABILITÀ

LIBERTÀ

GENTILEZZA

GRADEVOLEZZA

ATTENZIONE

ONESTÀ

PRUDENZA

CALMA

OTTIMISMO

SOCIEVOLEZZA

PREMURA

ORGANIZZAZIONE

CORAGGIO

SPIRITO DI COLLABORAZIONE

SERIETÀ

COSTANZA

ORDINE

MISERICORDIA

STABILITÀ

SENSO DI GIUSTIZIA

SALUTE

RESPONSABILITÀ

PAZIENZA

AMICIZIA

FELICITÀ

ALLEGATO:

Elenco delle attività

Viaggiare

Camminare

Campeggiare

Leggere

Guardare la TV

Stare all'aria aperta

Andare a cena fuori

Fare delle corse automobilistiche

Cucinare

Cantare

Scrivere

Praticare sport

Vedere un film

Progettare

Fare dei lavori in legno

Fare giardinaggio

Dibattere

Fare volontariato

Decorare

Fare shopping

Insegnare

Riparare l'auto

Fare delle escursioni

Pescare

Dipingere

Parlare

Ricerca

Praticare il golf

Restaurare

Navigare

Fare paracadutismo

Programmare

Lavorare a maglia

Pulire

Girare un film

Scattare delle foto

Andare in una spa

Prendere delle lezioni di canto

Guidare

Fare immersioni

Allenarsi

Meditare

Ballare

Imparare una nuova lingua

Prendere parte a seminari

Gestire un'impresa

Tenere un diario

Intrattenere gli ospiti

Andare a cavallo

Imparare qualcosa di diverso

ALLEGATO

ELENCO DI VALORI

LIBERTÀ

AMORE

BENESSERE

RISPETTO

GIUSTIZIA

SAGGEZZA

PACE

BELLEZZA

SALUTE

ONESTÀ

SUCCESSO

DIVERTIMENTO

FEDE

CARITÀ

SPIRITUALITÀ

EQUILIBRIO

AFFIDABILITÀ

AMICIZIA

UGUAGLIANZA

PATRIOTTISMO

GENTILEZZA

CAPACITÀ DI LAVORARE

ALL'INTERNO DI UN GRUPPO

ALLEGATO:

ELENCO DI CITAZIONI

**“Volta il viso verso il sole, le ombre
ricadranno dietro si te.”**

Walt Whitman

**“Il mondo è pieno di cose magiche,
pazientemente in attesa che i nostri sensi
si acuiscono.”**

Bertrand Russell

**“Tutto ciò di cui hai bisogno è il piano, la
mappa e il coraggio di raggiungere la tua
destinazione.”**

Earl Nightingale

**“Il bagliore di un pensiero gentile vale più
di tutto l’oro del mondo.”**

Thomas Jefferson

**“Quando crediamo in noi stessi possiamo
sperimentare la curiosità, la felicità, la
sorpresa e tutte quelle emozioni che ci
rendono profondamente umani”**

E. E. Cummings

**“Il potere dell’immaginazione ci rende
infiniti.”**

John Muir

**“Cercate di essere l’arcobaleno nella
nuvola di qualcuno.”**

Maya Angelou

**“Credo che se guardassimo sempre il cielo,
finiremmo per avere le ali.”**

Gustave Flaubert

**“Una matita numero 2 e un sogno possono
portarti ovunque.”**

Joyce Meyer

**“Le cose più belle al mondo non possono
essere viste o toccate. Bisogna sentirle col
cuore.”**

Helen Keller

**“Lasciati guidare dal cuore, non dalla
testa.”**

Principessa Diana

**“La domanda più insistente e urgente da
porsi nella vita è “Cosa stai facendo per gli
altri?”**

Martin Luther King, Jr.

**“Ho fallito molte volte. Ed è per questo che
ho vinto tutto.”**

Michael Jordan

“Un giorno o oggi stesso. Spetta a te decidere.”

Anonimo

“Accetta il tuo meraviglioso caos.”

Elizabeth Gilbert

“La chiave del successo è impegnarsi ed essere pronti a raggiungere l'eccellenza in ogni propria azione.”

Brian Tracy

“L'azione è la chiave fondamentale di ogni successo.”

Pablo Picasso

“Il successo deriva dal sapere che hai fatto del tuo meglio per divenire la versione migliore di te stesso.”

John Wooden

“Il nostro primo scopo della vita è di aiutare gli altri. E se non potete aiutarli, almeno non fate loro del male.”

Dalai Lama

“Siamo qui per una ragione. Io credo che in parte siamo qui per passare delle piccole torce alle persone che vagano nel buio.”

Whoopi Goldberg

**“La vita è fatta per il divertimento e
la gioia. Possa la vostra vita essere così.”**

Jim Henson

**“Chi è nato con un talento e per un talento,
trova in esso la sua più bella esistenza.”**

Johann Wolfgang von Goethe

Nome dell'attività:	Tre cose divertenti
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (e competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività aiuta gli studenti a ricordarsi che il senso dell'umorismo e la tendenza a guardare il lato positivo di ogni vicenda costituiscono una scelta e che possono ricorrervi ogniqualvolta lo ritengono necessario. • Dedicare del tempo al divertimento ci aiuta a reclamare un po' di leggerezza. Alcune ricerche dimostrano che il senso dell'umorismo è uno strumento estremamente potente e aiuta le persone a creare dei legami fra loro. • Inoltre, il sorriso ha un effetto sul nostro corpo, rilascia dopamina, aumenta il flusso sanguigno e rafforza il cuore. • Vedere il lato positivo di una situazione stressante costituisce un modo salutare di gestirla. • L'attività mira ad accrescere l'autocontrollo, la creatività e la consapevolezza di sé degli studenti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta • Penna e matite <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Inizia spiegando agli studenti l'importanza del senso dell'umorismo e che prendere troppo sul serio alcune cose costituisce una minaccia al nostro benessere emotivo. Ricorda loro che le emozioni sono solo nuvole passeggere e che dobbiamo imparare a lasciare andar via pensieri e emozioni negativi quando non ci occorrono.</p> <p>Fase 1: Chiedi agli studenti di scrivere le tre cose più divertenti che hanno visto, fatto o vissuto oggi (o il giorno precedente). Invitali a riflettere sulle cose che trovano davvero divertenti e a descrivere le emozioni che vi associano.</p>

	<p>Fase 2: Chiedi agli studenti di riflettere sulle loro risposte e di pensare alle ragioni per le quali le trovano interessanti o perché si è verificato un evento tanto divertente.</p> <p>È molto importante creare una lista di eventi positivi, perché non basta richiamarli o tenerli a mente.</p> <p>Segui i consigli forniti nella guida riportata qui sotto:</p> <p>Da' un titolo all'episodio (ad es., ho scherzato con il mio compagno sulle abbuffate).</p> <p>Elenca tutte le cose divertenti a prescindere dalla loro importanza (ad es., la smorfia che fa il mio migliore amico quando è sorpreso. "sono andata al cinema a vedere una nuova commedia con la mia attrice preferita").</p> <p>Riporta esattamente ciò che è successo fornendo più dettagli possibili, ciò che hai detto, le battute degli altri, ecc.</p> <p>Usa lo stile che preferisci e non preoccuparti troppo dell'ortografia e della grammatica.</p> <p>Incoraggia gli studenti a inserire questa attività nella loro routine giornaliera e a dedicarsi prima di andare a dormire oppure a colazione.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Al termine dell'attività, discuti con gli studenti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensate che questa attività sia utile? - Vi fa sentire più felici e positivi? - Credete di poterla ripetere ogni giorno?

Riferimenti bibliografici e sitografici

Dam: https://ggia.berkeley.edu/practice/three_funny_things#data-tab-how

Forze temperamental

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 temperamentalmente.	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.
Quadrati	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Competenze comunicative • Capacità di negoziazione • <u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio 	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.
Evidenzia i tuoi punti di forza	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità decisionale • <u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio 	Questa attività da svolgere a casa mira ad aiutare gli studenti a servirsi delle loro forze temperamentalmente 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 temperamentalmente in ambito professionale.
Capacità di presentazione	<ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Capacità di presentazione • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • <u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato 	Questa attività di gruppo aiuta gli studenti ad esercitare le loro capacità di presentazione servendosi del modello delle forze temperamentalmente, utile ai fini dei colloqui di lavoro.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno imparato quanto importante e utile possa essere servirsi del modello delle forze temperamentalmente ai fini della ricerca di un'occupazione. Tutte le professioni prevedono sì dei requisiti specifici ma altrettanto fondamentali sono le forze temperamentalmente.
Analisi SWOT per chi cerca un'occupazione	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Consapevolezza di sé • Capacità di prendere decisione • <u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio 	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.
Competenze per l'occupabilità	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di negoziazione • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Capacità di presentazione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	Questa attività di gruppo consente agli studenti di presentarsi nel modo migliore possibile, servendosi ancora una volta del modello delle forze temperamentalmente.	Al termine di questa attività, gli studenti comprenderanno che le forze temperamentalmente sono ciò di cui hanno bisogno per porre in evidenza ogni loro sforzo e distinguersi quando competono per ottenere una posizione lavorativa o una promozione.
Crea maggiori opportunità	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Capacità decisionale <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	Questa attività da svolgere a casa aiuterà gli studenti a comprendere che possono investire il loro tempo sul potenziamento di aspetti della loro personalità che hanno trascurato.	Al termine di questa attività, gli studenti capiranno che a volte potrebbero scegliere di non candidarsi ad ottenere un posto di lavoro perché temono di non possedere tutti i requisiti necessari. Tuttavia, è sempre possibile migliorare e acquisire nuove

			competenze.
Sei...	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • <u>Livello di difficoltà: Principiante</u> 	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.
Fra dieci anni	<ul style="list-style-type: none"> • Impegno • Creatività <u>Livello di difficoltà: Intermedio</u>	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.
Il rombo delle forze temperamental	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Competenze comunicative <u>Livello di difficoltà: Intermedio</u>	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.
La ruota delle forze temperamental	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Creatività <u>Livello di difficoltà: Avanzato</u>	Questa attività individuale invita gli studenti a creare una rappresentazione grafica delle proprie forze temperamental e a valutare fino a che punto ricorrono a tali qualità nella vita di ogni giorno.	Al termine dell'attività, gli studenti impareranno che sono dotati delle qualità necessarie per servirsi al meglio delle loro forze temperamental. In più acquisiranno una maggiore consapevolezza in merito alle loro potenzialità.
Esercitare i propri punti di forza	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Creatività <u>Livello di difficoltà: Intermedio</u>	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.
L'influenza del contesto sulle forze temperamental	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Pensiero creativo <u>Livello di difficoltà: Intermedio</u>	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.
Come mi vedono gli altri	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo <u>Livello di difficoltà: Intermedio</u>	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 gli altri. Essi presteranno maggiore attenzione all'immagine che danno di sé in modo da porre in evidenza le proprie forze temperamental.
Come mi vedono i miei familiari	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé <u>Livello di difficoltà: Intermedio</u>	Questa attività da svolgere a casa aiuterà gli studenti ad accettare le opinioni degli altri e ad accogliere critiche costruttive.	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.
Le forze temperamental che apprezzo di più	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Collaborazione • Capacità di negoziazione • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo 	Questa attività di gruppo aiuterà gli studenti a comprendere l'importanza delle forze temperamental ai fini della ricerca di un'occupazione	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che persone diverse hanno opinioni differenti in merito alle forze temperamental e che queste sono importanti ai fini della ricerca di un'occupazione.

	<p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> <ul style="list-style-type: none"> • 		
I punti di forza del mio curriculum	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	Questa attività di gruppo aiuterà gli studenti a inserire le loro forze temperamentalmente nel loro curriculum vitae.	Al termine dell'attività, gli studenti comprenderanno l'importanza di inserire le loro forze temperamentalmente nel proprio curriculum vitae e di servirsi di queste nel processo di ricerca di un'occupazione.
Forze temperamentalmente e offerte di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Creatività • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	Questa attività invita gli studenti a cimentarsi in attività di orientamento professionale.	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno a comprendere l'importanza delle forze temperamentalmente ai fini della ricerca di un'occupazione.
I miei punti di forza e il mio lavoro ideale	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Pensiero critico • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	Questa attività di gruppo permette agli studenti di comprendere in che modo le loro forze temperamentalmente possono aiutarli ai fini della ricerca di un'occupazione.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso come le loro forze temperamentalmente possono aumentare le loro possibilità di svolgere una professione in linea con i propri interessi.
Abituarsi a ricorrere alle forze temperamentalmente	<ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	Questa attività di gruppo incoraggerà gli studenti a servirsi delle loro forze temperamentalmente nella vita di ogni giorno per adottare un atteggiamento positivo.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso in che modo incorporare le loro forze temperamentalmente nella loro routine quotidiana.

Attività sulle forze temperamentali

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 temperamentali • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro consapevolezza di sé.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u> N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u> 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 temperamentali.</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.

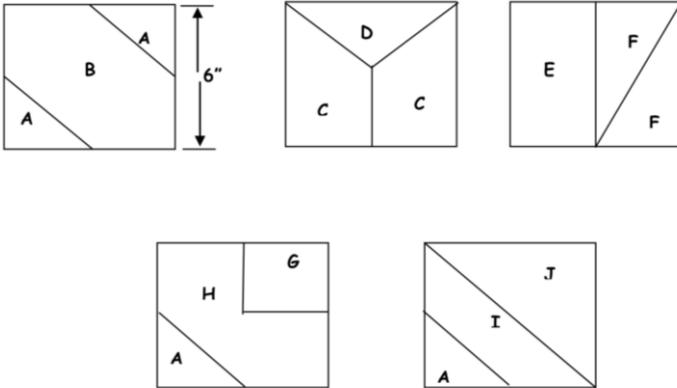
Intelligenza emotiva: consapevolezza dei motivi/sentimenti che guidano le proprie azioni e quelle degli altri, essere consci delle ragioni e dei sentimenti altrui.

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.

<p>Nome dell'attività: Durata:</p>	<p>Quadrati (45 minuti)</p>
<p>Tipo di attività:</p>	<p>Attività di gruppo</p>
<p>Livello di difficoltà:</p>	<p>Intermedio</p>
<p>Obiettivi (competenze da sviluppare):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro capacità di lavorare all'interno di un gruppo: una competenza importante nel contesto lavorativo. • Questa attività aiuta gli studenti a rivelare le loro capacità di comunicazione e di negoiazione: entrambe fondamentali quando si lavora all'interno di un gruppo.
<p>Istruzioni:</p>	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Per preparare un set, taglia cinque quadrati di cartone di dimensioni uguali (circa 6x6 pollici ≈ 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">• In che momento il gruppo ha cominciato a collaborare?• Qualcuno ha provato a violare le regole parlando o utilizzando i gesti per aiutare gli altri membri a risolvere il proprio puzzle? <p>Gli studenti dovranno valutare il proprio comportamento individualmente.</p>
Valutazione e riflessione:	<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.

Nome dell'attività:	Evidenzia i tuoi punti di forza
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare)	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare le loro capacità decisionali. • Incoraggiare gli studenti a fissare obiettivi specifici e misurabili e a elaborare piani d'azione concreti atti a raggiungerli.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prima di illustrare l'attività, mostra agli studenti come mettere in pratica efficacemente una strategia decisionale. <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 3. Dovranno definire i vantaggi e gli svantaggi per poi prendere una decisione sulla base dei primi. 4. Dovranno esercitarsi nell'utilizzo di questo punto di forza nelle modalità prescelte e trovare nuove strategie per farne buon uso in situazioni diverse. 5. Valuta e modifica il processo da seguire se necessario.

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.

Nome dell'attività:	Capacità di presentazione
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> Esercitare la creatività e le capacità di presentazione degli studenti insieme alla loro capacità di lavorare all'interno di un gruppo
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Descrizioni di mansioni (Allegati). Selezionane una fra quelle a disposizione. <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Da' agli studenti una descrizione dei profili professionali, comprensiva di mansioni e requisiti. Di' agli studenti di immaginare di essere alla ricerca del loro primo lavoro di cui hanno estremo bisogno.</p> <p>Gli studenti dovranno preparare un gioco di ruolo in gruppi di 3-5 persone. Una persona del loro gruppo vestirà i panni del datore di lavoro. Gli altri dovranno discutere di come comportarsi durante il colloquio e di come presentare le proprie capacità, ricorrendo anche alle forze temperamentalì.</p> <p>A turno, ogni membro del gruppo interpreterà il ruolo del candidato.</p> <p>Alla fine, gli studenti dovranno decidere quale fra i candidati sarà assunto e spiegare le ragioni della loro scelta. Inoltre, dovranno indicare quali forze temperamentalì sono state utilizzate nel corso della presentazione, e perché esse sono importanti ai fini della ricerca di un'occupazione.</p>
Valutazione e riflessione:	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno imparato quanto importante e utile possa essere servirsi del modello delle forze temperamentalì ai fini della ricerca di un'occupazione.</p> <p>Insisti sul fatto che ogni lavoro prevede dei requisiti specifici (capacità, competenze), ma che le forze temperamentalì sono altrettanto importanti.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività ispirata a: Van Deren J. Career Development: Build your Strengths or fix your Weaknesses? In Leadership, Management & Communication skills.

[\(https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/\)](https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/)

Risorse aggiuntive:

Allegati: Descrizioni di mansioni

ALLEGATI

ADDETTO/A ALLE CONSEGNE: DESCRIZIONE DELLE MANSIONI

L'addetto/a alle consegne dovrà occuparsi di:

- ricevere chiamate urgenti e non urgenti e registrare le informazioni necessarie;
- affrontare i problemi e le richieste trasmettendo le informazioni e fornendo soluzioni;
- ricevere e distribuire ordini di prodotti o consegne.

Breve descrizione: Cerchiamo un addetto/a alle consegne affidabile capace di gestire chiamate urgenti e non urgenti. Il suo compito sarà quello di smistare le richieste, trasmettere messaggi e monitorare i veicoli. Il/la candidato/a ideale è dotato/a di ottime competenze comunicative ed è in grado di mantenere la calma, soprattutto in situazioni di emergenza. Sarà in possesso di un'ottima capacità di multitasking e saprà operare in modo appropriato anche senza l'aiuto di un supervisore.

Responsabilità

- Ricevere chiamate urgenti e non urgenti e registrare le informazioni pertinenti
- Affrontare i problemi e le richieste trasmettendo le informazioni e fornendo soluzioni
- Ricevere e distribuire ordini di prodotti e consegne
- Dare priorità a certe chiamate in base al loro grado di urgenza e di importanza
- Utilizzare la radiotrasmittente, il telefono e il computer per mandare fattorini, veicoli o altre unità verso i luoghi necessari
- Monitorare il percorso e lo stato delle unità in modo da coordinare i loro orari e organizzare le consegne prioritarie
- Fornire alle unità le informazioni riguardanti gli ordini, la circolazione, gli ostacoli e i tempi da rispettare
- Inserire i dati nel sistema informatico e conservare registri e registrazioni delle chiamate e delle attività.

Requisiti

- Comprovata esperienza in qualità di addetto alle consegne o altra posizione pertinente
- Appassionato/a di tecnologia e dotato/a di un'ottima conoscenza dei sistemi CAD
- Velocità di battitura ed esperienza nell'inserimento di dati

- Conoscenza delle procedure e delle linee guida per la gestione delle situazioni di emergenza
- Buon padronanza dell'inglese (orale e scritto)
- Eccellenti capacità organizzative e di multitasking
- Ascolto attivo e ottime competenze comunicative
- Capacità di giudizio e pensiero critico
- Diploma di maturità

RECEPTIONIST: DESCRIZIONE DELLE MANSIONI

Al/alla receptionist sarà chiesto di:

- ricevere i visitatori alla reception salutandoli, accogliendoli, dando loro delle indicazioni e annunciando la loro presenza in modo appropriato;
- rispondere, filtrare e inoltrare le telefonate;
- ricevere e smistare la posta quotidiana.

Descrizione breve: Cerchiamo un/una receptionist per la gestione quotidiana degli uffici ricettivi, capace di svolgere anche dei compiti amministrativi.

Cosa fa il/la receptionist?

Il/la receptionist è il primo punto di contatto della nostra impresa. Le sue mansioni mirano a fornire un supporto di tipo amministrativo. Accoglierà i clienti e saluterà i visitatori. Coordinerà anche le attività della reception, cioè la distribuzione della posta e l'inoltro delle telefonate.

Per essere un/un'ottima/o receptionist è necessario essere dotati di un carattere amabile, dal momento che si tratta anche di un ruolo che richiede uno scambio continuo con la clientela. Dovrebbe essere in grado di gestire le emergenze in modo rapido ed efficace, ottimizzando contemporaneamente le attività d'ufficio. Sono fondamentali per questa posizione le capacità di multitasking e di gestione dello stress. Il/la receptionist potrebbe dover lavorare per turni, servirà quindi una certa flessibilità.

In sintesi, il/la receptionist dovrà assicurarsi di accogliere i visitatori al meglio e di eseguire i compiti amministrativi nel rispetto dei più elevati standard di qualità.

Responsabilità

- Salutare e accogliere i visitatori appena arrivano in ufficio
- Indirizzare i visitatori verso la persona o l'ufficio di competenza
- Ricevere, filtrare e inoltrare le telefonate
- Assicurarsi che l'area della reception sia pulita e ordinata e che sia dotata del materiale di cancelleria necessario (penne, opuscoli e moduli, ecc.)
- Fornire informazioni di base precise di persona e tramite telefono/e-mail
- Ricevere, smistare e distribuire la posta quotidiana e le consegne
- Garantire la sicurezza dell'ufficio seguendo le relative procedure e monitorando gli accessi (gestire il registro, distribuire i badge ai visitatori)
- Ordinare le forniture d'ufficio e tenere l'inventario delle giacenze
- Aggiornare i calendari e pianificare le riunioni
- Organizzare viaggi e preparare i voucher
- Mantenere un registro aggiornato delle spese e dei costi dell'ufficio

- Eseguire altri compiti di receptionist: archiviare, fotocopiare, trascrivere, faxare documenti.

Requisiti

- Comprovata esperienza in qualità di receptionist, addetto/a al front office o posizione affine
- Buona conoscenza del pacchetto Office
- Capacità di utilizzo delle apparecchiature da ufficio (stampanti, fax, ecc.)
- Atteggiamento e aspetto professionali
- Ottime capacità di comunicazione scritta e orale
- Spirito di iniziativa
- Ottime competenze organizzative
- Capacità di multitasking e di gestione del tempo, unite alla capacità di stabilire un ordine di priorità
- Atteggiamento adatto al servizio alla clientela
- Diploma di maturità, il possesso di ulteriori certificazioni nell'ambito della gestione amministrativa costituisce un vantaggio.

BARISTA: DESCRIZIONE DELLE MANSIONI

Al/alla barista verrà chiesto di:

- accogliere i clienti appena entrati;
- dare ai clienti il menù delle bevande e rispondere alle domande a proposito degli ingredienti con i quali vengono preparate;
- prendere le ordinazioni prestando attenzione ai dettagli (ad esempio le preferenze per quanto concerne la miscela di caffè o la quantità di latte e di zucchero da versare).

Breve descrizione: Cerchiamo un/una barista che sappia preparare e servire bevande calde e fredde, tra cui vari tipi di caffè e di tè. Il/la barista dovrà dare informazioni ai clienti a proposito del menù, suggerire il prodotto più adatto ai gusti dei clienti, promuovere articoli speciali e prendere delle ordinazioni. Per svolgere questo lavoro è fondamentale essere dotati di competenze nel campo del servizio alla clientela e sapere come utilizzare le varie apparecchiature. Il/la candidato/a ideale è in grado di coprire più turni. N.B.: La retribuzione prevista per questo ruolo è costituita dallo stipendio e dalle mance. Fondamentalmente, il/la barista dovrà soddisfare le aspettative dei nostri clienti, offrendo loro delle bevande preparate con cura.

Responsabilità

- Salutare i clienti appena entrati
- Dare ai clienti il menù delle bevande e rispondere alle domande a proposito degli ingredienti con i quali sono preparate
- Prendere gli ordini prestando attenzione ai dettagli (ad esempio le preferenze per quanto riguarda la miscela di caffè o la quantità di latte e di zucchero da versare)
- Preparare le bevande seguendo le ricette
- Servire le bevande e il cibo già preparato (biscotti, dolci, muffin)
- Ricevere ed eseguire i pagamenti (contanti e carta)
- Mantenere l'area del bar pulita
- Conservare uno stock di tazze e di piatti puliti
- Verificare il corretto funzionamento delle macchine e segnalare eventuali problemi di manutenzione
- Osservare le norme igienico-sanitarie
- Comunicare le opinioni dei clienti ai manager e raccomandare nuovi articoli per il menù

Requisiti

- Comprovata esperienza in qualità di barista o di cameriere/a
- Esperienza pratica nell'utilizzo delle attrezzature

- Conoscenza delle norme igienico-sanitarie
- Disponibilità a lavorare su più turni
- Competenze matematiche di base
- Capacità di valutare i gusti dei clienti
- Ottime competenze comunicative
- Diploma di maturità; il possesso di ulteriori certificazioni nell'ambito della ristorazione costituisce un vantaggio

CAMERIERE/A: DESCRIZIONE DELLE MANSIONI

Al/alla cameriere/a verrà chiesto di:

- fornire un ottimo servizio che soddisfi i clienti;
- prendere le ordinazioni e servire cibo e bevande;
- fare delle raccomandazioni, rispondere alle domande e condividere maggiori informazioni con i frequentatori del ristorante.

Breve descrizione: Cerchiamo un/una cameriere/a competente capace di prendere le ordinazioni e servire cibo e bevande ai nostri clienti. Un/a buon/a cameriere/a rende l'esperienza culinaria dei clienti più gradevole. Cerchiamo qualcuno che abbia la pazienza, il carattere e la perseveranza necessarie per dare il massimo in questa posizione.

Il/la cameriere/a dovrà salutare e servire i clienti fornendo informazioni dettagliate sui menù, accogliendo più gruppi di commensali, e incassando il conto. Se ti senti a tuo agio in ambienti di lavoro caratterizzati da ritmi intensi, allora non esitare a contattarci. Un/a buon/a cameriere/a deve essere cortese con i clienti e assicurarsi che il cibo sia di loro gradimento. Deve anche essere un bravo collaboratore ed essere in grado di comunicare efficacemente con i cuochi per far sì che gli ordini siano corretti e vengano serviti rapidamente ai tavoli. Il lavoro di cameriere/a si svolge su più turni anche durante i week end e i giorni festivi. In sintesi, il/la nostro/a cameriere/a deve essere capace di offrire un'ottima esperienza gastronomica ai nostri clienti.

Responsabilità

- Salutare i clienti e accompagnarli al tavolo
- Presentare i menù e rispondere alle domande con informazioni dettagliate (a proposito delle porzioni, degli ingredienti e di potenziali allergeni)
- Preparare il tavolo sistemando le tovaglie, le stoviglie e i bicchieri
- Informare i clienti dei piatti del giorno
- Fornire delle raccomandazioni, se richieste
- Promuovere alcuni prodotti se appropriato
- Prendere le ordinazioni in modo corretto, mediante un software per la gestione del punto di vendita (POS) o mandandoli a memoria
- Verificare i documenti dei clienti per assicurarsi che siano maggiorenni e possano, dunque, consumare bevande alcoliche
- Comunicare i dettagli degli ordini ai cuochi
- Servire gli ordini di cibo e di bevande
- Verificare la pulizia e la presentazione dei piatti e delle stoviglie e segnalare problemi
- Sistemare la disposizione dei tavoli e mantenere la sala ordinata
- Consegnare i conti e incassare i pagamenti

- Trasportare i piatti, i bicchieri e le stoviglie sporchi verso la cucina affinché siano puliti
- Partecipare a riunioni con il personale del ristorante per discutere dei piatti del giorno, cambi al menù e indicazioni speciali per le prenotazioni (ad es., in occasione di feste private)
- Osservare tutte le norme igieniche segnalate dal Ministero della salute
- Fornire un ottimo servizio clienti ai frequentatori del ristorante

Requisiti

- Comprovata esperienza in qualità di cameriere/a
- Esperienza pratica con le casse e i sistemi per la gestione dei punti di vendita (ad es., Revel POS o Toast POS)
- Competenze matematiche di base
- Attenzione e pazienza nei confronti dei clienti
- Ottime capacità di presentazione
- Forti competenze organizzative e di multitasking
- Essere a proprio agio in ambienti con ritmi di lavoro serrati
- Capacità di ascolto attivo e ottime competenze comunicative
- Spirito di squadra
- Disponibilità a lavorare su più turni

Diploma di maturità; il possesso di ulteriori certificazioni nell'ambito della sicurezza alimentare costituisce un vantaggio

Nome dell'attività:	Analisi SWOT per chi cerca un'occupazione
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare il loro autocontrollo e la loro consapevolezza di sé esaminando punti di forza e punti deboli, opportunità e minacce in un determinato ambito lavorativo. • Costruire la propria analisi SWOT che sarà utile nel contesto della pianificazione della propria carriera e della ricerca di un'occupazione • Migliorare la capacità decisionale degli studenti
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penna, matita, carta • Presentazione dell'analisi SWOT e relativa tabella (cfr. allegati) <p><u>Procedura da seguire:</u> Prepara le istruzioni per l'analisi SWOT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disegna una tabella di analisi SWOT e poni delle domande a proposito dei 4 temi esaminati: <p>Per cominciare, di' agli studenti di individuare le loro forze temperamentali rispondendo ai seguenti quesiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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? <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"> - 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?

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"> • Il tuo potenziale settore lavorativo è attualmente in crescita? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quale ritieni sia il pericolo maggiore che minaccia il raggiungimento dei tuoi obiettivi? 	
<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>Valutazione e riflessione:</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>FORZE</p>	<p>DEBOLEZZE</p>
<p>OPPORTUNITÀ</p>	<p>MINACCE</p>

Nome dell'attività: Durata:	Competenze per l'occupabilità (45 minuti)
Nome dell'attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare le loro capacità di negoziazione e di lavorare all'interno di un gruppo, in modo da poter presentarsi nel modo migliore possibile. • Aiutare gli studenti a capire quanto importanti siano le forze temperamentali ai fini della ricerca di un'occupazione.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentazione breve a proposito del tasso di disoccupazione nel Paese in cui si svolge il corso (LT, IT, EL, CY o IE). I facilitatori dovranno preparare da soli questa presentazione sulla base delle più recenti statistiche, a proposito del tasso di disoccupazione nei diversi settori dell'economia (sanità, istruzione, ecc.). <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>In base ai dati statistici, spiega agli studenti che non tutti possono trovare un lavoro.</p> <p>Ogni gruppo di studenti (3-5 studenti) avrà il compito di scegliere un settore, individuare il tipo di competenze richieste ai lavoratori, selezionare ed elencare quelle ritenute più importanti dai datori di lavoro.</p> <p>A questo punto gli studenti dovranno immaginare di aver letto un'inserzione alla quale hanno risposto persone con competenze specifiche molto simili. Il gruppo dovrà preparare il colloquio con il datore di lavoro, ideando la presentazione di un candidato basata sulle sue forze temperamentali che sarà affidata a uno dei componenti della squadra. Infine, avvia una discussione a proposito dell'importanza della presentazione delle forze temperamentali.</p> <p>Al termine dell'attività, chiedi agli studenti di pensare alle proprie forze temperamentali e di ideare delle strategie che consentano loro di includerle nella propria presentazione.</p>

**Valutazione e
riflessione:**

Insisti sull'importanza di porre in evidenza le proprie forze temperamentali al fine di differenziarsi da chi concorre ad ottenere un posto di lavoro o una promozione.

Nome dell'attività:	Crea maggiori opportunità
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Capacità decisionale
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrizioni di mansioni (allegati). Scegline una da dare agli studenti. <p><u>Nota:</u> Questo esercizio deve essere condotto dopo l'attività sull'ANALISI SWOT .</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Da' agli studenti la descrizione delle mansioni, dei requisiti e delle responsabilità affidate a chi svolge una determinata protezione. Dovranno immaginare che quello sia il loro primo impiego di cui hanno estremamente bisogno.</p> <p>Poi dovranno valutare quanti requisiti soddisfano e quali lacune impediscono loro di candidarsi. Gli studenti dovranno concentrarsi sui loro punti di forza utilizzando il metodo di conversione già adoperato nella valutazione dei risultati dell'analisi SWOT.</p>
Valutazione e riflessione:	<p>Spiega agli studenti che attraverso la fiducia e la fede nelle proprie capacità, riusciranno a creare maggiori opportunità per loro stessi e saranno più aperti a nuove esperienze e idee.</p> <p>Inoltre, è importante che tengano presente che le loro forze e/o competenze potrebbero non essere adeguate ad alcune posizioni lavorative specifiche. Sarebbe quindi opportuno dedicare tempo e energie a migliorare aspetti che magari avevano trascurato e così da acquisire nuove competenze.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività ispirata a: Van Deren J. Career Development: Build your Strengths or fix your Weaknesses? In Leadership, Management & Communication skills.

[\(https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/\)](https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/)

Risorse aggiuntive:

Allegati: Descrizioni di mansioni

ALLEGATI

ADDETTO/A ALLE CONSEGNE: DESCRIZIONE DELLE MANSIONI

L'addetto/a alle consegne dovrà occuparsi di:

- ricevere chiamate urgenti e non urgenti e registrare le informazioni necessarie;
- affrontare i problemi e le richieste trasmettendo le informazioni e fornendo soluzioni;
- ricevere e distribuire ordini di prodotti o consegne.

Breve descrizione: Cerchiamo un addetto/a alle consegne affidabile capace di gestire chiamate urgenti e non urgenti. Il suo compito sarà quello di smistare le richieste, trasmettere messaggi e monitorare i veicoli. Il/la candidato/a ideale è dotato/a di ottime competenze comunicative ed è in grado di mantenere la calma, soprattutto in situazioni di emergenza. Sarà in possesso di un'ottima capacità di multitasking e saprà operare in modo appropriato anche senza l'aiuto di un supervisore.

Responsabilità

- Ricevere chiamate urgenti e non urgenti e registrare le informazioni pertinenti
- Affrontare i problemi e le richieste trasmettendo le informazioni e fornendo soluzioni
- Ricevere e distribuire ordini di prodotti e consegne
- Dare priorità a certe chiamate in base al loro grado di urgenza e di importanza
- Utilizzare la radiotrasmittente, il telefono e il computer per mandare fattorini, veicoli o altre unità verso i luoghi necessari
- Monitorare il percorso e lo stato delle unità in modo da coordinare i loro orari e organizzare le consegne prioritarie
- Fornire alle unità le informazioni riguardanti gli ordini, la circolazione, gli ostacoli e i tempi da rispettare
- Inserire i dati nel sistema informatico e conservare registri e registrazioni delle chiamate e delle attività.

Requisiti

- Comprovata esperienza in qualità di addetto alle consegne o altra posizione pertinente
- Appassionato/a di tecnologia e dotato/a di un'ottima conoscenza dei sistemi CAD
- Velocità di battitura ed esperienza nell'inserimento di dati
- Conoscenza delle procedure e delle linee guida per la gestione delle situazioni di emergenza
- Buon padronanza dell'inglese (orale e scritto)
- Eccellenti capacità organizzative e di multitasking

- Ascolto attivo e ottime competenze comunicative
- Capacità di giudizio e pensiero critico
- Diploma di maturità

RECEPTIONIST: DESCRIZIONE DELLE MANSIONI

Al/alla receptionist sarà chiesto di:

- ricevere i visitatori alla reception salutandoli, accogliendoli, dando loro delle indicazioni e annunciando la loro presenza in modo appropriato;
- rispondere, filtrare e inoltrare le telefonate;
- ricevere e smistare la posta quotidiana.

Descrizione breve: Cerchiamo un/una receptionist per la gestione quotidiana degli uffici ricettivi, capace di svolgere anche dei compiti amministrativi.

Cosa fa il/la receptionist?

Il/la receptionist è il primo punto di contatto della nostra impresa. Le sue mansioni mirano a fornire un supporto di tipo amministrativo. Accoglierà i clienti e saluterà i visitatori. Coordinerà anche le attività della reception, cioè la distribuzione della posta e l'inoltro delle telefonate.

Per essere un/un'ottima/o receptionist è necessario essere dotati di un carattere amabile, dal momento che si tratta anche di un ruolo che richiede uno scambio continuo con la clientela. Dovrebbe essere in grado di gestire le emergenze in modo rapido ed efficace, ottimizzando contemporaneamente le attività d'ufficio. Sono fondamentali per questa posizione le capacità di multitasking e di gestione dello stress. Il/la receptionist potrebbe dover lavorare per turni, servirà quindi una certa flessibilità.

In sintesi, il/la receptionist dovrà assicurarsi di accogliere i visitatori al meglio e di eseguire i compiti amministrativi nel rispetto dei più elevati standard di qualità.

Responsabilità

- Salutare e accogliere i visitatori appena arrivano in ufficio
- Indirizzare i visitatori verso la persona o l'ufficio di competenza
- Ricevere, filtrare e inoltrare le telefonate
- Assicurarsi che l'area della reception sia pulita e ordinata e che sia dotata del materiale di cancelleria necessario (penne, opuscoli e moduli, ecc.)
- Fornire informazioni di base precise di persona e tramite telefono/email
- Ricevere, smistare e distribuire la posta quotidiana e le consegne
- Garantire la sicurezza dell'ufficio seguendo le relative procedure e monitorando gli accessi (gestire il registro, distribuire i badge ai visitatori)
- Ordinare le forniture d'ufficio e tenere l'inventario delle giacenze
- Aggiornare i calendari e pianificare le riunioni
- Organizzare viaggi e preparare i voucher
- Mantenere un registro aggiornato delle spese e dei costi dell'ufficio

- Eseguire altri compiti di receptionist: archiviare, fotocopiare, trascrivere, faxare documenti.

Requisiti

- Comprovata esperienza in qualità di receptionist, addetto/a al front office o posizione affine
- Buona conoscenza del pacchetto Office
- Capacità di utilizzo delle apparecchiature da ufficio (stampanti, fax, ecc.)
- Atteggiamento e aspetto professionali
- Ottime capacità di comunicazione scritta e orale
- Spirito di iniziativa
- Ottime competenze organizzative
- Capacità di multitasking e di gestione del tempo, unite alla capacità di stabilire un ordine di priorità
- Atteggiamento adatto al servizio alla clientela
- Diploma di maturità, il possesso di ulteriori certificazioni nell'ambito della gestione amministrativa costituisce un vantaggio.

BARISTA: DESCRIZIONE DELLE MANSIONI

Al/alla barista verrà chiesto di:

- accogliere i clienti appena entrati;
- dare ai clienti il menù delle bevande e rispondere alle domande a proposito degli ingredienti con i quali vengono preparate;
- prendere le ordinazioni prestando attenzione ai dettagli (ad esempio le preferenze per quanto concerne la miscela di caffè o la quantità di latte e di zucchero da versare).

Breve descrizione: Cerchiamo un/una barista che sappia preparare e servire bevande calde e fredde, tra cui vari tipi di caffè e di tè. Il/la barista dovrà dare informazioni ai clienti a proposito del menù, suggerire il prodotto più adatto ai gusti dei clienti, promuovere articoli speciali e prendere delle ordinazioni. Per svolgere questo lavoro è fondamentale essere dotati di competenze nel campo del servizio alla clientela e sapere come utilizzare le varie apparecchiature. Il/la candidato/a ideale è in grado di coprire più turni. N.B.: La retribuzione prevista per questo ruolo è costituita dallo stipendio e dalle mance. Fondamentalmente, il/la barista dovrà soddisfare le aspettative dei nostri clienti, offrendo loro delle bevande preparate con cura.

Responsabilità

- Salutare i clienti appena entrati
- Dare ai clienti il menù delle bevande e rispondere alle domande a proposito degli ingredienti con i quali sono preparate
- Prendere gli ordini prestando attenzione ai dettagli (ad esempio le preferenze per quanto riguarda la miscela di caffè o la quantità di latte e di zucchero da versare)
- Preparare le bevande seguendo le ricette
- Servire le bevande e il cibo già preparato (biscotti, dolci, muffin)
- Ricevere ed eseguire i pagamenti (contanti e carta)
- Mantenere l'area del bar pulita
- Conservare uno stock di tazze e di piatti puliti
- Verificare il corretto funzionamento delle macchine e segnalare eventuali problemi di manutenzione
- Osservare le norme igienico-sanitarie
- Comunicare le opinioni dei clienti ai manager e raccomandare nuovi articoli per il menù

Requisiti

- Comprovata esperienza in qualità di barista o di cameriere/a
- Esperienza pratica nell'utilizzo delle attrezzature
- Conoscenza delle norme igienico-sanitarie

- Disponibilità a lavorare su più turni
- Competenze matematiche di base
- Capacità di valutare i gusti dei clienti
- Ottime competenze comunicative
- Diploma di maturità; il possesso di ulteriori certificazioni nell'ambito della ristorazione costituisce un vantaggio

CAMERIERE/A: DESCRIZIONE DELLE MANSIONI

Al/alla cameriere/a verrà chiesto di:

- fornire un ottimo servizio che soddisfi i clienti;
- prendere le ordinazioni e servire cibo e bevande;
- fare delle raccomandazioni, rispondere alle domande e condividere maggiori informazioni con i frequentatori del ristorante.

Breve descrizione: Cerchiamo un/una cameriere/a competente capace di prendere le ordinazioni e servire cibo e bevande ai nostri clienti. Un/a buon/a cameriere/a rende l'esperienza culinaria dei clienti più gradevole. Cerchiamo qualcuno che abbia la pazienza, il carattere e la perseveranza necessarie per dare il massimo in questa posizione.

Il/la cameriere/a dovrà salutare e servire i clienti fornendo informazioni dettagliate sui menù, accogliendo più gruppi di commensali, e incassando il conto. Se ti senti a tuo agio in ambienti di lavoro caratterizzati da ritmi intensi, allora non esitare a contattarci. Un/a buon/a cameriere/a deve essere cortese con i clienti e assicurarsi che il cibo sia di loro gradimento. Deve anche essere un bravo collaboratore ed essere in grado di comunicare efficacemente con i cuochi per far sì che gli ordini siano corretti e vengano serviti rapidamente ai tavoli. Il lavoro di cameriere/a si svolge su più turni anche durante i week end e i giorni festivi. In sintesi, il/la nostro/a cameriere/a deve essere capace di offrire un'ottima esperienza gastronomica ai nostri clienti.

Responsabilità

- Salutare i clienti e accompagnarli al tavolo
- Presentare i menù e rispondere alle domande con informazioni dettagliate (a proposito delle porzioni, degli ingredienti e di potenziali allergeni)
- Preparare il tavolo sistemando le tovaglie, le stoviglie e i bicchieri
- Informare i clienti dei piatti del giorno
- Fornire delle raccomandazioni, se richieste
- Promuovere alcuni prodotti se appropriato
- Prendere le ordinazioni in modo corretto, mediante un software per la gestione del punto di vendita (POS) o mandandoli a memoria
- Verificare i documenti dei clienti per assicurarsi che siano maggiorenni e possano, dunque, consumare bevande alcoliche
- Comunicare i dettagli degli ordini ai cuochi
- Servire gli ordini di cibo e di bevande
- Verificare la pulizia e la presentazione dei piatti e delle stoviglie e segnalare problemi
- Sistemare la disposizione dei tavoli e mantenere la sala ordinata
- Consegnare i conti e incassare i pagamenti

- Trasportare i piatti, i bicchieri e le stoviglie sporchi verso la cucina affinché siano puliti
- Partecipare a riunioni con il personale del ristorante per discutere dei piatti del giorno, cambi al menù e indicazioni speciali per le prenotazioni (ad es., in occasione di feste private)
- Osservare tutte le norme igieniche segnalate dal Ministero della salute
- Fornire un ottimo servizio clienti ai frequentatori del ristorante

Requisiti

- Comprovata esperienza in qualità di cameriere/a
- Esperienza pratica con le casse e i sistemi per la gestione dei punti di vendita (ad es., Revel POS o Toast POS)
- Competenze matematiche di base
- Attenzione e pazienza nei confronti dei clienti
- Ottime capacità di presentazione
- Forti competenze organizzative e di multitasking
- Essere a proprio agio in ambienti con ritmi di lavoro serrati
- Capacità di ascolto attivo e ottime competenze comunicative
- Spirito di squadra
- Disponibilità a lavorare su più turni

Diploma di maturità; il possesso di ulteriori certificazioni nell'ambito della sicurezza alimentare costituisce un vantaggio

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> N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u> 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>

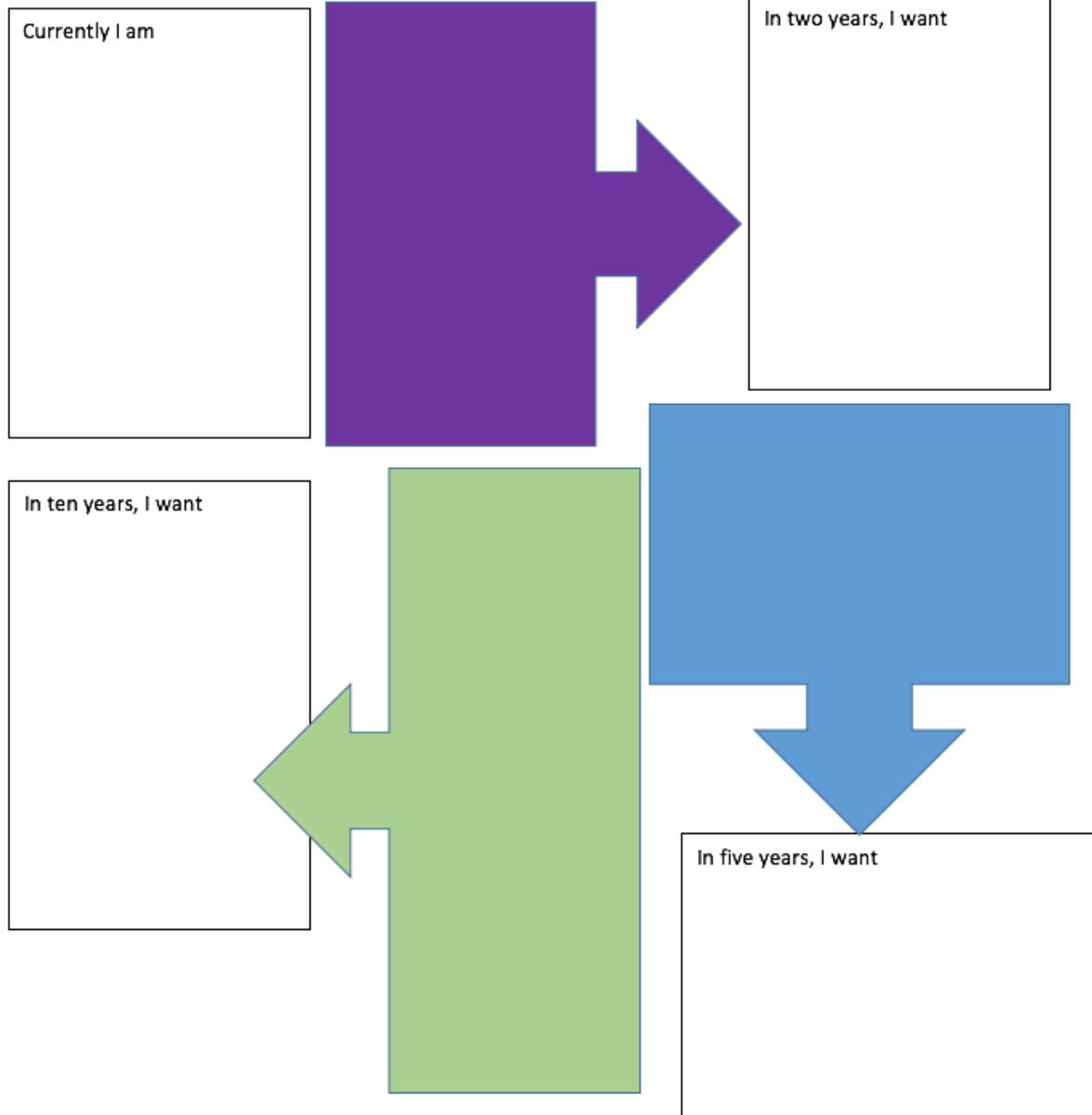
Nome dell'attività:	Fra dieci anni
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Coinvolgere gli studenti nella pianificazione della propria carriera. • Aiutare gli studenti a collegare le loro ambizioni professionali e i loro progetti di vita alle loro forze temperamentalmente. • Aiutare gli studenti ad essere più creativi. • Incoraggiare gli studenti a fissare degli obiettivi.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>Un diagramma che contiene riquadri e frecce (cfr. allegato).</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></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 temperamentalmente utili e</p>

	azioni da intraprendere adesso e nel futuro prossimo per raggiungere gli obiettivi stabiliti. Dovranno redigere un piano d'azione realistico.
Valutazione e riflessione:	<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">- Che cosa ne pensate dell'attività?- Avete imparato qualcosa di nuovo a proposito di voi stessi? Se sì, cosa?- È stato facile individuare i vostri futuri obiettivi?- Quali benefici ne avete tratto? <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



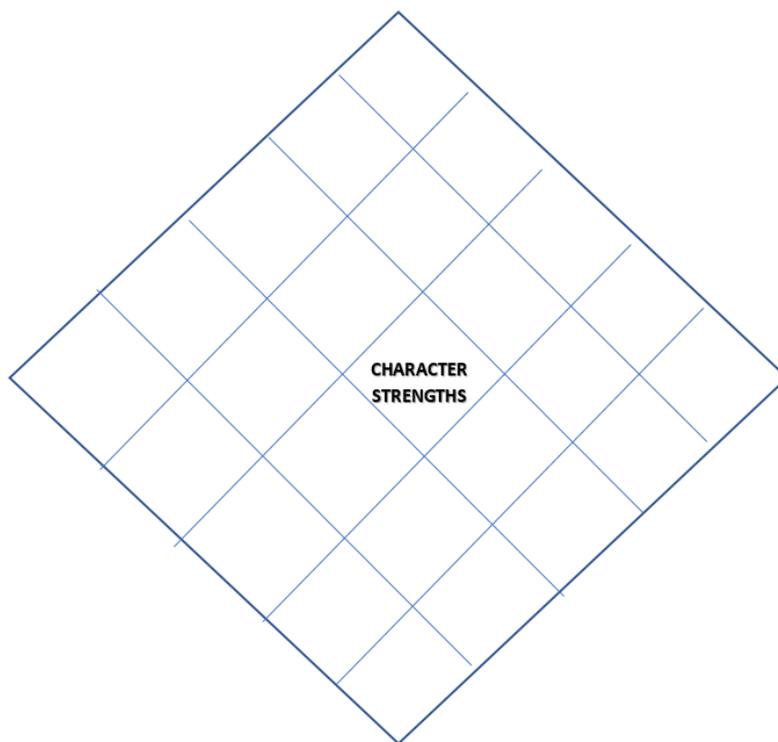
Currently I am = Attualmente sono

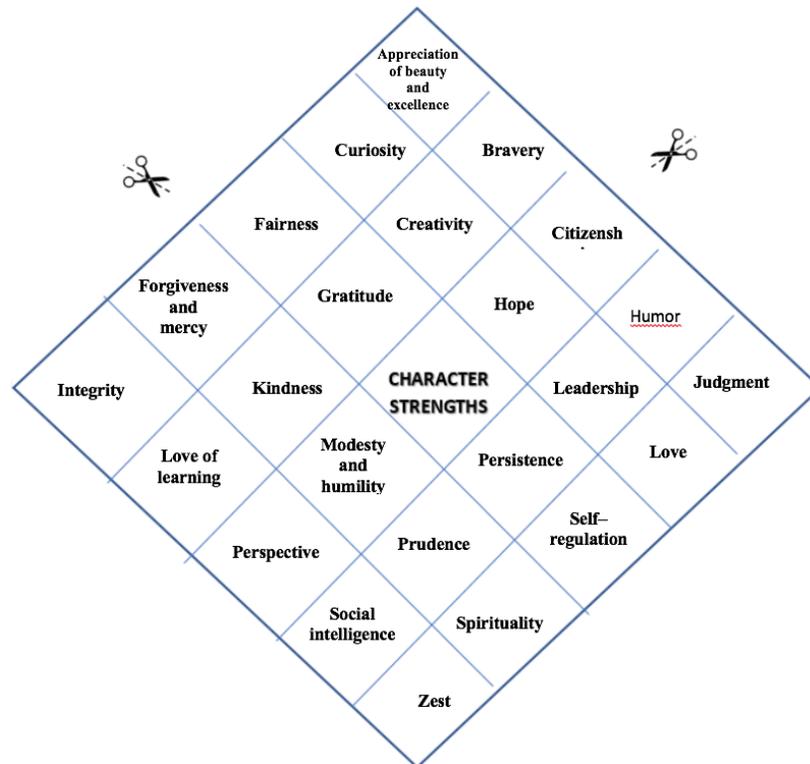
In two years, I want = Tra due anni, vorrei essere

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

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

Nome dell'attività:	Il rombo delle forze temperamental
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro consapevolezza di sé incoraggiandoli a parlare delle loro forze temperamental. • Incoraggiare gli studenti a sviluppare tutti i loro punti di forza • Sottolineare le differenze individuali nelle forze temperamental comunicando con altri.
Istruzioni:	<p>Occorrente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il rombo e i pezzi di rombo con su scritte le 24 forze distintive. (Allegati 1 e 2) • 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").





Procedura da seguire:

Per cominciare, da' agli studenti il modello con il rombo vuoto e poi le carte con su riportate le forze temperamental. 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.

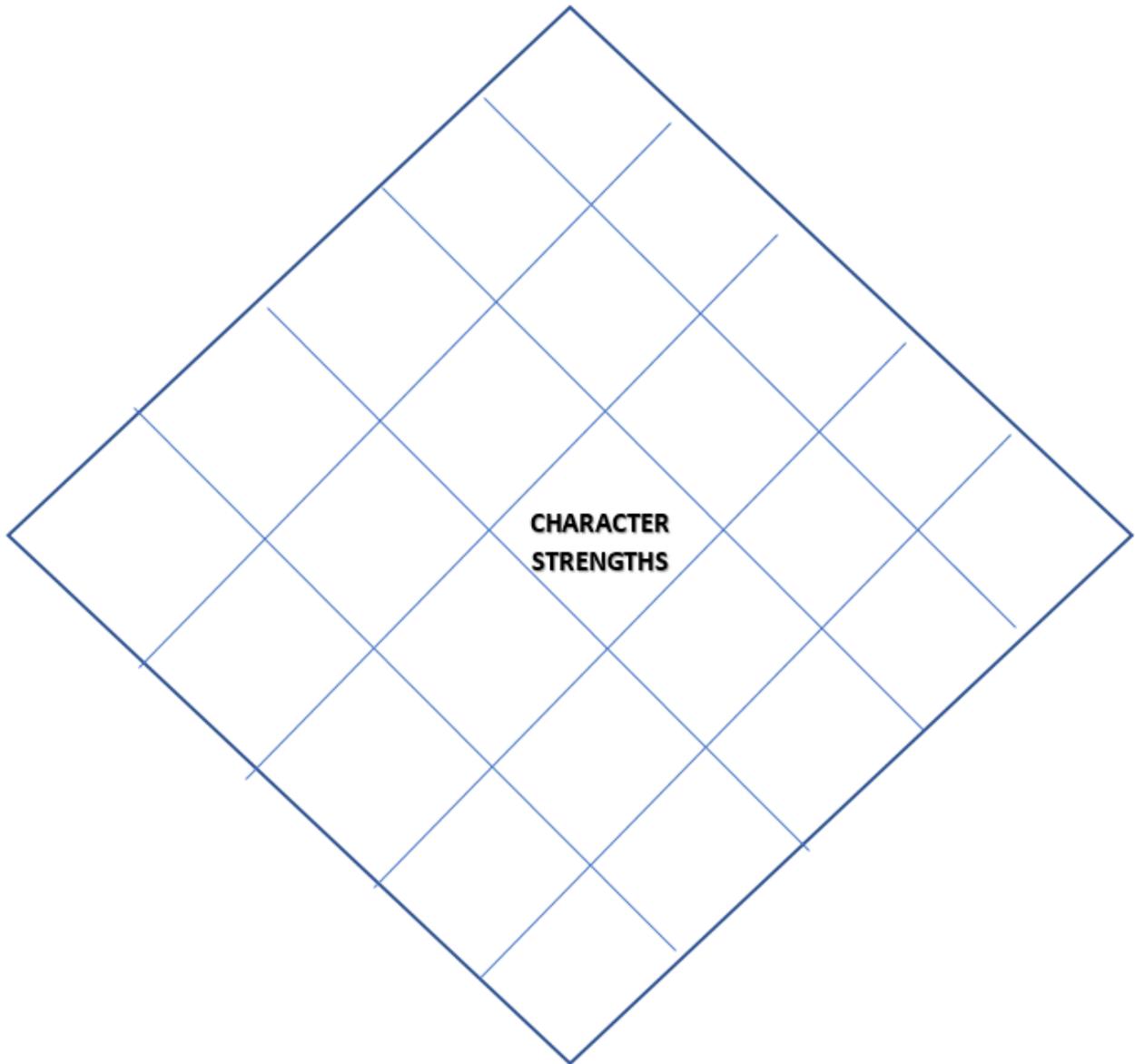
In fondo - I punti di forza che li rappresentano meno o cui non ricorrono spesso.

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 temperamentalmente 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 ai propri punti di forza nel corso della vita quotidiana.</p>
Valutazione e riflessione:	<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 temperamentalmente.</p>

ALLEGATO 1

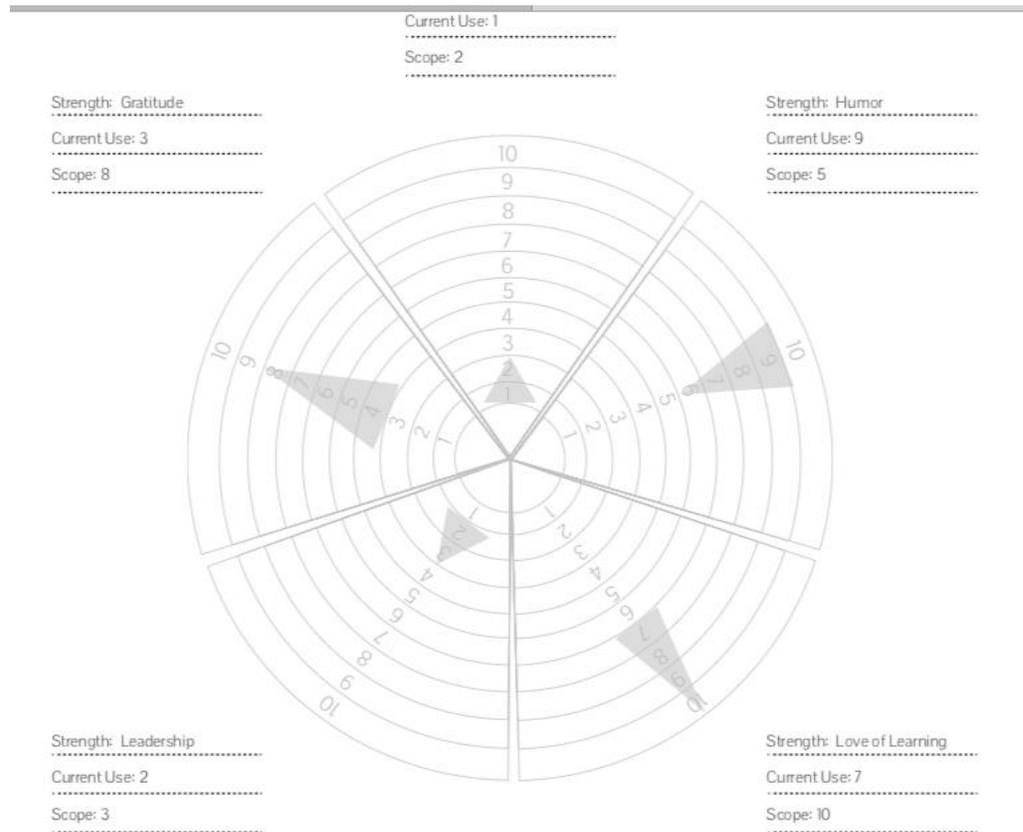




Appreciation
of beauty
and

Nome dell'attività:	La ruota delle forze temperamentali
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire agli studenti di creare una rappresentazione grafica delle loro forze temperamentali e di individuare quelle cui ricorrono troppo o non abbastanza spesso. • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro capacità di autocontrollo e a stabilire strategie future volte ad aumentare od ottimizzare l'uso di tale qualità.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una copia della ruota delle forze temperamentali per ogni studente (allegato 1) <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Ogni partecipante dovrà scegliere 5 forze, che, a suo parere, potrebbero essergli/le molto utili nella sua futura professione. Usa la ruota delle forze temperamentali per chiederei agli studenti di indicare fino a che punto si servono attualmente delle loro forze nella vita quotidiana (a scuola, a casa o con amici). Dopo aver identificato i punti di forza, chiedi loro se pensano sia possibile usare tali forze più spesso.</p> <p>La ruota delle forze temperamentali (in allegato) può essere utilizzata per creare una rappresentazione grafica del ricorso attuale e potenziale ai punti di forza. (Il centro del cerchio vale '0' e le estremità valgono '10').</p> <p>Per ogni segmento del cerchio, chiedi agli studenti di tracciare due linee per indicare (1) fino a che punto ricorrono a questo punto di forza oggi nella loro vita quotidiana; e (2) il livello di sfruttamento che intendono raggiungere in futuro. Poi dovranno tracciare un triangolo per collegare tali linee. Più grande sarà la distanza tra l'uso attuale e quello desiderato, più grande sarà il triangolo e, quindi, il potenziale di utilizzo di questo punto di forza. La tappa successiva sarà quella di esplorare le strategie volte ad ottimizzare l'uso delle forze temperamentali.</p>

Di seguito mostriamo un esempio di grafico compilato:



Questa attività costituisce un buon punto di partenza per la creazione di una strategia volta a ottimizzare l'uso dei punti di forza. Una volta compilato il grafico, poni le seguenti domande agli studenti:

- Che cosa notate guardando il grafico?
- In che modo le vostre forze temperamentalmente ti sembrano utili nella vita quotidiana?
- Quanto utili vi saranno le vostre forze temperamentalmente nella vostra futura professione?
- Quali punti di forza sono quasi totalmente sviluppati?
- Cosa potreste fare per fare un miglior uso delle vostre forze temperamentalmente?

Valutazione e riflessione:

Il vantaggio di quest'approccio consiste nel fatto che lo studente può rendersi immediatamente conto delle forze temperamentali non sfruttate. Questa attività costituisce, inoltre, un buon punto di partenza per la creazione di una strategia volta a ottimizzare l'uso delle forze. A tale scopo, è importante accorgersi del potenziale di crescita in contesti specifici al fine di ricorrere più spesso o intensamente a determinati caratteristiche o individuare possibili limitazioni. Questa attività può costituire uno strumento prezioso per acquisire tali informazioni.

Consiglia ai tuoi studenti di conservare una copia della ruota in modo da usarla per discuterne con altre persone (familiari, amici).

Al termine dell'attività, gli studenti impareranno a pianificare future strategie per servirsi al meglio delle loro forze temperamentali. In più, si accorgeranno del potenziale di crescita in un contesto specifico.

Riferimenti bibliografici e sitografici

Positive Psychology practitioner's tools. In:

<https://positivepsychologyprogram.com/toolkit/wp-content/uploads/The-Strengths-Wheel.pdf>

Matt Driver. <http://mattdriverconsulting.com>

Driver, M. (2011). *Coaching Positively – Lessons for coaches from Positive Psychology*. Maidenhead: Open University Press /McGraw Hill

Allegati: La ruota delle forze temperamentali

ALLEGATO

La ruota delle forze temperamentali

	Forza: _____	
	Uso attuale: _____	
Forza: _____	Obiettivo: _____	Forza: _____
Uso attuale: _____		Uso attuale: _____
Obiettivo: _____		Obiettivo: _____

Forza: _____		Forza: _____
Uso attuale: _____		Uso attuale: _____
Obiettivo: _____		Obiettivo: _____

Nome dell'attività:	Esercitare i propri punti di forza
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenza da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la capacità degli studenti di <i>lavorare all'interno di un gruppo.</i> • Sviluppare la <i>creatività</i> degli studenti cercando nuovi modi di esprimere i loro punti di forza. • Aiutare gli studenti a capire i benefici dati dall'esercitare le proprie forze temperamentali nella vita quotidiana.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>Le carte delle 24 forze temperamentali (allegato)</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></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"> - È difficile usare le forze temperamentali nella vita quotidiana? - Secondo voi, quali sono i benefici dati dall'esercitare le proprie forze temperamentali nella vita quotidiana?

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

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

Nome dell'attività:	L'influenza del contesto sulle forze temperamentali
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività aumenterà la consapevolezza di sé e il pensiero creativo degli studenti. • Incoraggiare gli studenti a usare le forze temperamentali individuate in diversi contesti.
Istruzioni	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Il grado di espressione delle forze temperamentali 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 temperamentali 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.).</p> <p>Chiedi agli studenti di scegliere la loro forza temperamentale dominante (utilizzando i risultati dell'attività del rombo delle forze temperamentali), e di rispondere alle seguenti domande a proposito del suo impatto (X):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quanto X esprimi? - Quanto X esprimi a scuola? - Quanto X esprimi a scuola, quando sei con un professore che ammiri? - Quanto X esprimi a scuola, quando sei con un professore che non stimi? - Quanto X esprimi a scuola, quando sei con amici? - Quanto X esprimi a casa, con i genitori? - Quanto X esprimi a casa, con i tuoi fratelli e sorelle? - Quanto X esprimi in pubblico (al cinema, sui mezzi pubblici ecc.)? - In quale situazione/contesto esprimi appieno la forza X?

Valutazione e riflessione:	<p>Avvia una discussione con gli studenti sulla base delle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- Perché il contesto ha un'influenza notevole sul grado di espressione della forza?- Qual è l'elemento contestuale più importante – l'ambiente, la gente? <p>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.</p>
-----------------------------------	--

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

Nome dell'attività:	Come mi vedono gli altri
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare l'autocontrollo • Incoraggiare gli studenti a identificare e ad accettare i punti di forza degli altri
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 fogli di carta per persona <p><u>Procedura da seguire:</u></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"> - Vi sono delle differenze tra la loro opinione a proposito dei propri punti di forza e quella degli altri? - Qual è il motivo di tale differenza? - Cosa possiamo fare per mostrare i nostri punti di forza agli altri?

**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.

Nome dell'attività:	Come mi vedono i miei familiari
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro consapevolezza di sé • Incoraggiare gli studenti a identificare e accettare le opinioni degli altri
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 foglio di carta con il cerchio dall'attività <i>Come mi vedono gli altri</i> <p><u>Procedura da seguire:</u></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"> - Quali differenze vedi fra i tre profili? - Quali sono le ragioni all'origine di queste differenze? - Chi, secondo te, ti conosce meglio – compagni di classe o familiari? Perché? - Cosa puoi fare per mostrare i tuoi punti di forza ai tuoi familiari? - Mostra il profilo fatto a scuola ai tuoi familiari e chiedi la loro opinione – quali sono le ragioni di queste differenze?
Valutazione e riflessione:	<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.com.

Nome dell'attività:	Le forze temperamentalmente che apprezzi di più
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare <i>l'autocontrollo</i> • 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 <i>collaborazione</i> e di <i>negoziazione</i>, nonché quella di <i>lavorare all'interno di un gruppo</i>.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le 24 forze temperamentalmente della Classificazione VIA delle forze temperamentalmente (cfr. allegato) <p><u>Procedura da seguire:</u></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"> - Perché questi punti di forza sono importanti per chi si candida ad ottenere un'occupazione ?

	<ul style="list-style-type: none">- Quali benefici si possono trarre dall'utilizzo di queste forze temperamentali?- Questi punti di forza sono necessari per svolgere alcune professioni?- Qual è il motivo per esiste una divergenza di opinioni fra i componenti della classe?
Valutazione e riflessione:	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

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:	I punti di forza nel mio curriculum
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare la consapevolezza di sé e le capacità di presentazione. • Incoraggiare gli studenti a impegnarsi nelle attività legate alla pianificazione della propria carriera professionale e alla ricerca di lavoro.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Modello Curriculum Vitae Europass (online) <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Gli studenti dovranno preparare il loro curriculum usando il modello Europass in modo da porre in evidenza i loro principali punti di forza. Gli studenti dovranno trovare delle strategie per presentare i loro punti di forza ed il modo in cui sono stati sviluppati. Quindi, avvia una discussione a partire dalle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quali sono state le difficoltà nel presentare i tuoi punti di forza sul tuo curriculum? - Quali modi e attività per sviluppare i punti di forza possono essere inseriti (o meno) in un curriculum? - Quali attività formali e non formali possono essere usate per sviluppare le forze temperamentali? - Quali sono i benefici dati dal presentare le forze temperamentali sul curriculum? - Questi punti di forza sono necessari per svolgere una determinata professione?
Valutazione e riflessione:	Al termine dell'attività, gli studenti comprenderanno l'importanza di inserire le loro forze temperamentali nel proprio curriculum vitae e di servirsi di queste nel processo di ricerca di un'occupazione.

Nome dell'attività:	Forze temperamentalì e offerte di lavoro
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro consapevolezza di sé, la loro creatività e le loro capacità di presentazione. • Incoraggiare gli studenti a impegnarsi nelle attività legate alla pianificazione della propria carriera professionale e alla ricerca di lavoro.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualsiasi sito Internet contenente annunci di lavoro <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di consultare il sito summenzionato e di scegliere almeno 5 offerte di lavoro e riflettere sulle loro ambizioni lavorative. Incoraggia gli studenti a riflettere in merito alla corrispondenza fra le competenze richieste e le loro forze temperamentalì. .</p> <p>Quindi, avvia una discussione a partire dalle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - È stato difficile/facile trovare una corrispondenza fra le competenze richieste e le vostre forze temperamentalì? - Come presentereste i vostri punti di forza per candidarvi ad ottenere un posto di lavoro? - Pensate che i vostri punti di forza possano aumentare le vostre possibilità di ottenere i posti di lavoro summenzionati?
Valutazione e riflessione:	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno a comprendere l'importanza delle forze temperamentalì ai fini della ricerca di un'occupazione.

Nome dell'attività:	I miei punti di forza e il mio lavoro ideale
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a sviluppare la loro consapevolezza di sé e la loro capacità di pensiero critico • Incoraggiare gli studenti a impegnarsi nelle attività legate alla pianificazione della propria carriera professionale e alla ricerca di lavoro.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualsiasi piattaforma online che contenga un elenco delle professioni. <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di consultare la piattaforma e di scegliere un'area professionale specifica (ad esempio contabilità, Belle Arti, istruzione, ecc.) sulla quale vorrebbero concentrarsi in futuro. Invita gli studenti a leggere tutte le professioni che appartengono al gruppo prescelto e di capire se e come le loro forze temperamentali vi corrispondono.</p> <p>Quindi, iniziate una discussione di gruppo che verta intorno alle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siete riusciti a ritrovare le vostre forze temperamentali nelle professioni che vi interessano? - Riuscita a rintracciare i vostri punti di forza nelle professioni che vi interessano? Se no, quali non compaiono? - Secondo voi, in che modo i vostri punti di forza potrebbero contribuire ad aumentare le vostre possibilità di avere successo nell'ambito professionale che vi interessa?

Valutazione riflessione:	e Questa attività aiuta gli studenti a comprendere l'importanza delle forze temperamentalmente ai fini della ricerca di un'occupazione. Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso in quale misura le loro forze temperamentalmente potranno aumentare le loro possibilità di svolgere una professione in linea con i propri interessi.
-------------------------------------	--

Nome dell'attività:	Abituarsi a ricorrere alle forze temperamentalmente
Durata:	(45 minuti)

Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che gli studenti utilizzino i loro principali punti di forza regolarmente nella vita quotidiana, aumentando così i livelli di positività • Proporre agli studenti un modo di essere <i>creativi</i> e di esprimersi nella vita quotidiana • Aumentare le opportunità degli studenti di sperimentare regolarmente un maggiore coinvolgimento.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u> N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u> 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:	<p>Una volta eseguita l'attività, avvia una discussione che verta intorno alle domande seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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? <p>Al termine dell'attività, gli studenti avranno compreso in che modo incorporare le loro forze temperamentali nella loro routine quotidiana.</p>
-----------------------------------	--

Riferimenti bibliografici e sitografici

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

Resilienza

Tavola sinottica

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
La casa della resilienza	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Creatività • Pensiero critico • Autoriflessione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività individuale incoraggia gli studenti a riflettere e a scrivere su diversi aspetti delle loro vite. Li aiuterà a scoprire risorse nascoste cui potranno ricorrere in momenti difficili delle loro vite, nonché a migliorare le loro competenze comunicative.	Al termine di questa attività, gli studenti saranno più consapevoli delle loro risorse. Inoltre, avranno l'opportunità di individuare persone e strumenti cui ricorrere per affrontare le sfide che prima o poi si presenteranno nel corso della loro vita.
I miei talenti	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Competenze comunicative • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività individuale incoraggia gli studenti a riflettere sulle competenze e le capacità di cui sono in possesso o che vorrebbero acquisire.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno un'idea più chiara delle loro competenze, consci che, con un po' di impegno, potranno acquisire tutte le capacità che desiderano nel corso delle loro vite.
Corpo ed emozioni	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Creatività • Competenze comunicative • Autocontrollo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	Questa attività individuale incoraggia gli studenti a concentrarsi sulle proprie emozioni al fine di individuarle ed esprimerle con chiarezza. Inoltre, li aiuta a migliorare la capacità di regolare e gestire emozioni complesse.	Al termine di questa attività, gli studenti saranno capaci di riconoscere le loro emozioni e associarle a determinate parti del corpo.
Il mio percorso di vita	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autostima • Competenze comunicative • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	Questa attività individuale incoraggia gli studenti a scoprire ed esprimere le loro emozioni, nonché a visualizzare il loro percorso di vita per riflettere sulle persone e le risorse cui sono ricorsi in passato per affrontare dei momenti difficili.	Al termine di questa attività, gli studenti saranno capaci di riflettere sulle loro vite e sulle loro emozioni, nonché di individuare le strategie più adatte per affrontare le difficoltà della vita.
Il mio spot	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Creatività • Competenze comunicative <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	Questa attività individuale invita gli studenti a riflettere sul loro modo di presentarsi agli altri e ad ideare uno spot pubblicitario o una presentazione che racchiuda i loro principali punti di forza e qualità.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno avuto l'opportunità di elaborare una visione positiva di loro stessi e riflettuto sul modo in cui possono applicare tali conoscenze per affrontare i momenti più difficili della loro vita.
Esercizi di creatività	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Capacità di presentazione • Creatività • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a riflettere sulla loro idea di attività fisica e ad elaborare dei nuovi esercizi che possano entrare a far parte della loro routine giornaliera.	Al termine di questa attività, gli studenti avranno potuto riflettere sulla loro idea di attività fisica e sull'impatto di questa sul loro benessere psicofisico.
Previsioni del tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Competenze comunicative 	Questa attività individuale aiuta gli studenti a riconoscere il loro stato emotivo in un dato momento. Inoltre, fornisce loro gli strumenti e le	Al termine di questa attività, gli studenti avranno acquisito una maggiore consapevolezza riguardo alla natura mutevole delle loro emozioni. Inoltre,

	<p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>strategie necessarie per influire sulle loro emozioni in maniera positiva.</p>	<p>saranno dotati di maggiori strumenti per riconoscere il loro stato d'animo e influenzarlo in un dato momento.</p>
<p>Estirpare il malumore alla radice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a riflettere sulle strategie da adottare per affrontare dei momenti difficili per poi compilare una sorta di elenco personale contenente quelle che reputano più utili e vicine al loro sentire.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti saranno capaci di dare prova di una maggiore capacità di gestire e regolare le proprie emozioni. L'attività di <i>brainstorming</i> mira a dare loro la possibilità di condividere le proprie esperienze con i compagni.</p>
<p>Che cosa sta succedendo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Pensiero critico • Capacità decisionale/di risolvere problemi <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a trovare una spiegazione creativa a una serie di immagini strane e ambigue, permettendo loro di migliorare la propria elasticità mentale e di fare ricorso alla loro fantasia per rispondere a problemi e avversità.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti saranno capaci di adottare dei nuovi punti di vista per riflettere sulle diverse situazioni che possono presentarsi nel corso delle loro vite. Impareranno che non esiste una spiegazione univoca e che è importante riflettere su e accogliere altri punti di vista.</p>
<p>Ingorgni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Pensiero critico • Capacità decisionale/di risolvere problemi • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Competenze comunicative • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività di gruppo è simile al gioco degli scacchi e implica che i partecipanti comunichino in maniera chiara al fine di raggiungere l'obiettivo desiderato.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti miglioreranno la loro capacità di lavorare in gruppo e dare voce ai loro desideri in maniera chiara e concisa</p>
<p>Strategie di negoziazione: Ugli Orange</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Creatività • Pensiero critico • Capacità decisionale/di risolvere problemi • Capacità di negoziazione • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Competenze comunicative • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>Questa attività di gruppo prevede che gli studenti assumano un ruolo ben preciso e si calino in uno scenario particolare. La soluzione prevede che vi siano dei vantaggi per tutte le parti coinvolte. Gli studenti dovranno dare prova della loro capacità di negoziazione e delle loro competenze comunicative al fine di ottenere il miglior risultato possibile.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno avuto la possibilità di lavorare sulla loro capacità di negoziazione al fine di permettere ad entrambe le parti coinvolte di ottenere dei vantaggi.</p>
<p>Scialuppe di salvataggio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Competenze comunicative • Capacità decisionale • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività di gruppo interattiva chiede agli studenti di prendere insieme delle decisioni difficili, di difendere le proprie posizioni e riportare delle vittorie in una discussione importante.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno avuto l'opportunità di esercitare la loro capacità di perorare la loro causa e di divenire consapevoli delle difficoltà legate a processi decisionali condivisi.</p>
<p>Campi magnetici</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo 	<p>Questa attività di gruppo chiede agli</p>	<p>Al termine dell'attività, gli studenti</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Capacità di risolvere i problemi • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Capacità di negoziazione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>studenti di collaborare con profitto al fine di raggiungere un obiettivo comune, riflettendo e discutendo le soluzioni più appropriate. Il fallimento di uno dei membri del gruppo porterà all'insuccesso dell'intera squadra.</p>	<p>comprenderanno il ruolo svolto dalla capacità di lavorare all'interno di un gruppo al fine di raggiungere un obiettivo comune e ottenere dei risultati personali.</p>
Attraversare la tangenziale	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • Capacità di risolvere i problemi • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Capacità di negoziazione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività di gruppo invita gli studenti a fidarsi gli uni degli altri e a trovare dei modi creativi per comunicare senza ricorrere al linguaggio verbale per raggiungere un obiettivo comune. Inoltre, dà loro l'opportunità di scoprire e servirsi di tutti i loro sensi.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti sapranno come superare una serie di ostacoli servendosi del linguaggio non verbale, lavorando in squadre e fidandosi gli uni degli altri in maniera creativa.</p>
Storyboard	<ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Pensiero critico • Capacità decisionale/ capacità di risolvere i problemi • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Competenze comunicative • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a risolvere una situazione difficile insieme servendosi di uno <i>storyboard</i>.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno la possibilità di coltivare la loro capacità di guardare ai loro problemi in maniera più consapevole. Inoltre, avranno acquisito una maggiore capacità di individuare le azioni necessarie per risolvere tali problemi.</p>
Un avvenimento positivo al giorno...	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Competenze comunicative • Pensiero critico • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa consente agli studenti di riflettere su ciò che di positivo avviene nella loro vita di ogni giorno e sul loro stato emotivo.</p>	<p>Dopo aver completato l'attività, gli studenti avranno acquisito una maggiore consapevolezza della bellezza delle loro vite e di tutti gli avvenimenti positivi che capitano loro ogni giorno. L'esercizio potrebbe anche contribuire ad aumentare il loro senso di gratitudine per tutto ciò di buono che succede loro.</p>
Soluzioni positive	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di risolvere i problemi • Pensiero critico • Capacità di reagire in maniera positiva • Capacità di riflessione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa invita gli studenti a riflettere su come reagire a situazioni difficili e sulle conseguenze delle loro reazioni.</p>	<p>Dopo aver completato l'attività, gli studenti avranno acquisito una maggiore consapevolezza dell'influenza esercitata dal loro punto di vista e dalle conseguenze delle loro reazioni sulla loro capacità di districarsi in situazioni difficili. Inoltre, avranno l'opportunità di riflettere in maniera critica prima di reagire in momenti difficili.</p>
Attaccare bottone	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Capacità di presentazione • Competenze comunicative/Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa mira ad aiutare gli studenti ad affinare le loro capacità di presentazione e le loro competenze comunicative. Nel corso della settimana, infatti, saranno incoraggiati a intavolare delle discussioni con delle persone alle quali normalmente non parlano (negozianti, camerieri, compagni che non conoscono bene, ecc.).</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti saranno capaci di esibire una maggiore fiducia nella loro capacità di comunicare in maniera efficace con gli altri e di presentare le loro caratteristiche al fine di dare di sé un'immagine positiva.</p>
Meditando su un mandarino	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo 	<p>Questa attività individuale mira ad aiutare gli studenti ad acquisire una maggiore consapevolezza del loro</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno ad entrare in contatto con i</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>corpo, fare ordine fra i propri pensieri e a concentrare tutta la loro attenzione sul momento presente (in questo caso sul gustare un mandarino).</p>	<p>loro corpi e le loro emozioni e su come gestire al meglio i loro sentimenti, sensazioni e pensieri.</p>
<p>Un mondo di soluzioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di risoluzione dei conflitti • Capacità di riflessione • Pensiero critico <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa chiede agli studenti di distinguere fra comportamenti costruttivi e controproducenti da adottare nelle situazioni conflittuali, permettendo loro di approfondire le proprie conoscenze e di migliorare le proprie capacità.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno approfondito le loro conoscenze sulle strategie da adottare al fine di risolvere delle situazioni di conflitto.</p>

Attività sulla resilienza

Nome dell'attività: Durata:	La casa della Resilienza (45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare le capacità comunicative degli studenti • Promuovere e coltivare la creatività e la riflessione critica degli studenti su aspetti differenti delle loro vite.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda dell'attività • Penne <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Dopo aver presentato il concetto di resilienza, mostra il modello della <i>casa della resilienza</i> in allegato e spiega agli studenti che ogni stanza rappresenta gli elementi costitutivi di tale capacità. In seguito, fornisci agli studenti delle copie della scheda e concedi loro il tempo di compilarla:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi sono le persone che li amano incondizionatamente? - Cosa dà senso alle loro vite? - Cosa fanno fare? - Quali sono le loro risorse e potenzialità? <p>Aiuta gli studenti a compilare la scheda dell'attività e parlate/riflettete insieme sul risultato finale.</p>

Valutazione e riflessione:

Alla fine, rifletti e valuta l'attività condotta con gli studenti utilizzando le seguenti domande:

- Secondo voi, qual è stato lo scopo di quest'attività?
- È stato facile o difficile compilare la scheda dell'attività?
- Come vi siete sentiti alla fine dell'attività?
- Che tipo di risorse o chi vi aiuta a superare gli ostacoli della vostra vita reale?
- Perché e come si potrebbe raggiungere il potenziale individuato e come utilizzare le risorse identificate?

Puoi dare loro del tempo per riflettere individualmente prima di condividere i loro pensieri con il resto gruppo.

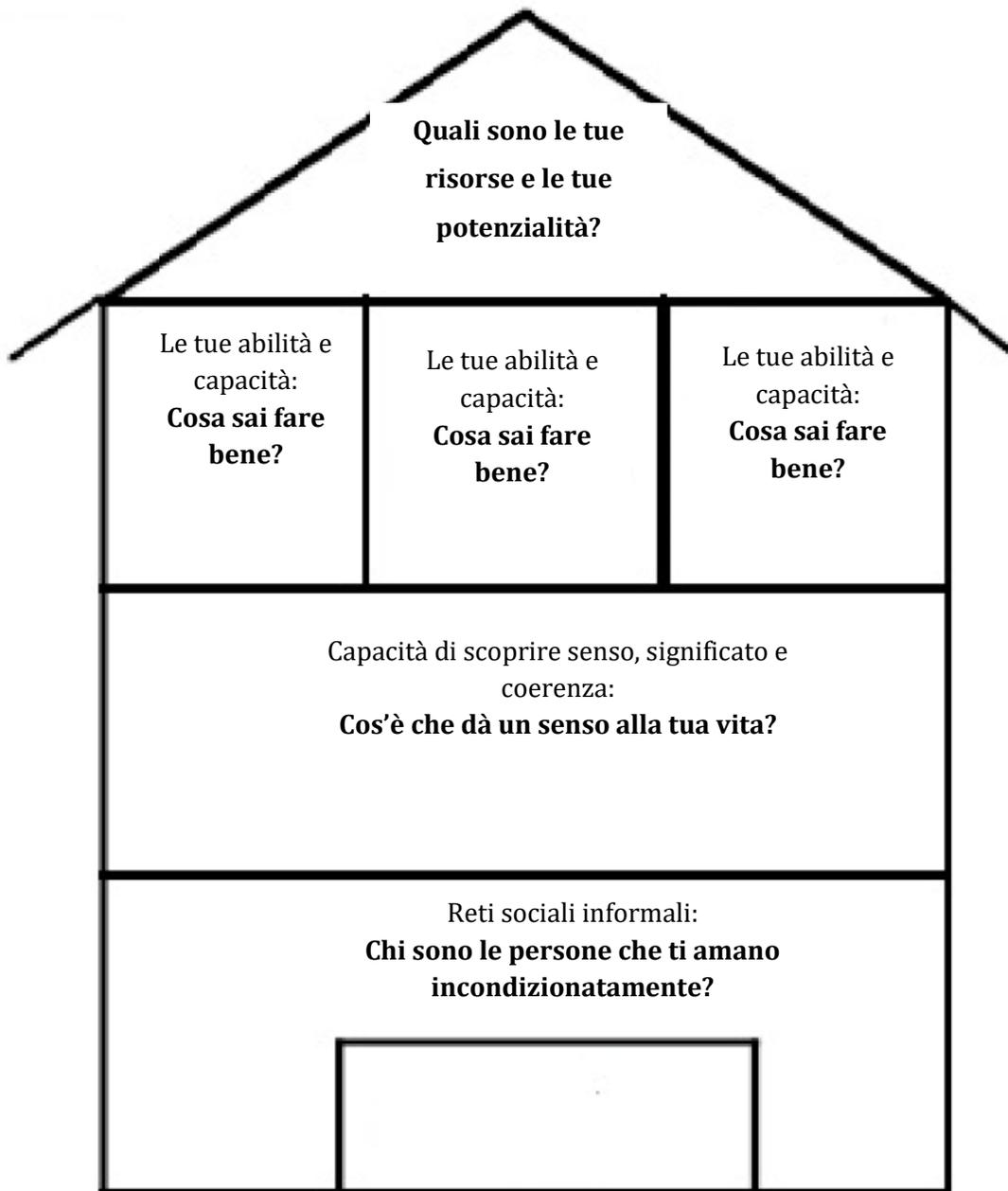
Riferimenti bibliografici e sitografici:

Manuale del progetto "ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology"

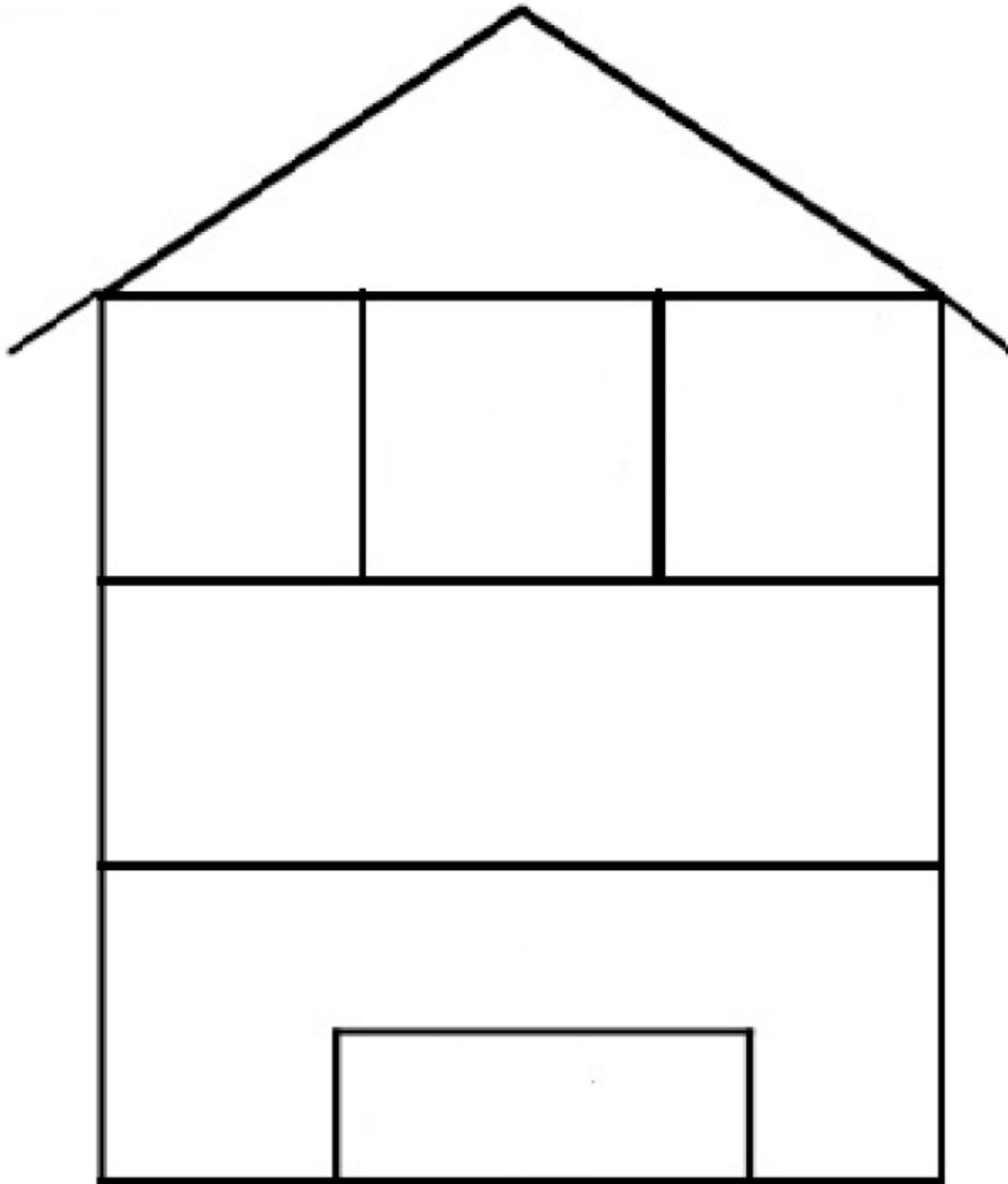
Autori: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

ALLEGATI

Scheda - "La casa della resilienza"



Scheda dell'attività "La casa della resilienza"



Nome dell'attività:	I miei talenti
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare)	<ul style="list-style-type: none"> • Condividere le abilità che gli studenti possiedono e scoprire le competenze che vorrebbero acquisire. • Migliorare l'<i>auto-consapevolezza</i> e la capacità di <i>auto-presentazione</i> degli studenti, <i>lavorando in gruppo e comunicando con gli altri</i>.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta • Penne <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Questa attività può essere condotta come un'introduzione alla scoperta di competenze e abilità personali necessarie per affrontare situazioni difficili.</p> <p>Distribuisce un foglio a ciascuno studente sul quale scrivere tre abilità/competenze: due che possiede già e una che non ha ancora, ma che desidererebbe acquisire. Ognuno presenterà tutte le proprie abilità senza dire qual è quella che deve ancora acquisire, poiché dovrà essere il gruppo ad individuarla in un secondo momento.</p> <p>Dopo aver raccolto e condiviso le abilità che gli studenti hanno e non hanno, avvia una discussione su cosa sono le competenze e sulla possibilità di valorizzarne e/o svilupparne delle nuove.</p> <p>Potrebbe capitare, infatti, che gli studenti desiderino acquisire una determinata capacità, senza essere certi di riuscirci. Ciò costituisce un buon punto di partenza per aprire una discussione che verta sulle competenze, sulle capacità tecniche e trasversali, sui veri desideri degli studenti, ecc.</p> <p>*Suggeriamo di trascrivere i nomi e le competenze sulla lavagna, man mano che gli studenti le condividono, al fine di semplificare la discussione e fornire loro anche degli spunti di riflessione che permettano di avere una visione d'insieme di tutte le competenze – quelle ottenibili o presumibilmente irraggiungibili.</p>

Valutazione e riflessione:	Dopo la discussione sulle competenze, potresti usare le seguenti domande per valutare l'attività: <ul style="list-style-type: none">- Quali criteri avete scelto per individuare la competenza non ancora acquisita?- Pensate di poter acquisire tali capacità?- Vi siete riconosciuti nelle competenze condivise degli altri studenti?- È stato facile scegliere queste tre competenze? Perché?
-----------------------------------	---

Riferimenti bibliografici e sitografici

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

Nome dell'attività:	Corpo ed emozioni
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare il senso di autoconsapevolezza degli studenti incoraggiandoli a concentrarsi sulle proprie emozioni. • Promuovere un approccio creativo. • Diventare più adatti a gestire le emozioni negative e il malumore e a comunicarle ad altre persone. • Sviluppare l'autocontrollo mostrando e gestendo le proprie emozioni.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Forbici • Evidenziatori colorati • Fogli di carta bianca/colorati <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Per rompere il ghiaccio, raccogli insieme agli studenti le espressioni che descrivono delle sensazioni. In seguito, invita gli studenti a ritagliare individualmente la sagoma di una persona, che esprime un'emozione, come rabbia, paura, tristezza, sorpresa o felicità, ecc.</p> <p>Chiedi loro di mostrare la parte del corpo che è collegata all'emozione data.</p> <p>Puoi aiutarli a scoprire il legame fra emozioni e parti del corpo ponendo domande del tipo "A quale parte del corpo associamo la rabbia?" o "Che tipo di sensazione è la rabbia per te?"</p> <p>In questo modo, gli studenti imparano a collegare le emozioni a una reazione fisico-fisiologica (associare la rabbia a una fitta alla mano, la gioia al saltellare su e giù, la sorpresa agli occhi spalancati, la paura agli occhi serrati).</p> <p>Inoltre, spiega loro come colorare queste sagome usando colori diversi per esprimere diversi stati emotivi. Così, identificheranno le parti del corpo interessate da un'emozione sulla base di un codice cromatico.</p>

	<p>In seguito, chiedi loro di spiegare al gruppo le emozioni che hanno disegnato ed il significato dei rispettivi colori.</p> <p>Infine, invitali a disegnare un autoritratto al fine di personalizzare la tecnica. L'attività funziona meglio con studenti provenienti da contesti differenti e con competenze linguistiche diverse.</p> <p><i>*Attività suggerita per gli studenti dai 14 ai 15 anni.</i></p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Al termine dell'attività, avvia una discussione ponendo agli studenti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentiti nell'associare delle emozioni alle varie parti del corpo? - Come pensate che le emozioni possano influenzare le vostre vite? - Pensate che questa attività vi sia stata utile? Perché? - Consigliereste questo esercizio ad altri? Vi preghiamo di spiegare perché. <p>Le domande serviranno ad aprire una breve discussione riguardo all'importanza delle emozioni.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici

Linee guida di EUMOSCHOOL l'attuazione come approccio olistico all'abbandono scolastico precoce.

Autori: A. Biondo, A. Alessi, R. Schiralli, U. Mariani, M. Mari, F. Mencaroni, M. Pontani, O. Agaidyan, O. Duzgun, Z. Vastag, V. Suhajda, Z. Y. Dogan, D. Arati, B. Yurtseven, G. Agyuz, M. Kovacs, A.S. Vacaretu R.G. Gavris-Pascu, I.E. Mihacea, C. Pop, A. Ahmed Shafi, R. Pritchard, S. Templeton.

<p>Nome dell'attività: Durata:</p>	<p>Il mio percorso di vita (45 minuti)</p>
<p>Tipo di attività:</p>	<p>Attività individuale</p>
<p>Livello di difficoltà:</p>	<p>Avanzato</p>
<p>Obiettivi (competenze da sviluppare):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capire come affrontare meglio le difficoltà acquisendo così una maggiore consapevolezza e autostima. • Migliorare l'intelligenza emotiva e le capacità di espressione scritta e orale degli studenti.
<p>Istruzioni:</p>	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta • Penne • Post-it <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>L'attività è divisa in due parti.</p> <p><u>Prima parte (5 minuti):</u></p> <p>Consegna agli studenti un foglio di carta bianca e chiedi loro di scrivere tutto ciò che sentono in quel momento. Di' loro di non pensare troppo e di stilare un elenco delle loro sensazioni. Concedi loro solo 90 secondi per questo compito.</p> <p>Chiedi agli studenti di leggere ad alta voce ciò che hanno scritto. Ricorda che potrebbero scrivere sensazioni molto generiche e autocensurarsi. Potrebbero riportare frasi del tipo, <i>Ho fame, Sento freddo/caldo, Sento che i miei muscoli sono troppo tesi, Mi sento la testa svuotata, Sono triste perché mi è successo qualcosa mentre stavo venendo qui.</i></p> <p>Questa attività consiste nell'allenare "il muscolo emotivo", permettendo alle persone di reimparare ad esprimere ciò che sentono, invece di censurare i loro sentimenti perché ritenuti "inappropriati".</p> <p><u>Seconda parte (40 minuti):</u></p> <p>Continua l'attività dando ai partecipanti l'opportunità di esprimere sentimenti più profondi.</p> <p>Invita i partecipanti di disegnare la linea della loro vita su un foglio A4 e di annotare le esperienze negative e positive vissute fino a quel momento. Scegli un evento</p>

	<p>difficile e chiedi ai partecipanti che cosa li ha aiutati ad affrontare quella situazione. Una volta terminato, di' loro di trovare un compagno e di condividere le loro storie e parlare di ciò che li ha aiutati a superare momenti difficili. Le risorse interiori ed esteriori saranno quindi il tema di una discussione di gruppo.</p> <p>Da' a ciascun partecipante un post-it e chiedi loro di scrivere un pensiero carino per una persona a loro vicina che li ha aiutati a superare un momento difficile. Raccogli i post-it in una ciotola, leggili ad alta voce e discutine con gli studenti.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Al termine dell'attività, dedica del tempo alla riflessione e alla valutazione, ad esempio, ponendo le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentiti nello svolgere questa attività? - Perché pensata che sia importante ripercorrere la vostra esistenza? - Pensate di essere più capaci di illustrare i vostri obiettivi di vita? <p>Concedi abbastanza spazio agli studenti per esprimere e discutere le loro impressioni e sentimenti. Da' loro un po' di tempo per riflettere prima di condividere le loro opinioni nel gruppo.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Manuale del progetto "ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology"

Autori: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

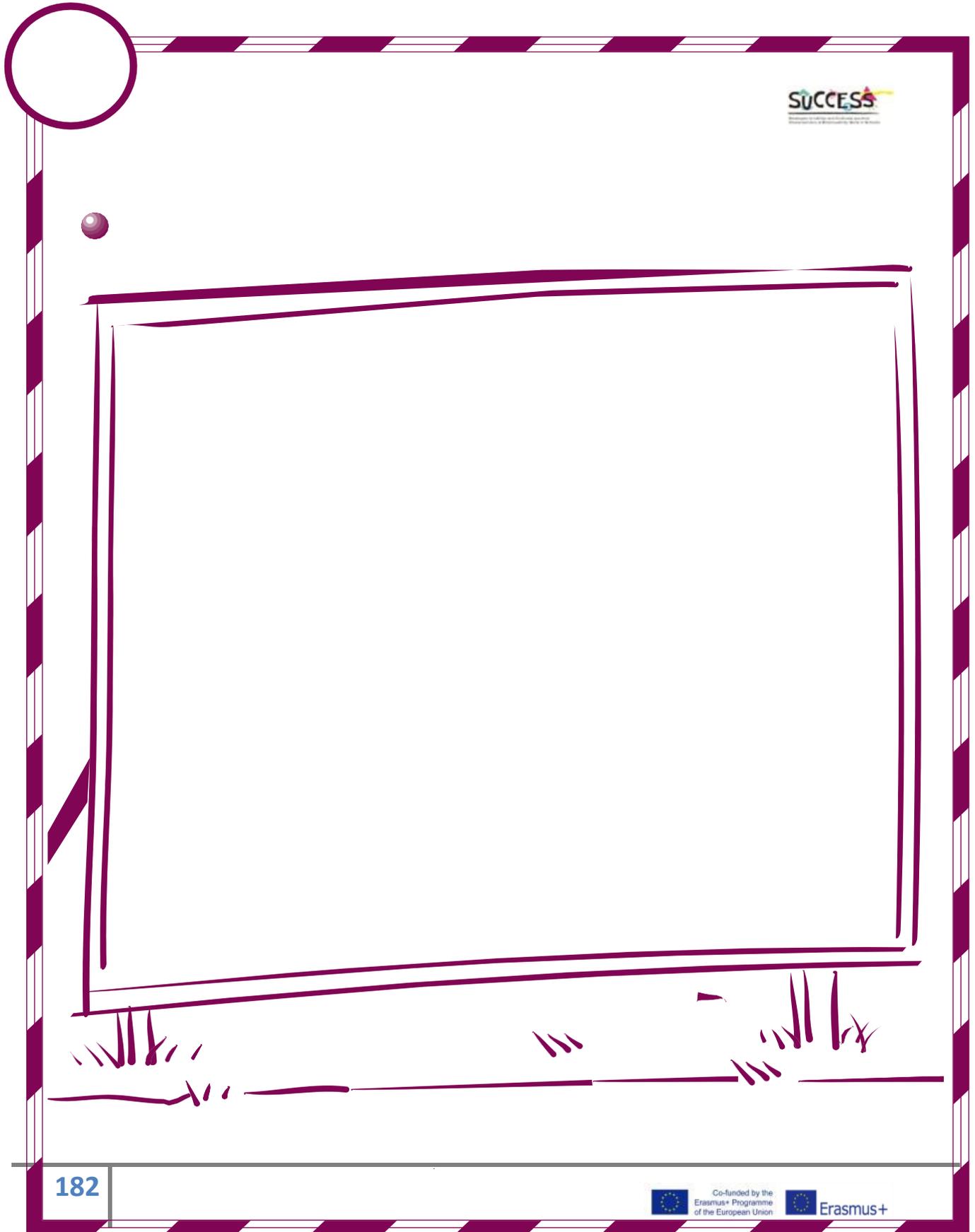
Nome dell'attività:	Il mio spot
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare)	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare una maggiore consapevolezza incoraggiando gli studenti a concentrarsi sulle loro principali caratteristiche e sulle aree che intendono potenziare. • Perfezionare le proprie capacità di presentazione promuovendo una maggiore sintonia con l'ambiente e con i soggetti che si muovono al loro interno. • Migliorare le capacità di espressione scritta e orale degli studenti • Incoraggiare e ispirare la creatività degli studenti dando loro l'opportunità di servirsi di diversi mezzi espressivi al fine di creare un proprio spot.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda dell'attività "30 secondi per farmi pubblicità" • Penna/Matita <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Distribuisce agli studenti la scheda dell'attività "30 secondi per farmi pubblicità" e chiedi loro di progettare il proprio annuncio pubblicitario della durata di 30 secondi in modo da presentarsi e offrire la migliore immagine di sé agli altri. (Per aggiungere un'ulteriore dose di creatività al compito, invitali a ideare il proprio spot intorno a un tema, ad esempio "Se fossi un animale, sarei..." o "Il personaggio famoso a cui sono più simile è ... perché...").</p> <p>Al termine della loro pubblicità, invita gli studenti a presentare in anteprima la loro pubblicità davanti ai loro compagni di classe. Possono scegliere di avvalersi di diversi strumenti (oggetti di scena, musica di accompagnamento o effetti sonori, ecc.) al fine di aggiungere colore e vivacità al prodotto finale.</p> <p><u>Alternativa:</u></p>

	<p>Per far sì che gli studenti prendano l'attività sul serio e per mettere a proprio agio gli allievi più timidi, incoraggia gli studenti a trovare un partner con cui scambiare il proprio annuncio. Gli studenti sono quindi tenuti a presentare la pubblicità del loro partner ai compagni di classe, come previsto dalla scheda dell'attività.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Al termine dell'attività, dedica del tempo alla riflessione e alla valutazione, ad esempio, ponendo le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentiti nel dover condensare le vostre migliori qualità in 30 secondi? - Se doveste rifare l'attività, quale aspetto della vostra pubblicità cambiereste? Perché? - Perché pensate che questa attività sia importante? - Che cosa vi ha insegnato questa attività? <p>Concedi abbastanza spazio agli studenti per esprimere e discutere delle loro impressioni e dei loro sentimenti. Da' loro un po' di tempo per riflettere prima di condividere le loro opinioni nel gruppo.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici

Adattato da Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

ALLEGATO:



Nome dell'attività:		Esercizi di creatività	
Durata:		(45 minuti)	
Tipo di attività:	Attività individuale		
Livello di difficoltà:	Intermedio		
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendere l'importanza dell'esercizio fisico e dell'attività fisica. • Promuovere un approccio creativo all'esercizio fisico attraverso un'attività di <i>brainstorming</i>. • Suggestire una serie di esercizi diversi che possano aiutare i giovani nell'autogestione emotiva. • Dare agli studenti l'opportunità di lavorare sulle loro capacità di presentazione, illustrando ai compagni di classe i risultati della discussione. 		
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta • Penna • Qualsiasi materiale relativo alle attività proposte <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Fornisci agli studenti alcune informazioni introduttive sulle neuroscienze in merito all'impatto positivo che l'esercizio fisico può avere sulla capacità di gestire e regolare le proprie emozioni.</p> <p>Successivamente, di' agli studenti che l'attività fisica può assumere molte forme diverse. La maggior parte di loro conoscerà e avrà provato alcune delle forme più convenzionali di esercizio fisico come il calcio, il nuoto e la corsa. Questa attività mira ad aiutare gli studenti a considerare l'esercizio da una prospettiva diversa e a dimostrare che può assumere un valore differente.</p> <p>Suddividi la classe in piccoli gruppi di 3 o 4 persone e incoraggia gli studenti a ideare degli esercizi non convenzionali da svolgere per mantenersi in forma. Gli studenti dovranno essere più innovativi possibile nelle combinazioni da loro proposte (es. salto, hula hoop, trampolino elastico, arrampicata, kayak, frisbee, esercizi di equilibrio come lo <i>slacklining</i>).</p>		

	<p>Tutti i suggerimenti andranno riportati in una mappa concettuale o in un diagramma per poi essere presentati ai compagni di classe. Queste presentazioni potranno essere una fonte di ispirazione per gli altri. Una volta terminate tutte le presentazioni, invita gli studenti a selezionare 2 o 3 attività fra quelle proposte da sperimentare nel corso della settimana successiva. Gli studenti potranno documentare i loro progressi con il mezzo che ritengono più adatto a raccontare la loro esperienza (diario/diario di attività, post su un blog, fotografie o vlog).</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Al termine dell'attività, dedica del tempo alla riflessione e alla valutazione, ad esempio, ponendo le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qual è stata la vostra attività preferita fra quelle sperimentate la settimana scorsa? - Che cosa avete provato nello svolgere una nuova attività fisica che non avevate mai provato prima? - Continuerete a praticare le nuove attività sperimentate la settimana scorsa? Se sì, perché? - Quali ricadute pensate che abbia l'attività fisica sul vostro umore o sul vostro stato emotivo? <p>Concedi abbastanza spazio agli studenti per esprimere e discutere delle loro impressioni e dei loro sentimenti. Da' loro un po' di tempo per riflettere prima di condividere le loro opinioni nel gruppo.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Adattato da Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Nome dell'attività: Durata:	Previsioni del tempo (45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad essere consapevoli delle proprie emozioni e divenire capaci di descrivere il proprio stato emotivo in tempo reale. • Sviluppare una migliore capacità di esprimere emozioni negative ad altri individui che possono essere in grado di fornire supporto/assistenza. • Diventare più abili nel gestire le emozioni negative e il malumore, e acquisire un maggiore controllo rispetto all'influenza positiva di queste emozioni. • Dimostrare che gli stati emotivi sono alterabili, proprio come le condizioni meteorologiche.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penna • Quaderno <p><u>Procedura da seguire</u></p> <p>Questa attività è progettata per essere svolta individualmente. Invita gli studenti a riflettere sul loro stato emotivo (felice, triste, annoiato, eccitato ecc.). Una volta identificato e dichiarato tale stato, chiedi loro di associare a questo una condizione meteorologica (ad esempio, felice potrebbe corrispondere a "luminoso e soleggiato", mentre annoiato potrebbe corrispondere a "nuvoloso"). Dopo aver completato la trasmissione del loro "bollettino meteo interiore", gli studenti dovranno svolgere un esercizio con l'intenzione specifica di generare emozioni positive (annotando sul loro quaderno tre emozioni positive vissute). Quindi, dovranno creare ancora una volta il loro "bollettino meteorologico interno" prestando particolare attenzione a come l'attività di intervento possa aver sortito, in un certo senso, un miglioramento del loro stato d'animo.</p>

Valutazione e riflessione:

Al termine dell'attività, dedica del tempo alla riflessione e alla valutazione, ad esempio, ponendo le seguenti domande:

- Che cosa avete imparato dallo svolgimento di questa attività?
- Avete trovato utile il confronto delle emozioni con gli agenti atmosferici?
- Quale attività pensate possano aiutarvi a mutare il vostro stato d'animo?
- Quale impatto pensate possa avere l'attività fisica sul vostro umore o sul vostro stato emotivo?

Concedi abbastanza spazio agli studenti per esprimere e discutere delle loro impressioni e dei loro sentimenti. Da' loro un po' di tempo per riflettere prima di condividere le loro opinioni nel gruppo.

Nome dell'attività:	Estirpa il malumore alla radice
Durata:	(45 minuti)
Tipo dell'attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Dotare gli studenti di una serie di strategie che li aiuteranno ad affrontare situazioni difficili e a gestire i loro livelli di stress. • Dare prova dell'autocontrollo che si può esercitare sulle proprie emozioni in risposta alle avversità.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u> N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u> Di' agli studenti che le avversità sono parte integrante della vita, e non possono essere sempre controllate o eluse. Tuttavia, lo scopo di questa attività sarà quello di aiutarli a gestire gli aspetti sui quali possono esercitare un controllo anche in condizioni particolarmente avverse: le loro emozioni.</p> <p>Gli studenti si impegneranno poi in una sessione di <i>brainstorming</i> di gruppo, durante la quale saranno in grado di condividere strategie (esercizi di respirazione, meditazione, distrazioni, attività fisica, acquisizione di consapevolezza, ecc.) Annota ogni suggerimento sulla lavagna a fogli mobili, quindi invita gli studenti a compilare il proprio menu personalizzato, inserendo le attività che ritengono possano aiutarli a gestire le loro emozioni/lo stress durante i periodi di avversità (ad esempio, come mantenere la calma durante un litigio o un esame), oppure che possano essere utilizzate per rilassarsi nel tempo libero (ad esempio, suonare il pianoforte per aiutarli a non pensare alle loro preoccupazioni).</p>

**Valutazione e
riflessione:**

Al termine dell'attività, valuta e rifletti con gli studenti sui risultati ponendo le seguenti domande:

- Vi sono stati dei vostri compagni che vi hanno suggerito delle strategie di gestione che ritenete utili, ma alle quali non avevate mai pensato prima?
- Perché pensate che sia importante disporre di una serie di strategie atte a combattere contro le avversità?
- Ritenete utile questa attività? Perché?

Nome dell'attività:	Che cosa sta succedendo?
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare gli studenti ad adottare punti di vista diversi per ricordarsi che esistono più modi di guardare a una situazione, un problema o una sfida. • Promuovere la creatività e spingere gli studenti ad adottare diverse prospettive. • Aumentare la capacità delle persone di accogliere i suggerimenti degli altri, lavorare in armonia all'interno di un gruppo e collaborare per ottenere i risultati desiderati.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • “Scheda dell’attività WGOITP” • Foglio con le spiegazioni • Penne e carta <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Ogni studente riceverà una copia della scheda dell’attività "WGOITP". Questo conterrà una selezione di immagini ambigue o curiose, che non sono immediatamente auto-esplicative.</p> <p>Incoraggia gli studenti a lavorare in coppia per trovare tre spiegazioni alternative per ciascuna delle immagini. Invitali a presentare delle spiegazioni creative e, allo stesso tempo, plausibili.</p> <p>Una volta stabilite le tre spiegazioni per ogni immagine, ciascuna delle coppie di studenti condividerà i suoi pensieri con i coetanei. Al termine della condivisione delle idee, avvia una discussione di gruppo sulla potenza del pensiero laterale di aprire nuove strade e trovare possibili soluzioni ai problemi che possono sorgere nella vita personale e professionale degli studenti.</p>

Valutazione e riflessione:	Al termine dell'attività, valuta e rifletti con gli studenti sui risultati ponendo loro le seguenti domande: <ul style="list-style-type: none">- Che cosa vi ha insegnato questa attività?- In che modo quest'attività potrebbe il vostro modo di approcciarvi a tali situazioni in futuro?- Che cosa avete imparato svolgendo quest'attività insieme a un compagno anziché da soli?
-----------------------------------	--

Riferimenti bibliografici e sitografici:
Ulteriori immagini utili per l'attività sono disponibili nella sezione del New York Times *What's Going On In This Picture?* (Cosa succede in questa foto?)-
link: <https://www.nytimes.com/column/learning-whats-going-on-in-this-picture>

Che cosa sta succedendo? Scheda dell'attività



Descrizione:

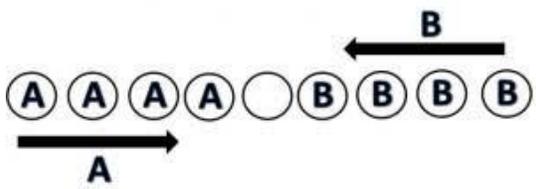
Uno degli esemplari fuggiti dallo zoo principale di Tbilisi, in Georgia, a seguito delle inondazioni. L'ippopotamo è stato spinto via dalle acque.

Neil MacFarquhar scrive:

Il fiume che scorre in una stretta gola in alcune parti del centro di Tbilisi si è trasformato in un torrente impetuoso e rotto gli argini a seguito dei violenti nubifragi di sabato notte. Riportano i quotidiani locali.

Le foto scattate in città raccontano una situazione estremamente caotica. Una di queste ritrae delle persone che tentano di accompagnare in un luogo sicuro un ippopotamo, sedato con un tranquillante, lungo le strade invase dal fango. Altre raffigurano le carcasse di animali e le macerie degli edifici distrutti dalla furia delle acque. “

Tinatin Kiguradze - Fotografo.

Nome dell'attività:	Ingorgi
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Affinare la capacità degli studenti di guidare e comunicare con gli altri in modo chiaro e conciso. • Promuovere la capacità di lavorare all'interno di un gruppo che ambisce a raggiungere un obiettivo comune. • Mettere gli studenti di fronte a un dilemma e chiedere loro di considerare tutti i diversi approcci e di pensare in modo flessibile per risolvere il problema.
Istruzioni:	<p>Occorrente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pietre per vialetto o dei pezzi di cartoncino colorato da porre sul pavimento di dimensioni uniformi e abbastanza grandi da permettere ad una persona poggiarvi entrambi i piedi (numero che dipende dalle dimensioni del gruppo). <p>Procedura da seguire:</p> <p>Questa attività è simile a una partita a scacchi e prevede che gli studenti comunichino in modo chiaro e coerente tra di loro, al fine di raggiungere il risultato desiderato. L'attività può essere svolta da un numero pari di studenti (fino a 20 persone. Occorrerà, dunque, una pietra per ogni giocatore, più una aggiuntiva).</p> <p>Il gruppo è diviso in due sottogruppi (A e B). I membri di ciascun gruppo dovranno disporsi in fila (una persona per pietra) e affrontare l'altro gruppo disposto nella stessa maniera. Le due file saranno separate da una pietra libera come mostrato nell'immagine sottostante (l'esempio qui sotto coinvolge otto partecipanti):</p> 

	<p><u>Scopo dell'attività:</u></p> <p>Lo scopo dell'attività è quello di far adottare ai partecipanti una disposizione speculare a quella di partenza (cioè il lato A rivolto a sinistra a destra, e il lato B rivolto a destra a sinistra).</p> <p>Regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non si può tornare indietro. • Ci si può spostare solo in avanti e verso uno spazio vuoto. • Non si può saltare sulla pietra occupata dal proprio compagno di squadra • È possibile saltare sulle pietre occupate dai membri della squadra avversaria • Solo una persona può muoversi alla volta • Non è possibile condividere la medesima pietra. <p>Se una delle regole di cui sopra viene infranta, il gruppo dovrà ricominciare dall'inizio.</p>
<p>Valutazione e riflessione</p>	<p>Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Potresti porre le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quali ritenete siano stati gli aspetti più facili o difficili dell'attività? - Riuscite a pensare a strategie/prassi che avrebbero potuto rendere l'attività più facile? - Come descrivereste l'esperienza di collaborare con i membri di un gruppo al fine di raggiungere un obiettivo comune? - Qual è stato, secondo te, la lezione più importante che hai appreso da questa attività?

<p>Nome dell'attività:</p>	<p>Strategie di negoziazione: Ugli Orange</p>
<p>Durata:</p>	<p>(45 minuti)</p>
<p>Tipo di attività:</p>	<p>Attività di gruppo</p>
<p>Livello di difficoltà:</p>	<p>Avanzato</p>

<p>Obiettivi (competenze da sviluppare):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere capacità di comunicare in maniera positiva con i membri del proprio gruppo e sottolineare il valore di una comunicazione chiara e dettagliata nella risoluzione dei conflitti e dei problemi. • Sviluppare la capacità dello studente di funzionare come parte di un'unità di squadra coerente che lavora verso un obiettivo comune. • Coltivare le capacità decisionali e di pensiero critico negli studenti. • Aumentare la capacità dello studente di regolare le proprie emozioni e mantenere la calma anche in situazioni di alta pressione.
<p>Istruzioni:</p>	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fogli di istruzioni riservate per i gruppi A (Dr. Jones) e B (Dr. Roland) <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Da' ad ogni studente un numero pari o dispari e chiedi agli studenti cui è stato dato un numero dispari di spostarsi da una parte della stanza e quelli cui è stato dato un numero pari, invece, dovranno occupare un'altra parte della stanza. Se ci sono degli studenti che hanno già familiarità con l'esercizio Ugli Orange, chiedi loro di agire come osservatori durante l'attività.</p> <p>Gli studenti cui è stato affidato un numero dispari andranno a comporre la squadra del Dr. Jones, quelli cui è stato dato un numero pari faranno parte della squadra del Dr. Roland. Tu vestirai i panni del signor Cardoza. Prima di procedere, comunica agli studenti le seguenti informazioni:</p> <p><i>Sono il proprietario delle arance Ugli. Dopo aver letto la descrizione dei vostri ruoli, dovrete dedicare una decina di minuti alla preparazione dell'incontro con il rappresentante dell'altra società e decidere la linea di condotta da seguire. Sono strettamente interessato a ottenere un profitto e venderò le mie arance al miglior offerente. Dal momento che i nostri Paesi non collaborano, i vostri governi non avranno alcun peso nella negoziazione. Ogni coppia di negoziatori penserà di non avere concorrenti.</i></p> <p><i>I rispettivi gruppi riceveranno quindi istruzioni riservate che descrivono in dettaglio le rispettive condizioni di partenza.</i></p> <p>(Vedi fogli di istruzioni 1 e 2).</p>

	<p>Dopo aver permesso ai partecipanti di leggere i loro ruoli, suddividi le due squadre rispettivamente in gruppi composti da 3 persone (cioè, nel caso di una classe di 24 studenti, 4 gruppi composti da 3 persone in rappresentanza del Dr. Jones e 4 gruppi composti da 3 persone in rappresentanza del Dr. Roland).</p> <p>I tre rappresentanti del Dr. Jones saranno accoppiati a un gruppo di tre rappresentanti del Dr. Roland i quali 10 minuti di tempo a disposizione per raggiungere un accordo su come contattare il Dr. Cardoza per l'acquisto delle arance Ugli. Se possibile, suggeriamo che i vari gruppi di operare separatamente. La negoziazione e la capacità di risolvere problemi sono necessarie su due fronti: raggiungere un consenso con gli altri membri del gruppo e proporre un accordo con il concorrente.</p> <p>Una volta raggiunta una risoluzione, un rappresentante per ogni squadra si rivolgerà al signor Cardoza presentando la proposta di acquisto delle arance Ugli.</p> <p><u>Punti chiave dell'esercizio:</u></p> <p>È possibile raggiungere un accordo che accontenti tutti in quanto una squadra ha bisogno delle scorze, mentre l'altra del succo. Gli studenti devono utilizzare le loro capacità di pensiero critico e di risoluzione dei problemi per rivelare questo dettaglio, dal momento che nessuna delle due squadre ne è consapevole. Essi, infatti, si credono in competizione diretta. L'andamento del gioco di ruolo dipende, quindi, dalla loro capacità di rendersi conto che i loro bisogni non sono necessariamente in conflitto. Inoltre, in qualità di facilitatore, potrai rendere ancora più difficile il loro compito incoraggiando lo spirito di competizione delle due squadre e modificando le istruzioni.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Ti suggeriamo di porre le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quale ritenete sia lo scopo di questa attività? - Che cosa avete imparato nel corso di questa attività? - È stato facile raggiungere un accordo all'interno del gruppo? Perché? - È stato facile raggiungere un accordo con i vostri concorrenti? Perché?

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Risorse aggiuntive: Scheda con descrizione dell'attività Ugli Orange (1 & 2)

ALLEGATO

Strategie di negoziazione: Ugli Orange – Descrizione n. 1

Ruolo della squadra di Dr. Roland

Siete membri della squadra del dottor P.W.W. Roland. Lavorate come biologi per un'azienda farmaceutica. L'azienda è in contatto con il governo per lo sviluppo di un programma di ricerca volto al contrasto delle armi chimiche utilizzate dal nemico. Di recente diverse bombe sperimentali al gas nervino risalenti alla Seconda guerra mondiale sono state spostate dagli Stati Uniti in una piccola isola al largo della costa americana nel Pacifico. Nel processo di trasporto, due delle bombe hanno sviluppato una perdita. La perdita è attualmente controllata, ma gli scienziati del Governo ritengono che il gas penetrerà nelle camere di contenimento degli ordigni entro le prossime due settimane. Non conoscono nessun metodo per impedire che il gas penetri nell'atmosfera e si diffonda alle altre isole fino alla costa occidentale. Se ciò accadrà, diverse migliaia di persone potrebbero subire gravi danni cerebrali o morire.

Avete sviluppato un vapore capace di neutralizzare il gas nervino se iniettato nella camera di contenimento della bomba prima che il gas fuoriesca. Questo vapore è ottenuto sintetizzando una sostanza chimica contenuta nelle bucce delle arance Ugli, un frutto molto raro. Purtroppo, solo 4000 di queste arance sono state prodotte quest'anno.

Sapete per certo che un certo signor R.H. Cardoza, un esportatore di frutta in Sud America, è in possesso di 3000 arance Ugli. Le sostanze chimiche estratte dalle scorze di queste arance sarebbero sufficienti a neutralizzare il gas se il vapore sarà iniettato in maniera efficiente. Avete saputo che le scorze di queste arance sono in buone condizioni. Inoltre, siete stati informati del fatto che anche il Dr. J. W. Jones sta cercando di acquistare questa partita di arance. Il Dr. Jones lavora per un'azienda concorrente. Lo spionaggio industriale in questo settore è spietato e, nel corso degli anni, le vostre due aziende si sono più volte scontrate in tribunale per violazione dei termini dei brevetti.

Strategie di negoziazione: Ugli Orange – Descrizione n. 2

Ruolo della squadra di Dr. Jones

Siete membri del gruppo di ricerca del dottor John W. Jones. Fate parte di un team di biologi che lavorano in un'azienda farmaceutica. Avete recentemente sviluppato una sostanza chimica utile per curare e prevenire la malattia di rudosen, contratta dalle donne in gravidanza. Se non viene curata entro le prime quattro settimane di gravidanza, la malattia causa gravi danni al cervello, agli occhi e alle orecchie del nascituro.

Recentemente, c'è stato un focolaio di rudosen nel vostro stato e diverse migliaia di donne hanno contratto la malattia. Avete scoperto, insieme alle donne che si sono offerte di fare da cavia, che la sostanza chimica da voi recentemente sviluppata cura la malattia nelle sue fasi iniziali. Purtroppo, il prodotto si ottiene soltanto sintetizzando il succo delle arance Ugli, un frutto molto raro. Sapete, inoltre, che quest'anno ne sono state prodotte solo 4000 e non potete attendere il prossimo raccolto perché sarebbe troppo tardi per curare le attuali vittime di rudosen. Avete dimostrato che il vostro prodotto chimico non è in alcun modo dannoso per le donne in gravidanza e non ha effetti collaterali. La Food and Drug Administration ha approvato la produzione e la distribuzione del prodotto chimico come cura per il rudosen. Purtroppo, lo scoppio dell'epidemia attuale era inatteso e la vostra impresa non aveva progettato di produrre le scorte. La vostra impresa detiene il brevetto per la produzione della sostanza chimica dalla quale pensate di ottenere degli ingenti profitti.

Sapete che il signor R.H. Cardoza, un esportatore di frutta sudamericano, è in possesso di 3000 arance Ugli in buone condizioni. Se si potesse ottenere il succo di tutti e 3000 i frutti, si potreste curare le vittime e fornire iniezioni per le restanti donne incinte nello stato. Nessun altro stato deve affrontare un'epidemia di rudosen.

Inoltre, siete stati informati del fatto che anche il Dr. Roland sta cercando di acquistare questa partita di arance. Il dottor Roland lavora presso un'azienda concorrente che si occupa di armi chimiche. Lo spionaggio industriale in questo settore è spietato e, nel corso degli anni, le vostre due aziende si sono più volte scontrate in tribunale per violazione dei termini dei brevetti.

Siete stati autorizzati dall'azienda di rivolgervi al signor Cardoza per acquistare le arance. Vi è stato detto che li venderà al miglior offerente. Il vostro studio vi ha autorizzato ad offrire fino a 250.000 dollari per ottenere il succo delle 3000 arance disponibili.

Prima di contattare il signor Cardoza, avete deciso di parlare con la squadra del dottor Roland per far sì che non vi ostacoli nell'acquisto delle arance.

Nome dell'attività:	Scialuppe di salvataggio
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare gli studenti a riflettere criticamente sulle loro qualità e i loro valori. • Sviluppare una maggiore consapevolezza negli studenti incoraggiandoli a concentrarsi sui loro tratti e attributi fondamentali. • Migliorare le capacità di presentazione degli studenti. • Fornire agli studenti l'opportunità di comunicare, lavorare e prendere decisioni in gruppo.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u> N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u> Dividi gli studenti in piccoli gruppi di 6-8 persone. Assegna ad ogni partecipante un personaggio in cui dovranno immedesimarsi. Ogni gruppo dovrà immaginare di essere seduto su una barca in mezzo all'oceano. La barca ha un foro nello scafo e continua ad incamerare acqua. Chiedi agli studenti di pensare alle qualità positive/negative e ai punti di forza/debolezza del loro personaggio per 5 minuti. Per far sì che gli altri si salvino, una persona dovrà abbandonare l'imbarcazione. Ogni gruppo avrà a disposizione 10 minuti per decidere quale persona dovrà lasciare la barca. Durante la discussione, tutti dovranno rimanere nel personaggio e spiegare le ragioni per le quali non dovrebbero rimanere nella barca. Trascorsi 5 minuti, gli studenti dovranno immaginare di avere ancora più acqua all'interno della barca, per cui un altro membro del gruppo sarà costretto a lasciarla. Il gioco continua fino a quando non sarà rimasto solo un passeggero sulla barca. Suggerimenti per i personaggi:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Dottore - Donna incinta - Ladro - Professore di Chimica (67 anni) - Ufficiale di polizia - Modello (età 20 anni) - Attore (30 anni) - Autista ecc. <p>È possibile immaginare anche che vi siano dei legami di parentela fra i partecipanti.</p> <p>È possibile anche attribuire ai personaggi delle qualità positive e negative (Ad es., l'autista di taxi ha ottenuto il brevetto di bagnino; il prete ha un passato da alcolista alle spalle).</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Ti suggeriamo di porre le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi ha abbandonato la barca per primo e perché? - Come è andata la discussione sulla barca? - Com'era l'atmosfera? - Come ci si sente a lasciare la barca? - Come ci si sente a rimanere sulla barca? - Che tipo di argomentazioni avete usato? - La persona costretta a lasciare la barca è "meno preziosa" delle altre? - Pensate che le vostre qualità possano aiutarvi nella vita reale? Come?

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

Nome dell'attività: Durata:	Campi magnetici (45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Per aiutare le persone a controllarsi quando sono alle prese con un compito complicato. • Aumentare la capacità di pensare in maniera critica e risolvere i problemi che possono sorgere nella vita quotidiana. • Migliorare la capacità di lavorare in gruppo e di negoziare per trovare la soluzione più adatta ai problemi quotidiani.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pali • Corda • Asse di legno (circa 1 – 1,5 metri di lunghezza) • Stuoie <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Disponi 3 pali in modo da formare un triangolo con una corda tesa tra loro, a circa 1,2 m dalla terra. Il triangolo dovrà essere abbastanza grande da accogliere tutti gli studenti al suo interno. Posiziona dei tappetini intorno al triangolo, per evitare i partecipanti possano farsi del male cadendo. Sarà necessario un pezzo di legno lungo circa 1-1,5 metri.</p> <p>L'obiettivo dei partecipanti è quello di uscire dal triangolo senza toccare le corde. Se qualcuno tocca le corde o passa sotto di esse, costringerà il gruppo a ricominciare da capo. L'unico elemento che può essere utilizzato per passare sotto le corde è l'asse di legno.</p> <p>È difficile completare l'attività. Potrebbe capitare, dunque, che i ragazzi che non hanno ancora completato il loro processo di socializzazione preferiscano concentrarsi sull'individuazione dei colpevoli di un eventuale fallimento, piuttosto che su come pervenire ad una soluzione adeguata a portare tutti fuori dal triangolo. In questo suggeriamo di interrompere l'attività.</p>

Valutazione e riflessione:	<p>Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Ti suggeriamo di porre le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cosa vi è piaciuto dell'attività?- Come vi siete sentiti quando siete usciti dal triangolo?- Perché il lavoro di squadra e la negoziazione sono importanti/utili nella vita quotidiana? <p>Se l'attività non ha avuto successo, potresti incoraggiare gli studenti a riflettere sul perché è successo e su come dovrebbero comportarsi in futuro.</p>
-----------------------------------	---

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

Nome dell'attività:	Attraversare la tangenziale
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Collaborare e fidarsi l'uno dell'altro per superare gli ostacoli utilizzando la comunicazione non verbale. • Permettere agli studenti di risolvere i problemi e prendere la decisione giusta. • Migliorare la loro capacità di negoziazione, nonché quella di lavorare.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bende • Sedie come ostacoli • Carta <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Prepara alcuni biglietti scrivendo singole parole o disegnando su dei fogli.</p> <p>Dividi gli studenti in coppie, ogni coppia è composta da una persona muta e una cieca. Il loro compito è quello di attraversare una strada con traffico intenso. Sull'altro lato della strada c'è una scatola, in cui il cieco troverà delle carte con un disegno o una parola sopra. Deve sceglierne una e riportarla in sicurezza sull'altro lato della strada. Durante l'intero processo, i partner non potranno né parlare né toccarsi. La persona muta darà indicazioni alla persona cieca utilizzando dei suoni, ad es. battendo le mani, facendo schioccare la lingua, ecc. (Le coppie dovrebbero mettersi d'accordo sui vari segnali prima di iniziare l'esercizio. Hanno almeno bisogno di segnali per "STOP", "VAI", "SINISTRA" e "DESTRA".)</p> <p>Quando il partner non vedente sarà tornato sul lato sicuro della strada, la persona muta dovrà comunicargli il contenuto del biglietto. In questo caso, potrà toccare il proprio partner. Quando quest'ultimo capirà il contenuto del biglietto, chiamerà la "POLIZIA" (uno dei facilitatori) per rivelare cosa è stato riportato. Se la risposta è corretta, gli studenti potranno scambiarsi i ruoli. Gli altri studenti potrebbero divenire delle "macchine", che corrono avanti e indietro. Se una coppia viene colpita da una "macchina", dovrà tornare al punto di partenza, perdendo tutti i biglietti</p>

	<p>accumulati. Se lo spazio è troppo piccolo e gli ostacoli in movimento potrebbero rendere il compito troppo difficile, spargi alcune sedie per la stanza che rappresentano dei cantieri stradali. Se il non vedente entrerà in un cantiere stradale si perderà e dovrà essere riportato al punto di partenza. Perderà, inoltre, tutti i biglietti raccolti.</p>
Valutazione e riflessione:	<p>Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Ti suggeriamo di porre le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cosa ne pensate dell'attività?- Come vi siete sentiti a comunicare in questo modo?- È stato difficile?- Quale aspetto o chi vi ha aiutato di più durante l'attività? <p>Potresti dare agli studenti un po' di tempo per discutere fra loro in ogni coppia, prima di condividere i loro pensieri con il resto del gruppo.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

Nome dell'attività:	Storyboard
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ed esercitarsi ad applicare alcune tecniche di risoluzione dei problemi • Sviluppare le capacità di pensiero critico e la creatività, al fine di essere più preparati ad applicare queste capacità in situazioni difficili. • Potenziare la capacità di riflettere criticamente sui problemi che possono insorgere quotidianamente, al fine di trovare la soluzione più adatta. • Sviluppare il lavoro di squadra, la comunicazione e le capacità di prendere decisioni attraverso una discussione di gruppo riguardante il modo migliore per risolvere il problema.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda con lo “Storyboard” • Penne <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Dividi gli studenti in gruppi composti da 3/4 membri.</p> <p>Assegna ad ogni gruppo un problema e un risultato auspicabile, e distribuisci la scheda con lo storyboard.</p> <p>Chiedi agli studenti di disegnare un'immagine che rappresenti il problema nel primo riquadro, e quella che rappresenta la soluzione nell'ultimo.</p> <p>I membri del gruppo dovranno poi discutere dei passi necessari per pervenire alla soluzione proposta e completare così lo storyboard, disegnando all'interno dei riquadri 2-5.</p>

Valutazione e riflessione	<p>Concludi l'attività ponendo agli studenti le seguenti domande al fine di valutare e riflettere sull'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quali sono gli eventuali benefici di un'attività di questo tipo?- Pensate di potervi servire di questo approccio anche per risolvere i problemi che vi trovate ad affrontare nel corso della vita quotidiana? Perché? <p>Potresti dare agli studenti un po' di tempo per discutere fra loro, prima di condividere i loro pensieri con il resto del gruppo.</p>
----------------------------------	---

Riferimenti bibliografici e sitografici

Adattato da Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Risorse aggiuntive: Scheda dell'attività "Storyboards"

Scene:	Scene:	Scene:
Scene:	Scene:	Scene:

Create your own at [Storyboard That](https://www.storyboardthat.com/)

Nome dell'attività:	Un avvenimento positivo al giorno...
Durata:	(5 min al giorno per 9 giorni, 45 min in totale)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare una maggiore consapevolezza di sé negli studenti incoraggiandoli a concentrarsi sugli aspetti positivi della loro vita. • Migliorare la capacità di espressione scritta e orale, il pensiero critico e l'intelligenza emotiva degli studenti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di scrivere per 9 giorni tre cose positive che sono capitate loro nel corso della giornata, illustrandone le ragioni. È importante che non si limitino a svolgere questa attività solo mentalmente, ma che riportino tutto su un diario, magari la sera prima di andare a dormire. Catturare i loro pensieri in forma scritta li aiuterà a riflettere su quanto di buono c'è nelle loro vite: siano essi piccoli momenti piacevoli (ad esempio, "mi hanno fatto i complimenti per i miei capelli") o grandi conquiste (ad esempio, "sono stata ammessa all'università"),</p> <p>Gli studenti sono liberi di scrivere nello stile che preferiscono, ma sono pregati di fornire quanti più dettagli possibili. Incoraggiali a concentrarsi su eventi piacevoli ed emozioni positive. Questa attività diventerà più facile col tempo e potrà davvero contribuire a cambiare il modo in cui gli studenti guardano alla loro esistenza.</p> <p>Prima di scrivere, dovranno considerare i seguenti punti e quesiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Titolo dell'evento (es. "Il capo mi ha fatto i complimenti per il mio impegno") - Che cosa è successo? Fornisci più dettagli possibili. - Cosa hai detto o fatto? Cosa hanno detto o fatto gli altri? - Come ti sei sentito/a in quel momento? - Come ti sei sentito/a più tardi?

	<ul style="list-style-type: none"> - Cosa pensi che abbia causato l'evento?
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Trascorsi nove giorni, conduci una sessione di valutazione e riflessione sull'attività ponendo agli studenti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In che modo i pensieri negativi possono influenzare la vostra quotidianità? - Sapete cos'è il pensiero critico? - Come pensate che il pensiero critico possa aiutarvi nella vostra vita di ogni giorno? <p>Qualora lo desiderino, invita gli studenti a condividere uno o due eventi positivi ai quali hanno scritto sul loro diario.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

Nome dell'attività: Durata:	Soluzioni positive (45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire agli studenti di risolvere dei problemi da soli. • Sviluppare il pensiero critico degli studenti. • Aiutare gli studenti a reagire positivamente in situazioni difficili. • Permettere agli studenti di riflettere sulle conseguenze del loro comportamento prima di reagire in determinate circostanze.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda dell'attività <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Consegna la scheda dell'attività, in cui sono descritte nove situazioni difficili. Il compito degli studenti è quello di scrivere una reazione positiva a queste circostanze, indicando le loro sensazioni e riflettendo sui risultati di possibili reazioni. Spiega chiaramente che le situazioni sono difficili e che è del tutto normale sentirsi sconvolti da tali eventi. Poi chiedi a loro di concentrarsi sulle conseguenze che i loro comportamenti potrebbero avere su di loro e sugli altri. Ricorda loro che potranno trovare delle soluzioni positive, che li faranno sentire meglio, più capaci e meno sconvolti. A casa avranno 30 minuti per compilare la scheda dell'attività. Organizza una sessione di follow-up, in cui discutete e valutate il compito insieme.</p>
Valutazione e riflessione	<p>Valuta l'attività nel corso della sessione di follow-up, servendoti delle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentiti all'inizio della situazione descritta? - È stato difficile trovare una risposta positiva? - Quali risultati otteniamo quando troviamo soluzioni positive in circostanze difficili? - Che cosa avete provato nell'individuare delle sensazioni positive? - Cosa avete imparato dall'attività di oggi?

Cerca di includere tutti. Qualora alcuni studenti non siano disposti a condividere pubblicamente i loro pensieri con gli altri, invitali a riportarli per iscritto in forma anonima.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

ALLEGATO:

Scheda dell'attività

1. Hai studiato più di un tuo compagno di classe però hai ricevuto un voto peggiore.

2. Un gruppo di studenti inizia a prenderti in giro.

3. Un altro studente sta diffondendo la voce che hai una malattia contagiosa.

4. Uno studente ti accusa ingiustamente di aver rubato il suo cellulare.

5. Uno dei tuoi genitori perde il lavoro.

6. Ti sembra che nessuno ti capisca.

7. Quando ti senti giù tendi a rimuginare sui pensieri negativi.

8. Stai vivendo una situazione di stress.

9. Il tuo migliore amico ti chiede aiuto per affrontare una situazione difficile.

Nome dell'attività:	Attaccare bottone
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare le capacità comunicative degli studenti e la loro abilità di entrare in contatto con gli altri nel corso di una conversazione. • Aiutare gli studenti meno estroversi ad imparare a controllare l'ansia e il nervosismo quando interagiscono con persone sconosciute. • Rendere gli studenti più consapevoli del loro modo di presentarsi agli altri e al mondo che li circonda.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • N/A <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Ogni giorno incontriamo in contatto con persone estranee. Eppure, è raro vedere due persone che non si conoscono parlare spontaneamente. Questo esercizio spinge gli studenti a cambiare le loro tendenze e a interagire con gli altri piuttosto che rimanere in silenzio.</p> <p>Incoraggia gli studenti a iniziare tre conversazioni separate con persone che incontrano nel corso della loro routine quotidiana. Non importa dove o con chi avviene lo scambio (altri pendolari, acquirenti, persone in coda, studenti che conoscono solo di vista).</p> <p>Gli studenti dovrebbero cercare di entrare in contatto con i loro interlocutori, scoprendo qualcosa su di loro e cercando anche di condividere dei dettagli personali. Più lunga sarà la durata dello scambio, migliori saranno i risultati. Lo scopo della conversazione è quello di tentare di acquisire una maggiore familiarità con la propria controparte. Di seguito proponiamo alcune strategie da utilizzare per intavolare una conversazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porre domande sull'ambiente circostante ("Che tipo di caffè ti piace di più?" se aspetti in fila in una caffetteria/ "Vale la pena leggerlo" se noti che qualcuno ha in mano libro).

	<ul style="list-style-type: none"> - Usare domande a risposta aperta per ottenere risposte più dettagliate (ad esempio "Qual è il tuo passatempo preferito?") - Usare le domande di <i>follow-up</i> per costruire l'inizio dello scambio piuttosto che per passare da un argomento all'altro. <p>Anche se le persone sono generalmente abbastanza disponibili a rispondere quando incontrano una persona amichevole e interessata, è bene che gli studenti siano capaci di riconoscere lo stato d'animo del proprio interlocutore. In caso contrario, gli studenti non dovrebbero sentirsi costretti a procedere.</p>
Valutazione e riflessione:	<p>In una sessione di <i>follow-up</i>, presenta le risposte date e rifletti con gli studenti sulle risposte corrette/non corrette.</p> <p>Le domande da porre agli studenti potrebbero includere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Che cosa avete imparato conversando con persone sconosciute ogni giorno? - Descrivete i sentimenti e le emozioni che avete provato durante gli scambi a cui avete partecipato. - Consigliereste questo esercizio ad altri? Perché? - Continuerete con questa pratica nelle prossime settimane? Perché/perché no?

Riferimenti bibliografici e sitografici

Adattato da Greater Good in Action. (n.d.). *Small talk*. Disponibile all'indirizzo https://ggia.berkeley.edu/practice/small_talk#data-tab-how.

Nome dell'attività:	Meditando su un mandarino
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondire il tema e sviluppare la capacità di risoluzione dei conflitti. • Riflettere sul comportamento costruttivo e controproducente nei conflitti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mandarino (o un'altra arancia facile da pelare) allo studente. • Tovaglioli / salviette • Disinfettante per mani • 1 meditazione sul mandarino per il formatore <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di prendere un mandarino/ un'arancia e sedersi al loro posto. Successivamente, usando il modello per la meditazione del mandarino riportato, incoraggia gli studenti a chiudere gli occhi e immaginare il viaggio che l'agrume ha fatto per arrivare fino alle loro mani. Chiedi agli studenti di sbuciarlo e concentrarsi sull'odore, la consistenza e il colore durante il processo di pelatura in modo da attivare tutti i sensi.</p> <p>Chiedi loro di mettere un pezzo di mandarino in bocca e di assaggiare il sapore del succo, riflettendo sull'esperienza.</p> <p>Chiedi alla classe o ai gruppi di condividere la loro esperienza.</p>

**Valutazione e
riflessione:**

In una sessione di follow-up, rifletti insieme agli studenti sull'esperienza ponendo le seguenti domande:

- Come vi ha fatto sentire l'esercizio?
- Siete rimasti sorpresi dal sapore dei mandarini?
- È cambiato il vostro modo di guardare alle arance adesso che conoscete il loro percorso?

ALLEGATO:

**Esempio per la meditazione su un mandarino
(utilizzare un accompagnamento musicale adeguato con un volume consono)**

Sedetevi comodi sulla sedia e posizionate il mandarino sul tavolo di fronte a voi. Chiudete gli occhi e concentrate la vostra attenzione sul vostro respiro. Fate un respiro profondo e costante, e sentite l'aria riempire i vostri polmoni. Trattenete il respiro per un paio di secondi e poi respirate lentamente. Diventate consapevoli delle sensazioni che prova il vostro corpo –concentratevi su piedi, ginocchia, cosce e fianchi, stomaco e torso, braccia, spalle, collo, testa.

Ora, prendetevi un po' di tempo e guardate il frutto posto sul tavolo di fronte a voi. Guardate il colore del mandarino e prendete nota della sua forma. Individuare eventuali buchi, segni o differenze nell'uniformità del colore del frutto. Vedete la fossetta al centro del mandarino. Il frutto è esattamente rotondo?

Poi, provate a tenere il mandarino nelle vostre mani. Sentite la pelle del frutto. Come ci si sente a tenere il frutto tra le mani? È pesante o leggero? È fresco o caldo? La pelle del mandarino è ruvida o liscia? Sentite l'odore della buccia? Prendetevi un po' di tempo per godere appieno l'esperienza di tenere il frutto tra le mani.

Ora, prendetevi un momento per riflettere sull'origine del mandarino e sul viaggio che ha fatto prima di arrivare nelle vostre mani. Immaginate il mandarino appeso ad un albero del frutteto assolato dove è cresciuto. Immaginate gli altri alberi di questo agrumeto e i tanti altri mandarini che sono cresciuti nelle vicinanze.

Adesso aprite gli occhi e iniziate a sbucciare il mandarino. Prendete nota della varietà di sensazioni che si provano mentre si sbuccia il mandarino e dei colori della pelle del mandarino (sia all'interno che all'esterno) e dei vari spicchi. Come è toccare l'interno della buccia? Notate la consistenza e la forma dei diversi spicchi del mandarino. Vedete le venature bianche su ciascuna delle sue parti. Quanti spicchi contiene il mandarino? Annusate il mandarino e riflettete sulla sua fragranza.

Rimuovete uno spicchio del mandarino e mordetelo. Fate attenzione alla consistenza e notate il sapore del frutto. Avete trovato dei semi? Il sapore è dolce o amaro? È succoso? Il succo ha cominciato a scorrere lungo le vostre dita? Continuate a mangiare il mandarino concentrandovi sulle numerose sensazioni associate a questo atto. Osservate le vostre sensazioni mentre assaporate il frutto e dopo averlo mangiato.

Nome dell'attività:	Un mondo di soluzioni
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondire la conoscenza dei conflitti e sviluppare la capacità di risolverli. • Riflettere sui comportamenti costruttivi e controproducenti adottati nel corso dei conflitti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fogli con domande e risposte <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>I conflitti sul lavoro possono assumere varie forme. Può accadere che due dipendenti semplicemente non vanno d'accordo o che qualcuno abbia delle rimostranze nei confronti del proprio manager. I conflitti possono alimentare delle rivalità o essere frutto di una scarsa fiducia fra quadri dirigenziali e dipendenti.</p> <p>È possibile notare alcuni segnali di conflitto, come lo scambio verbale acceso tra i colleghi. Tuttavia, non tutte le forme di conflitto sono ovvie. Alcuni individui potrebbero nascondere i loro sentimenti per evitare di affrontare il problema.</p> <p>Per il successo personale è molto importante essere in grado di risolvere i conflitti e i disaccordi tra le parti, nonché affrontare situazioni difficili all'interno del proprio contesto lavorativo. In questo esercizio, gli studenti approfondiranno la loro conoscenza delle situazioni di conflitto e dei comportamenti atti a risolverle in modo da potenziare le loro capacità.</p> <p>Assegna agli studenti l'attività chiedendo loro di leggere ogni dichiarazione e decidere il comportamento più appropriato da adottare per risolvere il conflitto. Chiedi a loro di condividere le loro risposte.</p>

Valutazione e riflessione

In una sessione di follow-up, rifletti insieme agli studenti sull'esperienza ponendo le seguenti domande:

- Perché hai scelto questa opzione?
- Come si affrontano di solito situazioni difficili o conflitti a lavoro o nella vita quotidiana?

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Adattato dall'Open Educational Resources (OERs) del progetto "JOB-YES: Choose a job not a dole"

ALLEGATO

DOMANDE

Leggi ogni affermazione attentamente e decidi se è vera o falsa. Segnala la tua risposta.

(1/5) Un conflitto è solo un disaccordo.

- Vero
- Falso

(2/5) È una buona strategia quella di ignorare un conflitto.

- Vero
- Falso

(3/5) Reagiamo ai conflitti in base al nostro modo di interpretarli.

- Vero
- Falso

(4/5) I conflitti provocano delle emozioni forti.

- Vero
- Falso

(5/5) I conflitti influenzano sempre le relazioni in modo negativo.

- Vero
- Falso

ALLEGATO

RISPOSTE

(1/5)

Falso – Sì, hai ragione!

Vero – La tua risposta non è corretta.

Un conflitto è più di un semplice disaccordo. È una situazione in cui una o entrambe le parti sentono una minaccia (sia essa reale o meno).

Il conflitto nasce dalle nostre differenze, grandi o piccole che siano: si verifica quando le persone sono in disaccordo su valori, motivazioni, percezioni, idee o desideri. A volte queste differenze appaiono banali, ma quando un conflitto scatena sentimenti forti significa che sono in gioco delle esigenze personali (si pensi, ad esempio, al bisogno di sentirsi sicuri e protetti o di sentirsi rispettati e valorizzati).

(2/5)

Falso – Sì, hai ragione!

Vero – La tua risposta non è corretta.

Non è una buona strategia ignorare il conflitto, in quanto ciò richiede energia e impegno.

Impieghiamo molte delle nostre energie quando tentiamo di ignorare una situazione conflittuale. I conflitti minacciano il nostro benessere, e queste minacce rimangono con noi finché non le affrontiamo e le risolviamo. Se non siamo disposti a risolvere la situazione conflittuale e scegliamo di ignorarla, le circostanze possono peggiorare ulteriormente nel tempo.

(3/5)

Falso – La tua risposta non è corretta.

Vero – Sì, hai ragione!

Sì, il nostro modo di percepire un conflitto determina la nostra reazione, che potrebbe cambiare se cercassimo di rivedere in maniera oggettiva i fatti. Le nostre percezioni sono influenzate dalle nostre esperienze di vita, dalla nostra cultura, dai nostri valori e dalle nostre convinzioni. E dovremmo fare attenzione al fatto che l'altra persona faccia la stessa cosa.

(4/5)

Falso – La tua risposta non è corretta.

Vero – Sì, hai ragione!

Tutti noi sperimentiamo delle emozioni forti e ci sentiamo sempre a disagio durante il conflitto. In seguito, possiamo provare sentimenti di rabbia e/o dolore, senso di colpa e vergogna. Prima di avviare qualunque tipo di attività di *problem-solving*, è necessario riconoscere queste emozioni. Dovremmo essere in grado di gestirle in momenti di stress, e questo ci aiuterà a risolvere i conflitti con successo.

(5/5)

Falso - Sì, hai ragione!

Vero - La tua risposta non è corretta.

È possibile costruire un rapporto di autentica fiducia solo se si è in grado di risolvere i conflitti. Solo così saprete che il vostro rapporto potrà sopravvivere a sfide e disaccordi. I conflitti sono un'opportunità di crescita. Sono importanti sia nel lavoro che nella vita privata. Quindi, dovrete sempre cercare di ascoltare attentamente l'opinione dell'altra persona, comprenderla e solo in seguito condividere la vostra interpretazione della situazione e individuare la soluzione che soddisfi entrambe le parti. In questo modo, dimostrerete la vostra disponibilità ad affrontare le situazioni di conflitto.

Senso della vita

Tavola sinottica

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
La sedia della comprensione	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Capacità di presentazione • Capacità decisionale • Capacità di negoziazione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>Nel corso di questa attività individuale, gli studenti dovranno sedersi su tre sedie che rappresentano diverse componenti della loro personalità:</p> <p>i. La prima è la voce dell'autocritica</p> <p>ii. La seconda la sensazione di essere giudicati</p> <p>iii. La terza rappresenta un amico comprensivo o una persona saggia</p>	<p>Al termine dell'attività, gli studenti rifletteranno sulle sensazioni da loro provate, su quanto hanno imparato e sul nuovo atteggiamento da adottare nei confronti di loro stessi. Infine, saranno capaci di affidarsi a una voce interiore più indulgente e comprensiva.</p>
Obiettivi SMART	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Capacità decisionale • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività individuale permette agli studenti di imparare a ideare degli obiettivi SMART, che consentono loro di creare un programma concreto sulla base del quale monitorare i loro progressi e affrontare eventuali difficoltà.</p>	<p>Al termine dell'attività, gli studenti rifletteranno sulle sensazioni da loro provate, su quanto hanno appreso e su come applicare il modello proposto alla loro vita di ogni giorno.</p>
Il futuro me	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità decisionale <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività individuale permette agli studenti di immaginare il loro futuro ideale e cercare di scoprire quali azioni da loro compiute potranno aiutarli a raggiungere i loro obiettivi.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti capiranno che siamo sempre chiamati a compiere delle scelte importanti. In ogni situazione, il nostro primo obiettivo dovrebbe essere quello di mostrare la nostra empatia e sensibilità per prendere delle decisioni che contribuiranno al nostro successo personale.</p>
I miei valori	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>Questa attività individuale incoraggia gli studenti a individuare e valutare i loro valori personali, le differenze fra tali valori e i loro comportamenti, la loro capacità di attenersi ai loro principi anche in situazioni difficili. Avranno la possibilità di concentrarsi su quattro aspetti essenziali della vita: salute, istruzione, rapporti personali e divertimento.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti rifletteranno su ciò che hanno imparato e su ciò che per loro conta veramente.</p>
Obiettivi per la vita	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>Questa attività individuale invita gli studenti a immaginare una vita in cui sono i loro obiettivi ad avere un ruolo centrale. Mira a mostrare ai partecipanti in che modo possono seguire la loro vocazione.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti potranno comprendere come le loro esperienze scolastiche possano essere determinanti per il loro futuro. Essi potranno, inoltre, applicare le loro conoscenze alla scelta del loro percorso professionale.</p>

<p>Il mio segno nel mondo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Creatività <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività individuale permette agli studenti di presentare in maniera creativa il senso che intendono dare alla loro vita.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti cercheranno di rispondere a domande quali: "Quale eredità intendi lasciare?" "Che tipo di segno vorresti imprimere nel mondo?" o "Quali obiettivi ti aiuteranno a raggiungere il tuo scopo nella tua vita?"</p>
<p>Segui il flusso (<i>flow</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Creatività • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa aiuterà gli studenti a vivere quotidianamente l'esperienza del flow, in modo da concentrarsi sul presente e dedicarsi completamente a un'attività per il gusto di farla e riflettere sulle risorse a loro disposizione.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti potranno scoprire in che modo possono entrare in uno stato di flusso (<i>flow</i>) in futuro. È necessario che gli studenti comprendano che tale condizione è caratterizzata da un totale coinvolgimento dell'individuo in un'attività che è fortemente e intrinsecamente motivato a svolgere.</p>
<p>Lettera motivazionale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Pensiero critico • Capacità decisionale <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa permette di rafforzare la motivazione e l'impegno degli studenti per consentire loro raggiungere i propri obiettivi mediante un processo di scrittura che promuova l'individuazione e la gestione del proprio stato emotivo.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno migliorato la loro capacità di autoriflessione che si basa sul pensiero positivo. Essi ricorderanno per quale ragione riteniamo importanti i nostri obiettivi e impareranno a gestire meglio ansia e pensieri negativi che fiaccano la motivazione.</p>
<p>Meditazione della gentilezza amorevole</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa, invita gli studenti a imparare a coltivare un atteggiamento compassionevole, gentile e amorevole nei confronti di loro stessi. Inoltre, li aiuta a aumentare le loro risorse personali, ad accettarsi e a coltivare uno stato di benessere.</p>	<p>Al termine di questa attività da svolgere quotidianamente, gli studenti diverranno capaci di adottare un miglior atteggiamento nei confronti di loro stessi e degli altri. Tale atteggiamento, non solo conferisce un senso alle loro azioni quotidiane, ma anche alla loro vita e contribuisce anche al raggiungimento di uno stato di soddisfazione e felicità personale e professionale.</p>
<p>Missione possibile</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Creatività • Pensiero critico • Capacità decisionale • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa aiuta gli studenti a scoprire il loro atteggiamento nei confronti della loro vita personale e professionale, e dà loro gli strumenti per realizzarsi.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti discuteranno di ciò che hanno imparato riguardo ai loro obiettivi.</p>
<p>Guardarsi attraverso gli occhi di chi ci vuole bene</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa permette agli studenti di acquisire una maggiore autostima e compassione, guardando a loro stessi con gli occhi di chi vuole loro del bene.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti potranno riflettere sui vantaggi che questo esercizio potrebbe avere se svolto nella vita di ogni giorno.</p>
<p>I miei 5 valori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa permette agli studenti di comprendere quali attività e sensazioni li mettono a proprio agio e danno un senso alla loro vita.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno la possibilità di individuare i propri valori, talenti e punti di forza che danno un senso alla loro vita e potranno aiutarli a trovare la loro occupazione futura. Servirsi dei propri talenti e valori a lavoro consente di raggiungere un maggior livello di benessere.</p>

<p>Equilibri di gruppo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività di gruppo aiuta gli studenti a comprendere che è più semplice raggiungere dei buoni risultati se tutti si impegnano in egual misura.</p>	<p>Al termine di questa attività gli studenti comprenderanno che l'impegno è fondamentale per ottenere maggiori risultati a livello lavorativo.</p>
<p>Raggiungere il punteggio più alto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Capacità decisionale • Pensiero critico • Capacità di negoziazione • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a impegnarsi per collaborare con i propri compagni e ad adottare lo stesso atteggiamento a lavoro. Quando si aggiungono delle nuove mansioni lavorative, infatti, i dipendenti sono portati a riposizionarsi e a riformulare piani strategici e procedure.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che i datori di lavoro devono fornire loro dei piani strategici ben congegnati al fine di migliorare la produttività dell'azienda.</p>
<p>Divertirsi al lavoro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperazione • Capacità decisionale • Impegno • Competenze comunicative <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività permette ai partecipanti di comprendere quel senso di familiarità che aumenta quando le persone collaborano insieme. Se i dipendenti si rispettano a vicenda, cresce anche il loro senso di soddisfazione nei confronti del loro lavoro che consente di creare e costruire un ambiente professionale positivo.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno a comprendere che un ambiente lavorativo che promuove l'impegno e la capacità di lavorare all'interno di un gruppo permette alle persone di dare il meglio di sé, dal momento che fornisce loro gli strumenti necessari per coltivare delle emozioni positive. Al termine di questa attività, i partecipanti saranno capaci di apprezzare tali caratteristiche.</p>
<p>Non ridere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Capacità di negoziazione • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività permette agli studenti di comprendere che il senso della vita è influenzato dal nostro rapporto con gli altri.</p>	<p>Al termine di questa attività gli studenti potranno comprendere il valore della collaborazione, della fiducia e della capacità di lavorare all'interno di un gruppo. Tutti i membri di un collettivo, infatti, si influenzano a vicenda, Un coordinamento e una gestione precisa e costante sono fondamentali in ambito lavorativo in quanto consentono di aumentare il senso di coesione e fiducia.</p>
<p>Cieca fiducia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fiducia in se stessi • Impegno • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività permette agli studenti di comprendere che attribuiamo un maggior valore alla nostra vita quando le nostre capacità e i nostri sforzi sono riconosciuti e apprezzati dagli altri.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti comprenderanno il valore della fiducia e della capacità di lavorare all'interno di un gruppo. Tutti i membri di un collettivo, infatti, si influenzano a vicenda, Quando i nostri sforzi e il nostro impegno vengono riconosciuti dai membri della nostra squadra aumenta anche la fiducia in se stessi e nel gruppo e migliora il rendimento professionale.</p>
<p>Costruire il dialogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • Impegno • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività permette agli studenti di comprendere che attribuiamo un maggiore valore alla nostra vita quando comunichiamo, in quanto tale attività ci permette di conoscerci, di migliorare le dinamiche di gruppo e far crescere la nostra soddisfazione professionale.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che esprimere dei commenti costruttivi è necessario per comunicare in maniera efficace ed essere soddisfatti del proprio lavoro. Solo se datori di lavoro saranno capaci di ascoltare i dipendenti e rispondere in maniera costruttiva, questi ultimi potranno sentirsi apprezzati.</p>
<p>Trovare degli interessi comuni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Competenze comunicative <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	<p>Questa attività incoraggia gli studenti a comprendere che avere degli interessi in comune consente di aumentare il proprio livello di soddisfazione professionale. La comunicazione, infatti, permette di individuare il tipo di modifiche da</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti comprenderanno che più un'attività è divertente, maggiore sarà l'attenzione ad essa dedicata, quindi la possibilità di vivere un'esperienza di <i>flow</i>. Quando gli individui entrano in</p>

		apportare al fine di completare con successo i compiti che ci sono stati affidati. Svolgere un'attività di gruppo divertente stimola l'attenzione e il desiderio di partecipare.	questo stato (Sawyer, 2015), infatti, acquisiscono una maggiore fiducia e quindi sviluppano un senso di soddisfazione nei confronti del proprio lavoro.
Innescare il <i>flow</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Autocontrollo • <i>Flow</i> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	Questa attività incoraggia gli studenti a comprendere che attraverso l'improvvisazione e la collaborazione è possibile apportare le modifiche necessarie al fine di completare con successo i compiti che ci sono stati affidati. Le attività capaci di innescare il <i>flow</i> consentono di rilassarsi e riposarsi (Csikszentmihalyi). La condizione di <i>flow</i> può consentire di costruire un rapporto di mutua fiducia tra i membri di un gruppo di lavoro.	Al termine di questa attività, gli studenti comprenderanno che più un'attività è divertente, maggiore sarà l'attenzione ad essa dedicata, quindi la possibilità di vivere un'esperienza di <i>flow</i> . Quando gli individui entrano in questo stato (Sawyer, 2015), infatti, acquisiscono una maggiore fiducia e quindi sviluppano un senso di soddisfazione nei confronti del proprio lavoro. Gli studenti potranno redigere una riflessione sull'attività.
Stabilire degli obiettivi chiari	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità decisionale • Competenze organizzative • Autocontrollo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	Questa attività permette agli studenti di stabilire degli obiettivi SMART (specifici, misurabili, raggiungibili, realistici, definiti nel tempo) in ogni circostanza.	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che stabilire degli obiettivi permette ai dipendenti di avere un'idea chiara delle procedure da seguire, e ciò aumenta la loro attenzione e la loro motivazione. Una maggiore motivazione sul lavoro consente di attribuire un maggiore valore alla propria vita (Nasibov, A. 2015).
Creare un ambiente di lavoro positivo: capacità di dare e ricevere feedback costruttivi	<ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	Questa attività consente agli studenti di comprendere l'importanza di dare e ricevere dei feedback costruttivi e di individuare dei margini di miglioramento e delle soluzioni, evitando conflitti e attribuendo valore al contributo dato da ciascuno.	Al termine di questa attività, gli studenti impareranno che tendiamo a sentirci apprezzati quando qualcuno ci chiede di esprimere la nostra opinione o dare un suggerimento. Tale circostanza consente di aumentare la propria autostima e la propria consapevolezza di sé. Se questi sentimenti sono legati alla sfera lavorativa si attribuirà un maggior valore alla propria professione.

Attività sul senso della vita

Nome dell'attività:	La sedia della comprensione
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	attività individuale
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a conoscere diversi aspetti della propria personalità per comprenderne i meccanismi • Insegnare agli studenti ad avere compassione, censurare un eccessivo ricorso allo spirito critico per tenere conto di riflessioni costruttive e scartare le critiche eccessive. • Migliorare la consapevolezza di sé, l'autocontrollo, le capacità decisionali, di presentazione e di negoiazione.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>i. Tre sedie vuote, preferibilmente in una disposizione triangolare</p> <p>Procedure da seguire:</p> <p>Introduci brevemente l'attività (A) fornisci istruzioni circa lo svolgimento dell'attività (B) per far sì che gli studenti possano procedere man mano(C):</p> <p><u>A: Introduzione</u></p> <p>Chiedi agli studenti di pensare a qualcosa che di recente li ha spinti a fare autocritica. Ogni sedia di fronte a lui/lei rappresenta una prospettiva diversa per aiutarlo a fare autocritica.</p> <p>ii. La prima è la voce dell'autocritica</p> <p>iii. La seconda è la sensazione di essere giudicati</p> <p>iv. La terza rappresenta un amico comprensivo o una persona saggia</p> <p>Il compito degli studenti è quello di immedesimarsi in ciascuno dei ruoli rappresentati dalle sedie. Sugeriamo di mettere da parte l'umorismo che spesso utilizziamo per evitare di criticarci e di incoraggiare gli studenti ad</p>

	<p>analizzare sinceramente le diverse prospettive. Lascia che il dialogo tra le diverse voci sia il più dinamico possibile e di' agli studenti di tenere conto della struttura proposta solo come canovaccio.</p> <p>Se gli studenti hanno difficoltà ad entrare in contatto con diverse parti delle loro personalità, prendi posto su una delle sedie in modo da dare una maggiore concretezza alla situazione.</p> <p><u>B: Istruzioni</u></p> <p><u>Parte 1:</u> Di' agli studenti che l'attività si articola in quattro parti:</p> <p>Parte 1: In primo luogo, lo studente adotterà una prospettiva critica e esprimerà ad alta voce il problema sul quale intende interrogarsi. Ad esempio, "Odio essere così pigro e non riesco a concludere nulla." Cerca di capire il tono della sua voce e nota le emozioni che le sue parole evocano. Dovrà fare attenzione anche alla sua postura o al suo comportamento generale.</p> <p><u>Part 2:</u> Successivamente, lo studente si sposterà sulla sedia che rappresenta la sensazione di essere giudicati da se stessi e parlerà delle emozioni legate a tale condizione. Ad esempio, "Mi sento ferito" o "Non mi sento supportato". Lo studente dovrà prestare, ancora una volta, al proprio tono di voce, alla propria postura e alle proprie sensazioni.</p> <p><u>Parte 3:</u> Dopodiché, lo studente dovrà mettersi in contatto con se stesso, in una sorta di dialogo fra i primi due punti di vista (la voce dell'autocritica e quella dell'emotività) per cercare di comprenderne le ragioni profonde.</p> <p><u>Parte 4:</u> Alla fine, si sposterà sulla sedia che rappresenta l'amico o il saggio consigliere. Attingendo a un sincero senso di compassione, affronterà le due voci esprimendo le diverse sensazioni.</p> <p><u>C: Implementazione</u></p> <p>Lo studente implementa l'esercizio secondo le istruzioni, dedicando tutto il tempo di cui ha bisogno alla riflessione e all'espressione dei diversi punti di vista.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>L'attività aiuta gli studenti a capire il loro modo di pensare e a sfruttare quanto hanno imparato, riflettendo sulle sensazioni che hanno provato nello scoprire qualcosa di nuovo sul rapporto che hanno con loro stessi. Al termine dell'attività, infatti, dovrebbero essere già in grado di adottare un atteggiamento di maggiore</p>

condiscendenza che consenta loro di mitigare le voci eccessivamente critiche.
L'efficacia di questo esercizio aumenta facendo pratica.

Nome dell'attività:	Obiettivi SMART
Durata:	(60 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Presentare un metodo efficace per l'individuazione degli obiettivi personali che possa aiutare gli studenti a chiarire le loro intenzioni e a coordinare meglio i loro sforzi al fine di ottenere successo. • Trasformare gli obiettivi in scelte realistiche e individuare le azioni da intraprendere avendo chiari i vari traguardi che porteranno al raggiungimento di un fine ritenuto raggiungibile. • Migliorare la consapevolezza di sé, l'auto-controllo, la capacità decisionale e l'impegno.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne / matite • Carta • Lavagna a fogli mobili o lavagna (per il consulente scolastico e professionale) • Pennarelli (per il consulente scolastico e professionale) <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Introduci l'attività (A) e procedi passando alle fasi (B), (C) e (D):</p> <p><u>A: Introduzione.</u></p> <p>La maggior parte delle volte, quando iniziamo a immaginare il nostro futuro, ci prefissiamo obiettivi molto vaghi. Nel fare ciò, non specifichiamo mai perché, come e quando intendiamo realizzarli, né indichiamo i criteri che utilizzeremo per comprendere se abbiamo raggiunto o meno il nostro obiettivo. Inoltre, a volte, concentriamo i nostri sforzi su obiettivi irrealistici, o che richiedono un maggiore impegno.</p>

È importante tenere a mente che gli obiettivi, di solito, stanno ad indicare una meta finale al cui raggiungimento concorrono diverse azioni che possono richiedere uno sforzo continuo e una pianificazione chiara. Quindi, un'effettiva definizione degli obiettivi è un'attività necessaria al fine di mettere a punto la nostra visione di futuro.

Una tecnica utile per l'impostazione degli obiettivi è il modello SMART, che ci consente di strutturarli al meglio. Ogni obiettivo, sia esso intermedio o generale, dovrà essere specifico, misurabile, raggiungibile, rilevante e definito nel tempo. Questo esercizio vi aiuterà a definire con maggiore precisione i vostri macro-obiettivi in elementi più gestibili, il cui impatto può essere valutato con una maggiore precisione.

B: Gli OBIETTIVI

Innanzitutto, chiedi agli studenti di pensare ai loro obiettivi per i prossimi cinque anni, ponendo delle domande del tipo: "Se guardi al tuo passato di cosa sei orgoglioso/a?", o "Che cosa vorresti aver raggiunto?". Incoraggiali ad essere audaci e autentici e a mettere da parte le loro riserve.

Dovranno essere propositivi nella formulazione degli obiettivi, manifestando i loro desideri ed evitando di fare riferimento agli scenari cui preferirebbero sottrarsi. Invita gli studenti a scrivere ciò che intendono realizzare nelle loro vite e a parlare della persona che vorrebbero diventare.

Infine, di' loro di scegliere fra i loro obiettivi quello al quale attribuiscono un maggiore significato e di riportarlo a mo' di intestazione su un foglio di carta (ad esempio "Il mio obiettivo è ...").

C: Il metodo SMART: Utilizza la lavagna a fogli mobili per annotare i criteri dell'approccio SMART e le rispettive domande:

- **Specifico:** quali azioni specifiche (chiare e concrete) metterò in atto al fine di raggiungere il mio obiettivo? Che cosa intendo ottenere Dove? Come? Quando? Con chi? Quali sono le condizioni e i limiti? Quali alternative mi permetterebbero di ottenere lo stesso risultato?
- **Misurabile:** come misurerò i miei progressi affinché io capisca di aver raggiunto gli obiettivi stabiliti?

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>rAggiungibile</u>: questo obiettivo è realistico? Sono convinto di poterlo raggiungere? Ho delle buone possibilità di successo? Possiedo le competenze necessarie o ho bisogno di svilupparle? Sono dotato delle risorse necessarie o dovrei individuare delle strategie che mi permettano di ottenerle? • <u>Rilevante</u>: questo obiettivo è interessante per me? Vale la pena perseguirlo? Questo obiettivo mi esalta, stimola o ispira? Perché voglio raggiungere questo obiettivo? Qual è il mio vero scopo? • <u>Definito nel Tempo</u>: quanto tempo ho per raggiungere questo obiettivo? Posso fissare delle scadenze? Il mio cronoprogramma è sufficientemente realistico e flessibile tale da permettermi di tenere alto il morale? <p>D: OBIETTIVI SMART Chiedi agli studenti di rispondere per iscritto a queste domande in modo da formulare un obiettivo SMART. Nel caso in cui abbiano delle difficoltà, cerca di fornire loro il supporto di cui hanno bisogno e cerca di capire se gli obiettivi che hanno stabilito potrebbero necessitare di ulteriori perfezionamenti o suddivisioni che ne facilitino il raggiungimento.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gli obiettivi accrescono il nostro potenziale creativo, le nostre capacità e conoscenze, aiutandoci così a crescere e vivere una vita piena. • Le persone che definiscono obiettivi chiari, concreti e pratici tendono ad avere più successo di quelle che non lo fanno. Pertanto, la definizione di obiettivi tangibili e realizzabili è una componente vitale che ci permette di concentrarci su ciò che conta davvero. • Il processo di individuazione di obiettivi SMART si basa su una pianificazione orientata all'azione che ci aiuta a monitorare i nostri progressi e valutare se i nostri obiettivi sono sufficientemente significativi da spingerci a raggiungerli.

- Avere obiettivi SMART ci tiene motivati e impegnati, inoltre ci consente di individuare le abilità mancanti che, se acquisite, potrebbero aumentare le nostre possibilità di successo.
- Invita gli studenti a riflettere su come si sono sentiti nello svolgere l'attività, concentrandosi su ciò che hanno appreso per applicare tali nozioni alla loro vita quotidiana.

Nome dell'attività:	Il futuro me
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Presentare agli studenti un processo dialettico che consenta loro di costruire un'immagine del loro mondo ideale mediante il ricorso alla fantasia • Migliorare la propria capacità di <i>lavorare all'interno di un gruppo</i> e di incanalare i propri sforzi ai fini della <i>pianificazione di una strategia di successo</i>. • Analizzare le proprie prospettive professionali future in base ai propri interessi e alle proprie inclinazioni. • Migliorare la <i>consapevolezza di sé</i> e le <i>capacità decisionali</i>
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tre sedie vuote • Penne / matite • Carta • Lavagna a fogli mobili o lavagna • Pennarelli <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Non è semplice compiere delle scelte importanti in ambito personale e professionale. I consulenti scolastici dovrebbero usare le loro capacità per aiutare gli studenti a scoprire in che modo alcune attività possono influire sull'idea che hanno di sé, sull'autoefficacia e sulla loro visione del mondo, aiutandoli a individuare aspetti che trovano gratificanti e che potrebbero ritrovare nel corso della propria carriera.</p> <p>È importante che i consulenti scolastici incoraggino gli studenti ad elaborare il modo in cui le informazioni acquisite attraverso tali attività permettono loro di acquisire consapevolezza nei confronti dei propri interessi. Nelle lezioni di <i>follow-up</i> in aula e nelle attività di gruppo, i consulenti scolastici possono chiedere agli studenti di</p>

riflettere su come l'esperienza li abbia aiutati ad identificare ulteriori aree che desiderano esplorare e quali informazioni ed esperienze ora vogliono perseguire. Nel pensare alla loro futura carriera, alcuni studenti possono esibire pensieri negativi o irrazionali come i seguenti:

- *"Non avrò mai successo."*
- *"Che senso ha provare?"*
- *"Perché pensarci adesso, ho ancora così tanto tempo?"*
- *"Ci sono così tanti lavori e non sarò mai capace scegliere quello giusto.. "*
- *"Le persone importanti nella mia vita devono approvare la mia scelta professionale."*

Agli studenti può essere insegnato come identificare e sostituire tali pensieri irrazionali. Questa strategia può essere difficile da comprendere e, quindi, i suggeriamo ai consulenti professionali di ribadire più volte questo concetto attraverso metafore concrete e esposizioni ripetute.

Essi possono discutere con gli studenti le loro percezioni in merito alle strategie e ai principi che guidano gli adulti nella scelta della loro carriera professionale, il loro coinvolgimento nella vita comunitaria, le attività ricreative che trovano significative, nonché analizzare gli sforzi che hanno profuso al fine di dare un senso alla loro vita. Gli studenti possono prendere in considerazione le loro passioni presenti e future e individuare gli obiettivi che potrebbero consentire loro di coltivare i loro interessi. In questo esercizio, gli studenti siederanno su tre diverse sedie che permetteranno loro di entrare in contatto con diverse aspetti della loro personalità. Chiedi agli studenti seduti nella prima delle tre sedie di chiudere gli occhi e immaginare il mondo in cui vorrebbero vivere fra dieci anni. Dovranno descrivere la scena da loro immaginata fornendo più dettagli sensoriali possibile. Quindi, chiedi loro di passare alla seconda sedia e di immaginare il loro mondo ideale fra cinque anni. Infine, invita gli studenti a sedersi sulla terza e ultima sedia che rappresenta il loro io attuale a riflettere su quello che stanno facendo oggi per realizzare gli scenari futuri da loro immaginati. In altre parole, grazie a questo gioco di ruolo potranno riflettere su tre diverse idee di sé. Incoraggia i partecipanti a rilassarsi e aprirsi a questa esperienza, per far sì che pensieri e sentimenti scorrano liberamente.

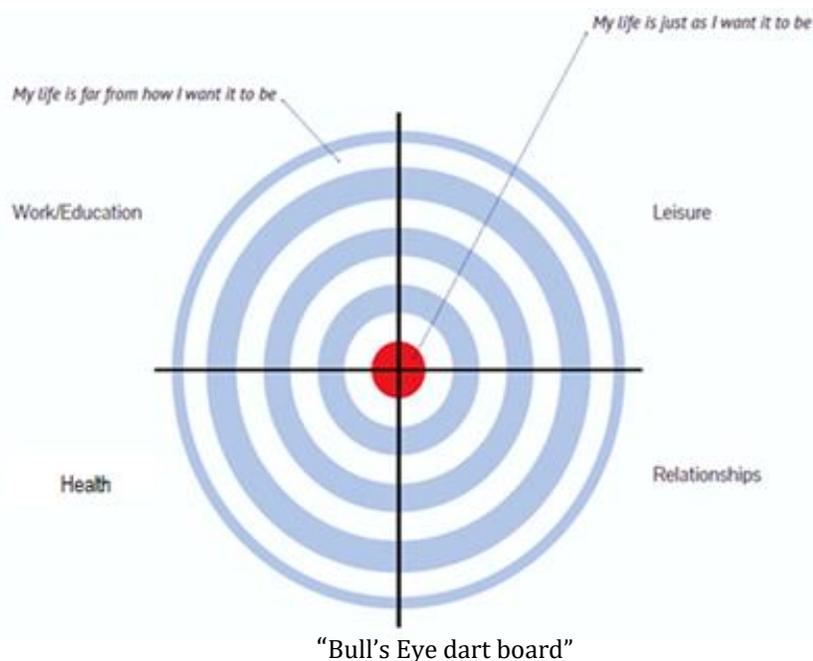
	Utilizza tre diverse lavagne a fogli mobili per osservare le idee di futuro degli studenti e prendere nota delle diverse emozioni.
Valutazione e riflessione:	<ul style="list-style-type: none">• Spingi gli studenti a riflettere sulla loro esperienza servendoti della lavagna a fogli mobili.• È importante far capire agli studenti che l'obiettivo del processo decisionale consiste nel coltivare la propria empatia e flessibilità al fine di compiere una scelta che determinerà la possibilità di realizzare i propri obiettivi in futuro.• Aiuta gli studenti a individuare degli interessi da coltivare e chiedi loro se desiderano ricevere ulteriori informazioni in merito ad attività extrascolastiche, di volontariato, <i>job shadowing</i>, o interviste informative, che potrebbero aiutarli a scoprire e a creare il futuro che desiderano.

Nome dell'attività:	I miei valori
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare e analizzare i propri valori personali, le differenze fra tali valori e i propri comportamenti e la capacità di attenersi ai propri principi anche in situazioni difficili. • Valutare l'attuale discrepanza tra i propri valori e quelli adottati nella vita reale. • Guardare più da vicino le barriere o gli ostacoli che si frappongono tra gli studenti e il tipo di vita che vogliono vivere. • Accrescere la consapevolezza di sé, l'autocontrollo e l'impegno.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne / matite • Carta • "I miei valori" • Proiettore o lavagna a fogli mobili con le istruzioni • Pennarelli <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Introduci l'argomento (A) e fornisci delle indicazioni in merito alle procedure da seguire per svolgere l'attività (B):</p> <p><u>A: Introduzione:</u></p> <p>Mostra ai partecipanti il bersaglio dei valori suddiviso in quattro parti che rappresentano alcuni elementi essenziali nella vita delle persone: Lavoro/formazione, tempo libero, relazioni e crescita personale</p> <p>1. La sezione dedicata al lavoro e alla formazione comprende gli obiettivi professionali che ci spingono ad acquisire nuove conoscenze al fine di contribuire al benessere della nostra comunità (mediante attività di volontariato, gestendo al meglio la propria famiglia, ecc.).</p>

2. La sezione dedicata al tempo libero comprende i modi in cui scegliamo di divertirci o di trascorrere le nostre ore di relax (giardinaggio, cucito, allenare una squadra di calcio per bambini, pesca, sport).

3. La sezione dedicata alle relazioni comprende i rapporti che intratteniamo con le persone che fanno parte della nostra vita: partner, amici, familiari, conoscenti.

4. La sezione dedicata alla salute comprende tutto ciò che facciamo per mantenerci sani: praticare attività fisica, curare l'alimentazione e non esporsi a fattori di rischio (consumo di alcol e sostanze stupefacenti, tabagismo, obesità).



www.positivepsychologyprogram.com

(B: Istruzioni) In primo luogo, informa gli studenti che l'attività si articola in tre parti:

1. Individua i tuoi valori

Gli studenti dovranno annotare i loro valori all'interno di ciascuna delle quattro aree del bersaglio.

Analizzeranno i loro sogni, qualità e aspettative per tutte e quattro le sezioni. I valori non costituiscono degli obiettivi specifici, ma piuttosto dei principi capaci di orientare le scelte di ciascuno di noi (ad es., lealtà nelle amicizie, amore per il

	<p>volontariato, impegno a condurre un'alimentazione sana, arricchimento delle proprie capacità mentali).</p> <p>Quindi, dovranno riflettere sui valori che hanno trascritto e immaginare che il centro del bersaglio costituisca il loro ideale di vita. A questo punto, gli studenti segneranno sulle varie sezioni del bersaglio il punto in cui si trovano adesso. Se i segni da loro tracciati saranno più vicini al centro, allora significa che stanno vivendo in linea con i propri valori. In caso contrario, segnaleranno una certa discrepanza fra il loro ideale di vita e la loro esistenza attuale. Ovviamente dovranno tracciare un segno per ciascun elemento essenziale dell'esistenza umana.</p> <p><u>2. Individua i tuoi ostacoli</u></p> <p>Una volta individuati i rispettivi valori, gli studenti saranno chiamati a riflettere sugli ostacoli che impediscono loro di vivere la vita che desiderano.</p> <p><u>3. Il mio piano d'azione valido</u></p> <p>Infine, essi penseranno alle azioni che possono intraprendere nella loro vita quotidiana per superare gli ostacoli individuati. Tali azioni non sono altro che dei piccoli passi verso il raggiungimento di un obiettivo particolare.</p> <p>Avranno il compito di mettere a punto almeno un azione per ciascuno dei quattro aspetti essenziali al fine di avvicinarsi al loro ideale di vita.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Discuti con gli studenti di questa esperienza. Hanno imparato qualcosa di nuovo su loro stessi? Hanno scoperto dei valori diversi da quelli che ritenevano di avere?</p> <p>I valori danno senso alla nostra vita e costituiscono una solida struttura attorno alla quale possiamo creare i nostri progetti. Avere una visione chiara dei nostri valori ci aiuta a scoprire punti di forza e potenzialità, a individuare priorità e obiettivi e a far sì che le nostre azioni siano ispirate a dei principi più alti.</p>

Nome dell'attività:	Obiettivi per la vita
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare gli studenti ad immaginare di vivere una vita caratterizzata dal perseguimento uno scopo. • Aiutare gli studenti a seguire la loro vocazione. La vocazione può essere definita come la spinta ad intraprendere un percorso professionale motivata da uno scopo più alto. Trovare la propria vocazione sembra essere importante per molte persone. È stato riscontrato che, per gli studenti, la vocazione è associata alla maturità professionale, alla scelta di una carriera, all'autoefficacia, alla speranza di riuscire a ricoprire una posizione lavorativa e alla soddisfazione accademica. • <i>Comprendere i propri punti di forza e selezionare una carriera</i> che vi corrisponda. • Migliorare <i>la consapevolezza di sé, l'impegno e la capacità di presentazione.</i>
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne / Matite • Carta • Scheda con istruzioni sull'attività <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Distribuisce agli studenti la scheda contenete le istruzioni su come svolgere l'attività.</p> <p>All'inizio, gli studenti dovranno individuare un obiettivo, che pensano possa avere un ruolo importante nelle loro vite. Nel caso in cui alcuni studenti faticino a identificare un simile obiettivo, possono sostituirlo con una loro passione.</p>

	<p>A seguito di questo passaggio, gli studenti dovranno riflettere su ciò che li motiva interrogandosi su interessi professionali, punti di forza o obiettivi personali.</p> <p>Chiedi agli studenti di comprendere se la loro passione è in linea con le loro motivazioni più profonde.</p> <p>Invitali a mettere in relazione tutti i passaggi precedenti e a riflettere su eventuali ostacoli.</p> <p>L'ultimo passo consiste nell'ideare delle strategie volte a rimuovere quegli ostacoli e fornire agli studenti gli strumenti necessari per agire al fine di raggiungere i loro obiettivi.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cerca di far sì che gli studenti acquisiscano una maggiore consapevolezza delle loro pulsioni interiori. • Invitare gli studenti a riflettere sul loro percorso professionale può aiutarli a mettere in relazione la loro esperienza scolastica con i loro progetti futuri. • Gli studenti dovrebbero concentrarsi su come applicare queste conoscenze al fine di scegliere la loro carriera professionale.

Tiolo dell'attività:	Il mio segno nel mondo
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare gli studenti a scoprire e chiarire ciò che dà senso alla loro vita. • Presentare in modo creativo e costruttivo ciò che vorrebbero dalla vita. • Migliorare <i>la consapevolezza di sé, la creatività e la capacità di presentazione.</i>
Istruzioni:	<p>Occorrente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne / Matite • Carta <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Inizia con una breve introduzione (A), quindi spiega come svolgere l'esercizio (B):</p> <p><u>A: Introduzione</u></p> <p>Sapere cosa conferisce un senso alla nostra vita è fondamentale al fine di fissare obiettivi, fare scelte in linea con la nostra unicità capaci di aumentare la nostra resistenza di fronte alle difficoltà. L'attribuzione di un significato più alto alla nostra vita è un processo attivo e creativo in continua evoluzione ben lontano dal concetto di "verità assoluta" che, se scoperta, può darci la chiave per realizzare ogni nostra aspirazione. Inoltre, fonti diverse e una vasta gamma di attività, impegni e relazioni concorrono a tale processo.</p> <p>Un metodo utile per aiutarvi a scoprire cosa dà senso alle vostre vite in questo momento è immaginare di vivere un passaggio importante delle vostre esistenze: l'esame di maturità. Questa tecnica immaginativa vi consente di riflettere su ciò che per voi è importante e assume un significato essenziale. L'obiettivo dell'attività consiste nello scrivere una sorta di tributo a voi stessi sulle pagine di un importante quotidiano, rivista o periodico una volta conseguito il diploma.</p>

	<p>Tutto ciò di cui avrete bisogno per svolgere questo esercizio di scrittura è un luogo tranquillo in cui concentrarvi per 20-30 minuti.</p> <p>B: Istruzioni: Innanzitutto, chiedi agli studenti di fare alcuni respiri profondi per liberare la mente. Quindi, invitali ad immaginare di aver appena finito il loro percorso scolastico e di leggere un'edizione speciale per onorarli con interviste a persone che desiderano rendergli omaggio (ad esempio, familiari, amici, compagni di classe, ecc.). Ricorda agli studenti che dovranno prendere nota di ciò che desidererebbero le persone dicessero di loro.</p> <p>Utilizza un proiettore per diapositive o una lavagna a fogli mobili per condividere con gli studenti i seguenti quesiti (Corrie, 2009):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cosa è stato scritto su di te e perché? Chi ha contribuito all'edizione speciale e cosa hanno detto? - Secondo le persone qual è stato il segno che voi avete lasciato nel mondo? - Quali risultati sono stati menzionati sul giornale? - Per quali punti di forza e talenti siete ammirati dalle persone? - Quale eredità morale lasci (a coloro che ami, alla tua comunità e in generale)?
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Discuti insieme agli studenti dei loro omaggi, tenendo presente le domande di cui sopra per riflettere sull'esperienza emotiva da loro vissuta nello scrivere il loro elogio. Cerca di capire se gli studenti hanno imparato a vedere le cose in maniera diversa e attribuiscono un nuovo valore a ciò che per loro conta realmente.</p> <p>Suggeriamo di porre le seguenti domande</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quale pensate possa essere il vostro contributo? - Quale impatto vorreste avere sulla realtà? - Quali sono gli obiettivi che vi aiuteranno a raggiungere il vostro scopo nella vita? <p>È importante che gli studenti capiscano che avere ben chiaro il senso della loro vita li aiuterà a dare una direzione ben precisa alla loro esistenza. L'attività di scrittura, basata sulla produzione di significati, li aiuterà a scoprire i loro punti di forza, i loro valori e il loro potenziale, a chiarire priorità e obiettivi e a far sì che le loro azioni li rispecchino.</p>

Nome dell'attività:	Segui il flusso (<i>flow</i>)
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare)	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività da svolgere a casa aiuta gli studenti ad affrontare al meglio le loro esperienze quotidiane e gestire il flusso (<i>flow</i>), per concentrarsi sull'esperienza vissuta al momento, raggiungere un obiettivo personale ed acquisire, in tal modo, una nuova consapevolezza rispetto alla propria capacità di rispondere alle sfide. • L'attività aumenta la creatività poiché permette di acquisire nuove competenze su come gestire i cambiamenti in modo costruttivo, significativo e divertente. • L'attività permette di acquisire una nuova consapevolezza di sé, laddove gli studenti possano riconoscere che le attività sono in linea con le loro competenze. Gli studenti saranno dunque in grado di svolgerle con consapevolezza. • L'attività permette di aumentare l'impegno nello svolgere alcune mansioni.
Istruzioni:	<p>Occorrente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne / Matite • Fogli di carta • Videoproiettore e lavagne con le indicazioni • Pennarelli <p>Procedura da seguire:</p> <p>Introduci l'argomento (A) e fornisci delle indicazioni su come implementare l'attività a casa (B), cosicché gli studenti possano seguire le istruzioni (C) e riflettere nel corso della sessione successiva (D):</p> <p>A: Introduzione: Il flusso è lo stato mentale che permette di raggiungere un certo equilibrio fra competenza e cambiamento. Nello stato di flusso, ci apprestiamo a fare qualcosa per puro piacere. Si tratta di una condizione nella quale l'individuo è</p>

completamente a proprio agio: il tempo scorre, tutta l'attenzione è dedicata al compito corrente senza distrazioni o preoccupazioni. Durante il flusso, le persone sono maggiormente concentrate, si divertono di più e sono, dunque, piuttosto soddisfatte. Per addentrarsi nel flusso, occorre avere affrontato dei grandi cambiamenti che richiedono delle grandi competenze. Laddove una persona sperimenti il flusso, cresce l'autostima legata alla sensazione di vivere una vita più piena, creativa e felice. È, inoltre, importante capire come raggiungere uno stato di flow nella nostra vita quotidiana.

B: Indicazioni: Serviti di un videoproiettore o di una lavagna per dare indicazioni sugli esercizi da fare a casa:

Considera una durata approssimativa di circa 5-10 minuti, per riflettere su un momento, un'attività o un'esperienza durante la quale hai percepito il flusso. Cerca di conciliare tale ricordo con le tue competenze e i tuoi interessi. Scrivi su un foglio di carta cosa vuol dire per te trovarsi nello stato di *flow*. Cerca inoltre di definire quante volte percepisci questa condizione durante le tue attività di routine e, più nello specifico, in quali attività e in che momento. Valuta il tuo livello di coinvolgimento su una scala da 0 = assenza totale di flow, 10 = presenza totale di flow, facendo riferimento alla scorsa settimana. Definisci il livello di flow che ti piacerebbe raggiungere nei prossimi giorni.

Per la prossima settimana, prova a stimolare il flow facendo *ogni giorno* qualcosa che *hai scelto* concentrandoti e divertendoti. Ecco alcuni esempi: (a) fare qualcosa di abituale ma in un modo differente, innovativo rispetto al solito (ad es. cucinare, farsi una doccia), (b) fare un'attività che ti ispira (ad es. leggere una poesia, dipingere, parlare con gli amici, ascoltare la musica) e (c) fare un'attività più dura e impegnativa, ma avendo questa volta una maggiore curiosità e interesse (ad es. lavorare, studiare, cercare informazioni su Internet). Qualunque sia l'attività da te scelta, prova a fare qualcosa di diverso che non sia né troppo difficile (tale da metterti in soggezione), né troppo facile (noioso). In altri termini, cerca di creare delle opportunità per potere

sperimentare uno stato di *flow* ogni giorno. Concediti del tempo per lasciarti assorbire da ciò che stai facendo. Questi momenti, che segnerai giorno per giorno, costituiscono il tuo “flusso del tempo”: attimi caratterizzati da calma, agitazione/movimento, creatività o completo relax. Non importa che momenti siano...amerai l’attività giusto per il piacere di farla, esattamente come fanno i bambini e in maniera del tutto naturale quando giocano.

Al termine di ogni giornata, prendi qualche appunto su ciò che ti è successo e come ti sei sentito. Hai sperimentato il flusso in maniera del tutto naturale e senza troppi sforzi o, al contrario, hai dovuto stimolarlo? In cosa consisteva l’attività? Eri da solo o con altre persone? Cosa hai pensato subito dopo?

C: Realizzazione Gli studenti svolgono l’attività seguendo le indicazioni fornite nella fase B.

D: Prossimo incontro Nel corso dell’incontro successivo, chiedi agli studenti di presentare le loro esperienze di flow, riflettendo insieme sulle emozioni percepite e i pensieri che ne sono seguiti. Successivamente, gli studenti valuteranno una seconda volta lo stato di flow su una scala da 0 a 10 per riflettere sulle differenze riscontrate rispetto alla settimana precedente.

**Valutazione
& riflessione:**

Gli studenti riflettono sul legame fra il flow e le competenze al fine di riuscire a sperimentare più spesso questo stato in futuro. È importante che essi capiscano che il “flow” è uno stato mentale, nel quale l’attenzione è diretta verso un’attività specifica che si è intrinsecamente motivati a svolgere. Tale condizione ci permette, dunque, di concentrarci esclusivamente sul processo. In questo modo riusciamo a dare un senso non soltanto alla nostra quotidianità, ma anche alla nostra vita e ai nostri obiettivi.

Nome dell'attività:	Lettera motivazionale
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività da svolgere a casa aumenta la motivazione e l'impegno degli studenti per quanto attiene al raggiungimento dei loro obiettivi personali, attraverso un processo di autoriflessione che promuove l'analisi e il controllo del proprio stato emotivo (ad es. punti di forza e debolezze, pensieri, emozioni e motivazioni) così come la valutazione critica dei cambiamenti. • Migliorare la capacità di autoriflessione e autocontrollo • L'attività aumenta la capacità decisionale e di pensiero critico degli studenti perché permette loro di acquisire consapevolezza e organizzare/pianificare al meglio le azioni atte a raggiungere gli obiettivi stabiliti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne / Matite • Fogli di carta • Videoproiettore o lavagna a fogli mobili • Pennarelli <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Introduci l'argomento (A) e fornisci delle indicazioni su come implementare l'attività a casa (B), cosicché gli studenti possano seguire le istruzioni (C) e riflettere sui risultati nel corso della sessione successiva (D):</p> <p><u>A: Introduzione</u> Quando stiamo per affrontare dei cambiamenti importanti, abbiamo dei sentimenti contrastanti, dei pregiudizi e delle paure su come raggiungere gli obiettivi, che possono dunque scoraggiarci nelle nostre scelte. A volte, inoltre, alcuni aspetti della nostra vita personale o professionale non corrispondono ai nostri desideri, ci sentiamo impauriti dai possibili fallimenti e dalle loro conseguenze. Perdiamo così fiducia in noi stessi. Diviene necessario, dunque,</p>

ritrovare un po' di coraggio e motivazione. In questi casi, potete tentare di scrivere una lettera motivazionale indirizzata a voi stessi. Tutto ciò di cui avrete bisogno per svolgere questo esercizio di scrittura è un luogo tranquillo in cui concentrarvi per 20-30 minuti. Lo scopo della lettera motivazionale è di incoraggiare voi stessi a raggiungere gli obiettivi che avete stabilito.

B: Indicazioni Usa il videoproiettore o la lavagna per dare indicazioni agli studenti circa lo svolgimento dell'esercizio (Corrie, 2009):

- Il linguaggio scelto per scrivere la tua lettera motivazionale dev'essere riuscire ad avere su di te un forte impatto emotivo. Motivo per il quale, le autocritiche e i giudizi devono essere assolutamente evitati.
- La lettera dev'esserti utile ogni qual volta ne hai bisogno per affrontare degli ostacoli e raggiungere un risultato.
- La lettera deve ricordarti che i ritardi e gli impedimenti fanno parte inesorabilmente del tuo processo di crescita. Devono pertanto essere percepiti come un'occasione in più per apprendere e non vissuti come un'assenza di competenze da parte tua.
- Adotta un approccio positivo, concentrandoti sul valore dei tuoi obiettivi e sul senso che tu attribuisce loro al fine di perseguirli.
- La lettera motivazionale ti suggerisce una serie di azioni raggiungibili e concrete da attuare a breve (ad es. nei prossimi minuti, nelle prossime ore, nei prossimi giorni) così da incoraggiarti ed essere sempre motivato.

C: Realizzazione Gli studenti completano l'attività seguendo le indicazioni fornite nella fase B.

D: Prossimo incontro Nel corso dell'incontro successivo con gli studenti, analizza le loro lettere motivazionali, così da concentrarti sull'esperienza emotiva che ne è derivata. Sollecita gli studenti a svelarti se hanno imparato ad adottare un atteggiamento più positivo che li convinca ad andare avanti malgrado le avversità. Informali su altre tecniche di scrittura: (a) scrivere la

	<p>lettera motivazionale mettendosi nei panni di un amico o un familiare che motivi il soggetto, senza esprimere alcun giudizio, (b) scrivere la lettera motivazionale mettendosi nei panni di un consulente per l'orientamento.</p>
<p>Valutazione & riflessione:</p>	<p>Gli studenti devono comprendere che l'automotivazione è un processo dinamico che richiede pertanto un atteggiamento attivo e di incoraggiamento costante. Attraverso la scrittura è possibile accrescere le capacità dell'individuo nel pensare in maniera positiva e, dunque, aumentare la motivazione personale. La scrittura riflessiva è una tecnica molto efficace per ricordarci l'importanza dei nostri obiettivi e suggerirsi delle strategie che ci permettano di trovare la forza interiore necessaria per raggiungerli, evitando ansie e pensieri negativi che potrebbero farci desistere. Scrivere una lettera motivazionale e indirizzarla a se stessi vuol dire imparare a osservarsi per capire che dubbi e paure fanno parte del proprio percorso formativo, di crescita personale che si arricchisce, man mano, con nuove buone intenzioni.</p>

Nome dell'attività:	Meditazione della gentilezza amorevole
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività permette di concentrarsi sui sentimenti di: amore per noi stessi, benevolenza, amore incondizionato e gentilezza. • Il segreto della meditazione della gentilezza amorevole è quello di stimolare i sentimenti di inclusione e non discriminazione. Non ci si attende nulla in cambio, motivo per il quale tale meditazione è percepita come la forma di amore più pura. • Tale meditazione permette di concentrarsi sull'affetto per se stessi e per gli altri, sulla capacità di sapersi accettare, accettare il prossimo e la vita in generale con le sue gioie e i suoi dolori. • Stimola le emozioni positive e riduce quelle negative. • Permette di concentrarsi sulle risorse personali, l'auto-accettazione, il benessere personale. • La meditazione della gentilezza amorevole aumenta l'empatia. • La meditazione della gentilezza amorevole migliora la coesione sociale e le relazioni positive tra le persone. • La meditazione della gentilezza amorevole aumenta l'autoconsapevolezza, l'autogestione e l'impegno personale.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne / Matite • Fogli di carta • Scheda con le istruzioni • Meditazione della gentilezza amorevole: un video sulla presa di coscienza e la compassione (https://www.youtube.com/watch?v=-dAA9H4z9U&t=8s) <p><u>Procedura da seguire:</u></p>

Introduci l'argomento (A) e da' delle indicazioni su come implementare gli esercizi a casa (B). Gli studenti possono tentare di seguire le istruzioni da soli o insieme ai loro compagni di classe, prima di svolgere l'attività da soli una volta a casa. Successivamente, chiedi agli studenti di seguire le istruzioni dapprima in classe, per poi a casa (C) leggendole o facendo riferimento a dei video ad hoc. Durante l'incontro successivo, discuti dell'esperienza.

A: Introduzione La gentilezza amorevole è una tecnica di meditazione che permette di affrontare i cambiamenti comportamentali positivi, promuovendo l'accettazione di sé. Funziona quasi come una psicoterapia autoindotta, un modo per liberare la mente dal dolore e dalla confusione. Tra tutte le forme di meditazione, quella della gentilezza amorevole ha il beneficio di riuscire a trasformare e agire sugli schemi mentali abituali, solitamente negativi.

La meditazione della gentilezza amorevole include 4 tipi di amore: Cordialità, Compassione, Gioia, Equità percepiti come appaganti. Per cordialità si intende la capacità di mostrarsi gentili e disponibili con gli altri. Quando essa si evolve, diventa compassione laddove cerchiamo di comprendere le difficoltà degli altri.

L'espressione positiva dell'empatia non è nient'altro che il sapere apprezzare le qualità degli altri, la gioia piuttosto che nutrire un sentimento di gelosia nei confronti di essi. Permette di essere sereni, gentili e disponibili verso tutti, così da provare un sentimento di amore equo e di accettazione/tolleranza in ogni situazione e relazione.

B: Indicazioni Da' le istruzioni sul lavoro da svolgere a casa:

- Chiudi gli occhi. Siediti sul pavimento e tieni la schiena dritta. Rilassa tutto il corpo. Tieni gli occhi chiusi durante l'intera attività e accantona le tue preoccupazioni. Senza concentrarti, rilassati e segui le istruzioni.
- Inspira ed espira. Fa' dei respiri profondi per rilassare il tuo corpo. Cattura l'aria, attraverso il naso, respira profondamente con i polmoni e tira fuori l'aria con la bocca.

- Dopo aver fatto alcuni respiri profondi, cerca non controllare più il respiro ma riprendi a respirare naturalmente.
- Concentrati su come il respiro entra e esce dal tuo corpo. Quando ispiri ed espiri, fa' attenzione al percorso del respiro dai polmoni al cuore.
- Tieni gli occhi chiusi, pensa a una persona che ami molto. Una figura del tuo passato o del tuo presente; qualcuno in vita o che non c'è più; può essere un maestro spirituale o una guida, un caro amico o un membro della tua famiglia.
- Immagina che questa persona sieda alla tua destra, mandale il tuo amore. Questa persona ricambierà inviandoti i suoi migliori auguri per la tua salute, il tuo benessere e la tua felicità. Ascolta e senti il calore, gli auguri e l'amore provenire da questa persona.
- Concentrati ora su un'altra persona che ti ama ancor di più. Immagina che sieda alla tua sinistra e ti auguri salute e felicità. Ascolta e senti il calore, gli auguri e l'amore provenire da questa persona.
- Immagina adesso di essere circondato dalle persone che ti amano e che ti hanno amato. Immagina tutti gli amici e le persone care che ti circondano.
- Ti mandano i loro auguri, vogliono che tu stia bene e sia felice. Lasciati coccolare da tutti gli auguri e dall'amore che ti circonda. Adesso, sei pieno, stracolmo di calore umano e affetti.
- Fa' un lungo respiro ed espira. Poi di nuovo, inspira e lascia andare.
- Concentrati sul tuo stato mentale e su come ti senti dopo questa meditazione.
- Quando sei pronto, puoi aprire gli occhi.

C: Realizzazione Gli studenti svolgono l'attività seguendo le indicazioni fornite nella fase B.

D: Prossimo incontro: Nel corso dell'incontro successivo, chiedi agli studenti di presentare le loro esperienze, riflettendo sulle emozioni e sui pensieri che hanno provato. Incoraggiali a riflettere su come tali esperienze possano connettersi con le loro capacità, così da facilitare il processo in futuro. Se la discussione ha luogo in classe, suddividi gli studenti in coppie e invitali a discutere tra di loro su come hanno percepito l'amore degli altri e quali emozioni hanno provato durante l'esercizio.

**Valutazione
& Riflessione:**

- Gli studenti dovrebbero chiedersi se hanno appreso qualcosa di nuovo su se stessi. Se sì, cosa?
- Sarebbero pronti a svolgere l'esercizio con cadenza giornaliera?
- Come si sono sentiti nel condividere la loro esperienza con gli altri?
- Quali sono secondo loro i benefici?

Gli studenti devono capire che la meditazione della gentilezza amorevole è una meditazione che riguarda i propri affetti e non deve essere dunque considerata come una pratica dissociata dalla propria quotidianità. Dedicarsi a tale pratica vuol dire adottare un atteggiamento cordiale e aprirsi agli altri. Questo atteggiamento dà senso non soltanto alle azioni quotidiane, ma a tutta la nostra vita, poiché ci permette di essere felici a casa e a scuola. Tale pratica permette inoltre di aumentare l'empatia e stimolare la compassione tra le persone.

Nome dell'attività:	Mission Possibile
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività aiuta gli studenti a scoprire qual è il loro approccio nei confronti della loro vita personale e professionale, concentrandosi sui metodi e sulle tecniche utilizzate per perseguire i loro obiettivi. • Identificare in quali ambiti della loro vita sperimentano la compassione, l'impegno, concentrandosi dunque sulle azioni da intraprendere. • Sviluppare la consapevolezza di sé, sapersi presentare, essere creativi, dotarsi di pensiero critico, capacità decisionali e di gestione delle proprie competenze.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne / matite • Fogli di carta • Videoproiettore o lavagna con le istruzioni (per i consulenti professionali) • Pennarelli (per i consulenti professionali) <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Introduci l'argomento (A) e fornisci delle indicazioni su come implementare l'attività a casa (B), cosicché gli studenti possano seguire le istruzioni (C) e riflettere sui risultati nel corso della sessione successiva (D):</p> <p><u>A: Introduzione</u> Per trovare un senso nella propria vita occorre sfruttare al massimo il proprio potenziale. Bisogna, dunque, avere chiara la propria meta, perché per noi è così importante. È opportuno poi riconoscere quali sono i comportamenti e il nostro modo di percepire noi stessi e gli altri, così da individuare gli ostacoli che ci frenano e portare avanti la nostra missione. Bisogna</p>

ora creare un piano di azione e elencare le risorse a nostra disposizione. In altri termini, bisogna sviluppare la nostra MAP (Missione, Attitudine, Processo) che ci guiderà nel nostro percorso di vita. A tal fine, una metodologia molto utile è scrivere una storia sul nostro viaggio, utilizzando la nostra MAP per trovare la retta via.

B: Indicazioni Usa il videoproiettore o la lavagna per dare fornire indicazioni sull'esercizio da svolgere a casa.

Dedica circa 30 minuti al lavoro di introspezione e riflessione, mentre implementi l'attività. Scegli un posto tranquillo dove non verrai interrotto. Rifletti sia sulla tua vita personale che professionale quando scrivi la tua storia. Limitati a respirare per un minuto e lascia spazio alla tua immaginazione.

Immagina di essere lo sceneggiatore di un nuovo film chiamato "Mission Possible" ispirato alla tua vita. Che genere di film sarebbe? Chi sono i protagonisti principali? Qual è la missione dell'eroe o dell'eroina? Qual è l'atteggiamento dell'eroe/eroina nei confronti del mondo esterno, degli altri e di sé stesso/a? Qual è il percorso che l'eroe/eroina compie per superare le difficoltà e raggiungere la vetta? Come finisce la tua storia? Quale titolo alternativo daresti al tuo film?

Rifletti attentamente su ognuna delle tue risposte. Una volta che tutti i dettagli del film ti sono chiari, scrivi una bozza e cerca di rispondere alle domande soprariportate.

C: Realizzazione Gli studenti completano l'attività seguendo le indicazioni fornite nella fase B.

D: Prossimo incontro Nel corso dell'incontro successivo chiedi agli studenti di presentare le loro storie tenendo conto delle diverse fasi e riflettendo sulle emozioni provate. Incoraggiali a riflettere sulla MAP:

	<p>Missione, Attitudine e Processo (nelle loro storie) evidenziando gli elementi critici che andrebbero scartati. Infine, di' agli studenti di creare una missione che li rappresenti al meglio.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Discuti del modo in cui è cambiata la percezione degli studenti al termine dell'attività, cosa hanno scoperto di nuovo, cosa conta realmente per loro.</p> <p>Gli studenti dovranno capire che l'individuazione di un obiettivo è un processo di ricerca/esplorazione e di creazione allo stesso tempo. Lo <i>storytelling</i> è una tecnica creativa molto utile per esprimere la propria autenticità, nonché far emergere nuove possibilità prima trascurate.</p> <p>È possibile definire chiara una missione quando questa riflette la nostra autenticità e integrità, la nostra visione del mondo e i nostri valori, che ci guideranno nel corso della nostra esistenza.</p> <p>La nostra missione si può evolvere nel tempo. Dobbiamo pertanto accertarci regolarmente che essa sia in linea con le nostre convinzioni, piani futuri, azioni e scelte.</p>

Nome dell'attività:	Guardarsi attraverso gli occhi di chi ci vuole bene
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare l'<i>autostima</i> e l'<i>auto-compassione</i> degli studenti per aiutarli a vedere se stessi con lo stesso rispetto genuino e apprezzamento positivo utilizzati da qualcun altro in passato. • Migliorare la <i>consapevolezza di sé</i> e l'<i>autocontrollo</i> per rendere coscienza del proprio valore. • Coltivare un'incondizionata visione positiva di se stessi e adottare un atteggiamento gentile e premuroso nei confronti dei propri limiti e fragilità, imparando a controllare sentimenti, pensieri e comportamenti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne/Matite • Fogli di carta • Istruzioni <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Introduci l'argomento (A) e fornisci delle indicazioni su come implementare l'attività a casa (B), cosicché gli studenti possano seguire le istruzioni (C) e riflettere nel corso della sessione successiva (D):</p> <p><u>A: Introduzione</u> L'autostima influenza il nostro modo di sentire, pensare, agire e compiere delle scelte. Il livello di autostima dipende innanzitutto da quanto ci sentiamo sicuri e apprezzati nelle nostre relazioni con gli altri. Tuttavia, essa non è un'entità statica, ma una parte dinamica e in continua evoluzione. Pertanto, la chiave per avere una sana autostima è quella di vivere esperienze con persone che sono capaci di amarci e accettarci incondizionatamente, che sono gentili con noi e che ci incoraggiano. La capacità di ricordare queste esperienze aiuta a sviluppare un sé empatico attento e a mostrare comprensione nei confronti delle nostre imperfezioni, poiché capiamo che queste sono limiti della natura umana. Pertanto, i nostri sforzi</p>

per aumentare l'autostima implicano un lavoro sistematico sia dall'esterno che dall'interno.

Un metodo utile che combina entrambi questi approcci è un esercizio di immaginazione da svolgere a casa. Tutto ciò di cui hai bisogno per questo esercizio è uno spazio tranquillo e almeno 15 minuti di tempo per eseguire i seguenti passaggi.

B: Istruzioni Distribuisci agli studenti la scheda con le seguenti istruzioni per svolgere l'attività a casa:

In uno spazio silenzioso, siediti e respira lentamente. Quindi, puoi chiudere gli occhi e mettere da parte tutti i tuoi pensieri e preoccupazioni. Respira profondamente e rilassati.

Ora, riporta alla tua mente un periodo o un episodio nella tua vita, in cui qualcuno (ad esempio, un parente, un insegnante, un amico, un collega, un vicino o anche un estraneo) ha dato prova del suo amore e della sua generosità, o ha adottato un atteggiamento benevolo nei tuoi confronti e rifletti su come tale episodio abbia inciso sulla tua vita. Potrebbe essere un atto di generosità unico, o una semplice gentilezza, che ha segnato in modo decisivo la tua vita. Cerca di creare nella tua mente un'immagine del ricordo di quel momento particolare e di riflettere sul luogo in cui ti trovavi, su cosa accadeva intorno a te e quali erano i tuoi bisogni in quella fase della tua vita.

Pensa ai sentimenti che quel comportamento ha suscitato in te: sentimenti di gratitudine, umiltà, cura e interesse. Entra in contatto con questi sentimenti adesso. Potresti notare che più ti lasci andare a queste sensazioni più ti sentirai vicino a quella persona ed entrare in uno stato di connessione armoniosa con lui / lei.

Ora, senza forzarti, cerca di indirizzare verso di te la gentilezza e l'accettazione che hai ricevuto dall'altra persona. Pensa a un problema che tende a farti sentire stressato o inadeguato (ad esempio, un problema scolastico o di relazioni personali) e che minaccia la tua autostima. Diventa il benefattore di te stesso. Armato di compassione, empatia, accettazione e cura per affrontare il tuo problema. Senti come la compassione riesca a calmarti e a confortarti.

C: Procedura Gli studenti svolgono l'attività a casa seguendo le istruzioni.

D: Sessione successiva Durante l'incontro successivo, discuti con gli studenti della loro esperienza, invitandoli a riflettere sulle loro emozioni e sui loro pensieri. Ad esempio, incoraggiali a parlare della parte più facile o difficile dell'esercizio, di come

	<p>hanno imparato a vedere le cose in modo diverso e se hanno riscontrato un impatto positivo in termini di autostima.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Cerca di far comprendere agli studenti che una forte autostima non significa avere una fiducia indistruttibile, ma piuttosto sviluppare un atteggiamento maturo, indulgente e ed essere capaci di accettare se stessi.</p> <p>Vedere noi stessi attraverso gli occhi degli altri richiama la nostra capacità di rispecchiamento, un meccanismo neuropsicologico fondamentale che contribuisce al nostro sano sviluppo cognitivo.</p> <p>Quello che dobbiamo tenere a mente è che il nostro valore come essere umano non dipende dai nostri successi o fallimenti, e che dobbiamo essere pronti a convivere con eventuali battute d’arresto per poter imparare dalle nostre esperienze.</p> <p>Gli studenti dovrebbero esser portati a ragionare sulle abilità coltivate grazie a questo esercizio e a pensare a come utilizzare tali abilità nella vita di tutti i giorni.</p>

Nome dell'attività:	I miei 5 valori
Durata:	60 minuti
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare i propri valori. • Aiutare gli studenti a individuare delle strategie che permettano loro di comprendere se la loro vita è in linea con il loro sistema di valori. • Aiutare gli studenti a migliorare la consapevolezza di sé e le capacità decisionale.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne/Matite • Fogli di carta • Istruzioni <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Introduci l'argomento (A) e fornisci delle indicazioni su come implementare l'attività a casa (B), cosicché gli studenti possano seguire le istruzioni (C) e riflettere nel corso della sessione successiva (D):</p> <p><u>A: Introduzione</u> Chiedi agli studenti di dedicare un po' di tempo all'esercizio sui valori fondamentali al fine di valutare consapevolmente ciò che conta davvero per loro. Una volta individuati tali valori, sarà molto più facile capire quali cambiamenti dovranno apportare al loro stile di vita affinché questo sia in linea con i loro principi. Ciascuno di noi ha dei diversi valori di riferimento</p> <p><u>B: Istruzioni</u> Distribuisci agli studenti la scheda dell'attività con riportate le seguenti istruzioni.</p> <p>Di seguito riportiamo un elenco dei valori fondamentali che gli studenti possono utilizzare per individuare quelli che sentono più vicini a loro.</p>

Accettazione	Equità	Pace
Realizzazione	Fama	Crescita personale
Crescita	Benessere familiare	Espressione personale
Avventura	Passo spedito	Pianificazione
Affetto	Libertà	Gioco
Altruismo	Amicizia	Piacere
Arte	Divertimento	Energia
Consapevolezza	Grazia	Vita privata
Bellezza	Crescita	Purezza
Sfida	Armonia	Qualità
Cambiamento	Salute	Splendore
Comunità	Aiutare gli altri	Riconoscimento
Compassione	Aiutare la società	Relazioni
Competenza	Onestà	Religione
Competizione	Umorismo	Reputazione
Compimento	Immaginazione	Responsabilità
Connessione	Miglioramento	Rischio
Cooperazione	Indipendenza	Sicurezza e protezione
Collaborazione	Influenzare gli altri	Rispetto per se stessi
Nazione	Armonia interiore	Sensibilità
Creatività	Ispirazione	Sensualità
Determinazione	Integrità	Serenità
Democrazia	Intelletto	Servizio
Ideazione	Impegno	Sessualità
Scoperta	Conoscenza	Raffinatezza
Diversità	Leadership	Splendere
Consapevolezza ambientale	Apprendimento	Speculazione
Sicurezza economica	Lealtà	Spiritualità
Formazione	Magnificenza	Stabilità
Efficacia	Fare la differenza	Condizione
Efficienza	Maestria	Successo
Eleganza	Lavoro significativo	Insegnamento
Divertimento	Ministero	Tenerezza
Ispirazione	Soldi	Brivido
Uguaglianza	Morale	Unità
Etica	Mistero	Varietà
Eccellenza	Natura	Ricchezza
Frenesia	Apertura	

Indica agli studenti come servirsi delle spunte per segnare i valori fondamentali. In alternativa, guidali nel processo di valutazione. Ricorda loro che l'elenco non è completo e che, dunque, possono aggiungere dei principi che ritengono unici.

	<p>Dopo aver riflettuto, gli studenti dovranno selezionare e riflettere sui cinque valori più importanti per loro, motivando la loro scelta e spiegando in che modo tentano di applicarli alla loro vita.</p> <p>C: Procedura Gli studenti svolgeranno l'attività a casa seguendo le istruzioni date.</p> <p>D: Sessione successiva Durante l'incontro successivo, discuti con gli studenti dei loro valori, dei principi e degli scopi che intendono perseguire nel corso delle loro vite.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Invita gli studenti a riflettere sull'importanza di condurre una vita professionale in linea con i propri valori affinché il proprio lavoro divenga davvero significativo.</p> <p>Imparare a conoscere valori, punti di forza e talenti di una persona è fondamentale per sviluppare una più profonda consapevolezza, necessaria per scegliere il proprio percorso professionale. La possibilità di servirsi dei propri talenti e valori in ambito professionale è associata a un più alto livello di benessere e all'attribuzione di un maggiore significato alla propria vita.</p> <p>È importante aiutare gli studenti a mettere in relazione le informazioni acquisite attraverso tale attività con il loro processo di crescita personale e l'acquisizione di una profonda consapevolezza dei propri valori e interessi.</p> <p>Chiedi agli studenti cosa hanno imparato, cerca di capire se l'esperienza li ha aiutati ad individuare dei nuovi interessi e quali informazioni e attività intendono perseguire.</p>

ALLEGATO

Accettazione	Equità	Pace
Realizzazione	Fama	Crescita personale
Crescita	Benessere familiare	Espressione personale
Avventura	Passo spedito	Pianificazione
Affetto	Libertà	Giocare
Altruismo	Amicizia	Piacere
Arte	Divertimento	Energia
Consapevolezza	Grazia	Vita privata
Bellezza	Crescita	Purezza
Sfida	Armonia	Qualità
Cambiamento	Salute	Splendore
Comunità	Aiutare gli altri	Riconoscimento
Compassione	Aiutare la società	Relazioni
Competenza	Onestà	Religione
Competizione	Umorismo	Reputazione
Compimento	Immaginazione	Responsabilità
Connessione	Miglioramento	Rischio
Cooperazione	Indipendenza	Sicurezza e protezione
Collaborazione	Influenzare gli altri	Rispetto per se stessi
Nazione	Armonia interiore	Sensibilità
Creatività	Ispirazione	Sensualità
Determinazione	Integrità	Serenità
Democrazia	Intelletto	Servizio
Ideazione	Impegno	Sessualità
Scoperta	Conoscenza	Raffinatezza
Diversità	Leadership	Splendere
Sensibilità ambientale	Apprendimento	Speculazione
Sicurezza economica	Lealtà	Spiritualità
Formazione	Magnificenza	Stabilità
Efficacia	Fare la differenza	Condizione
Efficienza	Maestria	Successo
Eleganza	Lavoro significativo	Insegnamento
Divertimento	Ministero	Tenerenza
Ispirazione	Soldi	Brivido
Uguaglianza	Morale	Unità
Etica	Mistero	Varietà
Eccellenza	Natura	Ricchezza
Frenesia	Apertura	

Nome dell'attività:	Equilibri di gruppo
Durata:	45 minuti
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare che è necessario riequilibrare il livello di coinvolgimento al fine di attribuire valore alla propria professione. • Coinvolgere tutti gli studenti in un'attività di gruppo il cui risultato dipenda dalla cura con la quale è stata svolta. • Questa attività mira a migliorare la capacità di <i>impegnarsi, lavorare all'interno di gruppo, autogestirsi, pensare in maniera critica, negoziare e prendere decisioni.</i>
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne/Matite • Lavagna • Evidenziatori <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Spiega agli studenti quanto sia difficile fidelizzare il proprio personale. Allo stesso tempo, ciò costituisce un'enorme opportunità al fine di ottenere l'impegno a lungo termine da parte dei membri del gruppo di lavoro. Tale circostanza, d'altra parte, consente di aumentare il volume d'affari dell'impresa e di ridurre al minimo il numero degli errori.</p> <p>Invita gli studenti a lavorare in coppia e a discutere in che modo, secondo loro, un datore di lavoro può coinvolgere i suoi dipendenti.</p> <p>Chiedi, quindi, alle coppie di tenersi per mano, sedersi e poi alzarsi in piedi, senza lasciare le mani dell'altro. Di' loro di unirsi a un'altra coppia per formare un gruppo di 4 persone che dovranno ripetere il medesimo esercizio. Ogni gruppo si unirà poi ad un altro formando un cerchio di otto persone che si tengono per mano.</p> <p>Mentre gli studenti svolgono l'attività, chiedi ai membri di ciascun gruppo di scegliere un numero da 1 a 8. Quando darai il segnale, i membri della squadra cui è stato assegnato un numero pari dovranno cadere all'indietro mentre quelli cui è</p>

	<p>stato un numero dispari dovranno cadere in avanti. L'obiettivo è quello di cadere mantenendo un certo equilibrio all'interno della squadra.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Un maggiore coinvolgimento e interesse dei dipendenti per la loro professione porta a un aumento della "redditività, produttività, soddisfazione del cliente, innovazione, attenzione per le norme di sicurezza e dei livelli di benessere".</p> <p>I datori di lavoro hanno il dovere di mettere a punto un piano strategico ben congegnato per promuovere azioni volte ad aumentare la produttività dell'impresa. Chiedi agli studenti di scrivere un articolo per riflettere sui risultati dell'esercizio, rispondendo ai seguenti quesiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quanto senti di aver contribuito al lavoro della tua squadra? - Pensi che i membri del tuo gruppo di lavoro abbiano lavorato bene insieme? - Eri consapevole del tipo di impegno richiesto dall'esercizio?

Riferimenti bibliografici e sitografici

<https://gethppy.com/employee-engagement/15-employee-engagement-activities-can-start-now>

Alliance, Supporting Community Action on AIDS in Developing Countries

Nome dell'attività:	Raggiungere il punteggio più alto
Durata:	45 minuti
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare l'impegno nel lavoro di squadra • Raggiungere lo stesso obiettivo quando si è impegnati in mansioni lavorative • Migliorare la capacità decisionale e la capacità di lavorare all'interno di un gruppo. • Imparare ad esercitare il pensiero critico e la capacità di negoziazione • Quando i dipendenti ricevono nuove mansioni lavorative imparano a ridefinire e strutturare nuovamente i piani e le azioni strategiche utili per il proprio lavoro.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne/Matite • Cannucce • Palline di carta • Fogli di carta grandi <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Spiega e discuti con gli studenti di come l'impegno aiuti sia nello sviluppo dei rapporti di lavoro, che nella valorizzazione e nella gestione del lavoro di squadra. Invita, poi, gli studenti a disegnare dei cerchi con dei punteggi su un grande foglio di carta e a costruire delle palline.</p> <p>L'obiettivo dell'attività è quello di cercare di far muovere le palline verso i cerchi soffiando all'interno delle cannuce. Non dare indicazioni su quale sia il cerchio contenente il punteggio più alto. Mentre gli studenti svolgono l'esercizio, aggiungi delle altre palline al gioco. Gli studenti dovranno decidere insieme come far arrivare le nuove palline di carta nei cerchi senza muovere quelle già posizionate. Chiedi, dunque, agli studenti di decidere insieme all'interno di quale cerchio raccogliere tutte le palline di carta.</p>

Valutazione e riflessione:

I datori di lavoro hanno il dovere di mettere a punto un piano strategico ben congegnato per promuovere azioni volte ad aumentare la produttività dell'impresa. È importante coinvolgere i dipendenti nel processo decisionale, in modo da aumentare il loro senso di responsabilità e l'impegno profuso nelle attività che coinvolgono l'intero gruppo di lavoro.

Chiedi agli studenti di scrivere un articolo per riflettere sui risultati dell'esercizio, rispondendo ai seguenti quesiti:

- Quanto senti di aver contribuito al lavoro della tua squadra?
- Pensi che i membri del tuo gruppo di lavoro abbiano lavorato bene insieme?
- Eri consapevole del tipo di impegno richiesto dall'esercizio?

Riferimenti bibliografici e sitografici

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*

Gutknecht, D., & Lahey, S. (2017). *Meaning at Work and his hidden language.*

<https://www.huddle.com/blog/team-building-exercises/>

Nome dell'attività:	Divertirsi al lavoro
Durata:	45 minuti
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Analizzare l'impatto del divertimento nei luoghi di lavoro. • Accrescere la cooperazione e la capacità decisionale • Accrescere i livelli di impegno profuso dai componenti di un gruppo di lavoro. • Accrescere competenze comunicative.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne/matite • Puzzle (50 pezzi, in base al numero di studenti) • Buste in cui mettere i pezzi del puzzle • Proiettore <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Spiega che lo spirito di collaborazione è una risorsa fondamentale per instaurare dei rapporti di lavoro positivi e divertirsi anche a lavoro. Coinvolgi tutti gli studenti in una discussione in merito a come il divertimento nei luoghi di lavoro può aiutarci ad attribuire un maggiore significato alla nostra professione.</p> <p>Quindi, mostra loro un'immagine per qualche secondo e distribuisce a ciascuno studente una busta contenente alcuni pezzi di un puzzle. Invita gli studenti a collaborare e mettere insieme tutti i pezzi del puzzle per creare l'immagine proiettata in precedenza. Non dare indicazioni circa il completamento del puzzle, ma limitati a osservare le strategie adottate dagli studenti per poi presentarle al termine dell'attività.</p>

Valutazione e riflessione:

Il sentimento di unione e solidarietà cresce quando le persone collaborano fra loro. Quando i dipendenti di un'impresa riescono a instaurare dei rapporti caratterizzati da fiducia e rispetto specifico, essi possono godere di un più alto livello di soddisfazione in ambito professionale e creano un ambiente di lavoro positivo. In tali contesti, le persone possono crescere in quanto sono dati loro tutti gli strumenti necessari per perseguire obiettivi impegnativi e nutrirsi di sensazioni positive.

Al contrario, in contesti lavorativi tossici in cui è difficile esercitare la propria intelligenza emotiva, l'interesse dei lavoratori si riduce ad attività di "ordinaria amministrazione, gestione dell'ego e a tentativi di evasione passivo-aggressiva dei conflitti" Cranston, S., & Keller, S. (2013) (articolo online nel McKinsey Quarterly, *Increasing the 'meaning quotient' of work*).

Chiedi agli studenti di scrivere un articolo per riflettere sui risultati dell'esercizio, rispondendo ai seguenti quesiti:

- Quanto senti di aver contribuito al lavoro della tua squadra?
- Pensi che i membri del tuo gruppo di lavoro abbiano lavorato bene insieme?
- Eri consapevole del tipo di impegno richiesto dall'esercizio?

Riferimenti bibliografici e sitografici

Teambuilding with Teens: Activities for Leadership, Decision Making, and Group Success, by Mariam G. MacGregor

<https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work>

Nome dell'attività:	Non ridere
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 comprendere l'influenza che gli altri esercitano su di noi. • Saper riconoscere l'influenza che un gruppo può esercitare sulle persone. • Acquisire la capacità di lavorare all'interno di un gruppo. • Accrescere le capacità di negoziazione. • Aumentare fiducia e impegno.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Inizia l'attività analizzando, insieme agli studenti, i concetti di fiducia e impegno. Limitati a moderare la discussione e cerca di non intervenire. Invita agli studenti a prendere nota delle loro riflessioni in merito agli spunti di discussione (Domande da porre ai partecipanti: <i>Perché la fiducia è importante sul posto di lavoro? Pensa a una persona di cui ti puoi fidare nella tua classe/luogo di lavoro/vita? Quali sono le competenze che contraddistinguono le persone affidabili?</i>)</p> <p>Chiedi agli studenti di disporsi su due linee parallele in modo da formare due squadre. L'ultimo della linea (a sinistra o a destra) guiderà gli altri membri della squadra che dovranno spostarsi da un'estremità all'altra. Non dare istruzioni. Lascia che i membri delle due squadre scelgano il loro capo che dovrà dare istruzioni al resto dei partecipanti muovendosi fra le due linee.</p> <p>Chiedi a tutti gli studenti di non ridere o parlare finché non si saranno spostati da una parte all'altra della stanza. Se un componente della squadra sorride/ridacchia/ride/parla, dovrà lasciare il gruppo e unirsi alla squadra avversaria. Vince la squadra più numerosa.</p>

Valutazione e riflessione:

L'attività costituisce un ottimo modo per far comprendere agli studenti l'importanza della collaborazione, della fiducia e della capacità di lavorare all'interno di un gruppo. Leader e semplici membri del gruppo si influenzano a vicenda. Competenze di coordinamento e gestione precise e coerenti sono altrettanto importanti all'interno del luogo di lavoro in quanto aumentano la fiducia, lo spirito di squadra e il valore attribuito alle attività condotte insieme.

Una persona vive una vita piena nel momento in cui è capace di rispondere prontamente a ogni sfida, è consapevole delle proprie responsabilità e, dunque, può attribuire un significato più alto alla propria esperienza (Frankl, 1962).

Chiedi agli studenti di scrivere un articolo per riflettere sui risultati dell'esercizio, rispondendo ai seguenti quesiti:

- Quanto senti di aver contribuito al lavoro della tua squadra?
- Pensi che i membri del tuo gruppo di lavoro abbiano lavorato bene insieme?
- Eri consapevole del tipo di impegno richiesto dall'esercizio?

Riferimenti bibliografici e sitografici

MacGregor, M. Teambuilding with Teens: Activities for Leadership, Decision Making, and Group Success.

Cranston, S., & Keller, S. (2013). Increasing the 'meaning quotient' of work (<https://www.mckinsey.com/quarterly/overview>)

Nome dell'attività:	Cieca Fiducia
Durata:	45 minuti
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Tendiamo ad attribuire un senso più profondo alla nostra vita quando vediamo riconosciuti i nostri sforzi e le nostre competenze. • In questo modo, è possibile accrescere la propria fiducia e migliorare il proprio rendimento. • Alimentare la convinzione di essere apprezzati dagli altri • Accrescere l'impegno, migliorare la capacità di lavorare all'interno di un gruppo e gestirne le dinamiche.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Inizia l'attività analizzando, insieme agli studenti, l'importanza dell'impegno al fine di aumentare fiducia e dedizione (Possibili domande: Pensa a un tuo compagno di classe, cui riconosci delle capacità importanti. Quali capacità ammiri maggiormente? Pensi di poterti fidare di questa persona e collaborare insieme a lui/lei? Credi di poter essere influenzato da questa persona? Perché? Ecc.)</p> <p>Chiedi agli studenti di formare delle coppie e di tracciare con del gesso un sentiero all'interno della stanza. Invitali a percorrere il sentiero prima che inizino a implementare l'esercizio.</p> <p>Di' loro di scegliere il leader e motivare la loro scelta (capire e riconoscere le abilità). Il leader dovrà guidare il proprio compagno di squadra bendato lungo il percorso senza dare istruzioni o parlare. Successivamente chiedi loro di cambiare ruolo e di ripetere l'attività.</p> <p>Infine, entrambi i componenti della coppia saranno bendati e dovranno percorrere il percorso che hanno tracciato seguendo delle indicazioni. Questa volta, l'attività sarà svolta una coppia alla volta, mentre il resto degli studenti si limiterà ad osservare e prendere appunti.</p>

Valutazione e riflessione:

L'attività aiuta i partecipanti a comprendere l'importanza della fiducia e del lavoro di squadra. Leader e semplici membri del gruppo si influenzano a vicenda. Nel momento in cui, le capacità e gli sforzi di un componente del gruppo vengono riconosciuti e apprezzati dagli altri, questi acquisisce maggiore fiducia in se stesso e riesce a migliorare le proprie prestazioni lavorative.

Chiedi agli studenti di scrivere un articolo per riflettere sui risultati dell'esercizio, rispondendo ai seguenti quesiti:

- Su quali competenze si basa l'attività proposta (capacità di leadership, competenze organizzative)?
- In quale misura tali competenze incidono sullo svolgimento dell'attività?
- Onestà, sincerità, integrità, capacità di mantenere le promesse, lealtà sono tutti indici di affidabilità. Quale di queste caratteristiche hai riscontrato nel corso dell'attività?

Riferimenti bibliografici e sitografici

<http://ipm-info.org/group-dynamics-exercises/blindfold-exercise/>

Hobbs, S. Blindfold Obstacle Course. From the business ethics activity book.

Nome dell'attività:	Costruire il dialogo
Durata:	45 minuti
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • La nostra capacità di attribuire un senso alla nostra esistenza aumenta quando riusciamo a creare un dialogo costante. • La comunicazione accresce la comprensione reciproca. • Aumentare l'<i>impegno</i> e la <i>capacità di lavorare all'interno di un gruppo</i>. • Una buona <i>comunicazione</i> può accrescere i livelli di soddisfazione di un dipendente.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fogli di carta • Forbici • Colla • Pennarelli colorati/evidenziatori <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di pensare a un evento nella loro vita in cui hanno ricevuto un feedback molto positivo e in che modo questo ha influenzato le loro prestazioni. Discutine per 10 minuti con il gruppo. Lascia che tutti gli studenti raccontino un evento della loro vita.</p> <p>Incoraggia poi gli studenti a pensare a un evento della loro vita in cui hanno ricevuto un feedback molto negativo e in che modo questo ha influenzato le loro prestazioni. Discutine per 10 minuti con il gruppo. Lascia che tutti gli studenti condividano le loro esperienze.</p> <p>Chiedi agli studenti di formare delle coppie e assegna loro una lettera A o B. Essi si siederanno dandosi le spalle. Da' agli studenti A la scheda riportata di seguito:</p>

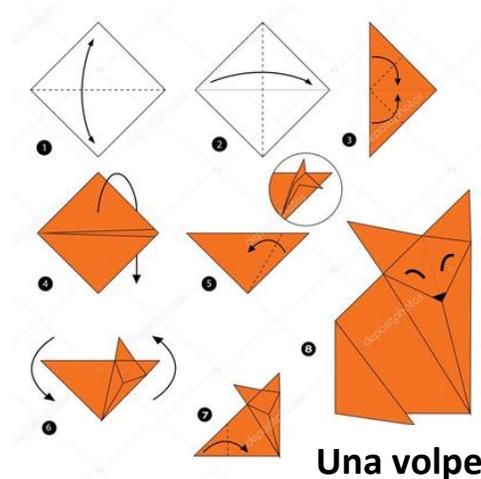


Risorsa: [Obraz Różne Rysunek Jesienny Liść rąk](#)

Chiedi agli studenti A di scegliere due foglie e di dare indicazioni agli studenti B affinché le disegnino e le ritaglino.

Quando gli studenti B avranno terminato, gli studenti A dovranno dare loro un feedback (né positivo né negativo). Come si sono sentiti gli studenti A e B nello svolgere l'attività?

Adesso da' agli studenti B una nuova attività manuale:



Risorsa: [Krok po kroku instrukcje jak zrobić origami Lisa A — Wektor stockowy](#)

Chiedi agli studenti B di dare istruzioni chiare agli studenti A in modo che possano realizzare l'origami.

Quando gli studenti A avranno terminato, gli studenti b dovranno dare loro un feedback positivo. Quali sentimenti hanno provato?

Dopo qualche minuto, gli studenti B dovranno dare loro un feedback esclusivamente negativo. Quali sentimenti hanno provato?

Valutazione e riflessione:

Indicazioni chiare e feedback positivi sono necessari per una comunicazione efficace sul luogo di lavoro e, quindi, per aumentare la soddisfazione dei dipendenti. Se i datori di lavoro sono in grado di ascoltare attivamente i dipendenti e rispondere positivamente e in modo costruttivo, aumentano la soddisfazione sul lavoro degli impiegati.

Agli studenti viene chiesto di riflettere sui risultati dell'esercizio scrivendo un articolo contenente le seguenti informazioni:

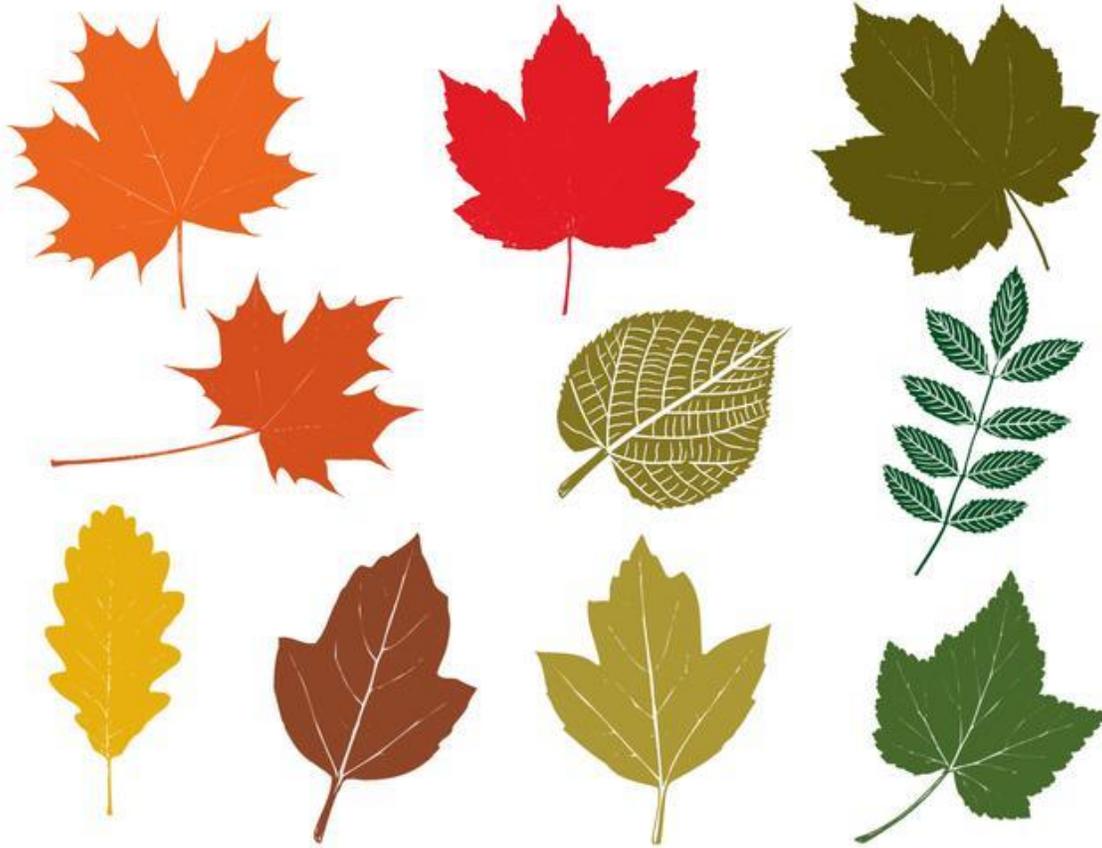
- Quanto senti di aver contribuito al lavoro della tua squadra?
- Pensi che i membri del tuo gruppo di lavoro abbiano lavorato bene insieme?
- Eri consapevole del tipo di impegno richiesto dall'esercizio?

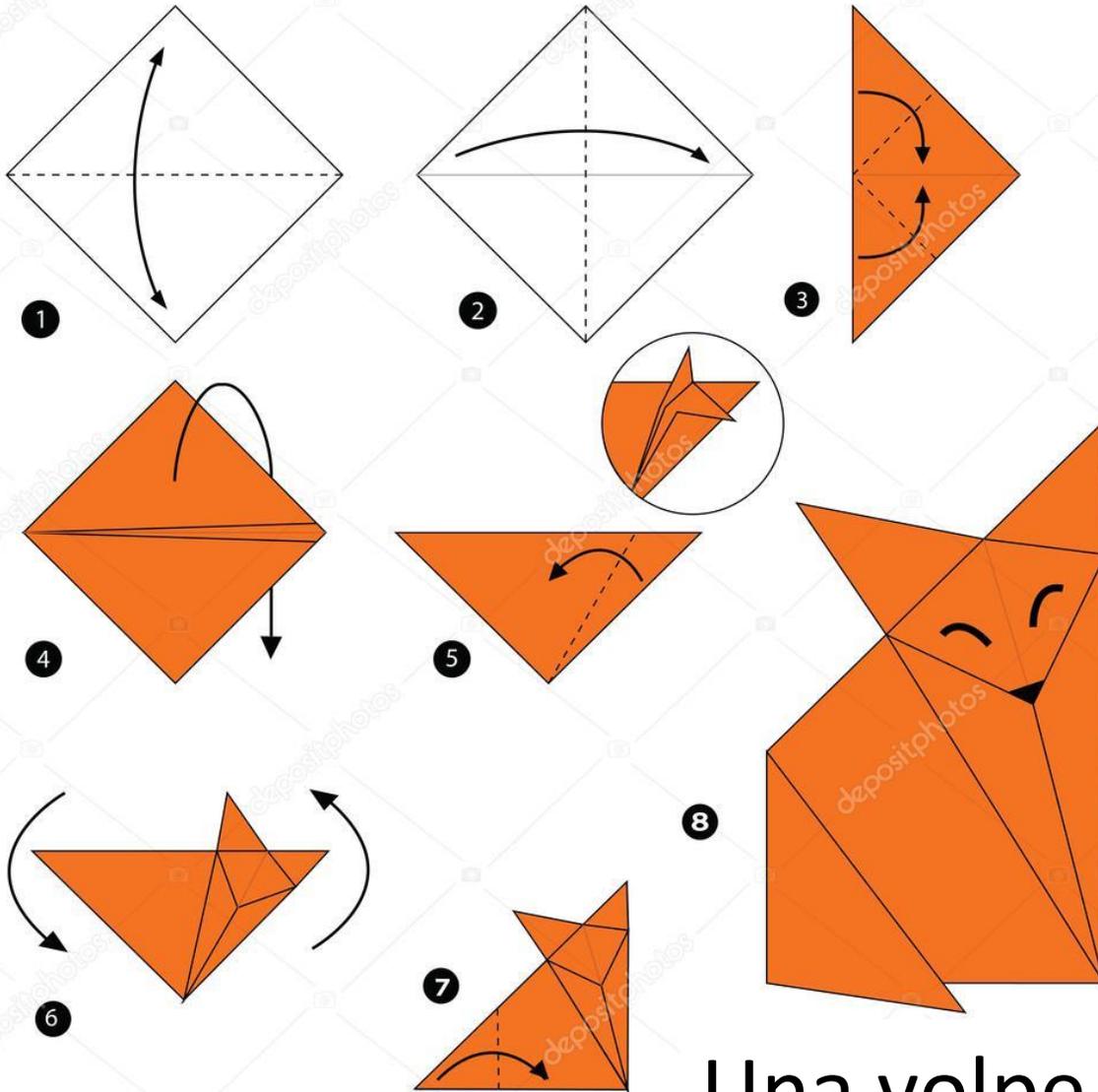
Riferimenti bibliografici e sitografici

Effective Communication in the Workplace (<https://www.skillbuilderlms.com/wp-content/uploads/2017/07/Communication-in-the-Workplace-Bibliografia-Guide.pdf>)

Experiential Learning Games (<http://www.experiential-learning-games.com/feedbackgames.html>)

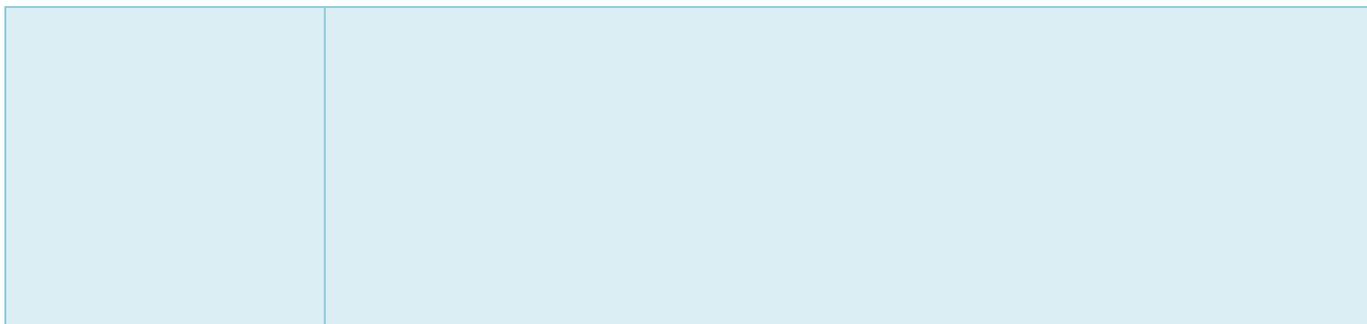
ALLEGATO





Una volpe

Nome dell'attività:	Trovare degli interessi comuni
Durata:	45 minuti
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Interessi comuni accrescono la comprensione e la soddisfazione dei dipendenti. • Improvvisazione e collaborazione possono influire sulla comunicazione e determinare una serie di aggiustamenti necessari per portare a termine i compiti assegnati. • Trovare un'attività divertente e che interessa a tutti favorisce la concentrazione e il desiderio di partecipazione.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fogli di carta • Matite/Penne • Fogli di carta per lavagna a fogli mobili <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di pensare a un'attività che cattura tutta la loro attenzione e di loro di discutere per 10 minuti.</p> <p>Invita gli studenti a dividersi in gruppi composti da 3-4 persone e ad immaginare di essere colleghi di lavoro. Dovranno scegliere il tipo di lavoro che intendono svolgere e trascrivere tali informazioni su un foglio di flip chart (ad esempio, dipendenti di un negozio di abbigliamento).</p> <p>Incoraggiali a pensare insieme ad un'attività piacevole che potrebbero svolgere sul luogo di lavoro e di descriverla. Di' loro di assegnarsi delle mansioni lavorative e di presentarla al resto della classe (luogo di lavoro, ruolo, attività, ecc.).</p>
Valutazione e riflessione:	<p>È possibile entrare in uno stato di <i>flow</i> solo quando si svolge un'attività interessante capace di aumentare la propria capacità di concentrazione e senso di soddisfazione. Quando gli individui riescono a raggiungere tale condizione (Sawyer, 2015), acquisiscono una maggiore fiducia in se stessi, sono più soddisfatti e attribuiscono un significato più profondo al proprio lavoro.</p> <p>Invita gli studenti a scrivere le loro riflessioni in merito all'attività.</p>



Riferimenti bibliografici e sitografici

Sawyer, K.(2015) Group Flow and Group Genius. The NAMTA Journal,40 (3)

Nome dell'attività: **Innescare il *flow***
Durata: 45 minuti

Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Intermedio
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Improvvisazione e collaborazione possono influire sulla comunicazione e determinare una serie di aggiustamenti necessari per portare a termine i compiti assegnati. • Le attività capaci di innescare il <i>flow</i> costituiscono un'opportunità per rilassarsi. • Il <i>flow</i> contribuisce a promuovere una maggiore comprensione e fiducia tra i membri del gruppo
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fogli di flip chart • Pittura ad acqua • Pennelli piccoli e grandi <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Da' a ciascun partecipante un foglio di flip chart e chiedi loro di pensare a tre elementi che sono grati di avere nella loro vita scolastica/professionale. Chiedi loro di disegnare con gli acquerelli questi 3 elementi (potrebbero anche essere figure astratte).</p> <p>Crea gruppi di 3-4 partecipanti e invitali a trovare un modo per unire le 3 cose. Di' loro di disegnare qualcosa che unisca queste immagini.</p>
Valutazione e riflessione:	<p>È possibile entrare in uno stato di <i>flow</i> solo quando si svolge un'attività interessante capace di aumentare la propria capacità di concentrazione e senso di soddisfazione. Quando gli individui riescono a raggiungere tale condizione (Sawyer, 2015), acquisiscono una maggiore fiducia in se stessi, sono più soddisfatti e attribuiscono un significato più profondo al proprio lavoro.</p> <p>Invita gli studenti a scrivere le loro riflessioni in merito all'attività.</p>

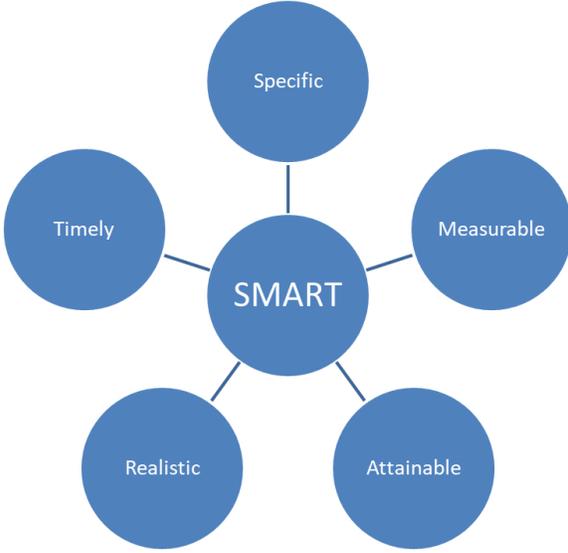
Riferimenti bibliografici e sitografici

Steven Kotler The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance

Csikszentmihalyi, M. (1991), Flow: The Psychology of Optimal Experience

Csikszentmihalyi, M., Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning

Nome dell'attività:	Stabilire degli obiettivi chiari
Durata:	45 minuti
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Gli studenti devono stabilire degli “obiettivi SMART” in ogni circostanza/situazione/ambiente. Gli obiettivi devono essere: <ul style="list-style-type: none"> ○ Specifici ○ Misurabili ○ rAggiungibili ○ Rilevanti ○ definiti nel Tempo • I dipendenti lavorano meglio quando hanno una chiara sequenza di obiettivi che li porterà a prendere decisioni efficaci sul luogo di lavoro.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabella “SMART GOALS” • pdf “S.M.A.R.T. Goal Setting Guide” (cfr. bibliografia) <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>I. Mostra agli studenti il video sul processo di individuazione degli obiettivi SMART (https://www.youtube.com/watch?v=yA53yhiOe04)</p> <p>II. Forma delle coppie di studenti.</p> <p>III. Chiedi loro di pensare al loro obiettivo.</p> <p>IV. Dai loro il modello SMART GOAL (vedi sotto) e chiedendo di completarlo individualmente sulla base della guida “S.M.A.R.T. Goal Setting Guide”: employeewellness.kennesaw.edu.</p> <p>V. A turno gli studenti forniranno feedback e suggerimenti a riguardo.</p>

	
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>L'impostazione degli obiettivi fornisce ai dipendenti linee guida e procedure strutturate che aumentano l'attenzione, la concentrazione e la motivazione. Più motivati saranno i lavoratori, più propensi saranno a dare un senso alla loro vita lavorativa (Nasibov, A. 2015).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cosa è importante tenere a mente? - Quanto senti di aver contribuito al lavoro di squadra? - Pensi che i membri del gruppo abbiano lavorato bene insieme per fissare degli obiettivi comuni?

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Nasibov, A. (2015). Impact of Employee Motivation on Performance (Productivity)

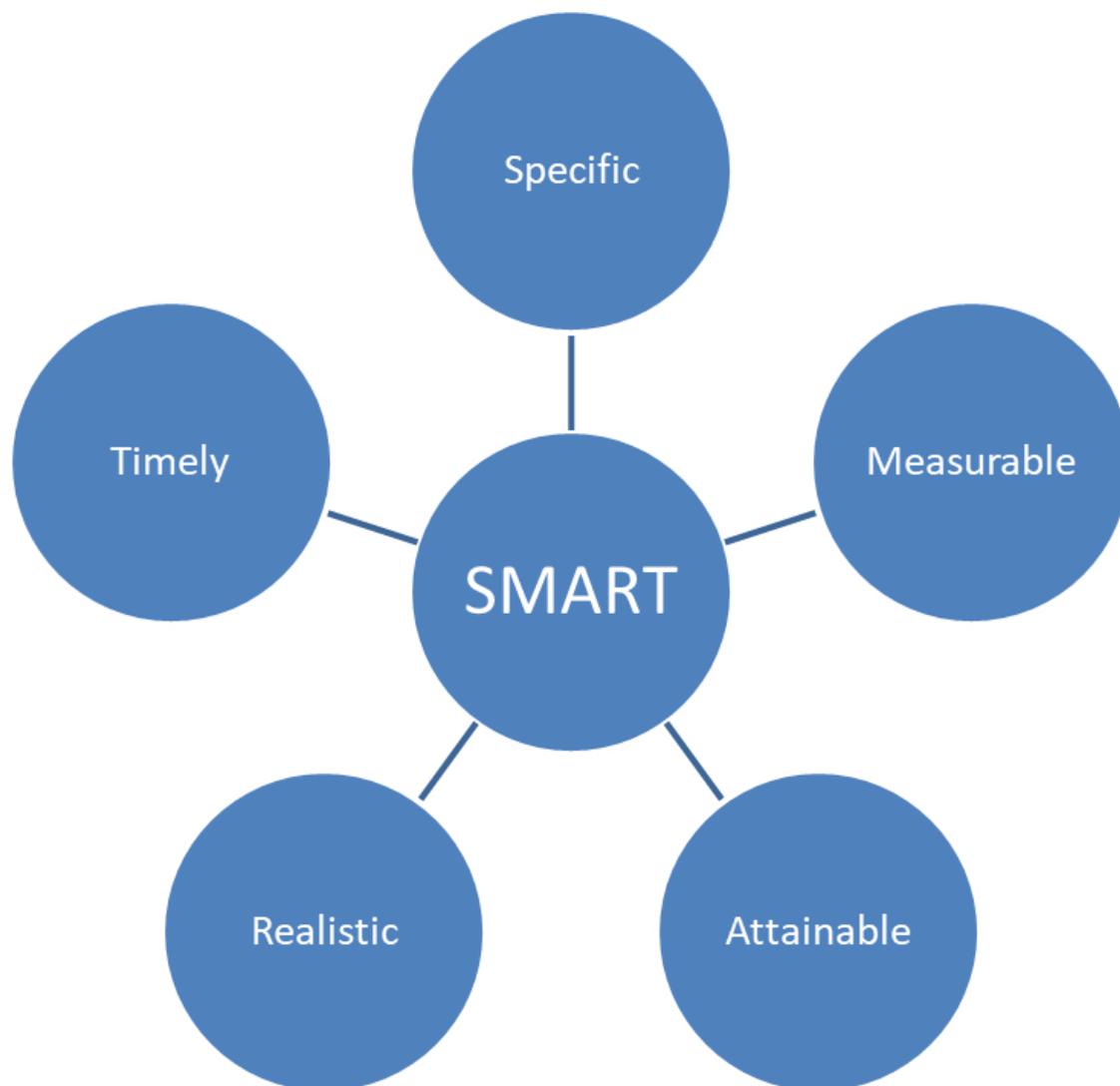
<https://www.linkedin.com/pulse/impact-employee-motivation-performance-productivity-anar-nasibov>

S.M.A.R.T. Goal Setting Guide

(<http://employeewellness.kennesaw.edu/SMART%20Goal%20How%20To%20Step%20by%20Step.pdf>)

www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals

ALLEGATO



Nome dell'attività: Creare un ambiente di lavoro positivo: capacità di dare e ricevere feedback costruttivi	
Durata:	45 minuti
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di fornire feedback costruttivi • Saper ascoltare i feedback ricevuti e farne buon uso. • Essere in grado di esprimere frasi positive nei confronti degli altri. • Saper discutere degli aspetti che meritano di essere potenziati. • Essere in grado di trovare una soluzione • Dare un senso alla propria professione esprimendo dei commenti positivi nei confronti degli altri. • Divenire capaci di evitare conflitti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Post-it di 3 colori differenti <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Dividi gli studenti in due gruppi sulla base di tre domande e proponi loro il seguente canovaccio:</p> <p>"X gestisce un'azienda (scegli il tipo) di venti dipendenti. Purtroppo, l'azienda è sull'orlo del fallimento. I lavoratori non sembrano essere motivati, né hanno a cuore le sorti dell'impresa. X ritiene che non ci sia dialogo con i dipendenti. Alcuni sono indifferenti nei confronti della possibilità di apprendere nuovi metodi e tecniche. Alcune attrezzature dell'impresa (scegliere il tipo di attrezzature, ecc.) non sono utilizzate dai dipendenti. I creditori sono per lo più grandi società. Cosa dovrebbe fare X per aumentare la produttività, pagare tutti i creditori dell'azienda ed evitare di chiudere?" (Cerca e consulta gli scenari sul web da sottoporre agli studenti). Chiedi agli studenti di scrivere sui post-it:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Cosa dovremmo smettere di fare? i. Quali cose non stanno funzionando correttamente?

- ii. Cosa è andato storto?
- iii. Quali procedure non hanno alcuna valenza pratica?
- b. Cosa dovremmo iniziare a fare?
 - i. Cosa non stiamo facendo ma pensiamo dovrebbe essere fatto?
 - ii. Trovare nuove idee e spunti
 - iii. Idee e suggerimenti che riguardano nuovi obiettivi che non abbiamo considerato prima
- c. Cosa dovremmo continuare a fare?
 - i. Cosa sta andando bene e andrebbe preservato?
 - ii. Quali sono gli elementi di successo da portare avanti?

Chiedi agli studenti di appendere tutti i post-it sul muro e di raggruppare quelli che pensano abbiano aspetti in comune. (Verranno creati dei temi per ciascuna delle tre categorie). Invitali a decidere un nome per ciascun tema creato.

Metti ogni tema (insieme ai post-it) sotto ogni domanda/categoria e discuti insieme al gruppo.

Spiega, inoltre, agli studenti il metodo 'E (videnza), E (effetto) e C (ambiente) o EEC' da utilizzare per dare dei feedback.

- Evidenza: Descrivere il comportamento / azione di una persona (ma non la sua personalità)
- Effetto: Descrivere (in modo non soggettivo) gli effetti del proprio comportamento.
- Cambiamento: fornire suggerimenti/soluzioni sulle modifiche da apportare a un determinato comportamento. NON imporre le tue idee ma cerca di aiutarli ad elaborarne di proprie

Valutazione e riflessione:

Una persona si sente maggiormente apprezzata in situazioni in cui è richiesto il suo parere / suggerimenti / idee / feedback. Solo tenendo conto delle idee e delle opinioni di ciascuno, possiamo promuovere una maggiore autostima e consapevolezza dei propri mezzi. Se tali sentimenti sono associati alla professione che si svolge, allora sarà possibile attribuire un maggiore significato al proprio ruolo e alla propria carriera.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Ciccarelli, D. (2016). Start, Stop, Continue Tutorial.

<https://www.forbes.com/sites/groupthink/2016/02/02/start-stop-continue-tutorial/#9fc06eb27980>

<https://medium.com/@jessicaivins/how-to-do-a-start-stop-continue-exercise-with-your-ux-team-dba72271bec4>

<https://www.people-results.com/start-stop-continue/>

Risorsa: the ultimate guide to giving feedback (e-book Upraise- Together – RISE)

<https://www.brighthubpm.com/monitoring-projects/125744-three-methods-to-avoid-feedback-failure-in-project-management/>

<https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>