

Resilienza

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
<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>Attaccare bottone</p>	<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>
<p>Meditando su un mandarino</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>Questa attività individuale mira ad aiutare gli studenti ad acquisire una maggiore consapevolezza del loro 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>Al termine di questa attività, gli studenti impareranno ad entrare in contatto con i 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

<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</p>

	<p>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 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>
Valutazione e riflessione:	<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 pensate 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:	Strategie di negoziazione: Ugli Orange
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Avanzato
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<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.
Istruzioni:	<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</i></p>

	<p><i>le rispettive condizioni di partenza.</i> (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 3000 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 3000 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

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>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<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"> • Aumentare la capacità dello studente di regolare le proprie emozioni e mantenere la calma anche in situazioni di alta pressione.
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.