

## Senso della vita

### Tavola sinottica

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
<b>La sedia della comprensione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Autocontrollo</li> <li>• Capacità di presentazione</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Capacità di negoziazione</li> </ul> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>La prima è la voce dell'autocritica</li> <li>La seconda la sensazione di essere giudicati</li> <li>La terza rappresenta un amico comprensivo o una persona saggia</li> </ol>	<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>
<b>I miei valori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Autocontrollo</li> <li>• Impegno</li> </ul> <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>
<b>Obiettivi per la vita</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Capacità di presentazione</li> <li>• Impegno</li> </ul> <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>
<b>Stabilire degli obiettivi chiari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Competenze organizzative</li> <li>• Autocontrollo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<p>Questa attività permette agli studenti di stabilire degli obiettivi SMART (specifici, misurabili, raggiungibili, realistici, definiti nel tempo) in ogni circostanza.</p>	<p>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).</p>
<b>Creare un ambiente di lavoro positivo: capacità di dare e ricevere feedback costruttivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenze comunicative</li> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Avanzato</p>	<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.</p>	<p>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.</p>

## Attività sul senso della vita

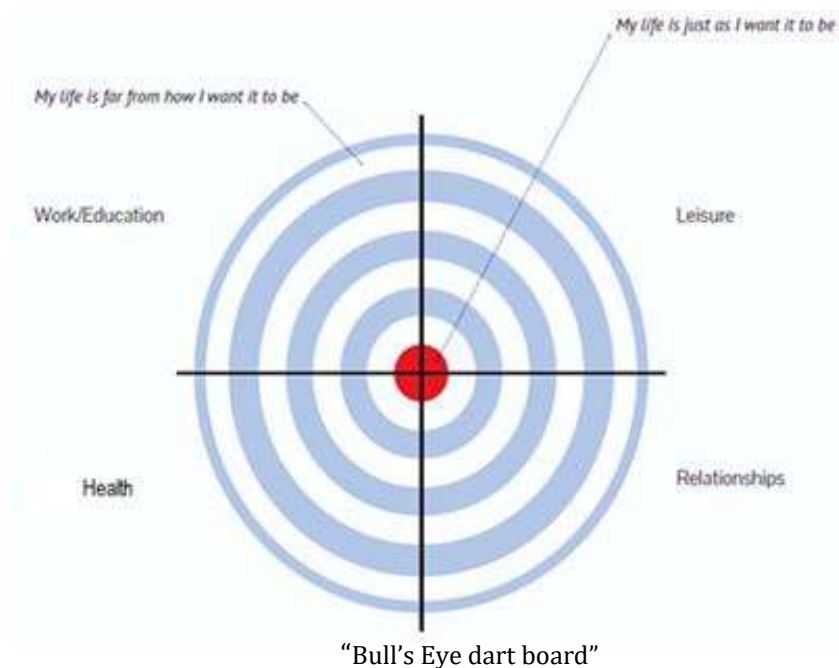
<b>Nome dell'attività:</b>	<b>La sedia della comprensione</b>
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	attività individuale
<b>Livello di difficoltà:</b>	Avanzato
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a conoscere diversi aspetti della propria personalità per comprenderne i meccanismi</li> <li>• Insegnare agli studenti ad avere compassione, censurare un eccessivo ricorso allo spirito critico per tenere conto di riflessioni costruttive e scartare le critiche eccessive.</li> <li>• Migliorare <b>la consapevolezza di sé, l'autocontrollo, le capacità decisionali, di presentazione</b> e di <b>negoziazione</b>.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <p>i. Tre sedie vuote, preferibilmente in una disposizione triangolare</p> <p><b>Procedure da seguire:</b></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><b><u>A: Introduzione</u></b></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><b><u>B: Istruzioni</u></b></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><b><u>C: Implementazione</u></b></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><b>Valutazione e riflessione:</b></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.

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>I miei valori</b>
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività individuale
<b>Livello di difficoltà:</b>	Avanzato
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identificare e analizzare i propri valori personali</b>, le differenze fra tali valori e i propri comportamenti e la capacità di attenersi ai propri principi anche in situazioni difficili.</li> <li>• Valutare l'attuale discrepanza tra i propri valori e quelli adottati nella vita reale.</li> <li>• Guardare più da vicino le barriere o gli ostacoli che si frappongono tra gli studenti e il tipo di vita che vogliono vivere.</li> <li>• Accrescere la <b>consapevolezza di sé, l'autocontrollo</b> e l'impegno.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne / matite</li> <li>• Carta</li> <li>• "I miei valori"</li> <li>• Proiettore o lavagna a fogli mobili con le istruzioni</li> <li>• Pennarelli</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Introduci l'argomento (A) e fornisci delle indicazioni in merito alle procedure da seguire per svolgere l'attività (B):</p> <p><b><u>A: Introduzione:</u></b></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](http://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><b>Valutazione e riflessione:</b></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>

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Obiettivi per la vita</b>
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività individuale
<b>Livello di difficoltà:</b>	Avanzato
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incoraggiare gli studenti ad immaginare di vivere una vita caratterizzata dal perseguimento uno scopo.</li> <li>• 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.</li> <li>• <b>Comprendere i propri punti di forza e selezionare una carriera</b> che vi corrisponda.</li> <li>• Migliorare <b>la consapevolezza di sé, l'impegno e la capacità di presentazione.</b></li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne / Matite</li> <li>• Carta</li> <li>• Scheda con istruzioni sull'attività</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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. 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>
<b>Valutazione e riflessione:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cerca di far sì che gli studenti acquisiscano una maggiore consapevolezza delle loro pulsioni interiori.</li><li>• Invitare gli studenti a riflettere sul loro percorso professionale può aiutarli a mettere in relazione la loro esperienza scolastica con i loro progetti futuri.</li><li>• Gli studenti dovrebbero concentrarsi su come applicare queste conoscenze al fine di scegliere la loro carriera professionale.</li></ul>

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

<p><b>Valutazione e riflessione:</b></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"> <li>- Cosa è importante tenere a mente?</li> <li>- Quanto senti di aver contribuito al lavoro di squadra?</li> <li>- Pensi che i membri del gruppo abbiano lavorato bene insieme per fissare degli obiettivi comuni?</li> </ul>

**Riferimenti bibliografici e sitografici:**

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

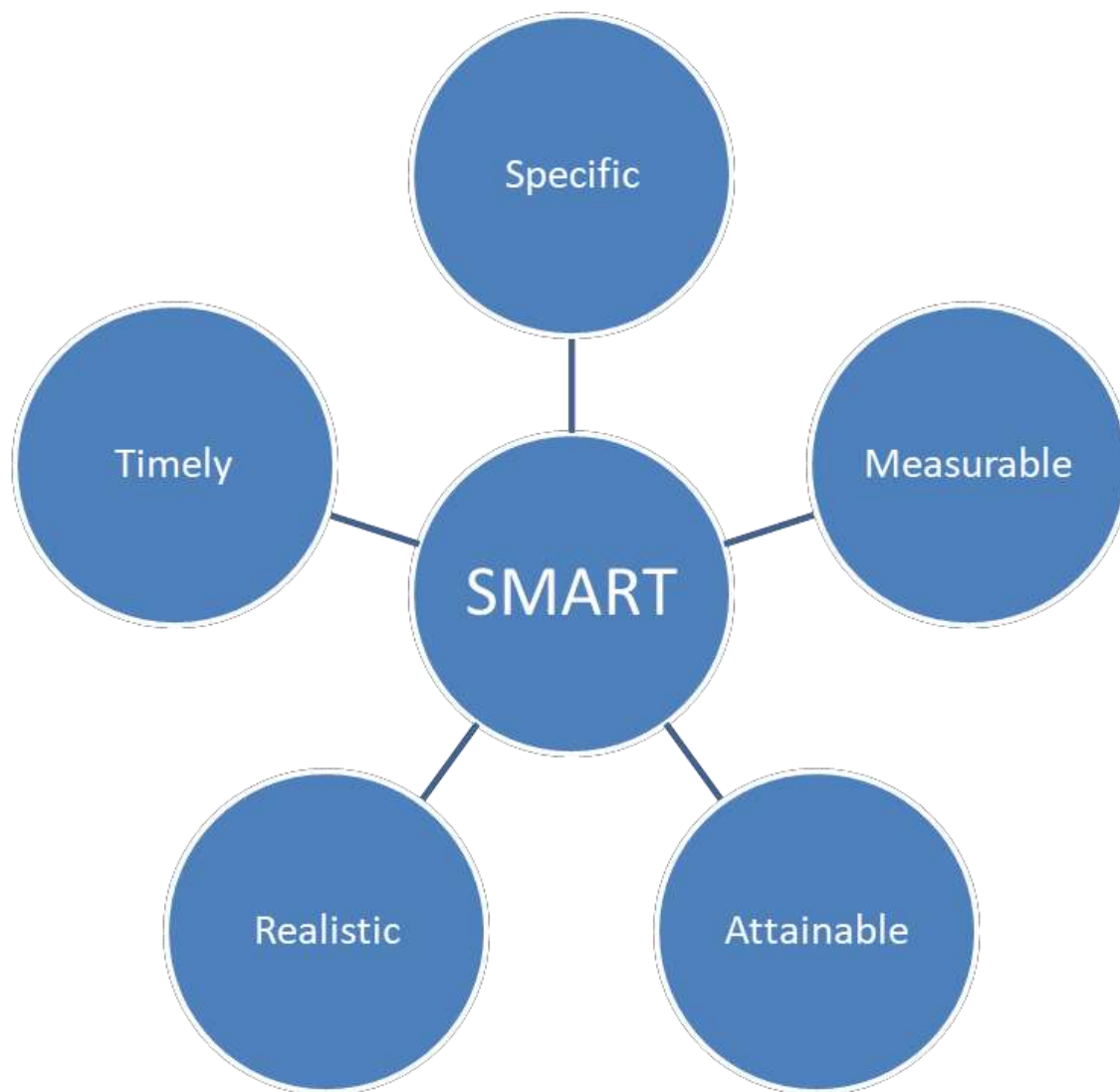
<https://www.linkedin.com/pulse/impact-employee-motivation-performance-productivity-anar-nesibov>

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](http://www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals)

**ALLEGATO**



<b>Nome dell'attività:</b>	Creare un ambiente di lavoro positivo: capacità di dare e ricevere feedback costruttivi
<b>Durata:</b>	45 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Avanzato
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere in grado di fornire feedback costruttivi</li> <li>• Saper ascoltare i feedback ricevuti e farne buon uso.</li> <li>• Essere in grado di esprimere frasi positive nei confronti degli altri.</li> <li>• Saper discutere degli aspetti che meritano di essere potenziati.</li> <li>• Essere in grado di trovare una soluzione</li> <li>• Dare un senso alla propria professione esprimendo dei commenti positivi nei confronti degli altri.</li> <li>• Divenire capaci di evitare conflitti.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-it di 3 colori differenti</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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"> <li>a. Cosa dovremmo smettere di fare?</li> <li>i. Quali cose non stanno funzionando correttamente?</li> </ol>

- 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 (ffetto) 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>