

## Senso della vita

### Tavola sinottica

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
<b>Missione possibile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Capacità di presentazione</li> <li>• Creatività</li> <li>• Pensiero critico</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Impegno</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</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.	Al termine di questa attività, gli studenti discuteranno di ciò che hanno imparato riguardo ai loro obiettivi.
<b>I miei 5 valori</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> Principiante</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.	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.
<b>Equilibri di gruppo</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> Principiante</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.	Al termine di questa attività gli studenti comprenderanno che l'impegno è fondamentale per ottenere maggiori risultati a livello lavorativo.
<b>Raggiungere il punteggio più alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Pensiero critico</li> <li>• Capacità di negoziazione</li> <li>• Impegno</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</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.	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.
<b>Divertirsi al lavoro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperazione</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Impegno</li> <li>• Competenze comunicative</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività premette 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.	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.
<b>Non ridere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> <li>• Capacità di negoziazione</li> <li>• Impegno</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	Questa attività permette agli studenti di comprendere che il senso della vita è influenzato dal nostro rapporto con gli altri.	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><b>Cieca fiducia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiducia in se stessi</li> <li>• Impegno</li> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> </ul> <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><b>Costruire il dialogo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenze comunicative</li> <li>• Impegno</li> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> </ul> <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>

## Attività sul senso della vita

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Mission Possible</b>
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività da svolgere a casa
<b>Livello di difficoltà:</b>	Principiante
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Identificare in quali ambiti della loro vita sperimentano la compassione, l'impegno, concentrandosi dunque sulle azioni da intraprendere.</li> <li>• Sviluppare la consapevolezza di sé, sapersi presentare, essere creativi, dotarsi di pensiero critico, capacità decisionali e di gestione delle proprie competenze.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne / matite</li> <li>• Fogli di carta</li> <li>• Videoproiettore o lavagna con le istruzioni (per i consulenti professionali)</li> <li>• Pennarelli (per i consulenti professionali)</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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><b><u>A: Introduzione</u></b> 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><b>Valutazione e riflessione:</b></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>

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>I miei 5 valori</b>
<b>Durata:</b>	60 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività da svolgere a casa
<b>Livello di difficoltà:</b>	Principiante
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuare i propri valori.</li> <li>• 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.</li> <li>• Aiutare gli studenti a migliorare la <b>consapevolezza di sé</b> e le <b>capacità decisionale</b>.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne/Matite</li> <li>• Fogli di carta</li> <li>• Istruzioni</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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><b><u>A: Introduzione</u></b> 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><b><u>B: Istruzioni</u></b> 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><b>C: Procedura</b> Gli studenti svolgeranno l'attività a casa seguendo le istruzioni date.</p> <p><b>D: Sessione successiva</b> 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><b>Valutazione e riflessione:</b></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	Tenerezza
Ispirazione	Soldi	Brivido
Uguaglianza	Morale	Unità
Etica	Mistero	Varietà
Eccellenza	Natura	Ricchezza
Frenesia	Apertura	

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Equilibri di gruppo</b>
<b>Durata:</b>	45 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Principiante
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare che è necessario riequilibrare il livello di coinvolgimento al fine di attribuire valore alla propria professione.</li> <li>• Coinvolgere tutti gli studenti in un'attività di gruppo il cui risultato dipenda dalla cura con la quale è stata svolta.</li> <li>• Questa attività mira a migliorare la capacità di <b><i>impegnarsi, lavorare all'interno di gruppo, autogestirsi, pensare in maniera critica, negoziare e prendere decisioni.</i></b></li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne/Matite</li> <li>• Lavagna</li> <li>• Evidenziatori</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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><b>Valutazione e riflessione:</b></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"> <li>- Quanto senti di aver contribuito al lavoro della tua squadra?</li> <li>- Pensi che i membri del tuo gruppo di lavoro abbiano lavorato bene insieme?</li> <li>- Eri consapevole del tipo di impegno richiesto dall'esercizio?</li> </ul>

**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

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Raggiungere il punteggio più alto</b>
<b>Durata:</b>	45 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Principiante
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incoraggiare l'impegno nel lavoro di squadra</li> <li>• Raggiungere lo stesso obiettivo quando si è impegnati in mansioni lavorative</li> <li>• Migliorare la capacità decisionale e la capacità di lavorare all'interno di un gruppo.</li> <li>• Imparare ad esercitare il pensiero critico e la capacità di negoziazione</li> <li>• Quando i dipendenti ricevono nuove mansioni lavorative imparano a ridefinire e strutturare nuovamente i piani e le azioni strategiche utili per il proprio lavoro.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne/Matite</li> <li>• Cannucce</li> <li>• Palline di carta</li> <li>• Fogli di carta grandi</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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 cannucce. 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/>

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Divertirsi al lavoro</b>
<b>Durata:</b>	45 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Principiante
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizzare l'impatto del divertimento nei luoghi di lavoro.</li> <li>• Accrescere la <b>cooperazione</b> e la <b>capacità decisionale</b></li> <li>• Accrescere i livelli di <b>impegno</b> profuso dai componenti di un gruppo di lavoro.</li> <li>• Accrescere <b>competenze comunicative</b>.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne/matite</li> <li>• Puzzle (50 pezzi, in base al numero di studenti)</li> <li>• Buste in cui mettere i pezzi del puzzle</li> <li>• Proiettore</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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>

<p><b>Valutazione e riflessione:</b></p>	<p>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.</p> <p>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., &amp; Keller, S. (2013) (articolo online nel McKinsey Quarterly, <i>Increasing the 'meaning quotient' of work</i>).</p> <p>Chiedi agli studenti di scrivere un articolo per riflettere sui risultati dell'esercizio, rispondendo ai seguenti quesiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quanto senti di aver contribuito al lavoro della tua squadra?</li> <li>- Pensi che i membri del tuo gruppo di lavoro abbiano lavorato bene insieme?</li> <li>- Eri consapevole del tipo di impegno richiesto dall'esercizio?</li> </ul>
--	--

**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>

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Non ridere</b>
<b>Durata:</b>	45 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Principiante
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti a comprendere l'influenza che gli altri esercitano su di noi.</li> <li>• Saper riconoscere l'influenza che un gruppo può esercitare sulle persone.</li> <li>• Acquisire la <b>capacità di lavorare all'interno di un gruppo</b>.</li> <li>• Accrescere le <b>capacità di negoziazione</b>.</li> <li>• Aumentare fiducia e <b>impegno</b>.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <p>N/A</p> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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>)

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Cieca Fiducia</b>
<b>Durata:</b>	45 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Principiante
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendiamo ad attribuire un senso più profondo alla nostra vita quando vediamo riconosciuti i nostri sforzi e le nostre competenze.</li> <li>• In questo modo, è possibile accrescere la propria fiducia e migliorare il proprio rendimento.</li> <li>• Alimentare la convinzione di essere apprezzati dagli altri</li> <li>• Accrescere l'impegno, migliorare la capacità di lavorare all'interno di un gruppo e gestirne le dinamiche.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <p>N/A</p> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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:

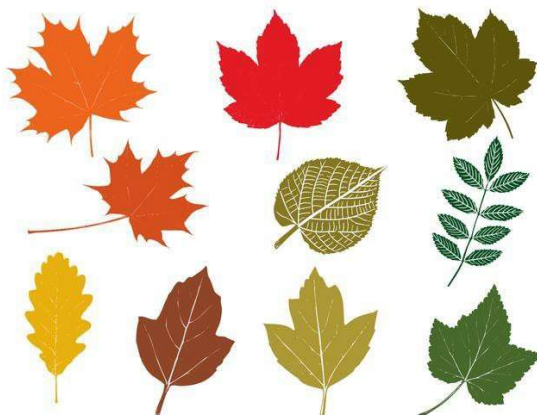
- Su quali competenze si basa l'attività proposta (capacità di leadership, competenze organizzative)?
- In quale misura tali competenze incidono sullo svolgimento dell'attività?
- Onestà, sincerità, integrità, capacità di mantenere le promesse, lealtà sono tutti indici di affidabilità. Quale di queste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

<b>Nome dell'attività:</b>	<b>Costruire il dialogo</b>
<b>Durata:</b>	45 minuti
<b>Tipo di attività:</b>	Attività di gruppo
<b>Livello di difficoltà:</b>	Principiante
<b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La nostra capacità di attribuire un senso alla nostra esistenza aumenta quando riusciamo a creare un dialogo costante.</li> <li>• La comunicazione accresce la comprensione reciproca.</li> <li>• Aumentare l'<i>impegno</i> e la <i>capacità di lavorare all'interno di un gruppo</i>.</li> <li>• Una buona <i>comunicazione</i> può accrescere i livelli di soddisfazione di un dipendente.</li> </ul>
<b>Istruzioni:</b>	<p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogli di carta</li> <li>• Forbici</li> <li>• Colla</li> <li>• Pennarelli colorati/evidenziatori</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></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>

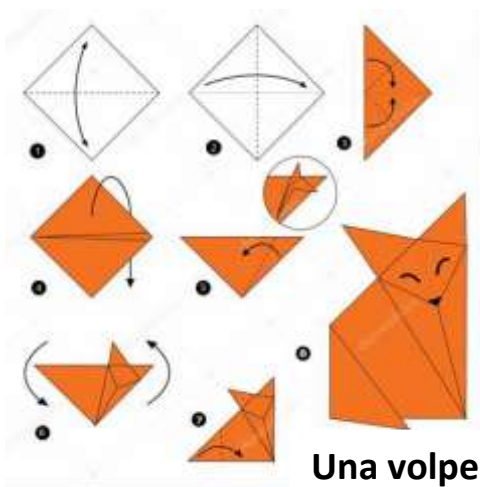


Risorsa: [Obraz Różne Rysunek Jesienny Liść rąk](#)

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:



**Una volpe**

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:

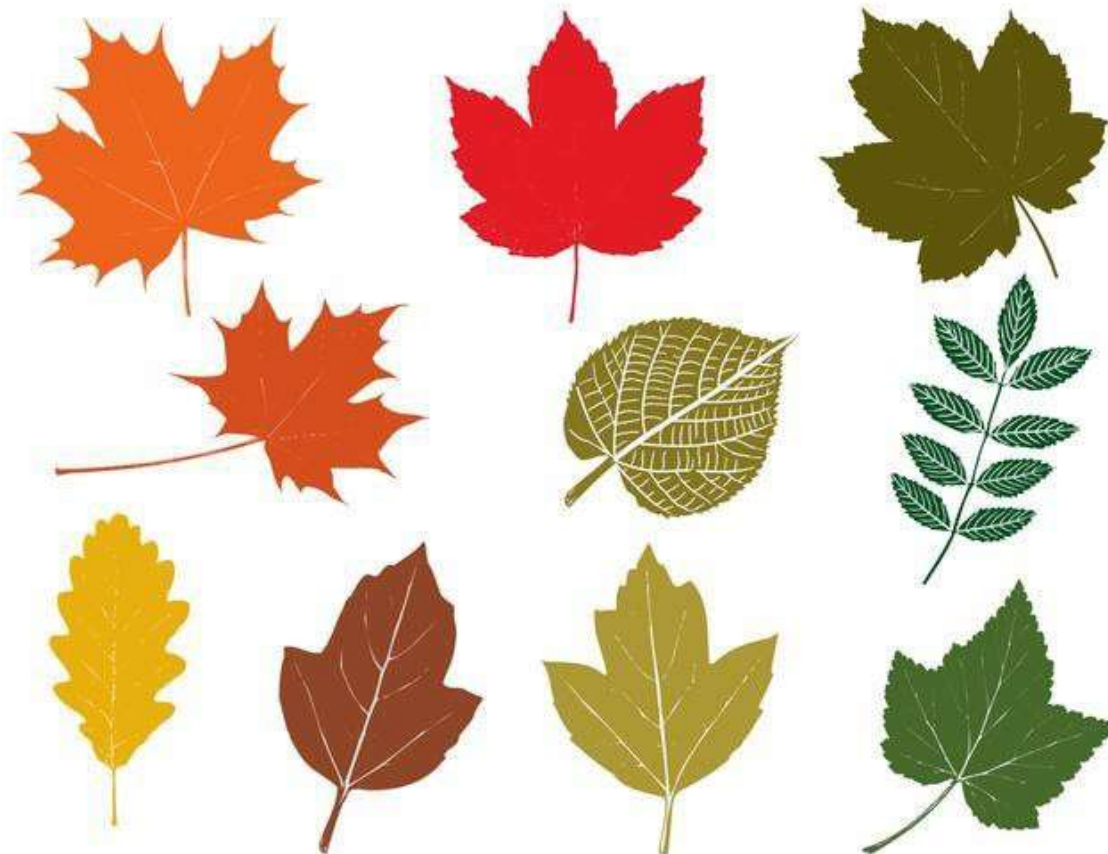
- Quanto senti di aver contribuito al lavoro della tua squadra?
- Pensi che i membri del tuo gruppo di lavoro abbiano lavorato bene insieme?
- Eri consapevole del tipo di impegno richiesto dall'esercizio?

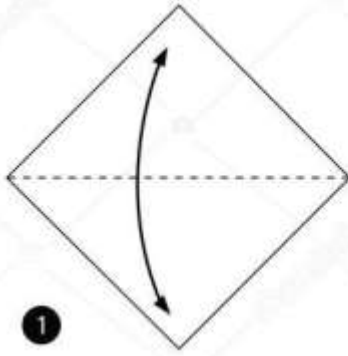
**Riferimenti bibliografici e sitografici**

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

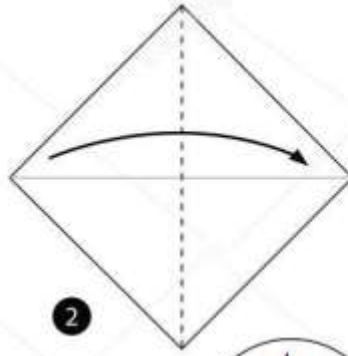
Experiential Learning Games (<http://www.experiential-learning-games.com/feedbackgames.html>)

**ALLEGATO**





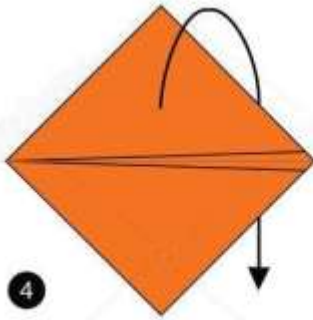
1



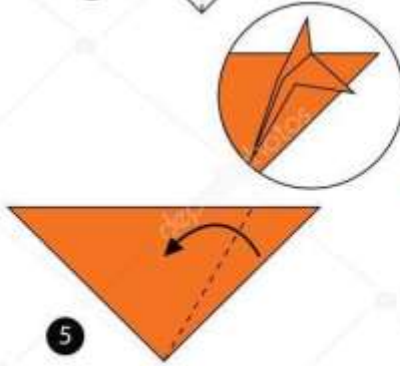
2



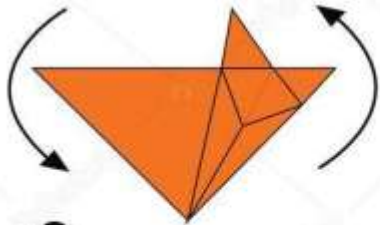
3



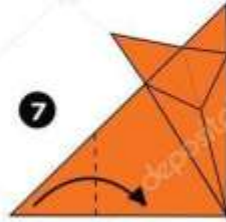
4



5



6



7



8

Una volpe