

Senso della vita

Tavola sinottica

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
Obiettivi SMART	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Capacità decisionale • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</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.	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.
Il futuro me	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità decisionale <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</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.	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.
Il mio segno nel mondo	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Creatività <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p>	Questa attività individuale permette agli studenti di presentare in maniera creativa il senso che intendono dare alla loro vita.	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?"
Segui il flusso (<i>flow</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Creatività • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</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.	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.
Lettera motivazionale	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Pensiero critico • Capacità decisionale <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</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.	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.
Meditazione della gentilezza amorevole	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</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.	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>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>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 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.</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 questo stato (Sawyer, 2015), infatti, acquisiscono una maggiore fiducia e quindi sviluppano un senso di soddisfazione nei confronti del proprio lavoro.</p>
<p>Innescare il <i>flow</i></p>	<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>	<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.</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 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.</p>

Attività sul senso della vita

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"> • rAggiungibile: 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? • Rilevante: 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? • Definito nel Tempo: 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.

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 la consapevolezza di sé, la creatività e la capacità di presentazione.
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>Sugeriamo 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 (flow)
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: Durata:	Lettera motivazionale 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>
Valutazione & riflessione:	<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)

Procedura da seguire:

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:	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:	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 <i>flow</i>
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 <i>collaborazione</i> possono influire sulla <i>comunicazione</i> 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