

TOOLKIT

PER LO SVILUPPO PERSONALE DEI
GIOVANI



A cura di: Michał Olszowy

Autori: Adrianna Madej, Alicia Caravantes González, António Gomes, Celia Ramos Polo, Diana Laura Ciubotaru, Sonia Nociforo, Irene Sánchez de Campos, Judit Núñez García, Michał Olszowy, Nicola Ferretti, Raluca Ferchiu.

Illustrazioni: Adrianna Madej

Copyright ed editore:

Fondazione Istituto di attivazione e sviluppo sociale Probstwo 34, Lublino 20-089, Polonia
biuro@iairs.pl www.iairs.pl

Progetto n. 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028760

La pubblicazione avviene nell'ambito del progetto “Mentoring Life: Small waves in the big ocean of change”.



**Funded by
the European Union**

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

1. METODOLOGIA.....	4
2. RACCOMANDAZIONI PER I FACILITATORI.....	6
3. STILE DI VITA SANO.....	7
3.1. COSA PUÒ ESSERE CONSIDERATO SANO?.....	8
3.2. VALUTA LE AREE DELLA VITA QUOTIDIANA.....	9
3.3. PROVA A INDOVINARE LE ABITUDINI.....	10
3.4. IL MIO DIRITTO AD UNO STILE DI VITA SANO.....	11
3.5. PIANO PERSONALE PER UNO STILE DI VITA SANO.....	12
3.6. LA MIA SFIDA.....	14
3.7. ANALISI DELL'ALBERO DEI PROBLEMI.....	15
3.8. SALUTE RELAZIONALE.....	16
3.9. CONDIVIDERE SE STESSI.....	17
3.10. MINDFULL - MENTE PIENA.....	18
3.11. ESERCIZIO DI DANZA.....	22
3.12. VITA SENZA LIMITI.....	23
3.13. GUARIRE IL BAMBINO INTERIORE.....	25
3.14. COSA SUCCEDDE SE.....	27
3.15. UNA DIETA SANA.....	28
3.16. COMUNITÀ.....	29
3.17. LO SPAZIO SANO.....	31
3.18. XXX.....	31
3.19. PRIMA E DOPO.....	32
3.20. IL MIO FIUME DI APPRENDIMENTO.....	33
3.21. GIORNATA SANA/ GIORNATA NON SANA.....	34
4. PENSIERO CRITICO E PROBLEM SOLVING.....	35
4.1. LA MIA ISPIRAZIONE!.....	36
4.2. DISEGNA IL TUO AVATAR.....	37
4.3. COSA FARESTI SE...?.....	38
4.4. RACCONTA E TROVA.....	39
4.5. PALLA PER IL PROBLEM SOLVING.....	40
4.6. SCEGLI DA CHE PARTE STARE!.....	41
4.7. È TEMPO DI PROMOZIONE!.....	43
4.8. QUAL È IL MIO CAPPELLO?.....	44
4.9. RIFLETTI SULLE NOTIZIE.....	46
4.10. SCENE DEL FILM.....	47
4.11. CHI DISEGNA COSA.....	48
4.12. CATENA DI PAROLE.....	49
4.13. SEGUI LE ISTRUZIONI.....	50
4.14. LE FASI DEL PROBLEMA.....	52
4.15. REALIZZA UN AEREOPLANO DI CARTA.....	55

Sommario

4.16. SOPRAVVIVENZA SULLA LUNA.....	56
4.17. DOMANDA A TE STESSO.....	58
4.18. DOV'È LA VERITÀ.....	59
4.19. FAI LA TUA CHECKLIST DELLE AZIONI.....	60
4.20. SPETTACOLO E RECENSIONE.....	61
4.21. LA STRATEGIA RENDE PERFETTI.....	62
5. PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA.....	63
5.1. CREA IL TUO EMBLEMA.....	65
5.2. CREA LA TUA LINEA DEL TEMPO.....	66
5.3. CARTE AVATAR PT.1.....	67
5.4. MOTIVAZIONI PERSONALI E SUCCESSO.....	68
5.5. TU SEI IL PADRONE DEI TUOI OBIETTIVI.....	70
5.6. BRILLA.....	72
5.7. METODI TEATRALI PER I COLLOQUI DI LAVORO.....	73
5.8. COSE SPAVENTOSE.....	75
5.9. PIANTARE DELLE UOVA.....	76
5.10. IL LAVORO È PIÙ CHE DENARO.....	77
5.11. IL BARATTOLO DEL TEMPO.....	79
5.12. STABILIRE LE NOSTRE PRIORITÀ.....	80
5.13. LE TRE "A" DELLA GESTIONE DELLO STRESS.....	82
5.14. ETICHETTE DELLA CONOSCENZA.....	84
5.15. I 3 BICCHIERI DELLA COMUNICAZIONE.....	94
5.16. PRO E CONTRO DEL PERCORSO DELLA CARRIERA.....	95
5.17. SCELTE PER UN'AZIONE REALE.....	96
5.18. OFFRIRMI UN LAVORO.....	97
5.19. UNA LETTERA PER IL FUTURO ME.....	98
5.20. CARTE AVATAR PT.2.....	99
5.21. MAPPA DEI SOGNI.....	100
6. Appunti dopo la fase di test.....	102

1. METODOLOGIA

Il progetto pone una forte enfasi sulla responsabilizzazione dei giovani e degli operatori giovanili come catalizzatori di un cambiamento positivo. I suoi obiettivi primari sono la promozione della cittadinanza attiva, l'acquisizione di competenze imprenditoriali su misura per l'auto-responsabilizzazione e la gestione delle risorse, la promozione di una mentalità green e il miglioramento dell'inclusione sociale. L'iniziativa si rivolge ad un gruppo eterogeneo, in particolare a coloro che provengono da contesti svantaggiati o a rischio. Le aree tematiche chiave comprendono metodologie innovative per un impegno duraturo dei giovani, la coltivazione di competenze trasversali essenziali non coperte dall'istruzione formale e l'offerta di formazione per i giovani lavoratori per organizzare attività avvincenti che supportino in modo significativo i giovani. Pensato specificatamente per gruppi diversi e svantaggiati, il progetto mira a fornire ai giovani lavoratori metodi innovativi per sostenere l'impegno a lungo termine.

La metodologia alla base del mentoring dei giovani prevede un approccio strutturato e di supporto per guidarli e responsabilizzarli nello sviluppo personale e professionale. Questo processo include tipicamente alcuni elementi chiave, come la stabilizzazione di una relazione di fiducia tra il mentore ed il mentee, la definizione di obiettivi chiari e il mantenimento di una comunicazione chiara durante tutto il processo.

Questo toolkit è integrato con il risultato principale del progetto, la guida per i giovani mentori. Entrambi cercano di rafforzare le capacità dei giovani lavoratori nel guidare i giovani attraverso i processi di cambiamento. Questi strumenti rispondono alla necessità di una direzione chiara, di una comprensione delle dinamiche di cambiamento post-pandemia e di mezzi efficaci per mantenere il coinvolgimento dei giovani.

Il toolkit "Small Waves of Change - Toolkit for Youth Personal Development" è un programma strutturato progettato per rispondere all'esigenza identificata di una guida pratica e accessibile per lo sviluppo personale all'interno delle cinque comunità locali dei partner del progetto. L'obiettivo centrale del programma è consentire ai giovani di assumere il controllo del proprio sviluppo personale, consentendogli così di affrontare i principali cambiamenti della vita e mantenere un benessere mentale, emotivo e relazionale ottimale.

Il programma riconosce che il senso di controllo è fondamentale per contrastare le incertezze esterne. Fornendo ai giovani gli strumenti per concentrarsi intensivamente sui cambiamenti che desiderano apportare, il programma mira ad agevolare il loro adattamento alle nuove circostanze.

La metodologia utilizzata nel programma ruota attorno al concetto di "sviluppo personale a cascata". Questo approccio affonda le sue radici nell'idea che piccoli cambiamenti individuali possono portare a un effetto a catena, generando trasformazioni più grandi e significative nel tempo. Dimostrando questo principio attraverso l'applicazione pratica, il programma cerca di dimostrare che anche un piccolo cambiamento, se condiviso e trasmesso ad altri, può avviare una reazione a catena di trasformazioni positive.

Nel complesso, il toolkit fornisce un quadro strutturato affinché i giovani possano impegnarsi nel proprio sviluppo personale, consentendo loro di avviare e sostenere cambiamenti positivi nelle loro vite. Attraverso una combinazione di indicazioni chiare, esempi facilmente riconoscibili e un messaggio accessibile, il programma mira a fornire ai giovani le competenze e la mentalità necessarie per affrontare le sfide e prosperare in un mondo in continua evoluzione.

2. RACCOMANDAZIONI PER I MODERATORI

- Cercare di conoscere in anticipo il proprio target group: questo permetterà di intercettare tutte le esigenze dei partecipanti e di creare un ambiente stimolante e adatto.
- Gestione del tempo: è importante seguire il programma e assegnare di conseguenza il tempo ai diversi esercizi, essendo consapevoli di quando cambiare argomento o quando analizzarlo più in profondità così come dei possibili cambiamenti durante l'attuazione.
- Usare la musica durante gli esercizi può essere un buon modo per creare un'atmosfera amichevole e rilassata.
- Adattabilità e flessibilità sono aspetti fondamentali per essere reattivi alle dinamiche che cambiano: adatta il tuo approccio in base alle esigenze e ai progressi del gruppo.
- Cercare di entrare in sintonia con i partecipanti e cercare di essere ben disposti e inclusivi anche e soprattutto con chi potrebbe rivelarsi più ostile.
- Divertirsi e partecipare allo stesso modo durante gli esercizi: questo renderà il lavoro piacevole e ancora più efficace.
- Ricordare però il proprio ruolo: è giusto divertirsi, ma bisogna sempre cercare di mantenere un occhio critico, vigile e attento per rendere le sessioni di laboratorio piacevoli e soprattutto interessanti e utili.
- Prendere in considerazione i possibili problemi di mobilità o altre difficoltà dei partecipanti nello svolgimento delle attività. Il moderatore dovrebbe essere responsabile degli adattamenti e dell'aiuto.

3. STILE DI VITA SANO

Uno stile di vita sano si riferisce a uno stile di vita che promuove il benessere fisico, mentale ed emotivo e riduce il rischio di sviluppare malattie croniche o problemi di salute. Implica fare scelte consapevoli e adottare comportamenti che contribuiscono alla salute e alla vitalità generale.

In generale, nonostante non esista un unico stile di vita che possa valere per tutti, esistono alcuni elementi che caratterizzano uno stile di vita sano:

- **Dieta equilibrata:** consumare una varietà di cibi nutrienti che forniscono vitamine, minerali e macronutrienti essenziali.
- **Gestione dello stress:** trovare modi efficaci per gestire e ridurre lo stress attraverso tecniche come la meditazione, la consapevolezza oltre ad avere tempo libero per i tuoi hobby.
- **Attività fisica:** impegnarsi in un regolare esercizio fisico o attività fisica per mantenere o migliorare la salute cardiovascolare, la flessibilità e la forma fisica generale.
- **Sonno adeguato:** dormire a sufficienza ogni notte è essenziale per il benessere fisico e mentale.
- **Non fumare né bere troppo:** evitare di fumare e limitare il consumo di alcol a livelli moderati per ridurre il rischio di vari problemi di salute.
- **Idratazione:** rimanere adeguatamente idratati bevendo abbastanza acqua durante il giorno per supportare le funzioni corporee e la salute generale.
- **Mantenere un peso corporeo sano:** raggiungere e mantenere un peso sano attraverso una combinazione di dieta ed esercizio fisico, che può ridurre il rischio di malattie legate all'obesità.
- **Connessioni sociali:** coltivare e mantenere relazioni sociali e connessioni positive con amici e familiari, poiché il benessere sociale è strettamente legato alla salute generale.
- **Mentalità positiva:** mantenere una visione positiva della vita, stabilire obiettivi e avere uno scopo può contribuire alla salute mentale ed emotiva.

Nelle prossime pagine sono presenti diversi esercizi che vi permetteranno di aumentare la consapevolezza sull'argomento, valutando gli ambiti della vita quotidiana, definendo sane abitudini da inserire nella nostra dieta oltre ad avere la possibilità di iniziare a pianificare il proprio stile di vita sano.

Inoltre ci sarà l'opportunità di analizzare la propria alimentazione e l'utilità dello sport nello sviluppo e nella definizione di uno stile di vita sano.

3.1. COSA PUÒ ESSERE CONSIDERATO SANO?

GIOVANI



20 - 25

45 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Sensibilizzazione sullo stile di vita sano	Penne Fogli A4 Lavagna a fogli mobili Lavagna Pennarelli	Spazio interno o esterno con tavoli o luoghi dove i partecipanti possono sedersi e disegnare

Descrizione

Ogni partecipante riceve un foglio dove registra tutte le sue azioni/abitudini quotidiane, dal risveglio all'andare a dormire. Nel fare ciò, devono dividerlo in 3 aree: professionale, personale (ad esempio hobby, tempo libero) e cura di sé (10 minuti).

Poi, in coppia, ogni partecipante condivide i propri aspetti con l'altra persona (10 minuti).

Successivamente, il moderatore presenterà alcune note con buone pratiche, scrivendole su un foglio A3/lavagna a fogli mobili (i suggerimenti sono ispirati e presi da uno dei risultati – The Brochure: Tips&Tricks - del progetto The Book of Life). (10 minuti)

chrome-extension://efaidnbmnfnkcehdnncjpkglcipjfldmkaj/https://bookoflife.infoproject.eu/wp-content/uploads/2023/05/1.-TIPSTRICKS_Brochure.pdf

Basato sul feedback ricevuto dall'altra persona e sulle indicazioni fornite dal moderatore, ogni partecipante deve sviluppare un piano quotidiano, incorporando almeno 3 attività più salutari (10 minuti).

Alla fine si formano nuove coppie e i partecipanti condividono il risultato con l'altra persona, indicando quando inizieranno a svilupparle nella loro vita quotidiana.

Debriefing:

Utilizzi già un piano giornaliero?

Pensi di aumentare le attività che rendono la tua vita più sana?

Ti senti ispirato dalle abitudini degli altri?

3.2. VALUTARE LE AREE DELLA VITA QUOTIDIANA

GIOVANI



12 - 20

45 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Autoconsapevolezza Autovalutazione dello stile di vita	Fogli A4 Penne colorate Musica	Nessun requisito speciale

Descrizione

Ai partecipanti viene chiesto di disegnare, su un foglio A4, alcune forme (possono essere quadrati, cerchi, altre forme, come sentono di rappresentare), una per ciascuna delle seguenti dimensioni della loro vita:

- Nutrizione (abitudini alimentari);
- Attività fisica;
- Benessere emotivo;
- Attività sociale;
- Programma giornaliero/gestione del tempo.

In ciascuna forma, devono riflettere, valutare e scrivere l'energia che investono in quell'area della loro vita, i costi che devono pagare/investire e i benefici che ottengono da quell'area. (10 min)

In coppia, condivideranno le loro riflessioni (15 min) e dopo la discussione con la coppia, avranno altri 10 minuti di riflessione individuale su quanto segue:

- cosa vogliono mantenere come abitudini/status da ciò che hanno scritto, su ciascuna area.
- cosa vogliono cambiare e quale sarebbe il nuovo status di quell'area della loro vita, dopo il raggiungimento del cambiamento.

Debriefing:

In cerchio, nel grande gruppo, ogni partecipante condividerà i cambiamenti e le decisioni più importanti che prenderà da quel momento per uno stile di vita sano (1 min/partecipante).

3.3. PROVA A INDOVINARE LE ABITUDINI

GIOVANI  12 - 20

50 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Autoconsapevolezza di abitudini sane/malsane Comprendere la differenza tra abitudini malsane e sane	Post-it Scatola Lavagna a fogli mobili per le conclusioni	Nessun requisito speciale

Descrizione

I partecipanti riceveranno 2 pezzi di carta (piccoli o post-it) e scriveranno 1 abitudine sana e 1 malsana. Il mentore mette tutti i foglietti scritti dai partecipanti in una scatola e li mescola (5 min). Ogni partecipante estrarrà un'abitudine dalla scatola.

Saranno divisi in gruppi di 4-5 persone. Uno dei partecipanti leggerà l'abitudine che ha preso, parlando della sua esperienza con l'abitudine, senza nominarla. Gli altri indovineranno l'abitudine e dopo aver indovinato discuteranno su di essa, decidendo in che modo è sana o malsana. Si ripeterà finché ogni partecipante non parlerà dell'abitudine che ha preso dalla scatola. (35 minuti)

Debriefing:

La psicoeducazione si relaziona con i termini di abitudini sane/malsane, sottolineando il fatto che, anche se alcune abitudini sono malsane, ciò che conta è l'equilibrio, l'atteggiamento e la volontà di cambiare - l'atteggiamento non patologizzante del mentore verso le abitudini malsane - trasformando le colpa e senso di colpa nella volontà di cambiamento. (10 minuti)



3.4. IL MIO DIRITTO AD UNO STILE DI VITA SANO

GIOVANI



20 - 25

50 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Trovare soluzioni concrete Sottolineare l'importanza del tema dello stile di vita sano per garantire il benessere delle persone	Scenario stampato su foglio/disegnato su una lavagna a fogli mobili Fogli A3 Penne Pennarelli	Avere spazio sufficiente per creare un ambiente con il Consiglio

Descrizione

Il moderatore presenta lo scenario e la situazione attuale in cui si trovano i partecipanti. (5 minuti)

Scenario:

Sei residente/cittadino del bellissimo “Paese del Sole”, che sta affrontando un forte aumento del livello dei prezzi (a causa dell'inflazione) e altre cause esterne. Il governo ha deciso di tassare molti prodotti sani a lunga distanza (come l'avocado, prodotti molto salutari che non è possibile produrre a livello locale) e tutti quelli non considerati primari, mantenendo stabili gli altri prezzi (per articoli come pane, pasta, acqua).

I cittadini non sono d'accordo con queste politiche, perché per loro inizia a essere molto difficile acquistare i prodotti e il cibo sano che vorrebbero.

Appartenete ad un partito che ha a cuore il benessere dei suoi cittadini. Gli aspetti economici e sanitari sono fondamentali per garantire il benessere dei cittadini del Paese. Avete 20 minuti per elaborare una proposta che verrà presentata al governo (25 minuti).

La proposta dovrebbe includere soluzioni realistiche per consentire ai cittadini di poter mangiare cibi sani nel posto giusto.

Una volta pronte le proposte, ogni gruppo avrà 2 minuti per presentarle, sottolineando perché la propria proposta dovrebbe essere quella preferita (10 minuti)

Debriefing:

Domanda suggerita:

Perché la proposta vincitrice è più convincente?

Pensi che il governo debba prendersi cura dei prodotti sani e proteggerli?

Conoscete qualche legge a livello locale o europeo che garantisca la buona qualità dei prodotti che mangiamo?

(5 minuti)

3.5. PIANO PERSONALE PER UNO STILE DI VITA SANO

GIOVANI  12 - 20

45 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Pianificare il cambiamento per uno stile di vita sano	Fogli A4 Allegato	Nessun requisito speciale

Descrizione

Il moderatore consegna a ciascun partecipante l'allegato dell'esercizio e il partecipante dovrà scrivere cosa significano per lui i seguenti termini:

- cibo
- attività fisica
- salute emotiva
- salute mentale
- salute relazionale (sociale)
- abitudini tossiche

I partecipanti devono suddividere in piccoli passi/azioni dettagliate ciò che possono fare per raggiungere la salute in ciascuno dei campi sopra indicati.

Dopodiché devono andare a discutere con gli altri del gruppo. Quando qualcuno parla, l'altro si limita ad ascoltare, senza dare consigli o raccomandazioni, ma può chiedere dei chiarimenti, in modo da rendere chiare alla persona le azioni proposte.

Debriefing:

- Qual è il primo passo che puoi fare per uno stile di vita sano?
- Come pensi di metterlo in atto?



Allegato

Cibo	
Attività fisica	
Salute emotiva	
Salute mentale	
Salute relazionale	
Abitudini tossiche	

3.6. LA MIA SFIDA

GIOVANI



20 - 25

40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Affrontare gli ostacoli quotidiani, trovare modi per farlo	Fogli A4 Penne Cassa	Al chiuso / all'aperto

Descrizione

Ogni partecipante inizia a lavorare da solo, pensando a quali sono le principali sfide della sua vita, in termini di uno stile di vita sano. Hanno 5-7 minuti per scrivere su un foglio A4 5 domande alle quali vorrebbero ricevere risposta. (10 minuti)

Il moderatore crea piccoli gruppi (idealmente 5 persone per gruppo).

Ogni persona riceve 1 foglio A4 (che non è il suo) e fornisce una risposta alla prima domanda che trova sul foglio. Si prosegue poi con il turno successivo, in cui ogni partecipante risponde alla domanda successiva e così via, finché tutti i partecipanti non avranno risposto a tutte le domande e non saranno tornati in possesso del foglio originale. (15 minuti)

Alla fine, quando i partecipanti ricevono il loro documento originale, possono dare un'occhiata e scegliere le 3 soluzioni/risposte più adatte e applicabili per la loro vita. e condividere in coppia cosa ne pensano e come pensano di inserirlo nel programma quotidiano. (10 minuti)

Debriefing

I partecipanti condividono in coppia cosa pensano della soluzione scelta e come pensano di inserirla nel programma giornaliero. (10 minuti)

Suggerimenti per i moderatori

Soprattutto durante le parti di autovalutazione, sarebbe bello avere della musica in sottofondo.

3.7. ANALISI DELL'ALBERO DEI PROBLEMI

GIOVANI



20 - 25

60 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Analizzare in modo approfondito i problemi, le loro cause ed effetti, al fine di definire le soluzioni adeguate	Post-it Foglio A4 Disegno dell'analisi dell'albero dei problemi	Nessun requisito speciale

Descrizione

Ogni partecipante riflette su quali ostacoli/problemi gli impediscono di seguire quotidianamente uno stile di vita sano. Ogni partecipante deve individuare 3 ostacoli/problemi, scrivendo ciascuno su un post-it diverso. Tutti i problemi verranno inseriti su una lavagna. (5 minuti)

Una volta raggruppati tutti i diversi ostacoli, il moderatore crea piccoli gruppi di 3/4 partecipanti. Ciascun gruppo sceglierà il problema che vorrà analizzare, tra tutti quelli precedentemente proposti.

Una volta scelto, il primo passo è analizzare le cause, ovvero documentare le cause del problema. Quali sono le cause profonde del problema? Inizia discutendo ciascuna causa, una per una, aggiungendole sotto la riga nella sezione delle radici (parte nascosta). (10 minuti)
Quando vengono menzionate cause simili, queste possono essere raggruppate ed etichettate con un tema (creando un cluster). (5 minuti)

I partecipanti ripetono il processo per gli effetti di ramificazione, questa volta pensando agli effetti visibili e alle conseguenze del problema. (10 minuti). Una volta documentati gli effetti, vengono raggruppati ed etichettati con un tema (5 minuti).

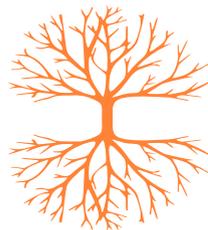
Avendo un quadro completo della situazione, i partecipanti propongono poi alcune soluzioni per superare questo ostacolo (10 minuti).

Infine, ciascun gruppo presenta i risultati della propria analisi dell'albero dei problemi.

Debriefing

Hai mai pensato alla parte nascosta dei tuoi ostacoli ad avere uno stile di vita sano?

Ritieni che la soluzione proposta possa essere seguita quotidianamente?



OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Autovalutazione delle relazioni Consapevolezza del cambiamento delle azioni	Fogli per lavagna a fogli mobili Pennarelli Fogli A4 Penne	Nessun requisito speciale

Descrizione

Ai partecipanti viene chiesto di osservare e analizzare quanto segue:

1. Quante persone hanno nella loro agenda telefonica
2. Quante persone hanno come amici su Facebook/Instagram
3. Con quante persone hanno interagito nell'ultima settimana

Per ciascuna di queste categorie, selezioneranno 10 persone/categoria, con le quali hanno interagito di più (con la maggior parte delle telefonate/messaggi/interazione fisica) e quale è stato il risultato mentale ed emotivo di queste relazioni - come si sono sentiti, cosa hanno imparato, realizzato, ecc. Valuteranno queste relazioni da 1 a 10 (1 - relazione non sana, 10 - relazione sana). Prima di ciò, il mentore spiegherà cosa significa una relazione funzionale/salutare.

Per ogni relazione scriveranno un piccolo passo come cambiamento nella relazione, cioè sotto il loro controllo (il mentore spiega che il cambiamento che possiamo apportare è sotto il nostro controllo e non possiamo proporre di cambiare una relazione con il cambiamento dell'altro persona), ciò aumenterebbe il voto che danno alla relazione - 1 cambiamento per punto. Ad esempio, se considerano la relazione pari a 6, quale piccola azione porterebbe la relazione a 7?

Il mentore dividerà il gruppo in piccoli gruppi di 4 persone che dovranno scrivere su una lavagna a fogli mobili almeno 10 esempi di piccoli cambiamenti che possono fare per cambiare la qualità della loro relazione. Devono includere azioni per almeno 3 categorie di relazioni: familiari, colleghi (di lavoro o di studio) e amici.

Debriefing:

Il mentore sottolinea la necessità di riflettere sulle nostre relazioni e il lavoro costante che dobbiamo svolgere per mantenere relazioni sane nelle nostre vite.

3.9. CONDIVIDERE SE STESSI

GIOVANI



12 - 20

40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare a fare la distinzione tra positivo/negativo Autoconsapevolezza della propria storia	Nessuno	Nessun requisito speciale

Descrizione

I partecipanti sono divisi in gruppi di 3 persone.

Ad ogni round, il primo passo è che 1 persona condivida un'esperienza su se stesso/a con la seconda persona, senza che la terza ascolti.

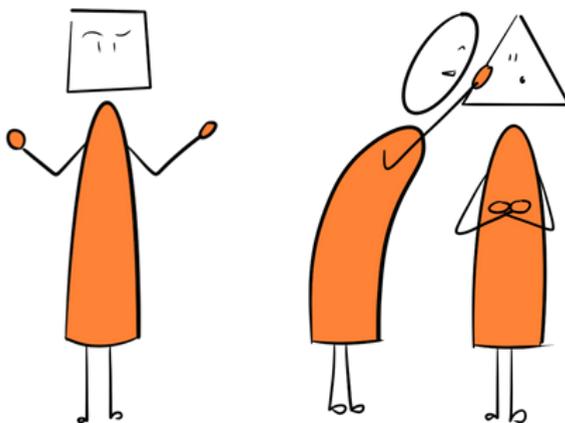
Il 2° passo è raccontare la storia al terzo, sottolineando però solo gli aspetti positivi (senza interpretazioni, da una posizione di osservatore).

Il terzo passo è raccontare la storia al primo.

Il primo condividerà con il gruppo cosa lo ha sorpreso e come si è sentito quando ha ascoltato la sua esperienza da un'altra prospettiva

Debriefing:

- Cosa puoi osservare quando ascolti la tua storia dalla posizione di un osservatore?
- Come puoi utilizzare questo esercizio per costruire uno stile di vita sano?



3.10. MINDFULL - FULL MIND

GIOVANI  15 - 20

60 - 90 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Comprendere il concetto di Mindfulness e Meditazione Praticare alcune tecniche di mindfulness e come possiamo integrarle nella vita quotidiana Realizzare i benefici della meditazione	Acquerelli Cioccolato fondente o qualsiasi altro oggetto correlato al cibo Script di visualizzazione allegato	Prima parte con le definizioni

Descrizione

Introduzione: Esercizio di radicamento:

Condividi 5 cose che puoi vedere, quattro cose che puoi toccare, tre cose che puoi sentire, due cose che puoi annusare e una cosa che puoi gustare.

Iniziamo con le definizioni di consapevolezza e meditazione separatamente. Per prima cosa chiediamo ai partecipanti di scrivere una parola che pensano dei termini e poi si riuniscono in gruppi di 3 e proviamo a definirlo complessivamente come un gruppo. Condividiamo in gruppo i pensieri. (20 min)

Alcuni video da mostrare: si può scegliere quale si ritiene possa avere più risonanza con il gruppo target.

<https://www.youtube.com/watch?v=ULJSacYFzzQ&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>

<https://www.youtube.com/watch?v=o-kMJBWk9E0>

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

Poi si praticano alcune tecniche consapevoli preferibilmente all'aperto e magari in un luogo dove non passano molte persone:

Osservazione consapevole: andiamo nella natura e teniamo un elemento della natura da osservare per un paio di minuti

Mangiare consapevole: diamo loro un pezzo di cioccolato e prendiamo tutte le sensazioni

Disegno consapevole: prendiamo degli acquerelli e dipingiamo solo con parti del nostro corpo o con elementi puri della natura

Ascolto consapevole: ascoltiamo della musica e proviamo a concentrarci sulla melodia, su come ci fa sentire e cosa fa al nostro corpo

Apprezzamento consapevole: pensa a qualcosa che facciamo ogni giorno o a qualcosa che è automatico, spiega come è successo, come ti arriva, ad esempio il cibo che stai mangiando, come è finito a te, qual è stato il processo. Apprezzare ogni passo

Respirazione consapevole: esercizi di respirazione guidati dal moderatore. Inspiriamo per 8 secondi e tratteniamo il respiro per 4 secondi e poi espiriamo per 8 secondi.

Una meditazione è seguita da un copione che può essere adattato ed è una visualizzazione di vari spazi.

E poi poni alcune sfide per gli altri giorni o settimane:

Essere consapevoli in alcune attività quotidiane:

- Lavarsi le mani.
- Fermarsi alle strisce pedonali.
- Guardare un orologio o il tuo orologio.
- Mangiare.
- Lavarsi i denti.
- Fare la doccia.
- Vestirsi e svestirsi.
- Camminare.

Prova a pensare intenzionalmente all'acqua che ti passa tra le mani, o a come l'acqua passa attraverso il tuo corpo, a come alzi i piedi per camminare e ai vestiti che toccano la tua pelle.

Debriefing:

- Come ti senti dopo questa esperienza?
- In che modo l'esperienza ha influenzato il tuo corpo?
- Questa esperienza è stata qualcosa di nuovo per te?
- C'è qualcosa che hai imparato o scoperto su te stesso?
- Ti senti sicuro di poter implementare parte di questa esperienza nella tua vita quotidiana?

Suggerimenti per i moderatori

Prova a esercitarti a leggere il copione della visualizzazione e anche ad adattarlo al tuo pubblico.

Proposte di variazione/Adattamenti

Puoi scegliere quale degli esercizi consapevoli vorresti presentare ai tuoi partecipanti e potrebbe avere più senso per loro.

Allegato

Visualizzazione

Benvenuto nel momento presente. Prima di iniziare, ricorda a te stesso che questo momento è solo ed unicamente per te. Non permettere che distrazioni, preoccupazioni e liste di cose da fare interferiscano con il tuo tempo.

Prenditi un momento per metterti comodo dove sei. Magari raddrizza la schiena o traccia dei delicati cerchi con il naso, rilassando il collo. Rilassa la mascella aprendo leggermente la bocca, allenta le sopracciglia e copri lentamente gli occhi con le ciglia. Una volta raggiunto un luogo di quiete, inizia a respirare profondamente. Dentro dal naso e fuori dalla bocca.

Rivolgi la tua attenzione al respiro e ascolta il suono e il movimento del tuo respiro quotidiano che scorre dolcemente dentro e fuori attraverso il naso.

Al tuo prossimo respiro, ispira lentamente e conta tranquillamente "uno".

Espira e conta "due".

Inspira e conta "tre".

Espira e conta "quattro".

Continua a contare i tuoi respiri fino a dieci.

Quando raggiungi il numero dieci, torna al numero uno e ripeti la pratica per un paio di secondi.

Se la tua mente vaga durante la pratica e perdi la concentrazione, va bene. Riporta semplicemente la tua attenzione al respiro e inizia a contare dal numero uno.

Riporta la tua attenzione al tuo corpo, iniziando dalle dita dei piedi, muovendole e poi le ginocchia, cercando di soppesare i piedi, poi i fianchi, come si siedono sulla sedia, sul divano o sul pavimento, concentrati sulla schiena e su quanto dritta la tiene lo schienale della sedia o il cuscino.

Sali lentamente sul petto e sulle spalle ruotandole e poi intreccia le mani e le dita e tocca delicatamente le cosce.

Verrai trasportato in una nuova stanza dove ti guiderò al suo interno. Ricorda solo di tenere gli occhi chiusi e concentrarti sul presente, visualizzando la scena.

Porti semplicemente il tuo corpo e la tua mente nella scena a piedi nudi.

Immagina una stanza vuota e stai camminando lì e tutto è così facile e fluido.

All'improvviso vedi una porta bianca che si intravede da lontano, ti avvicini e la apri.

Quando entri, vedi il pavimento pieno di gusci d'uovo. In realtà stai camminando intorno ai gusci d'uovo. Ci sono molte uova fragili ovunque intorno a te.

Come ci si sente quando tutto intorno a te è fragile?

Continua a camminare e osserva i tuoi sentimenti.

Ora sei fuori da questa stanza e sei tornato nella prima stanza dove tutto è liscio e immobile.

Vai in giro a tuo agio. La tua energia scorre e si diffonde nella stanza e ti senti come una piuma.

Mentre cammini immagina che un peso molto pesante cada sulle tue spalle e che tu lo stia trasportando.

È troppo difficile camminare con così tanto peso. È pesante ma continui a camminare.

Cosa si prova a camminare con così tanto peso sulle spalle?

Alla fine il peso svanisce nel nulla. E continui a camminare a tuo agio nella stessa stanza.

E all'improvviso vedi una porta blu davanti a te. Decidi di aprirla e ci entri a piedi nudi. La stanza è piena di bolle. Dal soffitto cadono tantissime bolle di sapone.

Sono morbide e giocose. Sempre più bolle intorno a te!

Come ci si sente a camminare tra le bolle?

Ora sei fuori da quella stanza, di nuovo nella prima stanza dove tutto è limpidissimo.

Continui a camminare a tuo agio e una volta che vedi il pavimento ti rendi conto che stai camminando su una corda tesa. Fai attenzione a non cadere. È un processo impegnativo. È necessario mantenere l'equilibrio in ogni momento.

Come ci si sente a camminare in modo da poter mantenere l'equilibrio?

Alla fine il filo si allontana e si ritorna a camminare con facilità.

Rallenta lentamente i tuoi movimenti e fermati. Fai un respiro profondo. Espira lentamente.

Continua a respirare al tuo ritmo e visualizza il tuo target group. Visualizza le persone con cui lavori.

Ora ripensa alle 4 metafore. Visualizza quale metafora rappresenta il tuo target group.

Percepisci queste persone fragili come gusci d'uovo? Pesanti come un peso sulle spalle?

Giocose come le bolle? O esigenti come se fossero in equilibrio su una corda?

Scegli una metafora adatta. Se nessuna si adatta, crea la tua parola e la metafora.

Pensaci per un momento e osserva semplicemente il tuo corpo come reagisce. Ti fa sentire a disagio? Rilassato? Come risponde automaticamente il tuo corpo al tuo target group?

Osserva la sensazione e lasciala andare.

Lentamente, riporta la tua attenzione al respiro. Senti il peso dei tuoi piedi a terra, senti che il tuo peso viene assorbito dal terreno e torna lentamente al qui ed ora. Una volta che ti senti pronto, apri gli occhi e allunga il corpo.

3.11. ESERCIZIO DI DANZA

GIOVANI



12 - 20

30 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Cambiare prospettiva sullo sport	Cassa	All'aperto/al chiuso con spazio per muoversi comodamente

Descrizione

Funky Groove: <https://youtube.com/watch?v=7xN8RIFcEQ8>

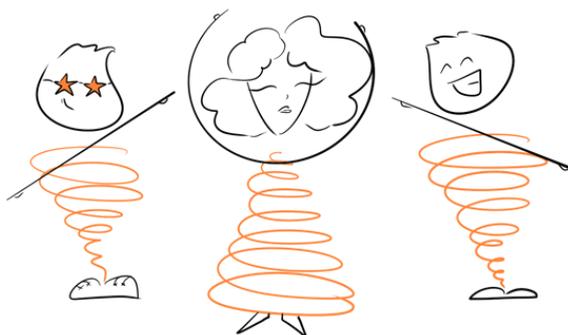
- esercizio che comprende musica, danza, movimento che possono essere eseguiti come introduzione o in mezzo, per aumentare l'energia nel gruppo:

- comprendere l'idea che lo sport è qualcosa di particolare, che puoi adattare a te stesso
- il movimento dona uno stato d'animo positivo e liberazione emotiva, chiarezza mentale
- come movimento e musica, può essere qualsiasi cosa decida il moderatore, anche in base all'esperienza del moderatore, allo stile e alle esigenze/specifiche del gruppo target

Dopo la prima fase dell'esercizio, ogni partecipante cercherà e creerà una playlist da ballare per i prossimi 7 giorni. Nei prossimi incontri condivideranno come è stata l'esperienza di fare sport/danza ogni giorno, passo dopo passo.

Debriefing:

- Come ti senti ora?
- Ti senti pronto a seguire le istruzioni per i prossimi giorni?





OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Esplorare l'universo interiore e il futuro ME	Fogli A4 Post-it Domande (vedi Guida del mentore, capitolo Stile di vita sano)	Nessun requisito speciale

Descrizione

I partecipanti risponderanno alle seguenti 10 domande (ogni domanda su un post-it):

*Il mentore può scegliere un numero diverso di domande, più rilevanti, tra quelle seguenti, oppure può crearne di nuove, a seconda del gruppo.

- Come posso essere più efficiente nella mia vita?
- Quali sono i valori fondamentali su cui voglio basare la mia vita?
- Chi può essere il mio mentore e aiutarmi a raggiungere i miei obiettivi?
- Come posso essere un professionista migliore?
- Cosa mi renderebbe un ascoltatore migliore?
- Da chi devo imparare per fare meglio il mio lavoro?
- Come posso farmi sentire in modo positivo?
- Quale abitudine posso adottare che cambierà la mia vita in meglio?
- Quali impegni mi renderanno una persona più sana?
- Cosa posso accettare del mio passato che mi permetterà di andare avanti?
- Chi posso perdonare oggi così da poter lasciare andare e vivere la mia vita?
- Quali risorse sono a mia disposizione?
- Cosa voglio veramente?
- Dove voglio vivere?
- Quali colori mi fanno sentire felice dentro e migliorerebbero il mio ambiente?
- Quali modifiche posso apportare alla mia casa per renderla più gradevole?
- Come voglio che siano le mie finanze tra un anno?
- Quali scelte devo fare per raggiungere questo obiettivo?
- Cosa voglio dal mio compagno di vita che non ottengo in questo momento?
- Come posso richiederlo per avere maggiori probabilità di riceverlo?
- Cosa devo dare affinché il mio partner si senta sicuro?
- Come posso usare i miei talenti e le mie passioni per guadagnare soldi extra?

Per ogni domanda ci sarà un foglio A4 su cui i partecipanti incolleranno i post-it con la loro risposta a quella domanda. Il mentore divide i partecipanti in gruppi, in modo che ciascun gruppo abbia al massimo 2 documenti/domande. Lavoreranno in gruppo e creeranno un paragrafo/una storia, integrando tutte le risposte che hanno trovato sui post-it del foglio. Presenteranno le conclusioni nel gruppo grande.

Debriefing:

- Sei soddisfatto dei risultati?
- A quale domanda è stata più difficile rispondere? Perché?
- Quale storia (risposta) ti ha interessato di più? Perché?
- Hai trovato utile l'esercizio?

3.13. GUARIRE IL BAMBINO INTERIORE

OPERATORI GIOVANI, LEADER



10 - 15

45 - 50 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Rilassarsi nel proprio corpo Capire dove si trova l'ansia nel proprio corpo Condividere pensieri e sentimenti interiori Esprimere quelle emozioni in modo artistico	4 sedie per coppia Quaderni Penne	Camera spaziosa con grandi finestre, poiché è bello stare seduti all'interno, ma anche non troppo buia, per sentire l'energia della luce e del sole

Descrizione

Il moderatore inizia con un esercizio di tocco: spiega ogni volta la posizione del tocco e lo esegue per 2 o 3 volte.

Colpo di karate: mignolo del palmo

Sopracciglia: parte più interna di entrambe le sopracciglia

Occhi: accanto agli occhi

Occhi: sotto gli occhi

Bocca: sotto il naso e sopra il labbro superiore

Mento: parte anteriore del mento sotto il labbro inferiore

Clavicola

Sotto il braccio: alcuni centimetri sotto l'ascella

Mentre ripeti il tocco in tre round, poni ai partecipanti domande per riflettere. Puoi scegliere di porre la domanda e loro rispondono in silenzio a se stessi oppure dovranno condividere con il gruppo:

Round 1: parla del tuo fattore di stress. Cosa sta succedendo?

Round 2: Esprimi come ti fa sentire quel fattore di stress.

Round 3: Cosa ti piacerebbe provare?

Successivamente metti 4 sedie per ogni coppia. Ci sarà un'esplorazione di 20 minuti con la coppia. 10 minuti per ciascuno per condividere un pensiero/sensazione che non ha mai condiviso con qualcuno specifico a cui vorrebbe rivolgersi. Avranno una sedia vuota davanti a loro per visualizzare che hanno questa persona davanti a loro e ad un certo punto andranno sull'altra sedia per mettersi nei panni degli altri.

Poi, gradualmente si sposteranno sulla terza sedia per fare l'osservatore e guardare se stessi e la persona a cui si rivolgono. Nella quarta sedia la loro coppia li aiuterà a superare questa visualizzazione ponendo domande in modo naturale e facendoli riflettere su alcuni dei loro pensieri. Poi quando la coppia avrà finito ci riuniremo tutti in gruppo e daremo a ciascuno un foglio di carta oppure useranno i loro quaderni, così potranno fare 3 attività: In una devono disegnare con la mano non dominante un ricordo della loro infanzia, poi con la mano dominante disegnano qualcosa che ricorda loro in un momento in cui erano confusi nella vita, avevano difficoltà ad affrontare alcune questioni. E infine, disegneranno con la mente un'immagine nella loro testa che è l'ideale per loro, un'immagine che vogliono creare ora nella loro vita.

Alla fine ci si riunisce in cerchio tenendosi per mano per condividere l'energia gli uni con gli altri. Permetti ai partecipanti di condividere pensieri e sentimenti e come questa attività li ha fatti sentire.

Debriefing:

- Come è stata per te questa esperienza?
- Come ci si sente a condividere pensieri/emozioni che non hai mai condiviso prima?
- Cosa hai trovato di impegnativo in questo esercizio? Che cosa? Perché?
- Cosa sai adesso e non sapevi in quel ricordo? Cosa diresti al tuo bambino interiore per aumentare la sua fiducia nella vita e nel futuro? Scrivilo su un piccolo pezzo di carta, piegalo e mettilo nel portafoglio per ritornarci e leggerlo ogni volta che ti senti giù emotivamente.

Suggerimenti per i moderatori

Preparati per alcune montagne russe emotive ed espressioni qui. Assicurati che dopo l'attività siano davvero fuori di sé.

Proposte di variazione/Adattamenti

Potresti anche renderlo un processo di riflessione in coppia in cui parleranno più liberamente di qualcosa che li preoccupa e l'altra persona sarà aperta a porre domande.

Potresti realizzarla come un'attività di simulazione, come un teatro con ruoli e una sceneggiatura in cui tutte e 4 le sedie sono piene di persone che agiscono secondo uno schema o un comportamento specifico, con particolare attenzione ai fattori scatenanti per i partecipanti.

3.14. COSA SUCCEDA SE...

GIOVANI  15 - 25

45 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Sviluppare un modello e un programma di stile di vita sano per qualsiasi tipo di cittadino	Fogli A4 Penne Pennarelli	Nessun requisito speciale

Descrizione

I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi (3-5 partecipanti). Ad ogni gruppo viene assegnato un personaggio (età, stile di vita, lavoro, livello di istruzione, famiglia, città) e deve creare un piano settimanale, che includa tutte le attività salutari che possono adattare alla propria routine.

Ogni gruppo ha 15 minuti per creare questo piano settimanale e poi condividerlo con gli altri, tramite presentazione (15 minuti in totale). Al termine di ogni presentazione, gli altri partecipanti potranno fornire suggerimenti comportamentali per rendere il personaggio ancora più sano.

Al termine della presentazione di tutti e 5 i personaggi realizzati avviene il debriefing.

Personaggi:

- Paolo, 21 anni, studente di Economia all'Università (lunedì-venerdì 09:00 - 16:00), lavoro al pub 4 sere a settimana (19:00 - 02:00), vive a Parigi (Francia)
- Karolina, 44 anni, avvocato e viaggia molto per lavoro (lunedì-venerdì 08:30 - 18:00), madre di 3 figli, vive a Vilnius (Lituania)
- Giannis, 61 anni, insegnante di chimica (lunedì-venerdì 08:30 - 14:00), vive con la moglie a Salonico (Grecia)
- Rafaela, 30 anni, project manager in una ONG, single, residente a La Valletta (Malta)
- Simona, 49 anni, titolare del suo ristorante (martedì-domenica 11.00-23.00), residente a Berlino (Germania)

Debriefing:

- Nei vostri gruppi, trovate 3 aggettivi per descrivere l'esercizio.
- Sei soddisfatto dei risultati del tuo lavoro?
- Vedete qualche possibilità di implementare le soluzioni proposte nella vita reale?
- Cosa ti porti via da questo esercizio?

3.15. UNA DIETA SANA

GIOVANI



15 - 20

45 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Essere consapevoli di ciò che mangiamo e di come abbinarlo	Fogli A4 Lavagna a fogli mobili Presentazioni preparate Proiettore Penne Pennarelli	Nessun requisito speciale

Descrizione

I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi (3-5 persone).

Il moderatore distribuisce un elenco con più cibi e bevande per cerchiare quelli che sono buoni da consumare su base settimanale per l'equilibrio nutrizionale. (5 minuti)

Ogni gruppo presenta gli alimenti che ha scelto e viene effettuato un confronto.

Cosa, perché sì e perché no? (10 minuti)

Gli istruttori raccolgono le risposte sulla lavagna a fogli mobili sulle riflessioni dei partecipanti.

Quali sono gli alimenti che garantiscono una dieta equilibrata? Il moderatore mostrerà il video “I sei nutrienti di base influenzano il tuo corpo”, https://www.youtube.com/watch?v=inEPIZZ_SfA

Il moderatore presenta l'importanza di organizzare il cibo in base alla base nutritiva (acqua, vitamine, proteine, grassi, minerali, carboidrati (10 minuti)

Successivamente i partecipanti provano a scoprire i 4 più ricchi di questi nutrienti in ciascuna categoria e scelgono nuovamente gli alimenti che ritengono più appropriati (10 minuti).

Debriefing:

Cosa ti ha sorpreso? Pensi che sarebbe difficile per te apportare cambiamenti positivi?

Quale sarebbe la cosa più difficile nell'abbandonare la tua abitudine?

3.16. COMUNITÀ

GIOVANI  12 - 20

30 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Consapevolezza di sé Connessione con gli altri	Fogli A4 Musica	Nessun requisito speciale

Descrizione

Ai partecipanti viene chiesto di rispondere ad alcune domande su se stessi (10 min):

- Che sport ti piacciono?
- Quali sono i tuoi film preferiti?
- Qual'è il tuo cibo preferito?
- Qual è la tua attività ricreativa preferita?
- Qual è il tuo vizio?
- Qual è l'app di social media che usi di più?
- Che lavoro fai / Cosa studi?

Dopo aver risposto alle domande, dovrebbero camminare nella stanza, trovando qualcosa in comune con almeno una persona. (10 minuti)

Debriefing:

Entrare a far parte della comunità significa rompere l'ostacolo delle capacità comunicative ed esserne parte.

Sapevi che hai tante cose in comune con gli altri?

3.17. LO SPAZIO SANO

GIOVANI



12 - 20

40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Connettersi con lo spazio	Fogli A4	Nessun requisito speciale

Descrizione

Ai partecipanti viene chiesto di descrivere la loro stanza (o la stanza in cui trascorrono la maggior parte del tempo) o, se il mentore lo ritiene appropriato per il gruppo, di scattare prima alcune foto della loro stanza e di portare le foto al workshop. Devono fare uno schizzo della stanza su un foglio A4, cercando di ricordare tutti i dettagli degli oggetti. (7 min) Faranno un elenco degli oggetti che ricordano di avere nella loro stanza. Per ogni oggetto scriveranno (10 min):

- da quando e dove lo hanno (se lo scelgono loro o qualcun altro lo sceglie per loro)
- in che modo quell'oggetto è utile per la loro vita adesso
- qual è il significato emotivo dell'oggetto/in che modo quell'oggetto li rappresenta.

Condivideranno in coppia questi dettagli (20 min).

Dopo la discussione, torneranno alla loro lista individuale e decideranno 5 oggetti che vogliono conservare a lungo termine, perché sono molto utili per loro, 5 oggetti che vogliono tenere perché sono emotivamente importanti per loro, 10 oggetti che vogliono buttare/donare/togliere dalla loro stanza, perché non sono utili/non gli piacciono ecc. e 5 nuovi oggetti che vogliono mettere nella loro stanza, perché riflettono la loro nuova identità e cambiano/o incoraggiano uno stile di vita sano. Lo avranno come compito a casa fino al prossimo workshop, quando spiegheranno come riordinare la loro stanza e rimodellare il loro ambiente. Presenteranno nel grande gruppo le conclusioni su ciò che hanno deciso.

Suggerimenti per i moderatori

Il mentore può utilizzare un video motivazionale/o esplicativo sull'importanza dell'ambiente in uno stile di vita sano

Debriefing:

Quanta di questa roba viene inviata al dispositivo? Tutto quello che hai è necessario per funzionare? dove prima potevi accedere a troppe cose che sono travolgenti? Cosa ne pensi della valutazione secondo cui il minimalismo dà un senso di libertà ed emancipazione?

3.18. XXX

GIOVANI



12 - 20

40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Connettersi con lo spazio	Fogli A4	Nessun requisito speciale
Descrizione		

Suggerimenti per i moderatori

3.19. PRIMA E DOPO

GIOVANI



12 - 20

50 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Ancorare il cambiamento Autovalutare il cambiamento	Materiali per il portfolio Fogli A4 Matite colorate	Nessun requisito speciale

Descrizione

Inizialmente, ai partecipanti viene chiesto di portare con sé, durante l'attività, tutti i materiali, gli allegati e le schede di lavoro che hanno svolto durante il programma, nei laboratori o come compiti a casa.

Ai partecipanti viene chiesto di ritornare all'autovalutazione dello stile di vita che hanno fatto all'inizio del programma (vedi es. 2) e di leggere ciò che hanno scritto allora. Hanno bisogno di disegnare se stessi, in un ritratto, riflettendo il loro stile di vita. Devono includere nel loro disegno anche le cattive abitudini o abitudini che avevano allora, con dei simboli. (10 minuti).

Nella seconda fase dell'esercizio, hanno altri 15 minuti per mettere in ordine tutti i materiali che hanno portato con sé e disporli in ordine, come era il loro processo di cambiamento.

Scriveranno su un foglio l'algoritmo del loro cambiamento, trovando i punti chiave, da 3 prospettive principali: cambiamenti mentali, cambiamenti emotivi e cambiamenti comportamentali (qui sono inclusi comportamenti riguardanti la loro routine quotidiana e le loro relazioni).

Scriveranno anche l'effetto di ciascuno di questi cambiamenti, nella loro vita.

Dopo aver finito di riflettere sul processo, metteranno in un portfolio tutti i materiali e alla fine faranno il ritratto (un nuovo disegno), chiamato Il Nuovo ME, includendo tutti i simboli delle nuove abitudini e dell'atteggiamento che hanno ora riguardo a se stessi e alla propria vita. (15 minuti).

Il moderatore creerà uno speed dating in cui i partecipanti si presenteranno con la loro nuova identità (10 min).

Debriefing:

Come ti sentivi riguardo al nuovo te? Se dovessi scegliere la tua identità, rimarresti con quella vecchia o ne sceglieresti una nuova? e perché?

3.20. IL MIO FIUME DI APPRENDIMENTO

GIOVANI  20 - 25

60 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Analizzare il nostro stile di vita sano, le tappe fondamentali della nostra vita e pianificare i passi successivi	Fogli A3 A colori Pennarelli	Nessun requisito speciale

Descrizione

Ogni partecipante ha a disposizione un foglio A3 dove dovrà fare una valutazione del proprio stile di vita sano.

Per costruirlo dovranno scrivere tutte le tappe principali della loro vita, legate al tema dello stile di vita sano, ad esempio: ho iniziato ad andare in bicicletta; ho iniziato a fumare; inizio di un corso di tennis; cambiamento di dieta, ecc.

Tutte le tappe principali dovranno essere scritte e/o disegnate all'interno del corso di un fiume che il partecipante disegnerà sul foglio ricevuto. Ogni partecipante disegna un fiume con un punto iniziale (giorno di nascita) e un punto finale (prossimi anni), posizionando un punto che indica il momento attuale (oggi).

Tutti i partecipanti hanno 20 minuti per completare il corso.

Al termine, il moderatore crea piccoli gruppi (4 partecipanti) in cui ognuno può condividere i momenti salienti della propria vita (legati al tema dello stile di vita sano) (15 minuti)

Debriefing

Cosa hai imparato finora?

Hai trovato utile rivedere le tue abitudini del passato e programmarne di nuove per il prossimo anno?

(10 minuti)



OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Autovalutare i progressi e lo stile di vita sano	Fogli A4 Matite colorate Carta colorata Cartone Diversi altri materiali per calendari fai da te	Nessun requisito speciale

Descrizione

I partecipanti ripensano ai loro obiettivi riguardanti lo stile di vita sano che si sono proposti all'inizio del programma. Faranno un elenco di indicatori di una giornata sana, con punteggi per ciascun indicatore.

Ad esempio, possono avere come indicatori:

- bere acqua a sufficienza (con la specificazione della quantità) - 1 punto
- mangiare frutta - 1 punto
- mangiare verdure - 1 punto
- dormire abbastanza (con numero di ore) - 1 punto
- meditare - 1 punto
- sport (con il tempo, ad esempio 30 min) - 1 punto
- coltivare belle relazioni - 1 punto
- pensare positivo a se stessi - 2 punti
- evitare i vizi - 2 punti ecc.

Alla fine, dovrebbero ottenere in ogni giorno un punteggio pari a X da Y (dove X sono i punti accumulati in un giorno e Y sono i punti totali che possono accumulare). Ad esempio, lunedì era un giorno dalle 7 alle 11 (quindi la conclusione può essere che è stata una giornata abbastanza sana).

I partecipanti hanno 10 minuti per pensare ed elaborare gli indicatori con i punteggi. Successivamente, creeranno un calendario fai-da-te (con i materiali di cui dispongono) per valutare i prossimi giorni del mese. Metteranno nel calendario un simbolo che rappresenta il loro impegno con se stessi per mantenere uno stile di vita sano, nei termini da loro proposti.

Durante un tour finale, diranno le loro conclusioni sullo stile di vita sano e presenteranno il loro calendario di monitoraggio al mentore e agli altri colleghi del gruppo.

Debriefing:

- Il mentore sottolinea che monitorare il cambiamento alla fine del processo e svolgere attività di monitoraggio ha la stessa importanza del cambiamento comportamentale, perché mantiene il cambiamento e rafforza i circuiti neuronali delle nuove abitudini. Senza questo mantenimento, la mente perde progressi e le vecchie abitudini ritornano, sostituendo quelle nuove.

4. PENSIERO CRITICO E PROBLEM SOLVING

Il pensiero critico è il pensiero ragionevole e riflessivo focalizzato sulla decisione di cosa è corretto o meno. Significa porsi domande come “Come facciamo a saperlo?” oppure “È vero in ogni caso o solo per questo evento?” Implica essere scettici e sfidare le ipotesi piuttosto che limitarsi a memorizzare i fatti o accettare ciecamente ciò che si sente o si legge.

Il problem solving è l'azione di identificare un problema; implica una determinazione della causa(e) di questo problema; identificare, dare priorità e selezionare alternative e implementare una soluzione adeguata.

Questo capitolo sarà incentrato su questi due argomenti. Troverai i seguenti esercizi:

- Esercizi di autovalutazione (essere consapevoli di dove ti trovi con il tuo pensiero critico e capacità di problem solving) - 3 esercizi
- Processo di cambiamento (implementare come iniziare a utilizzare il pensiero critico nella risoluzione dei problemi) - 15 esercizi
- Mantenere il cambiamento (come valutare i metodi) - 6 esercizi

4.1. LA MIA ISPIRAZIONE!

GIOVANI A SCUOLA



Gruppo/Individuo

15 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Trovare tratti che definiscono i tuoi valori	Pezzo di carta Matita/Penna	Stanza, open space, scrivanie

Descrizione

Elenca le cinque persone e i personaggi che ammiri di più. Queste persone possono provenire dal passato, dal presente o dalla finzione.

- n. 1. _____
- n. 2. _____
- n. 3. _____
- n. 4. _____
- n. 5. _____

Pensa a una caratteristica che tutte le persone che ammiri hanno in comune. Scrivilo qui sotto.

Pensa a un tratto che hai in comune con loro _____

Pensa ai tratti di quei personaggi che vuoi ottenere

Pensa ai tratti di questi personaggi che vuoi buttare via

Debriefing

I partecipanti dovrebbero discutere con gli altri di cosa li ha spinti a scegliere queste persone.

Suggerimenti per i moderatori

Puoi realizzarlo con diverse categorie di persone: politici, personaggi del cinema, ecc.

4.2. DISEGNA IL TUO AVATAR

GIOVANI, GIOVANI LAVORATORI



max. 20

40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Analizzare i propri punti di forza e le proprie capacità	Fogli A4 Pennarelli Penne	Spazio con scrivanie

Descrizione

Ogni partecipante riceve un foglio A4. Su questo foglio dovrà disegnare il proprio avatar, ovvero un'immagine scelta per rappresentare il proprio utente nelle comunità virtuali, nei luoghi di incontro e discussione o nei giochi online.

Deve pensare al suo stile di vita, al suo lavoro, alla sua famiglia, alla sua salute, ai suoi hobby, alle sue esperienze. In particolare dovrà sottolineare i propri punti di forza e le competenze che lo contraddistinguono.

Si formano delle coppie e ognuno condivide il proprio avatar con un'altra persona. In particolare, ciascun partecipante chiede all'altro consigli su come migliorare le proprie competenze/sfruttare i propri punti di forza.

Si formano altre coppie (in modo casuale) e si procede a condividere nuovamente il proprio avatar, concentrandosi sulle proprie abilità.

Al termine di questi 2 turni, ogni partecipante torna al proprio foglio e sottolinea 3/4 punti principali che vorrà attuare nella sua vita per migliorare le proprie qualità, scrivendo anche il proprio motto.

Debriefing

Il moderatore può chiedere ai partecipanti:

- È stato facile o difficile creare il tuo avatar?
- Hai scoperto alcuni punti di forza di te che non sapevi di avere? E riguardo al tuo partner?
- Quali competenze ti piacerebbe implementare o sviluppare di più, dopo aver svolto questa attività?

Suggerimenti per i moderatori

È importante assicurarsi che ci sia un numero pari di partecipanti. In caso contrario, il moderatore può prendere parte anche alla parte di condivisione dell'attività.

4.3. COSA FARESTI SE...?

GIOVANI  ca. 20

50 minuti: 10 minuti per il grafico a torta 40 per il gruppo

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Identificare i problemi e trovare soluzioni	Pezzo di carta Matita/Penna Post-it Lavagna Mentimeter	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

1. Ogni partecipante riceve un foglio A4. Su questo foglio dovrà disegnare il proprio avatar, ovvero un'introduzione di ambiti (es. famiglia, lavoro, amicizia, relazioni, salute).
2. Quindi, gli ambiti vengono divisi sul tabellone.
3. Ogni partecipante sceglie quelli in cui è bravo, scrive il suo nome su un post-it e lo attacca alla lavagna negli ambiti in cui è bravo.
4. Ognuno sceglie quelli in cui non è bravo e ci mette sopra un post-it.
5. I post-it per bene e male dovrebbero essere divisi per colori.
6. Utilizzando Mentimeter, i partecipanti scrivono il loro problema in modo anonimo senza giudizi.
7. Ogni partecipante sceglie il problema in cui non è bravo dallo schermo di mentimeter oppure può utilizzare il proprio problema
8. I partecipanti hanno un foglio bianco e definiscono un problema, scegliendo dal proprio oppure possono scegliere dalla lavagna e provare a creare il proprio modo di creare una soluzione
9. I partecipanti raccontano il loro problema a un'altra persona che è brava in quell'area, controllano dalla lavagna e chiedono come lo risolverebbero, oppure ascoltano il loro modo di risolvere il problema
10. I partecipanti confrontano e rivedono la loro soluzione
11. Bisognerebbe fare una discussione alla fine.

Debriefing

Il moderatore può proporre un momento di discussione/riflessione in cui i partecipanti possano spiegare se questo esercizio li ha aiutati in qualche modo, se si sentono più preparati a trovare soluzioni diverse per problemi o sfide future, ecc.

Suggerimenti per il moderatore

Lascia abbastanza tempo alla fine di questa attività affinché i partecipanti possano condividere le loro impressioni e sentimenti, senza alcun giudizio.

4.4. RACCONTA E TROVA

GIOVANI  1 a 1, diversi gruppi

15 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Trovare una soluzione a un problema	Pezzo di carta Matite	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

L'esercizio consiste nello scrivere un problema che i partecipanti si chiedono come risolvere. Deve essere un problema facilmente risolvibile ma impegnativo per loro. I partecipanti dovrebbero scrivere la loro situazione e provare a spiegarla all'altra persona in 3 passi.

Il primo passo quando gli viene in mente è seguire il flusso di coscienza.

Nel secondo passaggio, prova a riassumere il problema in poche righe.

Nella terza fase, il problema deve contenere solo parole chiave. Semplificandolo, i partecipanti arriveranno naturalmente a una soluzione più semplice.

Infine, l'altra persona condivide la sua comprensione del suo problema:

- Trovi più facile affrontare il tuo problema?
- Ricordi qualche altra situazione simile che ti è accaduta?
- Come l'hai risolto?
- Pensa al 1° passaggio per iniziare

Debriefing

È stato più semplice concentrarsi su qual è il problema? È stato più facile trovare una direzione per la soluzione?

Suggerimenti per i moderatori

Suggerimento di non intervenire per aiutare l'altro sul problema ma di ascoltare e comprendere

4.5. PALLA PER IL PROBLEM SOLVING

GIOVANI  1 a 1, diversi gruppi

20 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Trovare una soluzione a un problema	Una palla	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

Per questa attività, i partecipanti giocheranno come un grande gruppo e creeranno la storia di un problema da risolvere, man mano che la palla passa, la storia va avanti ma è altamente strutturata dal moderatore.

1. Innanzitutto, il moderatore introduce le 5 fasi del problem-solving.
2. Successivamente, pone loro un problema come quelli sopra. “Stai andando bene al college e la maggior parte delle tue spese universitarie e di soggiorno sono coperte. Hai un problema finanziario”.
3. Il moderatore lancia la palla a una persona che troverà una soluzione e la lancia a un'altra che indicherà una soluzione finché il moderatore non va avanti.
4. Un partecipante sceglie una soluzione e la persona successiva racconta cosa succede se funziona o meno come una storia.
5. L'ultimo partecipante dice se è soddisfatto o meno e pone un altro problema. In caso contrario, il moderatore ne pone uno.

Si può giocare in uno o due turni.

Debriefing

Il moderatore può proporre un momento di discussione/riflessione in cui i partecipanti possano spiegare se questo esercizio li ha aiutati in qualche modo, se si sentono più preparati a trovare soluzioni diverse per problemi o sfide future, ecc.



4.6. SCEGLI DA CHE PARTE STARE!

GIOVANI



1 a 1, diversi gruppi

30 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Esprimere le tue idee	Nessun materiale specifico	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

I partecipanti svolgeranno un'attività di dibattito. Il moderatore porrà delle domande ai partecipanti, i quali dovranno scegliere un lato della stanza in cui esprimere la propria opinione: una parte della stanza corrisponde a “d'accordo” e l'altra parte a “non sono d'accordo”.

Il moderatore continua a fare domande finché non arriva un argomento in cui i partecipanti sono divisi in due gruppi di grandezza simile corrispondenti alle due posizioni. Se non c'è lo stesso numero di giocatori nella squadra, fa un'altra domanda.

Successivamente le due squadre si confronteranno sulla questione, difendendo le due diverse posizioni. Per fare ciò, le squadre avranno del tempo per discutere, prepararsi e trovare una strategia.

Poi le due squadre discuteranno l'argomento. Ogni persona dirà qualcosa sull'argomento.

Alla fine si vota quale squadra vince il dibattito.

Argomenti di discussione:

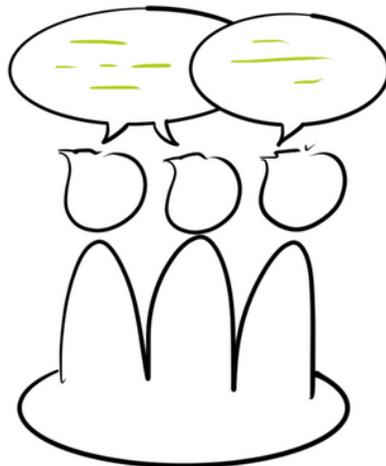
- Dovremmo vietare i compiti: i compiti favoriscono l'apprendimento?
- È opportuno consentire agli studenti di creare i propri curricula?
- Quanto è essenziale l'istruzione universitaria?
- Vietare i dispositivi mobili (cellulari, smartphone) nelle scuole: sì o no?
- L'istruzione universitaria dovrebbe essere obbligatoria?
- L'istruzione domiciliare è migliore dell'istruzione scolastica pubblica o privata?
- Tutte le persone dovrebbero diventare vegetariane?
- I bambini sono più intelligenti degli adulti. D'accordo o disaccordo?
- La matematica è una materia importante da imparare. D'accordo o disaccordo?
- Preferiresti essere bravo nello sport o bravo agli esami?
- Gli esseri umani sono gli animali più pericolosi del pianeta. D'accordo o disaccordo?
- Nessuno dovrebbe mai dire una bugia. D'accordo o disaccordo?
- Cosa è meglio, patatine o gelato?
- Cos'è più importante, essere belli o essere intelligenti?
- Qual è il miglior condimento per la pizza?

- Gli smartphone ci rendono stupidi. D'accordo o disaccordo?
- Ti piacerebbe vivere per sempre?
- Chi sono gli insegnanti migliori, uomini o donne?
- L'estate è migliore dell'inverno. D'accordo o disaccordo?
- E' nato prima l'uovo o la gallina?
- Qual è l'animale domestico migliore, i gatti o i cani?

Debriefing

Il moderatore può chiedere ai partecipanti:

- È stato impegnativo per te esprimere le tue idee? In caso affermativo, perché? come l'hai risolto?
- Ti sei sentito supportato dal tuo gruppo?
- Hai cambiato opinione sull'argomento scelto, dopo la discussione? In caso affermativo, perché?
- Cosa hai imparato da questa attività che può esserti utile nella tua vita quotidiana?



4.7. È TEMPO DI PROMOZIONE!

GIOVANI  15 - 25

40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Trovare una soluzione in un dato contesto Trovare idee per superare qualsiasi ostacolo	Oggetto senza particolare valore	Nessun requisito speciale

Descrizione

I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi da 4. Ogni gruppo deve trovare un oggetto che non ha valore nel suo stato attuale (una penna che non scrive, un telefono senza batteria, ecc.) e deve definire una strategia che permetta di essere promossa nel miglior modo possibile. Ogni gruppo presenta la propria idea davanti al pubblico, evidenziando i vantaggi del prodotto stesso.

Al termine della presentazione di ciascun gruppo, tutti i partecipanti hanno diritto di votare la proposta che hanno ritenuto più convincente. La proposta che ottiene il maggior numero di voti risulta quella vincitrice.

Debriefing

I partecipanti dovrebbero analizzare le diverse idee che li hanno portati alla creazione della strategia di diffusione finale.

4.8. QUAL È IL MIO CAPPELLO?

GIOVANI, GIOVANI LAVORATORI



20

40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Analizzare le stesse situazioni con prospettive diverse	Legenda del metodo 6 cappelli stampata Fogli A4 con colori diversi Penne	Nessun requisito speciale

Descrizione

L'attività fa riferimento al metodo dei 6 cappelli, sviluppato da Edward de Bono per chiarire i diversi modi di pensare utilizzati dalle persone nel contesto del problem-solving.

Con la tecnica dei sei cappelli, il moderatore cerca di rappresentare sei direzioni di pensiero contenute in sei cappelli immaginari. Quando si pone un problema o si cerca di prendere una decisione, ogni cappello darà ai partecipanti una premessa, una visione, uno schema preciso. Il moderatore spiega il modello, illustrando le diverse tipologie di cappelli (5 minuti) e consegna ai partecipanti la legenda stampata.

Tecnica dei Sei Cappelli:

- Cappello bianco: riguarda dati e informazioni, è un punto di vista neutrale e oggettivo senza alcun giudizio. (Quali sono i fatti? Quali informazioni sono disponibili?)
- Cappello giallo: fa emergere tutti gli aspetti positivi, è ottimista e molto costruttivo. Riguarda visioni e sogni. (Quali sono i benefici e i vantaggi?)
- Cappello rosso: riguarda sentimenti, emozioni e intuizione. Quando lo indossi, non devi pensare troppo o troppo intensamente. Il cappello rosso porta una visione emotiva (cosa provi riguardo a questa situazione?)
- Cappello verde: è il cappello creativo e viene utilizzato per generare nuove idee, nuovi concetti (Cosa si può fare?)
- Cappello nero: esprime pareri seri, è cauto, poiché tratta rischi, pericoli, ostacoli, problemi (Quali sono le difficoltà e i problemi che possono sorgere?)
- Cappello blu: è il cappello disciplinare, di pianificazione, di organizzazione del processo di pensiero. Il cappello blu serve a pianificare i passi successivi, trarre conclusioni, riassumere.

Leggenda:

Bianco: Fatti e Informazioni

Giallo: Positivo

Rosso: Sentimenti ed Emozioni

Verde: Strategia

Nero: Negativo

Blu: Pianificazione/Azione

Poi vengono creati 2 gruppi. In ciascun gruppo esiste una situazione/contesto di riferimento, fornito dal moderatore, a seconda del suo target group (può anche essere creato dai partecipanti). Nel gruppo ogni partecipante sceglie un cappello da indossare e si comporta di conseguenza. Tutti i dettagli e i punti di vista vengono annotati e condivisi nel gruppo (15 minuti).

Debriefing

Una volta completato il compito, il gruppo in plenaria discute o riflette sull'attività (10 minuti).

Suggerimenti per i moderatori

Prenditi del tempo per spiegare i diversi cappelli e significati, assicurandoti che i partecipanti abbiano il tempo di porre alcune domande (preparati con alcuni esempi)

4.9. RIFLETTERE SULLE NOTIZIE

GIOVANI A SCUOLA



Gruppo/Individuo

30 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
<ul style="list-style-type: none">Analizzare le informazioniMigliorare il pensiero critico	<p>Pezzo di carta Matita/Penna Notizie stampate su carta</p>	<p>Stanza con open space e scrivanie</p>

Descrizione

Il moderatore prepara 4 tavoli e mette una notizia su cui lavorare su ogni tavolo. Le notizie dovrebbero provenire da diverse aree, salute, politica, notizie sui social media (Twitter), ecc. Il moderatore dice ai partecipanti di andare a ciascun tavolo, discutere le notizie e rispondere alle domande seguenti:

1. Cosa sta succedendo? Raccogli le informazioni di base e inizia a pensare alle domande.
2. Perché è importante? Chiediti perché è significativo e se sei d'accordo o meno.
3. Cosa non vedo? Manca qualcosa di importante?
4. Come lo so? Chiediti da dove provengono le informazioni e come sono state costruite.
5. Chi lo dice? Qual è la posizione di chi parla e cosa lo influenza?
6. Cos'altro? Cosa succede se? Quali altre idee esistono e ci sono altre possibilità?
7. Come cambieresti il titolo della notizia?

Debriefing

Dopo che i partecipanti ne hanno parlato, discutono in generale sulle domande:

1. Quali strategie hai utilizzato per analizzare i dati presenti nelle notizie?
2. Pensi che siano affidabili?
3. Cosa usi per ottenere informazioni in generale?

Suggerimenti per i moderatori

Devi stare attento quando scegli le notizie! Controlla la fonte e cerca di non includere notizie da Twitter o canali meno affidabili.

Puoi anche usare Padlet per mostrare le notizie.

4.10. SCENE DEL FILM

GIOVANI  1 a 1, diversi gruppi

15 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Osservare e prevedere meglio gli eventi futuri	Pezzo di carta Proiettore Cassa del computer Connessione Internet	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

Il moderatore mostra una breve scena di un film, ma la ferma prima della fine. Deve essere una scena chiave in cui sta per succedere qualcosa. Quindi, in piccoli gruppi, i partecipanti discuteranno di ciò che pensano stia per accadere e del possibile risultato.

Materiali suggeriti:

È possibile utilizzare i video di Charlie Chaplin

<https://www.youtube.com/watch?v=Jf25OYtBhFM>

o i seguenti video,

<https://www.youtube.com/watch?v=qyzaLMHxVw0>

Debriefing

Il moderatore pone la seguente domanda e discute:

- Come hai previsto cosa accadrà?
- Alla fine arriviamo al punto “Una buona osservazione ci aiuta a comprendere meglio i problemi”

Suggerimenti per i moderatori

È possibile scaricare il video prima della sessione. Scegli il momento concreto in cui interrompi il video, a seconda del tuo gruppo target.

4.11. CHI DISEGNA COSA

GIOVANI, GIOVANI LAVORATORI



15-21

20 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
<ul style="list-style-type: none">• Adattarsi a diverse prospettive di pensiero critico• Sviluppare la tua immaginazione	Fogli A4 Pennarelli Fogli con le frasi da utilizzare	Nessun requisito speciale

Descrizione

Il moderatore crea piccoli gruppi di 3 partecipanti.

In ogni gruppo ci sono due persone che saranno in grado di leggere una frase e un partecipante no.

I due partecipanti hanno a disposizione un foglio dove dovranno disegnare il contenuto della frase, in modo che il terzo partecipante possa indovinare il risultato finale.

Il primo partecipante inizia a disegnare il contenuto della frase e dopo 30 secondi l'altro partecipante continuerà. Il terzo proverà a indovinare il contenuto della frase.

Durante l'esercizio i partecipanti non possono parlare tra loro.

Debriefing

Il moderatore può porre ai partecipanti le seguenti domande, al fine di generare un momento di riflessione/discussione:

- È stato facile o difficile indovinare quale fosse il disegno?
- Come ti sei sentito a lavorare insieme al tuo partner, senza potergli parlare?
- Cosa hai imparato da questa attività?

Suggerimenti per i moderatori

Prima delle sessioni, dovresti preparare le frasi che utilizzerai, a seconda del tuo target group.

Sarebbe importante essere sicuri di poter creare gruppi diversi di 3 partecipanti.

4.12. CATENA DI PAROLE

GIOVANI A SCUOLA



Attività di gruppo

15-25 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Sviluppare: <ul style="list-style-type: none">• Pensiero strategico• Reazione rapida• Capacità di adattamento• Abilità di cooperazione	Pezzo di carta Matita/Penna	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

Per questo gioco, i partecipanti creeranno gruppi di tre. In ognuno dei tre round, a due di loro verrà fornita una lista di parole che il terzo partner dovrà indovinare. Per fare ciò, le prime due persone devono coordinarsi tra loro poiché devono parlare una per una, dicendo una sola parola alla volta. In questo modo, il giocatore A dice una parola, il giocatore B quella successiva, e così via, fino a formare in questo modo una definizione o una frase per far indovinare la parola segreta al giocatore C. Ogni round durerà 4 minuti, durante i quali dovranno cercare di indovinare il massimo numero di parole possibili. Ogni gruppo farà 3 round cambiando ogni volta i ruoli.

Questo gioco costringerà i partecipanti a pensare velocemente e in modo strategico per dare una risposta rapida di fronte ad uno stimolo -in questo caso, la parola data dal partner-. In questo modo, l'obiettivo è migliorare la loro capacità di adattarsi ai diversi contesti in cui devono raggiungere un obiettivo pur essendo sotto pressione -in questo caso, a causa del limite di tempo e della limitata possibilità di parlare liberamente-. Inoltre, facendolo in team, viene rafforzata anche la capacità di eseguire la risoluzione dei problemi collettivamente, poiché i partecipanti devono imparare a coordinarsi con i propri partner e raggiungere insieme l'obiettivo.

Debriefing

Il moderatore dovrebbe porre ai partecipanti alcune delle seguenti domande, al fine di generare una riflessione/discussione nell'intero gruppo:

- È stato facile o difficile per te coordinarti con il tuo partner senza parlare?
- È stato facile o difficile adattarsi ai limiti di tempo?
- Con quali regole ti senti più a tuo agio? Perché?
- Pensi che la collaborazione renda possibili risultati maggiori?
- Questo esercizio ti ha aiutato in qualche modo? In caso affermativo, spiegallo.

Suggerimenti per i moderatori

Esegui un round prima per rendere più facile per i partecipanti comprendere le regole del gioco.

4.13. SEGUI LE ISTRUZIONI

GIOVANI, GIOVANI LAVORATORI



ca. 20

45 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
<ul style="list-style-type: none">• Imparare ad adattarsi ai diversi contesti• Concentrarsi sulla comunicazione verbale e non verbale	Documenti con il compito da svolgere Penne	Nessun requisito speciale

Descrizione

I partecipanti camminano per la stanza in modo casuale. Quando il moderatore dice "stop" (o ferma la musica) tutti si fermano e trovano un partner, con il quale inizieranno il primo giro dell'esercizio.

In ogni round ci sarà un partecipante che farà da guida e un altro che sarà guidato nell'esecuzione di un'azione.

Primo turno

A) L'autista deve dire all'altro di prendere una penna e di posizionarla sul tavolo. Per fare ciò potrà parlare in inglese ma senza dire il nome dell'oggetto (solo trovando i sinonimi). (4 minuti)

B) L'autista deve dire all'altro di prendere il telefono e scattare una foto del cielo. Per fare questo potrà parlare in inglese ma senza dire il nome dell'oggetto (solo trovando sinonimi) (4 minuti)

I partecipanti riprenderanno a camminare e quando la musica si fermerà formeranno una coppia con un'altra persona.

Secondo round:

A) L'autista deve dire all'altro di scrivere su un pezzo di carta quali sono i 3 cibi culinari che ama di più mangiare. In questo caso per farlo non potrà parlare in nessuna lingua, utilizzare solo la comunicazione non verbale (4 minuti) B) L'autista dovrà dire all'altro di scrivere su un foglio 3 paesi che vuole visitare nel futuro prossimo. In questo caso, per farlo non potrà parlare in nessuna lingua, utilizzare solo la comunicazione non verbale (4 minuti) I partecipanti riprendono a camminare e quando la musica si fermerà formeranno una coppia con un'altra persona, assicurandosi di non essere con una persona del loro stesso paese.

Terzo round:

A) L'autista parla della sua passione/hobby preferito. In questo caso dovrà raccontare questa situazione utilizzando il proprio linguaggio, con il supporto della comunicazione non verbale (4 minuti)

B) L'autista parla del suo piatto preferito. In questo caso dovrà raccontare questa situazione utilizzando il proprio linguaggio, con il supporto della comunicazione non verbale (4 minuti)

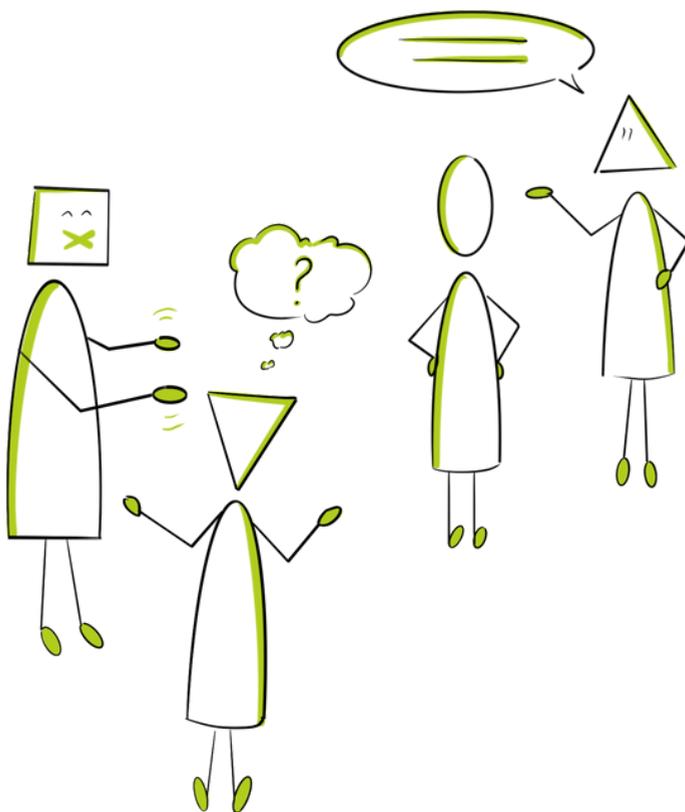
Al termine, i partecipanti riflettono sulle 3 diverse situazioni che si sono verificate, analizzando come hanno interagito e la strategia utilizzata per farsi capire dall'altro (5 minuti).

Debriefing

I partecipanti possono condividere le esperienze dei vari round (5 minuti)

Suggerimenti per i moderatori

Assicurati che ci sia un numero pari di partecipanti. In caso contrario, puoi creare gruppi di 3 (invece di lavorare in coppia)



4.14. LE FASI DEL PROBLEMA

GIOVANI NELLE SCUOLE



Attività di gruppo

15-25 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Migliorare la capacità di problem solving essendo in grado di identificare e comprendere la successione logica dei passaggi per risolvere un problema	Pezzo di carta Matita/Penna Materiali stampati con la descrizione dei passaggi	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

I partecipanti possono lavorare su questo esercizio come gruppo intero oppure il moderatore può dividerli ulteriormente in piccoli gruppi. Ai partecipanti o ai piccoli gruppi verrà consegnato un determinato problema e vari rettangoli di fogli, ciascuno contenente uno dei passaggi di un percorso proposto per arrivare ad una possibile soluzione, ma i passaggi non sono in ordine. Pertanto, i partecipanti devono ordinare i pezzi di carta in modo logico dal primo all'ultimo.

Debriefing

Il moderatore può chiedere ai partecipanti: è stato impegnativo per voi, come squadra, stabilire l'ordine dei passaggi? Perché? Cosa hai imparato da questo esercizio?

Suggerimenti per i moderatori

Dovresti tagliare i rettangoli con i passaggi prima della sessione

Problema 1: uno studente non ha superato un esame
Chiede di vedere l'esame per verificare quali sono stati i tuoi errori. Chiede addirittura all'insegnante di rivederlo insieme per comprendere meglio gli errori.
Fa un'analisi autocritica: qual è la causa degli errori commessi all'esame? Ha difficoltà a comprendere i concetti di base dell'argomento? Ha iniziato a studiare con abbastanza anticipo?
Organizza in anticipo un programma di studio per il prossimo esame, preparando un calendario di studio e organizzando i materiali di cui ha bisogno per studiare.
Chiede aiuto ad una compagna di scuola brava nella materia e le chiede i dubbi che ha.
Prima dell'esame verifica le sue conoscenze eseguendo test ed esercizi.

Problema 2: Un ragazzo vuole andare al concerto del suo cantante preferito ma non ha i soldi per il biglietto.

Analizza la situazione: quanti soldi ha? Di quanti soldi ha bisogno?

Fa un elenco delle possibili cose che potrebbe fare per guadagnare i soldi, analizzandole per capire quale è più conveniente.

Essendo bravo in matematica, decide di offrire lezioni private agli studenti più giovani. Sviluppa un piano d'azione: quale prezzo dovrebbe fissare? Quante volte alla settimana deve fare le lezioni?

Inizia a contattare le persone interessate e a organizzare le lezioni.

Comincia a lavorare e a mettere da parte i soldi guadagnati in una scatola chiusa, quindi è impossibile per lui spenderli in anticipo fino al giorno del concerto.

Problema 3: Una donna deve presentare un progetto nel suo ufficio ma ha paura di parlare in pubblico

Fa delle ricerche previe: qual è il contesto, chi sarà il pubblico, qual è il tempo a disposizione per la sua presentazione...

Scrive la sceneggiatura in anticipo per avere un'idea chiara dei punti da trattare e delle cose che vuole dire.

Si esercita più volte, davanti allo specchio e anche davanti alla sua famiglia e ai suoi amici.

Calma la sua ansia facendo esercizi di respirazione.

Problema 4: Devi dire a un tuo caro amico che si è comportato male ma hai paura di ferirlo

Pensa in anticipo a cosa devi dire all'altra persona, qual è il modo migliore per farlo, e sceglie le parole giuste.

Inizia la conversazione dicendo qualcosa di carino per creare un buon ambiente per affrontare il problema e chiarire che apprezzi la persona nonostante l'errore che ha commesso

Sii diretto riguardo all'errore poiché girare intorno al cespuglio tende a creare confusione. Dopo aver sollevato l'errore, spiegalo chiaramente in modo che non ci sia confusione. Cerca di non essere cattivo o scortese al riguardo e spiega semplicemente i fatti.

Ascolta la risposta dell'altra persona. Ascoltarli lo farà sembrare meno un'accusa e più una conversazione.

Offri feedback costruttivo e il tuo aiuto. Esprimi le tue critiche in modo utile per evitare colpe o vergogna.

Problema 5: vuoi essere un cittadino più attivo ma non sai come contribuire

Indaga sui problemi e sui bisogni attuali della società, ad esempio nella tua città natale, nel tuo paese o a livello transnazionale.

Pensa a come potresti contribuire a risolverli e quali attività potresti svolgere con le tue competenze e il tempo a disposizione.

Cerca gruppi e associazioni locali nella tua città dedicati all'argomento che hai deciso di interessarti e contattali.

Iniziare a impegnarsi poco a poco, assumendo progressivamente maggiore consapevolezza e responsabilità.

Approfitta della rete che hai creato per scoprire ulteriori opportunità per aumentare il tuo contributo, ad esempio a livello europeo attraverso le diverse opportunità offerte dalle istituzioni dell'UE.

4.15. REALIZZA UN AEREOPLANO DI CARTA

GIOVANI, GIOVANI
LAVORATORI



20 - 25

30 minuti

OBIETTIVI

- Per sviluppare una strategia vincente nel più breve tempo possibile
- Imparare ad adattare/modificare la propria strategia in base ai diversi contesti/situazioni

MATERIALI

Nastro
Forbici
Carta A4

SPAZIO

Sarebbe bello avere abbastanza spazio nella stanza, per giocare al gioco degli aeroplanini di carta

Descrizione

Il moderatore fornisce un foglio A4 a ciascun partecipante. Ogni partecipante costruisce un aeroplano di carta (5 minuti).

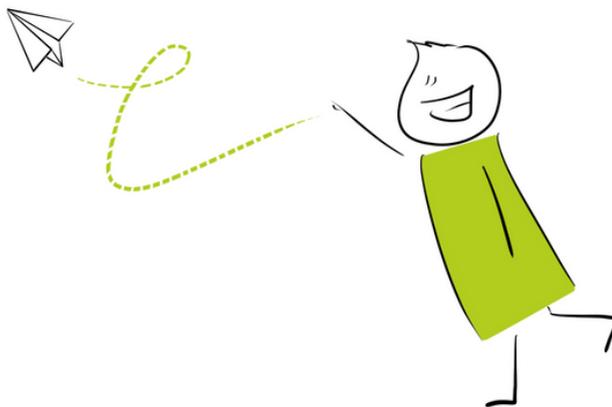
Quando tutti i partecipanti sono pronti, possono spostarsi in un angolo della stanza e ognuno, in ordine, inizia a lanciare il proprio aeroplano. L'obiettivo è arrivare il più lontano possibile.

Vince la partita chi riesce a mandare l'aereo più lontano fino a 3 volte (10 minuti).

Debriefing

Il moderatore può chiedere ai partecipanti:

- Qual è stata la strategia iniziale?
- Hai cambiato strategia? Se sì, perché?
- Come puoi adattare questo esercizio alla realtà?



4.16. SOPRAVVIVENZA SULLA LUNA

I GIOVANI NELLE
SCUOLE



Attività di gruppo

30-40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Lavorare sulla capacità di discutere/dibattere, esporre le nostre idee agli altri e prendere decisioni di gruppo per risolvere un problema collettivamente.	Foglio di carta Matita/penna Materiale stampato Proiettore (se possibile)	Stanza con open space e scrivanie

Link ai materiali stampabili:

<https://www.csuchico.edu/anthmuseum/assets/documents/nasa-exercise-survival-on-the-moon.pdf>

Descrizione

Ai partecipanti verrà presentato uno scenario immaginario in cui sono membri di un equipaggio spaziale che è sbarcato sulla luna e deve raggiungere la nave madre. A causa di problemi tecnici, sono atterrati a 350 km di distanza da quel punto e gran parte dell'attrezzatura è stata danneggiata. Poiché la sopravvivenza dipende dal raggiungimento della nave madre, per il viaggio è necessario scegliere gli oggetti più critici disponibili. Il compito dei partecipanti è quello di classificare in ordine 15 elementi in base alla loro importanza per l'equipaggio (attribuendo un valore 1 al più importante e 15 a quello meno importante).

I partecipanti svolgeranno prima l'attività individualmente (5-10 minuti), conservando le loro risposte su un pezzo di carta. Successivamente verranno formati piccoli gruppi (idealmente da 3 a 5 partecipanti), ripetendo nuovamente questo processo, questa volta confrontando le loro risposte. Il gruppo dovrà discutere per raggiungere una risposta collettiva (20 minuti).

Successivamente, verrà mostrato il grado della NASA. L'idea è che i partecipanti confrontino le loro risposte individuali e collettive con l'elenco della NASA. Hanno ottenuto risultati migliori lavorando da soli o in gruppo? È stato utile lavorare in gruppo?

L'idea principale è che i partecipanti lavorino sulla capacità di pensare in modo critico per prendere decisioni, sia individualmente che collettivamente, nonché su come lavorare in gruppo, esporre le proprie idee, discutere e ascoltare i propri partner.

Debriefing

È fondamentale riflettere su come i partecipanti possono trarre vantaggio dall'aiuto e dal contributo degli altri per ottenere risultati migliori.

SOPRAVVIVENZA SULLA LUNA - ISTRUZIONI

Scenario:

Sei un membro di un equipaggio spaziale originariamente programmato per incontrarsi con una nave madre sulla superficie illuminata della luna. Tuttavia, a causa di problemi meccanici, la sua nave è stata costretta ad atterrare in un punto a circa 200 miglia dal punto d'incontro. Durante il rientro e l'atterraggio, gran parte dell'equipaggiamento di bordo è stato danneggiato e, poiché la sopravvivenza dipende dal raggiungimento della nave madre, è necessario scegliere gli elementi più critici disponibili per il viaggio di 200 miglia. Di seguito sono elencati i 15 oggetti rimasti intatti e non danneggiati dopo l'atterraggio. Il tuo compito è classificarli in base alla loro importanza per il tuo equipaggio nel consentire loro di raggiungere il punto d'incontro. Posiziona il numero 1 accanto all'elemento più importante, il numero 2 accanto al secondo più importante e così via fino al numero 15 per il meno importante.

Classifica:

_____ Scatola di fiammiferi _____ Concentrato alimentare _____
50 piedi di corda di nylon _____ Seta da paracadute _____ Unità di
riscaldamento portatile _____ Due pistole calibro .45 _____ Una
cassa di latte disidratato _____ Due bombole di ossigeno da 100 libbre _____
_____ Stellar mappa _____ Zattera di salvataggio autogonfiabile _____
_____ Bussola magnetica _____ 20 litri di acqua _____ Razzi di
segnalazione _____ Kit di pronto soccorso, compreso ago per iniezione _____
_____ Ricevitore-trasmettitore FM ad energia solare _____

4.17. DOMANDA TE STESSO

GIOVANI  Individuale

15 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Valutare i progressi personali	Carta Matite	Posto con scrivanie

Descrizione

Il moderatore porrà ai partecipanti le seguenti domande:

- Come presenteresti una nuova idea ai tuoi colleghi? Pensa ai modi in cui apprendi meglio, siano essi visivi, uditivi, di lettura/scrittura o cinestetici. Trova un modo per incorporare alcuni di questi metodi di apprendimento nella tua risposta. Ex. risposta: Trovo che il modo più efficace per apprendere una nuova idea sia attraverso una presentazione visiva. Ecco perché quando faccio una presentazione ai miei partner, mi assicuro di incorporare grafici, foto, video e altri elementi visivi.
- Cosa faresti se un compagno di scuola trovasse difficile capire ciò che stai presentando?
- Spiega il tuo processo decisionale.
- Qual è la decisione più difficile che hai dovuto prendere in ambito scolastico?
- Cosa faresti se notassi che il tuo insegnante ha commesso un errore?
- Cosa faresti se dovessi prendere una decisione senza informazioni complete?
- Sei aperto a nuovi concetti e idee?
- In che modo la comunicazione aiuta le tue capacità di pensiero critico?
- Condividi un momento in cui hai dovuto usare il pensiero critico per risolvere un problema.
 - aggiungi una tabella che riassume le risposte: Risolutore visivo dei problemi

Debriefing

Hai imparato qualcosa di nuovo su te stesso, funzionale, metodo? Quanto è importante questo per i prossimi passi?

4.18. DOVE È LA VERITÀ

GIOVANI, GIOVANI
LAVORATORI



ca. 20

40 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Analizzare eventi, situazioni, fatti da diverse prospettive	Lavagna a fogli mobili/presentazione con proverbi Fogli A4 Penne Evidenziatori	Nessun requisito speciale

Descrizione

Il moderatore inizia l'attività presentando diversi proverbi che si contraddicono tra loro. Ad esempio, può scegliere tra questi di seguito (10 minuti):

1. **La fretta fa sprecare / Il tempo non aspetta nessuno**
2. Non sei mai troppo vecchio per imparare / Non puoi insegnare nuovi trucchi a un vecchio cane
3. È meglio prevenire che curare / Niente di azzardato, niente di guadagnato.
4. Più mani rendono il lavoro più leggero. / Troppi cuochi rovinano il brodo.
5. L'assenza rende il cuore più affettuoso / Lontano dagli occhi, lontano dalla mente.
6. Se all'inizio non ci riesci, prova, riprova / Non sbattere la testa contro un muro di pietra.

I partecipanti possono scegliere su quale coppia di proverbi vogliono lavorare. Una volta deciso, il moderatore scrive su un post-it il proverbio scelto e su un altro post-it il suo contrario.

Vengono creati 2 gruppi di partecipanti e ogni gruppo riceve un proverbio.

Ogni gruppo pensa ad alcuni esempi/spiegazioni utili a supporto del proprio proverbio (15 minuti) Alla fine i gruppi si affrontano, presentando i risultati della loro analisi, dimostrando che il loro proverbio contiene un evidente pezzo di verità (15 minuti)

Debriefing

Il moderatore può proporre le seguenti frasi per avviare un momento di discussione/riflessione tra i partecipanti:

- Quando le persone apprendono o accettano un'affermazione, non hanno difficoltà a trovare prove a sostegno.
- Dobbiamo avere una mente aperta per accettare entrambe le prospettive.

Suggerimenti per i moderatori

Assicurati di scrivere i proverbi su una lavagna a fogli mobili e/o di mostrarli con il proiettore. Durante il dibattito, è importante che i due gruppi non perdano la concentrazione e non si discostino dall'argomento principale.

4.19. FAI LA TUA LISTA DI CONTROLLO DELLE AZIONI

GIOVANI



Individuale

20 - 30 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare a sviluppare strategie chiare e sostenibili nel tempo per raggiungere gli obiettivi.	Pezzo di carta Matita/Penna Versione stampata dei materiali (pianificatore settimanale)	Stanza con open space e scrivanie

Agenda settimanale stampabile:

https://www.canva.com/design/DAFgEOb0_gE/tGUJGDkMs73SeVAQ2P_x8A/edit?utm_content=DAFgEOb0_gE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Descrizione

1. Ai partecipanti verrà chiesto di scrivere velocemente su un foglio gli obiettivi che vorrebbero raggiungere in futuro, i loro sogni... L'idea è di scrivere velocemente tutto ciò che viene loro in mente senza giudicare le idee o analizzare se è ragionevole o facile da realizzare.
2. Successivamente, verrà chiesto loro di sceglierne solo uno. I partecipanti devono annotare i principali ostacoli o difficoltà che impediscono loro o potrebbero impedire loro di raggiungere l'obiettivo in futuro. Idealmente da 3 a 5.
3. Avendo in mente anche questi problemi, devono pensare a una strategia per superare queste difficoltà e raggiungere i loro obiettivi: devono scomporre l'obiettivo in passaggi principali, solo alcuni di essi.
4. Inoltre, devono analizzare questi passaggi e pensare quali potrebbero essere raggiunti nel "breve termine" e quali corrispondono al "lungo termine".
5. Concentrandosi sui passaggi a breve termine, dovranno scomporli nuovamente in attività più piccole e più specifiche per i prossimi mesi (ad esempio, 3, anche se potrebbe essere flessibile). In questo modo, i partecipanti arriveranno con la loro "lista di azioni" per i prossimi mesi.
6. Infine, utilizzando il modello di agenda settimanale che verrà loro fornito, dovranno pianificare la settimana successiva, comprese le attività identificate come necessarie per raggiungere il loro obiettivo a lungo termine.

Debriefing

Il moderatore può porre ai partecipanti le seguenti domande:

- Questa attività ti ha aiutato a migliorare la tua capacità di pensare e organizzare strategie di cambiamento, durature nel tempo?
- Questa attività ti ha motivato ad avviare l'azione e a raggiungere i tuoi obiettivi?
- Come puoi estrapolare questa attività nella tua vita quotidiana?

4.20. MOSTRA E RECENSIONE

I GIOVANI A
SCUOLA



Gruppo/Individuo

60 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare a sviluppare strategie chiare e sostenibili nel tempo per raggiungere gli obiettivi.	Pezzo di carta Matita/Penna Tre scatole Pubblica il suo Lista di controllo	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

Ci sono 3 scatole/destinatari e il moderatore consegna ai partecipanti 3 diversi colori di post-it

- Sul primo scriveranno un aggettivo che li descriva (veloce, intelligente, gentile, divertente)
- Nella seconda i partecipanti scriveranno un oggetto
- Nel terzo scriveranno un problema riguardante le relazioni, l'amicizia, la salute, ecc.

I partecipanti li piegano, li mettono in scatole diverse e mescolano. I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi e ne pescano una da ciascuna delle scatole, e lavorano sulla risoluzione del problema coinvolgendo tutte le caratteristiche o gli oggetti presenti nei fogli.

Il moderatore presenta loro le liste di controllo che avranno e utilizzeranno, come guida e rubrica di riferimento nella parte di presentazione.

Successivamente, i gruppi presentano le loro idee in un'espressione che preferiscono, come teatro, poster, danza, canzone, poesia, storia. Alla fine gli altri partecipanti li puntano sul mentimetro e commentano.

LISTA DI CONTROLLO:

- Effetti sul tuo obiettivo?
- Individui e/o gruppi interessati?
- Costi coinvolti?
- I beni materiali coinvolti (materiali, attrezzature, ecc.)
- Implicazioni morali o legali?
- Intangibili coinvolti (opinioni, atteggiamenti, sentimenti, valori estetici, ecc.)?
- Nuovi problemi causati?
- Difficoltà di attuazione e follow-up?
- Ripercussioni del fallimento
- Linea del tempo

Debriefing

Il moderatore può chiedere ai partecipanti: avete scoperto alcune nuove strategie che possono esservi utili? Cosa hai imparato da questa attività?

4.21. LA STRATEGIA RENDE PERFETTA

I GIOVANI A
SCUOLA



Gruppo/Individuo

20 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Costruire una strategia e metterla in atto nella vita reale	Pezzo di carta Corde per matita/penna Bende per gli occhi	Stanza con open space e scrivanie

Descrizione

Il moderatore divide i partecipanti in piccoli gruppi (non più di 10 persone) e consegna ad ogni squadra una corda. Devono fare un quadrato con quella corda bendata. Il moderatore concede loro un po' di tempo per costruire la strategia, poi i partecipanti vengono bendati e l'attività inizia.

Il moderatore chiede loro di creare un quadrato con la corda.

Alla fine, i partecipanti vedranno se ce l'hanno fatta. Se non possono, cercheranno di spiegare il motivo per cui ciò è accaduto.

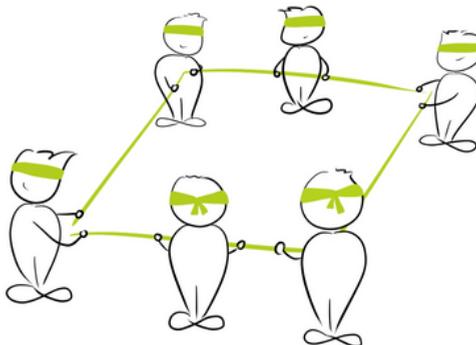
Debriefing

Il moderatore può chiedere ai partecipanti, al fine di generare una discussione:

- È stato facile per voi, come squadra, costruire una strategia comune?
- Come ti sentivi mentre eri bendato?
- Dopo aver giocato, qual è stato il punto debole della tua strategia? Cambieresti qualcosa? Come miglioreresti le tue prestazioni?

Suggerimenti per i moderatori

Assicurarsi che non vi siano ostacoli nello spazio in cui si svolgerà l'esercizio bendati



5. PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA

L'importanza della pianificazione della carriera per i giovani risiede nella sua attenzione al raggiungimento dell'autonomia come obiettivo fondamentale. L'istruzione e la formazione fungono da strumenti per raggiungere questo obiettivo, fornendo agli individui gli strumenti necessari per modellare il proprio destino professionale.

La flessibilità è un aspetto cruciale di questo processo, poiché consente agli individui di adattarsi ai cambiamenti ambientali, in particolare in relazione al mercato del lavoro e alle opportunità di formazione disponibili. Questa adattabilità garantisce che rimangano rilevanti e competitivi in un mercato del lavoro in continua evoluzione.

Fondamentale per un'efficace pianificazione della carriera è la comprensione delle strategie di occupabilità. Ciò implica acquisire una visione approfondita delle richieste e dei bisogni del mercato del lavoro. Allineando le proprie competenze e conoscenze alle esigenze del mercato, gli individui aumentano le loro possibilità di assicurarsi un impiego significativo e soddisfacente.

Ci stiamo concentrando ora sulla pianificazione della carriera con cinque dimensioni fondamentali che ci consentono di identificare i rischi o i potenziali fattori che portano a una buona pianificazione della carriera:

- Dimensione educativa: formazione e qualificazione come modalità per accrescere le capacità di adattamento personale.
- Dimensione familiare: famiglie diverse potrebbero rendere più difficile o potenziare la pianificazione della carriera dei giovani.
- Dimensione istituzionale o dimensione organizzativa: attività di sostegno e sostegno pubblico come risorse che facilitano l'inserimento nel mercato del lavoro.

- Dimensione economica e/o lavorativa: alcuni aspetti legati alla difficoltà di accesso al lavoro, alla precarietà del lavoro, alla disoccupazione, alla mancanza di sostegno economico e al basso livello socioeconomico sono fattori di rischio che impediscono un corretto sviluppo professionale.
- Dimensione sanitaria: problemi di dipendenza, malattie, dipendenza, problemi di salute mentale, ecc. Si tratta di problemi molto rilevanti che ostacolano o impediscono anche lo sviluppo di una carriera professionale.

In sintesi, la pianificazione della carriera consente ai giovani di affrontare in modo proattivo le complessità del mercato del lavoro. Incoraggia l'adattabilità, il pensiero strategico e un approccio proattivo per raggiungere la realizzazione professionale. Considerando le richieste dinamiche del mercato del lavoro e le caratteristiche uniche dell'ambiente prescelto, i giovani possono migliorare le loro prospettive di costruire una carriera di successo e gratificante.

Ecco una serie di esercizi per accompagnare i giovani nel loro processo di orientamento professionale.

5.1. CREA IL TUO EMBLEMA

GIOVANI  massimo

15
30-55 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Per identificare e comprendere i propri punti di forza e di debolezza.	Fogli di carta Matite Acquerelli	Si consiglia di eseguire questo esercizio in uno spazio o una stanza grande
Conoscersi ed essere consapevoli delle capacità e delle debolezze dell'altro.		

Descrizione

I partecipanti dovranno disegnare il proprio emblema su un foglio di carta: dovrà contenere i propri punti di forza, di debolezza e anche altre abilità che vorrebbero migliorare. Una volta capito, i partecipanti possono definire quale percorso di carriera possono sviluppare con ciò che hanno scritto sull'emblema. Per realizzare il disegno i partecipanti possono utilizzare matite, acquerelli o altro materiale artistico.

Infine, i partecipanti dovranno creare un cerchio dove potranno mostrare e spiegare agli altri i loro stemmi.

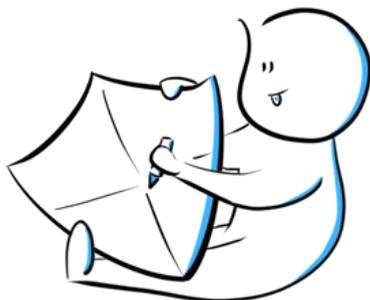
Debriefing

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non sa usare la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrittura.



5.2. CREA LA TUA TIMELINE

GIOVANI  massimo

15
30-55 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Conoscere il proprio passato e progettare il proprio futuro. Imparare come utilizzare le conclusioni tratte dagli eventi passati per progettare il futuro.	Cartoncino o carta da lavagna Matite Acquerelli	Si consiglia di eseguire questo esercizio in uno spazio o una stanza grande

Descrizione

Ogni partecipante dovrà avere con sé un cartoncino o una lavagna a fogli mobili, dove dovrà tracciare una linea molto lunga (rappresenterà la sequenza temporale della sua vita). Successivamente, i partecipanti dovrebbero scrivere su quella riga i passi che hanno seguito nella loro carriera passata e anche pianificare i passi futuri che li avvicineranno alla carriera o al lavoro dei loro sogni. Su ogni evento possono scrivere anche la conclusione/cosa hanno imparato da quell'evento. Facoltativamente, possono aggiungere disegni per rappresentare graficamente gli eventi.

Infine, i partecipanti dovranno creare un cerchio e condividere con il gruppo principale ogni disegno, spiegando la cronologia della loro vita.

Debriefing

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non sa usare la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrittura.



5.3. CARTE AVATAR PT.1

GIOVANI  massimo

15
30-55 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Per conoscere meglio se stessi e il gruppo	Carte di carta pre-preparate (ritagliate). Evidenziatori Pastelli	Si consiglia di munirsi di tavoli o blocchi di scrittura
Facilitare il networking tra i partecipanti e consentire anche al partecipante di riflettere su se stesso.		

Descrizione

Ogni partecipante creerà la propria carta avatar rappresentandosi come supereroi o personaggi di fantasia. A questo scopo, ogni partecipante riceve un foglio di carta, in cui includerà:

- Rappresentazione grafica del personaggio e del suo nome.
- I loro attributi: conoscenza, abilità, esperienza, superpoteri, ecc.

Dopo 20 minuti, ogni partecipante presenta il proprio personaggio e spiega agli altri cosa ha pensato durante la creazione del personaggio e il suo significato.

Debriefing

- **"Cosa hai scoperto di nuovo su te stesso durante questo esercizio?"**
- "Come pensi di utilizzare questa nuova conoscenza e comprensione nella tua vita quotidiana?"

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

I materiali verranno utilizzati nella sessione di debriefing, quindi il moderatore dovrà raccogliergli o appenderli in un luogo visibile.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se il moderatore non può preparare le carte in anticipo, per svolgere questo esercizio può essere utilizzata qualsiasi carta.

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Identificare la motivazione dei partecipanti	Fogli di carta Penne Sedie	Si consiglia di praticare questo esercizio in una stanza grande, con banchi e sedie
Per definire cosa significa successo per ciascuno di loro	Tavoli	

Descrizione

I moderatori dovrebbero iniziare questo esercizio spiegando quanto segue ai partecipanti:

"Secondo Pink ci sono 3 pilastri della motivazione:

- **Autonomia:** il desiderio di rivolgersi a se stessi, di dare un contributo decisivo al mondo o a se stessi.
- **Maestria:** desiderio di padroneggiare il lavoro o l'ambito per il quale ciascuno sente la propria vocazione.
- **Scopo:** l'entità, l'azienda, la ONG, ecc., in cui la persona lavora, possiede la sua stessa visione, missione e anche i suoi stessi valori.

Pertanto, in questo esercizio, ogni partecipante dovrebbe cercare di trovare la propria motivazione in ciascuna di queste sezioni. Una volta trovata la tua motivazione, saprai cosa significa per te il successo." Quindi, i moderatori dovrebbero dare a ciascun partecipante una penna e un foglio di carta. Individualmente, i partecipanti dovrebbero dividere il foglio di carta in 3 sezioni:

- Nella prima sezione, i partecipanti dovrebbero scrivere la motivazione personale. Ad esempio: "La mia motivazione è aiutare le persone con disabilità", "La mia motivazione è aiutare il mio fratellino a trovare un lavoro buono come il mio" ecc.
- Nella seconda sezione i partecipanti dovranno scrivere la loro motivazione personale riguardo al proprio lavoro o vocazione. Ad esempio: "La mia motivazione è diventare un coordinatore della mia entità", "La mia motivazione è avere una mia azienda", "La mia motivazione è continuare a lavorare mentre studio per un master" ecc.
- Nella terza sezione, i partecipanti dovranno scrivere la loro motivazione personale riguardo all'azienda o all'ente in cui lavorano, o dove vorrebbero lavorare in futuro. Ad esempio: "Sono motivato a lavorare in questa azienda perché uno dei suoi valori è la giustizia sociale", "mi piacerebbe lavorare in una ONG la cui missione è la cooperazione internazionale" ecc.

Quando tutti i partecipanti avranno ricevuto le 3 sezioni scritte, dovranno combinarle e cercare di definire cosa significa per loro il successo, in base alla motivazione che hanno scritto. Per facilitare quest'ultimo passaggio i partecipanti possono essere inseriti in coppie o in gruppi fino a 4.

Infine, tutti i partecipanti dovranno creare un cerchio e, uno per uno, spiegare al gruppo principale la propria motivazione e la propria definizione di "successo".

Debriefing

- "Quale dei 3 pilastri della motivazione ti motiva di più?"
- "Come puoi utilizzare i 3 pilastri della motivazione nella tua vita quotidiana/pianificazione della carriera?"

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non sa usare la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

5.5. SEI IL PADRONE DEI TUOI OBIETTIVI

GIOVANI  massimo

15

30 – 55 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Stabilire obiettivi per lo sviluppo del loro futuro piano di carriera	Fogli di carta Matite	Esterno/Interno

Descrizione

Quando si pianifica una carriera, è necessario creare un piano di obiettivi. Per fare ciò, una persona dovrebbe porsi una serie di domande che la aiuteranno ad essere più specifiche:

- “Dove mi piacerebbe lavorare/Cosa voglio fare?”
- “Come?” I partecipanti dovrebbero creare un'agenda di azioni quotidiane specifiche che li porteranno a raggiungere un obiettivo importante ogni settimana. Ad esempio: se l'obiettivo della settimana è "disegnare il mio CV" durante la settimana si possono impostare una serie di attività quotidiane come:

Lunedì:

Compilare tutti i dati della mia carriera professionale, con le date esatte.

Rivedi mentalmente ciò che hai imparato da ogni fase e scrivi 1-2 risultati importanti.

Martedì:

Pensa e scrivi la mia presentazione o il riassunto professionale. Realizza tre versioni e scegli quella che meglio mi definisce.

Scattami una foto con uno sfondo neutro e un primo piano in cui sto bene.

Mercoledì:

Annotare la mia esperienza professionale ed estrarre le competenze che ho acquisito nei miei anni di lavoro.

... e così via. Venerdì devi rivedere e seguire tutte le attività e progettare un modello di CV pronto per l'invio.

- “Cosa imparare: la formazione di cui hai bisogno. Fai un elenco dei corsi, con i relativi costi e le scadenze per frequentarli e includi nelle tue attività quotidiane un programma specifico per la formazione e l'acquisizione di determinate competenze necessarie per il lavoro che desideri svolgere.”

- “Quando e dove: azioni da svolgere, specificando l'intervallo di tempo specifico in cui le eseguirai. È preferibile iniziare con piccoli obiettivi settimanali e aumentarli poco a poco man mano che si individua il tempo necessario per le azioni specifiche. Una buona idea è utilizzare strumenti che ti aiutino a pianificare il tuo tempo, come Google Calendar per pianificare le tue attività o Toggl per tenere traccia del tempo che dedichi a ciascuna attività. Per quanto riguarda lo spazio o il luogo in cui svilupparli, è importante tenerne conto, soprattutto per ottimizzare la distribuzione del tempo. Non è lo stesso se devi svolgere il compito a casa o se hai un appuntamento con un contatto e devi viaggiare, cosa di cui dovresti tenere conto nella tua realistica distribuzione del tempo.
- “Quanto?: È importante valutare e monitorare il grado di raggiungimento di ciascun obiettivo settimanale. Per fare ciò, dovresti classificare i tuoi obiettivi a medio e lungo termine e programmare le tue attività quotidiane in base alla loro urgenza e importanza, dando loro la priorità in base alla loro importanza.
- “Non dimenticare di inserire nella tua agenda alcuni brevi periodi di tempo distribuiti nell'arco della giornata da dedicare al riposo, a fare stretching fisico se sei rimasto seduto a lungo o a fare esercizi di rilassamento visivo se sei stato davanti al computer per diverse ore consecutive. D'altra parte, è molto conveniente che tu faccia uno studio dei costi di ogni attività che ti porta a raggiungere il tuo obiettivo settimanale perché dovrai fissare i tuoi obiettivi in base al budget che puoi permetterti e valutare i possibili investimenti in base all'importanza che questo obiettivo ha per te.”

Debriefing:

- "Cosa pensi che cambierebbe se applicassi questo programma per un mese?"
- "Che cosa hai riconosciuto delle tue priorità?"

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non sa usare la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Per distinguersi sul mercato del lavoro attraverso lo sviluppo della creatività e del pensiero fuori dagli schemi.	Carta da lavagna a fogli mobili Post-it	Interno
Creare una base comune di risorse per la ricerca di lavoro.		

Descrizione

I partecipanti formano gruppi di 3-4 persone. Ogni gruppo riceve una lavagna a fogli mobili e gli viene chiesto di pensare insieme e presentare idee interessanti e non standard che possono essere incluse in un CV per distinguersi dagli altri candidati in cerca di lavoro. Le idee vengono poi discusse in un forum di gruppo:

- "Quali idee hai trovato più interessanti?"
- "In quali offerte di lavoro funzionerà un CV di questo tipo e in quali no?"

Quindi distribuire 3 post-it per partecipante e chiedere loro di scrivere su di essi le risorse disponibili per la ricerca di lavoro. Quando avranno finito, li incolleranno su un foglio di carta. Ciò creerà un murale comune che costituirà una base di risorse per future ricerche di lavoro. Questo murale sarà condiviso sul gruppo di comunicazione con tutti i partecipanti.

Proposte di variazione/Adattamenti

I gruppi possono essere divisi per aree specifiche, professioni, idee (ad esempio CV) per la posizione di marketing specialist, agente di viaggio, ecc.

5.7. METODI TEATRALI PER I COLLOQUI DI LAVORO

GIOVANI  15 - 20

30 - 55 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Essere più consapevoli dell'importanza del linguaggio del corpo. Essere più sicuri e fiduciosi nei colloqui di lavoro.	Letture per riprodurre musica	Esterno/interno

Descrizione

La postura è ciò che il nostro corpo ci dice sul nostro stato d'animo attuale. In poche parole, una persona sicura di sé cammina con passi decisi in avanti, con il corpo eretto e cercando il contatto visivo. Una persona meno sicura cammina con attenzione, il corpo diventa piccolo e non cerca il contatto visivo. Le sue mani sono vicine al corpo in modo quasi protettivo, mentre quelle di una persona sicura di sé sono rilassate.

I partecipanti possono testarlo sul proprio corpo attraverso le seguenti due attività:

- Linguaggio del corpo

Dividete il gruppo in due: il gruppo 1 rappresenterà, attraverso la loro postura, le persone con molta sicurezza e il gruppo 2 rappresenterà le persone con meno sicurezza.

Inizia a camminare liberamente per la stanza. Chiedere ai partecipanti di rallentare e camminare ad un ritmo "lento", ad un ritmo "quasi di corsa". Continua l'esercizio per un po' e cambia il ritmo ogni 10 secondi. Ora, quando dirai "occhi" i partecipanti dovranno mantenere il contatto visivo con i loro occhi, mentre quando dirai "orizzonte" dovranno guardare altrove quando incontreranno qualcuno. "Mani", stringersi la mano quando si incontra qualcuno, "difesa", stare in posizione difensiva di fronte all'altra persona. Ora, quando dici "cambio di postura", il gruppo 2 dovrà cercare di apportare tutti i cambiamenti con una postura corporea sicura e salda e il gruppo 1 dovrà adottare posture che mostrino insicurezza.

- L'artista e l'argilla

Lavorare in gruppi, dividendo i partecipanti in "artisti" e "argilla". Il moderatore distribuisce alcuni documenti con diverse situazioni che possono verificarsi durante un colloquio di lavoro. Gli artisti devono modellare l'argilla (la persona intervistata) per mostrare una postura del corpo rispetto alla situazione che appare sulla carta. Prova ad apportare modifiche all'argilla in modo che cambi postura in base alla situazione che le viene presentata. A volte è necessario solo un piccolo aggiustamento per modificare la postura.

Debriefing

- "Qual è la differenza nel tuo corpo quando cerchi o non cerchi?"
- "E quando ti apri all'altra persona o ti proteggi?"
- "I tuoi pensieri cambiano quando cambi la postura del corpo?"
- "Cosa succede quando una persona con una postura alta e una bassa si incontrano?"

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se ci sono persone su sedia a rotelle, invece di correre, gli altri corrono su una gamba sola per armonizzare il ritmo dell'esercizio.

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Aiutare i partecipanti a comprendere che il fallimento è una parte naturale dell'apprendimento e dello sviluppo personale e può portare a un maggiore successo	Fogli di carta Matite	Esterno/Interno

Descrizione

Ai partecipanti viene chiesto di ricordare una situazione del loro passato in cui sentono di aver fallito. Su questa base, scrivono una storia sul destino dell'eroe e su questa situazione. La storia dovrebbe includere elementi come personaggi, azione, sfida, decisioni, risultati, riflessione e apprendimento, ma anche i sentimenti del personaggio durante e dopo la situazione.

Poi formano gruppi di 4-5 persone in cui leggono le storie dei loro eroi. I partecipanti condividono le loro storie e ciò che hanno imparato da queste esperienze. Il moderatore incoraggia a porre domande e a sostenersi a vicenda nel gruppo. Esempi di domande potrebbero essere le seguenti:

“Qual è stata la lezione più preziosa che hai imparato e che hai portato con te?” “Cosa ti ha insegnato quella situazione?” Il moderatore conclude l'esercizio sottolineando che tutti commettono errori e sperimentano fallimenti, ma ciò che facciamo con queste esperienze è cruciale per la nostra crescita e il nostro successo.

Debriefing:

- “Cosa ti dice la tua mente riguardo al fallimento e al successo? In che modo la prospettiva della tua mente influenza le tue decisioni riguardo al tuo futuro?”
- “Come sarebbe un pensiero alternativo al fallimento, per motivarti a continuare?”

Suggerimenti per i moderatori

Il moderatore può spiegare al gruppo che sono liberi di scegliere se condividerlo o meno.

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Mostrare come il successo degli altri può influenzare la motivazione dei partecipanti	Un uovo per partecipante	All'aperto

Descrizione

Ai partecipanti viene chiesto di trovare un posto nella stanza (ad esempio un pezzo di mattone sul pavimento). Ogni partecipante riceve un uovo. Il loro compito è quello di far poggiare l'uovo a terra mettendo a contatto con il pavimento solo la parte più stretta.

Il moderatore non informa il gruppo sul tempo a disposizione per terminare il compito. L'esercizio termina quando tutte le uova sono cotte contemporaneamente.

*Il moderatore può scegliere quando terminare l'esercizio, tenendo conto dello stato emotivo che vuole ottenere dai partecipanti e di come vuole condurre il debriefing.

Quindi il moderatore dovrebbe condurre la discussione sui sentimenti dei partecipanti, sulla strategia che hanno seguito e su cosa pensano che riguardasse l'esercizio. Esempi di domande da porre sono: "Come ti senti in questo momento?" "Ti è piaciuta la strategia che hai scelto?" "Se potessi ripetere l'esercizio, cosa faresti di diverso?"

Debriefing

- "Se il successo degli altri ci motiva o demotiva, è una nostra scelta"
- "L'impossibile può essere possibile"
- Le condizioni cambiano continuamente (l'uovo può cadere a causa del vento o di altri fattori esterni). Se hai completato l'attività, non significa che sia finita.

Suggerimenti per i moderatori

Il luogo scelto per questi esercizi non deve essere affollato



OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare a valorizzare il lavoro nel suo insieme, scoprendo tutti i benefici che può dare, al di là del denaro	Cartoncini Pennarelli Matite	All'aperto ma si può fare anche in una stanza grande

Descrizione

I partecipanti dovrebbero essere divisi in gruppi di 3 o 6 persone, a seconda del numero di persone che partecipano a questo esercizio.

Ogni gruppo dovrà ricevere un cartoncino e dei pennarelli: dovranno tracciare una linea che divida quel cartoncino in 2 metà. Nella prima metà dovrebbero scrivere un elenco delle cose belle che pensano che il lavoro possa dare loro: ad esempio, alcuni colleghi che diventano amici; apprendimento costante su argomenti che li interessano; la possibilità di viaggiare o, al contrario, la possibilità di lavorare da casa...

Nell'altra metà, i partecipanti devono disegnare le banconote che preferiscono (ad esempio, 100€, 50€...). Poi, il facilitatore deve chiedere loro a quali cose positive rinunciarebbero per il denaro: per esempio, se rinunciarebbero ai colleghi che diventano amici in cambio della banconota da 100€.

Quando tutti i gruppi hanno finito, il moderatore dovrebbe chiedere a tutti i partecipanti di sedersi in cerchio. Ogni gruppo dovrebbe spiegare l'elenco delle cose buone che ha scritto riguardo al lavoro e il denaro che scambierebbe (o meno) per quelle cose buone. Quindi il moderatore chiederà ai partecipanti di valutare quanto costerebbe ottenere quelle cose buone dal lavoro, pensando oltre il denaro. Ad esempio, quanto sarebbe costato incontrare ed essere amico di questi colleghi, quanti soldi sarebbero costati loro viaggiare nei luoghi che avrebbero potuto visitare grazie al loro lavoro, ecc.

Per completare questo esercizio, il moderatore può spiegare quanto segue:

“Spesso, quando pensiamo al lavoro, la prima cosa che ci viene in mente sono i soldi che possiamo guadagnare; parlare dei soldi che ci portano il nostro lavoro non è di per sé una cosa negativa, ma lo è quando dimentichiamo gli altri benefici che un lavoro o un altro può darci. Un lavoro che ci fa guadagnare milioni di euro può farci essere le persone più tristi del mondo, se quel lavoro non è in linea con i nostri valori, se non abbiamo collaboratori di cui fidarsi, se non ci lasciate tempo libero per goderci i nostri hobby e la nostra vita personale, ecc.

Ecco perché, con questo esercizio, vogliamo evidenziare la quantità di benefici che un lavoro o un altro può comportare, a livello sociale, personale e persino spirituale. Tenetelo a mente quando scegliete un lavoro o un altro, o una giornata lavorativa o un'altra.

Il lavoro è molto più che solo denaro!”

Debriefing

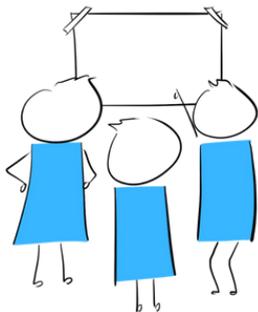
- “Definire qualcosa che non può essere sostituito dal denaro. Perché?”
- “In conclusione, quali sono i valori più importanti nel tuo percorso professionale/formativo?”

Suggerimenti per i moderatori

Il luogo scelto per questi esercizi non deve essere affollato

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non sa usare la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.



OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
<p>Imparare a dare priorità ai compiti più importanti</p> <p>Comprendere meglio come prendere decisioni in team e anche come gestire al meglio il tempo</p>	<p>Vasi</p> <p>Pietre di diverse dimensioni</p> <p>Sabbia</p> <p>Acqua</p>	<p>All'aperto ma si può fare anche in una grande stanza</p>

Descrizione

I moderatori dovrebbero dividere il gruppo principale in 4 diversi gruppi più piccoli e dare a ciascun gruppo:

- Un barattolo vuoto
- Alcune pietre di diverse dimensioni (grandi, medie e piccole)
- Una manciata di sabbia
- Un bicchiere d'acqua

I partecipanti di ciascun gruppo dovrebbero discutere e concordare l'ordine in cui collocheranno ciascun elemento all'interno del barattolo: a seconda di quali oggetti verranno messi per primi, verrà determinata la quantità di altri elementi che potranno essere aggiunti successivamente.

Ad esempio, se i partecipanti mettono prima la sabbia, non ci sarà spazio per altro (magari solo un po' d'acqua). Al contrario, se i partecipanti iniziano con le rocce grandi (che rappresentano i compiti più importanti), poi quelle piccole e successivamente, in ordine di grandezza, il resto degli elementi, ci sarà spazio per tutto.

Infine, i moderatori dovrebbero chiedere a tutti i partecipanti di sedersi in cerchio. Ogni gruppo spiegherà come ha scelto l'ordine degli oggetti nel barattolo, perché ha scelto quell'ordine e se è riuscito a mettere tutti gli oggetti nel barattolo oppure no.

Quindi, il moderatore dovrebbe spiegare l'ordine corretto degli elementi. Inoltre, dovrebbero spiegare che il vaso rappresenta il tempo che tutti i partecipanti hanno nella loro vita quotidiana, mentre pietre, sabbia e acqua sono i diversi compiti (principali e secondari) che devono svolgere nella loro vita quotidiana.

Debriefing

- "In che modo il modo in cui hai deciso di mettere gli elementi nel barattolo è simile/diverso dal modo in cui stabilisci le priorità nella tua vita quotidiana?"
- "Dopo questo esercizio, quali decisioni vuoi prendere riguardo al tuo programma giornaliero e al modo di stabilire i tuoi compiti/priorità?"
- "Quali sono per te le tue pietre (le cose a cui ritieni più importante dedicare il tuo tempo)? Perché?"

5.12. STABILIRE LE NOSTRE PRIORITÀ

GIOVANI 

10 - 14

30 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare a gestire correttamente il tempo, al fine di intervenire e/o prevenire situazioni stressanti che possono portare alla sindrome del burnout	Fogli di carta (min. 2/partecipante) Matite Sedie Tavoli	Stanza con scrivanie e sedie

Descrizione

I moderatori dovranno consegnare 2 fogli di carta e una penna a ciascun partecipante. Individualmente, ogni persona dovrebbe pensare a 3 semplici compiti e scriverli su uno dei fogli di carta.

I partecipanti dovrebbero disporre i compiti in ordine di priorità: il compito che ha la priorità più alta sarà il primo, non importa se è il compito più spiacevole o difficile. Quindi, dovrebbero pensare ai compiti secondari che ciascuno di essi può avere e ordinarli in base alla priorità di ciascuno (massimo 6 compiti secondari in totale).

Sull'altro foglio di carta i partecipanti dovranno tracciare una linea orizzontale che attraversi tutto il foglio: quella linea può simboleggiare un giorno intero, una settimana, un mese o un anno. Ogni partecipante potrà scegliere il periodo di tempo che desidera rappresentare. Quindi, devono collocare in quella sequenza temporale i compiti principali e secondari che sono stati sollevati sull'altro foglio di carta.

Una volta terminato, se i partecipanti ritengono che alcune attività secondarie non siano importanti per l'esecuzione o per eseguire l'attività principale, possono rimuoverle dalla sequenza temporale.

Infine, i partecipanti dovrebbero essere divisi in coppie ed esporre le loro diverse tempistiche: alcuni compiti che qualcuno può considerare molto importanti e che possono generargli ansia o stress, per l'altra persona potrebbero non essere così importanti, e quindi il feedback è molto utile.

Grazie a questo esercizio di definizione delle priorità, i potenziali effetti negativi del burnout vengono affrontati, poiché i partecipanti si riconnettono con se stessi, con le proprie preoccupazioni e valori, con i propri obiettivi e con i diversi percorsi di vita che scelgono di percorrere. È uno strumento che, oltre ad intervenire sulle persone affette dalla sindrome del burnout, può servire a prevenirla.

Debriefing

- “Cosa hai capito riguardo al modo in cui dai priorità ai tuoi compiti? Cosa vuoi cambiare da adesso in poi, riguardo alle tue priorità?”
- “In che modo stabilire le priorità può aiutarti nella pianificazione della tua carriera?”

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

5.13. LE TRE “A” DELLA GESTIONE DELLO STRESS

GIOVANI  14 - 16

25 - 35 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare a gestire le situazioni stressanti	Fogli di carta (min. 3/gruppo) Matite Sedie Tavoli	Stanza con scrivanie e sedie

Descrizione

Questo esercizio si basa sul modello decisionale delle tre “A”, che sono relative alle seguenti aree di welfare: lavorativa, cognitiva, emotiva, fisica e sociale.

All'inizio, il moderatore dovrebbe dividere il gruppo principale in 3 gruppi più piccoli e distribuire 3 fogli di carta e matite a ciascun gruppo. Successivamente, il moderatore dovrà spiegare una per una le tre “A” e le attività corrispondenti per ciascuna di esse:

- La prima "A" deriva da "Allontanare lo stress". Per raggiungere questo obiettivo ci sono 2 modi diversi: i lavoratori adulti possono eliminare la fonte di stress apportando qualche cambiamento oppure possono anche evitare la situazione stressante fin dall'inizio.

I partecipanti dovrebbero condividere le loro idee su come potrebbero applicare questi 2 modi per eliminare lo stress dalle loro vite e scriverle su un foglio di carta.

Quando tutti i partecipanti avranno scritto le loro idee, i moderatori dovranno spiegare il ragionamento di questa “A”: è possibile eliminare lo stress attraverso l’organizzazione e la pianificazione, gestendo i problemi (non evitandoli), facendo un elenco di priorità, comunicando in modo aperto e sincero (esprimere i propri sentimenti), ma anche conoscere i propri limiti, imparare a dire “No” e non assumersi più responsabilità di quelle che si possono fare.

- La seconda "A" deriva da "Accettare lo stress". Per raggiungere questo obiettivo, i lavoratori adulti dovrebbero prepararsi fisicamente e mentalmente allo stress.

I partecipanti dovrebbero condividere le loro idee su come potrebbero applicare questo metodo per accettare lo stress lontano dalla loro vita e scriverle su un altro foglio di carta (diverso da quello usato in precedenza).

Quando tutti i partecipanti hanno scritto le loro idee, i moderatori dovrebbero spiegare il ragionamento di questa "A": è possibile accettare lo stress accettando cose che non possono essere cambiate (non cercando di controllare l'incontrollabile), parlando a se stessi e agli altri in modo positivo e imparare a perdonare.

- La terza "A" deriva da "Adattarsi e cambiare". Per raggiungere questo obiettivo ci sono 2 modi diversi: i lavoratori adulti possono aumentare la loro capacità di tollerare lo stress e anche cambiare il modo in cui percepiscono le situazioni di stress.

I partecipanti dovrebbero condividere le loro idee su come potrebbero applicare questi 2 modi per eliminare lo stress dalle loro vite e scriverle su un foglio di carta.

Quando tutti i partecipanti hanno scritto le loro idee, i moderatori dovrebbero spiegare il ragionamento di questa "A": è possibile adattarsi allo stress e cambiarlo in questi modi:

- Fisicamente: seguire una dieta adeguata, praticare esercizio fisico regolare e anche rilassamento o meditazione.
- Mentalmente: praticare l'affermazione positiva e stabilire priorità e obiettivi chiari. È molto importante cambiare le aspettative irrealistiche e le convinzioni irrazionali.
- Socialmente: creare e mantenere sistemi di supporto, relazioni e avere una comunicazione chiara. Le persone intorno a te possono aiutarti a riformulare i problemi e guardarli da un punto di vista diverso.
- Spiritualmente: attraverso la meditazione, la fede e l'impegno. Può favorire l'autostima e coltivare un atteggiamento positivo.

Infine, i partecipanti dovrebbero creare un cerchio e parlare di questo esercizio. Ad esempio, se è stato facile o difficile per loro, se hanno mai considerato i diversi modi di accettare lo stress, adattarsi ad esso e cambiarlo, se non avevano mai pensato a questi problemi, se è stato utile fare questo esercizio in un gruppo, ecc.

Debriefing

- “In che modo questo modello decisionale può aiutarti a gestire meglio lo stress?”
- “In quale ambito del welfare ritieni di dover lavorare di più?”

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non sa usare la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
<p>Imparare cos'è il mobbing e quali sono i comportamenti ad esso associati</p> <p>Imparare a prevenire il mobbing</p>	<p>Template con etichette</p> <p>Fogli di carta</p> <p>Pennarelli o penne</p>	<p>Luogo grande</p>

Descrizione

Per questa attività, il moderatore dovrebbe stampare e tagliare le etichette disponibili nel seguente allegato, che include diverse azioni legate al mobbing.

I partecipanti verranno divisi in gruppi che riceveranno i foglietti. Il moderatore chiede ai partecipanti di dividerli in 3 categorie: comportamenti di mobbing, conseguenze del mobbing e prevenzione del mobbing.

Successivamente, i partecipanti possono formare un grande cerchio per discutere i loro punti di vista sull'argomento e cosa hanno imparato sulla prevenzione del mobbing.

Debriefing

- “Ripensa alla tua esperienza fino ad ora e individua se hai vissuto/osservato situazioni di mobbing”
- “Riesci a pensare ad altri esempi di mobbing e ad altri modi per prevenirli?”

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

COMPORTAMENTO DI MOBBING

**PARLARE MALE DELLA PERSONA
SULLA SCHIENA E DIFFONDERE VOCI**

MINACCE VERBALI, URLA O INSULTI

CRITICA PERMANENTE DEL LAVORO DELLA PERSONA

DERIDERE LA NAZIONALITÀ DELLA VITTIMA

**ATTACCHI AD ATTEGGIAMENTI E CREDENZE
RELIGIOSE**

MINACCE DI VIOLENZA FISICA E/O ABUSO FISICO

OFFERTE SESSUALI E VIOLENZA SESSUALE

COMPORTAMENTO DI MOBBING

**CRITICA PERMANENTE DELLA VITA PRIVATA DI UNA
PERSONA**

**IMPLICARE CHE UNA PERSONA HA PROBLEMI
PSICOLOGICI**

TERRORE TELEFONICO

IMITARE I GESTI, LE VOCI, ECC. DI UNA PERSONA

DERIDERE LE DISABILITÀ DI UNA PERSONA

**NON PARLARE CON UNA PERSONA O TRATTARLA
COME SE NON ESISTESSE**

**IMPEDIRE AI COLLEGHI DI PARLARE CON UNA
PERSONA.**

COMPORTAMENTO DI MOBING

**CAMBIARE LA POSIZIONE DI UNA PERSONA LONTANO
DAI SUOI COLLEGGHI**

**VIETARE AI COLLEGGHI DI PARLARE CON UNA
DETERMINATA PERSONA**

**COSTRINGERE QUALCUNO A SVOLGERE COMPITI
CONTRO LA PROPRIA COSCIENZA**

**ASSEGNARE COMPITI PRIVI DI SIGNIFICATO,
DEGRADANTI O MOLTO AL DI SOTTO DELLE LORO
CAPACITÀ**

NON ASSEGNARE COMPITI A UNA PERSONA

**GIUDICARE LA PERFORMANCE DI UNA PERSONA IN
MODO OFFENSIVO**

CONSEGUENZE DEL MOBBING

DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO

ATTACCHI DI PANICO

DEPRESSIONE

SINDROME DA STRESS POST-TRAUMATICO

**DISTURBI DI SOMATIZZAZIONE, COME EMICRANIA,
STANCHEZZA, DISTURBI DIGESTIVI,...**

DIPENDENZE

CAMBIAMENTI PERMANENTI NELLA PERSONALITÀ

CONSEGUENZE DEL MOBBING

**COMPROMISSIONE INTELLETTUALE, OTTUSITÀ E
PERDITA DI MEMORIA**

PERDITA DELLA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE

**CONCENTRAZIONE E OSSESSIONE SULLE MOLESTIE SUBITE
ESCLUDENDO IL RESTO DELLE SFERE VITALI DELLA PERSONA
COME LA FAMIGLIA E GLI AMICI**

ISOLAMENTO SOCIALE E PROFESSIONALE

INCAPACITÀ DI PROVARE PIACERE

INSENSIBILITÀ O DEPERSONALIZZAZIONE

ABBANDONO PROFESSIONALE

CONSEGUENZE DEL MOBING

STATO DI ALLERTA COSTANTE

CAMBIAMENTI NEL SONNO E NELL'APPETITO

**MAGGIORE VULNERABILITÀ ALLE INFEZIONI A CAUSA DEL
COINVOLGIMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO**

INCUBI

DIMINUZIONE DELL'AUTOSTIMA

AGGRESSIVITÀ

PREVENZIONE DEL MOBBING

INCORAGGIARE IL SOSTEGNO TRA I LAVORATORI

**DEFINIRE CHIARAMENTE I LAVORI, I COMPITI, GLI OBIETTIVI
E L'AUTONOMIA DI CIASCUN DIPENDENTE**

**PROMOZIONE DELLA NEGOZIAZIONE NELLE
CONTROVERSIE DI LAVORO**

**FORNIRE INFORMAZIONI, FORMAZIONE E TEMPO AI
LAVORATORI PER SVOLGERE I LORO COMPITI**

**GARANTIRE RISPETTO E TRATTAMENTO EQUO PER
TUTTI I LAVORATORI**

**SE LA SITUAZIONE NON VIENE RISOLTA, PASSARE
ALLO STALKER**

PREVENZIONE DEL MOBBING

**NON MODIFICARE LA POSIZIONE DELLA VITTIMA
SENZA AVERLO PREVENTIVAMENTE RICHIESTO**

**ASSICURARSI CHE I LAVORATORI SI VEDANO COME UNA
SQUADRA E NON COME UNA COMPETIZIONE**

**RICONOSCERE CHE C'È UN PROBLEMA E
AFFRONTARE IL BULLO**

**TIENI TRACCIA DI TUTTE LE AZIONI CHE RITIENI
FACCIANO PARTE DELLE AGGRESSIONI**

**PROTEGGI I TUOI DATI DI LAVORO DALLA
MANIPOLAZIONE DA PARTE DELLO STALKER**

**CHIEDERE CONSULENZA PSICOLOGICA E LEGALE
PER AFFRONTARE IL PROBLEMA**

PREVENZIONE DEL MOBBING

**RISPONDE ALLE CALUNNIE SENZA PASSIVITÀ NÉ
AGGRESSIVITÀ**

EVITARE L'ISOLAMENTO SOCIALE

**EVITA REAZIONI AGGRESSIVE, PERCHÉ SARANNO PRESE
CONTRO DI TE**

**PRATICA TECNICHE DI RILASSAMENTO E
MEDITAZIONE**

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare cos'è l'assertività, quali vantaggi ha la comunicazione assertiva e come può funzionare	Fogli di carta Matite Sedie Tavoli	Stanza con scrivanie e sedie

Descrizione

Esistono generalmente tre tipi di stili di comunicazione:

- **Aggressivo:** vengono presi in considerazione solo i propri sentimenti e pensieri e quelli degli altri vengono ignorati. È caratterizzato da accuse, litigi o minacce, oppure altri vengono incolpati per ciò che accade.
- **Passivo:** questo stile di comunicazione tiene conto dei sentimenti e delle opinioni degli altri e ignora le proprie. È caratterizzato dall'usare molti cenni, silenzi e dal dare ragione agli altri, anche se non ce l'hanno.
- **Assertivo:** ogni persona esprime le proprie preferenze e rispetta quelle dell'altro, quindi le discussioni assumono la forma di rispetto reciproco.

All'inizio i partecipanti dovranno essere divisi in gruppi di 5 persone. In ogni gruppo, dovrebbero immaginare di avere 3 occhiali attraverso i quali vedere il mondo: gli occhiali dell'assertività, gli occhiali della passività e gli occhiali dell'aggressività.

I partecipanti dovrebbero immaginare di poter indossare e togliere uno qualsiasi di questi 3 occhiali, agendo rispettivamente in base all'occhiale che scelgono. Ad esempio, se indossano gli occhiali della passività, agiscono passivamente.

I partecipanti dovrebbero immaginare e scrivere diverse situazioni e poi scrivere come risponderebbero a ciascuna situazione con ciascuno degli occhiali (passivo, aggressivo e assertivo).

Infine, tutti i partecipanti dovrebbero formare un cerchio e riflettere sui 3 diversi occhiali, verificando quali sono i vantaggi di essere assertivi.

Debriefing

- "In che modo gli occhiali che hai utilizzato in questo esercizio sono simili/diversi da quelli che indossi abitualmente?"
- "Con che tipo di stile di comunicazione sei abituato?"
- "Dopo aver visto i vantaggi dello stile di comunicazione assertivo, scrivi 3 cambiamenti specifici che vorresti apportare nella tua vita quotidiana a riguardo"

Proposte di variazione/Adattamenti

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non sa usare la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

5.16. PRO E CONTRO DEL PERCORSO CARRIERA

GIOVANI  massimo 15

40 - 50 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare a diventare consapevoli di sé, ad autogestirsi e ad autorganizzarsi nelle scelte professionali	Accesso a Internet Matite Penne Pennarelli Fogli di carta	Luogo con accesso a Internet

Descrizione

In questo esercizio, i partecipanti dovrebbero cercare soluzioni ai problemi emersi quando scelgono dove concentrare la propria vita professionale. A tal fine, il moderatore dovrebbe promuovere la consapevolezza, la gestione e l'organizzazione individuale dei partecipanti.

- Prima parte dell'esercizio, "Elencare le possibilità": i partecipanti dovrebbero scrivere un elenco di possibili opportunità di carriera che attirano maggiormente la loro attenzione. Fatto ciò, bisognerebbe verificare oggettivamente se gli ostacoli che compaiono sono legati a qualcosa di specifico o se, al contrario, si tratta di paure personali per avviare una nuova fase.
- Seconda parte, "Selezione di un percorso": Una volta che ogni partecipante ha verificato qual è la sua vera vocazione o quale alternativa attira maggiormente la sua attenzione (studi universitari, titoli di studio di medie e superiori, ecc.), dovrà stilare un altro elenco con tutti i passaggi che sono disposti a fare per raggiungerlo o, al contrario, i passi che non farebbe. In questo modo, i partecipanti dovrebbero documentare quali sono le procedure che devono eseguire per raggiungere il loro obiettivo finale.
- Terza e ultima parte dell'esercizio, "Presentazione dei risultati": una volta che tutti i partecipanti hanno l'elenco finale e hanno tratto le conclusioni basandosi su di esso, ogni partecipante dovrebbe esporlo davanti al gruppo, aprendo un possibile dibattito relativo agli argomenti che più li interessano, per avere tra loro un aiuto reciproco.

Debriefing

- "Cosa hai imparato su quello che consideri un ostacolo davanti ai tuoi obiettivi? La tua mente si sta concentrando su problemi specifici o più su ostacoli mentali/emotivi?"
- "In che modo lo sviluppo di elenchi di possibili soluzioni potrebbe aiutarvi in futuro, per identificare ostacoli più specifici?"

Suggerimenti per i moderatori

Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Imparare a selezionare una serie di obiettivi realizzabili in un arco di tempo specifico.	Matite Penne Pennarelli Fogli di carta	Stanza con scrivanie e sedie

Descrizione

In questo esercizio, ai partecipanti viene chiesto di scegliere 3 attività che potranno completare entro il mese successivo. Questi piani devono essere realizzabili nelle loro capacità. Il compito è determinare da soli la quantità di lavoro che sono in grado di svolgere con successo, il che porterà loro la soddisfazione e la motivazione per continuare. Il compito del moderatore è spiegare a cosa i partecipanti dovrebbero prestare attenzione per svolgere correttamente l'esercizio.

- Ai partecipanti viene chiesto di creare un elenco di 3 attività. Dovrebbero pensare in dettaglio a ciò a cui tengono di più quando pianificano il loro percorso di carriera e come possono raggiungere questo obiettivo. Fissate poi nella loro mente i primi passi da compiere per raggiungere i risultati desiderati, poi scegliete quelli più realistici e scriveteli su un foglio di carta in modo che tutto sia chiaro e trasparente per chi lo realizza.
- Il moderatore nella parte successiva può chiedere ai partecipanti come sono stati scelti gli obiettivi, se sono realistici, come intendono raggiungerli e, se necessario, consigliare come sfruttare meglio questo potenziale.

Debriefing

- “Dopo questo esercizio, scrivi 3 cose a cui ritieni dovrete prestare attenzione quando stabilirai i tuoi obiettivi”.

Suggerimenti per i moderatori

È consigliabile avere un atteggiamento positivo nei confronti dei partecipanti e scegliere parole che non allontanino i partecipanti dal raggiungimento di un determinato obiettivo, ma anzi li incoraggino ancora di più.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se i partecipanti hanno difficoltà a scegliere gli obiettivi, il moderatore dovrebbe spiegare che l'esercizio consiste nel raggiungere 3 obiettivi entro un mese, quelli che possono sicuramente riuscire a raggiungere. L'obiettivo è far sì che i partecipanti si liberino dal senso di impotenza.

5.18. OFFRIRE UN LAVORO

GIOVANI  massimo

15
40-50 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Far capire ai partecipanti qual è il loro lavoro ideale. Capire meglio quale lavoro ideale si adatta meglio al proprio stile di vita.	Accesso a Internet Matite Penne Pennarelli Fogli di carta	Luogo con accesso a Internet

Descrizione

In questa attività, invece di registrarsi per un'offerta di lavoro, i partecipanti dovrebbero scrivere un'offerta di lavoro considerando le loro più grandi virtù e qualità, descrivendo anche il loro lavoro ideale. Esempi:

"Educatore sociale simpatico, originale e creativo, molto bravo nel contatto con le altre persone, cerca lavoro:

- Mi permette di viaggiare
- In cui ho i fine settimana liberi
- In cui ho colleghi/colleghe simpatici
- In cui ho un programma mattutino e una pausa a metà mattinata"

"Un'assistente sociale seria, impegnata, organizzata e in grado di affrontare situazioni di stress senza influenzare il mio modo di lavorare, cerco un lavoro:

- In cui posso ricoprire un ruolo rilevante all'interno dell'azienda.
- Con uno stipendio alto
- A tempo pieno, ma con i fine settimana liberi
- Preferibilmente, in cui svolgo compiti legati alla contabilità o alle risorse umane"

Infine, i partecipanti dovrebbero avere l'opportunità di discutere tra loro, spiegando le ragioni per cui ritengono che questo sia il loro lavoro ideale. In questo modo, parlando e commentando con altre persone che cercano lavori simili o totalmente opposti, i partecipanti avranno l'opportunità di avere altri punti di vista sullo stesso argomento.

Debriefing

- "Quali qualità/abilità speciali e tratti hai scritto di te attraverso questo esercizio e a cui non avevi pensato fino ad ora?"
- "Cosa vorresti cambiare nel modo in cui ti presenterai ad un colloquio di lavoro?"

5.19. UNA LETTERA AL FUTURO ME

GIOVANI  massimo 15

30 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Stimolare la riflessione e l'autovalutazione. Analizzare concretamente le proprie priorità.	Fogli di carta Matite Buste	Esterno/Interno

Descrizione

Ogni partecipante dovrebbe scrivere una lettera su se stesso al momento attuale - “chi sono io, quali sono i miei valori, quali sono i miei sogni, chi e perché rispetto, cosa vorrei cambiare in me stesso, riguardo ai miei obiettivi - cosa e perché voglio raggiungere, come intendo raggiungerlo o qualsiasi altro argomento su cui vogliono concentrarsi”.

Le lettere dovrebbero essere inviate ai partecipanti dopo 6 mesi o 1 anno.

Debriefing

- “Com’è stata per te l’esperienza di scrivere una lettera a te stesso?”

Suggerimenti per i moderatori

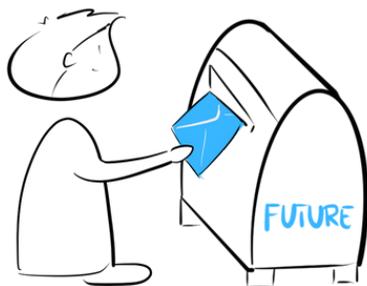
Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

I partecipanti dovranno indirizzare le buste.

Si consiglia di eseguire questo esercizio alla fine del programma.

Proposte di variazione/Adattamenti

Le lettere possono essere sostituite via email previa programmazione.



OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Continuare ad imparare a conoscere il gruppo e te stesso.	Cartoncini (ritagliati) Pennarelli Pastelli	Si consiglia di disporre di tavoli o blocchi di scrittura

Descrizione

Il moderatore dovrebbe preparare le carte create nel workshop precedente in modo che siano pronte per l'uso.

1. In questa fase dell'esercizio, i partecipanti devono riflettere su cosa, durante tutti i workshop, ha attirato la loro attenzione, cosa hanno imparato, cosa hanno capito, cosa vogliono cambiare.
2. Poi creano nuove carte per le carte eroe che già possiedono, con gli elementi/abilità acquisiti durante i laboratori. Questo serve per completare gli attributi dell'eroe, che significheranno nuove informazioni che i partecipanti hanno appreso su se stessi.
3. Questa è la fase dell'esercizio in cui i partecipanti possono davvero mostrare la loro creatività. Dovrebbero stimolare la loro immaginazione e cercare di identificare le sensazioni provate durante le attività e condividerle con gli altri partecipanti.
4. Alla fine, ogni partecipante dovrebbe creare il proprio personaggio con una serie di attributi, dove ogni attributo ha significati personali per la persona che lo crea.

Debriefing

- “Cosa hai scoperto di te durante questi workshop e cosa ti ha sorpreso di più?”
- “Come intendi applicare questa conoscenza nella tua vita quotidiana?”

Suggerimenti per i moderatori

Il moderatore dovrebbe dare spazio ai partecipanti per riflettere sulle qualità appena acquisite. Se ci sono domande, spiega le incognite in modo da non disturbare gli altri partecipanti alla creazione del loro personaggio.

Proposte di variazione/Adattamenti

Se nella parte precedente è stata utilizzata la carta semplice, è consigliabile restare con la scheda precedente per non confondere i partecipanti presentando una nuova scheda dello stesso esercizio. Il compito del moderatore è presentare questo esercizio come continuazione della parte precedente con lo stesso titolo.

5.21. MAPPA DEI SOGNI

GIOVANI  10 - 14

60 minuti

OBIETTIVI	MATERIALI	SPAZIO
Pianificare azioni specifiche da attuare durante l'anno	Forbici Pennarelli Nastri decorativi Giornali Colla Carta A3	Stanza con scrivanie e sedie

Descrizione

Ai partecipanti viene chiesto di creare le loro mappe dei sogni per il prossimo anno. Possono utilizzare ritagli di giornale, adesivi o creare disegni per illustrare ogni sogno. Per facilitare il processo, il moderatore può porre domande di supporto ai partecipanti:

- Quale dei tuoi interessi varrebbe la pena sviluppare? Quali corsi o formazioni vorresti completare?
- Cosa vuoi provare?
- Quali abitudini vorresti introdurre nella tua vita e quali invece dovresti eliminare?
- Ci sono persone con cui ti piacerebbe avere a che fare o collaborare?

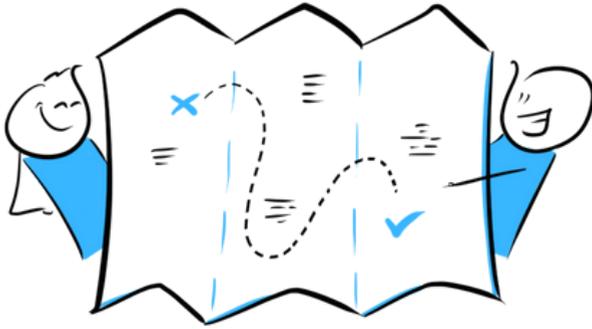
Chi è interessato può presentare il proprio lavoro sul forum del gruppo. I partecipanti portano con sé le mappe dei sogni create. Possono appenderli in un posto visibile per ricordare loro i loro sogni per il prossimo anno e motivarli ad agire.

Debriefing

- “Cosa hai imparato sul processo di raggiungimento degli obiettivi in termini di sviluppo personale? Qual è il tuo personale algoritmo di cambiamento?”
- “Immagina che tutto ciò che hai scritto in questa mappa da sogno sia già compiuto. Come ti sembra la tua vita? Descrivi il tuo giorno da sogno partendo da questa vita da sogno.”

Suggerimenti per i moderatori

Per presentare i propri lavori i partecipanti possono anche lavorare in coppia qualora la presentazione richiedesse molto tempo a causa dell'elevato numero di partecipanti.



Appunti dopo la fase di test

ITALIA:

Il CEIEPS ha condotto la fase di sperimentazione del programma di sviluppo personale giovanile Mentoring Life a Palermo, in Italia, coinvolgendo oltre 100 giovani (circa 107) divisi in tre gruppi di età compresa tra i 16 e i 18 anni. Il programma è stato facilitato da 10 mentori formati dopo la formazione internazionale a Beja. In particolare, 28 dei partecipanti provenivano da aree rurali, incontrando sfide diverse legate alla loro posizione geografica. Per adattarsi alle diverse provenienze dei partecipanti, il CEIPES ha organizzato i workshop per i primi due gruppi presso la propria sede centrale, mentre per il terzo gruppo ha optato per una sede più vicina alla località dei partecipanti rurali, vicino a Palermo, con l'obiettivo di alleviare le difficoltà di viaggio.

Durante il programma, i mentori hanno raccolto informazioni sui partecipanti sia all'inizio che alla fine del programma. Il feedback dei partecipanti ha rivelato una fase iniziale di apprensione seguita da un significativo gradimento del corso. I temi chiave espressi dai partecipanti sono stati "comunicazione", "cura di sé" e "rispetto". Hanno riconosciuto il valore educativo del programma, notando il suo impatto positivo sulla loro vita e sulla comunità. In particolare, il modulo sulla pianificazione della carriera ha risuonato fortemente con i partecipanti, che si sono trovati a navigare nei loro percorsi futuri.

Alcuni partecipanti si sono impegnati attivamente nella registrazione di video tutorial, illustrando un cambiamento motivazionale tra pari e dimostrando l'influenza del programma sullo sviluppo personale. Hanno deciso volontariamente di partecipare a questo cambiamento motivazionale tra pari e, in alcuni casi, è stata la naturale evoluzione del programma di sviluppo personale. I giovani si sono effettivamente resi catalizzatori del cambiamento positivo promosso dal programma Mentoring Life nei suoi 3 temi principali: Stile di vita sano, Problem solving e pensiero critico e pianificazione della carriera. Nel complesso, sia i mentori che i partecipanti hanno espresso soddisfazione per i risultati del programma e per il feedback ricevuto.

SPAGNA:

ASPAYM CyL ha collaborato con l'I.E.S. Eras de Renueva e il Colegio Divina Pastora, entrambe scuole della città di León, per realizzare le sessioni di test, alle quali hanno partecipato più di 180 giovani (tra i 13 e i 16 anni).

Grazie al "Mentoring Life - Programma di sviluppo personale", i giovani coinvolti hanno lavorato e sviluppato competenze trasversali per affrontare le diverse sfide e i cambiamenti della vita, per capire meglio come gestire e risolvere i problemi e per mantenere il proprio benessere mentale, fisico, emotivo e relazionale, con l'obiettivo di raggiungere uno stile di vita sano e completo.

Il feedback ricevuto dai suddetti mentori è stato molto positivo, evidenziando che, anche se in alcuni casi è stato difficile per loro coinvolgere i giovani, alla fine hanno creato un clima di fiducia tra loro, basato sul rispetto e su una comunicazione adeguata.

Appunti dopo la fase di test

Per quanto riguarda i 3 temi affrontati da questo progetto e lavorati durante questa fase di sperimentazione, vale la pena notare che quasi tutti gli adolescenti avevano già una buona base teorica su uno stile di vita sano, in termini di alimentazione e attività fisica, ma non per quanto riguarda la salute mentale, emotiva e relazionale. Una cosa che quasi tutti i mentori hanno sottolineato è l'importanza di due argomenti specifici: la pianificazione della carriera, di cui la maggior parte dei giovani che hanno partecipato alle sessioni di test ha ammesso di aver bisogno, in quanto non avevano iniziato a pensare al proprio percorso professionale fino a quando non sono stati introdotti a questo progetto; e il problem solving, che gli insegnanti e i tutor di questi giovani hanno commentato essere il "lavoro incompiuto" di molti partecipanti. In effetti, un dato da tenere presente è che, dopo le sessioni svolte con i giovani, alcuni di questi insegnanti ci hanno detto di aver potuto osservare un cambiamento nell'approccio ai problemi e ai conflitti tra gli adolescenti nelle loro classi, in un modo più risoluto e sano per loro stessi e per gli altri. In conclusione, e in base al feedback ricevuto sia dai mentori che dai mentee (e anche dagli insegnanti e dai tutor che hanno partecipato alle sessioni di sperimentazione), si può affermare che la fase di sperimentazione di "Mentoring Life - Programma di sviluppo personale" ha avuto successo in Spagna.

POLONIA:

Abbiamo chiesto a entrambi - ai mentori che conducevano i laboratori per i gruppi di giovani durante la fase di test e ai partecipanti stessi - commenti e opinioni sugli esercizi di cui sopra.

I mentori che conducono i laboratori hanno indicato che gli esercizi proposti sono diversi, piacevoli, attraenti per i partecipanti e facili da eseguire per loro. Dopo averli completati, i partecipanti sono stati in grado di indicare facilmente il messaggio che portavano con sé. Allo stesso tempo, gli esercizi possono essere facilmente modificati per adattarsi alle proprie esigenze e a quelle del gruppo con cui il mentore sta lavorando. I mentori richiamano inoltre l'attenzione sul fatto che alcuni esercizi richiedono una pianificazione più lunga per l'attuazione con i gruppi di età più giovane. Raccomandano inoltre di svolgere un gioco energizzante per rompere il ghiaccio o un'attività di team building prima di iniziare il programma se i partecipanti al gruppo non si conoscono.

La stragrande maggioranza dei partecipanti ai workshop (persone di età compresa tra i 14 e i 29 anni in diversi gruppi) ha giudicato gli esercizi interessanti e divertenti. Anche le istruzioni ricevute dai formatori sono state chiare nella maggior parte degli esercizi. Dai racconti dei partecipanti sappiamo anche che la partecipazione al programma ha permesso loro, ad esempio, di analizzare l'ambiente circostante, le cose importanti per loro e persino i valori che professano nella vita. I partecipanti hanno condiviso con entusiasmo le loro impressioni sui workshop e hanno indicato gli esercizi preferiti che ricordavano di più.

Appunti dopo la fase di test

ROMANIA:

L'Istituto Gamma ha implementato la metodologia di sviluppo personale Mentoring Life in Romania, con un gruppo target di 100 giovani di età compresa tra i 13 e i 30 anni. La prima fase del programma pilota è stata la formazione dei mentori e, tenendo conto dell'ampia rete di psicoterapeuti della comunità Gamma, abbiamo scelto di selezionare mentori da tutto il Paese, dove c'erano giovani lavoratori competenti, interessati ad applicare questa metodologia. Per questo motivo, il gruppo target era formato da giovani di Iasi, Campulung Moldovenesc, Neamt, Bacau e Bucaresti. I mentori, gli operatori giovanili e gli psicologi hanno organizzato una serie di 5 workshop faccia a faccia. Tutti e 3 i temi sono stati affrontati e il feedback dei partecipanti è stato positivo, con un'attenzione particolare al futuro e a come migliorare il proprio progetto di vita, in modo sano.

Il feedback dei mentori riguardo a questo programma di sviluppo personale e all'impatto osservato sui giovani si è concentrato soprattutto sull'accessibilità e sull'adattabilità degli esercizi, insieme alle informazioni utili del manuale (che hanno utilizzato per creare diverse presentazioni per le sessioni, fogli di lavoro o allegati). Nel complesso, l'argomento più interessante per il gruppo target rumeno è stato lo stile di vita sano e la pianificazione del futuro, sia che si trattasse di salute, relazioni o carriera. L'aspetto specifico di questo progetto, nelle sessioni di sperimentazione, è stato l'effetto creato dalla metodologia del mentoring in termini di atteggiamenti: i giovani provenienti da contesti difficili (sia dal punto di vista educativo che sociale) si sono dimostrati più rilassati rispetto ai laboratori abituali, più aperti alle discussioni e alla condivisione tra di loro e molto più disponibili a creare un rapporto speciale con il loro mentore, basato sulla fiducia e sul rispetto.

PORTOGALLO:

Durante il mese di maggio 2023, si è tenuta a Oeiras (Portogallo) la LTTA (Learning, Teaching, Training, Activity), alla quale hanno partecipato 4 mentori di Compacting. I 4 mentori hanno organizzato 3 diverse sessioni online (4 ore ciascuna) per i mentori nei giorni 16, 17 e 18 ottobre 2023, dove hanno condiviso le conoscenze, gli esercizi e l'esperienza con altri 6 operatori giovanili (i mentori), fornendo loro una formazione pratica sul ruolo dei mentori.

Il progetto mirava a promuovere e sostenere trasformazioni su scala individuale e sociale, coltivando il pensiero critico e le capacità di risoluzione dei problemi, che potevano essere raggiunte adottando e sostenendo uno stile di vita sano (che si riferisce al benessere fisico, mentale, emotivo e relazionale). Allo stesso modo, si tratta di pianificare strategicamente il percorso formativo e professionale.

Nei mesi di novembre e dicembre 2023 e gennaio 2024, Compacting ha ospitato diverse sessioni di workshop sui temi dello stile di vita sano, della pianificazione della carriera e del pensiero critico e problem solving, coinvolgendo 100 giovani (15-25 anni).

Appunti dopo la fase di test

I tutor portoghesi hanno tenuto 3 sessioni di 4 ore incentrate su tutti i diversi argomenti. C'erano 3 gruppi principali: il primo gruppo era composto da 40 partecipanti, il secondo e il terzo gruppo comprendevano 30 partecipanti ciascuno. Tutte le attività si sono svolte nella regione dell'Alentejo, nel sud del Portogallo. La compattazione ha coinvolto diversi giovani che hanno dovuto affrontare diverse sfide geografiche, economiche e culturali: il partner portoghese ha voluto offrire a questi gruppi target questo tipo di opportunità formative e di cambiamento di vita.

La fase di sperimentazione ha rappresentato un'opportunità preziosa per i giovani partecipanti. Per molti di loro è stata la prima occasione di partecipare a programmi di formazione che utilizzano metodologie non formali, diverse da quelle a cui sono abituati.

Tutti i mentori coinvolti nell'organizzazione dei laboratori avevano già esperienze precedenti di lavoro con i giovani. Questo aspetto, insieme alla formazione a cui hanno partecipato prima di iniziare la fase di sperimentazione, ha contribuito allo sviluppo di una fase di sperimentazione costruttiva, dinamica e stimolante (in base ai feedback raccolti).

Tutti i mentori hanno sottolineato come i giovani abbiano partecipato attivamente durante le sessioni.

Oltre al ruolo svolto dall'approccio non formale dei laboratori e dalla preparazione e dall'empatia dei mentori, un altro aspetto fondamentale è stato senza dubbio l'argomento del progetto.

Il tema dello stile di vita sano, unito alla pianificazione della carriera, al pensiero critico e al problem solving, sono competenze fondamentali nella vita di ognuno di noi. Avere l'opportunità di riflettere sulla loro importanza durante le varie sessioni previste è stato impagabile e ha avuto un grande impatto sul loro sviluppo personale e professionale.

Compacting è lieta di aver avuto l'opportunità di partecipare a questa fase di sperimentazione, che si è rivelata molto produttiva, stimolante e di sicuro impatto nella vita di tutti gli attori coinvolti.

GAMMA INSTITUTE

L'obiettivo dell'Istituto per la Ricerca e lo Studio della Coscienza Quantica - Gamma Institute, è la promozione, lo sviluppo, la ricerca e l'iniziativa di attività nel campo della psicologia, della psicoterapia e della salute mentale. Gamma si rivolge a tirocinanti, ragazzi e specialisti internazionali attraverso programmi di formazione, workshop, servizi psicologici, consulenza e cooperazione internazionale.



CEIPES

CEIPES – Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e dello Sviluppo è un'organizzazione senza scopo di lucro fondata nel 2007 e con sede a Palermo, Italia. Il CEIPES ha esperienza in materia di istruzione, trasferimento di innovazione e gestione di progetti in diversi programmi europei che affrontano l'istruzione e lo sviluppo delle capacità di diversi gruppi target, dai giovani agli adulti, dalle donne ai disoccupati, ai migranti e ai gruppi svantaggiati.



IAiRS

IAiRS - "Istituto di animazione e sviluppo sociale", la ONG di Lublino opera dal 2012. Attraverso le azioni, cerchiamo di avviare e sostenere attività mirate allo sviluppo armonioso di gruppi e individui, sulla base di valori, cittadinanza e prosocialità. A questo Infine, miriamo a identificare le sfide che emergono con i cambiamenti e le esigenze della società e rispondiamo ad esse utilizzando metodi di educazione non formale, plasmando le competenze necessarie per partecipare attivamente e realizzare responsabilmente il proprio potenziale nel campo della vita personale e professionale.



Fondazione ASPAYM Castilla y León

La Fondazione ASPAYM Castilla y León ha iniziato ad operare nel 2004 a Castilla y León. I suoi obiettivi principali sono promuovere l'autonomia, la parità di diritti e opportunità e aumentare la qualità della vita delle persone con disabilità fisiche, consentendo loro una significativa integrazione sociale. ASPAYM CyL ha un dipartimento giovanile focalizzato sulle attività con i giovani. Questo dipartimento è membro attivo del Consiglio Regionale della Gioventù di Castilla e Leon, e fa anche parte del Consiglio Permanente della Gioventù della Provincia di Valladolid, di cui ASPAYM è membro del consiglio.



COMPACTING

Compacting è una piattaforma di empowerment per coloro che cercano di acquisire o migliorare le competenze personali e/o professionali per svilupparsi come cittadini, persone ed esseri umani. L'obiettivo è promuovere e sostenere lo sviluppo di competenze personali e professionali attraverso servizi di consulenza e formazione in aree quali: istruzione, cultura, sport, salute integrale e benessere a livello nazionale e internazionale. I destinatari di Compacting sono istituzioni, organizzazioni e aziende, pubbliche e private, nazionali e internazionali, e singoli individui.
gruppi.



QUESTO TOOLKIT È INTEGRATO DAL PRINCIPALE
PRODOTTO DEL PROGETTO, LA GUIDA PER I
GIOVANI MENTORI. ENTRAMBI CERCANO DI
MIGLIORARE LE CAPACITÀ DEL PROGETTO DEGLI
OPERATORI GIOVANILI NEL GUIDARE I GIOVANI
ATTRAVERSO IL PROCESSO DI CAMBIAMENTO.
QUESTI STRUMENTI RISPONDONO ALLA NECESSITÀ
DI UNA DIREZIONE CHIARA, DI UNA COMPrensIONE
DELLE DINAMICHE DI CAMBIAMENTO POST-
PANDEMICHE E DI MEZZI EFFICACI PER
MANTENERE L'IMPEGNO DEI GIOVANI.

