



YES: Youth Engagement in Society
EUROPEAN COMMISSION

MAGGIO 2022

YES

Linee guida per l'attuazione

Questo progetto è stato cofinanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione e tutte le sue i contenuti riflettono solo le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi utilizzo

YES: YOUTH ENGAGEMENT IN SOCIETY PARTENARIATO

Sinergia Società Cooperativa Sociale
Coordinatore del progetto | Bitonto, Italia

Associação Animam Viventem
Partner | Cascais, Portogallo

Östersunds Kommun, Navigatorcentrum
Partner | Östersund, Svezia

PlanBe Plan Be it
Partner | Nicosia, Cipro

CCW - Accademia di formazione limitata
Partner | Cardiff, Regno Unito

Informazioni di contatto Coordinatore del progetto:
Sinergia Società Cooperativa Sociale
Referente: Sig.ra Pia Antonaci
Email: antonaci@sinergiasociale.

Avviso legale

La presente pubblicazione è un documento redatto dal Consorzio. Ha lo scopo di fornire un supporto pratico al progetto nel processo di implementazione. L'output espresso non implica posizioni scientifiche, pedagogiche o accademiche del consorzio. Né i soci né chiunque agisca per conto del Consorzio è responsabile per l'uso che potrebbe essere fatto di questa pubblicazione.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette le opinioni solo dell'autore, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Documento disponibile tramite Internet, gratuitamente e con licenze aperte.

2021 | Consorzio del progetto YES

INDICE

ENGAGE

- 0. FONDAMENTA
- 1. FIDUCIA IN SE STESSI
- 2. AUTODETERMINAZIONE E RESILIENZA
- 3. GESTIRE I SENTIMENTI

EMPOWER

- 4. CITTADINANZA
- 5. DIALOGO INTERCULTURALE
- 6. RELAZIONE E LEADERSHIP

CONNECT

- 7. IMPRENDITORIALITÀ SOCIALE E CREATIVITÀ
- 8. PIANIFICAZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI
- 9. COMUNICAZIONE
- 10. COLLEGAMENTI

INTRODUZIONE

Benvenuti!

La ricerca mostra che i giovani che non hanno Istruzione, occupazione o formazione (NEET) hanno più probabilità di essere emarginati e di soffrire di povertà, esclusione sociale, criminalità e avere problemi di salute mentale/fisica, mentre a livello macroeconomico rappresentano una notevole perdita in termini di capacità produttiva inutilizzata e un notevole costo in termini di prestazioni assistenziali. In effetti, bassa autostima e fiducia in se stessi, tipicamente presenti in questo target, sembra essere legato a un aumento dell'isolamento e mancanza di appartenenza, che contribuisce al perpetuarsi di questa mancanza di motivazione assumendo un ruolo attivo nella comunità e una maggiore esclusione sociale.

Questo progetto mira ad aumentare l'inclusione sociale dei NEET e promuovere la Cittadinanza Attiva, sviluppando competenze chiave nei giovani NEET e formare giovani operatori per rivolgersi meglio ai bisogni dei NEET, ovvero: la necessità di interrompere il ciclo di isolamento/esclusione sociale; mancanza di motivazione per diventare un cittadino attivo; mancanza di autocoscienza delle proprie passioni/talenti e, anche, la bassa autostima e mancanza di competenze chiave necessarie a prendere un'iniziativa e costruire un piano d'azione per concretizzarle.

L'obiettivo principale del programma è supportare i NEET nell'acquisizione e nello sviluppo di competenze di base e competenze chiave, al fine di favorire l'inclusione sociale, la cittadinanza attiva e lo sviluppo socio-educativo /personale.

Abbiamo adattato le 3 aree di azione della Strategia per i giovani 2019-2027 dell'UE (Ingaggiare, Potenziare e Connettere) per sviluppare le 3 Sezioni del ns Programma "YES: Youth Engagement in Society".



**INCORAGGIARE LA
VITA
PARTECIPATIVA
DEI GIOVANI, IN
PRIMO LUOGO
PROMUOVENDO
L'AUTOSVILUPPO
E LA
CONSAPEVOLEZZA**

**E
N
G
A
G
E**

0- FONDAMENTA

Obiettivi e risultati

L'obiettivo principale del presente modulo è riflettere sui principi di istruzione non formale e sul processo di apprendimento per i giovani lavoratori che siano in grado di creare un ambiente di apprendimento confortevole e sicuro.

I risultati dell'apprendimento sono:

- Esplorare il ruolo e il potenziale dell'educazione non formale nel lavoro giovanile.
- Praticare e aggiungere al know-how concrete attività non formali, metodi di lavoro, ambiente di apprendimento sicuro e strumenti trasferibili in pratica con i giovani.
- Imparare a mappare il gruppo per garantire inclusione e adattabilità delle attività a tutti i membri del gruppo.
- Ottenere una comprensione comune degli obiettivi del progetto.

Ci aspettiamo di raggiungere i seguenti risultati:

- Comprensione comune della metodologia dell'educazione non formale e implicazioni nel lavoro giovanile.
- Aumento del senso di proattività e conoscenza delle attività da svolgere per promuovere un apprendimento esperienziale adeguato alle esigenze dei partecipanti.
- Conoscenze di base su come creare un ambiente di apprendimento sicuro e un processo di apprendimento insieme ai partecipanti.

Imparare come motivare i giovani e responsabilizzarli nel loro processo di apprendimento è uno dei fondamenti dell'educazione non formale. Pertanto, dopo questo modulo il giovane lavoratore dovrebbe essere in grado di creare un ambiente sicuro e invitare i giovani a riflettere sul loro processo di apprendimento, introducendo il loro percorso di apprendimento al presente corso.

SUBTOPIC:

0.1 Educazione non formale 0.2 Processo di apprendimento esperienziale 0.3 il ruolo del formatore

Durata 4-5h

COMPETENZE DA SVILUPPARE

CONOSCENZA

- Principi di educazione non formale
- Processi pedagogici e di apprendimento
- Ambienti per l'apprendimento

COMPETENZE

- Ascolto attivo
- Abilità interpersonali e lavoro di squadra
- Senso di iniziativa

ATTITUDINI

- Motivazione intrinseca
- Rispetto e fiducia verso l'altro
- Curiosità

GUIDA ALLA VALUTAZIONE

Il primo obiettivo dovrebbe essere quello di mappare il gruppo nella sua familiarità con i concetti e iniziare a stabilire un ambiente di apprendimento sano tra i partecipanti ed il formatore. Un buon esercizio per iniziare a rompere il ghiaccio e mappare il gruppo è dare loro alcune frasi e due risposte o una scala (ad esempio, attaccare una nota dicendo "Pienamente d'accordo" in una parete e poi nell'altra "Pienamente in disaccordo nell'altra") e poi il partecipante deve scegliere da che parte stare o scegliere una posizione nel caso di una scala. Esempi di frasi potrebbero essere "Quanto conosci l'educazione non formale?", ma anche alcune frasi informali per conoscere il gruppo e rompere il ghiaccio "Libri o film?".

Alla fine di ogni modulo, il formatore dovrebbe creare uno spazio aperto per la discussione sull'esperienza e chiedere feedback ai partecipanti, utilizzando ad esempio una morale e post-it.

Sapere quale metodologia o atteggiamento ha funzionato meglio per il gruppo, come possono relazionarsi alla cittadinanza attiva e cosa potrebbe essere migliorato nella prossima sessione è una buona pratica per ogni sessione.

È importante che l'obiettivo principale del progetto sia sempre presente in ogni sessione: diventare un cittadino attivo e creare un progetto di impatto per la propria comunità locale. All'inizio della formazione è fondamentale condividere con i NEET i punti principali:

1. ENGAGE – L'obiettivo principale è favorire la partecipazione dei giovani alla vita civile, in primo luogo promuovere l'autosviluppo e la consapevolezza. Per questo, ci aspettiamo di:

- Insegnare e supportare i partecipanti per impostare obiettivi personali S.M.A.R.T.;
- Fornire le giuste condizioni affinché i giovani NEET possano scoprire le proprie passioni e talenti;
- Crescere la resilienza e la tolleranza alla frustrazione legata a possibili difficoltà che potrebbero manifestarsi;

2. EMPOWER – Successivamente, affinché possano seguire i loro obiettivi, ci aspettiamo di:

- Aumentare la consapevolezza e il contatto con i problemi della società, incoraggiando il pensiero critico e il senso di iniziativa;

- Sviluppare diverse abilità di base e competenze chiave per diventare cittadini attivi (ad es. Leadership, competenze, autostima, fiducia in se stessi, capacità di comunicazione e capacità di gestione).

3. CONNECT – Connettere i giovani in tutta l'Unione Europea e oltre per favorire impegno volontario, mobilità per l'apprendimento, solidarietà e comprensione interculturale, intendendo:

- Aumentare la motivazione per i NEET Youth ad assumere un ruolo attivo nella società;

- Insegnare una metodologia per identificare i bisogni della società nella loro comunità;

- Sviluppare capacità imprenditoriali e fornire strumenti pratici per costruire progetti sociali/di volontariato;

- Contribuire a un impatto positivo sullo sviluppo locale/europeo in modo sostenibile, considerare i giovani come agenti chiave;

- Incoraggiare una mentalità internazionale, creando una rete europea e promuovendo l'identità Europea con attività transnazionali;

Pertanto, consigliamo al formatore di creare un'attività di discussione per raccogliere le aspettative sulla formazione, le definizioni di cosa significhi per loro essere cittadini attivi e cosa vorrebbero imparare.

Alla fine, è consigliabile condividere questi punti e chiedere il loro contributo.

0.1 | EDUCAZIONE INFORMALE

CONTESTO TEORICO

Possiamo dire che ci sono tre tipi di apprendimento:

- *L'apprendimento informale* che si verifica nella vita di tutti i giorni, ovunque, senza pianificazione e molte volte incosciente.
- *L'istruzione formale* si svolge negli istituti di istruzione e formazione, è riconosciuta dalle autorità competenti e porta a certificazioni o qualifiche. È guidato da un strutturato piano curricolare con obiettivi di apprendimento specifici.
- *Educazione informale* che viene acquisita in aggiunta o in alternativa all'istruzione formale.

L'educazione informale (NFE) è, quindi, un processo educativo organizzato che dà ai giovani la possibilità di sviluppare i propri valori, abilità e conoscenze in un ambiente sicuro e li mette al centro del proprio processo di apprendimento. Quelle abilità potrebbero includere un'ampia gamma di competenze come quelle interpersonali, di squadra, organizzative e conflittuali, di gestione, consapevolezza interculturale, leadership, pianificazione, organizzazione, coordinamento e capacità pratiche di risoluzione dei problemi, lavoro di squadra, fiducia in se stessi, disciplina e responsabilità, cioè capacità trasversali alla loro vita. Per quanto riguarda i valori, possiamo avere compassione, solidarietà, curiosità, tolleranza, comprensione comune, tra gli altri. Infine, i concetti dell'educazione non formale possono variare in base all'argomento della sessione, ma l'obiettivo comune resta quello di approfondire la loro conoscenza su un argomento in modo esperienziale.

La particolarità dell'educazione non formale è che i singoli partecipanti sono gli attori attivamente coinvolti nel processo di istruzione/apprendimento. I metodi utilizzati mirano a dare ai giovani gli strumenti per sviluppare ulteriormente le proprie capacità e attitudini, ricordando che l'apprendimento è un continuo processo e una delle sue caratteristiche cruciali è "imparare facendo".

"Non formale" non implica non strutturato; piuttosto, si riferisce al fatto che il processo di apprendimento non formale è condiviso e progettato in modo tale da creare un ambiente in cui lo studente è l'architetto dello sviluppo delle competenze. La natura strutturata e orientata agli obiettivi dell'educazione non formale è infatti il principale fattore di differenziazione tra apprendimento informale e formale. È anche importante che gli individui partecipino su base volontaria e, di conseguenza, l'individuo assume un ruolo attivo nel processo di apprendimento.

Impostazioni sugli obiettivi di apprendimento

Gli obiettivi esprimono i risultati che si intendono raggiungere con la formazione. La definizione degli obiettivi può abbracciare diverse situazioni o livelli di generalità, da diverse definizioni generali di cosa si intende con formazione, a indicazioni molto specifiche per la sessione. Esistono diversi livelli di definizione degli scopi o delle intenzioni della formazione, dove ogni livello deriva da un livello precedente e in questo modo si può stabilire una gerarchia nella formulazione degli obiettivi.

Affinché un obiettivo possa svolgere pienamente le funzioni che gli sono state attribuite, deve essere corretto e completamente formulato, cioè formulato in modo operativo.

Pertanto, la tecnica prescelta è quella di utilizzare il mnemonico SMART:

(S) Specifico.

(M) Misurabile.

(A) Di comune accordo.

(R) Realistico.

(T) Temporizzato.

Esempio: gli studenti saranno in grado di identificare quali scenari applicare per ciascuno dei cinque tipi di gestione dei conflitti.

In sintesi, l'Educazione Non Formale è caratterizzata da:

- La convinzione che i giovani dovrebbero avere il potere di partecipare pienamente nelle loro comunità e società in uno spirito di rispetto per la dignità e l'uguaglianza di tutti. La loro voce conta e hanno un potenziale enorme.
- Partecipazione volontaria.
- Base di un centro di apprendimento che tenga conto delle esigenze e degli interessi dei partecipanti.
- L'esperienza dei partecipanti e la sua relazione con la loro situazione.
- Un processo orientato all'azione con un focus specifico sui moltiplicatori, che significa formare i giovani per addestrare gli altri.
- L'apprendimento di abilità, conoscenze e competenze che dovrebbero portare a cambiamenti di consapevolezza, atteggiamenti o comportamenti.
- Usare l'esperienza o la pratica, il coinvolgimento emotivo e l'intelletto (mano, cuore e testa).
- Una mentalità non professionale. Le qualità acquisite nella formazione del lavoro giovanile possono essere preziose per il futuro sviluppo professionale, ma l'obiettivo resta quello dello sviluppo personale e sociale.
- Il processo di valutazione non mira a valutare aspetti teorici per dare un voto, ma valutare per pianificare un percorso di apprendimento con loro.

L'apprendimento non formale ha dimostrato di avere un enorme potenziale per arricchire o completare l'educazione formale attraverso i suoi collegamenti con la vita reale, l'enfasi sull'apprendimento sociale e con processi orientati allo studente sulla riflessione critica di conoscenze e valori.

RISORSE

- https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3043/Basic%20document%20-%20ETS_set_of_trainer_competences_v2.pdf
- <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-6-training-essentials>
- https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000144423&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_8878a4a1-8d0c-4345-b6cc-37598d04ccf5%3F_%3D144423eng.pdf&updateUrl=updateUrl6381&ark=/ark:/48223/pf0000144423/PDF/144423eng.pdf.multi&fullScreen=true&locale=en#%5B%7B%22num%22%3A146%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C0%2C595%2Cnull%5D
- https://www.youtube.com/channel/UCrP1Y7Bl4_8rW4wIitZ6M3g

0.2 | IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE

CONTESTO TEORICO

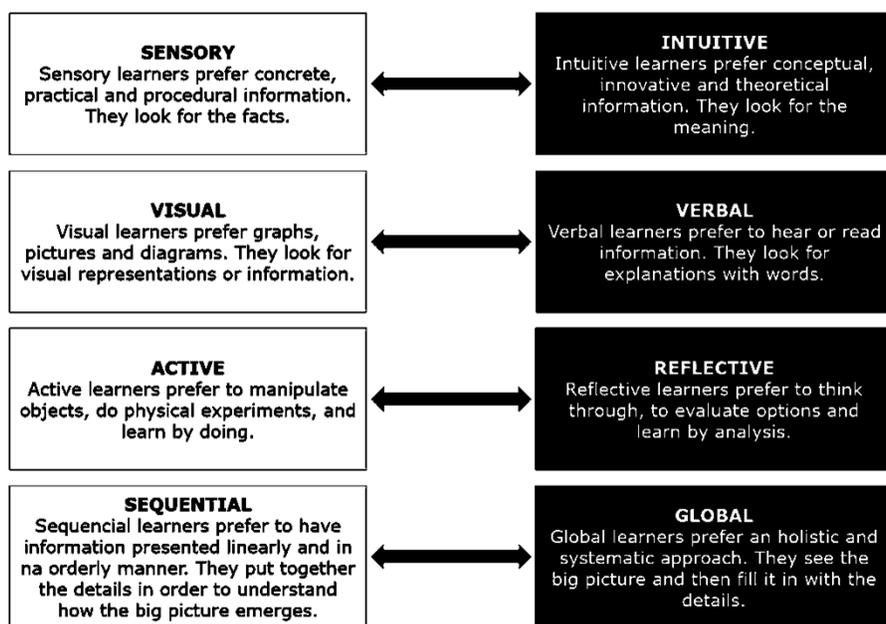
Combinare la metodologia dell'istruzione non formale con un approccio incentrato sullo studente significa che il ruolo principale del processo di apprendimento è assegnato agli studenti o ai partecipanti a un corso di formazione ed il formatore è solo un formatore.

È importante non solo considerare i bisogni dei partecipanti e il contesto sociale in cui si trovano, permettendo l'azione personale e il cambiamento, ma dà anche spazio all'individuo e alle attività di gruppo, tempo per l'autoriflessione, l'autovalutazione e la valutazione di gruppo.

Se ogni partecipante è un ambasciatore del proprio processo di apprendimento e il formatore è il formatore del suo potenziale, è quindi fondamentale conoscere ed esplorare le migliori preferenze di apprendimento che possono facilitare il processo. Tuttavia, non solo gli stili variano per ogni persona, ma anche in base alle diverse situazioni.

Considerando e comprendendo che altre persone possono avere diverse preferenze di apprendimento, il formatore può migliorare la comunicazione per trasmettere meglio il messaggio in modo efficace e incontrando i loro bisogni di apprendimento.

Uno dei modelli di stili di apprendimento più utilizzati è il **modello di stile di apprendimento Felder-Silverman** che ha associato i questionari *The Index of Learning*. Secondo questo modello ci sono quattro dimensioni di stili di apprendimento in una linea continua con una preferenza di apprendimento all'estrema sinistra e l'altro all'estrema destra. Il centro della linea è l'equilibrio, e questa è la chiave per una grande capacità di apprendimento, non limitando la capacità di ricevere e capire nuove informazioni.

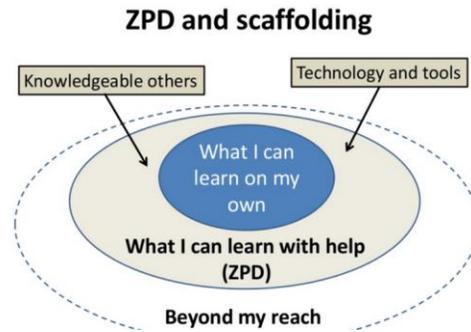


È importante essere consapevoli della gamma di preferenze del proprio gruppo per fornire un'esperienza di apprendimento equilibrata e ben adattata da:

- Sensoriale-Intuitivo: Fornisce sia fatti concreti che concetti generali.
- Visivo-verbale: incorpora segnali sia visivi che verbali.
- Attivo-riflessivo: consente sia l'apprendimento esperienziale che il tempo per la valutazione e l'analisi.
- Sequential-Global: fornisce i dettagli in modo strutturato, oltre al quadro generale.

Il secondo concetto importante che il formatore deve conoscere è la **Zona di Sviluppo Prossimale, (ZPD)** che è stata definito come "la distanza tra il livello di sviluppo attuale, come determinato dalla risoluzione indipendente dei problemi, e dal livello di sviluppo potenziale, come determinato attraverso la risoluzione dei problemi sotto la guida di un adulto o in collaborazione con altri coetanei capaci" (Vygotsky, 1978, p. 86). Ovvero, la necessità di descrivere il livello attuale o reale di sviluppo dello studente e il livello successivo raggiungibile attraverso l'uso della mediazione di strumenti semiotici ed ambientali e la facilitazione del formatore e dei pari.

L'idea è che gli individui imparino meglio quando lavorano insieme ad altri durante collaborazioni in gruppo, ed è attraverso tali sforzi di collaborazione con persone più qualificate che gli studenti imparano e interiorizzano nuovi concetti e abilità.

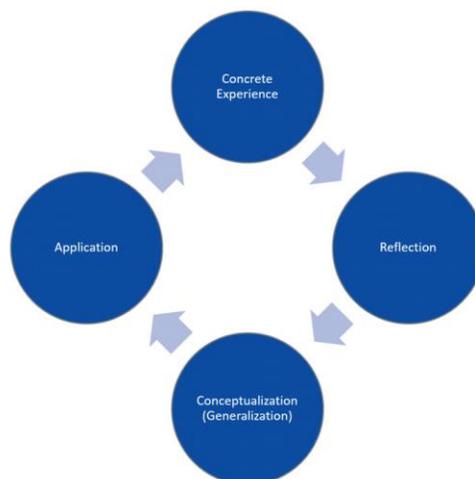


Vygotsky ha affermato che gli studenti dovrebbero essere istruiti nella ZPD. Un buon formatore identifica la Zona di Sviluppo Proximale dello studente e aiuta loro ad andare oltre. Deve essere progettato come una scala a pioli in cui il formatore gradualmente ritira il supporto fino a quando lo studente riesce ad assimilare i contenuti. Anche questo può essere concretizzato sia facendo le domande giuste e quindi utilizzando ciò che il gruppo ti offre, sia per attività di gruppo prestando particolare attenzione alla metodologia di apprendimento esperienziale.

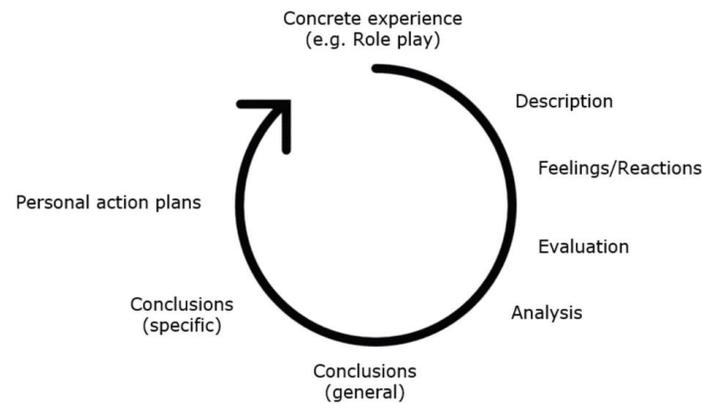
Apprendimento esperienziale

Secondo la teoria dell'apprendimento esperienziale di Kolb, ci sono quattro fasi dell'esperienza ciclo di apprendimento.

1. Esperienza concreta: è dove lo studente sperimenta attivamente un'attività come un laboratorio, sessione o lavoro sul campo.
2. Riflessione: è quando lo studente riflette consapevolmente su quell'esperienza.
3. Concettualizzazione (generalizzazione): è quando lo studente tenta di concettualizzare una teoria o modello di ciò che si osserva.
4. Applicazione: è quando lo studente sta cercando di pianificare come testare un modello o una teoria o un piano per la prossima esperienza.



Una delle fasi più importanti e stimolanti è la rassegna dopo l'esperienza e come i punti di apprendimento possono essere estratti attraverso la riflessione strutturata e la concettualizzazione. Il diagramma seguente mette in relazione le fasi di una rassegna strutturata e completa con le fasi del ciclo di apprendimento esperienziale:



FASI DELLA RASSEGNA

1. **Descrizione:** cosa è successo? Non dare ancora giudizi o cercare di trarre conclusioni; descrivi semplicemente.
2. **Sentimenti/reazioni:** quali sono state le tue reazioni e sentimenti? Ancora una volta, per il momento non passare all'analisi.
3. **Valutazione:** cosa c'era di buono o cattivo nell'esperienza? Esprimi giudizi di valore.
4. **Analisi:** Che senso puoi dare alla situazione? Porta all'interno esperienze dall'esterno per aiutarti. Cosa stava succedendo davvero? Le esperienze delle varie persone erano simili o differenti negli aspetti importanti?
5. **Conclusioni (general):** Cosa si può concludere, in senso generale, da queste esperienze e le analisi che hai svolto?
6. **Conclusioni (specifiche):** cosa si può concludere sulla specifica situazione personale o modo di lavorare?
7. **Piani d'azione personali:** cosa farai di diverso in questo tipo di situazione la prossima volta? Quali passi farai sulla base di ciò che hai imparato?

Per riassumere, un formatore dovrebbe scegliere strumenti e attività che siano:

- Trasferibili e capaci di ulteriore cambiamento e sviluppo a seconda del contesto.
- Risultati di apprendimento identificabili.
- Adattabili a una varietà di metodi, stili e approcci di apprendimento, ad esempio il lavoro di gruppo, giochi, discussioni, simulazioni.
- Aiuta i partecipanti a identificare i propri bisogni e capacità di apprendimento.
- Coinvolgi e stimola i partecipanti nel processo di apprendimento.
- Facili da usare e flessibili.

- Autonomi, ma che possano anche essere parte o correlati a un'attività più ampia.

RISORSE

- <https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/>
- <https://www.learning-styles-online.com/overview/>
- “Applications, Reliability, and Validity of the Index of Learning Styles,” by R. Felder and J. Spurlin.
- “A Contribution to Validation of Score Meaning for Felder-Soloman’s Index of Learning Styles,” by M. Zywno.
- “A Psychometric Study of the Index of Learning Styles,” by T. Litzinger, S. Lee, J. Wise, and R. Felder.
- <https://www.engr.ncsu.edu/wp-content/uploads/drive/1WPAfi3j5o5OuJMiHorJlv6fON1C8kCN/styles.pdf>
- <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1081990.pdf>

0.3 | IL RUOLO DEL FORMATORE CONTESTO TEORICO

Il formatore ha la responsabilità di pianificare, guidare e gestire il gruppo, garantendo che gli obiettivi siano raggiunti in modo efficace. Questo ruolo non consiste nell'offrire le risposte giuste, si tratta di interrogare per guidare il gruppo nella discussione e raggiungere una conclusione.

Per facilitare in modo efficace, il formatore deve essere oggettivo e assumere una postura neutra, facendo un passo indietro dal suo punto di vista personale e focalizzandosi sul processo di gruppo, sempre con il principio etico. Il formatore deve comprendere chiaramente il risultato desiderato, lo sfondo e il contesto, sviluppando una strategia e un piano che rispondano alle esigenze del gruppo target e vada verso il raggiungimento dell'obiettivo generale. Il ruolo del formatore è poliedrico, fungendo da sostenitore, come fonte di informazioni e come partner per i membri del gruppo.

Il **modello di competenza della strategia di formazione europea** definisce sette aree di competenza da prendere in considerazione per quanto riguarda il ruolo del formatore:

- Comprendere e facilitare i processi di apprendimento individuali e di gruppo
- Imparare ad imparare*
- Progettazione di programmi educativi
- Cooperare con successo in team
- Comunicare in modo significativo con gli altri
- Competenza interculturale

- Essere civicamente impegnati

*"Imparare ad imparare" è la capacità di organizzare l'apprendimento del partecipante" e include elementi come una gestione efficace del tempo e delle informazioni, aumentando la consapevolezza dei bisogni del proprio apprendimento ed essere attivi nella progettazione di un percorso su come raggiungerli. Imparare ad imparare coinvolge gli studenti a costruire sull'apprendimento precedente e sulle esperienze di vita per utilizzare e applicare conoscenze e abilità in una varietà di contesti: a casa, al lavoro, nell'istruzione e nella formazione.

Per portare il gruppo a una conclusione positiva e al raggiungimento del risultato desiderato, il formatore deve:

- Creare un ambiente di apprendimento sicuro e affidabile, fornendo informazioni fisiche, emotive e sicurezza intellettuale per il gruppo, spazio di condivisione, pensiero, crescita e apprendimento.
- Progettare e pianificare il processo di gruppo, selezionando gli strumenti di apprendimento che meglio si adattano alle dinamiche di quel gruppo.
- Guida il gruppo, assicurandosi che i partecipanti abbiano un buon livello di autoconsapevolezza e motivazione.
- I partecipanti raggiungono una comprensione reciproca del risultato desiderato; C'è una partecipazione efficace di tutti i membri e i loro contributi sono considerati e inclusi nella discussione.
- C'è un'atmosfera di fiducia in se stessi nel gruppo.
- I partecipanti si assumono la responsabilità condivisa per il risultato che segue la visione dell'"impara ad imparare"
- Monitorare, valutare e sintetizzare i risultati e l'impatto delle attività svolte dal gruppo.

Per riassumere, il formatore è fondamentale nel compito di rendere le cose più facili per gli studenti durante il processo di apprendimento e scoperta di sé, sfidando loro fuori dalla loro zona di comfort (ZDP).

RISORSE

- <https://www.mindtools.com/pages/article/RoleofAFacilitator.htm>
- https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47261287/1_context_2.pdf/42f7822b-b983-4a83-94f3-31a7533e12c8
- <https://www.youtube.com/watch?v=-UvFISHAuT4>

- <https://www.salto-youth.net/rc/training-andcooperation/trainercompetencedevelopment/trainercompetences/>

ATTIVITA' PROPOSTE

Attività #1

Titolo: allineare.

Sub topic: Educazione non formale- stabilire un ambiente di apprendimento sicuro

Obiettivo: rompere il ghiaccio: stabilire nuovi canali di comunicazione tra i partecipanti

Tempo: 10 min

Istruzioni: dire al gruppo di allinearsi in base alla loro data di nascita senza parlarsi

Rassegna/ Valutazione: Applicando le fasi del rapporto finale dal subtopic, il rilievo dovrebbe essere sui canali di comunicazione, l'importanza di prestare attenzione all'altro e ad un ambiente di lavoro sicuro.

Consigli per il formatore: L'alternativa è quella di ordinare secondo la prima lettera del loro nome e la lunghezza.

Attività #2

Titolo: La mia gita in barca

Sub topic: Educazione non formale- stabilire un ambiente di apprendimento sicuro

Obiettivo: Sviluppare le connessioni tra i partecipanti

Tempo: 45 min

Materiale: fogli A4 e pennarelli

Istruzioni:

1. I partecipanti dovranno creare in gruppo una barca in origami
2. Ogni partecipante dovrà prenderne una, scriverci il proprio nome sopra e colorarla.
3. Informare il gruppo che a coppia avranno 3 minuti per condividere:
4. Quali elementi di questa barca ti rappresentano al meglio, quali meno?
5. Cosa fai per vivere quando non sei in barca?
6. Disegna un simbolo/bandiera sulla barca. Perché questo simbolo?
7. Perché la barca ha viaggiato a lungo fino qui?
8. Inserisci un elemento personale all'interno della barca. Perché questo oggetto?
9. Il mio viaggio in barca: Usando la barca per salpare da un luogo all'altro, chiedere ai partecipanti di raccontare un breve viaggio della loro barca personale. "Come sei arrivato qui?" Termina con

il posizionare la barca sulla mappa dell'Europa. Usa il pavimento come mappa dell'Europa, posizionando la tua barca nella giusta posizione geografica da dove sei venuto.

10. Una volta terminato, ognuno può dire qualcosa su cosa possono fare lì le altre barche.

Rassegna/ Valutazione: Applicando le fasi del rapporto finale dal subtopic, il rilievo dovrebbe essere sul bisogno di stabilire un ambiente di apprendimento sicuro, dove ogni partecipante dovrebbe esporre sé stesso senza essere giudicato.

Consigli per il formatore: Impara prima a fare gli origami, se non sei capace, puoi fare un aeroplano di carta con loro e cambiare la metafora da barca ad aereo.

ATTIVITA' #3

Titolo: Il tappeto magico

Sub topic: Apprendimento esperienziale- Teambuilding

Obiettivo: Teambuilding- stabilire un gruppo dinamico

Tempo: 15 min

Materiale: un tappeto/telo/fogli

Istruzioni:

- 1) Istruisci il gruppo a rimanere sul tappeto (Telo/foglio)
- 2) Una volta che tutti sono sistemati, dire al gruppo che salirà su un tappeto magico per un giro a 30 metri di altezza nell'aria, però sfortunatamente le direzioni per sterzare ed atterrare sono sull'altra parte del tappeto.
- 3) Dire al gruppo che deve girarsi sul tappeto rimanendo su di esso.
- 4) Poiché il gruppo è in aria, nessuno può mai scendere dal tappeto e loro hanno massimo 10 minuti.
- 5) Se il gruppo perde un membro a causa di una caduta a mezz'aria, loro devono iniziare da capo.
- 6) Se il gruppo gira il tappeto molto prima della scadenza, chiedi loro quanto velocemente pensano che loro possano girare il tappeto in qualsiasi momento.

Rassegna/ Valutazione: Alcuni esempi di domande:

- Come questa attività è collegata al lavoro di gruppo?
- C'è qualcuno che emerge come leader? Cosa ha fatto diventare questa persona un leader per il gruppo?
- C'era qualcuno ansioso durante questa attività? Cosa ti ha fatto sentire ansioso?
- Che implicazioni ha questa attività per noi come team?

Consigli per il formatore: La grandezza del tappeto dipende dal numero dei partecipanti. L'obiettivo è quello di non essere né troppo grande né troppo piccolo, ma la giusta misura per un compito complicato ma non impossibile o troppo facile.

ATTIVITA' #4

Titolo: Riflessione e Aspettative

Sub topic: 1. Educazione non formale 2. Apprendimento esperienziale - Imparare ad imparare
3. Il ruolo del formatore

Obiettivo: Riflettere sul proprio percorso di apprendimento

Tempo: 90 min

Materiale: post it- fogli e penne

Istruzioni:

1. Chiedere al gruppo di scrivere la più grande aspettativa sul corso su un post-it.
2. Presentare il corso (obiettivi, moduli ecc) e discutere sulle aspettative.
3. Chiedere al gruppo di riflettere da soli e scrivere delle note sulle prossime domande (esempi):

Condividere la tua motivazione per essere in questo corso e cosa vorresti imparare.

Fai una lista dei tuoi obiettivi di apprendimento nel tuo quaderno.

4. Dì ai partecipanti di trovare un luogo comodo dove sedersi insieme in piccoli gruppi.

Spostati tra i vari gruppi aiutando loro ad essere specifici nei loro processi di apprendimento.

Rassegna/ Valutazione:Applicando queste fasi di rassegna dai subtopic, le fasi dovrebbero incentrarsi sul chiarire il corso, le aspettative e l'importanza del partecipante nel processo di apprendimento.

Consigli per il formatore: Spiega il ruolo del formatore nella presentazione del corso.

ATTIVITA' #5

Titolo: World cafe

Sub topic: Educazione non formale - Apprendimento esperienziale

Obiettivo: Mappare il gruppo riguardo la metodologia selezionata nel corso. Condividere opzioni e buone pratiche tra i partecipanti. Sperimentale il ruolo del formatore come facilitatore attraverso rassegne e il processo di apprendimento del gruppo.

Tempo: 60 min

Materiale: pennarelli e fogli colorati a1

Istruzioni: 1. dividere il gruppo in gruppi più piccoli

2. Creare diverse stazioni mettendo un grafico per gruppo con una domanda o topic. Esempi di topic:

1. Il ruolo dei giovani nella politica

2. Cosa significa essere un cittadino attivo?
3. Cittadinanza attiva a livello locale
3. Ogni individuo può scegliere la stazione a cui è più interessato. Poi, dare 10 minuti per discussione in cui loro devono scrivere le conclusioni raggiunte in forma di testi, disegni ecc
4. Ogni 10 minuti, i partecipanti possono scegliere un altro argomento. Non hanno bisogno di muoversi come gruppo.
5. Dopo 3 giri, riunire il gruppo e chiedere una presentazione del grafico su cui stanno lavorando. Poi fare una rassegna.

Rassegna/ Valutazione: Applicando queste fasi di rassegna dai subtopic, le fasi dovrebbero essere incentrate su conclusioni più grandi raggiunte dal gruppo, chiarendo i concetti e stabilire il collegamento tra il presente corso e la loro vita.

Consigli per il formatore: usa alcuni schemi nel chiarimento dei concetti affrontati.

ATTIVITA' #6

Titolo: La nostra strada

Sub topic: Apprendimento esperienziale- Teambuilding

Obiettivo: cooperazione in team,

Importanza dei diversi talenti e competenze

Tempo: 20 min

Materiale: fogli, corda, cestino

Istruzioni: 1. Dividi la classe in 2 team. Dai ad ogni team un foglio per ogni giocatore + 1 (per esempio 10 giocatori=11 fogli). Delinea 2 bordi per terra e poni alla fine un cestino. I fogli di carta, meglio se riciclati, corde o qualsiasi cosa che può delineare un bordo.

2. Passaggio 1: tutta la squadra deve superare un confine nella stanza (segnato a terra). I giocatori possono calpestare solo il pezzo di carta. Ogni squadra può trovare strategie diverse, rispettando questa regola.

3. Passaggio 2: Quando tutta la squadra ha attraversato il confine, ogni giocatore deve creare un aereo con il proprio foglio e lanciarlo oltre il secondo confine. Opzionalmente i giocatori possono avere più percorsi.

4. Passaggio 3: L'aereo che è arrivato oltre il confine può essere trasformato in palline di carta e gettato nel cestino.

5. Vince la squadra che mette più palloni nel canestro.

Rassegna/ Valutazione: Qualche esempio di domande:

- In che modo questa attività si collega al lavoro di squadra?

- Qualcuno è emerso come leader? Cosa ha reso quella persona un leader per il gruppo?
- Qualcuno era ansioso durante questa attività? Cosa ti ha fatto sentire ansioso?
- Quali implicazioni ha questa attività per noi come squadra?

Consigli per il formatore: Sottolinea che nulla dovrebbe essere lasciato indietro all'interno di una squadra.

ATTIVITÀ #7

TITOLO: La missione segreta

SUB-ARGOMENTO(i): 1. Educazione non formale
2. Apprendimento esperienziale – Teambuilding.

OBIETTIVO(i): Per capire il bisogno di cooperazione invece del naturale impulso alla competizione.

TEMPO: 15 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: sedie nella stanza, busta, carta

ISTRUZIONI:

1. Dividere il gruppo in piccoli gruppi;
2. Assegna a ciascun gruppo una busta con scritto “missione segreta”. Ogni busta ha un foglio con ciascuno delle seguenti missioni: il tuo tema dovrebbe organizzare le sedie di questa stanza in un angolo; “il tuo team dovrebbe impilare”; “il tuo team dovrebbe mettere le sedie di questa stanza davanti la porta”.
3. Informa ogni tema che loro hanno 2 min per decidere la strategia e poi ogni team ha 2 min per completare la loro missione segreta.

Il primo impulso di ogni team sarà presumibilmente quello di competere, fino a quando non capiranno che le missioni segrete sono complementari e loro devono cooperare per riuscire nella missione

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Applicando le fasi del debriefing dai sottoargomenti, l'enfasi dovrebbe essere sull'ambiente di apprendimento sicuro: fiducia, cooperazione, comunicazione...

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: Non dare informazioni extra ai partecipanti, ripeti soltanto le regole. Se loro chiedono di poter parlare tra i team, ripeti le regole.

ATTIVITA' #8

TITOLO: Due verità e una bugia

SUB-ARGOMENTO(i): 1. Educazione non formale – Stabilire un ambiente di apprendimento sicuro

OBIETTIVO(i): Sviluppare connessioni tra i partecipanti;

TEMPO: 15 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE

—

ISTRUZIONI: 1. Dividi il gruppo in coppie.

2. Di loro di preparare tre affermazioni su se stessi (due che sono verità e l'altra che è una bugia)

3. L'altro deve indovinare quale affermazione è falsa.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Applicando queste fasi di rassegna dai subtopic, le fasi dovrebbero essere incentrate su un ambiente di apprendimento sicuro, fiducia, comunicazione...

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI -

ATTIVITA' #9

Titolo: Fidati

SUB-TOPIC: Educazione non formale – Stabilire un ambiente di apprendimento sicuro

Obiettivo: Sviluppare connessioni tra i partecipanti;

Tempo: 15 minuti

Materiale: canestro, palla

Istruzioni: 1. Dividi il gruppo in coppie

2. In ogni coppia, una persona è cieca e l'altra può vedere. La persona che è cieca non può parlare.

3. L'obiettivo è che il non vedente raggiunga una palla, la lanci in un canestro e la riporti al punto di partenza.

4. La persona che vede può guidare il suo compagno di classe usando la voce: può dire "sinistra", "destra", "indietro", "avanti".

5. Variante: la guida deve guidare dicendo il contrario di come vuole ottenere (es: se dice "destra" il cieco deve spostarsi a sinistra).

6. Quando tutti hanno completato l'attività, cambia ruolo.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Applicando le fasi del debriefing dai sottoargomenti, l'enfasi dovrebbe essere sull'ambiente di apprendimento sicuro: fiducia, comunicazione...

Presta attenzione alla persona cieca che non può comunicare verbalmente, ma può comunicare con il linguaggio del corpo e le espressioni.

1| FIDUCIA IN SE STESSI

Obiettivi e risultati

Promuovere la cittadinanza attiva significa costruire il potere dei cittadini, iniziando dal loro "potere interiore" interno: la fiducia in se stessi! Il principale scopo di questo modulo è fornire una comprensione di base, strumenti e attività affinché il facilitatore possa sviluppare il concetto di fiducia in se stessi e le sue componenti tra i giovani - NEET. Infatti, con la fiducia in se stessi ci riferiamo alla Fiducia generale in se stessi, ovvero la percezione degli individui di quanto siano capaci, significativi, di successo e degni. Come autovalutazione generalizzata attraverso varie situazioni, la fiducia generale in se stessi condivide elementi in comune con l'autostima e altri costrutti psicologici.

I risultati dell'apprendimento sono:

- Sviluppare strategie per aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi;
- Aumentare la consapevolezza sull'autocomprensione dei giovani riguardo se stessi
- capacità e aspettative circa la capacità di raggiungere il successo;
- Allenare il senso di proattività nei giovani;
- Alla scoperta delle passioni/talenti dei giovani;
- Promuovere la fiducia interpersonale e il lavoro di team building.

Risultati di apprendimento per i NEET partecipanti:

- Elevata consapevolezza dell'importanza della fiducia in se stessi e dell'autostima nel contesto giovanile;
- Aumento del senso di proattività e conoscenza delle strategie per potenziare il senso di autoefficacia;
- Consapevolezza dei propri valori e ambizioni associati con l'apprendimento di strategie motivazionali.

In poche parole, avere un'elevata fiducia in se stessi ha molte implicazioni nel contesto giovanile e nella cittadinanza attiva. Per esempio, secondo la teoria del sociometro, la generale fiducia in se stessi è un barometro di un valore relazionale passato presente e futuro di ognuno ed ha un'influenza importante sul processo decisionale sociale. Ad esempio, le persone con GSC basso che dubitano del loro valore in una relazione hanno meno probabilità di altre persone di entrare a far parte di un gruppo sociale e lavorare principalmente per l'accettazione sociale. Al contrario, le persone con un GSC elevato che credono di essere ben accettate dagli altri hanno una soglia alta del rischio sociale e sono più disposti di

alcuni loro coetanei ad unirsi ad un gruppo sociale. È molto importante fornire le giuste condizioni ai giovani NEET per far scoprire loro le loro passioni, valori, talenti e motivazione.

SUB TOPIC

1.1 | Consapevolezza dei propri valori e aspirazioni

1.2 | Motivazione/Proattività

1.3 | Autostima/Autostima

DURATA 6 ore

COMPETENZE DA SVILUPPARE

CONOSCENZA

In questo modulo intendiamo approfondire la conoscenza e, principalmente, la conoscenza di sé
Relazionato alle seguenti variabili psicologiche:

1. Consapevolezza di sé valori e aspirazioni – prendi una percezione base dei propri valori e aspirazioni , ma anche punti di forza, debolezza e strategie per realizzare le proprie aspirazioni come la definizione di obiettivi;
2. Motivazione/Proattività - prendi coscienza della propria motivazione intrinseca e strategie per aumentarla come affermazioni positive;
3. Autostima/Autostima – impara a creare un orientamento positivo verso se stessi e una valutazione complessiva del proprio valore.

COMPETENZE

- Osservazione e tecniche DI autocoscienza
- Pianificazione, messa a fuoco e processo decisionale
- Impostazione degli obiettivi
- Gestione dello stress
- Ascolto attivo
- Abilità interpersonali e lavoro di squadra
- Senso di iniziativa

ATTITUDINI

- Auto compassione
- Motivazione intrinseca
- Rispetto e fiducia verso gli altri
- Persistenza
- Determinazione

- Apertura verso nuove sfide
- Auto-curiosità

GUIDA ALLA VALUTAZIONE

All'inizio del processo è importante introdurre l'argomento principale e quelli secondari in modo aperto e dare spazio a discussione e brainstorming sui concetti e sulla loro importanza in generale.

L'obiettivo è mappare il gruppo e iniziare a creare un ambiente di apprendimento sano ed una forte alleanza tra i partecipanti con il facilitatore. Dopo questa fase iniziale, il facilitatore può optare per tre opzioni di valutazione: (1) all'inizio e alla fine applicare alcuni dei seguenti esempi di scale, inventari o questionari per ciascuna variabile (consigliabile se ci sono più sessioni con almeno una settimana tra di loro e senza altri moduli) e poi lavorare con il Gruppo con i diversi risultati; (2) applicare queste scale alla fine delle attività, aprendo uno spazio per la condivisione e la discussione; e (3) Se tutti i moduli saranno implementati, si raccomanda che l'applicazione ricorra solo 2 volte: all'inizio del modulo 1 e alla fine dell'ultimo modulo. Tuttavia, lo spazio aperto per la condivisione in grandi gruppi e piccoli gruppi con domande chiave è sempre consigliabile (idealmente e con i giusti consensi registrati per una narrazione a posteriori analisi) come "Qual è il legame tra cittadinanza attiva e fiducia in se stessi?".

Per valutare la fiducia in se stessi generale tra i giovani:

<http://www.fasd-evaluation.ca/wp-content/uploads/2014/02/Self-Confidence-Self-Esteem-and-Hope.pdf>

Per valutare la consapevolezza di sé dei propri valori e aspirazioni:

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewjGIIHYtMrrAhVRLBoKHbMGA4YQFjAKegQIAxAB&url=https%3A%2F%2Ffaculty.darden.virginia.edu%2Fclawsonj%2Fgeneral%2Fself_assessment_tools%2Fself_awareness_assessment.docx&usg=AOvVaw0ZKrijC4aDaQWU1xggey5i

Per valutare la motivazione/proattività:

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1060.9687&rep=rep1&type=pdf>

Per valutare l'autostima:

https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf

La pratica della cittadinanza attiva è la questione di essere autorizzati a gestire la pratica di cultura democratica e avere la sensazione di provare interesse nell'essere coinvolti nelle comunità in cui ci si trova. Il concetto di cittadinanza attiva in definitiva parla fino a che punto individui e gruppi provano un senso di attaccamento alle società e alle comunità a cui teoricamente appartengono, ed è quindi strettamente correlato alla promozione dell'inclusione sociale e coesione, nonché in materia di identità

e valori. Pertanto, a partire dal "potere interiore", sviluppare la fiducia in se stessi e mostrare ai giovani che sono degni e che la loro voce importa, è fondamentale nel percorso per diventare un cittadino attivo.

1.1 | AUTOCONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI VALORI E ASPIRAZIONI CONTESTO TEORICO

L'autocoscienza rappresenta la capacità di diventare oggetto della propria attenzione. In questo modo la persona si identifica, elabora e memorizza attivamente le informazioni sul sé. Se i giovani diventano altamente autocoscienti, possono osservare e analizzare oggettivamente se stessi, aiutandosi nella regolazione delle emozioni, nell'allineamento del comportamento con i propri valori e nella gestione dello stress. L'autocoscienza implica anche un senso di continuità come persona nel tempo e include un sentimento di sé come distinto dal resto dell'ambiente. Pertanto, l'autocoscienza praticata continuamente può portare a una chiara percezione dei propri schemi cognitivi, punti di forza, debolezza, pensieri, convinzioni, motivazioni ed emozioni.

Essere consapevoli di sé consente ai giovani di notare meglio i propri stati interni, le preferenze, le risorse e le intuizioni. Un altro risultato importante dello sviluppo di questa abilità nei giovani è che dà loro la possibilità di scoprire e lavorare secondo i propri valori personali, etici e morali, rafforzare la consonanza cognitiva nelle loro vite.

I valori personali sono qualità di vita scelte e desiderate che dirigono le nostre azioni in un momento base. Vivere secondo i propri valori fondamentali è un aspetto importante di vivere una vita significativa e promuove la flessibilità psicologica. I valori riflettono il senso del giusto e sbagliato di una persona. I valori tendono ad influenzare atteggiamenti e comportamenti, portando con loro la motivazione intrinseca.

Pertanto, è molto importante scoprire quali sono i valori dei giovani. Per aiutare i facilitatori a farlo, le seguenti domande possono essere utili per lavorare insieme ai giovani: (1) Che cos'è importante per me come individuo adesso? (2) Cosa conta davvero in questa situazione? (3) Che cosa porterà alla mia vita? I valori possono variare a seconda del contesto. Ad esempio, ciò che una persona apprezza in una relazione può essere diversa da ciò che apprezza sul lavoro. Ecco perché è così importante trovare i propri Valori Vitali in diversi contesti, ad esempio famiglia, lavoro, amicizie, relazioni, vita.

Avere i propri valori definiti in un determinato momento può facilitare la progettazione di solide aspirazioni basate su una fonte di motivazione intrinseca. Le aspirazioni sono diventate un motore chiave della politica educativa e sono viste come una delle leve critiche per migliorare il livello di istruzione,

aumentare le competenze e capacità degli individui ad adattarsi al meglio alle situazioni della vita. Le aspirazioni crescenti sono al centro di istruzione e formazione sulla base del presupposto che le aspirazioni siano attualmente troppo basse tra giovani, in particolare tra i giovani provenienti da contesti svantaggiati, e che è fondamentale educarli per raggiungere un alto rendimento in contesti personali e professionali.

RISORSE

Morin, Alain. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*. 5. 807 - 823.0.1111/j.1751-9004.2011.00387.x.

Bayly, B., & Bumpus, M. F. (2019). Predictors and Implications of Values Clarity In First-Year College Students. *College Student Journal*, 53(4), 397+.

CLAIR, R.; BENJAMIN, A. Performing desires: the dilemma of aspirations and educational attainment. *British Educational Research Journal*, [s. l.], v. 37, n. 3, p. 501–517, 2011. DOI 10.1080/01411926.2010.481358.

<https://www.youtube.com/watch?v=c1invnTgDgY> (Who are you? Unleashing your Core Values | Jennifer Jones | TEDxChathamKent)

1.2 | MOTIVAZIONE /PROATTIVITA'

CONTESTO TEORICO

L'interesse per il tema della motivazione inizia spesso con il chiedersi perché le persone non cambiano. Esso sembra evidente che ciò che fanno alcuni giovani o non funziona o è autodistruttivo; puoi vedere un modo migliore, ma questa fascia di età è nota per la tendenza a persistere lo stesso comportamento. Una domanda più produttiva e affascinante è perché alcuni giovani cambiano, perché anche il cambiamento è la norma. Col tempo, le persone si adattano a nuovi stili di vita. Spesso ripetuto in letteratura è che la probabilità che si verifichi un cambiamento è fortemente influenzata dalle interazioni interpersonali. Le persone che credono di poter cambiare lo fanno. Le persone i cui facilitatori credono che possano cambiare, lo fanno. Coloro ai quali è stato detto che non hanno aspettative di migliorare, di fatti non lo fanno. Pertanto, ciò che la gente dice sul cambiamento è importante, l'atteggiamento dei facilitatori è fondamentale.

Un modo per mettere insieme questo enigma è pensare alla motivazione come fondamentale per il cambiamento ed emerge il bisogno di alimentare un senso di proattività nei giovani. La motivazione è, prima di tutto, il processo psicologico che determina l'intenzione/predisposizione, la direzione e la persistenza di comportamento, intendendo le strutture biologiche, emotive, sociali e cognitive che attivano il comportamento. Le due fonti di motivazione più note sono: intrinseca ed estrinseca. La motivazione estrinseca è quando siamo motivati a svolgere un comportamento o impegnarci in un'attività per guadagnare semplicemente una ricompensa o evitare una punizione. Mentre la motivazione intrinseca è quando noi ci impegniamo in un comportamento perché lo troviamo gratificante di per sé. Stiamo svolgendo un'attività per per noi stessi piuttosto che per il desiderio di una ricompensa esterna. Il comportamento stesso è la sua ricompensa, essendo questo tipo di motivazione la più vantaggiosa da coltivare nei giovani.

La teoria dell'autodeterminazione rappresenta un ampio quadro per lo studio della motivazione e personalità dell'essere umano che possono aiutare l'operatore giovanile a ottenere il meglio dal suo gruppo. La teoria dell'autodeterminazione articola una meta-teoria per inquadrare gli studi motivazionali, una teoria formale che definisce fonti di motivazioni intrinseche ed estrinseche e una descrizione dei rispettivi ruoli di motivazione intrinseca ed estrinseca nello sviluppo cognitivo e sociale e nelle differenze individuali. Difende quelle condizioni a sostegno dell'esperienza autonoma dell'individuo (desiderio di essere agente causale della propria vita e agire in armonia con la propria integrazione), competenza (cercare di controllare il risultato e la padronanza dell'esperienza) e relazionalità (volontà di interagire, essere connesso e sperimentare la cura degli altri) sono i tre principali

bisogni psicologici associati al benessere e sono descritti per favorire forme di motivazione di più alta qualità e coinvolgimento per le attività, compreso il miglioramento delle prestazioni, costanza e creatività.

Aumentando la motivazione nei giovani, sia a livello personale che per assumere un ruolo attivo nella società, stiamo contribuendo a una prossima generazione autonoma e proattiva che può adattarsi ed essere resiliente alla vasta gamma di esperienze umane.

RISORSE

- <https://www.youtube.com/watch?v=qp0HIF3Sfl4> (How great leaders inspire action | SimonSinek | TedTalk)
- <https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw> (The three secrets of resilient people | Lucy Hone | TEDx)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Maslow, A. H., Frager, R., & Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2, pp. 1887-1904). J. Fadiman, & C. McReynolds (Eds.). New York: Harper & Row.
- Maslow, A. *Toward a Psychology of Being: human flourishing* Whitmore, J. *Coaching For Performance: Growing People, Performance and Purpose* Bandler, R., Thomson, G. *The Secrets of Being Happy. The Technology of Hope, Health and Harmony*
- McCormick, B. W., Guay, R. P., Colbert, A. E., & Stewart, G. L. (2019). Proactive personality and proactive behaviour: Perspectives on person–situation interactions. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 92(1), 30–51.
- <https://doi.org/10.1111/joop.12234>
- <https://www.psychologytoday.com/basics/motivation>
- Miller, W. & Stephen R., (2002) *Motivational Interviewing: Preparing people for change –2nd ed.* New York: The Guildford Press (27)

1.3 | AUTOCREDENZA/AUTOSTIMA

CONTESTO TEORICO

L'autostima è legata al modo in cui le persone apprezzano e percepiscono se stesse e può avere un grande impatto su numerosi aspetti della vita. Si basa su come l'individuo vede aspetti di chi lui o lei è. Questi aspetti includono i propri punti di forza e talenti, abilità, risultati e relazioni.

L'insieme delle convinzioni che una persona ha di se stessa (positive e negative) è probabile che influisca la capacità di prendere decisioni, di riconoscere i punti di forza, di provare cose nuove o difficili, a rispondere al successo e fallimento, divertimento nella vita e nelle relazioni.

Molte volte l'autostima è associata alla fiducia in se stessi e all'autoefficacia, il che significa una fiducia nelle proprie abilità innate, valorizzando il proprio insieme di punti di forza cognitivi. Può anche coinvolgere determinazione e perseveranza nel superare ostacoli che interferirebbero con l'utilizzo delle capacità innate a raggiungere obiettivi.

L'autostima è la matrice attraverso la quale pensiamo, sentiamo e agiamo, e riflette e determina il nostro rapporto con noi stessi, con gli altri e con il mondo. Le persone con una sana autostima trattano se stessi con rispetto e si prendono cura della propria salute, comunità e ambiente. L'autostima sana consiste nel valutare accuratamente il tuo vero valore e a mantenere questa visione nel profondo.

RISORSE

- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self- image*. Revised edition. Middletown,CT: Wesleyan University Press
- Gnambs, T., Scharl, A., & Schroeders, U. (2018). The structure of the Rosenberg Self-Esteem Scale: A cross-cultural meta-analysis. *Zeitschrift für Psychologie*, 226(1), 14–29.
- <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000317>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- <https://www.youtube.com/watch?v=EirIZ7fy3bE> (Cultivating Unconditional Self-Worth | Adia Gooden | TEDxDePaulUniversity)

ATTIVITA' PROPOSTE

ATTIVITÀ #1

TITOLO: Valori vitali

SUB-ARGOMENTO(i) 1. Consapevolezza dei propri valori e aspirazioni

OBIETTIVO(i) Per supportare i giovani nella scoperta dei loro Valori Vitali

TEMPO: 30 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE Penne e carta

ISTRUZIONI: 1. Fai una lista di 8 valori in "Vita";

2. Fai una nuova lista mettendo i valori in ordine di importanza;

3. Dopo aver messo la lista in ordine di preferenza:

Scegli tra il primo valore e il secondo e scrivi quello che scegli in una nuova lista;

Scegli tra il valore che non è stato scelto prima e quello successivo della lista e scrivi quello che hai scelto nella nuova lista;

Continua a fare il passaggio precedente per tutti i valori.

4. I primi 4 valori in questo nuovo elenco sono i tuoi valori vitali.

- **DEBRIEFING/ VALUTAZIONE:** Quando hai dovuto scegliere tra i due valori più importanti, cosa è successo? Come hai preso le decisioni?
- La lista finale è cambiata rispetto a quella dove hai scritto i valori in ordine di preferenza?
- Stavi aspettando quelle risposte?
- I tuoi valori vitali hanno senso per te?
- Ritieni importante avere questa consapevolezza?
- Cosa puoi fare per sentire e vivere i tuoi valori vitali nella tua "vita"?
- Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: La definizione di facilitazione è "renderlo facile". Il facilitatore ha la responsabilità di pianificare, guidare e gestire un gruppo, assicurandosi che gli obiettivi del gruppo siano raggiunti efficacemente. Non si tratta di offrire le risposte giuste, si tratta di interrogare, per guidare il gruppo nella discussione a raggiungere una conclusione. Per facilitare efficacemente, il facilitatore deve essere obiettivo e assumere una posizione neutrale, facendo un passo indietro dal suo punto di vista personale e concentrandosi sul processo di gruppo.

ATTIVITÀ #2

TITOLO: Linea della vita

SUB-ARGOMENTO(i): 1. Consapevolezza dei propri valori e aspirazioni

3. Autostima/Autostima

OBIETTIVO(i): Fornire ai partecipanti l'opportunità di riflettere su varie questioni attraverso le loro esperienze di vita personale; sviluppare capacità di auto-riflessione e autocoscienza.

TEMPO: 45 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Penna, carta e attrezzatura da disegno (penne e matite)

- ISTRUZIONI:** 1. Lavora individualmente senza condividere le tue impressioni o pensieri con gli altri;
2. Traccia una linea che rappresenti la tua "linea della vita" e traccia nella linea (in ordine cronologico) tutti i momenti che ritieni più importanti;
3. Condividi le tue esperienze in coppia o in piccoli gruppi

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Dopo l'attività è importante riflettere con i partecipanti sulla loro esperienza chiedendo:

Come vi siete sentiti nell'esprimervi agli altri?

Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

ATTIVITÀ #3

TITOLO: Sii il migliore

SUB-ARGOMENTO(i): 2. Motivazione/Proattività

OBIETTIVO(i): Aiutare i partecipanti a scoprire cosa li motiva e aumentare la motivazione intrinseca

TEMPO: 45 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Penne e carta

ISTRUZIONI: Dividere i partecipanti in gruppi di due. Chiedi ai gruppi di decidere chi sarà il leader del comitato e chi sarà il membro del comitato. Di' al leader del comitato di leggere le istruzioni di ogni passaggio prima di iniziarlo.

Leggi le seguenti istruzioni per il membro del tuo comitato. "Il tuo compito è discutere con il maggior numero possibile di membri del comitato in 5 minuti e scoprire cosa li motiva. Scrivi tutte le informazioni raccolte su fogli di carta e consegnale al leader".

Ogni membro del comitato deve scrivere su un foglio di carta 3 cose che lo motivano a impegnarsi in diversi progetti/attività. Devono farlo molto rapidamente, in massimo 5 minuti.

I membri del comitato si scambiano fogli e devono leggere 3 cose che motivano la persona che ha scritto sul foglio e scrivere 2 metodi/strumenti che possono essere usati per aiutare quella persona a motivarsi. Tutti i membri del comitato (leader e membri) creano insieme un grafico che enfatizza ciò che di solito motiva le persone e scrivono suggerimenti che possiamo utilizzare per motivare gli altri e mantenerci motivati.

- **DEBRIEFING/ VALUTAZIONE:** Questo esercizio è stato facile o difficile?
- Ritieni di aver identificato correttamente il tuo fattore motivante? Che ne dici dei suggerimenti per gli altri?
- Pensi che avresti scelto altri suggerimenti se avessi avuto più tempo per pensarci?
- L'importanza di chiarire i tuoi obiettivi, come raggiungerli e come puoi farlo.
- Sei riuscito a pensare ai tuoi obiettivi? Questo esercizio è stato facile?
- Hai trovato alcuni passaggi per raggiungere il tuo obiettivo? Sei più motivato? Come puoi migliorare la tua motivazione?
- Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

ATTIVITÀ #4

TITOLO Prendere l'impegno

SUB-ARGOMENTO(i): 1. Consapevolezza dei propri valori e aspirazioni

2. Motivazione/Proattività

OBIETTIVO(i): Sensibilizzare verso le proprie passioni;

Aumentare la motivazione intrinseca;

Capire l'importanza della pianificazione.

TEMPO: 30 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Penne e carta A4

ISTRUZIONI: 1. Da solo, scrivi una o due frasi che delineano il tuo piano/visione/cosa vuoi ottenere, ad esempio "creare una nuova organizzazione per aiutare i giovani a trovare la loro strada";

2. Di perché vuoi raggiungere questo obiettivo: la tua passione/credenza/cambiamento che vuoi vedere nel mondo, ad esempio "perché credo che ogni giovane abbia il diritto di trovare ed esprimere il proprio pieno potenziale creativo";

3. Scrivi le tue tre azioni e un tempo per completarle (sii realistico e gentile con te stesso, non esercitare troppa pressione);

4. Decora il tuo certificato in modo da poter essere orgoglioso di averlo appeso al muro. Metti la data e la tua firma in fondo.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: È stato difficile?

- Hai identificato facilmente un piano d'azione per te?
- Un piano d'azione può aiutarti a trovare gli obiettivi e come raggiungerli?
- Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

ATTIVITÀ #5

TITOLO: Prendi la tua ancora e motiva

SUB-ARGOMENTO(i): 2. Motivazione/Proattività

OBIETTIVO(i): Energizza il gruppo e trova cose che motivano le persone a fare qualcosa

TEMPO: 30 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Una palla

ISTRUZIONI: I partecipanti dovrebbero stare in piedi in cerchio con le braccia incrociate. La persona al centro lancerà la palla a qualcuno nel cerchio. Diranno: "Motivare". Il partecipante dovrebbe prendere la palla e dire qualcosa che motiva le persone (ad esempio, felicità, apprezzamento e così via). Se un partecipante non risponde rapidamente alla domanda o sbaglia la palla, deve entrare nel cerchio.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Discussione su quali "parole" ci motivano di più, se queste parole possono essere un'ancora, come gli altri possono aiutarci a trovarle, l'importanza degli altri nelle nostre motivazioni esterne e come possono influenzare il nostro comportamento.

È stato difficile?

Hai identificato i fattori facilmente motivanti in cui sei stato messo sotto pressione?

Puoi aiutare gli altri a migliorare la loro motivazione?

Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

ATTIVITÀ #6

TITOLO: Cosa vedi in me

SUB-ARGOMENTO(i): 3. Autostima/Autostima

OBIETTIVO(i): Condivisione tra i partecipanti di qualità positive e problemi di personalità da migliorare;

TEMPO: 30 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Carta, penne e nastro adesivo

ISTRUZIONI: Un foglio è posto sul retro di ogni partecipante;

Il gruppo dovrebbe scrivere sulla carta di ogni partecipante quanto richiesto dal formatore, in una sola parola, ad esempio:

1. Qual è la qualità che spicca in questo partecipante?
2. Tratto di personalità da migliorare da parte del partecipante?

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: È facile riconoscere aspetti positivi negli altri?

Come ti sei sentito quando hai parlato di ciò di cui gli altri partecipanti hanno bisogno per migliorare?

E tu?

Eri consapevole delle qualità che gli altri partecipanti hanno scritto sul tuo foglio?

Puoi definire strategie per ciò che devi migliorare?

E per gli altri?

Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

ATTIVITÀ #7

TITOLO: Unione e fiducia

SUB-ARGOMENTO(i): 3. Autostima/Autostima

OBIETTIVO(i): Fornire ai partecipanti un'opportunità per promuovere l'unione e la fiducia tra di loro; sviluppare capacità di fiducia e fiducia con gli altri.

TEMPO: 45 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Una stanza e sedie

ISTRUZIONI: Creare un percorso con ostacoli (sedie);

Dividere i partecipanti in coppie, uno di loro sarà bendato e l'altro no;

La coppia dovrà percorrere il percorso ad ostacoli, il partecipante bendato dovrà essere guidato dall'altro partecipante;

Ciascuna delle coppie dovrà pianificare una strategia di comunicazione, in modo che possano capirsi;

Chi non è bendato dovrà assicurarsi che l'altro partecipante superi gli ostacoli senza farsi male o toccarli, ci deve essere fiducia tra di loro.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE

Come è stata pianificata la strategia?

Il partecipante bendato si sentiva sicuro dell'altro?

Ti sei mai sentito solo?

Era importante avere qualcuno che guidasse?

Ritieni di aver dato fiducia all'altro partecipante?

È stato difficile fare tutto il viaggio?

Come ti sei sentito alla fine?

Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: Il facilitatore può decidere il livello di difficoltà permettendo o meno la comunicazione

ATTIVITÀ #8

TITOLO: Fiducia

SUB-ARGOMENTO(i): 3. Autostima/Autostima

OBIETTIVO(i): Promuovere la fiducia negli altri

TEMPO:

30 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: -----

ISTRUZIONI: Chiedi al gruppo di stare in coppia schiena contro schiena, con le spalle l'una contro l'altra; Chiedi a ciascuna coppia di scendere a terra senza l'aiuto delle mani; alcuni ce la faranno, altri cadranno; Cambia coppia e ripeti.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: È stato difficile fidarsi del proprio partner?

Come ti sei sentito quando sei caduto? E quelli che sono riusciti senza cadere?

È importante valorizzare l'altra persona e cosa dice?

La sensazione di fiducia cambia a seconda del partecipante con cui ti trovi?

Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

ATTIVITÀ #9

TITOLO: Lo specchio

SUB-ARGOMENTO(i): 3. Autostima/Autostima

OBIETTIVO(i): - Promuovere l'apprezzamento personale e l'autostima;

- Lavorare sulle qualità individuali e sulle nostre convinzioni per vivere con maggiore tranquillità e appagamento.

TEMPO: 45 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Un cappello e un piccolo specchio

ISTRUZIONI: - Il facilitatore incolla uno specchietto sul fondo del cappello;

- Quindi scegli un partecipante dal gruppo e spiega che nel cappello c'è la foto di una persona e che, senza che il partecipante dica chi c'è nella foto, dovrà dire al resto del gruppo se sarebbe in grado di "togliersi il cappello" a quella persona, nel senso, se quella persona merita tutto il rispetto e l'ammirazione del mondo e perché, senza mai dire chi c'è nell'immagine;

- Qualunque sia la sensazione che si prova guardando il contenuto del cappello, (sorpresa, ammirazione, gioia, paura, ecc...) non deve essere manifestata;

- L'esercizio viene svolto con tutti i partecipanti, uno per uno e fuori dall'angolo di visuale dei colleghi, in modo che nessuno capisca cosa c'è nel cappello;

- Viene aperto uno spazio di discussione affinché tutti possano dire cosa hanno provato quando si sono visti con il cappello, presentati come la cosa più importante del mondo.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Il facilitatore discute l'importanza di rafforzare la nostra autostima, valorizzandoci individualmente fisicamente e psicologicamente, rafforzando le capacità individuali di ciascuno di noi.

Domande:

- Come mi vedo?
- Come penso che gli altri mi vedano?
- Come vorrei essere?
- Come vorrebbero gli altri che fossi?
- Come ho paura di essere?
- Come posso essere davvero?
- Come collegare queste conclusioni alla cittadinanza attiva?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI:

ATTIVITÀ #10

TITOLO: Sfida i tuoi sogni

SUB-ARGOMENTO(i): 1. Consapevolezza dei propri valori e aspirazioni

2. Motivazione/Proattività

3. Autostima/Autostima

OBIETTIVO(i):

- Autostima e resilienza per progetti individuali o collettivi da sviluppare in futuro;
- Stimolare e incoraggiare un cambiamento positivo nelle capacità individuali per rafforzare gli obiettivi di vita che una volta erano sogni e che ora possono diventare progetti di vita.

TEMPO: 45 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Fogli di carta A4, penne o matite, nastro adesivo, spago

ISTRUZIONI: - In cerchio, seduti per terra, i partecipanti sono invitati a pensare a un sogno che vorrebbero realizzare, un sogno personale che può essere legato al lavoro o anche alla propria realizzazione individuale;

- Ai partecipanti viene distribuito metà di un foglio bianco e una matita o una penna, ai quali viene chiesto di annotare il sogno scelto come obiettivo, iniziando con "Ho il sogno di...";

- Mentre i partecipanti scrivono, il facilitatore distribuisce un pezzo di spago a ciascun partecipante;

- Dopo aver scritto e preparato i materiali, i partecipanti sono invitati a legare 6 nodi nello spago distanziati di almeno 10 centimetri tra ogni nodo;

- Successivamente, sono invitati a fissare la carta con il loro "sogno" sull'ultimo nodo del filo;
 - Dopo che tutti hanno messo il loro sogno sul filo, a ciascun partecipante vengono distribuiti altri 4 fogli A4 e gli viene chiesto di scrivere sul primo pezzo di carta una qualità che secondo loro aiuterà a realizzare il loro sogno. Sul secondo pezzo di carta, ti viene chiesto di scrivere una caratteristica individuale che pensi possa realizzare il sogno. Sul terzo foglio ti viene chiesto di scrivere un piano per annullare la caratteristica del secondo foglio come difficoltà, tenendo conto dell'aiuto dato dalla qualità del primo foglio, al fine di raggiungere il tuo obiettivo. Infine, sull'ultimo pezzo di carta, ti viene chiesto di definire le strategie per raggiungere il tuo obiettivo;
 - Il facilitatore incolla un altro foglio bianco sul penultimo nodo e dopo che tutto è terminato il gruppo è invitato a riflettere su alcune frasi che potrebbero occupare quell'ultimo nodo.
 - Dopo aver definito almeno 3 frasi ognuno scrive quella che meglio si adatta a quello che pensa sia il termine di quella passeggiata. Una frase deve tendere a fallire, un'altra frase deve tendere al successo e un'altra ancora sconosciuta.
 - Viene distribuito un palloncino per partecipante e un pezzo di carta e viene chiesto loro di inserire la difficoltà caratteristica dell'obiettivo in quel foglio. Quindi la carta viene posizionata all'interno del palloncino e il palloncino viene riempito.
 - Dopo aver riempito tutti i palloncini, i partecipanti sono invitati a liberarsi dal palloncino e da ciò che rappresenta, lanciandolo per strada accompagnati dalla frase "Non mi impedirai di realizzare il mio sogno. Lotterò per ottenere ciò che voglio, perché sono capace".
- DEBRIEFING/ VALUTAZIONE:** - Al termine della dinamica, il facilitatore ricorda che la passeggiata che ogni partecipante ha costruito con il cordone deve essere ricordata quotidianamente e che dovrebbe servire da esempio per tutti gli eventi della sua vita e della sua area di cittadinanza attiva.

2 | RESILIENZA E AUTODETERMINAZIONE

Obiettivi e risultati

L'obiettivo principale di questo modulo è fornire ai partecipanti una migliore comprensione di sé e migliorare le nuove competenze relative alla resilienza e all'autodeterminazione. Con resilienza intendiamo la capacità di mobilitare risorse personali per adattarsi positivamente e superare le avversità e gli eventi stressanti. Alcuni aspetti della resilienza sono influenzati da variabili esterne (ad es. età, famiglia, società) mentre altri sono influenzati dalle capacità personali per affrontare e gestire lo stress. Invece l'autodeterminazione è la capacità di essere orientati all'obiettivo e di prendere azioni basate su una scelta individuale. Automotivazione, resistenza e perseveranza sono aspetti importanti di questa capacità.

Gli obiettivi di questo modulo sono:

- Identificare e focalizzarsi sugli obiettivi personali.
- Trovare e mantenere l'automotivazione.
- Formazione su come gestire lo stress e risolvere i problemi.

I risultati attesi sono:

- Maggiore consapevolezza dell'importanza di fissare obiettivi e mantenere motivazione.
- Conoscenza delle strategie per gestire al meglio lo stress e avere un approccio volto alla risoluzione dei problemi.

In poche parole, riteniamo che sia fondamentale che i giovani imparino ad essere resilienti, acquisire nuove strategie per sostenere l'autodisciplina e impostare obiettivi realistici.

SOTTOARGOMENTI

2.1 | Autodisciplina

2.2 | Gestione dello stress

2.3 | Senso di scopo

2.4 | Obiettivi personali

DURATA

6-7 Ore

COMPETENZE DA SVILUPPARE

CONOSCENZA

I partecipanti miglioreranno la loro conoscenza su:

- L'importanza e cosa implica essere determinati e orientati agli obiettivi (fissare obiettivi, mantenere la motivazione e perseveranza)
- Come gestire le situazioni di stress e affrontare le difficoltà

COMPETENZE

Resistenza

Diligenza

Senso del dovere

Gestione dello stress

Orientato all'obiettivo

ATTITUDINI

Perseveranza

Ottimismo

Flessibilità

Sii concentrato sulla soluzione

Auto-curiosità

Proattività

GUIDA ALLA VALUTAZIONE

All'inizio del processo è importante introdurre l'argomento e gli argomenti secondari in modo aperto attraverso uno spazio di discussione e brainstorming sui concetti e sulla loro importanza in generale. L'obiettivo è mappare il gruppo e iniziare a creare un ambiente di apprendimento sano e una forte alleanza tra i partecipanti ed il facilitatore.

Dopo questa fase iniziale, il facilitatore può utilizzare il "Resilience Assessment Questionnaire" (RAQ) all'inizio e alla fine del modulo per valutare e confrontare lo sviluppo della resilienza dei partecipanti.

Il questionario si concentra sui seguenti elementi chiave: Visione, Determinazione, Interazione, Relazioni, risoluzione dei problemi, organizzazione e fiducia in se stessi.

Più informazioni sul questionario:

<http://www.mas.org.uk/management-advisory-service/managing-resilience.html>

Link al questionario:

<https://resiliencynowblog.files.wordpress.com/2015/12/resilienceassessmentquestionnairejune2011-3-1.pdf>

<https://www.yumpu.com/en/document/read/37513489/resilience-assessment-questionnairemanagement->

Breve versione del questionario:

https://www.ficm.ac.uk/sites/default/files/short_resilience_questionnaire.pdf

2.1 | AUTODISCIPLINA

CONTESTO TEORICO

L'autodisciplina è definita come la capacità e la volontà di fare ciò che deve essere fatto per tutto il tempo necessario e di conseguenza imparare dai risultati dei propri sforzi.

Il concetto è anche definito in termini di auto-organizzazione, mobilitazione e impegno e annovera tra i suoi attributi essenziali: concentrazione, controllo degli impulsi, automotivazione, perseveranza e capacità di affrontare e superare lo stress.

Molti ricercatori hanno studiato le conseguenze dei diversi livelli di autodisciplina e osservato che il basso livello di autodisciplina individuale (o autocontrollo come forma di autodisciplina) porta a diversi problemi nella vita sociale e personale, mentre una forte fiducia e un alto livello di autodisciplina facilita il successo, risultati migliori e il raggiungimento degli obiettivi che, nel loro girare, migliora l'umore e rende le persone più felici e più soddisfatte. Persone con un alto livello di autodisciplina sono maggiormente in grado di controllare le loro attività quotidiane e di routine e, di conseguenza, evitare problemi, affrontare i compiti e superare le possibili difficoltà.

RISORSE

- Joseph F. Rogus (1985) Promoting self-discipline: A comprehensive approach, *Theory Into Practice*, 24:4, 271-276, DOI:10.1080/00405848509543186
[https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00405848509543186?](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00405848509543186?journalCode=htip20)
journalCode=htip20
- Gorbunovs, A., Kapenieks, A., & Cakula, S. (2016). Self-discipline as a Key Indicator to Improve Learning Outcomes in e-learning Environment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 231, 256-262. <http://text2fa.ir/wp-content/uploads/Text2fa.ir-Self-discipline-asa-Key-indicator-to-improve-learning-outcomes-in-e-1.pdf>

2.2 | GESTIONE DELLO STRESS

CONTESTO TEORICO

La gestione dello stress consiste in un insieme di tecniche volte ad aiutare ad affrontare situazioni stressanti attraverso l'analisi dei fattori di stress specifici in modo da prevenire o minimizzare lo stress praticando la cura di sé e il relax.

Uno stile di vita caotico e frenetico può causare molto stress alla nostra mente. Lo stress è causato dalla tensione mentale da circostanze impegnative, difficili o molto impegnative. Lo stress colpisce sia il nostro stato mentale, sia l'umore che la nostra salute fisica. Quando siamo molto stressati, un ormone chiamato cortisolo viene rilasciato nel nostro flusso sanguigno, sopprimendo il funzionamento del nostro sistema immunitario, digestivo e sistemi riproduttivi. Ecco perché è così importante praticare la gestione dello stress per mantenere la nostra mente e il nostro corpo sani.

È importante notare che non tutto lo stress è negativo. Lo stress è in realtà una risposta di sopravvivenza quando il nostro corpo pensa di essere in pericolo. Ecco perché il nostro sistema nervoso si attiva e fa aumentare la nostra frequenza cardiaca e ci dà una scarica di ormone energetico, l'adrenalina, in modo che possiamo affrontare qualsiasi situazione si presenti. Questo è anche chiamato il nostro volo o risposta di combattimento.

Il problema è quando affrontiamo stress e preoccupazioni costanti, o quando non sappiamo come gestire correttamente una situazione stressante. Ecco perché la gestione dello stress è estremamente importante per la nostra salute, qualità della vita e relazioni.

RISORSE

- <https://positivepsychology.com/stress-management-techniques-tips-burn-out/>
- <https://study.com/academy/lesson/what-is-stress-management-definition-benefits.html>

2.3 | SENSO DI SCOPO

CONTESTO TEORICO

Il senso dello scopo è definito come l'intenzione di realizzare qualcosa che è allo stesso tempo significativo per sé stessi e di conseguenza al mondo all'infuori del proprio sé.

Aiuta a:

- dare priorità alle cose nella vita
- fare piani
- ottenere la spinta per andare avanti quando le cose si fanno difficili
- identificare le cose che contano veramente se le circostanze cambiano
- diventare più resilienti
- concentrarsi su obiettivi a breve e lungo termine

Avere uno scopo è stato riconosciuto da diversi studi come una risorsa importante per mantenere la salute e il benessere nel corso della vita.

Alcuni dei risultati osservati sono:

- Aumento dell'ottimismo, della resilienza e della speranza
- Sperimentare più spesso gioia, felicità e soddisfazione
- Migliore salute fisica
- Un minor rischio di morte
- Essere un più impegnato
- Sentire un maggiore senso di appartenenza

RISORSE

- <https://www.scottsdalecc.edu/news/2019/why-having-sense-purpose-important>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/flourish-and-thrive/201906/the-importancehaving-sense-purpose>
- Damon, William & Mariano, Jenni & Cotton Bronk, Kendall. (2003). Damon W, Menon J, Bronk KC. The development of purpose during adolescence. Applied Developmental Science - APPL DEV SCI. 7. 119-128. 10.1207/S1532480XADS0703_2

https://www.researchgate.net/publication/254469430_Damon_W_Menon_J_Bronk_KC_The_development_of_purpose_during_adolescence

2.4 OBIETTIVI PERSONALI CONTESTO TEORICO

Stabilire obiettivi personali è l'espressione di un desiderio di miglioramento di un individuo. Gli obiettivi personali riflettono ciò che una persona vuole raggiungere nella vita e potrebbero essere obiettivi di carriera, obiettivi familiari o obiettivi di stile di vita.

Possono essere sotto forma di obiettivi a breve termine o obiettivi a lungo termine e possono fornire una direzione a lungo termine e motivazione a breve termine.

Di seguito alcuni esempi di obiettivi personali:

- Impara qualcosa di nuovo ogni settimana
- Allenati ogni mattina
- Tieni un diario quotidiano
- Ogni mese fai volontariato presso un'organizzazione no-profit

La capacità di fissare obiettivi è una competenza molto importante da acquisire già dalla tenera età perché dà ai giovani uno scopo che può migliorare la loro fiducia e costruire la loro autostima. Li aiuta a concentrarsi e prendere decisioni migliori, ma anche a sentirsi motivati e assumersi la responsabilità delle proprie azioni.

Oltre ad aiutarli a credere in se stessi e a prepararli al successo a scuola, l'obiettivo impostato avvantaggia anche bambini e studenti in molti modi, tra cui:

- Migliorare l'immagine di sé
- Aumentare la consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza
- Fornire un'esperienza di successo
- Facilitare una visualizzazione efficace
- Chiarire il percorso da seguire
- Incoraggiare la definizione delle priorità
- Definire la realtà e separarla dal pensiero speranzoso
- Costruire la responsabilità per se stessi
- Migliorare il processo decisionale.

Questi sono vantaggi generici della definizione degli obiettivi che chiunque si impegni nella definizione degli obiettivi intelligenti e con sforzo può raggiungere, ma alcuni di essi possono essere particolarmente efficaci per i giovani; Per esempio, i vantaggi della definizione degli obiettivi per i giovani includono:

- Fornisce indicazioni, che la maggior parte dei giovani cercano o cercano di inchiodare.
- Aiuta a chiarire cosa è importante per loro e a concentrarsi su di esso.
- Facilita un processo decisionale più efficace attraverso una migliore conoscenza di sé, direzione e messa a fuoco.
- Consente ai giovani di assumere un ruolo più attivo nella costruzione del proprio futuro.
- Agisce come un potente motivatore dando loro qualcosa in cui sperare e a cui aspirare.
- Offre ai giovani un'esperienza positiva di realizzazione e soddisfazione personale quando raggiungono un obiettivo.
- Li aiuta a trovare uno scopo nelle loro vite.

Il processo di riflessione, identificazione, impegno e successo con obiettivi personali potrebbe essere molto impegnativo. Per aiutare, proponiamo qui la metodologia SMART Goals.

Un obiettivo SMART viene utilizzato per guidare la definizione degli obiettivi come strumento per migliorare le possibilità di successo nel raggiungimento di un obiettivo.

SMART è un acronimo che descrive come dovrebbe essere un obiettivo e sta per:

Specifico (semplice, sensato, significativo)

Misurabile (significativo, motivante)

Raggiungibile (concordato, raggiungibile)

Rilevante (ragionevole, realistico e dotato di risorse, basato sui risultati)

Limitato nel tempo (basato sul tempo, limitato nel tempo, limitato nel tempo/costo, tempestivo, sensibile al tempo)

RISORSE

- <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>
- <https://positivepsychology.com/goal-setting-students-kids/>

ATTIVITA' PROPOSTE

ATTIVITA' 1 TITOLO: Lettera a me stesso

SUB-ARGOMENTO(i): Senso di scopo, obiettivi personali

OBIETTIVO(i): Lo scopo di questo esercizio è supportare i partecipanti nell'applicare le loro intuizioni e apprendimenti scrivendo una lettera e inviandola al loro sé futuro. Possono definire le azioni chiave che vorrebbero che il loro sé futuro intraprendesse ed esprimesse le ragioni per cui il cambiamento deve avvenire.

Tempo: 30 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Carta, penna e busta

ISTRUZIONI:

I partecipanti si siedono individualmente e scrivono una lettera al loro sé futuro.

I suggerimenti sul contenuto possono essere:

- Cosa otterrò entro la data X?
- Cosa farò domani, la prossima settimana, il prossimo mese?
- Come mi sento ora riguardo al mio lavoro//studio? E come voglio che si senta il mio sé futuro?
- Non dimenticare...
- Voglio cambiare... perché...

Quando i partecipanti hanno finito, incoraggiate a riflettere per qualche minuto in più se vogliono aggiungere qualcosa, quindi chiudete la lettera in una busta in cui il partecipante scriverà il nome e una data in cui la lettera deve essere aperta.

Concedi al partecipante del tempo per riflettere e discutere, se necessario.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: La lettera sarà conservata dal leader fino alla fine del corso, poi il partecipante deciderà cosa farne.

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: Questo esercizio può essere aperto o chiuso come ritieni appropriato. Potresti limitarli a tre punti di elenco azioni a cui devono dare seguito. Oppure potresti dare loro la libertà di scrivere quello che vogliono per se stessi. Giudica le esigenze del gruppo e lo scopo della sessione.

Assicurati che i partecipanti siano gli unici a leggere la lettera.

ATTIVITA' 2

TITOLO: Esercizio di obiettivo - l'opposto positivo del problema

SUB-ARGOMENTO(i): Senso di scopo, obiettivi personali

OBIETTIVO(i): Gol significa "segnare", qui pensi che lo scopo di affrontare i tuoi problemi sia risolverli, andare avanti e arrivare al "gol" o alla situazione desiderata anziché alla situazione attuale. Una citazione che descrive questo è "dietro ogni problema c'è un desiderio".

Questo esercizio è semplice e divertente da fare.

Questo è un modo per affrontare i problemi influenzati dall'approccio incentrato sulla soluzione. L'esercizio fornisce molte idee e riflessioni su come l'individuo/gruppo può superare e gestire i problemi in modo costruttivo.

TEMPO: 40-60 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Carta e penna

ISTRUZIONI: Passaggio 1 (10 minuti)

Distribuisci carta e penna a tutti. Chiedi loro di dividere la pagina con una linea orizzontale al centro e scrivere "Problema" come intestazione nella colonna di sinistra. Poi chiedi a tutti di scrivere individualmente i problemi che sperimentano nella loro vita. Dovresti anche assicurarli che non sarà condiviso con nessuno, in modo che potrebbe davvero scrivere esattamente quello che pensano.

Passaggio 2 (5 minuti)

Ora chiedi a tutti di scrivere "Soluzione/situazione desiderata" come intestazione nella colonna di destra e di spiegare qual è "l'opposto positivo del problema". Suggeriamo di esemplificare sulla lavagna.

L'opposto positivo del problema è esattamente quello che sembra!

Ad esempio: non strutturato, di tipo dannoso, sfiducia-fiducia, cattiva comunicazione-buona comunicazione, ecc. È una specie di soluzione al problema, cosa vuoi invece del problema. Un dettaglio importante è che la soluzione non dovrebbe essere l'assenza di qualcosa, qualcosa che non si desidera. La soluzione dovrebbe essere espressa in modo positivo.

Passaggio 3 (10 minuti)

Poi chiedi a tutti di riscrivere i loro problemi nel loro opposto positivo nella colonna di destra. (Se passare del tempo ed emergono altri desideri/opportunità di miglioramento, possono aggiungerli.)

Passaggio 4 (10+ minuti a seconda delle dimensioni del gruppo)

Ora è il momento di condividere! Ma solo da quanto scritto nella colonna di destra (che di solito è percepito come innocuo). Fai il giro del gruppo e chiedi loro di leggerlo spontaneamente, il punto più importante per primo. Fai qualche giro in più, in base al tempo che hai a disposizione.

Passaggio 5 (5+ minuti, a seconda di quanto vuoi lavorare sul "passaggio successivo")

Infine, lascia che il gruppo rifletta su queste domande: cosa è più importante? Cosa vorresti affrontare e migliorare in una volta? Quali passi/attività intraprendere per muovere un piccolo passo nella direzione desiderata?

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Fai una piccola riflessione sull'esercizio stesso. Come è stato? Hai trovato qualcosa di cui puoi utilizzare? Cosa era buono e cosa era meno buono?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI:-

ATTIVITA' 3

TITOLO: Esercizio sull'autodisciplina - consapevolezza

SUB-ARGOMENTO(i): Autodisciplina, gestione dello stress

OBIETTIVO(i): Questo è un esercizio di respirazione per aiutare il partecipante a concentrarsi sul "qui e ora".

TEMPO: 20 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Una sedia per ogni partecipante e le istruzioni di seguito.

ISTRUZIONI: Sedersi sul bordo di una sedia con i piedi per terra. Sedendosi sul bordo della sedia, i glutei si contraggono automaticamente e il baricentro viene spostato in avanti e verso il basso verso il basso addome. Questo impedisce al tuo corpo di crollare e ti dà una base forte e stabile che consente una postura dritta e confortevole allo stesso tempo. Questa posizione eretta consente una sensazione di libertà e rilassatezza nella parte superiore del corpo.

Questo atteggiamento è diametralmente opposto a quello che otteniamo quando ci sentiamo stressati, spaventati o sconvolti. Come dice il nome stesso, tutto si muove verso l'alto verso il collo e il petto. È allora che "il cuore è in gola" e ci "strangoliamo". È anche allora che ci "dimentichiamo" di respirare.

Questo è un esercizio di respirazione. Respirerai, farai una pausa, espirerai, metterai in pausa, ecc., a un ritmo calmo e regolare.

Lascia che la respirazione sia rilassata e facile. Inspira attraverso il naso ed espira attraverso la bocca.

Iniziamo contando fino a 8.

Mentre inspiri attraverso il naso, puoi contare con calma e ritmicamente per te stesso... 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8

Quindi trattieni il respiro mentre conti fino a 3. Conta sullo stesso ritmo calmo. 1... 2... 3 Dopo il 3, inizia a espirare lentamente contando fino a 8.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8

Quindi trattieni di nuovo il respiro mentre conti fino a 3 e poi ricomincia dall'inizio con l'inalazione contando fino a 8; trattieni il respiro e conta fino a 3; espirare contare fino a 8 ecc.

Quando si tratta di pause respiratorie, è importante non sforzarsi mentre si trattiene il respiro, ma prestare attenzione a mantenere una postura calma e rilassata.

Mentre trattiene il respiro dopo l'inalazione, mantieni la stessa sensazione rilassata nel tuo corpo come se stessi ancora respirando. Inoltre, quando trattiene il respiro dopo l'espiazione, mantieni la stessa sensazione rilassata nel tuo corpo come se stessi ancora respirando.

Esercitati dall'inizio per dieci minuti. Probabilmente sperimenterai l'esercizio come difficile fin dall'inizio. C'è una grande possibilità che lo sperimenterai anche come a disagio, non da ultimo durante le pause di respirazione.

Nota come reagisci al disagio. Cosa succede nel corpo? Cosa succede nella tua psiche? Non parlare, non discutere; basta osservare e notare! Cosa ti sta succedendo? Come reagisce il tuo corpo?

Ricorda che non puoi mai controllare ciò di cui non sei consapevole!

Se non conosci le tue reazioni fisiche, non rilevi come e dove iniziano e si diffondono, non sarai mai in grado di prenderne il controllo. Alleniamo consapevolmente il nostro sistema nervoso a resistere a sentimenti di agitazione e panico.

Continua a praticare l'esercizio di respirazione contando fino a 8 fino a quando la sensazione di disagio non è completamente scomparsa.

Quello che accadrà è che la tua autodisciplina aumenterà il tuo autocontrollo e la tua fiducia in modo che l'esercizio inizi a sembrare facile.

Quando l'esercizio ti sembra facile e ovvio, puoi aumentare il tempo di inspirazione ed espiazione da 8 a 12. Quindi continua a esercitarti diligentemente e disciplinato fino a quando contare fino a 12 ti sembrerà facile come contare fino a 8.

Un consiglio importante! Vacca piano e non avere fretta. Contare fino a 8 è un suggerimento. Puoi iniziare con una cifra più bassa (6 o 4) se 8 ti sembra troppo difficile. La cosa più importante è che tu sia completamente onesto con te stesso. Esercitati a respirare fino al numero 8 (o il numero che hai scelto per iniziare) finché non riesci a farlo facilmente e ovviamente per venti minuti. Inoltre, non devi esercitarti alla volta.

Quando contare fino a 12 sembra ovvio come contare fino a 8, puoi aumentare fino a 16. Scoprirai se sei stato completamente onesto con te stesso. Quando poi puoi respirare nel conteggio 16, senza sentimenti di disagio o panico, puoi ridurre di nuovo al conteggio 8, ma ora inizia a praticare la respirazione in ambienti che disturbano e distraggono che fanno parte della tua vita quotidiana. Sull'autobus, sul treno, in ufficio, in soggiorno tra gli altri membri della tua famiglia.

Continua a esercitarti come se fossi solo. In piedi, seduto o sdraiato. Due minuti, cinque minuti, dieci minuti alla volta. Prenderà del tempo. Non accadrà dall'oggi al domani. Ma se sei abbastanza persistente e disciplinato, alla fine aumenterai la tua capacità di mantenere il controllo calmo quando sei sotto stress. La tua mente e il tuo corpo non saranno facilmente distratti da disturbi interni o esterni. Aumenterai la tua libertà mentale ed emotiva e con essa la qualità della tua vita.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Dopo l'esercizio di 10 minuti, lasciare ai partecipanti alcuni minuti tranquilli. Poi chiedi loro di condividere come si sono sentiti prima, durante e dopo l'esercizio.

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI:-

ATTIVITÀ #4

TITOLO: Tre piccoli obiettivi

SUB-ARGOMENTO(i): Senso di scopo, obiettivi personali

OBIETTIVO(i): Spesso desideriamo cambiare e ci poniamo obiettivi troppo grandi, ma più l'obiettivo è vasto e drastico più sarà difficile per noi raggiungerlo. Dividere l'obiettivo in obiettivi più piccoli ci aiuta a sentire di più il controllo del cambiamento e anche più fiduciosi e motivati nel raggiungerli davvero.

Con questo esercizio ogni partecipante può riflettere su quali sono i propri obiettivi e come raggiungerli.

Dà un modo chiaro su come fissare obiettivi e dividerli in passaggi concreti.

TEMPO: 30 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE:Carta e penna

ISTRUZIONI: Avvia una discussione di gruppo su: Che cos'è un obiettivo? Cos'è un obiettivo parziale? Qualcuno ha avuto un obiettivo e l'ha raggiunto? Com'è andata? Paure per il fallimento?

Dopo la discussione chiedi ai singoli di riflettere sui loro obiettivi, come sarà la situazione dopo aver raggiunto l'obiettivo? Quali passaggi hai fatto per raggiungerlo?

Fai in modo che i partecipanti si concentrino su tre obiettivi piccoli e concreti, qualcosa che potrebbe essere facilmente raggiunto e che siano motivati a fare, e scrivi.

In conclusione, fateli discutere insieme di come è andata, hanno già un piano? Quando si aspettano di iniziare e finire? Hanno già nuovi piccoli obiettivi per il prossimo passo?

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Fai un follow-up dopo un certo periodo di tempo concordato in precedenza (ad esempio una settimana).

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI:

Fai in modo che i partecipanti siano il più realistici possibile nella definizione dei piccoli obiettivi. I piccoli obiettivi devono essere facili da raggiungere, sia in termini di fatica che di tempo, per motivarli ad andare oltre e raggiungere il loro obiettivo più grande.

ATTIVITÀ #5

TITOLO: Insegna qualcosa agli altri

SUB-ARGOMENTO(i): Senso di scopo, gestione dello stress

OBIETTIVO(i): Per essere in grado di difendere qualcosa in cui sei bravo, allenati a parlare di fronte a un gruppo e ottieni anche feedback.

TEMPO: 60 min o più a seconda del numero di gruppi

MATERIALI E PREPARAZIONE: Computer, un proiettore, carta grande, forbici, colla, carta colorata e altri materiali che possono essere utilizzati per fare una presentazione.

ISTRUZIONI: Ognuno è bravo in qualcosa e ha un bagaglio di competenze in se stesso.

In questo esercizio i partecipanti hanno l'opportunità di insegnare qualcosa agli altri, qualcosa che gli piace e in cui sono bravi. Può essere qualsiasi cosa, da come cuocere una torta, il linguaggio dei segni, riparare una foratura su una bicicletta, a come fare una passeggiata nella foresta.

I partecipanti sono divisi a coppie. Ogni gruppo sceglie un argomento che condividerà con gli altri e inizia a preparare una presentazione. Potrebbe essere qualcosa in cui entrambi i partecipanti sono bravi o solo uno di loro. L'importante è che collaborino alla creazione della presentazione, che potrebbe essere una presentazione digitale, come un Power point, o visiva, creando ad esempio un poster e dovrebbe durare 10 minuti.

Dopo che tutti sono pronti, i gruppi iniziano i diversi momenti di insegnamento.

In conclusione, fai in modo che i partecipanti condividano il feedback tra loro.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Rifletti su come è stato l'esercizio, com'è insegnare qualcosa in cui sei bravo? Come ci si sente a parlare di fronte ad altri e ricevere feedback?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI:-

ATTIVITÀ #6

TITOLO: FERMATI fuori!

SUB-ARGOMENTO(i): Gestione dello stress

OBIETTIVO(i): La tecnica STOP è una pratica basata sulla consapevolezza progettata per aiutare a disinnescare lo stress del momento. Creare spazio durante la giornata per fare una pausa, rallentare una mente frenetica e tornare al momento presente, così come fare una passeggiata all'aperto, ha dimostrato di essere incredibilmente utile nel ridurre gli effetti negativi dello stress.

Un altro obiettivo dell'attività è acquisire una prospettiva e determinare la migliore azione possibile da intraprendere in seguito.

TEMPO: 45 – 60 minuti a seconda della lunghezza della passeggiata

MATERIALI E PREPARAZIONE

Prima dell'attività, dedica qualche minuto alla lettura della tecnica STOP nei link presenti nella bibliografia. E' necessaria la possibilità di uscire.

ISTRUZIONI: Spiegare brevemente la tecnica STOP ai partecipanti:

FERMARE. è l'acronimo di un approccio in quattro fasi che aiuta a gestire lo stress e ad essere consapevoli del momento presente in qualsiasi momento e ovunque. L'acronimo sta per: Fermati, Respira, Osserva e Procedi.

Fai una prima prova dell'esercizio nel luogo in cui ti trovi attualmente. Chiedi al partecipante di seguire le tue istruzioni in silenzio:

- 1) S-top temporaneamente qualunque cosa tu stia facendo e la frenesia della mente, lascia delicatamente che la tua attenzione torni e riposi nel momento presente.
- 2) Fai 3 respiri lenti e profondi (Respirazione di rilassamento profondo), lascia che la tua attenzione si riposi sul movimento del respiro. Inspirando, so che sto inspirando, espirando, so che sto espirando (respirazione consapevole).
- 3) Osservare il momento presente: a) SUONO (es. ventaglio, cinguettio degli uccelli e persone che parlano), e/o b) VISTA (es. albero, nuvole, fiori), e/o c) SENSAZIONE (es. sul viso, tra glutei e sedile, mani e sterzo durante la guida). Nota cosa sta succedendo. Cosa sta succedendo dentro di te e fuori di te? Dov'è andata la tua mente? Che cosa ti senti? Cosa stai facendo?
- 4) Procedi con tutto ciò che devi fare con un SORRISO.

Poi chiedi ai partecipanti di prepararsi per uscire all'aperto per una passeggiata silenziosa e spiega loro che durante la camminata chiederai loro di usare nuovamente la tecnica STOP.

Che la passeggiata abbia inizio, possibilmente non in un luogo affollato, meglio essere in un parco o in un posto nella natura. I partecipanti possono camminare liberamente, ma devono essere abbastanza vicini per poterti sentire. Dopo qualche minuto di STOP! ad alta voce, se necessario ripetere il significato dell'acronimo. Puoi ripetere lo STOP ancora una volta a tuo piacimento e poi tornare alla sede originale.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE

Una volta tornati, chiedi ai partecipanti di discutere in piccoli gruppi dell'esperienza.

Come ci si sente a fermarsi da tutto? Hai sentito qualche differenza tra i diversi tempi?

Pensi che questo possa essere uno strumento utile da utilizzare in futuro?

ATTIVITÀ #7

TITOLO: Competenze ELD

SUB-ARGOMENTO(i): Senso di scopo

OBIETTIVO(i): Rafforzare le capacità dei giovani e aumentare la consapevolezza delle loro capacità e competenze.

Tempo: 45 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Post-it, penna ed elenco delle competenze ELD

Prima dell'esercizio leggi il metodo ELD qui: <http://eldkompetens.se/english/>

ISTRUZIONI: Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (2-3 persone) e consegnare a ciascun gruppo un elenco ELD di competenze, post-it e penne.

Per prima cosa introdurre l'ELD e scorrere insieme brevemente l'elenco delle competenze.

Quindi affidare ai partecipanti il compito di pensare individualmente a una situazione vissuta in cui sono stati i protagonisti dell'azione. Potrebbe essere ad esempio una situazione difficile.

Dopodiché, uno ad uno i partecipanti hanno il compito di raccontare la situazione mentre l'altro o gli altri ascoltatori sfogliano l'elenco delle competenze, scelgono e annotano su una serie di post-it tutte le competenze (una competenza per post-it) che il cassiere ha utilizzato in quella specifica situazione.

In conclusione, quando tutti i partecipanti ai gruppi hanno avuto l'opportunità di raccontare le loro storie, ognuno di loro riceverà dagli altri il post-it delle proprie competenze come ricompensa. Questo potrebbe essere fatto davanti a tutti i partecipanti, senza bisogno di condividere la situazione specifica con il gruppo più grande, o solo nei gruppi più piccoli.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Fare una riflessione finale tutti insieme su come è stato l'esercizio e cosa porteranno con sé i partecipanti.

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: Fai il giro dei gruppi durante l'esercizio ed eventualmente aiuta i partecipanti a trovare le competenze per gli altri.

ATTIVITÀ #8

TITOLO: 5 MODI PER IL BENESSERE

SUB-ARGOMENTO(i): Autodisciplina, gestione dello stress, obiettivi personali, senso dello scopo

OBIETTIVO(i): Negli ultimi anni, il servizio sanitario nazionale del Regno Unito ha adottato un nuovo approccio al benessere, chiamato "5 modi per il benessere". Questo approccio è incentrato sulla teoria secondo cui il miglioramento del nostro benessere può essere classificato in 5 insiemi di azioni: Connetti, Sii attivo, Prendi nota, Continua a imparare e Dona.

Questa attività è un ottimo modo per introdurre i giovani alle 5 vie del benessere e far riflettere sulle azioni che possono intraprendere nella vita di tutti i giorni. Solo piccoli cambiamenti nelle cose che facciamo ogni giorno in queste aree possono aiutarci a sentirci più positivi, a gestire lo stress e ad affrontare meglio.

TEMPO: 45 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Un computer e un proiettore, Elenco delle 5 vie del benessere in allegato, Penna

ISTRUZIONI

Presentare ai partecipanti le 5 vie del benessere mostrando loro ad esempio questo video https://www.youtube.com/watch?v=_gJ5V525Sck o la descrizione nel sito web del SSN <https://www.nhs.uk/conditions/stress-ansia-depressione/migliorare-il-benessere-mentale/>

Crea piccoli gruppi e consegna a ogni partecipante un "Elenco delle 5 vie per il benessere".

Assegna loro il compito di pensare a ciascuno dei 5 modi e di elaborare alcune idee che potrebbero aiutarli a sentirsi meglio.

Il prossimo passo è chiedere all'individuo di fare un piano reale. Quali azioni scegli? Quando lo farai? Come? Seguito?

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Alla fine dell'attività chiedi ai partecipanti di condividere alcune delle azioni che scelgono.

Connettiti con gli altri

Rafforzare le relazioni e sentirsi apprezzati e vicini agli altri fa bene al benessere.

Cosa farai ogni giorno/settimana? Pianifica quando e come

Idee:

- Guarda film o un cofanetto (o due) con qualcuno
- Condividi alcune clip divertenti di YouTube con qualcuno
- Gioca con qualcuno in casa tua
- Parla con qualcuno a casa tua
- Pianificare le attività da fare in casa con le persone
- Invia un messaggio a un amico per chiedere cosa stanno facendo
- Parla con qualcuno al telefono, tramite SKYPE, FaceTime o simili
- Fare cose insieme alle persone a casa

Sii attivo: essere fisicamente attivo migliora il benessere mentale e aiuta a diminuire l'ansia e la depressione cos' come il mangiare sano ed il sonno

Cos'altro potresti provare?

Idee:

- Crea una routine da fare ogni giorno
- Vai a fare una passeggiata se puoi

- Pianifica un programma familiare e concorda come funzionerà la famiglia con tutti a casa ogni giorno
- Fai un po' di attività fisica a casa tua
- Balla sulle tue canzoni preferite
- Corri su e giù per le scale
- Fai dei salti stellari
- Pulisci una stanza della casa
- Organizza una competizione Wii-fit
- Allunga le braccia e le gambe
- Fai una lezione di esercizi su YouTube
- Avvia un'app di sfida per esercizi indoor
- Fai dei pesi con dei barattoli di fagioli
- Crea una rotazione o un piano per i lavori domestici e le cose che devono essere fatte
- Alzarsi ogni giorno alla stessa ora e andare a letto alla stessa ora. Evita di sdraiarti tutto il giorno.

Prendi nota

Prestare più attenzione al momento presente aumenta il benessere.

Cos'altro potresti provare?

Idee:

- Sii vicino alla natura
- Fai foto della natura intorno alla casa
- Usa i tuoi 5 sensi (vista, tatto, olfatto, suono e gusto) per notare le cose intorno a te
- Apri la finestra e guarda e ascolta gli animali e gli uccelli fuori
- Coltiva alcune erbe o piante sul davanzale di una finestra
- Prova un nuovo alimento e nota il suo sapore, la sensazione, l'odore
- Chiudi gli occhi e nota quello che puoi qui
- Nota le cose belle che le altre persone in casa fanno per te e racconta loro
- Scarica un'app di consapevolezza ed esercitati ogni giorno
- Ascolta la tua musica preferita
- Creare una cassetta degli attrezzi per il coping. Scegli gli oggetti che utilizzano i 5 sensi. Potrebbe includere pennarelli e immagini da colorare, palline antistress, bolle, ecc.

Impara

Imparare e cercare cose nuove stimola il cervello e contribuisce al benessere.

Cos'altro potresti provare?

Idee:

- Fai qualcosa che dia un senso di padronanza
- Diventa creativo
- Prova qualcosa che non hai mai fatto prima
- Ricerca qualcosa di interessante per te
- Impara una nuova parola ogni giorno
- Gioca a un quiz con amici o familiari online o faccia a faccia
- Impara un nuovo hobby
- Leggi un libro
- Dipingi, disegna o colora
- Prepara e decora una torta
- Decora una stanza
- Riordinare o riordinare i mobili in una stanza
- Prova una nuova ricetta

Cos'altro potresti provare?

Idee:

- Ordina le tue cose e prendi le cose che non vuoi pronte per andare in beneficenza
- Offriti di aiutare qualcuno a svolgere un compito
- Cuocere una torta o cucinare un pasto per qualcuno
- Abbraccia il tuo animale domestico
- Lascia un biglietto attraverso la porta di un vicino chiedendo se puoi portare a spasso il suo cane o prendere qualcosa per lui.

Dai

Gli atti di gentilezza, non importa se grandi o piccoli, possono aumentare la felicità, la soddisfazione per la vita e un generale senso di benessere.

Cos'altro potresti provare?

Idee:

- Ordina le tue cose e prendi le cose che non vuoi pronte per andare in beneficenza
- Offriti di aiutare qualcuno a svolgere un compito
- Cuocere una torta o cucinare un pasto per qualcuno
- Abbraccia il tuo animale domestico
- Lascia un biglietto attraverso la porta di un vicino chiedendo se puoi portare a spasso il suo cane o prendere qualcosa per lui.

ATTIVITÀ #9

TITOLO: Strategie di adattamento sane: BINGO!

SUB-ARGOMENTO(i): Autodisciplina, gestione dello stress

OBIETTIVO(i): Le strategie di coping positive svolgono un ruolo importante nell'aiutarci a mantenere una buona salute mentale. Usa questo gioco del bingo per supportare i giovani sviluppando la consapevolezza della salute mentale nella vita quotidiana. Gestione della salute mentale Il bingo può essere un ottimo modo per aprire discussioni sugli elementi chiave del benessere generale.

Mentre mira a sensibilizzare sull'importanza di strategie di coping positive, può anche essere un ottimo modo per i giovani di legarsi tra loro e scoprire modi nuovi e salutari per prendersi cura della propria salute mentale.

TEMPO: 60 minuti o più a seconda delle dimensioni del gruppo

MATERIALI E PREPARAZIONE: Fogli di Bingo per la gestione della salute mentale (<https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/2018/01/Mental-Health-Management-Bingo.pdf>), Penna

ISTRUZIONI: 1. Per iniziare, leggi ogni quadrato alla volta. Mentre procedi, chiedi ai partecipanti se la strategia di coping è importante per loro e cerca di scoprire quale trovano utile quando sono stressati o in difficoltà emotiva.

2. Chiedi a ciascun partecipante di annotare le tre strategie di coping che trovano più utili quando sono infelici. Di loro di tenerli nascosti agli altri partecipanti, per ora.

3. Spiega perché ogni strategia di coping potrebbe essere utile per qualcuno che ha una condizione di salute mentale, come depressione, ansia o stress.

4. Quindi, invita i partecipanti a fare un giro con i loro fogli. Dovrebbero chiedere ai loro compagni di classe la loro strategia di coping preferita, oltre ad alcune domande a riguardo. Se uno studente ha scelto, ad esempio, "Dipingi, disegna o scrivi qualcosa", i suoi coetanei potrebbero chiedere "In che modo aiuta?" "Cosa dipingi?" "Come ti fa sentire?". Con le risposte a tre strategie, i partecipanti possono barrare la casella corrispondente sui loro quadrati.

5. Vince il primo partecipante che completa una riga o una colonna di caselle di controllo. Di loro di gridare "Bingo!"

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Alla fine dai la possibilità ai partecipanti di condividere i loro pensieri sull'esercizio.

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: Prima di giocare, distribuisci una copia dei fogli del Bingo per la gestione della salute mentale a ciascun partecipante, oltre a qualcosa con cui scrivere. Chiedi loro di dare un'occhiata ai loro fogli di bingo.

Gestione della salute mentale Il bingo può essere ripetuto con le seconde strategie preferite dai partecipanti se non c'è un vincitore la prima volta.

BIBLIOGRAFIA/SITOGRAFIA

- Attività 1: ispirata a <https://toolbox.hyperisland.com/letter-to-myself>
- Attività 3: ispirato da <http://igorardoris.se/ovning-i-sjalvdisciplin/>
- Attività 6: sul Mindful-S.T.O.P. tecnica https://www.researchgate.net/publication/262061409_Mindful-STOP_Mindfulness_Made_Easy_for_Stress_Reduction_in_Medical_Students
- http://centaur.reading.ac.uk/81930/1/Passmore%20%282017%29.%20Mindfulness%20Coaching%20-%20STOP._.pdf
- Attività 7: informazioni e materiale sull'ELD <http://eldkompetens.se/english/>
- Attività8:<http://youngwrexham.co.uk/wp-content/uploads/2020/03/Resource-pack-for-young-people-school-version-3.pdf> , ulteriori informazioni sui 5 modi per il benessere <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/> e <https://www.startnowcornwall.org.uk/five-ways-to-wellbeing/>
- Attività9:<https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/2018/01/Mental-Health-Management-Bingo.pdf> e altro sui meccanismi di coping positivo <https://positivepsychology.com/coping/>

3 | GESTIRE I SENTIMENTI

Obiettivi e risultati

Questo modulo sulla gestione dei sentimenti vuole fornire ai giovani lavoratori con attività finalizzate allo sviluppo di alcune competenze di Intelligenza Emotiva tra i giovani NEET. Quelle competenze sono legate alla capacità di gestire i sentimenti, che è qualcosa con cui i NEET lottano davvero, a causa della loro età e della loro situazione di vita.

Gli obiettivi del presente modulo sono:

- Aumentare la consapevolezza tra i giovani NEET sull'assunzione del controllo della loro vita e l'importanza del processo decisionale.
- Stimolare loro a lavorare su se stessi e ad essere consapevoli dei miglioramenti.
- Sviluppare un senso di autoefficacia: comprendere l'importanza del contributo che possono portare quando si impegnano in attività.
- Accettarsi con pregi e difetti, ma con un atteggiamento attivo volto ad un miglioramento generale.
- Prendere il controllo delle emozioni e imparare a gestirle effettivamente.
- Riconoscere la rilevanza dell'autonomia e della responsabilità nei confronti delle loro azioni e le conseguenze che ne possono derivare.
- Essere in grado di lavorare attraverso le proprie esperienze, passate e presenti, al fine di affinare i propri comportamenti e le proprie strategie
- Migliorare la comprensione della loro vita per capire meglio quella altrui.

I risultati che vogliamo ottenere con questo modulo sono diretti a operatori giovanili e sono:

- Approfondita conoscenza di esercizi per sviluppare le competenze descritte in questo modulo, come analisi non giudicante e ascolto attivo, empatia, gestione dello stress, flessibilità e adattabilità
- Suggerimenti su come interagire con i NEET durante le attività, sentendoli collegati

- Attività rivolte ai giovani NEET, ma in primo luogo dovrebbero essere sperimentate su giovani lavoratori al fine di acquisire maggiore fiducia, imparare le loro dinamiche ed essere più preparati nel gestire le emozioni in attività di volontariato.

In poche parole, crediamo che imparare a regolare le proprie emozioni dia ai giovani la libertà di scelta e conoscenza di sé che sono vitali nel processo di progettazione della propria vita.

SOTTOARGOMENTI

3.1 | Autoconsapevolezza e accettazione di sé

3.2 | Regolazione delle emozioni

3.3 | Riflessione e Revisione

DURATA

6 ore

COMPETENZE DA SVILUPPARE

CONOSCENZA

- Approfondire la conoscenza su Stress ed Intelligenza emotiva
- Condizioni che innescano stress e reazioni impulsive e fattori che aiutano a calmarsi
- Quadro ecologico di sviluppo umano, Sociale e apprendimento emotivo
- Le emozioni come fattori critici nel reclutamento, ritenzione e benessere dei volontari

COMPETENZE

- Analisi non giudicante e ascolto attivo
- Empatia
- Gestione dello stress
- Analisi dello scaturimento dei fattori
- Flessibilità e adattabilità
- Capacità di razionalizzare processi ed esperienze e pensare con una logica di causa effetto

ATTITUDINI

- Auto compassione
- Apertura mentale verso strategie innovative
- Curiosità
- Auto-miglioramento

- Riflessione positiva e costruttiva e autocritica
- Proattività
- Pensiero critico
- Superamento degli stereotipi

GUIDA ALLA VALUTAZIONE

Tutte le seguenti attività dovrebbero essere implementate in primo luogo con giovani lavoratori per capire le dinamiche e diventare più esperti (sperimentando i benefici per loro stessi); solo in una seconda fase dovrebbero essere proposti ai giovani NEET. Queste attività possono essere utilizzate per una pre-valutazione, durante il primo incontro, o durante altri o all'incontro conclusivo per avere più elementi da valorizzare in un eventuale cambiamento. Queste attività sono sviluppate per dare al partecipante il compito di valutare se stesso e il proprio progresso; la propria capacità di valutare l'evoluzione dei suoi punti di forza e di debolezza in relazione alla consapevolezza di sé/ l'accettazione/regolamento dal primo incontro all'ultimo può essere considerato un utile indicatore del 3° gruppo di competenze, Rifletti e Revisioni.

Consapevolezza di sé: dopo aver scelto un argomento e le sue domande guida (sia l'argomento che le domande devono essere selezionati in modo tale da far emergere le “diverse dimensioni” della personalità di ciascuno), gli organizzatori chiederanno a ciascun partecipante di produrre un semplice manufatto e di immaginare una piccola storia dietro di esso, che sarà poi condiviso con tutti gli altri.

Auto-accettazione: chiedi ai partecipanti di formare un cerchio. Uno per uno, condivideranno una parola su ciascun partecipante (basato su una prima impressione). Lo stesso deve essere fatto alla fine degli incontri, ma questa volta gli aggettivi saranno basati su una conoscenza più approfondita dei partecipanti. Il gruppo, guidato dagli organizzatori, discuterà delle molteplici prospettive di ogni giocatore, e come quelle diverse visioni combacino con quella del giudicato e la sua evoluzione durante gli incontri. La discussione può svolgersi in piccoli gruppi e il passo successivo di riflessione può essere fatto in gruppo o individualmente, magari seguendo alcune domande guida.

Regolazione emotiva: il gruppo di lavoro propone situazioni stressanti che uno o più partecipanti hanno affrontato durante gli incontri. Tutti possono partecipare alla discussione, alla condivisione delle strategie che lui/lei avrebbe usato per affrontare il problema. L'obiettivo è capire la varietà di modi che abbiamo per risolvere i problemi e per trovare quello (o i pochi) che è (sono) il più efficiente, o che

si adatta meglio alla persona coinvolta, portando il massimo beneficio senza entrare in collisione con la sua personalità.

Ultimo ma non meno importante, è che gli operatori giovanili sostengano i giovani NEET a riflettere sull'importanza di “gestire il sentimento” come cittadino attivo, con particolare riferimento alle iniziative di volontariato. Attraverso un brainstorming, con documenti e post it, l'operatore giovanile può facilitare una riflessione sul ruolo delle emozioni nelle relazioni sociali, riferendosi sia al rapporto con i pari, i membri del team, altri volontari e al rapporto con i beneficiari delle attività di volontariato. Le domande su cui facilitare questa riflessione possono concentrarsi su come la consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza si traduca, emotivamente, nella relazione con gli altri e su come la regolazione delle emozioni sia importante nelle relazioni sociali, soprattutto se si verifica con persone vulnerabili, che hanno difficoltà emotive.

Strumenti e suggerimenti per l'autovalutazione e la descrizione delle competenze:

<https://www.youthpass.eu/downloads/13-62-389/ValuedByYouValuedByOthers-chap4.pdf>

Materiali didattici per insegnanti NEET

<https://www.et-neets.eu/images/TMNT%20Materials.pdf>

L'intervista 4 S

<https://www.search-institute.org/wp-content/uploads/2019/08/4-Ss-Interview-download.pdf>

Conversazione di gruppo riflessiva

http://actforyouth.net/resources/pyd/pyd_4-3_reflective.pdf

Autoaiuto

<https://www.anxietycanada.com/free-downloadable-pdf-resources/>

3.1 | AUTOCONSAPEVOLEZZA e AUTOACCETTAZIONE

CONTESTO TEORICO

L'autocoscienza è una competenza fondamentale di ogni essere umano per orientare le proprie scelte e per capire cosa succede nella nostra mente che a volte guida il nostro modo di interagire con eventi interni o esterni.

Essere consapevoli di sé significa conoscere la reazione che avremo di fronte ad una particolare situazione, cosa porta malattia o invece benessere, cosa ci motiva e cosa ci ostacola. Quando conosciamo noi stessi, è molto più semplice poter scegliere esperienze arricchenti e piacevoli e affrontare le nostre sfide quotidiane con un atteggiamento positivo.

Essere consapevoli di sé significa anche conoscere i nostri punti di forza e le nostre debolezze, le nostre identità e la parte di noi che preferiamo mostrare agli altri e le ragioni che ci portano a farlo.

Autoconsapevolezza: Identità, corpo, reazioni, talento, debolezze, sentimenti, mente, attitudini, paure, forza

Per sviluppare l'Autoconsapevolezza è utile impegnarsi fin dalla tenera età, attraverso la curiosità verso le nostre reazioni agli eventi. Ogni volta che reagiamo a un evento, dovremmo imparare a chiedere A noi stessi: perché reagisco così? Quali sono i fattori ambientali che influenzano positivamente/negativamente la mia reazione? Questa reazione mi fa sentire a mio agio a breve/lungo termine? Come posso cambiare la mia reazione per sentirmi meglio?

Lo sviluppo della consapevolezza di sé non può mai considerarsi completato, perché costantemente evolve con il nostro "sé", quindi se non vogliamo essere intrappolati in una percezione di sé statica e sbagliata, dobbiamo continuare a interrogarci.

È importante sottolineare che l'autocoscienza deve essere sviluppata attraverso un approccio non giudicante. Comprendere le nostre reazioni in effetti, non deve farci sentire inferiori o inadeguati, ma invece deve essere un punto di partenza per intervenire sulla nostra risposta per renderla più efficiente e per farci sentire meglio con noi stessi e con gli altri.

Insegnare ai giovani a diventare consapevoli di sé è importante perché, soprattutto durante fasi come l'adolescenza, quando il corpo cambia rapidamente e la mente fa fatica a stare al passo con questi

cambiamenti, può essere davvero utile per loro capire le proprie reazioni, cosa gli piace e cosa fanno solo per compiacere gli altri, quale strada vogliono intraprendere, quali sono i loro principali talenti e atteggiamenti.

L'auto-accettazione è un'altra competenza di base. È il primo passo per iniziare a lavorare su te stesso. I giovani devono concentrarsi profondamente sui propri punti di forza e di debolezza e pensare a ciò che possono effettivamente cambiare e ciò che non possono. Quindi, possono iniziare a cambiare ciò che è possibile, accettare sia ciò che non possono cambiare che la loro evoluzione futura. Tutto questo percorso deve essere fatto con un atteggiamento positivo e costruttivo.

Gli esseri umani lottano sempre con l'accettazione di sé, ma principalmente durante l'adolescenza, che è una delle fasi di sviluppo più rapide. Pur credendo di agire in modo sbagliato, percepiamo gli altri come perfettamente capaci di vivere al meglio con il minimo sforzo.

L'accettazione di sé è difficile, perché richiede di testare costantemente la visione che abbiamo di noi stessi e abbinarlo ai feedback esterni che ci costringono a cambiare prospettiva su noi stessi, qualcosa che eviteremmo volentieri per rimanere nella nostra zona di comfort.

I giovani dovrebbero imparare ad auto-accettare la loro condizione attuale e futura in termini di corpo e mente, non con una sensazione di mancanza di controllo, ma con la consapevolezza di poter prendere controllo del loro processo di formazione della vita.

Dovrebbero anche imparare a dare valore ai loro punti di forza e come appianare e accettare le loro debolezze, perché può sembrare banale ma, l'esatta combinazione delle loro debolezze è quello che ci rende unici, diversi da tutti gli altri.

Accettazione di se stessi → Attitudine positiva → Lavoro sul sé → Feedback costruttivi → Valutazione

Tutta questa conoscenza è importante perché, se il giovane fa un'analisi profonda e lui/lei accetta se stesso, sarà maggiormente in grado di fare lo stesso con le persone intorno a lui/lei, quindi intrecciare relazioni più forti e vantaggiose.

Facendo riferimento al programma di formazione YES, volto a supportare i giovani nell'acquisizione di competenze, Conoscenza e Atteggiamenti di un Cittadino Attivo impegnato in progetti di volontariato

nella propria comunità locale, come l'esperienza delle emozioni strettamente legata al compimento o all'ostruzione della dei valori e bisogni importanti della persona (Paterson & Härtel, 2002), una prospettiva emotiva del volontariato ha molto da offrire.

RISORSE

- <https://www.transformingeducation.org/resources/for-educators/>
- <http://actforyouth.net/>
- <https://commutiny.in/youth-leadership/self-awareness-for-young-leaders/>
- <https://sentyr.eu/>
- <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>

3.2 | REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

CONTESTO TEORICO

La regolazione delle emozioni è un'abilità fondamentale. Riuscire a regolare le nostre emozioni significa conoscere come riconoscere i sentimenti e come rispondere in accordo. È una risorsa importante da raggiungere soprattutto quando si affrontano situazioni nuove e difficili, perché ne consente l'utilizzo di strategie per calmarsi e pensare con lucidità. Questa abilità può essere allenata e rafforzata attraverso un esercizio continuo di riconoscimento delle proprie emozioni, di riflessione delle proprie reazioni e attraverso una costante ricerca delle strategie adeguate alla loro gestione.

Ai giovani NEET dovrebbero essere forniti gli strumenti giusti per gestire le proprie emozioni e le loro risposte perché, principalmente durante l'adolescenza, entrano in contatto con nuove situazioni di disagio che possono causare ansia e reazioni incontrollate di paura e stress. Quindi, devono essere in grado di calmarsi, pensare correttamente e applicare l'intervento più efficace.

Regolatore di emozioni: 1. Riconoscimento dei sentimenti

2. Riflessione e reazioni

3. Gestione delle strategie

Facendo riferimento al contesto della partecipazione attiva e del volontariato, la capacità di sperimentare ed esprimere le emozioni è più importante di quanto possano realizzare. In quanto risposta

sentita a una determinata situazione, le emozioni giocano un ruolo chiave nelle loro reazioni. Quando il giovane volontario è in sintonia con loro, ha accesso a conoscenze importanti che aiutano con il processo decisionale

- successo della relazione
- interazioni quotidiane
- cura di sé

Mentre le emozioni possono avere un ruolo utile nella loro vita quotidiana, possono avere un impatto sulle loro emozioni salute e relazioni interpersonali quando iniziano a sentirsi fuori controllo.

RISORSE

- <https://www.skillsyouneed.com/>
- https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/sr_ado_brief_revised_2_15_2017_508.pdf
- https://childhub.org/en/system/tdf/program_m.pdf?file=1&type=node&id=11534 Section II
- <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions>

3.3 | RIFLESSIONE E REVISIONE

CONTESTO TEORICO

Fare errori è uno dei modi più efficaci per migliorare. Come? Attraverso la riflessione e la revisione, due azioni chiave per crescere e migliorare la nostra gestione delle situazioni e relazioni.

Sono collegati allo sviluppo del pensiero critico, alla capacità di interrogarsi con domande efficaci, alla facilità di distinguere tra oggettività e soggettività, alla propensione a pensare in modo non convenzionale, uscendo dagli schemi abituali, a interrogarsi con pensieri e stereotipi preconfezionati.

Attraverso esercizi di pensiero critico applicato a eventi particolari, scelte passate, cercando di proporre soluzioni più innovative ed efficaci per affrontarli.

Un altro esercizio importante è mettersi costantemente nei panni degli altri, guardando a sfide personali da diversi punti di vista e le competenze così sviluppate possono portare benefici non solo per te stesso ma anche per gli altri.

Con empatia è possibile empatizzare con gli altri e imparare e capire i loro bisogni, motivazioni e sentimenti.

Mentre si fanno questi esercizi è importante procedere con un atteggiamento non giudicante, evitando negatività e critica, invece di essere razionali e mostrare un approccio positivo.

I giovani hanno solitamente la tendenza a reagire istintivamente agli eventi, non prestando molta attenzione agli errori e a ciò che possono imparare da essi, sottovalutandone le conseguenze di decisioni sbagliate. I giovani dovrebbero imparare a fare tesoro degli errori per capire cosa è necessario migliorare.

Errori

Domande

Approccio razionale e positivo

Riflessione e revisione

RISORSE

- <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wpcontent/uploads/2015/05/Activities-for-Adolescents.pdf>
- <https://www.brandeis.edu/leberg/employees/pdf/planningandreflection.pdf>
- <https://www.doe.in.gov/sites/default/files/sebw/sel-toolkit-final-updated-cover.pdf>

ATTIVITA' PROPOSTE

ATTIVITÀ #1

TITOLO: Teatro degli Oppressi

SUB-ARGOMENTO(i): Consapevolezza di sé, accettazione di sé, riflessione e revisione

OBIETTIVO(i): Essere consapevoli dei problemi, risolvere i conflitti, provare strategie, discutere sviluppare possibili alternative alle forze oppressive nella vita degli individui: diventare attivi e loro esplorano, mostrano, analizzano e trasformano la realtà in cui vivono.

TEMPO: 2 ore per ogni laboratorio

MATERIALI E PREPARAZIONE: carta e penne; lavagna a fogli mobili e pennarelli.

Esempio di workshop TO con i giovani implementati nel progetto giovanile "E/I-motion: reti comunitarie non convenzionali e apprendimento a sostegno dell'integrazione giovanile emarginata".

ISTRUZIONI: il teatro degli oppressi nasce dalla messa in discussione dell'uso politico del teatro, cioè dell'uso dell'arte come mezzo di conoscenza e di trasformazione.

Il teatro degli oppressi è uno degli esperimenti più coerenti per lavorare con la teatralità della gente comune.

Il punto di partenza di un intervento con l'OT non è l'analisi teorica della situazione, l'esame a priori delle oppressioni di una comunità. Fulcro operativo dell'OT è interrogare le persone che vi abitano, affinché possano esprimere teatralmente le oppressioni che provano.

L'OT cerca di partire dall'immagine del mondo che i gruppi e le persone hanno, per dare loro opportunità e strumenti per allargarlo, approfondirlo, ecc.

Il TO utilizza, in parte del suo lavoro, una serie di tecniche basate su immagini costruite con i corpi delle persone; da qui si parte per successive improvvisazioni, dette "dinamizzazioni" dell'immagine. È una lingua, in quanto tale, con le sue caratteristiche peculiari.

L'immagine corporea è un tipo di codificazione analogica e quindi partecipa alle caratteristiche di altri linguaggi (musicali, poetici, ecc.) come la polisemantica, la non negazione, l'eccellenza... Permette di dire e alludere, di dire cose che sono non ancora chiare secondo processi di pensiero lineari, logico-verbali; ci permette di proiettare i nostri discorsi sul discorso dell'altro e di riconoscere connessioni inaspettate.

ESERCIZIO DI GIOCO

Così chiamati da Boal i giochi e gli esercizi dell'arsenale TOD che svolgono sia la funzione del gioco (rapporto con l'altro - dialogo) sia quella dell'esercizio (rapporto con se stesso - monologo).

Sono la base per sviluppare l'idea che <il corpo pensa> e non solo il cervello, come ripete Boal durante i tirocini.

TEATRO-IMMAGINE

È lo strumento che utilizza essenzialmente il linguaggio dell'immagine (vedi) attraverso il quale creare una sorta di "dibattito visivo" mettendo in gioco le diverse "visioni" degli spettatori. In questo modo si potenzia la funzione cognitiva e non meramente estetica dei linguaggi non verbali.

Viene utilizzato sia all'interno dei corsi di formazione per ricercare immagini di oppressione, sia per stimolare le reazioni del pubblico di passaggio nei luoghi pubblici (strade, mercati, piazze, bar...)

TEATRO-FORUM

Il teatro Forum presenta una scena o uno spettacolo che deve mostrare una situazione di oppressione contro la quale il protagonista non sa combattere, e fallisce. Gli spett-attori sono invitati a sostituire il protagonista e a mettere in atto tutte le possibili soluzioni, idee, strategie.

Gli altri attori improvvisano le reazioni di fronte a ogni nuovo intervento, in modo da consentire un'analisi sincera delle reali possibilità di utilizzare queste suggestioni nella vita reale.

Le altre persone sono anche coinvolte nel rilevare cambiamenti, obiettivi e punti deboli della strategia e dare la loro opinione sulla fattibilità dell'azione.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Nel TO uno degli aspetti cardine del metodo è l'atteggiamento maieutico del conduttore (o Jolly) che cerca di far uscire le riflessioni dal gruppo, con un processo che è molto vicino alla "coscientizzazione" elaborata da P. Freire, a cui Boal si ispirò.

La maieutica Jolly Boaliana è la "curiosità di sapere cosa pensa veramente la gente", libera da giudizi immediati di valore e considerazioni moralistiche.

In questo processo maieutico, il pubblico di <spect-attori> riflette, collettivamente, sui propri problemi. E questo avviene a più livelli: intellettuale, emotivo e corporeo; perché il teatro impegna contemporaneamente la mente, il cuore e il corpo.

Nel processo gli attori dello spettro possono riflettere collettivamente sulle questioni sociali che interessano la comunità locale, come sui problemi legati alle sfide della società, e possono cercare di trovare possibili strategie di intervento per agire nella comunità contribuendo a risolvere la sfida.

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: Facilitare un workshop FT significa creare uno spazio sicuro, aperto e creativo e un senso di comunità. In FT i giovani partecipanti usano se stessi come uno strumento e devono sentirsi sicuri e a proprio agio nell'esporsi mentre condividono le sfide con altre persone. Tra i giovani è molto importante perché sono spesso molto sensibili alle opinioni e ai giudizi degli altri giovani. È importante creare vicinanza in molti modi. Vicinanza verso e all'interno del gruppo con cui stai lavorando. Vicinanza ai temi e alle esperienze discusse e giocate, e vicinanza al metodo: conoscere i giochi e saperli adattare a contesti, temi e gruppi di persone differenti. Nel facilitare un processo FT è necessario avere una struttura chiara, ma essere aperti agli interventi del gruppo.

Quando si impara a facilitare un processo FT è importante prima aver provato gli esercizi e i metodi su noi stessi. Come reagiamo? Cosa sentiamo e pensiamo? Cosa ci fanno i giochi? Com'è condividere esperienze e pensieri personali? Cosa fa con me? Prima di tutto, potremmo dire qualcosa su ciò che può accadere ad altri che attraversano lo stesso processo. Riteniamo che sia importante dare tempo e spazio, fiducia e motivazione affinché i giovani si esprimano.

ATTIVITÀ #2

TITOLO: i 4 sentimenti

SUB-ARGOMENTO(i): regolazione delle emozioni, riflessione e revisione

OBIETTIVO(i): imparare a conoscere i sentimenti e come rispondere conformemente

Chiarire quali sono i sentimenti che il partecipante può esprimere facilmente, e quali sono quelli con cui ha più difficoltà

TEMPO: 1 ora per ogni laboratorio

MATERIALI E PREPARAZIONE: fogli e penne per ogni partecipante, musica rilassante

ISTRUZIONI: Il conduttore dà ad ogni partecipante un foglio con una tabella divisa in 4 celle con 4 parole: felicità, tristezza, paura, rabbia. Si possono anche usare emoticon al posto delle parole. Lui poi invita i partecipanti a scrivere o disegnare in ogni parte la risposta a ogni domanda:

- 1) Cosa ti rende felice?
- 2) Cosa ti rende triste?
- 3) Cosa ti spaventa?
- 4) Cosa ti fa arrabbiare?

Il facilitatore lascia 5-10 minuti per pensare e completare il compito, condividendo una musica rilassante. Dopo di questo, come prima cosa il facilitatore mette il foglio con il nome di ogni sentimento ad ogni angolo della stanza e invita i partecipanti a muoversi tra gli angoli della stanza che più rappresentano uno dei 4 sentimenti, a seconda di quale emozione prevale per loro nel momento in cui lo vogliono condividere con il gruppo. Ogni partecipante si muoverà tra gli angoli e spiegherà come e perché.

Come ultima cosa, lui invita i partecipanti a muoversi nell'angolo della stanza che rappresenta l'emozione che loro preferiscono non provare, chiedi loro perché.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Il formatore può parlare sui sentimenti che le persone condividono con difficoltà e i modi per condividere quelle emozioni. Loro possono parlare sulle conseguenze della repressione di certe emozioni, loro possono sottolineare l'importanza di esprimere certe emozioni che danno informazioni su cosa è opportuno o dannoso per noi.

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: Questa può essere una buona attività per aprire una sessione formativa che riveli i principali interessi e preoccupazioni dei partecipanti, per decidere quale esercizio è più consono da attuare successivamente. Per facilitare un workshop online bisogna creare uno spazio sicuro, aperto e creativo. I giovani partecipanti devono sentirsi sicuri e a loro agio quando si espongono condividendo le loro emozioni ed esperienze personali con gli altri. Poiché loro si sentono molto sensibili rispetto alle opinioni e ai giudizi altrui. Il facilitatore può iniziare la sessione condividendo alcune regole come; ascoltare, rispetto, non esprimere giudizi ecc..

Per facilitare la discussione dopo la riflessione individuale e i feedback, nella valutazione, il facilitatore può usare alcune immagini prese da situazioni quotidiane (a casa con i genitori, nelle strade da soli, nel parco con amici, al lavoro, nella città accanto ad una persona che è stata offesa..) chiedendo quale emozione loro provano in ogni situazione e come la esprimono.

ATTIVITÀ #3

TITOLO: Biblioteca umana

SUB-ARGOMENTO(i): Consapevolezza di sé, accettazione di sé, regolazione delle emozioni, riflessione e revisione

OBIETTIVO(i): Con questa attività, puoi conoscere meglio le persone che incontri e le loro sfide.

Comprensione sociale

Migliorare l'impegno dei giovani nella società, esporli a modi di pensare diversi per combattere la discriminazione e la stigmatizzazione.

L'obiettivo è aumentare l'impegno civico e la comprensione della diversità al fine di aiutare a creare comunità più inclusive e coese con l'obiettivo di aiutare a sbarazzarsi della discriminazione, prevenire i conflitti e contribuire a una maggiore coesione umana attraverso le divisioni sociali, religiose ed etniche.

TEMPO: 30-60 minuti

MATERIALI E PREPARAZIONE: Carta, Penne, Fogli A4, Nastro

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2219/CC_booklet_V1_compressed.pdf

ISTRUZIONI: Invita alcuni volontari del gruppo a presentarsi come un libro. Per fare ciò, prepara un poster con lavagna a fogli mobili e invitali a scrivere il titolo di un libro. Successivamente, saranno "libri" e il resto del gruppo - lettori. Per trovare il titolo del loro libro, dovrebbero concentrarsi su un momento difficile della loro vita che vorrebbero condividere con il gruppo. Dopo che i volontari hanno scritto i titoli dei loro libri (senza i loro nomi), il gruppo decide quale libro vorrebbero "leggere". Ogni libro va poi in un angolo dedicato dello spazio di lavoro e le persone che vorrebbero leggerlo, vanno con loro. Se il tempo lo consente, le persone possono leggere più di un libro.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: La Biblioteca Umana è, nel vero senso della parola, una biblioteca di persone. Un evento in cui i lettori possono prendere in prestito esseri umani che fungono da libri aperti e avere conversazioni a cui normalmente non avrebbero accesso.

Ogni libro umano dallo scaffale rappresenta un gruppo nella nostra società che è spesso soggetto a pregiudizi, stigmatizzazione o discriminazione a causa del suo stile di vita, diagnosi, convinzioni, disabilità, stato sociale, origine etnica ecc.

Un cittadino attivo deve avere una mente aperta e deve essere in grado di aumentare l'impegno civico e la comprensione della diversità per contribuire a creare comunità più inclusive e coese.

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: I partecipanti devono essere consapevoli di quanto segue:

- Trattate gli altri partecipanti con dignità, rispetto, cura e cortesia in ogni momento.
- Evita il linguaggio verbale o i gesti fisici inappropriati durante l'evento Biblioteca umana.
- Non reclutare, evangelizzare o fare proselitismo sulle tue opinioni, convinzioni o politiche in vista della conversione durante l'evento Human Library. Discussione e dibattito, sì; Reclutamento, no
- Nessun comportamento minaccioso o intimidatorio nei confronti degli altri, sia fisico, verbale o psicologico.

- Non sfruttare la conoscenza interna delle particolari vulnerabilità dei partecipanti sensibili all'abuso, alla prepotenza, alla coercizione, al ferimento, alla manipolazione o alla vergogna.
- Non esprimere o agire in base agli stessi pregiudizi e stereotipi che la Biblioteca umana cerca di sfatare, ad esempio omofobia, islamofobia, antisemitismo, razzismo, xenofobia, sessismo, transfobia, età, abilismo, ecc.
- Sii attento e sensibile quando usi l'umorismo: non tutti potrebbero capire la battuta. Fai il check-in con le persone per confermare che sono d'accordo con l'umorismo, le prese in giro, le battute, ecc., in particolare se sembrano a disagio. Chi sono le mie persone?
- Non offendere deliberatamente un altro partecipante. Se ti offendi per qualcosa - può essere non intenzionale o accidentale - e ti senti in grado di farlo, prova a confermare il contesto e se le differenze culturali o comunicative possono averne conto.
- Segnala e segnala i problemi con i bibliotecari e gli organizzatori se non ti senti in grado di parlarne direttamente con un altro libro o membro dello staff.

ATTIVITÀ #4

TITOLO: Levande Verkstad

SUB-ARGOMENTO(i): Accettazione di sé, riflessione

OBIETTIVO(i): Levande verkstad si basa sul presupposto che tutte le persone sono creative e possiedono il bisogno di esprimersi. Questo metodo è utilizzato in tutta la Svezia e richiede un'istruzione specifica per chi vuole lavorare con questo metodo.

Questi sono alcuni dei principali obiettivi di apprendimento.

Rafforzare i partecipanti attraverso una maggiore fiducia in se stessi

Incoraggiare i partecipanti a evitare i pensieri convenzionali

Fai spazio alle proprie esperienze

Dai ai partecipanti una zona sicura per esercitare le loro abilità sociali

TEMPO: 2 ore per ogni laboratorio

MATERIALI E PREPARAZIONE: Un pedagogo Levande Verkstad e un atelier con materiale.

Esiste una comunità per pedagoghi che lavora con Levande Verkstad.

<https://www.levandeverkstad.se/>

ISTRUZIONI: Il metodo può essere utilizzato in molti modi diversi. Una volta alla settimana vai in un atelier con un gruppo di giovani e lì puoi trovare ogni tipo di materiale per essere creativo. C'è tutto per la pittura, il disegno, la falegnameria, il cucito in diverse tecniche, la ceramica e così via.

Il pedagogo introduce ogni volta una nuova tecnica, ma i partecipanti possono sempre seguire la loro lussuria e fare quello che vogliono nell'atelier. Per le successive 2 ore i partecipanti creano ed è incredibile vedere cosa può succedere con gli strumenti in mano.

DEBRIEFING/ VALUTAZIONE: Ogni attività o sessione si conclude con un discorso su come è stata la giornata, una conversazione basata sulle esperienze, le espressioni personali, i pensieri e le intuizioni di ciascun partecipante.

Un cittadino attivo deve avere le competenze per essere creativo nell'analisi di situazioni complesse, per pensare a possibili soluzioni in modo naturale, esplorando anche pensieri inaspettati.

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI: Levande Verkstad utilizza diversi materiali e tecniche per lavorare con arti e mestieri. Ogni diversa tecnica o attività svolta viene utilizzata per ispirare, stimolare e suscitare curiosità senza alcun tipo di giudizio. È sempre ben pianificato con uno scopo educativo ed è sempre personalizzato per il gruppo target in modo che i partecipanti possano procedere nel processo creativo in modo naturale.

Le diverse creazioni non vengono mai valutate poiché potrebbero ostacolare il processo creativo.

Anche se il metodo Levande Verkstad ha bisogno di educazione, possiamo applicare parti del metodo in attività svolte senza un pedagogo specifico.

RISORSE

- Competences for youth workers: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3460/CompetencemodelForYoutworker_Online-web.pdf.pdf
- Resources for youth development and youth workers: <http://actforyouth.net/>
- Skills for young people: <https://www.skillsyouneed.com/>
- Education, Assessment, Learning, Development: <https://www.edutopia.org/>
- Ecological models of human development: <http://edfa2402resources.yolasite.com/resources/Ecological%20Models%20of%20Human%20Development.pdf>
- Social and emotional learning: https://www.researchgate.net/publication/284593261_Social_and_emotional_learning
- Managing feelings in volunteering: Härtel, C. E. J., & O'Connor, J.M. (2015). The Critical Role of Emotions in the Recruitment, Retention, and Wellbeing of Volunteers – A Review and Call for Research. In C.E.J. Härtel, W.J. Zerbe, & N.M. Ashkanasy (Eds.), Research on Emotion in Organizations: New Ways Of Studying Emotion In Organizations. (Chapter 16). Bingley, UK: Emerald Group Publishing