



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

OPUSCOLO



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Questo documento è stato creato con la licenza Creative Commons:
Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo (CC BY-NC-SA).

Tutto o parte di questo documento può essere utilizzato, copiato e divulgato a condizione che ne venga citata l'origine, che non venga utilizzato a fini commerciali e che la licenza non venga modificata.

Tutti i diritti riservati.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Disclaimer

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né EACEA possono essere ritenute responsabili.

Informazioni

Progetto	Convert your Future - Riconversione professionale per assicurarsi un futuro professionale migliore
Progetto N°	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Work Package	3 - Libretto di attività didattiche pratiche
Data	30/11/2023
Tipo di documento	OPUSCOLO
Lingua	Inglese - Italiano
Autori	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

Partenariato



4.3 Iniziativa

Attività 1

Titolo dell'attività	I miei pro e contro
Argomento	Autoconsapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza
Obiettivo	Sviluppare la conoscenza di sé attraverso la consapevolezza delle qualità e delle capacità sia positive sia negative.
Gruppo target	Studenti adulti
Durata	30-45 min.
Obiettivo/i di apprendimento	• Migliorare la consapevolezza di sé: aiutare gli studenti a riconoscere i propri punti di forza e di debolezza per lo sviluppo personale. • Promuovere l'autoriflessione: Incoraggiare l'introspezione per migliorare la comprensione di se stessi. • Migliorare le capacità interpersonali: Sviluppare l'empatia e la tolleranza verso gli altri attraverso una più profonda conoscenza di sé.
Materiali necessari	Fogli di lavoro e materiali di scrittura per gli studenti, palla

Fasi dell'implementazione

Questa nota attività è un modo per diventare più consapevoli dei propri punti di forza e di debolezza su cui costruire lo sviluppo personale, nonché per costruire migliori relazioni interpersonali attraverso una più profonda conoscenza di sé e una maggiore tolleranza verso gli altri.

Introduzione (5 min.):

Il formatore introduce teoricamente il tema della conoscenza di sé. Può fornire esempi concreti di quando una persona è chiamata a parlare delle proprie qualità, interessi oppure obiettivi (ad esempio, in un colloquio personale per la candidatura a un posto di lavoro).

È opportuno, soprattutto per gli allievi poco qualificati, che il formatore presenti i propri punti di forza e di debolezza per creare un'atmosfera di condivisione e incentivare la motivazione al lavoro degli allievi.

Introduzione dell'attività (1-2 min.):

Il formatore spiega la procedura e gli obiettivi dell'attività. Sottolinea che in questa attività non ci sono risposte giuste o sbagliate e invita quindi i partecipanti a essere il più onesti possibile.

Realizzazione dell'attività (10 min.):

Il formatore distribuisce i fogli di lavoro ai partecipanti.

Incoraggia gli studenti a riflettere sui propri punti di forza e di debolezza.

Ricorda agli allievi che non esistono risposte giuste o sbagliate. In un'atmosfera rilassata, il formatore motiva in modo appropriato coloro che mostrano delle esitazioni a rispondere.

SOTTOLINEANDO I PUNTI DI FORZA

¹ Comprendere i nostri punti di forza ci aiuta a identificare le carriere in cui potremmo brillare. Usa la tabella qui sotto per elencare alcune cose in cui sei davvero bravo/a. Poi elenca alcune cose in cui potresti migliorare. Fai leva sui tuoi punti di forza. Non lasciare che i tuoi punti di debolezza ti scoraggino.

PUNTI DI FORZA	PUNTI DI DEBOLEZZA

	<u>Analisi dell'attività</u> (10 min.): Il formatore invita il volontario a presentare i propri punti di forza e di debolezza. Se qualcuno si offre volontario, gli lancia la palla. Mentre il volontario presenta il proprio lavoro, gli altri partecipanti possono fare delle domande, assicurandosi di capire bene ciò che il volontario sta dicendo (ascolto empatico). Dopo la presentazione, il volontario lancia la palla a qualsiasi altro studente che voglia presentare le proprie idee e così l'attività continua fino a quando tutti hanno avuto il proprio turno. <u>Conclusione</u> (5 min.): L'educatore può contare quanti punti di forza e quanti punti di debolezza sono stati identificati in totale. Se ci sono differenze nel numero, può discuterne il motivo.
Metodo	Spiegazione, lavoro individuale, presentazione davanti al gruppo
Valutazione (domande)	Quali aspetti avete avuto più difficoltà a identificare? Perché, a vostro parere, abbiamo difficoltà a dire ciò che apprezziamo di noi stessi? In quali situazioni avete considerato i vostri punti di forza e di debolezza?
Link/ Riferimenti	Identificazione dei punti di forza e di debolezza. Disponibile all'indirizzo: https://www.overcomingobstacles.org/uploads/images/blog/uploads/2019/04/Identifying-Strengths-and-Weaknesses.pdf Foglio di lavoro: https://assets.ctfassets.net/mlt4xrx1omik/3f1zeqwAJ08jlwCGNxYQQs/b9e72637b1d5377dc5eae19c0511facd/YHJ_strengths_chart.pdf

Attività 2

Titolo dell'attività	Valutazione delle prestazioni (Cosa ho fatto ieri)
Argomento	Responsabilità per la propria situazione. Obiettivi personali. Gestione del tempo.
Obiettivo	Consapevolezza della responsabilità della propria situazione. Confrontare le visioni e gli obiettivi con i passi reali che compiamo ogni giorno. Consapevolezza del modo in cui gestiamo il nostro tempo.

Gruppo target	Studenti adulti
Durata	45 minuti
Obiettivo/ Obiettivi di apprendimento	L'esercizio è finalizzato alla valutazione critica dei modi in cui perseguiamo la realizzazione degli obiettivi personali. Serve anche a rafforzare la consapevolezza della responsabilità delle proprie azioni, a tenere traccia delle priorità e dei modi per realizzarle. Consente agli studenti di comprendere il modo in cui gestiscono il proprio tempo e di valutare criticamente l'efficacia delle attività di routine in relazione agli obiettivi personali. Il suo scopo è quello di promuovere il senso di responsabilità e di iniziativa.
Materiali necessari	Strumenti di scrittura, lavagna a fogli mobili, fogli di lavoro
Fasi dell'implementazione	1. <u>Introduzione</u> (5 min.) - Introdurre l'obiettivo e lo scopo dell'attività. Spiegare come l'esplorazione delle proprie attività quotidiane e aspirazioni possa aiutare a colmare il divario tra le abitudini attuali e gli obiettivi futuri. - Chiarire l'importanza di riflettere sulle aspirazioni, anche se sembrano inverosimili, perché ciò può rivelare interessi più profondi e obiettivi a lungo termine. 2. <u>Attuazione</u> (10 min.) - Il formatore distribuisce ai partecipanti dei fogli di lavoro. - I partecipanti ricordano ed elencano 10 attività che hanno svolto ieri, stimando il tempo impiegato per ciascuna attività. Il formatore deve sottolineare l'importanza di essere il più precisi possibile. - Dopo aver completato la prima pagina, i partecipanti girano il foglio di lavoro. Il formatore spiega il compito della seconda pagina, in cui i partecipanti elencano 5 attività o desideri che vorrebbero realizzare, indipendentemente dalle capacità, dal tempo o dal denaro. 3. <u>Analisi</u> (15 min.) L'analisi può essere fatta attraverso presentazioni individuali o a coppie. Se viene fatta in coppia, gli studenti riferiscono le attività e le aspirazioni degli

altri. Assicurarsi che gli studenti si scambino i compiti durante la conversazione.

4. Riflessione (10 min.)

Gli studenti riflettono individualmente di fronte al gruppo. Il formatore pone domande per identificare i punti di forza e le risorse necessarie per raggiungere i loro obiettivi.

Il formatore può guidare i partecipanti a trovare modi realistici per soddisfare le loro aspirazioni e incoraggiarli a nominare le tre risorse più importanti di cui avrebbero bisogno per realizzare uno qualsiasi dei loro 5 obiettivi.

5. Sintesi (5 min.)

Suggerimenti:

- **Evidenziare i punti chiave:** Rafforzare il legame tra azioni quotidiane, definizione degli obiettivi e sviluppo personale. Sottolineare l'importanza di assumersi la responsabilità e di essere proattivi.
- **Fornire esempi concreti:** Condividere esempi reali di persone che sono riuscite ad allineare le loro attività quotidiane con i loro obiettivi, illustrando l'importanza dei progressi incrementali e della gestione del tempo.

Esempio 1: Steve Jobs

- **Contesto:** Steve Jobs, cofondatore di Apple Inc., era noto per il suo approccio visionario alla tecnologia e agli affari. Ha affrontato sfide importanti, tra cui l'estromissione da Apple e la necessità di ricominciare da capo con nuove iniziative.
- **Allineamento e progresso incrementale:**
- **Attività quotidiane:** Dopo aver lasciato Apple, Jobs si è concentrato sulle sue nuove imprese, tra cui NeXT e Pixar. Ogni giorno dedicava del tempo all'innovazione e alla guida di queste aziende.
- **Passi incrementali:** Jobs ha lavorato allo sviluppo di tecnologie e tecniche di animazione innovative in modo incrementale. Ad esempio, i primi progetti della Pixar si sono sviluppati l'uno sull'altro, portando al successo di film come *Toy Story*.
- **Gestione del tempo:** Jobs ha gestito meticolosamente il suo tempo, concentrandosi sullo sviluppo dei prodotti e sulla leadership creativa. Ha allineato il suo lavoro quotidiano con la sua visione a lungo termine della tecnologia e del design.
- **Risultati:** I progressi incrementali e l'efficace gestione del tempo di Jobs hanno portato al successo del ritorno ad Apple e allo sviluppo

	di prodotti rivoluzionari come l'iPhone, che hanno avuto un profondo impatto sulla tecnologia e sull'elettronica di consumo.
Metodo	Lavoro individuale, presentazione davanti al gruppo, dialogo, analisi. L'attività deve essere collegata all'attività 1 (pro e contro personali) e discussa individualmente o in piccoli gruppi sulla rilevanza degli obiettivi/idee stabiliti.
Valutazione (domande)	- Vorreste cambiare qualcosa nella struttura delle vostre attività quotidiane? - Se sì, quali e perché? Con che cosa preferireste sostituirle? - Quali qualità ritiene che abbiano le persone che considera di successo? In che cosa si differenziano da voi? - Cosa si intende più precisamente quando si dice che nemmeno Roma è stata costruita in un giorno?
Link/Riferimenti	--



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union