



## 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          | <b>Convert your Future</b> - 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



## Indice

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introduzione.....                                                           | 4  |
| 2. Partner di progetto .....                                                   | 5  |
| 3. Importanza delle competenze trasversali nel nuovo mercato del lavoro .....  | 9  |
| <i>Benefici dello sviluppo delle Soft Skills:</i> .....                        | 9  |
| <i>Competenze trasversali selezionate:</i> .....                               | 10 |
| <i>Attività pratiche per lo sviluppo di competenze</i> .....                   | 11 |
| 4. Attività di apprendimento pratico .....                                     | 12 |
| Sommario.....                                                                  | 12 |
| Suggerimenti per creare un'attività di apprendimento pratico efficace:.....    | 15 |
| Suggerimenti per condurre un'attività di apprendimento pratico efficace: ..... | 16 |
| 4.1 Adattabilità e resilienza .....                                            | 18 |
| 4.2 Pensiero critico .....                                                     | 23 |
| 4.3 Iniziativa .....                                                           | 27 |
| 4.4 Creatività e innovazione .....                                             | 32 |
| 4.5 Leadership.....                                                            | 39 |
| 4.6 Intelligenza emotiva.....                                                  | 45 |
| 4.7 Comunicazione.....                                                         | 51 |
| 4.8 Lavoro di squadra e collaborazione .....                                   | 54 |
| 5. Trasformare l'apprendimento presenziale in apprendimento online .....       | 59 |
| Esempi utili di strumenti online gratuiti per attività pratiche .....          | 60 |
| Valutare lo sviluppo delle competenze trasversali .....                        | 61 |
| 6. CONCLUSIONE.....                                                            | 62 |

## 1. Introduzione

Benvenuti nel progetto "Convert your Future", un'iniziativa innovativa pensata per affrontare l'evoluzione del settore dell'educazione degli adulti, soprattutto a seguito della pandemia COVID-19. Questo progetto vuole portare una soluzione per affrontare le sfide derivanti dalla disoccupazione crescente e dai continui cambiamenti nel settore professionale. Il nostro obiettivo principale è quello di fornire agli educatori per adulti metodologie, approcci e risorse di qualità, con un'attenzione specifica per coloro che lavorano con adulti che stanno affrontando situazioni di esclusione sociale ed economica.

Il fulcro del nostro progetto è la creazione di un corso ibrido teorico-pratico, offerto sia online che offline, integrato da attività di apprendimento pratico. Questo approccio intende supportare gli educatori per adulti nella formazione di studenti a rischio, favorendo l'acquisizione, lo sviluppo e il miglioramento delle competenze del XXI secolo, essenziali per il mercato del lavoro di oggi. L'aspetto teorico prevede un'ampia ricerca sui nuovi requisiti, le esigenze e i cambiamenti nell'economia e nel mercato del lavoro di oggi, fornendo agli educatori spunti preziosi per l'orientamento dei beneficiari adulti nella ricerca del lavoro e nella riconversione professionale.

L'impatto della crisi COVID-19 sui mercati del lavoro dell'UE sottolinea l'urgenza di un rapido adattamento e riqualificazione. In risposta, il nostro progetto mira a colmare questo divario offrendo un corso ibrido che non solo trasmette conoscenze teoriche, ma fornisce anche ai corsisti attività pratiche progettate per migliorare le loro competenze. Riconoscendo l'importanza di informare i cittadini sulla situazione del mercato del lavoro, il nostro progetto si sforza di fornire una panoramica completa, che comprenda i cambiamenti attuali, i requisiti e le tendenze economiche. La collaborazione con partner di vari settori assicura una prospettiva competente e diversificata sulle necessità del mercato del lavoro e sulle strategie per affrontare gli squilibri esistenti.

I bisogni identificati che guidano questa iniziativa riguardano gli alti tassi di disoccupazione dovuti all'inadeguatezza delle competenze della forza lavoro, la mancanza di risorse educative adeguate per gli studenti adulti e l'insufficiente collaborazione tra gli attori economici e i centri di formazione per adulti. Adattando gli interventi ai contesti specifici di Spagna, Grecia, Slovacchia, Francia e Italia, il nostro progetto mira a contribuire al reinserimento professionale e alla riqualificazione degli adulti, incentivando una forza lavoro resiliente e adattabile nel contesto delle sfide economiche e sociali in corso.

**All'interno di questo documento**, troverete una raccolta di attività di apprendimento pratico suddivise per ogni competenza trasversale selezionata. Queste attività fanno parte di uno sforzo collaborativo per potenziare gli educatori e gli studenti attraverso metodi pratici innovativi finalizzati all'insegnamento e all'apprendimento di competenze trasversali cruciali. L'opuscolo di accompagnamento funge da bussola, guidando gli educatori nella progettazione e nell'implementazione di attività di apprendimento pratico su misura per gli adulti poco qualificati, offrendo esperienze creative incentrate su otto competenze trasferibili chiave:

- Adattabilità e resilienza
- Pensiero critico
- Iniziativa

- Creatività e innovazione
- Leadership
- Intelligenza emotiva
- Comunicazione
- Lavoro di squadra e collaborazione

Intraprendete questo viaggio trasformativo in cui l'istruzione converge con l'esperienza pratica e le competenze trasversali diventano i mattoni fondamentali per un percorso professionale di successo.

## 2. Partner di progetto

I partner che partecipano al progetto e che hanno contribuito alla stesura dell'opuscolo sulle attività di apprendimento pratico sono:



**CONFEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE CASTILLA Y LEÓN (CEOE CASTILLA Y LEÓN)** è un'organizzazione senza scopo di lucro di natura confederale e intersettoriale, istituita per il coordinamento, la rappresentanza, la promozione e la difesa degli interessi imprenditoriali nella regione spagnola di Castilla y León.

Creata nel 1982, l'organizzazione è un attore chiave dell'ecosistema imprenditoriale regionale, con una lunga tradizione di consulenza e supporto alle imprese. Tra i suoi membri, la confederazione conta organizzazioni rappresentative delle imprese a livello provinciale, nonché organizzazioni rappresentative intersettoriali (lavoratori autonomi) e settoriali (commercio, edilizia, ICT e settore digitale, istruzione e formazione, ecc.)

Le principali aree di attività dell'organizzazione sono le seguenti: analisi economica, dialogo sociale, relazioni industriali, contrattazione collettiva e promozione delle pari opportunità all'interno delle aziende; nonché azioni di sostegno alla riconversione professionale e all'acquisizione di nuove abilità e competenze adeguate alle esigenze del mercato del lavoro.



**FORMATIVE FOOTPRINT** - un centro di ricerca e di progettazione educativa leader nella provincia spagnola di Valladolid - è specializzato nell'analisi di quadri teorici, nella progettazione di processi informativi e nell'individuazione di esigenze educative. Utilizzando la metodologia della Ricerca Basata sul Design (DBR), FF elabora soluzioni educative, da programmi tecnologici a strumenti diversi, mantenendo un dialogo continuo tra teoria e pratica.

Con esperienza nella progettazione internazionale e nazionale, FF collabora con associazioni e reti dei settori produttivi spagnoli, allineando l'istruzione alle esigenze settoriali. Sostenendo l'educazione come forza guida, FF enfatizza in modo particolare le competenze trasversali, considerandole cruciali per il successo individuale e organizzativo. FF crede fermamente nell'adattamento dell'istruzione per soddisfare le richieste del mercato del lavoro in evoluzione, preparando gli individui alle sfide future.

In sostanza, la FF considera l'istruzione come la chiave per navigare in scenari professionali dinamici con resilienza e competenza.

**E-SCHOOL EDUCATIONAL GROUP**, situato in Grecia, è un centro di istruzione per adulti e un fornitore di formazione professionale riconosciuto dal Ministero greco dell'Istruzione e delle Qualifiche. Fondata nel 2003, l'organizzazione si concentra sulla promozione dello sviluppo delle competenze e dell'istruzione per gli adulti e gli studenti in percorsi professionalizzanti, promuovendo una transizione fluida nel mercato del lavoro. Accreditata come centro di apprendimento permanente, E-SCHOOL pone una forte enfasi sulle attività a forte impatto in vari settori.

Le iniziative poliedriche dell'organizzazione comprendono programmi volti a promuovere l'imprenditorialità e l'occupabilità, come i programmi di formazione professionale nazionale per i dipendenti e i programmi di servizio alla comunità nei comuni. E-SCHOOL è profondamente impegnata nell'alfabetizzazione digitale, offrendo formazione sulle ICT sia per le competenze digitali di base che per quelle avanzate, integrate dall'apprendimento a distanza attraverso la sua piattaforma di e-learning dedicata. L'inclusione sociale è un aspetto fondamentale della sua missione, con un'enfasi particolare sul potenziamento dei gruppi svantaggiati, compresi gli individui con disabilità. Inoltre, E-SCHOOL promuove attivamente la sostenibilità integrando l'educazione ambientale nei luoghi di lavoro, favorendo una cultura della responsabilità. L'impegno dell'organizzazione si estende all'educazione alle lingue straniere, offrendo corsi completi di inglese, italiano, ecc. e organizzando seminari specializzati per gli educatori.



#### **LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT NOUVELLE-AQUITAINE**

La Ligue de l'Enseignement, movimento fondato oltre 150 anni fa, mira a garantire l'accesso all'istruzione per tutti e a promuovere una società laica, la solidarietà tra i cittadini e la cittadinanza attiva. Difende un'idea repubblicana, basata sull'uguaglianza dei diritti.

La Ligue de l'Enseignement Nouvelle Aquitaine (LENA) è l'unione regionale di 12 federazioni ed è affiliata/membro della Ligue de l'Enseignement.

La LENA è impegnata nei numerosi settori dell'educazione permanente che consentono il progresso democratico e il pieno esercizio della cittadinanza. LENA ha quattro dipartimenti:

- Formazione professionale: per persone in cerca di lavoro, NEET, migranti, ecc. in vari settori (ospitalità, turismo, riqualificazione e integrazione professionale).
- Azione culturale: cinema itinerante, festival, educazione artistica e culturale,
- Campi di vacanza e formazione degli animatori: colonie, campi di vacanza per giovani, formazione e certificazione BAFA/BAFD, ecc.
- Sviluppo di attività regionali: Istruzione e formazione per i giovani, progetti giovanili e volontariato, eventi di impegno civico e partecipazione, apprendimento digitale, progetti europei.



**CONSORZIO COMUNITÀ BRIANZA** è un'impresa sociale con sede a Monza, in Lombardia.

È una rete di quasi 30 imprese sociali e cooperative. Le sue aree di lavoro principali sono:

- Educazione: CCB progetta e realizza progetti e reti per la prevenzione dell'abbandono scolastico, la promozione del successo scolastico e dell'inclusione sociale, la valorizzazione del protagonismo giovanile e della partecipazione democratica.
- Area accoglienza e migrazione: Dal 2011 CCB gestisce progetti che offrono servizi di accoglienza e integrazione a rifugiati e richiedenti asilo nelle province di Monza e Milano.
- Occupabilità e imprenditoria giovanile: CCB promuove l'imprenditorialità giovanile, con il supporto dell'agenzia per il lavoro partner Mestieri Lombardia, fornendo formazione professionale a giovani adulti svantaggiati.
- Ambiente: CCB gestisce direttamente la "Agliate Community", un centro polifunzionale che mira a diventare un GREEN COMMUNITY CENTER. Infatti, CCB qui svolge varie attività di sensibilizzazione dei giovani e dei funzionari pubblici locali per politiche e pratiche individuali più sostenibili, in relazione all'economia circolare e allo sviluppo sostenibile.
- Cultura: CCB gestisce direttamente "Villa Longoni", un sito designato come patrimonio culturale vicino a Milano. Il sito ospita attualmente attività di co-working e iniziative culturali realizzate attraverso misure inclusive per gruppi target come giovani, NEET, giovani adulti autori di reati e donne che necessitano di un supporto individuale.



**L'ASSOCIAZIONE DEGLI ISTITUTI DI ISTRUZIONE PER ADULTI DELLA REPUBBLICA SLOVACCA (AIVD SR)** è una ONG non governativa, apolitica, senza scopo di lucro e volontaria, fondata nel 1991 con sede legale a Bratislava, in Slovacchia. I membri dell'AIVD SR sono istituti di formazione per adulti che aderiscono allo Statuto e al Codice etico dell'AIVD SR. Associamo più di 120 membri (2024): ONG, istituzioni

pubbliche e private. Come organizzazione ombrello, AIVD SR è il coordinatore della Settimana dell'apprendimento permanente in Slovacchia ([www.tcu.sk](http://www.tcu.sk)). AIVD SR fa parte di reti locali, regionali, nazionali e dell'UE; ad esempio, è membro dell'Associazione europea per l'educazione degli adulti (EAEA) dal 2008 e dell'Associazione nazionale dei datori di lavoro dal 2023. L'associazione è inoltre rappresentata nell'Alleanza settoriale per l'istruzione, la scienza e lo sport, nel Consiglio di accreditamento per la formazione continua del Ministero dell'Istruzione e in numerosi altri consigli e comitati. I progetti nazionali e internazionali dell'AIVD SR si concentrano sul miglioramento delle condizioni dell'educazione degli adulti in Slovacchia, offrendo la possibilità di scambiare esperienze e stabilire partenariati.

Da oltre 30 anni, l'AIVD SR è la più grande associazione professionale del suo genere e si propone di:

- promuovere gli interessi e le esigenze delle istituzioni di educazione degli adulti,
- facilitare lo sviluppo dei suoi membri,
- concentrare le capacità professionali per le soluzioni e lo sviluppo in questo settore,
- collaborare con le autorità statali e con altri enti nella preparazione e nell'attuazione di misure legislative e di altro tipo per l'educazione degli adulti,
- certificare i docenti di educazione degli adulti,
- organizzare eventi per i professionisti dell'educazione degli adulti e per il pubblico in generale,
- rappresentare i membri e le loro attività presso associazioni nazionali e internazionali.

L' AIVD SR rappresenta gli obiettivi e le esigenze dei suoi membri in più di una dozzina di comitati, task force e istituzioni professionali. Come partner strategico per le istituzioni pubbliche e statali, l'AIVD SR contribuisce attivamente al miglioramento delle condizioni nel campo dell'educazione degli adulti nel contesto slovacco.

### 3. Importanza delle competenze trasversali nel nuovo mercato del lavoro

Nel panorama in continua evoluzione del mercato del lavoro moderno, i riflettori sono puntati sulle competenze trasversali, comunemente definite *soft skills*. Questi riflettori si intensificano nel momento in cui il mondo è alle prese con le conseguenze della pandemia COVID-19, che ha portato a cambiamenti trasformativi. Il termine **“competenze trasversali” è diventato sempre più importante nei sistemi educativi europei, estendendosi al di là delle strategie educative generali per includere documenti specifici, orientati al compito, come programmi, schede e relazioni.**

Le *soft skills* sono un insieme di competenze diverse che vanno al di là delle conoscenze tecniche e che enfatizzano le qualità cruciali per affrontare le complessità degli attuali luoghi di lavoro. La ricerca di LinkedIn sottolinea il ruolo critico di queste competenze, con il 92% dei professionisti delle Risorse Umane che le ritengono essenziali. Tuttavia, solo il 37% dei datori di lavoro ritiene che i propri dipendenti entry-level possiedano questi attributi vitali, sottolineando l'urgente necessità di sviluppare le competenze.

La consapevolezza dell'importanza di queste competenze sta crescendo tra le parti interessate, compresi i responsabili delle politiche educative, gli educatori e gli studenti. Le competenze trasversali sono ora parte di uno scambio dinamico: i requisiti educativi ne impongono lo sviluppo da parte del personale docente, mentre gli studenti ne riconoscono il valore per la competitività nella carriera. La designazione da parte della Commissione europea del 2023 come “Anno europeo delle competenze” sottolinea questa necessità, evidenziando il ruolo dell'apprendimento permanente nel garantire una ripresa economica socialmente equa e una transizione verde e digitale. L'UE mira a portare al 60% la percentuale di adulti impegnati nell'apprendimento permanente entro il 2030. Per raggiungere questo obiettivo occorre promuovere la capacità di “imparare a imparare” in tutti i contesti, compresi quelli informali. Questo concetto inquadra l'apprendimento permanente come uno strumento chiave per adattarsi a un ambiente in rapida evoluzione.

Queste intuizioni si allineano con la necessità di un efficace sviluppo delle soft skills attraverso attività di apprendimento pratico, soprattutto nell'educazione degli adulti per coloro che provengono da contesti svantaggiati. Gli educatori svolgono un ruolo fondamentale integrando attività pratiche che offrono esperienze di apprendimento significative e coinvolgenti, promuovendo e sviluppando efficacemente queste competenze essenziali.

#### *Benefici dello sviluppo delle Soft Skills:*

- **Aumento dell'efficienza e della produttività:** la formazione sulle soft skills, in particolare per quanto riguarda la comunicazione e la risoluzione dei problemi, aumenta la produttività e la fidelizzazione del 12%, con un sostanziale ritorno dell'investimento del 250%. I leader dotati di solide soft skills possono incrementare le prestazioni dei loro team fino al 30%.
- **Relazioni interpersonali e professionali più forti:** la coltivazione dell'intelligenza emotiva, una soft skill fondamentale, favorisce il miglioramento delle relazioni con colleghi, clienti e supervisor, migliorando in modo significativo le dinamiche sul posto di lavoro.

- **Migliori tassi di permanenza:** investire nello sviluppo delle soft skills dei dipendenti favorisce una cultura di apprendimento continuo, con conseguente aumento della permanenza. Alcuni studi indicano che il 63% dei dipendenti prende in considerazione l'idea di cambiare datore di lavoro per avere migliori opportunità di formazione.
- **Soluzioni più innovative:** le competenze trasversali, come la creatività e la capacità di risolvere i problemi, sono parte integrante della capacità di innovazione individuale, che si traduce nella generazione di idee, prodotti e servizi innovativi che posizionano le organizzazioni davanti alla concorrenza.
- **Crescita dell'azienda:** i dipendenti impegnati, valorizzati attraverso lo sviluppo delle soft skills, contribuiscono ad aumentare la redditività e la crescita. Le aziende altamente impegnate superano i concorrenti del 147% in termini di utili per azione, sottolineando il ruolo fondamentale delle soft skills nel successo aziendale complessivo.

Riconoscendo l'evoluzione delle esigenze del mercato del lavoro contemporaneo, gli educatori, i formatori e i coach per adulti svolgono un ruolo fondamentale nel colmare il divario di competenze trasversali tra gli studenti adulti. Il progetto "Convert your future", pensato per coloro che lavorano con adulti svantaggiati, affronta le sfide che si presentano durante il cambio di paradigma verso i lavori digitali, soprattutto considerando le difficoltà incontrate dagli anziani e dalle persone che vivono in aree remote o che devono affrontare vincoli economici.

#### *Competenze trasversali selezionate:*

1. **Adattabilità e resilienza:** La rapidità di adattamento ai cambiamenti e la capacità di reagire alle battute d'arresto sono preziose in un ambiente in cui la flessibilità è fondamentale.
2. **Pensiero critico:** Consente agli individui di analizzare le informazioni, risolvere i problemi e prendere decisioni valide, promuovendo una cultura dell'innovazione e del progresso.
3. **Iniziativa:** Spinge alla proattività e all'auto motivazione, indispensabili per il successo personale e organizzativo.
4. **Creatività e innovazione:** Danno vitalità alla risoluzione dei problemi, spingendo le aziende a progredire in un'epoca in cui le idee nuove sono fondamentali.
5. **Leadership:** Al di là dei ruoli manageriali, comprende la capacità di guidare, ispirare e influenzare positivamente gli altri.
6. **Intelligenza emotiva:** La chiave di volta di relazioni interpersonali efficaci, fondamentale per la collaborazione e la risoluzione dei conflitti.
7. **Comunicazione:** Va oltre l'espressione verbale e comprende la capacità di trasmettere idee, ascoltare attivamente e navigare in diversi canali di comunicazione.
8. **Lavoro di squadra e collaborazione:** Riconosce la forza collettiva derivante dagli sforzi di collaborazione, che costituiscono la base di una forza lavoro resiliente e adattabile.

### *Attività pratiche per lo sviluppo di competenze*

In questo opuscolo abbiamo sviluppato attività pratiche mirate a ciascuna competenza trasversale. Ad esempio, le attività che promuovono l'adattabilità e la resilienza prevedono che i partecipanti cambino luogo per comprendere l'impatto del cambiamento e costruiscano scenari che illustrino l'adattabilità. Queste attività migliorano la comprensione dei partecipanti, incoraggiano l'auto-riflessione e forniscono strumenti pratici per le competenze trasversali cruciali.

Le attività proposte sono progettate per essere adattabili a vari contesti e alle esigenze dei partecipanti, sia che si lavori con singoli individui, con diversi gruppi target o in un contesto online. Questa tecnica didattica di apprendimento pratico, che permette ai partecipanti di imparare attraverso la pratica, è essenziale per sviluppare competenze trasversali come il problem-solving, il lavoro di squadra e l'adattabilità. Gli studi europei sottolineano che questo tipo di apprendimento esperienziale migliora in modo significativo la memorizzazione, con i partecipanti che hanno riferito di aver assimilato fino al 75% del contenuto presentato.

Mentre navighiamo nel mondo del lavoro contemporaneo, il nostro impegno a valorizzare i discenti e gli educatori è evidente nelle attività progettate in modo ponderato che contribuiscono allo sviluppo olistico di competenze trasversali. Ogni esercizio assicura che le persone non siano solo tecnicamente competenti, ma che possiedano anche la resilienza e l'adattabilità necessarie per avere successo nell'ambiente professionale dinamico di oggi.

Si suggerisce di utilizzare queste linee guida come una tabella di marcia per trasformare le idee contenute nell'opuscolo in esperienze di apprendimento efficaci. Il vostro ruolo è fondamentale nel guidare gli studenti attraverso questo processo, aiutandoli a sviluppare competenze vitali per il loro futuro successo nel mercato del lavoro. Tuttavia, l'apprendimento pratico presenta delle sfide, in quanto spesso richiede la presenza di più formatori per rispondere alle diverse esigenze e domande. Un ritmo adeguato è essenziale per fornire sufficienti opportunità di pratica, che possono essere supportate da ausili al lavoro di alta qualità dopo la formazione.

## 4. Attività di apprendimento pratico

### Sommario

#### Adattabilità e resilienza

##### Attività 1: Adattabilità alle situazioni

- Comprendere l'importanza dell'adattabilità in ambito professionale.
- Durata: 1 ora
- Obiettivi di apprendimento: Riconoscere l'importanza dell'adattabilità e definire i modi per svilupparla.

##### Attività 2: Grafico dei punti di forza/albero della resilienza

- Sviluppare le capacità di adattamento e di resilienza.
- Durata: 1 ora
- Obiettivi di apprendimento: Comprendere i concetti di adattabilità e resilienza, scoprire le loro componenti e come la resilienza migliori l'adattabilità.

#### Pensiero critico

##### Attività 1: Analisi di articoli di giornale

- Sviluppare le capacità di pensiero critico analizzando e valutando gli articoli di cronaca.
- Durata: 45 minuti
- Obiettivi di apprendimento: esercitare le capacità di analisi, valutazione e sintesi delle informazioni per prendere decisioni valide.

##### Attività 2: Analisi dei pro e dei contro del lavoro a distanza

- Sviluppare le capacità di pensiero critico analizzando i pro e i contro del lavoro a distanza.
- Durata: 45 minuti
- Obiettivi di apprendimento: esercitare le capacità di analisi, valutazione e sintesi delle informazioni per prendere decisioni valide.

#### Iniziativa

##### Attività 1: I miei pro e contro

- Sviluppare la conoscenza di sé attraverso la consapevolezza di qualità positive e negative
- Durata: 30-45 minuti
- Obiettivi di apprendimento: aumentare la conoscenza di sé, promuovere l'introspezione, comprendere le qualità positive e negative.

## **Attività 2: Valutazione delle prestazioni (Cosa ho fatto ieri)**

- Promuovere la responsabilità delle proprie azioni, valutare il perseguimento degli obiettivi, valutare la gestione del tempo.
- Durata: 45 minuti
- Obiettivi di apprendimento: valutazione critica del perseguimento degli obiettivi, consapevolezza della gestione del tempo, promozione della responsabilità.

## **Creatività e innovazione**

### **Attività 1: Soluzioni fuori dagli schemi: Un laboratorio di risoluzione creativa dei problemi**

- Migliorare le capacità di creatività e innovazione attraverso la risoluzione di problemi
- Durata: 60 minuti
- Obiettivi di apprendimento: sviluppare soluzioni creative, migliorare il pensiero critico, incoraggiare la collaborazione.

### **Attività 2: Combinazione di idee**

- Migliorare la creatività e le capacità di innovazione combinando concetti non correlati tra loro.
- Durata: 60 minuti
- Obiettivi di apprendimento: generare idee innovative, migliorare il pensiero critico, incoraggiare la collaborazione.

### **Attività 3: Narrazione improvvisata**

- Incoraggiare il pensiero rapido e la generazione di idee creative
- Durata: 90 minuti
- Obiettivi di apprendimento: pensare rapidamente, generare idee creative sul momento

## **Leadership**

### **Attività 1: Dinamica dell'autobus**

- Sviluppare capacità di ascolto attivo ed efficace.
- Durata: 1 ora
- Obiettivi di apprendimento: comprendere l'importanza dell'ascolto attivo nella leadership e nella comunicazione.

### **Attività 2: Costruire la fiducia**

- Sviluppare la fiducia tra i membri del team e comprenderne l'importanza nella leadership.
- Durata: 90 minuti
- Obiettivi di apprendimento: comprendere l'importanza della fiducia nella leadership, imparare a costruire la fiducia tra i membri del team e sviluppare capacità di comunicazione efficace.

### **Attività 3: Nodo umano**

- Promuovere le capacità di leadership e il lavoro di squadra attraverso la guida di un team nelle difficoltà.
- Durata: 1 ora
- Obiettivi di apprendimento: migliorare le capacità di analisi e comunicazione, promuovere la capacità di guidare un gruppo attraverso le difficoltà, favorire la collaborazione e il lavoro di squadra.

### **Intelligenza emotiva**

#### **Attività 1: Foto linguaggio delle emozioni**

- Sviluppare l'intelligenza emotiva riconoscendo e comprendendo le emozioni.
- Durata: 30 minuti
- Obiettivi di apprendimento: riconoscere le emozioni percepite negli altri, appropriarsi del linguaggio delle emozioni, identificare i segnali fisici delle emozioni.

#### **Attività 2: La ruota delle emozioni**

- Sviluppare l'intelligenza emotiva riconoscendo e comprendendo le emozioni primarie e secondarie.
- Durata: 30 minuti
- Obiettivi di apprendimento: riconoscere le emozioni principali, descrivere le emozioni, identificare i segnali fisici delle emozioni.

### **Comunicazione**

#### **Attività 1: Disegno schiena contro schiena**

- Sensibilizzare sull'importanza di una comunicazione chiara e sul ruolo dei segnali non verbali.
- Durata: 30-45 minuti
- Obiettivi di apprendimento: comprendere l'importanza di un'informazione chiara, riconoscere i segnali non verbali, aumentare la consapevolezza di sé nella comunicazione e apprezzare il feedback.

#### **Attività 2: Conversazioni quotidiane**

- Costruire le competenze comunicative fondamentali attraverso esercizi pratici in scenari di conversazione quotidiana.
- Durata: 30-45 minuti.
- Obiettivi di apprendimento: migliorare le capacità di comunicazione verbale di base, migliorare l'ascolto attivo e aumentare la disinvoltura nelle conversazioni.

### **Lavoro di squadra e collaborazione**

#### **Attività 1: Il lavoro di squadra divide i compiti e moltiplica i successi**

- Migliorare la capacità dei partecipanti di collaborare efficacemente e di raggiungere obiettivi comuni.
- Durata: 1 ora
- Obiettivi di apprendimento: comprendere i concetti di lavoro di squadra e collaborazione, promuovere la collaborazione, migliorare la capacità di adattamento.

### **Attività 2: Torre di spaghetti e marshmallow**

- Migliorare la capacità dei partecipanti di collaborare efficacemente e di risolvere i problemi in modo creativo.
- Durata: 40 minuti
- Obiettivi di apprendimento: migliorare le capacità di analisi e comunicazione, promuovere la leadership, favorire la collaborazione.

## **Suggerimenti per creare un'attività di apprendimento pratico efficace:**

Quando si progettano attività pratiche per lo sviluppo delle soft skills, è importante creare esperienze che non siano solo educative ma anche rilevanti per i contesti personali e professionali degli studenti.

Di seguito sono riportate alcune strategie chiave da considerare:

### **1. Concentrarsi sulla rilevanza del mondo reale:**

- Progettare attività che simulino scenari reali, consentendo agli studenti di mettere in pratica le competenze di cui avranno bisogno in situazioni lavorative reali. Ad esempio, un'attività di pensiero critico potrebbe prevedere l'analisi di un caso studio che rifletta sfide comuni nel settore lavorativo degli studenti.
- Utilizzare l'apprendimento basato su progetti (PBL) in cui gli studenti lavorano su progetti che richiedono l'applicazione di una serie di competenze trasversali, come il lavoro di squadra, la risoluzione di problemi e la comunicazione, per raggiungere un risultato concreto.

### **2. Enfatizzare l'autonomia degli studenti:**

- Incoraggiare gli studenti ad assumersi la responsabilità del proprio apprendimento, consentendo loro di prendere decisioni nell'ambito delle attività. Ciò può essere fatto offrendo loro l'opportunità di scegliere come affrontare un compito, il che rafforza le loro capacità di iniziativa e di decisione.
- Incorporare elementi di apprendimento auto-diretto in cui gli studenti identificano i loro obiettivi e valutano i loro progressi, promuovendo l'autoconsapevolezza e la responsabilità personale.

### 3. Integrare la collaborazione e l'apprendimento tra pari:

- Strutturare attività che richiedono collaborazione, come i progetti di gruppo per la risoluzione di problemi, per migliorare le capacità di comunicazione e di lavoro di squadra.
- Utilizzare esercizi di role-playing in cui gli studenti assumono diversi ruoli all'interno di una squadra, esercitando le capacità di leadership, negoziazione e risoluzione dei conflitti in un ambiente controllato.

### 4. Garantire l'inclusività e l'accessibilità:

- Adattare le attività in modo che siano inclusive per gli studenti con abilità, background e stili di apprendimento diversi. Ciò può comportare la modifica della complessità dei compiti o la disponibilità di un ulteriore supporto, se necessario.
- Progettare attività che possano essere facilmente adattate alle esigenze e ai contesti specifici dei diversi gruppi, assicurando che tutti gli studenti possano partecipare pienamente all'esperienza di apprendimento e trarne beneficio.

### 5. Incorporare la riflessione e il debriefing:

- Dopo aver completato un'attività, è necessario prevedere un momento di riflessione in cui i partecipanti possano discutere di ciò che hanno imparato, delle sfide che hanno affrontato e di come le hanno superate. Questo processo è essenziale per approfondire l'esperienza di apprendimento e per aiutare i partecipanti a interiorizzare le competenze acquisite.
- Incoraggiare i partecipanti a documentare le loro riflessioni in un diario di apprendimento, che può essere una risorsa preziosa per monitorare i loro progressi e identificare le aree di ulteriore sviluppo.

## Suggerimenti per condurre un'attività di apprendimento pratico efficace:

Il successo delle attività pratiche richiede un'attenta pianificazione, facilitazione e follow-up.

Ecco una guida per garantire il buon esito dell'attività:

#### 1. Pianificazione e preparazione:

- Iniziare a delineare chiaramente gli obiettivi dell'attività e assicurarsi che tutti i materiali e le risorse necessarie siano preparati in anticipo. Ciò include l'allestimento degli spazi fisici o delle piattaforme online necessarie per l'attività.
- Creare un programma che preveda un tempo sufficiente per le fasi di introduzione, esecuzione e riflessione dell'attività. Assicurarsi che i partecipanti siano consapevoli del programma e di ciò che ci si aspetta da loro in ogni fase.

## 2. Facilitare l'attività:

- Durante l'attività, agire come facilitatori piuttosto che come docenti tradizionali. Fornire indicazioni e supporto, ma lasciare che siano gli studenti a prendere il comando del loro apprendimento. Questo approccio incoraggia l'indipendenza e il pensiero critico.
- Monitorare le dinamiche di gruppo, soprattutto nelle attività collaborative, per garantire che tutti gli studenti partecipino e traggano beneficio dall'esperienza. Restare pronti a intervenire, se necessario, per far proseguire l'attività o per aiutare gli studenti in difficoltà.

## 3. Riflessione e feedback:

- Dopo l'attività, condurre una sessione di debriefing in cui i partecipanti possano condividere le loro esperienze, discutere ciò che hanno imparato e fornire un feedback sull'attività. La riflessione è essenziale per consolidare le competenze acquisite.
- Utilizzare strumenti di riflessione strutturati, come spunti di discussione, moduli di feedback tra pari o liste di controllo per l'autovalutazione, per guidare il processo di debriefing e garantire che sia costruttivo e focalizzato sui risultati dell'apprendimento.

## 4. Adattamento per l'apprendimento online:

- Per le attività che devono essere svolte online, considerare l'utilizzo di strumenti di collaborazione digitale come documenti condivisi, lavagne virtuali e stanze di discussione per replicare il più possibile l'esperienza pratica.
- Assicurarsi che le attività online siano accessibili a tutti gli studenti, fornendo istruzioni chiare, supporto tecnico e soluzioni per coloro che hanno un accesso limitato alla tecnologia.

## 4.1 Adattabilità e resilienza

### Attività 1

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>         | <b>Adattabilità alle situazioni</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Argomento</b>                    | Adattabilità in un ambiente professionale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Obiettivo</b>                    | Comprendere l'adattabilità in situazioni professionali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Gruppo target</b>                | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Durata</b>                       | 1 ora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Obiettivo/i di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendersi conto dell'importanza di sapersi adattare</li> <li>- Definire i modi per sviluppare l'adattabilità</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Materiali necessari</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Computer e videoproiettore per visualizzare gli scenari e le istruzioni una alla volta</li> <li>- Lavagna bianca per annotare le parole chiave, pennarelli</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>    | <p>Fase 1- Durata: 15 min</p> <p>All'inizio dell'attività, chiedere ai partecipanti cosa significa per loro "adattabilità". Elencare tutte le parole su una lavagna bianca.</p> <p>Poi il formatore invita i partecipanti a cambiare posto nella stanza, prendendo tutti i loro effetti personali. Il formatore chiede quindi ai partecipanti:</p> <p>Come si sono sentiti quando è stato chiesto loro di cambiare posto?<br/>Li ha fatti sentire a loro agio oppure a disagio? Oppure è stata una buona occasione per trovarsi in un posto diverso dal solito?<br/>Preferirebbero essere al loro vecchio posto?</p> <p>Il formatore può annotare sulla lavagna le caratteristiche chiave dell'adattabilità.</p> <p>L'obiettivo è quello di prendere coscienza dell'effetto che il cambiamento può avere sulla nostra persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sviluppare la consapevolezza di sé</li> <li>● Migliorare la propria gestione dello stress, affrontare le situazioni inaspettate</li> </ul> <p>Fase 2 - Durata: 15 min</p> |

Il formatore crea due gruppi e assegna a ciascun gruppo uno scenario che coinvolge la competenza dell'adattabilità (vedi esempi).

Chiede al primo gruppo di "immaginarsi" una persona in grado di adattarsi alla situazione scelta e all'altro gruppo una persona che non sarebbe in grado di farlo. Condivisione dei risultati e dibattito. Se necessario, il formatore fornisce ulteriori informazioni.

Il formatore può ripetere l'attività e scambiare le istruzioni tra i due gruppi.

Obiettivi:

- Applicare la capacità di risoluzione dei problemi
- Lavorare in gruppo
- Far ricorso all'intelligenza emotiva

Fase 3 - Durata: 20 min

Il formatore illustra quindi agli studenti diversi modi per sviluppare la loro capacità di adattamento.

Esempi di situazioni:

- Iniziare a lavorare con un nuovo team.
- Lavorare con un nuovo software che non funziona bene.
- Arrivare in cantiere e scoprire che i materiali non sono stati consegnati.
- L'azienda per cui lavorate fallisce. Non esiste un'azienda simile nella zona.
- Arrivate in ufficio al mattino e il telefono non funziona. Vi aspettavate delle telefonate importanti.
- Dopo una lunga giornata di lavoro ci si rende conto che l'orologio non funziona più.
- Arrivate al lavoro il lunedì e vi viene affidato il compito di seguire un nuovo dipendente che parla male la vostra lingua.

Fase 4 - Durata: 10 min

Mostrare agli studenti come sviluppare l'adattabilità:

- Sfidare se stessi
- Uscire dalla propria zona di comfort da soli
- Imparare a gestire le emozioni / sviluppare l'intelligenza emotiva
- Trovare modi non distruttivi per esprimere le emozioni
- Accettare il fallimento
- Sviluppare lo spirito di squadra
- Chiedere un feedback / non avere paura di chiedere aiuto
- Formare / imparare cose nuove, sviluppando la curiosità
- Imparare ad accettare il cambiamento
- Imparare a gestire lo stress

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Metodo</b>                | <p>Il formatore spiega il quadro generale della competenza “adattabilità” e le istruzioni per la fase successiva dopo gli scambi della prima fase.</p> <p>Nella seconda parte, il formatore invita gli studenti a partecipare, a scambiarsi opinioni e a costruire le "risposte" agli scenari lavorando in gruppo.</p> <p>Infine, rettifica e aggiunge elementi a quanto detto dai gruppi sulle diverse situazioni e fornisce i mezzi necessari per sviluppare la propria adattabilità cercando di utilizzare esempi concreti.</p>                                                                                                                                                                           |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <p>Discussione e scambi durante l'attività e un questionario finale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quale parte dell'attività vi ha aiutato a comprendere meglio i concetti discussi?</li> <li>• Qual è stato il concetto più difficile da capire per voi?</li> <li>• Pensate che le capacità di adattamento possano essere utili nella vostra carriera? Perché sì o perché no?</li> <li>• Pensate di utilizzare gli strumenti proposti per sviluppare ulteriormente le vostre competenze dopo il workshop? Come pensate di metterli in pratica?</li> <li>• Avete un esempio di una situazione in cui avreste potuto usare ciò che avete imparato per reagire in modo più adeguato?</li> </ul> |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/nouvelles-fonctions/adaptabilite">https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/nouvelles-fonctions/adaptabilite</a></li> <li>• <a href="https://www.jobready.fr/soft-skills/adaptabilite">https://www.jobready.fr/soft-skills/adaptabilite</a></li> <li>• <a href="https://www.roberthalf.co.nz/career-advice/career-development/adaptability-skills">https://www.roberthalf.co.nz/career-advice/career-development/adaptability-skills</a></li> </ul>                                                                                                                                                                |

## Attività 2

|                             |                                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b> | <b>Grafico dei punti di forza / Albero della resilienza</b> |
| <b>Argomento</b>            | Adattabilità e resilienza                                   |
| <b>Obiettivo</b>            | Sviluppare le capacità di adattamento e resilienza          |
| <b>Gruppo target</b>        | Studenti adulti                                             |
| <b>Durata</b>               | 35 min                                                      |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obiettivo/i di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprendere i concetti di adattabilità e resilienza.</li> <li>● Conoscere le componenti dell'adattabilità e della resilienza.</li> <li>● Scoprire come la resilienza può migliorare la capacità di adattamento di una persona.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Materiali necessari</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tabella dei punti di forza</li> <li>● Puzzle dell'albero della resilienza</li> <li>● Computer per completare il puzzle online (<a href="https://puzzel.org/fr/jigsaw/play?p=-NSoWTot_isOZO-RXXIK">https://puzzel.org/fr/jigsaw/play?p=-NSoWTot_isOZO-RXXIK</a>)</li> <li>● Una lavagna bianca e pennarelli (per scrivere le parole chiave)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>    | <p>Fase 1 - Durata: 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprendere i concetti di adattamento e resilienza e i legami tra di essi.</li> </ul> <p>Il formatore chiede al gruppo di partecipanti come pensano che la resilienza possa migliorare la capacità di adattamento.<br/>Annota le parole chiave di ciascuna risposta sulla lavagna.</p> <p>Fase 2 - Durata: 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Scoprire i propri punti di forza, gli strumenti e ciò che mette in moto la propria adattabilità e resilienza</li> </ul> <p>Il formatore distribuisce la tabella della resilienza e spiega ai partecipanti come completarla.<br/>Lascia alcuni minuti di tempo a ciascuno studente per completarla.<br/>Invita i partecipanti a parlare di ciò che hanno scritto.</p> <p>Fase 3 - Durata: 15 minuti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Scoprire come la resilienza può migliorare la capacità di adattamento di una persona.</li> <li>● Comprendere le componenti dell'adattabilità e della resilienza.</li> <li>● Lavorare in gruppo</li> </ul> <p>Il formatore spiega cos'è una mappa mentale. Dà le istruzioni: in sottogruppi, unite i pezzi di un puzzle per ricomporre la mappa mentale dell'albero della resilienza.<br/>Il formatore distribuisce i pezzi e lascia un momento di tempo ai partecipanti. Una volta terminata la mappa, il formatore invita i partecipanti a descriverla e a discuterne tutti insieme.</p> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                              | Le persone che mi amano<br>mi sostengono e possono<br>aiutarmi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Le esperienze e le attività che mi<br>piacciono                |
|                              | Io ho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mi piace                                                       |
|                              | I punti di forza a cui posso<br>attingere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | I problemi che ho risolto.<br>Cosa ho imparato dai miei errori |
|                              | Io sono                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posso                                                          |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |
| <b>Metodo</b>                | <p>Il formatore deve innanzitutto spiegare il quadro e gli obiettivi dell'attività. Poi spiega lo scopo del puzzle e cosa simboleggia l'albero, ovvero lo shock e poi la ricostruzione, ecc.</p> <p>Può aiutare gli studenti che hanno difficoltà a individuare i propri punti di forza fornendo esempi più concreti.</p> <p>Deve sottolineare l'importanza di completare correttamente la tabella.</p> |                                                                |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <p>Dibattito durante il momento di condivisione dopo aver completato il puzzle e questionario finale:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avete compreso i concetti trattati nell'attività?</li> <li>● Quali concetti vi sono sembrati complicati?</li> <li>● Volete continuare a sviluppare queste abilità dopo questo incontro?</li> <li>● Avete trovato difficile definire i punti di forza e le caratteristiche positive?</li> <li>● La mappa mentale vi ha aiutato a visualizzare il legame tra le due competenze?</li> </ul>        |
| <b>Link/ Riferimenti</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="https://createadaptablelife.com/2019/05/whats-the-difference-between-resilience-and-adaptability.html">https://createadaptablelife.com/2019/05/whats-the-difference-between-resilience-and-adaptability.html</a></li> <li>● <a href="https://www.springworks.in/blog/how-to-build-resilience-at-work/">https://www.springworks.in/blog/how-to-build-resilience-at-work/</a></li> </ul> |

## 4.2 Pensiero critico

### Attività 1

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>          | <b>Analizzare gli articoli di cronaca</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Argomento</b>                     | Analizzare gli articoli di cronaca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Obiettivo</b>                     | Questa attività mira a sviluppare negli adulti le capacità di pensiero critico attraverso l'analisi e la valutazione di articoli di cronaca.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Gruppo target</b>                 | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Durata</b>                        | 45 minuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiettivo/ i di apprendimento</b> | Esercitare le capacità di analizzare, valutare e sintetizzare le informazioni provenienti da varie fonti per prendere decisioni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Materiali necessari</b>           | Articoli, lavagna a fogli mobili o bianca, penne o pennarelli, note adesive o piccoli pezzi di carta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>     | <p><b>Introduzione</b> (5 minuti):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Spiegare l'importanza del pensiero critico nella valutazione delle informazioni, in particolare per gli articoli di cronaca.</li> <li>b. Discutere della diffusione della disinformazione e della necessità di un'analisi critica per discernere le fonti affidabili.</li> </ol> <p><b>Selezione dell'articolo di giornale</b> (10 minuti):</p> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Fornire ai partecipanti una selezione di articoli di notizie provenienti da fonti affidabili che coprono diversi argomenti.</li> <li>b. Assicurarli che gli articoli presentino punti di vista diversi o argomenti controversi.</li> </ul> <p><b><u>Lettura e analisi individuale</u></b> (15 minuti):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Istruire i partecipanti a leggere da soli e analizzare criticamente gli articoli di cronaca.</li> <li>b. Incoraggiarli a mettere in discussione la prospettiva dell'autore, a identificare i pregiudizi e a valutare le prove fornite.</li> </ul> <p><b><u>Discussione di gruppo</u></b> (20 minuti):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi e chiedere loro di discutere l'analisi degli articoli.</li> <li>b. Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro interpretazioni, a porre domande chiarificatrici e a mettere in discussione i punti di vista degli altri.</li> <li>c. Sottolineare l'importanza di un ragionamento basato su prove e di un dibattito rispettoso dell'altro.</li> </ul> <p><b><u>Presentazioni di gruppo</u></b> (15 minuti):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Chiedere a ogni gruppo di riassumere la propria analisi e di presentare i risultati all'intera classe.</li> <li>b. Facilitare una discussione in cui i partecipanti possano confrontare le loro interpretazioni e valutare criticamente gli articoli in gruppo.</li> </ul> |
| <b>Metodo</b>                | Cooperazione, discussione aperta, analisi dei dati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <p>Riflessione e applicazione (10 minuti):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Coinvolgere i partecipanti in una discussione sull'attività</li> <li>b. Incoraggiarli a riflettere su come applicare la capacità di pensiero critico quando leggono o sentono notizie nella loro vita quotidiana.</li> <li>c. Discutere le strategie per verificare le informazioni, identificare i pregiudizi e cercare diversi punti di vista.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <p><a href="https://lo.unisa.edu.au/pluginfile.php/1687773/mod_resource/content/1/Critically%20analysing%20a%20news%20article_2022.pdf">https://lo.unisa.edu.au/pluginfile.php/1687773/mod_resource/content/1/Critically%20analysing%20a%20news%20article_2022.pdf</a></p> <p><a href="https://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/socstud/foundation_gr9/blms/9-1-1f.pdf">https://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/socstud/foundation_gr9/blms/9-1-1f.pdf</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Attività 2

|                             |                                                           |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b> | <b>Analisi dei pro e dei contro del lavoro a distanza</b> |
| <b>Argomento</b>            | Analisi dei pro e dei contro del lavoro a distanza        |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obiettivo</b>                                 | Questa attività mira a sviluppare le capacità di pensiero critico negli adulti analizzando i pro e i contro del lavoro a distanza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Gruppo target</b>                             | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Durata</b>                                    | 45 minuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di apprendimento</b> | Esercitare le capacità di analizzare, valutare e sintetizzare le informazioni provenienti da una varietà di fonti per prendere decisioni accurate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Materiali necessari</b>                       | Articoli, lavagna a fogli mobili o bianca, penne o pennarelli, note adesive o piccoli pezzi di carta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>                 | <p><b><u>Introduzione</u></b> (5 minuti):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Discutere la crescente diffusione del lavoro a distanza e il suo impatto sui professionisti.</li> <li>Spiegare l'importanza del pensiero critico nel valutare i vantaggi e gli svantaggi del lavoro a distanza.</li> </ol> <p><b><u>Brainstorming dei pro e dei contro</u></b> (15 minuti):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dividere i partecipanti in piccoli gruppi.</li> <li>Assegnare a ciascun gruppo il compito di elencare i pro e i contro del lavoro a distanza.</li> <li>Chiedere ai partecipanti di fare un brainstorming e di scrivere il maggior numero possibile di argomenti entro un determinato limite di tempo.</li> <li>Incoraggiare i partecipanti a considerare vari aspetti, come l'equilibrio tra lavoro e vita privata, la produttività, la comunicazione e il benessere personale.</li> </ol> <p><b><u>Discussione e analisi di gruppo</u></b> (20 minuti):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Chiedere a ogni gruppo di condividere con l'intera classe l'elenco dei pro e dei contro.</li> <li>Facilitare una discussione in cui i partecipanti valutino criticamente i punti sollevati, mettano in discussione le ipotesi ed esplorino le diverse prospettive.</li> <li>Incoraggiare un dibattito rispettoso, che introduca esempi di vita reale o di esperienze personali.</li> </ol> <p><b><u>Analisi critica</u></b> (20 minuti):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>In un lavoro individuale, chiedere ai singoli partecipanti di analizzare e valutare i punti sollevati durante la discussione.</li> <li>Incoraggiarli a considerare la validità e la rilevanza di ogni punto, nonché il potenziale impatto sulle loro situazioni lavorative.</li> <li>Sottolineare la necessità di un ragionamento basato su prove e di una valutazione critica.</li> </ol> <p><b><u>Presentazione e riflessione di gruppo</u></b> (15 minuti):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Chiedere a ciascun partecipante di presentare la propria analisi critica dei pro e dei contro del lavoro a distanza.</li> </ol> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | b. Facilitare una discussione in cui i partecipanti condividono i loro pensieri, le sfide incontrate durante l'analisi ed eventuali cambiamenti di prospettiva.                                                                                                                                                                                        |
| <b>Metodo</b>                | Cooperazione, discussione aperta, analisi dei dati                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Valutazione (domande)</b> | Riflessione e applicazione (10 minuti):<br><br>a. Coinvolgere i partecipanti in una riflessione sull'attività<br>b. Incoraggiarli a considerare come applicare la capacità di pensiero critico quando prendono in considerazione le opportunità di lavoro a distanza.                                                                                  |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <a href="https://kissflow.com/digital-workplace/remote-work/pros-and-cons-of-working-remotely/">https://kissflow.com/digital-workplace/remote-work/pros-and-cons-of-working-remotely/</a><br><br><a href="https://www.proofhub.com/articles/pros-and-cons-of-working-remotely">https://www.proofhub.com/articles/pros-and-cons-of-working-remotely</a> |

## 4.3 Iniziativa

### Attività 1

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>         | <b>I miei pro e contro</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Argomento</b>                    | Autoconsapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Obiettivo</b>                    | Sviluppare la conoscenza di sé attraverso la consapevolezza delle qualità e delle capacità sia positive sia negative.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Gruppo target</b>                | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Durata</b>                       | 30-45 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiettivo/i di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare la consapevolezza di sé: aiutare gli studenti a riconoscere i propri punti di forza e di debolezza per lo sviluppo personale.</li> <li>• Promuovere l'autoriflessione: Incoraggiare l'introspezione per migliorare la comprensione di se stessi.</li> <li>• Migliorare le capacità interpersonali: Sviluppare l'empatia e la tolleranza verso gli altri attraverso una più profonda conoscenza di sé.</li> </ul> |
| <b>Materiali necessari</b>          | 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**

<sup>1</sup> 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 |
|----------------|--------------------|
|                |                    |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p><b><u>Analisi dell'attività</u></b> (10 min.):</p> <p>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.</p> <p><b><u>Conclusione</u></b> (5 min.):</p> <p>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.</p> |
| <b>Metodo</b>                | Spiegazione, lavoro individuale, presentazione davanti al gruppo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <p>Quali aspetti avete avuto più difficoltà a identificare?</p> <p>Perché, a vostro parere, abbiamo difficoltà a dire ciò che apprezziamo di noi stessi?</p> <p>In quali situazioni avete considerato i vostri punti di forza e di debolezza?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <p>Identificazione dei punti di forza e di debolezza. Disponibile all'indirizzo: <a href="https://www.overcomingobstacles.org/uploads/images/blog/uploads/2019/04/Identifying-Strengths-and-Weaknesses.pdf">https://www.overcomingobstacles.org/uploads/images/blog/uploads/2019/04/Identifying-Strengths-and-Weaknesses.pdf</a></p> <p>Foglio di lavoro: <a href="https://assets.ctfassets.net/mlt4xrx1omik/3f1zeqwAJ08jlwCGNxYQQs/b9e72637b1d5377dc5eae19c0511facd/YHJ_strengths_chart.pdf">https://assets.ctfassets.net/mlt4xrx1omik/3f1zeqwAJ08jlwCGNxYQQs/b9e72637b1d5377dc5eae19c0511facd/YHJ_strengths_chart.pdf</a></p>                                                                                                                                                                                                |

## Attività 2

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

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gruppo target</b>                                 | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Durata</b>                                        | 45 minuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di<br/>apprendimento</b> | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Materiali necessari</b>                           | Strumenti di scrittura, lavagna a fogli mobili, fogli di lavoro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>                     | <p>1. <u>Introduzione</u> (5 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Chiarire l'importanza di riflettere sulle aspirazioni, anche se sembrano inverosimili, perché ciò può rivelare interessi più profondi e obiettivi a lungo termine.</li> </ul> <p>2. <u>Attuazione</u> (10 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il formatore distribuisce ai partecipanti dei fogli di lavoro.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul> <p>3. <u>Analisi</u> (15 min.)</p> <p>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</p> |

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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Metodo</b>                | 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.                                                                                                                                                                                                |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorreste cambiare qualcosa nella struttura delle vostre attività quotidiane?</li> <li>- Se sì, quali e perché? Con che cosa preferireste sostituirle?</li> <li>- Quali qualità ritiene che abbiano le persone che considera di successo? In che cosa si differenziano da voi?</li> <li>- Cosa si intende più precisamente quando si dice che nemmeno Roma è stata costruita in un giorno?</li> </ul> |
| <b>Link/Riferimenti</b>      | --                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 4.4 Creatività e innovazione

### Attività 1

|                             |                                                                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b> | <b>Soluzioni fuori dagli schemi: Un laboratorio di risoluzione creativa dei problemi</b>          |
| <b>Argomento</b>            | Risoluzione creativa dei problemi                                                                 |
| <b>Obiettivo</b>            | Migliorare la creatività e le capacità di innovazione attraverso un esercizio di problem solving. |
| <b>Gruppo target</b>        | Studenti adulti                                                                                   |
| <b>Durata</b>               | 60 minuti                                                                                         |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obiettivo/i di apprendimento</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sviluppare la capacità di ideare e mettere in pratica soluzioni creative ai problemi.</li> <li>2. Migliorare il pensiero critico e le capacità decisionali.</li> <li>3. Incoraggiare la collaborazione e la comunicazione tra i partecipanti.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Materiali necessari</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una lavagna bianca o a fogli mobili con pennarelli.</li> <li>2. Appunti e penne per ogni partecipante.</li> <li>3. Una dichiarazione di problema o una sfida da risolvere.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Introduzione</u> (10 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Dare il benvenuto ai partecipanti e introdurre l'attività.</li> <li>b. Spiegare l'importanza della creatività e delle capacità di innovazione nella risoluzione dei problemi.</li> <li>c. Delineare gli obiettivi di apprendimento e i risultati attesi dell'attività.</li> </ol> </li> <li>2. <u>Dichiarazione del problema</u> (10 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Presentare ai partecipanti il problema o la sfida.</li> <li>b. Incoraggiare i partecipanti a fare domande e a chiarire eventuali dubbi sul problema.</li> </ol> </li> <li>3. <u>Brainstorming</u> (15-20 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Chiedere ai partecipanti di pensare individualmente al maggior numero possibile di soluzioni per il problema.</li> <li>b. Chiedere loro di scrivere ogni soluzione su un foglietto adesivo e di attaccarlo alla lavagna.</li> <li>c. Incoraggiare i partecipanti a prendere spunto dalle idee degli altri e ad aggiungere nuove soluzioni alla lavagna.</li> </ol> </li> <li>4. <u>Discussione di gruppo</u> (15-20 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Facilitare una discussione di gruppo sulle soluzioni ideate dai partecipanti.</li> <li>b. Incoraggiare i partecipanti ad analizzare le soluzioni in modo critico e a identificare i punti di forza e di debolezza di ciascuna.</li> <li>c. Sfidare i partecipanti a pensare a modi nuovi e innovativi per migliorare le soluzioni esistenti.</li> </ol> </li> <li>5. <u>Attuazione</u> (15-20 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Chiedere ai partecipanti di selezionare le soluzioni più promettenti.</li> <li>b. Chiedere loro di sviluppare un piano per l'attuazione delle soluzioni e di assegnare i ruoli a ciascun membro del gruppo.</li> <li>c. Incoraggiare i partecipanti a considerare i potenziali ostacoli e, di conseguenza, a pensare a piani di emergenza.</li> </ol> </li> <li>6. <u>Conclusione</u> (5-10 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ricordare i principali obiettivi di apprendimento e i risultati dell'attività.</li> </ol> </li> </ol> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | b. Incoraggiare i partecipanti a riflettere sulla loro esperienza e su come possono applicare le loro nuove capacità di creatività e innovazione nel loro lavoro o nella loro vita personale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Metodo</b>                | L'attività è progettata per essere molto partecipata e interattiva, con un'attenzione particolare alla collaborazione di gruppo e al brainstorming. Il facilitatore deve incoraggiare una comunicazione aperta e un ambiente non giudicante per favorire la creatività e l'innovazione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In che modo l'attività vi ha aiutato a sviluppare le vostre capacità di creatività e innovazione?</li> <li>• Vi siete sentiti a vostro agio nel fare brainstorming e nel condividere le vostre idee con il gruppo? Perché sì o perché no?</li> <li>• In che modo la discussione di gruppo e l'analisi delle soluzioni hanno migliorato le vostre capacità di pensiero critico e di decisione?</li> <li>• Avete imparato nuove tecniche o approcci alla risoluzione dei problemi durante l'attività? Se sì, quali?</li> <li>• In che modo l'attività ha incoraggiato la collaborazione e la comunicazione tra i partecipanti? Avete sentito che le vostre idee sono state valorizzate e ascoltate dal gruppo?</li> </ul> |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sawyer, R. K. (2012). Spiegare la creatività: La scienza dell'innovazione umana. Oxford University Press.</li> <li>2. Amabile, T. M. (1996). Creatività in contesto: Aggiornamento alla psicologia sociale della creatività. Westview Press.</li> <li>3. Dyer, J., Gregersen, H., &amp; Christensen, C. M. (2011). Il DNA dell'innovatore: Padroneggiare le cinque abilità degli innovatori dirompenti. Harvard Business Press.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Attività 2

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>          | <b>Combinazione di idee</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Argomento</b>                     | Generazione di idee                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Obiettivo</b>                     | Migliorare la creatività e la capacità di innovazione generando nuove idee attraverso la combinazione di due concetti non correlati.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Gruppo target</b>                 | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Durata</b>                        | 60 minuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Obiettivo/ i di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sviluppare la capacità di generare idee nuove e innovative.</li> <li>- Migliorare il pensiero critico e la capacità di risolvere i problemi.</li> <li>- Incoraggiare la collaborazione e la comunicazione tra i partecipanti.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Materiali necessari</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavagna o lavagna a fogli mobili con pennarelli.</li> <li>- Blocco per gli appunti e penne per ogni partecipante.</li> <li>- Due concetti o oggetti non correlati.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Introduzione</u> (10 minuti):               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Dare il benvenuto ai partecipanti e introdurre l'attività.</li> <li>b. Spiegare l'importanza della creatività e della capacità di innovazione nella generazione di nuove idee.</li> <li>c. Delineare gli obiettivi di apprendimento e i risultati attesi dell'attività.</li> </ol> </li> <li>2. <u>Selezione dei concetti</u> (10 minuti):               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Presentare ai partecipanti due concetti o oggetti non correlati.</li> <li>b. Chiedere a ciascun partecipante di scegliere uno dei due concetti o oggetti.</li> </ol> </li> </ol> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. <u>Brainstorming</u> (20-25 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Chiedere ai partecipanti di generare il maggior numero possibile di idee su come i due concetti o oggetti selezionati possano essere combinati o utilizzati insieme.</li> <li>b. Chiedere loro di scrivere ogni idea su un foglietto adesivo e di attaccarlo sulla lavagna.</li> <li>c. Incoraggiare i partecipanti a prendere spunto dalle idee degli altri e ad aggiungerne di nuove alla lavagna.</li> </ol> </li> <li>4. <u>Discussione di gruppo</u> (15-20 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Facilitare una discussione di gruppo sulle idee generate.</li> <li>b. Incoraggiare i partecipanti ad analizzare criticamente le idee e a identificare i punti di forza e di debolezza di ciascuna.</li> <li>c. Sfidare i partecipanti a pensare a modi nuovi e innovativi per migliorare le idee esistenti.</li> </ol> </li> <li>5. <u>Conclusione</u> (5-10 minuti):             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Riassumere i principali obiettivi di apprendimento e i risultati dell'attività.</li> <li>b. Incoraggiare i partecipanti a riflettere sulla loro esperienza e su come possono applicare le loro nuove capacità di creatività e innovazione nel loro lavoro o nella loro vita personale.</li> </ol> </li> </ol> |
| <b>Metodo</b>                | Brainstorming, discussione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'attività vi ha aiutato a sviluppare idee nuove e innovative?</li> <li>2. In che modo la combinazione di due concetti o oggetti non correlati ha sfidato il vostro pensiero?</li> <li>3. L'attività ha migliorato le vostre capacità di collaborazione e comunicazione?</li> <li>4. Quali idee generate durante l'attività ritenete siano state le più creative e innovative?</li> <li>5. Pensate di poter applicare le competenze apprese durante l'attività al vostro lavoro o alla vostra vita personale?</li> <li>6. L'attività è stata piacevole e coinvolgente?</li> <li>7. Come si potrebbe migliorare l'attività per utilizzarla in futuro?</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De Bono, E. (2009). Il pensiero laterale: Creatività passo dopo passo. HarperCollins Publishers.</li> <li>2. Martin, R. L. (2013). The Opposable Mind: How Successful Leaders Win Through Integrative Thinking. Harvard Business Review Press.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### Attività 3

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>         | <b>Narrazione improvvisata</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Argomento</b>                    | Narrazione e creatività spontanea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Obiettivo</b>                    | Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo autonomo e a generare rapidamente idee creative.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Gruppo target</b>                | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Durata</b>                       | 1 ora e 30 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiettivo/i di apprendimento</b> | I partecipanti impareranno a pensare rapidamente e a generare idee creative sul momento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Materiali necessari</b>          | ---                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Introduzione</u> (5 minuti): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dare il benvenuto ai partecipanti e introdurre l'attività.</li> <li>▪ Spiegare l'importanza del pensiero creativo nella narrazione.</li> <li>▪ Delineare gli obiettivi di apprendimento e i risultati attesi dell'attività.</li> </ul> </li> <li>● <u>Suddivisione in coppia</u> (5 minuti): <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dividere i partecipanti in coppie.</li> <li>b. Chiedere loro di presentarsi al proprio partner.</li> </ul> </li> <li>● <u>Storytelling</u> (1 ora): <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Chiedere a ogni coppia di creare una storia sul momento, aggiungendo a turno una frase a testa.</li> <li>b. Incoraggiare i partecipanti a essere più creativi possibile, incorporando diversi personaggi, ambientazioni e colpi di scena.</li> <li>c. Lasciare che i partecipanti continuino la storia per circa 10 minuti.</li> </ul> </li> </ul> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>d. Controllare le coppie per assicurarsi che stiano proseguendo nell'attività e offrire loro supporto se necessario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Presentazione</u> (10 minuti):           <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Chiedere a ogni coppia di presentare la propria storia al resto del gruppo.</li> <li>b. Incoraggiare il gruppo ad ascoltare con attenzione e a fornire feedback.</li> </ul> </li> <li>● <u>Discussione</u> (5 minuti):           <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Facilitare una discussione di gruppo sulle storie presentate.</li> <li>b. Incoraggiare i partecipanti a individuare gli elementi che hanno reso le storie creative e coinvolgenti.</li> <li>c. Riassumere i punti chiave dell'attività.</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Metodo</b>                | Discussione guidata e attività pratica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qual è stata la vostra parte preferita dell'attività?</li> <li>2. Avete trovato impegnativo creare una storia sul momento? Perché sì o perché no?</li> <li>3. In che modo l'attività vi ha aiutato a sviluppare le vostre capacità di pensiero creativo?</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sawyer, R. K. (2011). Spiegare la creatività: The Science of Human Innovation. Oxford University Press.</li> <li>2. Davis, M. (2018). Improv Nation: Come abbiamo creato una grande arte americana. Hachette Books.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 4.5 Leadership

### Attività 1

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>                      | <b>DINAMICA DELL'AUTOBUS</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Argomento</b>                                 | Sviluppo di capacità di ascolto attivo ed efficace.                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Obiettivo</b>                                 | Migliorare la capacità dei partecipanti di ascoltare efficacemente e di comprendere le informazioni presentate.                                                                                                                                                     |
| <b>Gruppo target</b>                             | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Durata</b>                                    | 1 ora                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere l'importanza dell'ascolto attivo nella leadership e nella comunicazione efficace.</li> <li>• Praticare l'ascolto attivo ed efficace attraverso una dinamica di gruppo.</li> </ul>                              |
| <b>Materiali necessari</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una breve storia di un autista di autobus e della sua tariffa.</li> <li>• Una domanda a sorpresa alla fine della storia.</li> <li>• Un ampio spazio per il gruppo.</li> <li>• Carta e matita per i partecipanti</li> </ul> |

## Fasi dell'implementazione

Il gioco consiste nel chiedere al pubblico di ascoltare attentamente la storia raccontata, perché alla fine dovrà rispondere a una domanda. La storia è la seguente:

*"Immaginate di guidare un autobus. Inizialmente l'autobus è vuoto. Alla prima fermata salgono cinque persone. Alla fermata successiva scendono tre persone e ne salgono due. [Di solito le persone iniziano a fare calcoli matematici sul numero di passeggeri presenti sull'autobus.] Più avanti, salgono dieci persone e ne scendono quattro. Infine, all'ultima fermata, scendono altri cinque passeggeri".*

La domanda è: che numero di scarpe usa l'autista dell'autobus?

Di solito i partecipanti al gioco dicono che è impossibile conoscere la risposta. In questo caso, ripetere l'affermazione tutte le volte che è necessario finché non ottengono la risposta, che otterranno solo se ascolteranno attentamente l'affermazione.

### PASSI PER LA REALIZZAZIONE IN PRESENZA

1. Introduzione (5 minuti): Presentazione del tema e degli obiettivi del workshop.
2. Esercizio (40 minuti):
  - Leggere ai partecipanti la storia dell'autista dell'autobus e il suo passaggio. Fare la domanda a sorpresa alla fine della storia.
  - Ripetere la storia tutte le volte che è necessario finché i partecipanti non capiscono la domanda a sorpresa.
  - Incoraggiare i partecipanti ad ascoltare con attenzione e concentrazione.
3. Discussione (10 minuti):
  - Chiedere ai partecipanti di raccontare la loro esperienza dell'esercizio.
  - Discutere in merito all'importanza dell'ascolto attivo nella comunicazione efficace e nella leadership.
4. Chiusura (5 minuti):
  - Sintesi dei concetti chiave.
  - Valutazione del workshop.

### PASSI PER LA REALIZZAZIONE ONLINE

1. Esercizio (25 minuti)
  - Presentazione della storia
    - o **Leggi la storia:** Raccontare la storia dell'autista dell'autobus tramite condivisione dello schermo o leggerla ad alta voce ai partecipanti, assicurando chiarezza e ritmo.

o **Elementi interattivi:** Utilizzare una lavagna online o una funzione di chat per elencare i dettagli chiave della storia mentre viene letta, aiutando i partecipanti a tenerne traccia.

- **Domanda a sorpresa:** Dopo aver presentato la storia, fare la domanda a sorpresa: "Che numero di scarpe usa l'autista dell'autobus?"
- **Ripetizione e coinvolgimento:** Se i partecipanti non capiscono subito, ripetere la storia e usare strumenti interattivi come sondaggi o stanze online per discutere le reazioni iniziali. Incoraggiare i partecipanti a concentrarsi sui dettagli.

- **Suggerimenti per l'implementazione online:**

o **Comunicazione chiara:** Utilizzare un tono calmo e chiaro per garantire che la storia venga ascoltata correttamente.

o **Ausili visivi:** Condividere il testo della storia o un riassunto sullo schermo per aiutare i partecipanti a seguire la storia.

o **Funzioni interattive:** Utilizzare la funzione di chat per consentire ai partecipanti di inviare le loro ipotesi o i loro pensieri sulla storia.

## 2. Discussione (20 min.)

- **Riflessione di gruppo:** Utilizzare le stanze per le discussioni in piccoli gruppi o la stanza della riunione principale per una riflessione di gruppo. Chiedere ai partecipanti di raccontare la loro esperienza e quali strategie li hanno aiutati a capire la domanda a sorpresa.
- **Ascolto attivo:** Facilitare una discussione su come l'ascolto attivo abbia giocato un ruolo nella loro esperienza. Evidenziare le eventuali sfide e il modo in cui sono state superate.

## 3. Conclusione (5 min.)

- **Riassunto:** Ricordare i concetti chiave dell'ascolto attivo e la sua importanza per la comunicazione e la leadership. Utilizzare le diapositive condivise o un documento di sintesi per ribadire i punti principali.
- **Feedback:** Effettuare una rapida indagine o un sondaggio online per raccogliere un feedback sul laboratorio e sulla comprensione dell'esercizio da parte dei partecipanti.

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Metodo</b>                | Dinamiche di gruppo e discussione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- In che misura l'attività ha promosso la comunicazione e la collaborazione tra i membri del team?</li> <li>- Cosa avete imparato sull'importanza dell'ascolto attivo nella comunicazione efficace e nella leadership?</li> <li>- Come potete applicare ciò che avete imparato nella vostra vita quotidiana?</li> </ul> |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | Strumenti della mente. Ascolto attivo: Ascoltare ciò che le persone dicono veramente. <a href="https://www.mindtools.com/CommSkll/ActiveListening.htm">https://www.mindtools.com/CommSkll/ActiveListening.htm</a>                                                                                                                                              |

## Attività 2

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo/argomento dell'attività</b>        | <b>Costruire la fiducia</b>                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiettivo</b>                             | Sviluppare la fiducia tra i membri del team e aiutarli a comprendere l'importanza della fiducia nella leadership.                                                                                                                     |
| <b>Gruppo target</b>                         | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Durata</b>                                | 1 ora e 30 min.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Obiettivo/ Obiettivi di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere l'importanza della fiducia nella leadership</li> <li>• Imparare a costruire la fiducia tra i membri del team</li> <li>• Sviluppare capacità di comunicazione efficace</li> </ul> |
| <b>Materiali necessari</b>                   | Blocchi da costruzione, bende                                                                                                                                                                                                         |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fasi<br/>dell'implementazione</b> | <p>Fasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividere il team in gruppi di 3-4 membri</li> <li>2. Fornire a ciascun gruppo una serie di blocchi da costruzione.</li> <li>3. Chiedere a ogni gruppo di costruire una torre il più alta possibile (20 minuti).</li> <li>4. Dopo 20 minuti, chiedere a ogni gruppo di spiegare come hanno costruito la loro torre e quali sfide hanno affrontato durante il processo.</li> <li>5. Discutere l'importanza della fiducia nella costruzione di una torre di successo e come si può costruire la fiducia tra i membri del team.</li> <li>6. Chiedere a ogni gruppo di costruire un'altra torre in 20 minuti, ma questa volta con gli occhi bendati.</li> <li>7. Dopo 20 minuti, chiedere a ogni gruppo di spiegare come hanno costruito la loro torre e quali sfide hanno affrontato durante il processo.</li> <li>8. Discutere su come la comunicazione efficace e la fiducia abbiano giocato un ruolo nel successo o nel fallimento della costruzione della torre con gli occhi bendati.</li> </ol> |
| <b>Metodo</b>                        | <p>Questa attività può essere condotta con un approccio pratico e con un minimo di istruzioni in stile lezione. Si raccomanda al facilitatore di fornire istruzioni chiare e di lasciare che i partecipanti lavorino in modo indipendente per costruire le loro torri.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Valutazione<br/>(domande)</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'attività ha migliorato la vostra comprensione in merito all'importanza della fiducia nella costruzione delle relazioni?</li> <li>- Avete imparato nuove strategie per costruire la fiducia nella vostra vita personale o professionale?</li> <li>- L'attività vi ha aiutato a identificare le aree in cui potreste aver bisogno di lavorare sulla costruzione della fiducia?</li> <li>- Che impatto ha avuto l'attività sulla vostra capacità di comunicare e collaborare con gli altri?</li> <li>- L'attività ha fornito un ambiente sicuro e di supporto per discutere le questioni relative alla fiducia?</li> <li>- Consigliereste questa attività ad altri per migliorare le loro capacità di creare fiducia?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Link/ Riferimenti</b>             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Covey, S. R. (2006). La velocità della fiducia: L'unica cosa che cambia tutto. Simon and Schuster.</li> <li>2. Mayer, R. C., Davis, J. H., &amp; Schoorman, F. D. (1995). Un modello integrativo della fiducia organizzativa. <i>Academy of Management Review</i>, 20(3), 709-734.</li> <li>3. Dirks, K. T. (1999). Gli effetti della fiducia interpersonale sulla performance del gruppo di lavoro. <i>Journal of Applied Psychology</i>, 84(3), 445-455.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Attività 3

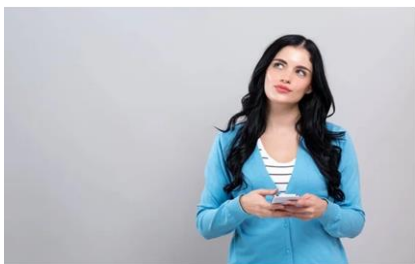
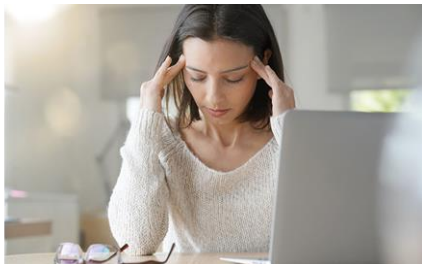
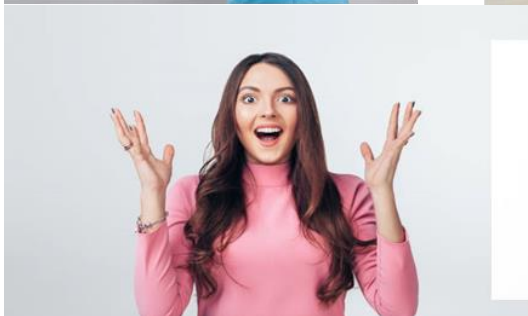
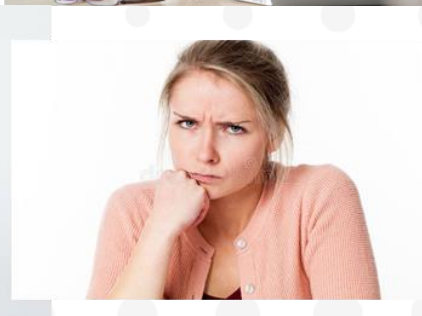
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>                          | <b>Nodo umano</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Argomento</b>                                     | Leadership e team building                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiettivo</b>                                     | Promuovere le capacità di leadership dei partecipanti, in particolare la capacità di guidare una squadra attraverso le difficoltà.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Gruppo target</b>                                 | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Durata</b>                                        | 1 ora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di<br/>apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare le capacità di analisi e comunicazione dei partecipanti.</li> <li>• Promuovere la capacità di guidare un team attraverso le difficoltà.</li> <li>• Promuovere la collaborazione e il lavoro di squadra.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Materiali necessari</b>                           | --                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rompere il ghiaccio (facoltativo):</b> Iniziare con un breve giro di presentazioni o con un'attività ice-breaking per aiutare i partecipanti a conoscersi meglio. Può trattarsi di una semplice condivisione dei nomi e di un fatto interessante su di sé, oppure di un gioco veloce per rompere il ghiaccio.</li> <li>• <b>Formare il cerchio:</b> Chiedere a tutti i partecipanti di formare un cerchio, in piedi e tenendosi per mano, senza un ordine particolare.</li> <li>• <b>Creare il groviglio:</b> Senza lasciarsi le mani, istruire i partecipanti a torcersi e girarsi per formare un nodo aggrovigliato. Assicurarsi di mantenere il gruppo sempre collegato.</li> <li>• <b>Selezionare una guida:</b> Scegliere un partecipante che si collochi all'interno del cerchio. Questa persona fungerà da guida e darà indicazioni per districare il nodo. Non deve toccare o spostare fisicamente gli altri partecipanti, ma può dare solo istruzioni verbali.</li> <li>• <b>Districare il nodo:</b> La guida all'interno del cerchio indica ai partecipanti come districarsi. I partecipanti devono ascoltare attentamente e seguire le istruzioni.</li> </ul> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Adattare la strategia se necessario:</b> Se i progressi sono lenti o il nodo è difficile da risolvere, la guida può rivedere le istruzioni o suggerire di cambiare tattica.</li> <li>● <b>Ripetere se necessario:</b> Dopo aver risolto il groviglio, scegliere un nuovo partecipante come guida e ripetete l'attività, formando ogni volta un nuovo groviglio.</li> </ul> |
| <b>Metodo</b>                | L'attività utilizza un metodo di apprendimento attivo e partecipativo, in cui i partecipanti devono lavorare insieme per risolvere un problema. Inoltre, l'attività richiede che il partecipante all'interno del nodo assuma un ruolo di leadership, dando istruzioni e incoraggiando i membri del team.                                                                                                               |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Quali sono state le principali difficoltà incontrate durante l'attività?</li> <li>● Come avete lavorato con gli altri partecipanti per risolvere il groviglio?</li> <li>● Quali strategie avete usato per guidare gli altri membri del team?</li> </ul>                                                                                                                       |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● "La sfida della leadership" di James M. Kouzes e Barry Z. Posner (<a href="https://www.leadershipchallenge.com/">https://www.leadershipchallenge.com/</a>)</li> <li>● Lencioni, P. (2002). Le cinque disfunzioni di un team: Una favola sulla leadership. San Francisco: Jossey-Bass.</li> </ul>                                                                              |

## 4.6 Intelligenza emotiva

### Attività 1

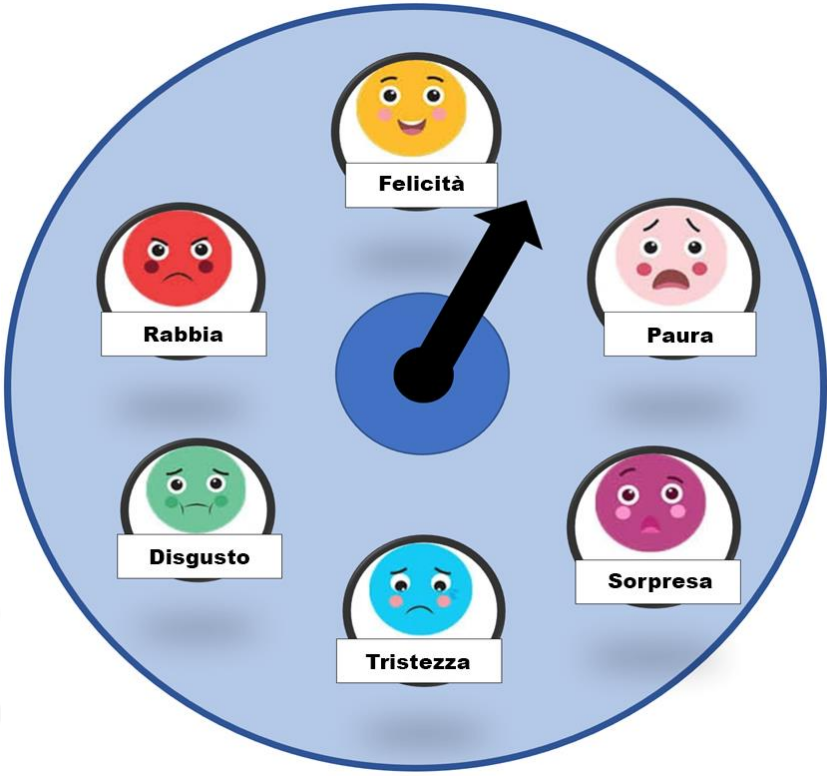
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>                      | <b>Il foto linguaggio delle emozioni</b>                                                                                                                                                                                     |
| <b>Argomento</b>                                 | Intelligenza emotiva                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Obiettivo</b>                                 | Sviluppare l'intelligenza emotiva                                                                                                                                                                                            |
| <b>Gruppo target</b>                             | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Durata</b>                                    | 30 min                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Riconoscere le emozioni percepite negli altri</li> <li>● Appropriarsi del linguaggio delle emozioni</li> <li>● Identificare i segni fisici, le componenti delle emozioni</li> </ul> |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Materiali necessari</b></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una serie di fotografie di persone che esprimono emozioni.</li> <li>• Una lavagna, pennarelli</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Fasi dell'implementazione</b></p> | <p>Il formatore forma diversi gruppi di 2, 3 o 4 persone a seconda del numero di partecipanti. Il formatore distribuisce a ogni gruppo una serie di fotografie che rappresentano persone che esprimono un'emozione: gioia, sorpresa, paura, rabbia, tristezza, sorpresa, stress, disgusto e le loro variazioni.</p> <p><i>Versione online:</i><br/><i>Il formatore condivide il suo schermo e le fotografie dei soggetti</i></p> <p>Esempi di foto:</p> <div data-bbox="480 667 938 889"></div> <div data-bbox="962 667 1385 889"></div> <div data-bbox="480 929 896 1191"></div> <div data-bbox="962 929 1385 1191"></div> <div data-bbox="480 1191 1010 1505"></div> <div data-bbox="962 1191 1385 1505"></div> <p><u>Fase 1</u><br/>Durata: 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri</li> <li>• Saper parlare e analizzare le emozioni</li> </ul> <p>Il formatore invita i partecipanti a osservare attentamente le fotografie. In primo luogo, i partecipanti devono concordare l'emozione osservata in ogni foto e, dopo un accordo collettivo, esprimerla alla classe.</p> <p><i>Versione online</i><br/><i>Stanze virtuali: Utilizzare le stanze per riunioni delle piattaforme di videoconferenza per creare piccoli gruppi. Ogni gruppo può discutere ed elencare le emozioni utilizzando documenti condivisi o lavagne online.</i></p> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p><b>Fase 2</b><br/>Durata: 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepire e rilevare i segnali fisici innescati da un'emozione</li> <li>• Sviluppare l'empatia e la consapevolezza di sé</li> <li>• Sviluppare le capacità interpersonali</li> </ul> <p>Il formatore concede quindi un altro momento per osservare le foto in modo che possano costruire una descrizione dei segnali fisici caratteristici delle emozioni rappresentate. Raccolta dei risultati. Discussione delle descrizioni nel grande gruppo.</p> <p><i>Versione online</i><br/><i>Sondaggi interattivi e indagini</i><br/><i>Utilizzate strumenti come Mentimeter o Kahoot! per sondaggi in tempo reale in cui i partecipanti possono selezionare e votare le diverse emozioni e le loro manifestazioni fisiche.</i></p> |
| <b>Metodo</b>                | <p>Il formatore deve innanzitutto spiegare lo scopo e gli obiettivi dell'attività. Il formatore deve invitare tutti i partecipanti a esprimersi liberamente su ciò che vedono e sul perché lo pensano. Il formatore deve fornire i mezzi per facilitare gli scambi e i dibattiti tra i partecipanti. L'analisi esterna e interna delle emozioni e della loro espressione al fine di oggettivarle dovrebbe essere alla base dell'attività.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <p>Discussioni e scambi dopo le fasi di osservazione e messa in comune.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avete già notato tutti questi segni in altre persone?</li> <li>• Potreste aggiungere altri segni fisici a quelli già osservati? Su altre parti del corpo? Altri segni meno visibili?</li> <li>• Queste emozioni provocano in voi gli stessi segni fisici?</li> <li>• Quali sono i modi in cui potreste migliorare la vostra percezione delle emozioni?</li> <li>• In che modo lo sviluppo dell'intelligenza emotiva può aiutarvi nelle situazioni quotidiane? Nelle situazioni professionali?</li> <li>• In caso di emozioni negative, cosa si può fare per trasformare la condizione?</li> </ul>                                                                                         |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://globalleadershipfoundation.com/geit/eitest.html">https://globalleadershipfoundation.com/geit/eitest.html</a></li> <li>• <a href="https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/">https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/</a></li> <li>• <a href="https://online.hbs.edu/blog/post/emotional-intelligence-in-leadership">https://online.hbs.edu/blog/post/emotional-intelligence-in-leadership</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

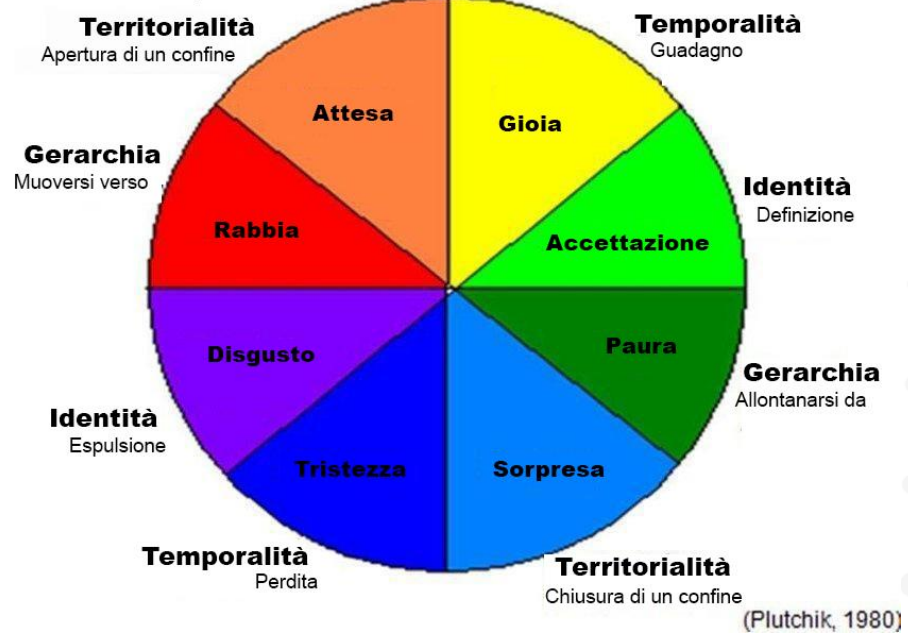
## Attività 2

|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b> | <b>La ruota delle emozioni</b> |
| <b>Argomento</b>            | Intelligenza emotiva           |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obiettivo</b>                                     | Sviluppare l'intelligenza emotiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Gruppo target</b>                                 | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Durata</b>                                        | 20 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di<br/>apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere le principali emozioni, descrivere le emozioni</li> <li>• Appropriarsi del linguaggio delle emozioni</li> <li>• Identificare i segnali fisici, le componenti delle emozioni</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Materiali necessari</b>                           | <p>Una lavagna bianca, pennarelli.</p> <p>Un videoproiettore per visualizzare una ruota con le emozioni primarie e le loro variazioni.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>                     | <p><u>Fase 1</u></p> <p>Durata: 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare le emozioni primarie</li> <li>• Esprimere le emozioni agli altri</li> <li>• Sviluppare l'empatia, l'attenzione</li> </ul> <p>Ruota delle emozioni con le 6 emozioni primarie rappresentate da immagini o fotografie (gioia, paura, rabbia, disgusto, sorpresa, tristezza). Il formatore forma diversi sottogruppi. Il formatore dà a ciascun gruppo una ruota delle emozioni su cui identificare le emozioni primarie: gioia, sorpresa, paura, rabbia, tristezza, sorpresa, disgusto. Il formatore può invitare i partecipanti a parlare prima della loro emozione attuale.</p>  |

Emozioni primarie e secondarie

## Emozioni primarie



### Fase 2

Durata: 10 min

- Espandere la percezione, il linguaggio delle emozioni
- Consapevolezza sociale
- Consapevolezza di sé

Poi il formatore chiede ai partecipanti di far girare la freccia. Quando la freccia si posa su un'emozione primaria, i partecipanti devono cercare di trovare emozioni più complesse che siano collegate ad essa.

Ad esempio:

- Gioia: estasi, serenità, amore, ottimismo.
- Rabbia: rabbia, fastidio, aggressività, disprezzo... ecc.

### Fase 3

Durata: 10 min

- Espandere la percezione fisica delle emozioni
- Essere più consapevoli del proprio corpo
- Sviluppare la capacità di fare un passo indietro e di analizzare le emozioni.

Il formatore propone ai partecipanti di far girare la ruota ancora una volta. Per ciascuna delle emozioni primarie indicate, devono a loro volta descrivere le manifestazioni fisiche.

Scambio tra i partecipanti, confronti.

Adattare l'attività online:

#### 1. Ruota digitale delle emozioni

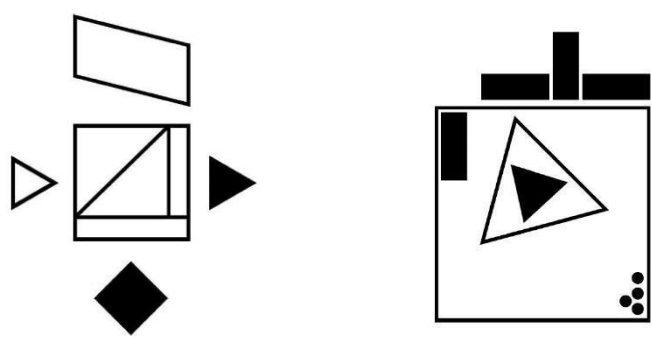
Utilizzare strumenti o applicazioni online per creare una ruota virtuale delle emozioni. I partecipanti possono far girare la ruota digitalmente e discutere le emozioni primarie e secondarie che appaiono (*What is Your Emotion / Spin the Wheel - Random Picker*).

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p><b>2. Sale riunioni virtuali</b><br/><i>Utilizzare le stanze per riunioni delle piattaforme di videoconferenza per creare piccoli gruppi. Ogni gruppo può discutere ed elencare le emozioni utilizzando documenti condivisi o lavagne online.</i></p> <p><b>3. Sondaggi interattivi e indagini</b><br/><i>Utilizzare strumenti come Mentimeter o Kahoot! per sondaggi in tempo reale in cui i partecipanti possono selezionare e votare le diverse emozioni e le loro manifestazioni fisiche.</i></p> <p><b>4. Strumenti di mappatura delle emozioni</b><br/><i>Creare strumenti o applicazioni digitali per la mappatura delle emozioni che consentano ai partecipanti di trascinare le emozioni in categorie e di vederne le rappresentazioni visive.</i></p> <p><b>5. Riflessione online</b><br/><i>Utilizzare un documento condiviso o una chat per consentire ai partecipanti di descrivere e condividere le loro osservazioni su come percepiscono e provano fisicamente le diverse emozioni.</i></p> |
| <b>Metodo</b>                | <p>Il formatore deve innanzitutto spiegare il quadro e gli obiettivi dell'attività. Deve concedere tempo per la riflessione. Deve incoraggiare tutti i presenti a esprimersi sull'argomento in un'atmosfera benevola.</p> <p>L'obiettivo è imparare a riconoscere le manifestazioni delle emozioni per far fare un passo indietro e un'analisi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <p>Dibattiti e scambi durante l'attività:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avete trovato difficile riconoscere le emozioni nella modalità proposta?</li> <li>● Il concetto di emozioni primarie vi sembra chiaro?</li> <li>● Le variazioni delle emozioni primarie vi sembrano coerenti?</li> <li>● Avete trovato difficile identificare i segni fisici delle emozioni discusse?</li> <li>● Come e in che misura applicherete ciò che avete imparato nella vostra vita quotidiana o nel vostro ambiente professionale?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yqi7jp6tKZI">https://www.youtube.com/watch?v=Yqi7jp6tKZI</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 4.7 Comunicazione

### Attività 1

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>                      | <b>Disegno schiena contro schiena</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Argomento</b>                                 | Chiarezza e assenza di ambiguità nella comunicazione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Obiettivo</b>                                 | Consapevolezza dell'importanza di una comunicazione chiara e non ambigua e della difficoltà di comunicare senza la capacità di monitorare la componente non verbale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Gruppo target</b>                             | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Durata</b>                                    | 30-45 minuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere l'importanza di fornire informazioni chiare e comprensibili.</li> <li>• Riconoscere il ruolo indispensabile dei segnali non verbali e visivi nella comunicazione.</li> <li>• Aumentare l'autoconsapevolezza delle proprie capacità di comunicazione verbale</li> <li>• Rafforzare la consapevolezza dell'importanza del feedback nella comunicazione</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Materiali necessari</b>                       | Fogli di lavoro con immagini, carta bianca, materiale per scrivere (matite, pastelli, gomma), blocco di scrittura rigido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>                 | <p><b>Introduzione e preparazione (5 min.):</b><br/>Breve introduzione al tema dell'interrelazione tra le componenti verbali e non verbali della comunicazione. Esempi pratici di fraintendimenti dovuti all'assenza di una delle componenti della comunicazione.<br/>Il formatore spiegherà la procedura e gli obiettivi dell'attività. I partecipanti formeranno delle coppie sufficientemente distanziate per non essere troppo distratti dalle altre e i componenti di ciascuna si siederanno dandosi le spalle. Il formatore consegna a ciascuna coppia un'immagine e un foglio bianco. Assicurarsi che solo un partecipante della coppia veda l'immagine.</p> <p><b>Implementazione dell'attività (10 min.):</b><br/>Il formatore chiederà ai partecipanti di iniziare a lavorare chiedendo al partecipante a cui è stata consegnata l'immagine di spiegare al compagno cosa disegnare sul foglio bianco. I partecipanti sono invitati a non utilizzare altri mezzi di comunicazione oltre alla parola. È essenziale che solo il partecipante che ha l'immagine in mano possa parlare. Il suo compagno non può fare domande. Il formatore controlla l'andamento dell'attività in ogni coppia.</p> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>Esempio di immagini adatte:</p>  <p>© 2017 Therapist Aid LLC. 4 Provided by Therapist Aid LLC. © 2017 Therapist Aid LLC. 3 Provided by Therapist Aid LLC.</p> <p><b>Analisi dell'attività (15 min.):</b><br/>Allo scadere del tempo, l'insegnante/formatore chiede ai partecipanti di capovolgere o piegare a metà le immagini e di aspettare il proprio turno. Le coppie presenteranno all'intero gruppo sia l'immagine originale che quella creata durante l'attività. Confronteranno le due immagini, discutendo di quanto siano simili e spiegando le eventuali differenze. Ogni membro della coppia deve avere l'opportunità di sperimentare entrambi i ruoli di dare istruzioni e disegnare, preparando due immagini a questo scopo.</p> <p><b>Sintesi (5 min.):</b><br/>Il formatore conclude l'attività valutando il lavoro a coppie e sottolineando la necessità di una comunicazione chiara. Sottolinea ancora una volta l'importanza della comunicazione non verbale e delle informazioni visive. Il gruppo può scegliere la coppia che è riuscita a elaborare l'immagine con la massima precisione e può premiarla con un piccolo riconoscimento.</p> |
| <b>Metodo</b>                | Interpretazione, lavoro a coppie, dialogo, presentazione di fronte al gruppo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Come avete lavorato senza la possibilità di parlare?</li> <li>- Cosa vi è piaciuto e cosa non vi è piaciuto del dare istruzioni al vostro partner?</li> <li>- Come vedete i benefici di questa attività?</li> <li>- Quali sono le misure che ritenete debbano essere adottate durante il dialogo per evitare malintesi reciproci?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <a href="https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/drawing-communication-exercise">https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/drawing-communication-exercise</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Attività 2

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>                      | <b>Conversazioni quotidiane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Argomento</b>                                 | Sviluppare le competenze comunicative di base                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiettivo</b>                                 | Costruire le competenze comunicative fondamentali attraverso esercizi pratici in scenari di conversazione quotidiana.<br>Questa attività fornisce un ambiente pratico e di supporto per gli adulti con scarse qualifiche per praticare le abilità comunicative di base.<br>Concentrandosi su scenari quotidiani, i partecipanti possono acquisire fiducia e migliorare la loro capacità di sostenere semplici conversazioni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Gruppo target</b>                             | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Durata</b>                                    | 30-45 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di apprendimento</b> | Migliorare le capacità di comunicazione verbale di base.<br>Migliorare l'ascolto attivo e la risposta in situazioni comuni.<br>Aumentare la fiducia in conversazioni semplici.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Materiali necessari</b>                       | Cartoncini con spunti di conversazione o scenari, penne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Fasi dell'implementazione</b>                 | <p><b>Introduzione</b> (5 min.):<br/>Discutere l'importanza di una comunicazione efficace nella vita quotidiana. Sottolineare che l'obiettivo è quello di mettere in pratica le abilità comunicative di base in scenari comuni.</p> <p><b>Presentazione dell'attività</b> (2 min):<br/>Spiegare l'attività, sottolineando che si tratta di uno spazio sicuro per esercitarsi e migliorare.<br/>Discutere gli scenari che verranno utilizzati per l'attività.</p> <p><b>Realizzazione dell'attività</b> (15 min):<br/>Distribuire cartoncini con semplici spunti o scenari di conversazione (ad esempio, salutare, chiedere indicazioni, fare due chiacchiere).<br/>I partecipanti si dividono in coppie e a turno mettono in pratica le conversazioni riportate sulle loro schede.<br/>Incoraggiare i partecipanti a concentrarsi sulla chiarezza, sul tono e sull'ascolto attivo.</p> <p><b>Analisi dell'attività</b> (10 min):</p> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>Dopo i turni di prova, favorire una discussione sulle sfide e sui successi osservati.<br/>Chiedere ai partecipanti di condividere le loro esperienze e ciò che hanno trovato più utile nell'attività.</p> <p><b>Conclusione</b> (5 min.):<br/>Riassumere le principali abilità comunicative esercitate durante l'attività.<br/>Incoraggiare i partecipanti a continuare a esercitarsi in situazioni reali.</p> |
| <b>Metodo</b>                | Pratica di conversazione a coppie, discussione di gruppo, riflessione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <p>Che cosa è stato stimolante nelle conversazioni che avete praticato?</p> <p>Avete scoperto nuove strategie di comunicazione efficace durante l'attività?</p> <p>Come potete applicare ciò che avete imparato nelle vostre interazioni quotidiane?</p>                                                                                                                                                          |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | <a href="https://everydayspeech.com/sel-implementation/navigating-conversations-essential-staying-on-topic-activities/">https://everydayspeech.com/sel-implementation/navigating-conversations-essential-staying-on-topic-activities/</a>                                                                                                                                                                         |

## 4.8 Lavoro di squadra e collaborazione

### Attività 1

|                             |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b> | <b>Il lavoro di squadra divide i compiti e moltiplica i successi</b>                                                                                           |
| <b>Argomento</b>            | Sviluppo delle capacità di lavoro di squadra e di collaborazione efficaci.                                                                                     |
| <b>Obiettivo</b>            | Migliorare la capacità dei partecipanti di collaborare efficacemente tra loro e sviluppare dinamiche di lavoro di squadra per raggiungere un obiettivo comune. |
| <b>Gruppo target</b>        | Studenti adulti                                                                                                                                                |
| <b>Durata</b>               | 1 ora                                                                                                                                                          |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di<br/>apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere i concetti di lavoro di squadra e collaborazione</li> <li>• Promuovere la collaborazione e il lavoro di squadra</li> <li>• Migliorare il processo in termini di adattabilità per i futuri partecipanti.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Materiali<br/>necessari</b>                       | <p>Per l'animazione del workshop: un videoproiettore, una lavagna o una lavagna a fogli mobili.</p> <p>Per i lavori di gruppo: un PC dedicato per ogni gruppo, un set di fogli e post-it.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Passi per<br/>l'implementazione</b>               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Introduzione</u> (5 minuti): Presentazione del tema e degli obiettivi del workshop.<br/><br/><i>Suggerimento:</i> Illustrare chiaramente gli obiettivi del workshop per definire le aspettative e coinvolgere i partecipanti fin dall'inizio. Fornite una breve panoramica di ciò che comporta il lavoro di squadra e la collaborazione e spiegare perché la comprensione di questi concetti è fondamentale per lavorare efficacemente in vari ambienti.</li> <li>2. <u>Comprensione e apprendimento</u> (20 minuti). Definire i concetti di lavoro di squadra e collaborazione. Fornire diversi esempi associati in diversi ambienti di lavoro, come ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>ambiente di lavoro in ufficio.</i></li> <li>▪ <i>ambiente di lavoro manuale/qualificato/lavoro professionale.</i></li> <li>▪ <i>ambiente di lavoro autonomo.</i></li> </ul> <i>Suggerimento:</i> utilizzare esempi di vita reale che siano rilevanti per le esperienze dei partecipanti. Ad esempio, utilizzare un recente progetto di gruppo in un comune contesto d'ufficio o un noto caso di collaborazione in ambito professionale. Adattare gli esempi per illustrare le differenze tra lavoro di squadra e collaborazione e la loro applicazione in ciascun contesto. </li> <li>3. Esercizio di gruppo (25 minuti) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividere i partecipanti in 4 gruppi</li> </ul> <i>Suggerimento:</i> quando dividete i partecipanti in gruppi, assicuratevi che ci sia un mix di livelli di competenza ed esperienze per favorire prospettive diverse. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegnare a ogni gruppo un esercizio di gruppo a scelta: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Lavoro di squadra in un ambiente di lavoro d'ufficio.</i></li> <li>▪ <i>Collaborazione in un ambiente di lavoro d'ufficio.</i></li> <li>▪ <i>Lavoro di squadra in ambito manuale/specialistico</i></li> <li>▪ <i>Lavoro di squadra in un ambiente di lavoro autonomo.</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ol> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chiedere ai partecipanti di realizzare una situazione definendo l'obiettivo, i ruoli del team, la divisione dei compiti, la raccolta di prove dei risultati/ricerca/attività.</li> </ul> <p><i>Idee per le situazioni (a seconda del livello di complessità):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Come strutturare una classe per tenere un corso di lingua;</li> <li>- Come effettuare una ricerca di lavoro in una determinata regione;</li> <li>- Come diventare un imprenditore (negozi di bellezza, parrucchiere, meccanico, ecc.); o come impegnarsi in un progetto di vendita di e-commerce;</li> <li>- Come impegnarsi con i colleghi per organizzare una partita di calcio per bambini in un'associazione sportiva.</li> </ul> <p>4. <u>Discussione</u> (10 minuti):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitare una discussione aperta in cui ogni gruppo presenta i propri risultati e condivide le proprie esperienze.</li> <li>Incoraggiare i partecipanti a riflettere sull'esercizio, a discutere le sfide affrontate e a suggerire miglioramenti.</li> <li>Utilizzare suggerimenti per guidare la discussione, come ad esempio: "Che ruolo ha avuto la comunicazione nel successo del vostro gruppo?" o "Come avete gestito i conflitti o le opinioni divergenti?".</li> </ul> <p>5. <u>Chiusura</u> (5 minuti)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Riassumere i punti chiave del laboratorio, evidenziando l'importanza del lavoro di squadra e della collaborazione in diversi ambienti di lavoro.</li> <li>Fornire ai partecipanti un breve modulo di valutazione per raccogliere il feedback sul workshop e identificare le aree di miglioramento.</li> </ul> |
| Metodo                | Dinamiche di gruppo e discussione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Valutazione (domande) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- In che misura l'attività ha promosso il lavoro di squadra e la collaborazione tra i membri del team?</li> <li>- Cosa avete imparato sull'importanza dell'ascolto attivo nella collaborazione efficace tra i membri del team?</li> <li>- Come potete applicare ciò che avete imparato nella vostra vita quotidiana?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Link/ Riferimenti     | ----                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Attività 2

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo dell'attività</b>                      | <b>Torre di spaghetti e marshmallow</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Argomento</b>                                 | Lavoro di squadra e collaborazione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Obiettivo</b>                                 | Migliorare la capacità dei partecipanti di collaborare efficacemente tra loro e sviluppare dinamiche di lavoro di squadra e di problem solving creativo per raggiungere un obiettivo comune.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Gruppo target</b>                             | Studenti adulti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Durata</b>                                    | 40 minuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Obiettivo/<br/>Obiettivi di apprendimento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare le capacità di analisi e comunicazione dei partecipanti.</li> <li>• Promuovere la capacità di guidare un team attraverso le difficoltà.</li> <li>• Promuovere la collaborazione e il lavoro di squadra.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Materiali necessari</b>                       | <p>20 bastoncini di spaghetti crudi, 1 rotolo di nastro adesivo, 1 metro di spago e 1 marshmallow per ogni gruppo.</p> <p><b>Per il setting online:</b> strumento digitale per videoconferenze (ad esempio, Zoom, Microsoft Teams) e una piattaforma collaborativa per la condivisione di documenti e immagini (ad esempio, Google Docs, Miro).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Passi per l'implementazione</b>               | <p><u>FASI DI ATTUAZIONE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividere la squadra in gruppi di 3-4 membri.</li> </ul> <p><i>Impostazione online:</i> Utilizzare la funzione di breakout room del vostro strumento di videoconferenza per dividere i partecipanti in piccoli gruppi di 3-4 membri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornire a ogni gruppo un set di 20 bastoncini di spaghetti non cotti, 1 rotolo di nastro adesivo, 1 metro di spago e 1 marshmallow.</li> <li>• Ogni gruppo nomina un leader che presenterà la strategia del gruppo al formatore.</li> <li>• Chiedere a ogni gruppo di costruire una torre il più alta possibile (15 minuti).<br/>Istruzioni: Il marshmallow deve trovarsi in cima alla torre di spaghetti e l'intera struttura deve rimanere in piedi per cinque secondi.</li> </ul> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p><i>Impostazione online:</i> Ogni gruppo lavorerà nella propria stanza per costruire la propria torre utilizzando i materiali raccolti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopo 15 minuti, chiedere a ogni gruppo di spiegare come hanno costruito la loro torre e quali sfide hanno affrontato durante il processo.</li> </ul> <p><i>Impostazione online:</i> Dopo 15 minuti, riportare tutti i gruppi nella stanza principale della videoconferenza. Il leader di ogni gruppo presenta la propria torre, spiega la strategia di costruzione e discute le sfide affrontate. Possono condividere foto o video della loro torre utilizzando la condivisione dello schermo o caricandola sulla piattaforma collaborativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se la torre non viene costruita o cade prima del tempo stabilito, il leader può dare suggerimenti o modificare le sue istruzioni.</li> <li>• Discutere di come una comunicazione efficace, la fiducia tra i membri del team e la nomina di un caposquadra abbiano giocato un ruolo nel successo o nel fallimento della costruzione della torre.</li> </ul> <p><i>Impostazione online:</i> Riassumere i principali apprendimenti sul lavoro di squadra, la leadership e la risoluzione dei problemi in un ambiente online. Evidenziare le buone pratiche e le intuizioni maturate durante l'attività.</p> |
| <b>Metodo</b>                | <p>Questa attività può essere condotta utilizzando un metodo di apprendimento partecipativo, in cui i partecipanti devono lavorare insieme per risolvere un problema. Inoltre, l'attività richiede che un partecipante all'interno del gruppo assuma un ruolo di leadership, dando istruzioni e incoraggiando i membri del team. Si raccomanda al facilitatore di fornire istruzioni chiare e di lasciare che i partecipanti lavorino in modo indipendente per costruire le loro torri.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Valutazione (domande)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali sono state le principali difficoltà incontrate durante l'attività?</li> <li>• Come avete lavorato con gli altri partecipanti per trovare una soluzione al problema?</li> <li>• Quali strategie avete usato per guidare gli altri membri del team?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Link/ Riferimenti</b>     | --                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 5. Trasformare l'apprendimento presenziale in apprendimento online

Adattare le attività pratiche a un ambiente online può essere una sfida, ma con le giuste strategie può diventare molto efficace. Ecco alcuni suggerimenti concreti e strumenti utili per facilitare questa transizione.

### 1. Riprogettare le attività per il coinvolgimento digitale

**Adattare le attività pratiche:** Trasformare le attività che richiedono materiali fisici in progetti digitali. Per esempio, invece di costruire un modello fisico, gli studenti possono creare una simulazione virtuale o un prototipo digitale utilizzando un software di progettazione.

**Strumenti di collaborazione:** Utilizzare strumenti come Google Docs, Miro e Padlet per facilitare la collaborazione online. Con Google Docs, gli studenti possono lavorare insieme su documenti e presentazioni in tempo reale. Con Miro, possono condividere idee e diagrammi su una lavagna virtuale. Padlet permette di raccogliere e organizzare contenuti visivi e testuali in una bacheca condivisa.

### 2. Mantenere l'interazione e la partecipazione

**Attività interattive:** Creare stanze di discussione per piccoli gruppi, utilizzare sondaggi e quiz online per valutare la comprensione. Strumenti come Kahoot! possono essere utilizzati per fare quiz interattivi che rendono l'apprendimento divertente e coinvolgente.

**Partecipazione asincrona:** Consentire agli studenti di accedere alle attività al proprio ritmo attraverso forum di discussione e moduli autogestiti. Ad esempio, i video registrati possono essere utilizzati per spiegare i concetti, mentre i forum possono essere utilizzati per la discussione e il feedback.

### 3. Fornire supporto tecnico e risorse

**Supporto tecnico:** Assicurarsi che tutti gli studenti abbiano accesso alla tecnologia necessaria. Offrire esercitazioni su come utilizzare gli strumenti digitali e creare un help desk per l'assistenza tecnica.

**Accesso alle risorse:** Caricare tutti i materiali didattici, come documenti scaricabili e video tutorial, su una piattaforma di gestione dell'apprendimento come Microsoft Teams o Google Classroom. Assicurarsi che siano facilmente disponibili e ben organizzati.

### 4. Promuovere un senso di comunità online

**Interazione e connessione:** Organizzare progetti di gruppo e feedback tra pari per mantenere un senso di comunità. Utilizzare le funzioni di chat e videochiamata di Microsoft Teams o Zoom per facilitare le discussioni di gruppo e le sessioni di brainstorming.

**Spazi informali:** Creare opportunità di interazioni informali come pause caffè virtuali o forum di discussione per condividere esperienze personali e costruire relazioni tra gli studenti.

## Esempi utili di strumenti online gratuiti per attività pratiche

### Google Workspace (Docs, Sheets, Slides)

- **Utilizzo:** Creare documenti collaborativi e gestire progetti in team
- **Esempio:** Gli studenti possono fare brainstorming in un documento di Google Docs, aggiungendo e commentando le idee in tempo reale
- **Link:** [Google Workspace](#)

### Miro (Free version)

- **Utilizzo:** Utilizzare post-it e diagrammi virtuali per attività interattive
- **Esempio:** Gli studenti possono mappare problemi e soluzioni per un progetto utilizzando la versione gratuita
- **Link:** [Miro](#)

### Padlet (Free version)

- **Utilizzo:** Creare bacheche virtuali per i contenuti multimediali
- **Esempio:** Gli studenti possono condividere e organizzare le idee in un progetto di gruppo
- **Link:** [Padlet](#)

### Jamboard

- **Utilizzo:** Collaborare in tempo reale a disegni e diagrammi
- **Esempio:** Usare Jamboard per creare mappe mentali in un'attività di creatività
- **Link:** [Jamboard](#)

### Kahoot!

- **Utilizzo:** Creare quiz interattivi per valutare la comprensione
- **Esempio:** Preparare un quiz Kahoot! dopo una lezione per verificare l'apprendimento degli studenti in modo coinvolgente
- **Link:** [Kahoot!](#)

### Zoom

- **Utilizzo:** Conduzione di videoconferenze e stanze di discussione per i dibattiti
- **Esempio:** Dividere gli studenti in stanze separate per discutere i casi di studio e riunirsi per condividere i risultati

- Link: [Zoom](#)

## Trello

- **Utilizzo:** Gestire i progetti con lavagne, elenchi e schede
- **Esempio:** Usate Trello per monitorare i progressi e assegnare i compiti in un progetto a lungo termine.
- Link: [Trello](#)

## Valutare lo sviluppo delle competenze trasversali

La valutazione dello sviluppo delle soft skill richiede un approccio sfaccettato che catturi sia il processo che i risultati dell'apprendimento. Ecco come progettare valutazioni efficaci:

### 1. Stabilire chiari risultati di apprendimento:

- Iniziare definendo risultati di apprendimento specifici e misurabili per ogni attività. Questi risultati devono essere in linea con le competenze trasversali che intendete sviluppare, come il miglioramento della comunicazione o della capacità di risolvere i problemi.
- Utilizzare questi risultati come base per i criteri di valutazione, assicurandosi che siano trasparenti e compresi da tutti i partecipanti fin dall'inizio.

### 2. Metodi di valutazione diversificati:

- Utilizzare una serie di metodi di valutazione per cogliere diversi aspetti dello sviluppo delle competenze. Ad esempio, utilizzare le autovalutazioni per incoraggiare i discenti a riflettere sui propri progressi, le valutazioni tra pari per promuovere l'apprendimento collaborativo e le valutazioni guidate da un istruttore per fornire un feedback esperto.
- Incorporare sia valutazioni formative (valutazioni continue durante il processo di apprendimento) che sommative (valutazioni finali alla fine di un modulo o di un'attività) per fornire un quadro completo dello sviluppo del discente.

### 3. Feedback qualitativo e quantitativo:

- Fornire sia un feedback qualitativo (ad esempio, commenti su come un allievo ha gestito una sfida specifica) sia un feedback quantitativo (ad esempio, punteggi basati su criteri specifici). Questa combinazione consente agli allievi di comprendere in modo dettagliato i loro punti di forza e le aree di miglioramento.

- Utilizzare rubriche o guide di valutazione che delineino criteri specifici per ogni abilità da valutare. Questo aiuta a garantire coerenza ed equità nelle valutazioni.

#### 4. Incoraggiare il miglioramento continuo:

- La valutazione deve essere vista come parte di un processo di miglioramento continuo. Incoraggiare i discenti a utilizzare il feedback ricevuto per fissare obiettivi personali e identificare aree di ulteriore sviluppo.
- Considerare l'implementazione di un sistema di portfolio in cui i discenti possano documentare i loro progressi nel tempo, riflettendo sulla loro crescita nelle soft skill attraverso diverse attività e progetti.

## 6. CONCLUSIONE

Il progetto "*Convert Your Future*" rappresenta un passo significativo verso la trasformazione dell'educazione degli adulti per rispondere alle esigenze di un mondo in rapida evoluzione. Fornendo un approccio di apprendimento ibrido che integra le conoscenze teoriche con attività di apprendimento pratico, l'iniziativa risponde all'urgente necessità di sviluppare competenze, in particolare tra gli adulti che devono affrontare l'esclusione sociale ed economica. L'attenzione allo sviluppo di competenze trasversali - come l'adattabilità, il pensiero critico e la comunicazione - si allinea ai requisiti in evoluzione del mercato del lavoro odierno e alla necessità di un apprendimento permanente in risposta ai cambiamenti economici.

Questo opuscolo funge da guida pratica per gli educatori che possono così implementare attività coinvolgenti e pertinenti volte a coltivare queste competenze essenziali. Attraverso esperienze pratiche, i partecipanti non solo imparano ma applicano anche ciò che hanno acquisito, migliorando la loro preparazione alle sfide del mondo reale. Le attività incluse in questa risorsa sono adattabili, in modo da poter essere utilizzate in diversi contesti ed esigenze dei discenti, sia in aule fisiche che in ambienti online.

Incorporare l'apprendimento esperienziale nella formazione degli adulti contribuisce a creare una forza lavoro più resistente, in grado di affrontare le incertezze dell'economia moderna. La progettazione accurata e l'implementazione strategica di queste attività assicurano che i discenti siano in grado non solo di acquisire nuove competenze, ma anche di prosperare in un panorama professionale sempre più complesso. Come educatori, il vostro ruolo nel facilitare questo processo è cruciale, guidando gli studenti verso l'acquisizione di competenze che apriranno la strada al loro successo futuro.

Questo opuscolo è più di una semplice raccolta di attività; è un catalizzatore per un cambiamento significativo nell'educazione degli adulti, ispirando un impegno all'apprendimento continuo e all'adattabilità in un mondo in continua evoluzione.



# CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by  
the European Union