



UN VIAGGIO PER CRESCERE E TROVARE LA MIA STRADA, NEL RISPETTO DEL MONDO INTORNO A ME

Percorso Formativo (16-22)



Save the Children

Questo Curriculum aggiorna e sostituisce la versione precedente sviluppata nell'ambito del progetto Net4Neet.

La nuova versione è stata curata da **Sara Cravero (Funtasia)** in collaborazione con **Save the Children Italia**, in particolare con i membri del team del progetto **N4N2**, **Vanessa Curcio** e **Massimo Merlino**, afferenti all'**Area Povertà Educativa e Materiale**. Questi ultimi hanno contribuito allo sviluppo delle sezioni dedicate al **trasferimento delle competenze occupazionali** e alla **revisione complessiva del Curriculum**.

Questa edizione è stata inoltre **integrata da uno strumento di orientamento formativo e professionale**, l'**"Indicatore di Occupabilità"**, sviluppato all'interno del progetto **SFERE**. Lo strumento, accompagnato da un **manuale d'uso**, sarà messo a disposizione degli educatori e delle educatrici dei progetti **N4N2** e **ARGINE**.

L'indicatore e il manuale sono stati realizzati da **Fabio Boscherini**, consulente del lavoro, che ha anche curato la **formazione degli educatori dei Punti Luce** coinvolti nel trasferimento delle **employability skills** ai NEET.

Sommario

ISTRUZIONI PER EDUCATORI E EDUCATRICI	4
MODULO 1 - COMPETENZE UMANE CON FOCUS SU OCCUPABILITÀ	5
OBIETTIVI	5
COMPETENZE UMANE CON FOCUS SULL'OCCUPABILITÀ OGGETTO DEL CURRICULUM	5
CURVA DI APPRENDIMENTO	7
DESCRIZIONE DELLE SINGOLE FASI	9
GUIDARE CON SUCCESSO UN'ESPERIENZA DI APPRENDIMENTO INCENTRATA SUI GIOVANI, INCLUSIVA E TRASFORMATIVA	10
APPROFONDIMENTO: SHARING TIME, IL TEMPO DELLA CONDIVISIONE	17
SESSIONE 1	20
SESSIONE 2	29
SESSIONE 3	35
SESSIONE 4	40
SESSIONE 5	45
SESSIONE 6	51
MODULO 2 - COMPETENZE OCCUPAZIONALI DI BASE	57
INTRODUZIONE AL MODULO: COMPETENZE OCCUPAZIONALI DI BASE PER GIOVANI NEET	57
SESSIONE 7	58
SESSIONE 8	60
SESSIONE 9	61
SESSIONE 10	63
SESSIONE 11	64
SESSIONE 12	65
ALLEGATI:	
ALLEGATO 1 – MANUALE INDICATORE DI OCCUPABILITÀ	
ALLEGATO 2 – INDICATORE DI OCCUPABILITÀ	

ISTRUZIONI PER EDUCATORI E EDUCATRICI

Il Curriculum “Un viaggio per crescere e trovare la mia strada, nel rispetto del mondo intorno a me” vuole essere uno strumento per orientare e accompagnare le azioni che all’interno dei Punti Luce di Save the Children mirano al contrasto del fenomeno NEET. Questo documento offre un percorso esperienziale, creativo e socio-emotivo per giovani NEET (16–22 anni), pensato per sviluppare consapevolezza di sé, comunicazione positiva e connessione umana, rafforzando al contempo competenze trasversali e relazionali (competenze umane) con un focus specifico sulle competenze più rilevanti nel mondo del lavoro e professionale (competenze per l’occupabilità).

Il Curriculum è rivolto a educatrici ed educatori e si articola in un percorso di 12 sessioni di 2 ore ciascuna per un totale di 24 ore, composto da 6 sessioni volte allo sviluppo di competenze umane e 6 sessioni più rilevanti nel mondo del lavoro e professionale (competenze per l’occupabilità) come segue:

MODULO 1: ALLENAMENTO COMPETENZE UMANE CON FOCUS SU OCCUPABILITÀ (SESSIONI 1-6)

MODULO 2: COMPETENZE PER L'OCCUPABILITÀ (SESSIONI 7-12)

Le istruzioni guidano ogni attività, ma spetta allo stile dell’educatore/educatrice creare l’ambiente di apprendimento utilizzando le parole più appropriate per adattarsi al contesto socioculturale, alle dinamiche di gruppo e alle fasce d’età. Tutte le attività hanno istruzioni, tempi e adattamenti per diverse fasce d’età.

MODULO 1 - COMPETENZE UMANE CON FOCUS SU OCCUPABILITÀ

OBIETTIVI

- Incoraggiare e sostenere le/i giovani 16–22 nell'identificazione delle proprie passioni, dei percorsi e delle scelte di vita, personali e professionali, dotandoli degli strumenti e delle abilità necessari per affrontare una crescita continua verso la realizzazione di sé.
- Promuovere e potenziare le competenze umane e i punti di forza essenziali per sviluppare: consapevolezza di sé, fiducia in sé stessi, spirito d'iniziativa, motivazione, perseveranza, autoefficacia, gestione dello stress.
- Rafforzare il senso di comunità, utilizzando un modello di empowerment peer-to-peer in cui ragazze, ragazzi e giovani possano esprimere la propria voce, esperienza, idee e percezione sulle sfide del mondo reale in uno spazio di apprendimento sicuro, libero da giudizi e inclusivo.

COMPETENZE UMANE CON FOCUS SULL'OCCUPABILITÀ' OGGETTO DEL CURRICULUM

Le competenze umane sono riconosciute tra le risorse più preziose e trasformative per il benessere individuale e per il raggiungimento della propria realizzazione personale e professionale.

Questo curriculum propone una sequenza di sessioni che si costruiscono progressivamente l'una sull'altra, allenando le competenze umane elencate nella tabella seguente, organizzate secondo i sei domini principali dell'apprendimento socio-emotivo (SEL). Ogni sessione è accompagnata da una scheda esplicativa che riporta: le competenze target, la sequenza e il flusso delle attività, gli obiettivi educativi, la durata, i materiali necessari e suggerimenti per una conduzione inclusiva, coinvolgente ed efficace.

Le competenze sviluppate in questo percorso sono finalizzate a sostenere una crescita continua e una ricerca consapevole della propria realizzazione, nel rispetto dell'identità, delle inclinazioni personali e dei propri punti di forza.

Le competenze umane – dette anche soft skills o life skills – includono abilità comportamentali, relazionali, morali, creative e di atteggiamento. Sono essenziali per un'espressione consapevole e autentica di sé, per una vita di qualità e una piena realizzazione nella sfera personale e sociale. Includono anche le competenze specifiche per l'occupabilità, fondamentali per il mondo del lavoro e per i contesti professionali.

Questo manuale fornisce supporto e strumenti pratici per l'implementazione di attività mirate allo sviluppo delle competenze umane e di quelle per l'occupabilità, con un focus particolare sulla fascia d'età 16+.

Sempre più frequentemente, l'insegnamento delle human skills affianca la didattica tradizionale e quella curricolare ed extracurricolare in ogni ordine e grado. La loro importanza è tale che, in alcuni Paesi, il loro apprendimento è valutato al pari del curriculum accademico. Anche in Italia, il Ministero dell'Istruzione ha recentemente promosso linee guida e gruppi di lavoro finalizzati alla diffusione di metodologie innovative che superino un approccio didattico puramente trasmissivo, a favore di una didattica per competenze, personalizzata e collaborativa, capace di rispondere ai bisogni specifici di ciascun gruppo o studente.

Anche le agenzie e i centri di formazione professionale stanno investendo nella formazione sulle human skills, per rispondere alle nuove esigenze del mondo del lavoro e alla crescente domanda di abilità relazionali, attitudinali e di gestione delle sfide da parte dei datori di lavoro.

Il metodo esperienziale, socio-emotivo e non formale proposto da Funtasia si inserisce in questo scenario come una delle metodologie più efficaci per trasmettere e allenare tali competenze.

Per apprendimento socio-emotivo (SEL) si intende quel "processo attraverso il quale si impara a riconoscere e gestire le emozioni, a prendersi cura degli altri, a prendere buone decisioni, ad agire in modo etico e responsabile e a sviluppare relazioni positive evitando comportamenti negativi" (Elias et al., 1997; Payton et al., 2000).

Le competenze fondamentali per questo processo, ovvero le human skills, si articolano in sei domini relazionali principali:

- Auto-consapevolezza
- Auto-gestione
- Consapevolezza sociale
- Competenze relazionali
- Mentalità dinamica orientata alla soluzione
- Mentalità dinamica orientata alla crescita

Nella tabella seguente, tra le oltre cento competenze umane possibili, sono state selezionate quelle più rilevanti per la preparazione al mondo del lavoro e dei contesti professionali (employability skills), che vengono affrontate e allenate attraverso le attività proposte nelle **sessioni 1-6**.

DOMINIO SEL	COMPETENZE UMANE TARGET	INDICE
AUTO-CONSAPEVOLEZZA	AUTOCOSCIENZA POSITIVA ¹ E FIDUCIA IN SÉ STESSI	SESSIONE 1,2,3,4,5,6
	ESPRESSIONE DI SÉ	SESSIONE 1,2,3,4,5,6
	CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA	SESSIONE 1,2,4
	CURA DI SÉ (SELF-CARE)	SESSIONE 4,6
AUTO-GESTIONE	AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA	SESSIONE 2,4,5
	AUTODISCIPLINA e GESTIONE ANSIA E STRESS	SESSIONE 4,5
	GESTIONE DEL TEMPO PERSONALE E PROFESSIONALE	SESSIONE 5
CONSAPEVOLEZZA SOCIALE	MENTALITA' APERTA E CURIOSITA'	SESSIONE 2
	APPREZZAMENTO DIVERSITÀ E INCLUSIONE	SESSIONE 2,3
	RISPETTO PER GLI ALTRI E PER L'AMBIENTE/CONTESTO	SESSIONE 2,3
	GRATITUDINE	SESSIONE 3
COMPETENZE RELAZIONALI	ASCOLTO ATTIVO	SESSIONE 3,4
	EMPATIA E CONNESSIONE UMANA	SESSIONE 3,4,5,6
	COMUNICAZIONE POSITIVA ED EFFICACE E ASSERTIVA	SESSIONE 2,3,4,5,6
	LAVORO DI SQUADRA -COLLABORAZIONE	SESSIONE 2,4,5,6
	CAPACITA' DI DARE FEEDBACK COSTRUTTIVI	SESSIONE 3,5,6
PENSIERO CRITICO E MENTALITA' ORIENTATA ALLA SOLUZIONE	CREATIVITÀ	SESSIONE 2,5,6
	PENSIERO ANALITICO E CRITICO	SESSIONE 2,4,5
	CAPACITA' DECISIONALE	SESSIONE 4,5
	PROBLEM SOLVING	SESSIONE 4,5,6
MENTALITÀ DINAMICA ORIENTATA ALLA CRESCITA	MOTIVAZIONE E SPIRITO INIZIATIVA	SESSIONE 4,5,6
	FLESSIBILITA'	SESSIONE 6
	CAPACITA' DI ACCOGLIERE FEEDBACK	SESSIONE 3,5,6
	AUTOEFFICACIA	SESSIONE 4,5,6
	RESILIENZA	SESSIONE 2,4,5
	PERSEVERANZA	SESSIONE 4,5
	CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITA' DELLE NOSTRE AZIONI	SESSIONE 3,4,5,6

¹Intesa qui come consapevolezza di sé e autodeterminazione dei propri lati positivi

CURVA DI APPRENDIMENTO

La formazione è stata condotta utilizzando un approccio metodologico di apprendimento socio-emotivo, esperienziale, trasformativo e collaborativo chiamato “Funtasia”, che sottende anche il curriculum ragazzi/e.

Questo approccio è il risultato della combinazione di sei framework e metodologie incentrate sul discente: **Apprendimento Socio Emotivo (SEL), Apprendimento Esperienziale, Psicologia positiva, Mentalità orientata alla crescita, Apprendimento basato su progetti pratici (PBL), Modello di empowerment creativo (CEM).**

Il risultato di questa fusione deliberata di teorie e principi educativi consolidati è un viaggio interiore, l’inizio di un processo trasformativo in persone più curiose, aperte, inclusive, fiduciose, consapevoli di sé, attente agli altri ed alla comunità, con una mentalità dinamica orientata alla crescita ed alla soluzione.

Ogni sessione (e l’intero programma come sequenza strutturata di sessioni che costruiscono l’una sull’altra) segue una specifica curva di apprendimento. Il grafico che segue è un modello valido per la curva di apprendimento relativa sia per una singola sessione, sia per un percorso educativo completo programma educativo. In particolare, può essere utilizzato per una prima sessione di un workshop o di un programma, con lievi modifiche per le sessioni successive in base al contenuto, alla durata ed agli obiettivi di apprendimento.



DESCRIZIONE DELLE SINGOLE FASI

ATTIVITÀ		DESCRIZIONE
APERTURA	LOG IN	Il riscaldamento - warm up consiste in un graduale aumento del livello di energia nel gruppo, agito utilizzando un ritmo di gruppo, un'attività fisica, stretching, yoga etc.
	WARM UP	Questo è un elemento chiave per creare la percezione di comunità e di essere parte di una comunità: è un modo per ascoltare la voce e riconoscere la presenza di tutti i partecipanti e fa sì che tutti si connettano/riconnettano/ siano informati sull'energia nella stanza. Di solito viene eseguito ponendo a ciascun partecipante una domanda concreta/pratica sulla propria giornata (o qualcosa della sessione precedente) e una domanda che coinvolge l'immaginazione o il corpo e fa riferimento al loro umore/energia.
GOALS - OBIETTIVI		Sono la destinazione del nostro viaggio (di apprendimento) insieme. È un modo per concentrarsi sull'output della sessione e su ciò che si desidera ottenere insieme. La condivisione degli obiettivi con i partecipanti è importante perché li aiuta a prepararsi e a partecipare più attivamente.
DEALS - ACCORDI		Ci riferiamo a questa attività usando la denominazione "Accordi" per gli adulti "Facciamo un patto!" per bambini/e a seconda dell'età. In entrambi i casi, questo è lo strumento pratico che utilizziamo per stabilire linee guida che definiscono le maniere che ci aiutano a raggiungere gli obiettivi e a sentirci al sicuro. Non è una questione di regole, ma di un modo concordato di dinamiche di gruppo.
SPARKLE - SCINTILLA		Le attività introduttive sono brevi esercizi che possono incentrarsi sulla creazione di comunità o sulla creazione di connessioni o per affrontare un argomento specifico o un'abilità di vita come richiesto.
ENERGIZER/ COOL DOWN		Questo è uno strumento per modulare o cambiare l'energia del gruppo, in preparazione ad un'attività a seguire ovvero ottenere un maggiore focus/ coinvolgimento.
CORE - ATTIVITA' PRINCIPALE		È l'attività principale che affronta gli obiettivi della sessione e le relative competenze umane insieme, di solito comprendendo uno o più dei seguenti elementi: <ul style="list-style-type: none"> ➤ coinvolgere il corpo e trovare il proprio mindset (stato mentale ottimale per l'attività): connettersi profondamente al proprio corpo usando ritmo, canzoni, gospel, esercizi di yoga, respirazione, concentrazione, meditazione ➤ approccio basato sul riconoscere i propri punti di forza con esercizi di consapevolezza per sviluppo e crescita delle competenze umane ➤ scatenare creatività e immaginazione: praticare diverse forme d'arte e di comunicazione, improvvisazione teatrale, narrazione digitale, strumenti per visualizzare (mosaico, mandala) ecc
SHARING TIME - TEMPO DELLA CONDIVISIONE		Esistono diversi modi per fare restituzione/debriefing di un'attività . Lo scopo principale è l'elaborazione del processo di apprendimento che è avvenuto con le attività esperienziali – raccogliere informazioni, reazioni, emozioni, collegare e applicare ciò che si è appreso alla vita di tutti i giorni. Il debriefing basato sulla condivisione collettiva è una parte molto importante di questo tipo di apprendimento

	ed è previsto dopo ogni attività core nei nostri programmi, utilizzando svariate tecniche (descritte nel seguito).
LOG OUT	Il LOG-OUT è un passo fondamentale per prepararsi a lasciare l'ambiente di apprendimento sicuro e piantare alcuni semi nella vita reale. Dando istruzioni molto brevi, chiedi ai partecipanti di esprimere i loro pensieri o sentimenti.
CLOSING - CHIUSURA	La chiusura è un modo creativo di lasciare la sessione. Può essere silenzioso e/o meditativo, può comportare semplici movimenti o suoni del corpo. È facoltativo scegliere di effettuare un log-out o una chiusura, o entrambi, per tutte le terminazioni della sessione, a seconda del tempo e dell'energia e delle esigenze del gruppo.

GUIDARE CON SUCCESSO UN'ESPERIENZA DI APPRENDIMENTO INCENTRATA SUI GIOVANI, INCLUSIVA E TRASFORMATIVA

Per una facilitazione efficace è importante conoscere bene il retroterra, le necessità e le aspettative dei beneficiari rispetto ad una particolare attività o percorso. Creare un ambiente di apprendimento sicuro favorisce l'apprendimento trasformativo ed è fondamentale per i partecipanti per sentirsi a proprio agio nell'esprimersi, fare pratica e sperimentare cose nuove senza aspettative di perfezione. Nel seguito gli elementi cruciali che è necessario tenere a mente per creare uno spazio di apprendimento sicuro e guidare con successo un processo incentrato sui giovani, inclusivo, trasformativo, socio-emotivo ed esperienziale:

- A. PROCESSO – FLUSSO DELLA SESSIONE
- B. PROCESSO – PROCESSO DI APPRENDIMENTO
- C. ATTEGGIAMENTO – RELAZIONE: facilitazione inclusiva, motivante, coinvolgente
- D. CONTENUTO: condurre un'attività potente ed efficace

A. PROCESSO – FLUSSO DELLA SESSIONE (CONDURRE CON SUCCESSO OGNI FASE)


<u>FASE NELLA CURVA DI APPRENDIMENTO</u>	<u>AZIONE</u>
Apertura e chiusura: Fondamentale per impostare, aprire e chiudere i confini della sessione, in cui valgono gli accordi e la sperimentazione esperienziale del gruppo. Attraverso questo rituale, creiamo un senso di familiarità, sicurezza e comunità.	Come regola generale, si lavora disponendo le sedie in cerchio in quanto geometria inclusiva, non gerarchica, che permette a tutti di vedersi. 1. Spazio: <ul style="list-style-type: none"> a. Assicurarsi che lo spazio sia preparato in anticipo e sia tutto pronto quando i ragazzi entrano per la sessione. b. Assicurati che sia accogliente, in ordine, sicuro (meglio se è sempre lo stesso) c. Se possibile: aggiungere al calendario eventi e/o date significative (compleanni ad esempio) per i partecipanti e assicurati di celebrarli anche solo con un semplice gesto / riconoscimento del gruppo. d. Creare processi che accrescano il senso di appartenenza allo spazio (ad esempio, assegnare piccoli ruoli per la pulizia/ disposizione dei materiali) e. Decora lo spazio con i lavori del gruppo – se non è il tuo spazio, se possibile, arriva in anticipo ad appendili prima dell'arrivo (comunque

	<p>TIENI i lavori, non gettarli – è un gesto per riconoscere e onorare il processo)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Benvenuto: stabilisci un gesto divertente di LOG-IN nell'aula basato sulla voce individuale e condiviso dal gruppo, ad esempio una mossa di danza, un gesto buffo, un suono + hi-five 3. Supporto: Se possibile, ottieni un facilitatore di supporto almeno per l'inizio della giornata – per sistemare e accogliere tutti, affrontare qualsiasi domanda individuale e anche, lasciare un po 'di spazio/tempo per i genitori, se necessario – per salutare i bambini
<p>Log-in:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aiuta a far sì che tutti siano riconosciuti e ascoltati 2. Riconnette e informa sull'energia nella stanza 3. Fornisce informazioni su dinamiche sensibili 	<ol style="list-style-type: none"> a. Formato standard del LOG-IN: (chiedi a tutti i membri del gruppo) b. nome (prime sessioni, a seconda di quanto si conoscono) c. una domanda concreta/pratica sulla loro giornata (o qualcosa della sessione precedente) d. una domanda che coinvolge l'immaginazione o il corpo (o entrambi) e si fa riferimento all'umore ed al livello energetico dei partecipanti. e. Esempio: Una cosa bella che hai fatto durante il week-end e se oggi fossi un colore, che colore saresti (e perché?)
<p>Obiettivi</p>	<p>Obiettivi: Trasparenza e chiarezza sono elementi molto importanti per il gruppo per sentirsi al sicuro e seguire il tuo esempio. Non si tratta di rivelare tutti gli obiettivi educativi della sessione o del programma, perché possono essere inutilmente complessi per i ragazzi/bambini ma di concentrarsi invece su ciò che si desidera ottenere insieme espresso con parole semplici. Condividi gli obiettivi generali del programma il primo giorno e condividere i singoli obiettivi per ogni sessione.</p>
<p>Accordi</p>	<p>Gli accordi, al contrario delle "regole", sono linee guida condivise dai partecipanti² e dai facilitatori per definire e concordare di che cosa i partecipanti hanno bisogno per stare bene nel gruppo, come vogliono trattarsi reciprocamente e porsi verso lo spazio che occupano. Gli accordi sono un potente strumento per coinvolgere tutti i partecipanti nella gestione della comunicazione reciproca e nella definizione del comportamento da tenere e per il facilitatore per sapere di cosa ha bisogno il gruppo affinché lo spazio educativo sia confortevole e funzionale al processo di apprendimento al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati. Per i programmi con i bambini, la parola accordo spesso viene sostituita da "facciamo un patto".</p>
<p>Sharing time (Restituzione):</p>	<p>La restituzione dopo un'attività è importante perché consente di rielaborare, riflettere ed interiorizzare i contenuti. Lo "Sharing time" è un modo molto potente ed efficace per fare restituzione/debriefing, per ascoltare le singole voci del gruppo, raccogliere ed accogliere le esperienze di tutti e consentire ai partecipanti di riflettere sulle cose che hanno fatto o imparato. Nella tabella di approfondimento SHARING TIME vengono fornite informazioni utili per condurre questo importante momento.</p>

² Principi generali per la definizione degli accordi:

Ambiente sicuro: Condividere la responsabilità di realizzare un ambiente basato sul rispetto reciproco, l'equità e la comprensione; sulla libertà, l'inclusione e la partecipazione all'interno del gruppo durante tutto il processo.

Stile di comunicazione: Condividere la responsabilità di uno stile comunicativo basato sul rispetto reciproco, l'equità e la comprensione; sulla libertà, l'inclusione e la partecipazione all'interno del gruppo durante tutte le

attività;  Esercitare ogni sforzo per utilizzare un linguaggio e una terminologia non discriminatori e LGBTQI+ inclusivi nelle discussioni e in qualsiasi documenti.

Riservatezza: Rispettare la privacy dei partecipanti e i dati personali. Se uno o più partecipanti condividono le proprie esperienze personali nel gruppo, ciò è confidenziale; ognuno è libero di condividere le proprie esperienze personali

NOTA: ACCORDI INTERROTTI

Può accadere che alcuni partecipanti infrangano gli accordi per varie ragioni. L'educatore deve valutare la gravità della rottura, l'impatto sul gruppo e il momento in cui avviene. Serve fermezza, esperienza e flessibilità.

È importante rafforzare continuamente gli accordi, ma offrire anche comprensione a chi fatica a rispettarli. Prima di agire, verifica che l'accordo sia davvero stato infranto e non si tratti solo di un'espressione maldestra.

Quando necessario, avvia una "conversazione sull'accordo rotto" per riflettere su ciò che è successo, le conseguenze e possibili azioni correttive, anche modificando gli accordi se servono aggiustamenti. Se il gruppo è in un momento delicato, può bastare un cenno leggero che faccia da spunto per tornare sul tema in seguito.

B. PROCESSO – PROCESSO di APPRENDIMENTO (NELL'OTTICA DI UN AMBIENTE SICURO, INCLUSIVO, NON GIUDICANTE)

PRIMA DI TUTTO, CREDI NEL PROCESSO PER ESSERE CREDIBILE, POI:

Dimostra le attività:

- Mostra sempre in prima persona l'attività per sincerarti che le istruzioni siano chiare per tutti.
- Partecipa tu stesso alle attività se ciò non ti impedisce di guidare efficacemente l'attività.

Modula il livello energetico del gruppo:

- Osserva e indirizza l'energia del gruppo e cambia spesso il livello energetico per avere un maggiore coinvolgimento. Puoi usare WARM-UP (per creare), COOL-DOWN (per abbassare o cercare focus) ENERGIZER (per alzare o riprendere il livello energetico). Utili anche gli strumenti per gestire il volume.
- Lavora con gruppi di varie dimensioni (coppie, piccoli gruppi, gruppo completo)

Stabilisci un modo per riportare il silenzio

(puoi anche cambiarlo dopo qualche sessione, se diventa inefficace)

Concordare modi e gesti per ottenere l'attenzione del gruppo consente di risparmiare tempo, evita frustrazioni e, soprattutto, evita di urlare per superare il baccano, cosa che può essere molto spiacevole. I Di seguito, alcuni metodi efficaci.

- Alza una mano, chiudi la bocca: Chiedi ai ragazzi di immaginare di avere un cordino attaccato tra il mento ed un pollice: se tendono il capo del cordino, alzando la mano (pugno chiuso, pollice in fuori), la bocca si chiude. Quando il capogruppo alza la propria mano, tutti faranno lo stesso: le bocche si chiuderanno e ci sarà silenzio.
- Se mi senti, fai così. Scandisci a voce alta, battendo una volta le mani: «Se mi senti, fai così». Alcuni batteranno le mani. «Se mi senti, fai così». E battile due volte. Altri si uniranno a battere le mani. «Se mi senti, fai così». E battile tre volte. A questo punto tutti dovrebbero applaudire. Ringrazia e riprendi il tuo programma di lavoro.
- E uno "shhh" cadde sul gruppo. Scandisci a voce alta: «E uno shhh cadde sul gruppo!!» tutti risponderanno con un lungo «shshshshshshshsh», fino ad arrivare al silenzio.

QUANDO SPIEGHI QUESTI GESTI, FAI ATTENZIONE AD AVERE COMPORTAMENTI COERENTI: PER ESEMPIO, NON INIZIARE A PARLARE DOPO AVER DETTO: "E UNO SHHH CADDE SUL GRUPPO".

Trasmetti il processo come se fosse un contenuto, ad esempio definisci:

- Come comporre i sottogruppi
- Che cosa fare non appena entrati in aula
- Come porsi come volontari, come chiedere la parola, etc

Usa l'immaginazione: ovunque – nei processi, nelle istruzioni – aiuta per mantenere l'attenzione, il coinvolgimento e gestire il rumore.

Riconosci le resistenze o gli stati oppositivi:

Riconoscere la noia, la stanchezza, una giornata no o più in generale i comportamenti "resistenti/oppositivi". Se le resistenze ricevono un riconoscimento esplicito, generalmente le persone sono più ben disposte a provare e ad aprirsi, e si sentiranno più sicuri vedendo che tutte le gamme di comportamenti e atteggiamenti sono accolti e rispettati (il limite naturalmente sta nel mancare di rispetto a sé stessi e/o agli altri. Vedi nota sulla "Rottura degli Accordi") Cerca, inoltre, di evitare frasi come "questa attività sarà divertente, facile, ecc.". Molte volte le eventuali resistenze alla partecipazione derivano dal fatto di essere stati edotti su cosa e come sentirsi.

Abbraccia la partecipazione autentica

Non dare per scontato che tutti siano entusiasti allo stesso modo per ogni attività e non assumere che a tutti piaceranno tutte le attività. Potresti dire qualcosa del tipo, «Mi rendo conto che questa attività può sembrare un po'... senza senso (oppure... sciocca, banale, sdolcinata, a seconda dei casi) ma vi chiedo di collaborare e provarci lo stesso».

Accogli il silenzio e non esserne intimidito: a volte ci possono volere alcuni minuti perché il gruppo si mostri coinvolto in un'attività, qualcuno si offra volontario o faccia una domanda o un commento. Questi pochi minuti possono apparire incredibilmente lunghi ma non farti intimorire. Non tutti sono espansivi e sicuri di sé: talvolta, e ad alcuni in particolare, serve del tempo per elaborare, per trovare il coraggio di farsi avanti o pensare le cose da dire. Ma se riescono a farlo, spesso compiono un passo importante per l'ampliamento della loro comfort zone e per la costruzione della fiducia reciproca. Impara ad apprezzare e dare valore positivo a anche al silenzio, a convalidarlo come modalità di espressione. Ad esempio, in un'attività in cui i partecipanti creano suoni vocali, se qualcuno non vuole condividere, puoi abbracciare il loro suono come il suono del "silenzio". Questa validazione della loro espressione è potenziante e li farà credere che questo è uno spazio davvero inclusivo in cui non sono costretti a fare lo stesso di tutti gli altri.

Divertiti insieme al gruppo! I partecipanti saranno sempre influenzati dalla tua energia e, se ti stai divertendo anche tu, questo ti aiuterà a creare uno spazio più sicuro, una fiducia più grande e un'esperienza di apprendimento più trasformativa per te e i tuoi ragazzi.

C. RELAZIONE/ATTEGGIAMENTO FACILITAZIONE INCLUSIVA, MOTIVANTE, COINVOLGENTE

<u>AZIONE</u>	<u>SUGGERIMENTO</u>
Ascolta e valorizza la voce di ognuno	<p>"Guardami, ascoltami, io sono qui": finché sapremo ascoltare questo messaggio che è un bisogno universale e guarderemo ogni singolo partecipante come un essere umano unico e sapremo apprezzarne le caratteristiche che lo rendono tale, saremo e rimarremo connessi con i/le nostri/e ragazzi/e.</p> <p>"Chiedimi come sono. Chiedimi di cosa ho bisogno. Chiedimi quali sono i miei pensieri e i miei sentimenti. Chiedimi quali sono le mie opinioni, anche se la mia risposta può essere assurda perché non voglio distinguermi di fronte ai miei coetanei! Chiedimi di me, in privato – sempre in privato. Chiedimi di insegnarti qualcosa sul mio mondo, sulla mia cultura, sulla musica che amo, sulle mie convinzioni e sulla mia storia. Potrei non dire una parola, e potrebbe volerci l'intero anno scolastico per rispondere alle tue domande, ma io ti ascolto. Sento il tuo interesse e la tua compassionevole preoccupazione per ciò che mi piace, per ciò di cui ho bisogno e per quali progetti vorrei realizzare." (Citazione di un/a ragazzo/a che parla con un/a educatore/trice).</p>

Credi nei tuoi ragazzi	Concentrati sui loro punti di forza e abilità. Abbraccia tutte le loro identità e le loro opinioni in uno spazio di apprendimento aperto, ³ uguale, non giudicante e inclusivo per qualsiasi identità e genere. Presta attenzione a cosa sta andando bene e per il verso giusto, anche quando c'è qualcosa che non va. Immagina di essere un detective alla ricerca di pezzi momentaneamente sepolti dentro i ragazzi. Per scovarli, puoi anche creare esperienze "a successo garantito" che li aiutino a sentirsi capaci, a fare propri i piccoli successi e affrontare sfide sempre più grandi.
Rispetta i tuoi ragazzi	Mostra rispetto agli studenti rivolgendosi a loro nello stesso modo con cui ti aspetti di essere trattato. Mantenendo fede agli accordi, chiedi lo stesso rispetto che sei pronto a dare. Dobbiamo tenere a mente che quando qualcuno sbaglia, mettiamo in discussione il comportamento, non la persona nel suo complesso. Rispetta le opinioni dei/le ragazzi/e.
Contatto visivo	Per quanto possibile, poniti al livello degli occhi dei partecipanti. Se lavori con bambini/e piccoli, siediti sul pavimento per portarti allo stesso livello fisico. C'è un grande valore nel vedere gli occhi del tuo/a educatore/trice: un piccolo gesto che aiuta a spostare la dinamica di insegnamento da verticale a orizzontale. **A meno che tu non stia lavorando in culture in cui il contatto visivo non è rispettoso, includi una discussione sull'accettabilità del contatto visivo o di un'altra forma di contatto culturalmente accettata negli accordi.**
Inclusione	Guida le attività in modo che tutti siano inclusi e coinvolti e possano correre rischi creativi: per uno stesso gruppo, preparati con un'ampia varietà di abilità e livelli di difficoltà. Sii pronto ad adattarti a ciò che sta accadendo osservando le dinamiche di gruppo e i contributi individuali. Ad esempio, a uno studente esuberante costantemente desideroso di intervenire potrebbe essere assegnato un ruolo speciale su qualche compito, offrendogli un ruolo "di rilievo" per incanalare le proprie energie. Al contrario, ad uno studente chiuso o timido potrebbe essere assegnato un ruolo per condurre compiti di "backstage" e precedere esercizi uno-a-uno per venire incontro alle sue esigenze. Comprendere i tuoi studenti e le loro preferenze ti consente di trovare modi per includerli, valorizzarli e farli crescere. **Prestare attenzione all'inclusione e alle dinamiche di inclusione/esclusione tra i vari gruppi identitari e le loro prevalenze. Le separazioni e le esclusioni basate sulla cultura o sul costrutto sociale possono assumere modi molto sottili di manifestarsi; quindi, è fondamentale ascoltare ed essere in sintonia con le dinamiche del gruppo.**
Essere consapevoli delle dinamiche di genere	È essenziale osservare e affrontare le dinamiche di genere all'interno del gruppo. Garantire pari opportunità a tutti di partecipare. Rendi esplicito all'inizio che il genere è inteso come un concetto non binario in cui ogni identità e orientamento sessuale sono inclusi e possono avere una voce. Fai attenzione ai comportamenti che sono sprezzanti di ciò che un singolo partecipante potrebbe provare.
Modello di comportamento	Sii esempio vivente del comportamento che vorresti da tuoi partecipanti. Esercitati e incarna gli atteggiamenti e gli accordi con i tuoi colleghi, i membri del tuo team, i visitatori etc.

³ Qui si intende che il genere potrebbe non essere inteso come binario per tutt* e che tutt* abbiamo un pregiudizio inconscio di cui potremmo non essere a conoscenza.

N.B: I formatori devono gestire potenziali domande da parte dei partecipanti:

Che cos'è il genere non binario? Come gestiamo i pregiudizi inconsci?

Osserva e registra	Prendi appunti: tenere traccia dei comportamenti, delle interazioni e dei contributi significativi aiuta a mettere a fuoco i loro progressi e a supportare il loro percorso di crescita e può anche essere utile per ricordare cose che potrebbero aver condiviso.
---------------------------	--

NOTA: le attività di formazione sono progettate per aiutare i futuri facilitatori a sviluppare il proprio modo di comprendere e padroneggiare i loro processi di apprendimento nelle classi. Siamo qui per facilitare il processo di riflessione per i futuri facilitatori. il curriculum è basato sull'applicazione pratica di tecniche di educazione non formale, **evita la "modalità lezione"** e usa il maggior numero possibile di strumenti partecipativi: giochi di ruolo, giochi e attività. Segui gli stessi consigli mentre conducono i tuoi corsi con i giovani.

D. CONTENUTO (CONDURRE ATTIVITA' IN MODO POTENTE ED EFFICACE)

<u>AZIONE</u>	<u>SUGGERIMENTO</u>
Comincia dalle basi	Non assumere che i partecipanti abbiano competenze/conoscenze a prescindere: dalla chiusura della porta dietro di loro, al lavarsi le mani, alle abilità manuali di base. Esplicita, stabilisci e concorda le routine e le necessità per il tuo gruppo.
Pagina bianca	Evita il più possibile di dare ai partecipanti fogli preparati con immagini o schemi da compilare con i loro pensieri e sentimenti. Se per esempio chiedi loro di creare un cartellino con il loro nome, evita di fornire adesivi o lettere prestampate. Una "pagina bianca" può essere intimidatoria, ma non appena iniziamo anche con uno scarabocchio, la nostra creatività sboccia. Lo abbiamo visto più e più volte e siamo sempre sorpresi dalle straordinarie espressioni artistiche create anche dai più inesperti.
Concentrati sull'intenzione	Tieni a mente la finalità delle tue attività (anche se non la comunichi) e lavora con l'energia del gruppo, regola l'attività in base alle esigenze in base alle intenzioni e alle dinamiche/energia del gruppo. Ad esempio: se vuoi che il gruppo impari i nomi usa giochi che usano molte ripetizioni, pensiero associativo etc.
Dai istruzioni brevi, semplici e chiare	Fornisci le istruzioni delle attività in modo conciso, semplice e chiaro: se l'attività comprende più fasi, spiegale una per volta, svelando la seconda alla fine della prima, non tutte insieme. Dimostra l'attività e fai esempi ogni volta che è possibile. Prima di dare le istruzioni per un'attività è utile disporre i ragazzi nella posizione che avranno all'inizio dell'attività stessa. È anche fondamentale far sapere solo quanto vuoi che loro sappiano. Ad esempio, puoi dire: "costruiremo una barca insieme", crea un senso di curiosità ed eccitazione. Potrai poi dipanare le istruzioni una per una, man mano che servono.

Coinvolgi il corpo, includi il movimento	<ul style="list-style-type: none"> • Non sentirti a disagio nell'usare il tuo corpo e nell'incoraggiare il gruppo a fare lo stesso con esercizi che prevedano movimento o gestualità corporea. È un modo efficace per elevare l'energia e sentirsi connessi gli uni agli altri. • Dai inizio alla sessione con un'attività di movimento: può essere un ritmo che conosci, un esercizio di riscaldamento, una canzone abbinata a qualche gesto. È un modo per abbandonare i propri pensieri ed entrare in contatto con il proprio corpo. • Cerca di essere sempre consapevole del linguaggio del corpo: usa il tuo corpo per comunicare apertura, entusiasmo, supporto. Una volta che riesci a percepire queste sensazioni, il corpo ti segue. Al contrario se provi tensione, imbarazzo o nervosismo, il tuo corpo lo rivela e i ragazzi lo percepiscono. • Prevedi che i partecipanti si muovano ogni 15-20 minuti, cambiando posto, energia, etc
Usa i suoni e la musica	<p>Accompagnare le attività di visualizzazione, di rilassamento, di movimento, di disegno e di espressione creativa con la musica (sonoro, senza parole) può aiutare i partecipanti ad entrare nello stato psico-emotivo più idoneo per la riuscita del viaggio creativo/esperienziale.</p>
Sii consapevole della comfort-zone	<p>Struttura le attività in modo che tutti possano assumere un piccolo rischio creativo, sentendosi inclusi e riconosciuti. Un esempio può essere il cerchio della danza. "Non essendo il ritmo uno dei miei talenti più spiccati sono fin troppo consapevole di ciò che può accadere in un cerchio danzante. I più spigliati saltano al centro e mostrano le loro abilità. E così i più timidi si chiudono e si allontanano fino a quando non sono saldamente piantati contro il muro."</p> <p>Quando proponi un cerchio danzante cerca di ottenere il coinvolgimento di tutt*: fai un esempio di un movimento di danza davvero facile, come muovere la mano su e giù o da un lato all'altro con la musica, in modo che i non-ballerini abbiano un'opzione valida.</p>
Introduci per gradi il rischio creativo, sfida solo "quanto basta"	<p>Spacchetta il percorso di apprendimento: suddividi l'apprendimento in diverse parti in modo che gli studenti non siano sopraffatti o intimoriti. Inizia sempre con attività che offrono l'opportunità di affrontare un rischio creativo ed emotivo molto basso. Costruisci la tua sequenza di attività aumentando lentamente i livelli di rischio. Se l'energia del gruppo cade, è probabile che tu abbia aumentato il livello di rischio, di attenzione o creatività troppo rapidamente. È importante sequenziare le attività in modo che le persone si sentano a proprio agio iniziando a correre piccoli rischi, abbandonando gradualmente le loro zone di comfort per entrare nella zona di sperimentazione, fino a quando non si sentono a proprio agio nell'assumere rischi più grandi: così avviene l'apprendimento trasformativo.</p> <p>Segui la crescita e lo sviluppo dei partecipanti e sii un passo avanti senza forzare troppo.</p>
Offri opportunità di condurre e sperimentare	<p>Nel corso del percorso, crea opportunità per dare a tutti la possibilità di alzarsi e rischiare. Quando si crea la fiducia nella comunità dei giovani, puoi fare in modo che siano loro a condurre alcune attività secondarie, come warm-up ed energizer, commisurate alla fascia d'età. Puoi anche decidere di ritagliare un po' di tempo in alcune sessioni per far esprimere e esibire gli studenti, come un "open mic" o una sessione di freestyle. "Per esempio, ogni volta che facilitiamo attività teatrali, lavoriamo in piccoli gruppi e poi ci fermiamo per dare ad alcuni volontari la possibilità di esibirsi davanti all'intero gruppo". Una sfida in più per coloro che sono pronti e un'occasione di divertimento e di condivisione per tutti.</p>
Sii consapevole del tempo	<p>Rispettare gli orari è essenziale per mantenere l'attenzione dei partecipanti e finalizzare il processo di apprendimento. Trova sempre il modo per progredire al ritmo desiderato e per garantire che i partecipanti si sentano ascoltati. È importante concludere le sessioni entro il tempo indicato, poiché spesso nelle scuole gli studenti sono disponibili per partecipare per un periodo di tempo limitato.</p>

Attività di backup	È importante avere sempre attività di backup nel caso in cui si stia esaurendo il tempo e si abbia bisogno di un'attività più breve, o l'energia del gruppo lo richiede.
Crea opportunità di feedback	Creare opportunità per uno scambio di feedback costruttivo è un passo essenziale per costruire una comunità di apprendimento e supporto, anche tra ragazzi facilitatori. Per trarne vantaggio, dare e ricevere feedback è un'abilità molto utile da sviluppare per sfruttare il potenziale che la comunità di apprendimento offre. Nella tua comunità di apprendimento, puoi discutere accordi e linee guida che ti aiuteranno a sentirti più a tuo agio sia nel dare che nel ricevere feedback. Nella nota di SESSIONE 8 , puoi trovare alcuni suggerimenti

APPROFONDIMENTO: SHARING TIME, IL TEMPO DELLA CONDIVISIONE

Esistono diversi modi per fare restituzione/restituzione di un'attività, utilizzando varie tecniche di condivisione. Lo scopo principale è quello di elaborare un'esperienza e l'insegnamento che ne deriva - raccogliere informazioni, reazioni, emozioni, collegare tutto ciò che è accaduto nell'attività alla vita di tutti i giorni al fine di applicare ciò che si è appreso nell'ottica del ragionamento induttivo. La restituzione (SHARING TIME) usando cicli di condivisione è una parte molto importante dell'apprendimento e viene proposta dopo ogni attività principale nei nostri programmi. Non è dato, né necessario che le deduzioni, i ragionamenti e le conclusioni accadano tutte davanti ai nostri occhi: a volte con le attività che portiamo avanti con i ragazzi in presenza si pianta un seme che fiorirà molto più tardi.

MAPPE MENTALI

Vengono utilizzate al meglio quando si ha lo scopo di imparare o di trasmettere idee o concetti specifici. È un modo grafico per rappresentare idee e concetti, uno strumento di pensiero visivo che aiuta a strutturare le informazioni, aiutando ad analizzare, comprendere, sintetizzare, richiamare e generare nuove idee. Si pone l'idea o il concetto chiave al centro del diagramma, le idee correlate sono aggiunte al concetto principale in modo radiale come "rami". Queste idee vengono solitamente generate in base a una conversazione dopo un'attività o "raccolte" in base a discussioni di piccoli gruppi. L'uso del colore è utile per evidenziare/categorizzare le varie idee.

FORMATO ESPERIENZIALE

Il formato esperienziale è più aperto, può andare più in profondità, aprire scoperte personali importanti e può anche richiedere più tempo. Non ha una "risposta" prevista, il suo scopo è quello di APRIRE alla discussione, all'elaborazione ed all'apprendimento fatto con l'esperienza, esperienza che può essere diversa per ogni persona e ogni volta che viene condotta un'attività. Di seguito una proposta per condurre il modello esperienziale, basata su domande guida:

- **COSA/COME** : cosa è successo (cosa hai fatto nell'attività) ... come ti sei sentita/o ?
- **DOPO COSA/COME**: E poi? Cosa è successo dopo? come ti sei sentita/o? Cosa c'era di impegnativo? Facile?
- **QUINDI COSA/COME**: Perché pensi che sia successo così? Come pensi che l'esperienza che abbiamo fatto insieme possa applicarsi alla vita di tutti i giorni? Cosa ti dice di te? Quali valori riflette? Quali sono i vantaggi/svantaggi?
- C'è qualcosa che puoi fare in modo diverso da ora in poi?

MAPPA ESPERIENZIALE INVERSA

È una deliberata combinazione dei due metodi precedenti che aggiunge l'impatto visivo e la chiarezza della mappa mentale alla profondità del modello di apprendimento esperienziale, traendo vantaggi da entrambi. Partendo dalle domande del modello di apprendimento esperienziale, mentre si ascoltano le risposte dal gruppo, raggruppare per similitudine posizionandole nella parte esterna del foglio/lavagna, lasciando UNO SPAZIO VUOTO al centro. Quando hai concluso le domande di apprendimento esperienziale (COSA/COME, DOPO COSA/COME, QUINDI COSA/COME), evidenzia i collegamenti e le connessioni sul foglio/lavagna e chiedi ai partecipanti di indovinare il CONCETTO CHIAVE (di solito una human skill) e di aggiungerlo nel mezzo. Questo è uno strumento molto potente per fissare concetti importanti basandosi su un approccio esperienziale, una scoperta collaborativa e l'uso dell'intelligenza collettiva.

✦ Nota di approfondimento: Dare e ricevere un feedback (restituzione costruttiva)

Saper dare e ricevere una restituzione costruttiva è una competenza fondamentale in ogni comunità educativa: favorisce la crescita personale, stimola il confronto e rafforza il senso di appartenenza. Non è un giudizio, ma un'opportunità per riflettere e migliorare. Sta a ciascuno decidere se e come accoglierla nel proprio percorso.

Come dare una restituzione costruttiva?

- Chiedi prima: se non è previsto nel contesto, verifica che la persona sia disponibile a riceverla.
- Preparati: respira, raccogli le idee e poni attenzione a come esprimi ciò che osservi.
- Segui un formato utile: ad esempio il "sandwich": Inizia con un aspetto positivo, offri un suggerimento di miglioramento, concludi con un altro punto di forza.
- Sei pronto a dare una restituzione se: 1) Guardi la persona negli occhi e provi a vedere le cose anche dal suo punto di vista; 2) Distingui tra il comportamento e la persona; 3) Riconosci ciò che è stato fatto bene, non solo gli errori. 4) Vuoi aiutare in modo costruttivo, con gentilezza e rispetto.

Come ricevere una restituzione?

Ricevere una restituzione può essere sfidante, ma è un'occasione di crescita. È utile mettersi in ascolto e ricordare che si parla di ciò che si è fatto, non di chi si è.

Sei pronto a ricevere una restituzione se:

1. Credi che possa aiutarti a crescere.
2. Riconosci la buona intenzione di chi parla e non prendi tutto sul personale.
3. Riesci ad ascoltare con attenzione, senza pensare subito a cosa rispondere.

Facciamo pratica:

Contesto: Christian è un ragazzo appassionato di informatica e vuole sapere come sta andando nelle sue lezioni. Si esercita a chiedere una restituzione all'insegnante.

Attività:

1. A coppie: una persona è Christian, l'altra è l'insegnante.
2. Christian chiede un commento costruttivo, l'insegnante risponde.
3. Poi si scambiano i ruoli.
4. Si ripete l'esercizio invertendo il focus: l'insegnante offre una restituzione costruttiva, Christian la riceve.

Durante l'attività, l'educatore può muoversi tra i partecipanti per osservare, ascoltare e offrire suggerimenti.

Riflessione finale (Sharing Time)

Chiedi ai partecipanti di confrontarsi su queste domande:

1. Che sensazioni hai provato nel chiedere una restituzione?
2. Che sensazioni hai provato nel riceverla?

Chi è una persona a te vicina a cui vorresti chiedere una restituzione? Perché?

SESSIONE 1

IO SONO: LA MIA STORIA VALE

Dominio SEL: AUTOCONSAPEVOLEZZA

Competenze umane target:

Autocoscienza positiva e fiducia in sé stessi, Espressione di sé, Comunicazione positiva ed efficace e assertiva

Obiettivi:

- Creare un ambiente sicuro, inclusivo e libero da giudizi, dove ogni persona possa esprimersi genuinamente.
- Iniziare a costruire un senso di comunità basato su fiducia, ascolto e reciprocità.
- Rafforzare la fiducia in sé e promuovere una prima espressione autentica di sé, attraverso il racconto personale
- Stimolare il riconoscimento delle proprie risorse e dei propri apprendimenti, anche in ottica di crescita personale e occupabilità

Materiali necessari (da preparare in anticipo):

Fogli A4 e pennarelli
Post-it colorati
Cartellone con la scritta "LA MIA STORIA VALE"
Musica, playlist

Flusso della sessione:

Tempo: 2 ore – 120 min

APERTURA:

RISCALDAMENTO - WARM UP
LOG-IN (INTRODUZIONE)
OBIETTIVI E ACCORDI

10 min
10 min
40 min

ENERGIZER: CERCHIO IN MOVIMENTO

10 min

ATTIVITÀ PRINCIPALE
"IO SONO"
SHARING TIME

30 min
15 min

LOG OUT - CHIUSURA

5 min

RISCALDAMENTO - WARM UP (10 min):

Scopo: rompere il ghiaccio, creare il senso di comunità, sperimentare il rischio creativo coinvolgendo il corpo.

Competenze umane: espressione di sé, creatività, connessione umana

OPZIONE 1: Numero e movimento

Istruzioni:

Dite, per esempio⁴: “Invece di partire con tante parole, inizieremo il nostro percorso insieme facendo un gioco per mettere in moto i nostri corpi e le nostre menti”.

Stabilite un movimento del corpo per ogni numero, da 1 a 3. Per esempio: quando direte “UNO”, tutti sollevano immediatamente le braccia. Al “DUE”, applaudono. Al “TRE” faranno una rotazione con il capo. Fate fare un po’ di pratica al gruppo prima di iniziare. Iniziate dicendo i numeri a caso, prima lentamente e poi più rapidamente. Aggiungete altri due movimenti per i numeri 4 e 5. Se il gruppo è ricettivo, quando qualcuno fa un movimento sbagliato può passare a guidare il gruppo.

OPZIONE 2: Troviamo il nostro ritmo

Istruzioni: Prepara la sequenza in precedenza. Presenta i movimenti con calma, movimento per movimento: ad ogni nuovo gesto, ripeti almeno due volte tutta la sequenza, fino a presentare tutta la danza completa.

Ad esempio:

<https://www.youtube.com/watch?v=H0ijU308gSc>

<https://www.youtube.com/watch?v=5SqX338fbNk>

<https://www.youtube.com/watch?v=zsXOehynKJ8>

CONSIGLI per una CONDUZIONE INCLUSIVA e COINVOLGENTE

- Scegliete un ritmo/canzone/movimento che vi faccia sentire a vostro agio con il vostro corpo
- La presenza corporea e la sicurezza con cui imposterete l’attività giocheranno un ruolo essenziale nel far sì che anche i partecipanti più timidi si sentano coinvolti e si divertano.
- Prima di guidare il riscaldamento - warm up, fate un po’ di pratica in modo da essere sicur* della sequenza.
- Per portare qualcun altr* a espandere la propria zona di comfort verso la zona di esplorazione e di apprendimento continuo, è necessario incarnare questo atteggiamento in prima persona. Pensate a tutte le possibili difficoltà, ed alle reazioni più comuni che potete avere con questo tipo di esercizio. È probabile che succeda anche a molti dei partecipanti.

⁴ Legenda: (in tutto il documento, il discorso diretto sarà indicato dal segno “”).

CONSIGLI per una BUONA EFFICACIA dell'attività

- Il ritmo deve essere abbastanza semplice da poter essere seguito da tutti, tuttavia deve presentare qualche difficoltà, che aggiunga un certo rischio creativo per il gruppo, in modo tale da generare una sensazione di realizzazione, di apprendimento e di divertimento.
 - Partite lentamente e ripetete ogni movimento un paio di volte.
 - Dite ai partecipanti che, se si perdono, possono sempre tornare a un movimento base (definite quale). Fare un ritmo o un movimento in un gruppo non significa competizione. L'idea è quella di far muovere i loro corpi insieme, come un'orchestra. Non importa chi suona più forte: ogni suono è importante.
 - Chiedete loro di sentire il ritmo nel proprio corpo e di ascoltarne il suono. Invitateli a dare un occhio agli altri partecipanti e a stabilire una connessione con loro.
 - Durante l'esecuzione, continuate a incoraggiarli, per esempio dicendo "state andando alla grande" e facendoli sentire riconosciuti.
- Alla fine sono tutti riscaldati e connessi tra loro?

LOG-IN/INTRODUZIONE (10 min)

Scopo: essere visti e riconosciuti, conoscersi reciprocamente, creare un senso di comunità

Competenze umane: connessione umana, comunicazione positiva, espressione di sé

Istruzioni:

Il LOG-IN aiuterà a radicare i partecipanti nel "qui e ora" e permetterà loro di scoprire gli interessi e le competenze comuni, oltre a riconoscere l'unicità di ciascuno, con particolare riferimento alla loro esperienza di lavoro con i giovani.

Chiedete ai partecipanti di dire al gruppo:

- Il proprio nome.
- Da dove vengono (può essere un posto reale, oppure il luogo a cui appartiene il loro cuore).
- Una cosa che si aspettano da questo programma.
- Una cosa che amano fare (mimandola).

CONSIGLI per una CONDUZIONE INCLUSIVA e COINVOLGENTE

- In un programma che prevede più incontri, di norma, i primi incontri servono ai partecipanti per conoscersi e di solito prevedono:
 - di ripetere il proprio nome;
 - una domanda pratica (cioè → qualcosa che desideri fare in questo incontro o oggi OPPURE → una cosa per cui sei grato o grata oggi)
 - una domanda che coinvolga l'immaginazione (cioè → se tu fossi un animale, mostraci che animale saresti oggi e come ti muoveresti, OPPURE →. Se il tuo modo di sentirti oggi fosse una pianta, che pianta sarebbe?)
- Cercate di collegare la fase di LOG-IN al tema dei singoli incontri

CONSIGLI per una BUONA EFFICACIA dell'attività

- Assicuratevi che tutti vengano ascoltati. Se qualcuno arriva dopo che il gruppo ha già iniziato la condivisione, aspettate che il partecipante che sta parlando abbia finito prima di dare il benvenuto al nuovo arrivato, riferite quali sono le domande del LOG-IN e dite che potrà condividere la sua risposta alla fine.
- Ringraziate tutti chiamandoli per nome dopo che hanno condiviso la propria risposta.
- Dite ai partecipanti che ciascuno avrà a disposizione un tempo X.

OBIETTIVI

Scopo: creare un percorso educativo efficace con una destinazione chiara

Competenze umane: consapevolezza, motivazione

Istruzioni:

Dite, per esempio: "Crediamo che, per fare un bel viaggio insieme, sia necessario stabilire la nostra destinazione

e la strada che percorreremo per arrivarci"

Leggete e commentate gli obiettivi.

ACCORDI (40 min)

Scopo: creare il senso di comunità e di ambiente di apprendimento/lavoro sicuro, inclusivo, non-giudicante e trasformativo in cui sperimentare espressione autentica, comprensione, fiducia.

Competenze umane: inclusione, rispetto, apprezzamento della diversità.

Istruzioni: Dite, ad esempio: *"Per raggiungere i nostri obiettivi, dobbiamo avere una visione comune. Non ci piacciono le regole imposte, perciò vorremmo trovare degli accordi per quanto riguarda il tipo di ambiente e di relazione che ci piacerebbe creare per esprimerci a pieno e stare bene insieme per il tempo che trascorreremo insieme".*

Continua dicendo ai partecipanti che intraprenderanno un viaggio interiore per trovare il loro posto ideale. *"In questo luogo che andremo ad immaginare insieme, ognuno si sente sicura/o di esprimersi nella sua forma più autentica e viene ascoltata/o, vista/o, compresa/o e supportata/o per quello che è."*

Segue una breve visualizzazione per aiutare la definizione di questo luogo.

Accompagnate con musica strumentale da meditazione. Potete dire: *"Una visualizzazione è come un sogno ad occhi aperti nel quale io vi guiderò con alcune brevi istruzioni. Qualsiasi cosa vi venga in mente, andrà bene. Vi potrebbe capitare di vedere immagini vivide, oppure astratte o ancora di non vedere nulla. Andrà bene comunque, è la vostra esperienza individuale quello che conta: l'importante è seguire il filo conduttore e vedere cosa succede. Non c'è un modo sbagliato di svolgere questa attività, anche se vi addormentate. Ora iniziate mettendovi in una posizione comoda e chiudete gli occhi, oppure potete socchiuderli e tenerli fermi su un punto fisso. Iniziate a concentrarvi sul*

vostro respiro, osservate solo il respiro che entra ed esce... Ora prendete un respiro profondo... un altro ... Inspirate... Espirate... [Ripetere LENTAMENTE per alcune volte]

“Ora stiamo per intraprendere un viaggio verso il VOSTRO LUOGO IDEALE, quello che racchiude tutte le caratteristiche perché voi possiate essere completamente A VOSTRO AGIO nel manifestare, nel comunicare e nell’esprimere tutta la vostra autenticità. Immaginate di essere in piedi, con una porta di fronte a voi. Fermatevi un momento a vedere che aspetto ha questa porta. È grande o piccola, stretta, larga? Ha un colore? Ora immaginate di allungare la mano e passarla sulla porta. Quando siete pronti, apritela e passate dall’altra parte. (parlate lentamente). Ora siete nel vostro luogo ideale, dove ogni cosa per voi importante nella relazione con voi stessi e con gli altri trova posto e spazio⁵. Qui potete siete voi stessi, e potete comunicare pienamente e liberamente la vostra identità, nel rispetto degli altri. Guardatevi attorno. È un luogo grande o piccolo? Al chiuso o all’aperto? Fermatevi un momento ad osservare il luogo in cui vi trovate. Che sensazioni vi da essere nel luogo perfetto per voi? Ora aprite le porte ad altri/e, invitandoli ad entrare in questo luogo e guardate cosa succede. Ci sono esseri umani, animali, elementi della natura ? Che aspetto hanno le cose che si trovano intorno a te? Chi è presente? Ci sono tante persone? Hanno volti riconoscibili? Ci sono i vostri familiari? Amici? (fate le domande molto lentamente, lasciando spazio tra una e l’altra).

Qui tutti sono felici, soddisfatti, al sicuro. Si sentono liberi di esprimere chi sono realmente.

Cosa stanno facendo? Come parlano tra di loro? Ora dedicate un momento ad osservare e a parlare con le persone che vi stanno intorno. Cosa vi rende felici in questo luogo? Osservate con attenzione il vostro luogo di relazione perfetto e a godervi qualsiasi pensiero che vi venga in mente. Infine, ringraziate le entità che sono state con voi per il tempo trascorso insieme e salutate i suoi abitanti, sapendo che in qualsiasi momento potete tornare qui. Attraversate nuovamente la porta, chiudetela e lentamente sentite che tornate nella stanza. Sgranchitevi le mani e i piedi, stendete le braccia e le gambe e, quando sarete pronti, aprite gli occhi.” Fine della musica (10 min max dall’inizio della visualizzazione).

E' possibile dare spazio ad un breve giro di impressioni, chiedendo come è stata l’esperienza e raccogliendo le sensazioni e le opinioni delle/dei partecipanti. (5 min)

Poi proseguite: *“Ora vi chiedo di dedicare alcuni minuti nel fare un elenco di tutto ciò di cui sentite di aver bisogno per creare quello spazio sicuro, inclusivo e non giudicante che vi renda facile essere voi stessi”.*

Accompagnate il processo con musica strumentale e con Domande tipo:

⁵ N.B.: partendo da questa frase, è possibile iniziare ad affrontare qualsiasi argomento in programma, adattando la visualizzazione di conseguenza (es. diversità, genere, identità digitale o qualsiasi altro argomento specifico) E' anche posso.

"Di cosa hai bisogno per sentirti riconosciuto ed esprimere il tuo io più vero? Tutto ciò che puoi immaginare va bene. Può essere materiale... essere seduto, essere al buio, avere/non avere il tuo telefono, ecc.... o immateriale...gentilezza, rispetto, ecc..... E cosa sei disponibile ad offrire agli altri partecipanti per connettersi veramente?"

Completata la lista, chiedete alle/ai partecipanti di selezionare DUE COSE tra quelle scritte, facendo mente locale su UNA COSA/atteggiamento/valore che sono pronti ad OFFRIRE/mettere in campo e a UNA COSA che necessitano di RICEVERE dal gruppo/contesto,

Chiedete ai partecipanti di scriverle su un biglietto e inserirle in un contenitore che avrete preventivamente preparato. Il biglietto deve essere ANONIMO e scritto nella forma: OFFRO xxx RICEVO xxx.....

Una volta che i bigliettini sono tutti nel contenitore CHIEDETE alle/ai partecipanti di rappresentare le DUE COSE SCRITTE in un disegno, senza necessariamente doverle dichiarare al gruppo. Qualsiasi stile per il disegno va bene, realistico astratto, macchia di colore... non sono necessarie abilità particolari, la cosa importante è cercare di riempire il più possibile pagina bianca ! Fine della musica (10 minuti max)

Mentre i partecipanti* disegnano, **il facilitatore LEGGERA' IN PRIVATO I BIGLIETTINI, trovando similitudini e creando dei gruppi basati su di esse (biglietti con concetti simili). Allo SCADERE DEL TEMPO DEDICATO AL DISEGNO, il facilitatore leggerà i raggruppamenti fatti alla lavagna e costruirà accordi basati sulle loro similitudini, interagendo con le/i partecipanti per ottenere il CONSENSO.**

Raggiunta una definizione degli ACCORDI DI GRUPPO, fai in modo che IL CONSENSO di ciascuna persona a siglare il patto SIA ESPLICITO: ognuna/o sta prendendo la responsabilità di siglare un PATTO e da quel momento gli accordi VERRANNO RISPETTATI per tutta la durata del programma. Per esempio, puoi invitare il gruppo a disporsi in cerchio portando le mani al centro per urlare tutti insieme una parola come: «SI !» , «CI STO!» oppure altra parola a scelta. Chiedi poi ad ognuno di condividere qualcosa sul suo disegno e crea un'esposizione con tutti i disegni disponendoli tutti in terra a mo' di mosaico. *"Dedichiamo un minuto a osservare un quadro unico dei bisogni e dei valori che renderanno questo gruppo coeso, sicuro, non giudicante, inclusivo e pronto per un percorso trasformativo insieme!"*

CONSIGLI per una CONDUZIONE INCLUSIVA e COINVOLGENTE

- Fate del vostro meglio per far emergere le voci/commenti di tutt* le/i partecipanti al gruppo
- Dispensate complimenti sinceri e parole di incoraggiamento
- Mostrate attenzione verso tutte le domande/osservazioni

CONSIGLI per una BUONA EFFICACIA dell'attività

- Ascoltate i loro pensieri/idee/esempi
- Lasciate che i partecipanti suggeriscano anche altri **accordi/patti** propri, se lo desiderano

ATTIVITÀ ENERGIZZANTE (10 min): CERCHIO IN MOVIMENTO

Scopo: ricaricare l'energia, costruire intimità e coesione, stimolare l'immaginazione

Competenze umane: espressione di sé, creatività, connessione umana

Istruzioni: Un ottimo modo per stabilire rapidamente affiatamento e solidarietà, dando a coppie di persone qualcosa di unico che le lega.

- (2 min) *Round 1:* dividete il gruppo a coppie. Date loro 2 minuti di tempo per svolgere il seguente compito: raccontatevi l'un l'altro da dove venite (famiglia, luogo, cultura, qualsiasi cosa), poi insieme create una "stretta di mano segreta" valido per entrambi, in qualche modo ispirata a tali informazioni.
- (2 min) ricreate il grande cerchio e chiedete a tutti di eseguire tutti insieme contemporaneamente la stretta di mano segreta.
- (2 min) *Round 2:* create nuove coppie. Lasciate loro 2 minuti di tempo per svolgere il seguente compito: raccontatevi un successo recente (grande o piccolo), poi insieme create un motto, valido per entrambi, ispirato a questa informazione.
- (2 min) ricreate il grande cerchio e chiedete a tutti di gridare insieme il proprio motto.

ATTIVITÀ PRINCIPALE – LA MIA MAPPA, LA MIA VOCE (30 min)

Scopo: rompere il ghiaccio, sperimentare il rischio creativo, creare il senso di comunità

Competenze umane: Espressione di sé, Autocoscienza positiva e fiducia in sé stessi, Creatività, Connessione

Istruzioni: Ogni partecipante riceve un foglio e scrive al centro "IO SONO". Intorno, disegna un **cerchio** e lo suddivide in **sei spicchi** come una raggiera.

L'educatore/trice introduce l'attività con queste parole:

"Questa è la tua mappa personale. Non esiste un modo giusto per farla, ma esiste un modo tuo. Puoi scrivere in qualsiasi lingua ti rappresenti. Puoi usare parole, simboli, immagini, anche se non sai disegnare. Tutto ciò che scegli di condividere è valido e importante."

Nei primi **cinque spicchi**, i/le partecipanti sono invitati/e ad aggiungere elementi che raccontino:

1. Un simbolo per le proprie **origini**
2. Le **persone che contano**
3. I propri **valori**
4. Le proprie **passioni**
5. I propri **sogni**

Il sesto spicchio **rimane vuoto** per ora.

Su un secondo foglio, ogni partecipante disegna una **linea della vita** con almeno tre tappe significative del proprio percorso. Per ciascuna tappa si riflette su:

- Cosa è successo?
- Cosa ho imparato?
- Quale mia qualità è emersa o si è rafforzata?

Le **tre qualità o punti di forza** emersi vengono poi riportati nello **spicchio vuoto** della raggiera.
A seguire, in cerchio, chi desidera condivide qualcosa della propria mappa identitaria.

COLLEGAMENTO ALL'OCCUPABILITÀ:

L'attività stimola la riflessione personale e la capacità di narrare il proprio vissuto con autenticità e consapevolezza. Saper riconoscere i propri punti di forza e valorizzare le esperienze passate è essenziale nella costruzione dell'identità professionale e in contesti come colloqui o selezioni.

INCLUSIVITÀ:

Per partecipanti con difficoltà linguistiche:

- si può usare disegni, collage o simboli
- si può raccontare oralmente con l'aiuto di un compagno/a
- l'educatore/trice può offrire supporto individuale

SHARING TIME (15 min)

- Com'è stato condividere il tuo ritratto? Facile? Difficile?
- Hai notato similitudini o punti in comune con le mappe degli altri?
- Cosa hai imparato su di te? E sugli altri?

NOTA: conservare i ritratti in modo da creare una rappresentazione fisica/digitale per i partecipanti.

CHIUSURA OPZIONE 1 (5 min) – Fuochi d'artificio

Scopo: coscienza di sé e della collettività nel momento in cui si lascia l'ambiente sicuro, inclusivo, non giudicante

Competenze umane: espressione di sé, consapevolezza emotiva e sociale

Istruzioni:

Potete dire: "Per chiudere il nostro primo giorno insieme creeremo dei magici fuochi d'artificio! Al mio 3, insieme, battiamo a terra il piede destro, poi quello sinistro, poi schiocchiamo le dita di entrambe le mani e creiamo un grande cerchio con i nostri schiocchi... 1, 2, 3!" (Come abbiamo fatto nel nostro ToT).

NOTA:

Il **LOG OUT** è come una breve "espirazione" dopo l'intera sessione ed è un modo creativo per permettere ai partecipanti di salutarsi. Usate un'indicazione semplice per chiedere ai partecipanti di esprimere i propri pensieri o sentimenti in breve, comunicando loro che si avvicina la conclusione, ad esempio dicendo:

“Ci avviamo alla conclusione della nostra sessione insieme, e mi piacerebbe che ognuno di voi, a turno, dicesse una parola per descrivere come si sente in questo momento” . Se nessuno si offre di parlare per primo, iniziate voi.

La **CHIUSURA** rappresenta la conclusione vera a propria ed è un modo creativo per lasciare la sessione. Può comportare alcuni semplici movimenti corporei, o suoni. Si può scegliere di fare un log-out o una chiusura, o entrambi, per tutte le conclusioni di sessione, in base al tempo disponibile, all'energia e ai bisogni del gruppo.

Consigli per una conduzione inclusiva e coinvolgente:

- Saper gestire senza disagio un'eventuale situazione di silenzio
- Prestare la massima attenzione ai partecipanti che stanno parlando

Consigli per una buona efficacia dell'attività

- Concedete ai partecipanti un po' di tempo per pensare
- Se opportuno, chiedete al partecipante perché ha scelto quella risposta
- Fate sinceri complimenti a ogni partecipante

CHIUSURA OPZIONE 2 (10 min)

Scopo: coscienza di sé e della collettività nel momento in cui si lascia l'ambiente sicuro, inclusivo, non giudicante

Competenze umane: espressione di sé, consapevolezza emotiva e sociale

Istruzioni:

Insegnate al gruppo una canzone facile, possibilmente con due (o più) parti, in modo tale che possa essere eseguita a due voci o in gruppo.

Esempi di canzoni:

→ *People walk in the power*: <https://www.youtube.com/watch?v=xOw2zvD8zu8> [Fonte: PYE]

SESSIONE 2

IO VEDO: COSTRUISCO UNA VISIONE LIBERA DA PREGIUDIZI E PRECONCETTI

Dominio SEL:

AUTOCONSAPEVOLEZZA, COMPETENZE RELAZIONALI, MENTALITÀ ORIENTATA ALLA CRESCITA ED ALLA SOLUZIONE, CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

Competenze umane target:

- Autoconsapevolezza e Autogestione emotiva
- Comunicazione positiva ed efficace
- Pensiero creativo
- Apprezzamento della diversità, inclusività
- Consapevolezza di impatto e/o responsabilità delle proprie azioni
- Collaborazione
- Resilienza

Obiettivi:

- Favorire una riflessione sul proprio status sociale e culturale, ampliando la consapevolezza del contesto in cui si vive
- Accrescere la percezione dell'impatto che le azioni individuali hanno sul proprio percorso personale e professionale
- Sviluppare una visione collaborativa, libera da stereotipi e preconcetti, su temi che riguardano la diversità, l'inclusione e la responsabilità

Materiale necessario:

Formatore:

- Slide
- Musica, playlist, colori, fogli di carta
- lavagna a fogli mobili o jam board
- questionario di autovalutazione stampato per ciascun partecipante

Partecipanti:

- Colori, fogli di carta, pastelli, nastro adesivo

Flusso della sessione:

Tempo: 2 ore - 120 min

APERTURA:

RISCALDAMENTO - WARM UP: GALLERIA DELLE SCULTURE
LOG-IN

15 min
15 min

ATTIVITÀ SCINTILLA - UN PASSO AVANTI

30 min

ATTIVITÀ PRINCIPALE - LA LINEA DEL TEMPO
SHARING TIME

40 min
10 min

CHIUSURA e/o AUTOVALUTAZIONE

10 min

RISCALDAMENTO - WARM UP (15 min): LA GALLERIA D'ARTE DELLE SCULTURE

Scopo: rompere il ghiaccio, coesione di gruppo, sperimentare il rischio creativo usando il corpo

Competenze umane: fiducia in se stessi, creatività, connessione umana, inclusività e accettazione

Istruzioni:

Dividi il gruppo in coppie e chiedi a ogni coppia di scegliere chi sarà "artista" e chi sarà "argilla".

L'attività si svolge in silenzio. L'artista riceve dall'educatore/trice un'emozione da rappresentare: potrà guidare il partner argilla accompagnandone i movimenti nella posizione desiderata (se il partner consente il tocco), oppure modellare la scultura imitando con il proprio corpo la posa desiderata, che l'argilla copierà. L'artista può anche usare corde immaginarie per "guidare" i movimenti dell'argilla.

Dopo qualche minuto, le "sculture" restano ferme, mentre gli artisti camminano lentamente nello spazio osservandole come in una galleria d'arte. Al termine, si sciolgono le pose, si scuotono braccia e gambe per scaricare l'energia, e si scambiano i ruoli.

Suggerimento:

Se si ha tempo, proporre due emozioni a turno per ogni coppia (una più intensa e una più positiva)

In alternativa, lavorare solo con emozioni positive

Esempi di emozioni: rabbia, vergogna, compassione, stupore, rifiuto, gioia, pace, paura, disprezzo

LOG-IN (15 min)

Scopo: essere visti e riconosciuti, consolidare il senso di comunità

Competenze umane: connessione umana, comunicazione positiva, espressione di sé

Istruzioni:

Invita ogni partecipante a creare una piccola "scultura" che rappresenti come si sente in questo momento, utilizzando **3-5 oggetti** reperibili nello spazio (oggetti personali, elementi della stanza, materiali naturali) in **3-5 minuti di tempo al massimo**.

L'educatore/trice mostra un esempio concreto, costruendo una propria scultura e raccontandola brevemente.

Ogni partecipante condivide qualcosa sulla propria composizione: può dire una parola, spiegare una scelta, o fare un gesto collegato alla propria "scultura emotiva".

ATTIVITÀ SCINTILLA (30 min) – UN PASSO AVANTI

Scopo: sviluppare consapevolezza delle proprie risorse e potenzialità per il futuro professionale

Competenze umane:

Autoconsapevolezza positiva e fiducia in sé stessi, Mentalità dinamica orientata alla soluzione, Collaborazione

Premessa:

L'intento di UN PASSO AVANTI è aiutare i/le partecipanti a riconoscere le proprie competenze e l'impatto che possono avere nel lavoro. L'attività è puramente esperienziale: lo scopo NON va dichiarato, per mantenere vivo il focus sull'esperienza diretta.

Il suggerimento è quello mantenere il livello puramente ESPERIENZIALE, tipico della metodologia, anticipando non è necessaria alcuna conoscenza specifica e che ci saranno approfondimenti nel momento di restituzione/sharing time. Procedere poi direttamente con l'attività.

Istruzioni:

- Disponi i/le partecipanti in linea, lasciando spazio per muoversi avanti o indietro.
- Leggi affermazioni focalizzate su abilità professionali.
- Per ognuna, chi si riconosce fa un passo avanti, chi no resta fermo.
- Se si è incerti, si rimane fermi.

Istruzioni per i partecipanti: "Fate un passo avanti o indietro per ogni affermazione. Se siete in dubbio, restate fermi."

Ecco le affermazioni:

1. fai un passo avanti se la tua prima lingua è l'italiano
2. fai un passo avanti se parli due o più lingue o il dialetto di famiglia
3. fai un passo avanti se uno dei tuoi genitori è laureato
4. fai un passo avanti se uno dei tuoi genitori ha un lavoro
5. fai un passo avanti se aiuti i compagni quando sono in difficoltà
6. fai un passo avanti se sai esprimere i tuoi sentimenti
7. fai un passo avanti se sai cosa farai domani
8. fai un passo avanti se sai cosa farai da grande
9. fai un passo avanti se credi di possedere capacità creative
10. fai un passo avanti se ti piace fare amicizia e hai abilità interpersonali
11. fai un passo avanti se non sei mai stato discriminato per aspetto fisico
12. fai un passo avanti se non sei mai stato discriminato per origini
13. fai un passo avanti se non sei mai stato discriminato per sesso
14. fai un passo avanti se hai già chiesto feedback a insegnanti o colleghi
15. fai un passo avanti se hai gestito una difficoltà in autonomia a scuola o lavoro
16. fai un passo avanti se hai collaborato a un progetto di gruppo rispettando i tempi
17. fai un passo avanti se hai organizzato con anticipo un tuo compito o attività
18. fai un passo avanti se hai richiesto aiuto per superare una difficoltà
19. fai un passo avanti se ti sei impegnato anche quando un compito era difficile
20. fai un passo avanti se hai imparato qualcosa di nuovo da un'esperienza imprevista
21. fai un passo avanti se hai dato priorità a un'attività importante
22. fai un passo avanti se hai ricevuto un complimento per il tuo contributo
23. fai un passo avanti se hai proposto una soluzione creativa a un problema

24. fai un passo avanti se hai gestito lo stress in un momento critico
25. fai un passo avanti se hai aiutato qualcuno a comprendere un concetto difficile
26. fai un passo avanti se hai condotto una piccola presentazione
27. fai un passo avanti se hai mantenuto la calma durante un imprevisto
28. fai un passo avanti se hai definito obiettivi chiari per un tuo progetto
29. fai un passo avanti se hai chiesto chiarimenti quando non comprendevi un compito
30. fai un passo avanti se hai mostrato gratitudine verso chi ti ha aiutato

Alla fine dell'attività, rimanete nelle posizioni finali, non muovetevi subito.

INCLUSIVITÀ:

- Uso di simboli o immagini per chi ha difficoltà linguistiche
- Narrazione orale supportata da un compagno
- Spazi e tempi di condivisione protetti e volontari

SHARING TIME (10 MINUTI):

- Cosa vedi nella sala? Sei sorpreso del punto in cui ti trovi?
- In che modo le persone vicine a te riflettono o non riflettono la tua comunità?
- Come ti senti rispetto al posto che occupi nella sala rispetto agli altri?
- Cosa pensi significhino i passi avanti e i passi indietro?
- Cosa ti è passato per la testa mentre andavi avanti e indietro?
- Quale delle affermazioni hai trovato più significativa o ti ha aperto gli occhi? Perché?
- Quali competenze ti hanno permesso di fare un passo avanti?
- Quale azione concreta puoi mettere in atto domani per allenare una di queste abilità?
- Quale affermazione ti ha fatto fare il passo più importante e perché?
- Quali competenze vuoi potenziare subito e come?
- In che modo queste competenze possono aiutarti nel lavoro?
- Cosa significa per te responsabilità personale?

Nota sull'occupabilità:

Questa fase chiude il percorso human della sessione, rafforzando la capacità di pianificare azioni concrete per il proprio sviluppo professionale e personale.

ATTIVITA' PRINCIPALE: LA LINEA DEL TEMPO (40 min)

"Ricorda, oggi è il domani di cui ti preoccupavi ieri" di Dale Carnegie

Scopo: costruire maturità emotiva, rendersi conto del fatto che c'è sempre margine di miglioramento, lasciare indietro il passato, imparare a ignorare i sentimenti che non portano a una crescita, L'attività riprendere i punti di forza emersi nella "MIA MAPPA, LA MIA VOCE", trasformandoli in una visione di crescita personale e professionale.

Competenze umane: concezione positiva di sé, consapevolezza emotiva, resilienza

Istruzioni:

1. Indicate ai partecipanti di preparare diversi foglietti vuoti o post-it. Dite loro che dovranno scavare nei loro ricordi, ricordando che tutti noi li abbiamo, sono piccole parti della vita quotidiana di ognuno
2. Chiedete loro di ricordare alcuni eventi, situazioni, circostanze in cui non sono stati a loro agio, in cui non sono stati in grado di ottenere quello che volevano oppure si sono sentiti demotivati, tristi, frustrati
3. Chiedete: "Cosa è accaduto? Come avete reagito e perché?" (conversazione)
4. Poi: "Prendete 2 o 3 fogli di carta o post-it e su ognuno di essi scrivete un evento e la vostra reazione" (esempio: ho preso un brutto voto in geografia e mi sono sentito triste). Richiamate la "MIA MAPPA, LA MIA VOCE" per collegare queste esperienze alle competenze già individuate
5. Chiedete poi di condividere un evento con un semplice **mimo**: ciascuna rappresenta la propria esperienza con un gesto, mentre il gruppo indovina la competenza mimata
6. **Drammatizzazione a gruppi (5 min)**: formate 3 gruppi in base alla competenza mimata; ogni gruppo prepara una breve scenetta che illustra l'uso pratico di quella skill in un episodio di lavoro o studio
7. **Presentazione e feedback (5 min)**: i gruppi presentano la scenetta; gli altri offrono un complimento e suggeriscono un potenziamento

SHARING TIME (10 MINUTI):

- Quale competenza ti ha colpito di più e perché?
- Come puoi applicarla nel tuo percorso professionale?
- Chi ti può sostenere nell'esercizio di questa skill?
- Quale passo concreto farai domani per allenarla?

INCLUSIVITÀ: fornire materiale visivo e template di disegno, supporto a coppie per traduzione, tempi adeguati per prove e presentazioni

Nota sull'occupabilità: questa attività rende tangibili le competenze emerse, favorendo un mindset operativo e collaborativo, pronto ad affrontare sfide reali, potenzia la capacità di trasformare riflessioni personali in obiettivi professionali, essenziale per l'impostazione di un piano di sviluppo individuale.

CHIUSURA (10 min)


Scopo: permettere a ciascuna partecipante di riflettere rapidamente sulle competenze emergenti e sull'efficacia delle attività svolte

Competenze umane: Autoefficacia, Motivazione, Comunicazione positiva

Istruzioni:

Invita ciascuna a esprimere in una breve frase l'**impegno concreto** che porterà a casa per allenare una delle competenze emerse oggi (es. "Chiederò un feedback a un insegnante entro giovedì").

- Ciascuna condivide una **parola** che descrive come si sente dopo la sessione (es. "fiducia", "energia").
- L'educatore/trice registra su una lavagna o cartellone gli impegni e le parole chiave per creare una traccia visuale del gruppo.

 In aggiunta o in alternativa alla chiusura (a seconda del tempo) con focus sulle competenze per l'occupabilità, si propone il seguente strumento di autovalutazione (5-10 min)

Scopo: permettere a ciascuna partecipante di riflettere rapidamente sulle competenze emergenti e sull'efficacia delle attività svolte

Competenze umane: Autoconsapevolezza, Comunicazione positiva, Resilienza, Collaborazione, Pensiero critico

Istruzioni: alla conclusione di ciascuna sessione (2-5), invia ai/le partecipanti questo breve questionario. Le risposte saranno poi raccolte e discusse nell'incontro finale con l'educatore/trice.

1. Mi sento più consapevole dei miei punti di forza (1=per nulla, 5=molto) ____
2. Ho migliorato la mia capacità di comunicare in modo positivo ed efficace (1-5) ____
3. Sento di aver sviluppato maggiore resilienza di fronte alle sfide (1-5) ____
4. Ho sperimentato il valore della collaborazione nel gruppo (1-5) ____
5. Ho esercitato il pensiero critico e la soluzione dei problemi (1-5) ____
6. Qual è stata la parte dell'attività più utile per te? _____
7. Quale azione concreta ti impegni a fare entro la prossima sessione? _____

NOTE:

- Tempo stimato per compilazione: 3-5 minuti
- Le risposte saranno private e utilizzate dall'educatore/trice per orientare il feedback finale
- Trovate lo strumento di autovalutazione in formato stampabile alla fine del modulo 1 sulle competenze digitali a pagina 56
- Per la **Sessione 6**, utilizzeremo una chiusura più ampia e un confronto diretto tra autovalutazione e valutazione educatore

SESSIONE 3

IO MI CONNETTO

Empatia, ascolto e parole che costruiscono fiducia

Dominio SEL: Competenze relazionali; Consapevolezza sociale; Mentalità dinamica orientata alla crescita

Competenze umane target:

- Connessione umana
- Empatia
- Ascolto profondo e attivo
- Comunicazione positiva ed efficace
- Apprezzamento diversità e inclusione
- Gratitude
- Resilienza

Obiettivi:

- approfondire empatia e compassione
- riconoscere l'impatto delle parole e trasformare il linguaggio in chiave costruttiva
- praticare feedback positivo
- rafforzare motivazione e collaborazione in contesti personali e professionali

Materiale necessario:

- cartelloni A1 rossi e verdi;
- pennarelli scuri e chiari;
- post-it di due colori;
- contenitore decorato (scrigno);
- icone nuvola/sole stampate;
- nastro adesivo;
- musica/playlist e speaker;
- una lattina o borraccia resistente per l'energizer
- questionario di autovalutazione stampato per ciascun partecipante

Flusso della sessione:

Tempo: 2 ore - 120 min

APERTURA:

RISCALDAMENTO E LOG-IN - LO SCRIGNO DEI PUNTI DI FORZA

20 min

ATTIVITÀ SCINTILLA - ALTI E BASSI

25 min

ATTIVITÀ ENERGIZZANTE - PASSAGGIO DI PIEDE

15 min

ATTIVITÀ PRINCIPALE -
PAROLE CHE SEGNANO, PAROLE CHE ILLUMINANO
SHARING TIME

40 min

LOG OUT - CHIUSURA
AUTOVALUTAZIONE

10 min

10 min

LOG-IN (20 min) – LO SCRIGNO DEI PUNTI DI FORZA

Scopo: esercitare la gratitudine o l'apprezzamento come abitudini di benessere

Competenze umane: inclusività, comunicazione efficace e positiva, empatia e gratitudine compassione

Istruzioni:

FASE 1: Preparate in anticipo un barattolo o un contenitore

Questo log-in richiede che il facilitatore si prepari in anticipo il barattolo, decorandolo con nastri, adesivi, glitter o qualsiasi altra cosa a piacimento.

FASE 2: CHIEDETE a ogni partecipante di pensare almeno a UNA cosa per la quale È GRATO, UNA cosa CHE APPREZZA MOLTO (può essere spinto più in profondità focalizzandosi, su un gesto che qualcuno ha fatto per noi, o su una qualità di una persona del gruppo).

Potreste dire: "Può essere una cosa semplice, come essere grati per la bevanda preferita, oppure profonda come l'amore di una persona cara o di un amico intimo. Fate la stessa cosa quando uscite dalla sessione successiva. Non scrivete il vostro nome sul post-it, solo quello della persona per la quale siete grati (se pertinente). Al termine avrete un barattolo pieno di motivi per cui essere grati della vostra vita e del tempo che abbiamo trascorso insieme".

FASE 3: Dite una cosa per la quale siete grati (non quella scritta nel barattolo).

NOTA: questo esercizio può aiutare a coltivare una pratica personale per esprimere gratitudine (se viene svolta ogni giorno). Quando siete di umore negativo e avete bisogno di tirarvi un po' su, potete prendere dal barattolo alcune note per ricordare a voi stessi chi e cosa c'è di positivo nella vostra vita.

ATTIVITÀ SCINTILLA – ALTI E BASSI (25 min)

Scopo: riconoscere convinzioni limitanti e trasformarle in potenzianti nel contesto lavorativo

Competenze umane: Autoconsapevolezza; Autoregolazione emotiva; Empatia; Comunicazione positiva ed efficace

Istruzioni: Introduci brevemente i seguenti concetti:

Un 'pensiero basso' è un'idea che ci blocca, cioè un pensiero che ostacola la mia reale capacità di portare a termine una determinata attività (nel lavoro così come nella vita privata) ad es.:

1. Non so parlare in pubblico
2. Non so eseguire/fare questo compito

Un 'pensiero alto' è una risposta che ci aiuta a fare un passo avanti, cioè una risposta potenziante, ad es:

1. Provo a dire una frase, anche breve'
2. Posso chiedere supporto per riuscire meglio.

Contesto: gruppi multiculturali con madrelingua diverse: usa frasi semplici, supporto visivo (nuvola = basso, sole = alto), incoraggia a parlare in madrelingua e tradurre tra compagni.

FASE 1 (5 min): ciascuna scrive su un foglio 2-3 pensieri “bassi” che ha sperimentato in situazioni di studio o lavoro o vita privata.

FASE 2 (5 min): sullo stesso foglio, accanto a ogni pensiero basso, trasforma in un pensiero “alto”

FASE 3 (5 min): su un secondo foglio disegna con colori e simboli i pensieri “alti” scelti, annotando quale competenza (caratteristica personale, abilità, capacità) è servita o servirebbe per superarla.

FASE 4 (5 min – sharing rapido): A turno, ciascuna **mima** un pensiero alto; il gruppo indovina la competenza esercitata e suggerisce un’azione pratica per allenarla.

Inclusività:

- Fornisci icone e colori (nuvola scura, sole giallo) su cartellone.
- Prepara brevi traduzioni in lingua madre se necessario.
- Parla lentamente, verifica comprensione dopo ogni fase.

ATTIVITA' ENERGIZZANTE (15 min): PASSAGGIO DI PIEDE

Scopo: potenziare l’autoregolazione e la capacità di supportarsi reciprocamente rimanendo inclusivi

Competenze umane: autoregolazione, collaborazione, inclusività, connessione umana

Istruzioni:

- Chiedi alle/ai partecipanti di sedersi in cerchio e metti il barattolo (borraccia, contenitore) sul piede di una persona.
- Metti un brano musicale vivace, ritmato, veloce (ad es: tekno o techno).
- A questo punto chiedi alle/ai partecipanti di passarsi la lattina usando esclusivamente i piedi, fino a tornare alla persona che ha iniziato il giro.
- Chiedi loro di passarsi la lattina lentamente, MOLTO LENTAMENTE quasi in slow motion (in netto contrasto quindi con lo stimolo sonoro che stanno ricevendo contemporaneamente)
- Se la lattina cade a terra, si deve ricominciare.
- Quando un intero giro è stato completato, cambia brano musicale, mettendo un brano il più calmo e rilassante possibile, ad esempio un brano ayurvedico strumentale con suoni naturali
- Questa volta chiedi loro di passarsi la lattina velocemente, IL PIU' VELOCEMENTE POSSIBILE (in netto contrasto quindi con lo stimolo sonoro che stanno ricevendo contemporaneamente)

ATTIVITÀ PRINCIPALE (40 min) – PAROLE CHE SEGNANO, PAROLE CHE ILLUMINANO

Scopo: visualizzare il potere delle parole offensive, del bullismo verbale, sperimentare il potere che tutti noi abbiamo di ferire o sostenere, iniziare a rendersi conto anche dei diversi impatti delle proprie parole a seconda dello status e del ruolo.

Competenze umane: valorizzazione della diversità e inclusione, empatia, comunicazione positiva ed efficace

Istruzioni:

1) Su due fogli di carta di colore diverso (ROSSO e VERDE) chiedere ai partecipanti di tracciare la sagoma di una persona (se il gruppo è numeroso, create gruppi da 5-6 partecipanti ciascuno).

2) Una volta tracciata la sagoma su entrambi i fogli, i partecipanti scriveranno frasi scortesche, offensive e poco rispettose sulla sagoma del foglio ROSSO.

Possono essere frasi rivolte ad una persona generica o frasi che sono state dette davvero a chi scrive in ogni caso non è necessario che venga dichiarato (a seconda del livello di profondità, di collaborazione e di supporto reciproco raggiunto dal gruppo sarà l'educatore a valutare l'opzione migliore) Frasi come: "sei un/una perdente, non piaci a nessuno, non capisci niente, che lavoro vuoi che faccia uno come te, non sarà mai nessuno, fallito/a". Fate loro identificare il disegno attribuendogli il nome di una persona inventata, xxx. Dopo che xxx è stato totalmente riempito con una varietà di commenti negativi, chiedete ai partecipanti di accartocciare il loro disegno e poi di riaprirlo.

3) Sulla sagoma tracciata sul foglio VERDE i partecipanti ripetono il procedimento. Questa volta, scriveranno solo commenti positivi e/o feedback costruttivi. Frasi come: "hai fatto un ottimo lavoro, ci tengo alla tua amicizia, ecc."

Adesso potete chiedere a un partecipante attivo (anche in maniera non costruttiva) nel gruppo di sorreggere i disegni mentre domandate quali sono le differenze tra i due disegni.

Il volontario sorregge i due fogli. Confrontate visivamente le differenze.

Lo sharing time costituisce un'importante parte dell'esercizio stesso (20 min)

Durante il momento di riflessione, aiuta i partecipanti a scoprire che questi disegni sono esempi di ciò che i commenti negativi possono fare a una persona.

→ Vedi quanto potere hanno le parole? Quanto potere hanno le tue parole? Potresti fare degli esempi presi dalla tua esperienza?

→ Puoi far tornare liscia la carta stropicciata? No, allo stesso modo non si può far tornare totalmente come prima una persona che è stata offesa o ferita.

Adesso aiutateli a trovare il significato della metafora "stropicciato=bullizzato=umiliato", chiedendo:

→ Come definiresti una persona che riceve tutti questi commenti negativi in una volta sola, o tutti i giorni per molto tempo? (leggere i commenti) → bullizzata, umiliata, sminuita.

SONO PERSONE FERITE E STROPICCIATE, PROPRIO OCME LA CARTA. LE INCRESPATURE SULLA CARTA RAPPRESENTANO LE CICATRICI SU UNA PERSONA. SI PUÒ GUARIRE DALLE FERITE, MA IL RICORDO RIMANE.

→ Cosa puoi/vuoi fare diversamente, sulla base di questa attività e di questa riflessione?

- Qual è l'effetto di un feedback costruttivo sullo sviluppo personale o professionale?
- Cosa farai diversamente nel tuo linguaggio quotidiano (amici, famiglia, contesti di lavoro)?

Collegamento all'occupabilità: le parole sono strumenti di leadership, collaborazione e motivazione. Comprendere il loro impatto aiuta a creare ambienti di lavoro inclusivi e a valorizzare i punti di forza di colleghi e clienti.

Inclusività:

- Accetta frasi in lingua madre, con traduzione collettiva.
- Usa icone (lampo rosso = parola che ferisce; lampadina verde = parola che illumina).
- Chi non desidera condividere frasi personali può usare esempi ascoltati o letti sui social.

LOG OUT - CHIUSURA (10 MIN) - LA ROSA E LA SPINA

Scopo: consapevolezza personale e collettiva al termine di uno spazio sicuro, inclusivo, non giudicante

Competenze umane: espressione di sé; consapevolezza emotiva e sociale; empatia

Istruzioni: a turno, ciascuna condivide una **rosa** (momento positivo) e una **spina** (sfida) della sessione. Al termine, tutte mimano il gesto di "gettare" la spina e "tenere" la rosa come simbolo delle risorse emerse. L'educatore/trice mostra per primo/a l'esempio.

Nota: l'esercizio allena il feedback costruttivo e consolida l'apprendimento continuo, base della resilienza.

STRUMENTO DI AUTOVALUTAZIONE (10 MIN)

Scopo: permettere a ciascuna di riflettere rapidamente sulle competenze emerse e sull'efficacia delle attività

Competenze umane: autoconsapevolezza; comunicazione positiva; resilienza; collaborazione; pensiero critico

Istruzioni: al termine della sessione distribuisce questo breve questionario; le risposte verranno discusse nel colloquio finale con l'educatore/trice.

1. Mi sento più consapevole dei miei punti di forza (1-5) ____
2. Ho migliorato la mia capacità di comunicare in modo positivo ed efficace (1-5) ____
3. sento di aver sviluppato maggiore resilienza di fronte alle sfide (1-5) ____
4. Ho sperimentato il valore della collaborazione nel gruppo (1-5) ____
5. Ho esercitato il pensiero critico e la soluzione dei problemi (1-5) ____
6. Qual è stata la parte dell'attività più utile per te? _____
7. Quale azione concreta ti impegni a fare entro la prossima sessione? _____

Tempo di compilazione: 3-5 min. Le risposte restano private e serviranno a orientare il feedback finale.

Trovate lo strumento di autovalutazione in formato stampabile alla fine del modulo 1 sulle competenze digitali a pagina 56.

SESSIONE 4

IO REAGISCO

Come allenare l'autoefficacia in situazioni di stress

Dominio SEL:

AUTOCONSAPEVOLEZZA, AUTOGESTIONE, COMPETENZE RELAZIONALI, MENTALITA' DINAMICA ORIENTATA ALLA CRESCITA E ALLA SOLUZIONE

Competenze umane target:

- Autoconsapevolezza
- Empatia
- Ascolto attivo
- Comunicazione positiva
- Autoregolazione emotiva e Autodisciplina
- Gestione dello stress e dell'ansia
- Autoefficacia
- Spirito di iniziativa e motivazione
- Resilienza;
- Self-care;

Obiettivi:

- Allenare la capacità di riconoscere e regolare le proprie reazioni in situazioni stressanti
- Sviluppare fiducia nella propria capacità di affrontare compiti e sfide (auto-efficacia)
- Potenziare strategie di self-care per sostenere la resilienza personale e professionale
- Riflettere sulle risorse personali attivabili nei contesti di studio, lavoro e relazione

Materiale necessario:

- Post-it di due colori;
- fogli A4;
- contenitore/barattolo per estrazione biglietti;
- fogli con frasi scritte per la scintilla;
- testi brevi da leggere ad alta voce (diversi per tiro incrociato);
- pennarelli;
- cartellone "Banco del self-care";
- musica soft per la chiusura;
- tappetini o sedie comode per il rilassamento finale
- questionario di autovalutazione stampato per ciascun partecipante

Flusso della sessione:

Tempo: 2 ore – 120 min

APERTURA:

RISCALDAMENTO - WARM UP – MIMA L'OPPOSTO
LOG-IN

15 min
10 min

ATTIVITÀ SCINTILLA: MESSAGGI DISCORDANTI

25 min

ATTIVITÀ PRINCIPALE: TIRO INCROCIATO

40 min

CHIUSURA – SCUDO di SELF-CARE
STRUMENTO DI AUTOVALUTAZIONE

20 min
10 min

RISCALDAMENTO - WARM UP (15 min) – MIMA L'OPPOSTO

Scopo: espressione corporea, assumere il rischio creativo

Competenze umane: espressione di sé, creatività, connessione umana, inclusione

Istruzioni:

Chiedete a coppie di persone di scambiare informazioni personali su coppie i valori opposti (ad esempio il maggiore successo e difficoltà, il maggiore punto di forza e debolezza, la cosa che più mette a proprio agio/disagio, progresso/stagnazione, consapevolezza/confusione, ecc.).

- Date ai partecipanti cinque minuti, quindi richiamate l'intero gruppo.
- In base alle informazioni ottenute durante la discussione, ogni persona dovrà introdurre il partner **senza usare parole, semplicemente mimando i DUE valori opposti, l'uno dopo l'altro**. Da una prospettiva di genere sarebbe consigliabile non mimare l'opposto in modo stereotipato o caricaturale. **NON È NECESSARIO** rivelare il significato dei gesti se qualcuno preferisce non farlo (ad esempio, in caso di argomenti sensibili).

LOG-IN (10 min)

Scopo: essere visti e riconosciuti, consolidare il senso di comunità

Competenze umane: connessione umana, comunicazione positiva, espressione di sé

Istruzioni:

Chiedete ai partecipanti di dire al gruppo:

- "In DUE PAROLE come vi sentite dopo il gioco?"
- "Se poteste cambiarvi il nome, quale scegliereste?"

ATTIVITÀ SCINTILLA (25 min) MESSAGGI DISCORDANTI

Scopo: far sperimentare l'incoerenza tra livello verbale, para-verbale e non-verbale, allenando la lettura dei segnali reali in situazioni di lavoro di gruppo

Competenze umane: spirito di iniziativa, lavoro di gruppo, gestione dello stress e dell'ansia, comunicazione efficace

Premessa:

Questa attività richiede una breve introduzione sul significato e su esempi dei tre livelli della COMUNICAZIONE:

- VERBALE: che cosa dico (parole scelte e pronunciate)
- PARA VERBALE: come lo dico (tono, ritmo, timbro della voce)
- NON VERBALE: linguaggio del corpo (gesti, mimica facciale, espressioni etc.)

La COMUNICAZIONE E' EFFICACE quando i tre livelli sono coerenti; è statisticamente provato che il peso della componente NON-VERBALE e PARA VERBALE è spesso più significativo di quello della componente VERBALE.

Istruzioni:

1. Preparare in anticipo tanti foglietti quanti sono le/i partecipanti. Su ogni foglietto scrivere un messaggio ed una modalità comunicativa in contraddizione, come ad esempio:
 - «Oggi mi sento rilassatə» → gridalo con voce forte e gesti agitati
 - «Oggi mi sento rilassatə» → dillo con tono calmo MA agita mani e gambe nervosamente
 - «Mi hanno fatto un regalo fantastico!» → dillo con voce mesta e spalle curve
 - «Mi hanno fatto un regalo fantastico!» → dillo con voce gioiosa MA viso e corpo tristi
 - «Ho preso 3 a matematica...» → esultalo saltando di gioia
 - «Ho preso 3 a matematica...» → dillo preoccupatə MA applaudi entusiasta
 - «Ho ricevuto una bella notizia!» → dillo sottovoce, quasi piangendo
 - «Ho ricevuto una bella notizia!» → dillo con tono allegro MA sguardo basso e spalle cadenti
 - «Sono arrabbiatə» → sussurrarlo sorridendo e con braccia aperte in accoglienza
 - «Sono arrabbiatə» → urlalo MA con viso rilassato e postura serena
2. Riutilizzate il contenitore/scrigno utilizzato per la SESSIONE 3 per raccogliere i foglietti di cui al Punto 1 (ripiegati in modo che non si veda il contenuto)
3. Seduti in cerchio, chiedere ad ogni partecipante a turno di estrarre un foglietto a caso dal contenitore e di comunicare e interpretare il messaggio scritto sul biglietto con tutti gli strumenti VERBALI, NON-VERBALI, PARA VERBALI che conosce
4. La persona che segue nel turno, prima di “interpretare” il suo messaggio, rimanda quale messaggio ha percepito dalla persona precedente

SHARING TIME:

- Che cosa rendeva difficile capire il messaggio vero?
- Dove ti concentri di più: parole, tono o gesti?
- In un colloquio di lavoro o in team-meeting, quali segnali userai per capire meglio l'altra persona?

ATTIVITÀ PRINCIPALE (40 min) – TIRO INCROCIATO

Scopo: prendere coscienza delle proprie reazioni a stimoli stressanti e allenare autoregolazione, autodisciplina e auto-efficacia

Competenze umane:

Auto-regolazione emotiva, Auto-disciplina, Autoefficacia, gestione ansia/stress, resilienza

Nota bene:

Come tutte le attività in cui viene coinvolto il corpo in modo diretto o indiretto, durante la fase di istruzioni utilizzare una o due frasi per verificare che la tipologia di gesti/manualità richiesta vada bene per tutti/e.

Istruzioni:

- Forma gruppi da 4-5 persone. Spiega che ognunə ricoprirà tutti i ruoli una volta.
- Descrivi ad ognuno il loro compito e di' loro che inizieranno quando darai il segnale:

Persona 1 – Focalizzatə:

siede al centro; ascolta un breve testo letto da Persona 5 e dovrà rispondere a 3 domande finali.
Deve ignorare gli altri stimoli e non può in alcun modo cercare di attutirli.

Persona 2 – Distrazione tattile: sta dietro Persona 1 e sfiora delicatamente il collo con un foglietto.

Persona 3 – Distrazione sonora: si avvicina e legge ad alta voce un testo diverso, a volume medio-alto.

Persona 4 – Distrazione cinestetica: dà piccoli colpetti (leggeri) su spalla o braccio di Persona 1.

Persona 5 – Lettorə ufficiale: legge in tono calmo e tono adeguato un brano e poi pone 3 domande di comprensione a Persona 1. Non cerca di attutire i rumori e/o NON alza il tono di voce per sovrastarli.

- Dai UN TEMPO DI DUE MINUTI TRE MINUTI: tutte le persone/ruoli agiranno contemporaneamente ed alla fine la PERSONA n.5 pone TRE domande alla PERSONA n.1 dando 1 minuto per rispondere (4 min totali per round)
- Dopo 4-5 minuti si ruota i ruoli finché tuttə li hanno provati. In gruppi da 4 si omette un ruolo a turno.

SHARING TIME:

- Com'era essere la Persona 1? Che strategie ti hanno aiutato?
- Quale distrazione ti sembrava più difficile da ignorare e perché?
- Quando eri distrattore, come ti sei sentitə nel creare stress?
- Quale punto di forza (p. es. concentrazione, autocontrollo, richiesta d'aiuto) hai mostrato o scoperto?
- In che modo puoi trasferire queste strategie in situazioni di lavoro (colloquio, tirocinio, ambiente rumoroso)?

APPROFONDIMENTO OPZIONALE: Che cos'è l'autoefficacia? Si tratta di un concetto coniato per la prima volta alla fine degli anni '90 dallo psicologo Albert Bandura, il quale ha definito l'autoefficacia come "la consapevolezza che si ha riguardo la propria capacità di affrontare con successo un evento o un'attività particolare." Detta in altre parole si tratta della fiducia che abbiamo nelle nostre capacità di affrontare sfide e portare a termine con successo un compito. L'autoefficacia, come tutte le competenze umane, è un concetto dinamico e può essere allenata e modificata nel tempo: può essere riferita sia a svariati ambiti (personale, professionale, sport, accademico, etc). ma in ogni caso avere fiducia nelle proprie capacità professionali è molto importante in qualsiasi contesto lavorativo e in qualunque fase della propria carriera. Autoefficacia, autostima, motivazione e gestione dello stress sono concetti strettamente correlati: la differenza fondamentale tra risiede nel fatto che l'autostima pone il focus su ciò che siamo, piuttosto che su ciò riteniamo di poter fare efficacemente mentre la motivazione si basa sul desiderio di raggiungere un obiettivo e non sulla valutazione delle nostre abilità per raggiungerlo. La gestione dello stress è quella componente che ci consente di trasformare la motivazione in quella persistenza necessaria a raggiungere l'autoefficacia. Per iniziare, esistono svariati test di autovalutazione che è possibile fornire alle/ai partecipanti per un'autovalutazione della propria capacità di gestione dello stress e di autoefficacia mirata all'ambito specifico di interesse. (Rif: McAuley, E. 1993 - Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults; Sibilis, Schwarzer & Jerusalem, 1995 - General Self Efficacy Scale; Resnick & Jenkins 2000 - Testing the Reliability and Validity of the Self-Efficacy for Exercise Scale. Etc)

CHIUSURA (20 min) – SCUDO DI SELF-CARE

Scopo: sperimentare una routine breve di auto-cura da usare dopo una giornata stressante, collegando respirazione, ascolto del corpo e impegno concreto

Competenze umane: self-care · autoregolazione emotiva · resilienza · autoefficacia · comunicazione positiva

Radicamento silenzioso (2 min)

– Seduti con piedi a terra, occhi chiusi. Inspira per 4, trattieni 2, espira per 6. Ripeti 3 volte. Parole chiave sussurrate: «Sono qui, respiro, mi prendo cura di me».

Body-scan (2 min)

– Dalla testa ai piedi contrae un gruppo muscolare per 2 s, poi rilascia. Invita a notare la differenza tensione/relax.

Stretch a stella (2 min)

– In piedi, braccia aperte: inspira allungando dita e schiena, espira abbassando le braccia con un «sospiro» sonoro. Ripeti 5 volte sentendo «lasciare andare» la fatica.

Post-it d'azione (6-7 min)

– Distribuisci un post-it; ognunə scrive una micro-azione di self-care da fare entro 24 h (es. «Bere 1 l d'acqua domani», «10 min di camminata lenta», «Riascolto la traccia di respiro»).

Cerchio della parola (6-7 min)

– In cerchio, ciascunə dice in **una parola** l'azione scelta; cerchio, ciascunə mostra il post-it e legge la propria frase. Poi lo attacca su un cartellone "Banco del Self-care".

Gesto di rilascio (1 min)

– Rilascio Tensione: stringi pugni, inspira; poi «getta via» la tensione aprendo le mani verso il pavimento.

STRUMENTO DI AUTOVALUTAZIONE (10 MIN)

Scopo: permettere a ciascunə di riflettere rapidamente sulle competenze emerse e sull'efficacia delle attività

Competenze umane: autoconsapevolezza; comunicazione positiva; resilienza; collaborazione; pensiero critico

Istruzioni: al termine della sessione distribuisci questo breve questionario; le risposte verranno discusse nel colloquio finale con l'educatore/trice.

1. Mi sento più consapevole dei miei punti di forza (1-5) ____
2. Ho migliorato la mia capacità di comunicare in modo positivo ed efficace (1-5) ____
3. Sento di aver sviluppato maggiore resilienza di fronte alle sfide (1-5) ____
4. Ho sperimentato il valore della collaborazione nel gruppo (1-5) ____
5. Ho esercitato il pensiero critico e la soluzione dei problemi (1-5) ____
6. Qual è stata la parte dell'attività più utile per te? _____
7. Quale azione concreta ti impegni a fare entro la prossima sessione? _____

Tempo di compilazione: 3-5 min. Le risposte restano private e serviranno a orientare il feedback finale.

Trovate lo strumento di autovalutazione in formato stampabile alla fine del modulo 1 sulle competenze digitali a pagina 56.

SESSIONE 5

IO AGISCO

Come lavorare con motivazione e perseveranza

Dominio SEL:

AUTOGESTIONE, COMPETENZE RELAZIONALI,
MENTALITÀ DINAMICA ORIENTATA ALLA CRESCITA E ALLA SOLUZIONE

Competenze umane target:

- Autoregolazione emotiva e autodisciplina
- Spirito di iniziativa e motivazione
- Empatia e comunicazione positiva
- Pensiero creativo e risoluzione dei problemi
- Lavoro di squadra, collaborazione
- Perseveranza e resilienza
- Autoefficacia

Obiettivi:

- Consolidare l'autocoscienza, l'autoregolazione e l'autodisciplina
- Aumentare l'auto motivazione e la mentalità orientata agli obiettivi
- Allenare la crescita continua, la responsabilità delle nostre azioni, la perseveranza e la resilienza
- Allenare la capacità di trasformare ostacoli reali in azioni concrete tramite strategie condivise

Materiale necessario:

- Slide,
- musica/playlist,
- colori e fogli di carta,
- scrigno dei punti di forza,
- post-it di due colori,
- lavagna o cartelloni per tavoli di lavoro
- questionario di autovalutazione stampato per ciascun partecipante

Flusso della sessione:

Tempo: 2 ore – 120 min

APERTURA:

RISCALDAMENTO - WARM UP - NUMERI A CASACCIO
LOG-IN

10 min
10 min

ATTIVITÀ SCINTILLA: SPIROFORD

35 min

ATTIVITÀ PRINCIPALE : STRATEGIE CONDIVISE

45 min

CHIUSURA
AUTOVALUTAZIONE

10 min
10 min

RISCALDAMENTO - WARM UP (10 min): NUMERI A CASACCIO

Scopo: Ascoltarsi reciprocamente, empatizzare nel non verbale e collaborare

Competenze umane: perseveranza, collaborazione, empatia, ascolto

Istruzioni:

Ragazzi disposti in cerchio devono riuscire a contare fino a 10 senza ordine o accordo precedente. Quando due persone dicono lo stesso numero allo stesso tempo, si ricomincia dall'inizio.

LOG-IN (10 min)

Scopo: essere visti e riconosciuti, consolidare il senso di comunità

Competenze umane: connessione umana, comunicazione positiva, espressione di sé

Istruzioni:

Chiedete ai partecipanti di dire al gruppo:

→ Qual è la sfida più impegnativa che affrontate nei primi 30 minuti della giornata?

→ E nei primi 30 anni della vostra vita?

ATTIVITÀ SPARKLE (35 min) – SPIROFORD

Scopo: riconoscere una sfida ricorrente, analizzare la risposta abituale e progettare una reazione potenziante basata sui propri punti di forza

Competenze umane:

auto-regolazione auto-disciplina, modalità di reazione e gestione di ansia e stress, motivazione, pensiero critico

Istruzioni:

- **DISEGNO TABELLA:**

Disegna alla lavagna la tabella di analisi SFIROFORD (SFIda, Reazione Oggi, punto di FORZA, Reazione Domani) riportata nel seguito e comunica alle/ai partecipanti che li guiderai attraverso un processo per compilarla individualmente. La Tabella è il risultato del processo dell'analisi guidata per deve contenere SOLO le risposte finali. È uno strumento di analisi, consapevolezza e crescita che potranno riprendere ogni volta che sarà loro utile.

- **ELENCO SFIDE:**

Per prima cosa chiedi alle ragazze e ai ragazzi di scrivere su un foglio di carta tutte le situazioni DIFFICILI o SFIDANTI che causano loro STRESS, insicurezza, tensione, paura, oppure fanno loro perdere motivazione, concentrazione (studio, tirocinio, vita) Qualsiasi situazione va bene, nulla è scontato, insignificante o banale. NULLA che loro non vogliono dovrà essere condiviso.

- **COMPILAZIONE PRIMO QUADRANTE TABELLA:**

Chiedi se qualche persona vuole condividere una o più situazioni e dopo qualche condivisione chiedi alle/ai partecipanti di riportare nel primo quadrante della tabella le DUE situazioni più sfidanti tra quelle che hanno scritto. È importante, a questo punto, che le situazioni scelte IMPEDISCANO ALLA PERSONA DI FARE QUALCOSA A CUI TIENE, DI RAGGIUNGERE UN OBIETTIVO SIGNIFICATIVO.

- **COMPILAZIONE SECONDO QUADRANTE TABELLA:**

Adesso fai fare loro un piccolo esercizio di scrittura creativa. TRE minuti circa saranno più che sufficienti. La scrittura libera o creativa o “stream of consciousness” (FLUSSO DI COSCIENZA) è uno strumento per liberare e mettere a fuoco idee e pensieri. Le regole base della scrittura creativa sono:

- 1- Dai un tema che sarà l'ispirazione del processo. Il tema è: “QUANDO SONO TESA/O o sotto STRESS io.....”
- 2- Fai partire un brano musicale che tenga alta la tensione (della durata di circa 3 minuti).
Darà il tempo dell'esercizio di scrittura creativa. Quando termina il brano le ragazze e i ragazzi si fermano.
- 3- Spiega alle ragazze e ai ragazzi che dovranno iniziare a scrivere qualsiasi cosa venga loro in mente sul tema. Mentre scrivono, devono immaginare i loro pensieri che scorrono dalla loro mente come un fiume, seguono il braccio e attraverso la penna per arrivare sul foglio. Il loro compito è quello di annotare i pensieri mentre arrivano sul foglio e di tenere in perenne movimento la penna. Nel caso si fermassero, dovranno semplicemente scrivere il loro pensiero in quel momento, qualunque esso sia. Per esempio, “Non so cosa dire e la cosa è frustrante.” Non conta l'ortografia né la grammatica, né se quello che scrivono ha senso compiuto, oppure no, è reale, oppure no, conta solo riuscire a seguire con la penna i pensieri che scorrono nella testa. Quello che verrà scritto è privato non deve essere condiviso
- 4- “Pronti, partenza, via...” musica e si parte. Al termine chiedi di rileggere il loro pezzo e di identificare un paio di frasi o di parole chiave da riportare nel secondo quadrante (vedi esempio)

- **COMPILAZIONE TERZO QUADRANTE TABELLA**

Per il terzo quadrante riprendi gli esercizi delle sessioni precedenti: chiedi alle/ai partecipanti di analizzare il loro quadro dei punti di forza e di selezionare quali caratteristiche potrebbero tornare utili nelle situazioni critiche / sfidanti che hanno individuato

- **COMPILAZIONE QUARTO QUADRANTE**

Adesso un breve esercizio di visualizzazione (5 minuti circa) per immaginarci mentre usiamo quei punti di forza per gestire con successo la sfida. Chiedete alle/ai partecipanti di chiudere gli occhi, prendere qualche respiro profondo e immaginare se stesse/i agire nel modo ideale in quella situazione, partendo da quei punti di forza che hanno identificato. Come li metterebbero a frutto? In che modo li userebbero per sbloccare la situazione? . Se non ci sono ancora mai riuscite/i, possono sognare ad occhi aperti, immaginare sé stesse/i nei movimenti, nell'atteggiamento, nelle parole, nelle sensazioni. Un brano musicale rilassante ad accompagnare l'esercizio per renderlo ancora più efficace. Chiedi alle ragazze e ai ragazzi di scrivere nel quarto quadrante, il più dettagliatamente possibile, il tipo di comportamento e di reazione che vorrebbero da sé stessi in quella stessa situazione, tenendo conto degli strumenti (punti di forza) su cui possono contare, partendo da quello che hanno immaginato nella visualizzazione.

SFIDA	REAZIONE OGGI
Situazione critica, che genera ansia, tensione, insicurezza. Ad es. scrivere un report, una relazione, mi sembra un ostacolo insormontabile se lo guardo tutto insieme	Stato d'animo che mi assale e conseguente comportamento che metto in atto oggi. Ad es. paralisi, dormo per non pensare.
PUNTO DI FORZA	REAZIONE DOMANI
Quali sono i punti di forza che mi riconosco? Ad es. sono brava/o ad esprimermi, sono coraggiosa/o, so organizzarmi	Come vorrei essere in questa situazione? Che cosa vorrei fare? Che cosa posso fare per vivere la situazione in modo diverso? Ad. Es: scrivere un CV, darmi dei tempi, avere il coraggio di iniziare quanto prima seguendo il mio ordine e il mio istinto

- **BIGLIETTINO ANONIMO:**
Chiedete ad ognuno di scrivere su un post-it (colore A) la sfida + il punto di forza chiave e di metterlo in un contenitore ("vaso delle sfide").
Chiedete ad ognuno di scrivere su un secondo post-it (colore B) un'azione concreta da fare entro 48 h per allenare quel punto di forza e di portarlo a casa
I bigliettini di cui al Punto (a) verranno utilizzati nell'attività core/principale per co-creare strategie condivise.

SHARING TIME: Al termine proponete un momento di restituzione/riflessione:

- Cosa hai scoperto di te che non conoscevi?
- Di cosa avresti avuto bisogno o che cosa ti ha aiutato a mantenere la concentrazione?
- Vuoi condividere con le altre persone il processo che hai fatto oggi?
- Pensi sia fattibile mettere in pratica questo quadri di analisi e farlo diventare una strategia di azione?

Inclusività

- Consentiti disegni o lingua madre
- Modello di tabella già stampato per chi scrive con difficoltà

Collegamento all'occupabilità

Mettere a fuoco un ostacolo, analizzarlo e trasformarlo in azione potenzia auto-efficacia e capacità di pianificare obiettivi professionali.

ATTIVITÀ PRINCIPALE (45 min) – STRATEGIE CONDIVISE

Scopo: co-creare un repertorio di soluzioni pratiche per affrontare le sfide emerse, allenando collaborazione, perseveranza e pensiero critico, individuare insieme strumenti concreti per affrontare ostacoli ricorrenti, mantenere la motivazione e sostenere la propria perseveranza nei contesti di studio, lavoro e vita

Competenze umane: perseveranza · problem solving · collaborazione · comunicazione positiva · resilienza

Istruzioni:

- Raggruppare le sfide (6 min)** Estrai i post-it A, leggili uno alla volta e incollali su un cartellone o lavagna, suddividendoli in 3-4 famiglie a seconda delle similitudini (es. *Distrazioni / Bassa fiducia / Mancanza di risorse*).
- Formare task-force (4 min)** I partecipanti si spostano liberamente sul tema che sentono più vicino; nascono 3-4 tavoli di lavoro (una task-force per ogni macro-famiglia).
- Brainstorming soluzioni (12 min)** Ogni task-force sceglie 2-3 sfide della propria famiglia e scrive **1 strategia concreta** per ciascuna (massimo 3 passi, risorse minime) **su un cartellone (uno per task force)**
- Mappa competenze (6 min)** Per ogni strategia, la task-force **annota sul proprio cartellone** anche un'icona con la competenza principale richiesta per la soluzione: ✂ problem solving 🔄 resilienza 🗣 comunicazione 🎯 motivazione 🤝 collaborazione
- Messa in scena delle strategie (15 min)** Ogni task-force sceglie **una** delle proprie strategie e costruisce una micro-performance (2-3 min) che mostri: la sfida, l'applicazione della competenza icona, il risultato. "Ogni partecipante contribuisce attivamente: anche chi non recita può curare luci, testi, musica o logistica".
- Performance & feedback (15 min)** Le task-force si esibiscono a rotazione. Dopo ogni scenetta, il pubblico offre **1 complimento** e **1 suggerimento di miglioramento** seguendo la formula "Mi è piaciuto... / Potrebbe essere ancora più forte se...".
La task force annota i suggerimenti accanto alla strategia sul poster.
- Impegno personale (4 min)** Ogni membro della task force sceglie la strategia che sente più utile per sé tra tutte quelle emerse, la scrive sul retro del post-it B insieme al nome di un "buddy" del gruppo che lo/la aiuterà a verificarne l'applicazione entro 7 giorni.

Domande per il mini-sharing

- Quale strategia ti motiva di più e perché?
- Quale competenza allenerai applicandola?
- Chi del gruppo può ricordarti il tuo impegno?

Inclusività

- Disegni al posto delle parole quando necessario.
- Portavoce a rotazione nei tavoli.
- Uso di icone per superare barriere linguistiche.

Collegamento all'occupabilità

La costruzione collettiva di soluzioni trasferibili prepara a contesti lavorativi in cui problem solving, feedback rapido e perseveranza sono essenziali.

LOG OUT - CHIUSURA (10 min)- LA PAROLA CHE MI MUOVE

Scopo: chiudere la sessione con energia e consapevolezza, ancorando l'impegno a una parola-azione immediata

Competenze umane: motivazione · espressione di sé · comunicazione positiva

Istruzioni:

1. Invita ciascuna a pensare a una parola che rappresenti il proprio impegno concreto o l'energia che si porta via dalla sessione (es. "inizio", "concentrazione", "spinta", "provo", "regolarità").
2. Al via dell'educatore/trice, TUTTI GLI APPARTENENTI AD UNA STESSA TASK FORCE DELL'ESERCIZIO PRECEDENTE corrono verso il cartellone della propria task-force e scrivono la parola con un pennarello (anche sopra il poster o accanto alle strategie condivise).
3. Appena scritta la parola, ogni partecipante torna al proprio posto e chiude con un gesto a scelta (es. pugno al petto, salto, battito di mani), pronunciando ad alta voce la parola scelta.
4. Chiudi con una frase collettiva, proposta dall'educatore/trice, del tipo:
"Una parola oggi, una direzione domani. Ora sappiamo da dove partire."

STRUMENTO DI AUTOVALUTAZIONE (10 MIN)

Scopo: permettere a ciascuna di riflettere rapidamente sulle competenze emerse e sull'efficacia delle attività

Competenze umane: autoconsapevolezza; comunicazione positiva; resilienza; collaborazione; pensiero critico

Istruzioni: al termine della sessione distribuisce questo breve questionario; le risposte verranno discusse nel colloquio finale con l'educatore/trice.

1. Mi sento più consapevole dei miei punti di forza (1-5) ____
2. Ho migliorato la mia capacità di comunicare in modo positivo ed efficace (1-5) ____
3. Sento di aver sviluppato maggiore resilienza di fronte alle sfide (1-5) ____
4. Ho sperimentato il valore della collaborazione nel gruppo (1-5) ____
5. Ho esercitato il pensiero critico e la soluzione dei problemi (1-5) ____
6. Qual è stata la parte dell'attività più utile per te? _____
7. Quale azione concreta ti impegni a fare entro la prossima sessione? _____

Tempo di compilazione: 3-5 min. Le risposte restano private e serviranno a orientare il feedback finale.

Trovate lo strumento di autovalutazione in formato stampabile alla fine del modulo 1 sulle competenze digitali a pagina 56.

SESSIONE 6

IO CREO SFIDA CREATIVA

Per creare uno strumento di supporto alla nostra crescita continua

Dominio SEL: Autogestione, competenze relazionali, mentalità dinamica orientata alla crescita e alla soluzione

Competenze umane target:

- Autogestione e automotivazione
- Concezione positiva di sé, fiducia in se stessi, espressione autentica
- Comunicazione positiva ed efficace
- Collaborazione
- Espressione di sé
- Capacità di accogliere feedback costruttivi

Obiettivi:

- Offrire uno spazio per consolidare e mettere in pratica le competenze umane apprese
- Promuovere l'auto-percezione dei propri punti di forza e il riconoscimento reciproco
- Rinforzare il legame tra consapevolezza personale e occupabilità
- Rafforzare la fiducia in sé, l'iniziativa e la motivazione verso un cambiamento futuro

Materiale necessario:

- Musica, playlist
- Post-it, colori
- fogli A4, cartelloni, pennarelli, contenitori, strumenti digitali (facoltativi), materiali per performance o visualizzazione creativa (immagini, stoffa, oggetti simbolici...)

Flusso della sessione:

Tempo: 2 ore – 120 min

1) APERTURA e INTRO

10 min

2) CREAZIONE

40 min

3) PRESENTAZIONE

40 min

4) VALUTAZIONE FINALE

30 min

Questa sessione conclusiva non segue la struttura standard, ma si sviluppa come una sfida creativa con presentazione finale.

L'obiettivo è offrire a ciascuna partecipante l'opportunità concreta di mettere in pratica e valorizzare le competenze sviluppate lungo il percorso, attraverso un lavoro significativo per sé e per il gruppo.

La presentazione diventa così uno spazio per consolidare l'apprendimento, rafforzare la fiducia in sé stessi, attivare la motivazione intrinseca e celebrare la collaborazione.

In parallelo, il confronto tra l'autovalutazione compilata dai/le giovani e l'osservazione dell'educatore/trice

consente di mettere a fuoco il percorso di crescita individuale, riconoscere i progressi compiuti e promuovere un riconoscimento autentico e motivante del loro impegno.

ISTRUZIONI:

1) (10 min) **APERTURA E INTRO:**

All'inizio della sessione, spiega che ogni partecipante potrà scegliere se affrontare la sfida finale in forma individuale o di gruppo. Per chi sceglie di lavorare in gruppo, si propone (ma non si impone) di ricomporsi negli stessi team utilizzati nella Sessione 5 – *Strategie condivise*. I gruppi possono confermare il tema precedente o definirne uno nuovo, ispirandosi anche alle tabelle SPIROFORD individuali.

Chi sceglie di lavorare individualmente può partire da una propria riflessione personale maturata durante il percorso.

2) (40 min): **SFIDA FINALE – ELABORATO FINALE**

Per il punto (2), per valorizzare i diversi stili di apprendimento e le esperienze emerse durante il percorso, ogni gruppo o singolo partecipante potrà scegliere una delle seguenti modalità di restituzione finale:

OPZIONE 1 IL TEAM CHE RISOLVE (soluzione collaborativa)

Le task-force costruiscono una risposta creativa e condivisa a una sfida reale emersa nel gruppo (es. "Come affrontare un colloquio con più sicurezza?").

Possono usare strumenti come sketch, poster, tutorial, mappe o micro-simulazioni.

N.B TUTTI I COMPONENTI DEL SOTTOGRUPPO DEVONO ESSERE COINVOLTI sia nella creazione che nella presentazione (anche il regista, il logistico, il tecnico del suono sono ruoli indispensabili, non è necessario essere sul palco...) Ogni gruppo ha un periodo di tempo definito per ideare, pianificare e realizzare completamente il contenuto creativo.

OPZIONE 2 -IL MIO PROSSIMO PASSO (progetto individuale)

Creazione di un piano d'azione personale legato a un obiettivo concreto (formativo, professionale o personale).

La presentazione include: titolo, obiettivo, competenze attivate, primo passo da compiere entro 7 giorni.

OPZIONE 3 - LAVAGNA DELLE IDEE (progetto individuale)

Descrizione a seguire

OPZIONE 4 - TALISMANO DELLA MOTIVAZIONE (progetto individuale)

3) (40 min): **PRESENTAZIONE**

Ciascun gruppo o partecipante presenta il proprio lavoro a rotazione, davanti al gruppo classe. Ciascun gruppo presenta il proprio lavoro agli altri a rotazione.

4) (30 min): **VALUTAZIONE (descrizione a seguire)**

OPZIONE 3 – LAVAGNA DELLE IDEE PER LA CURA DI SÉ – SELF-CARE

Scopo: consolidare l'empatia e la valorizzazione dell'esistenza di diverse prospettive

Competenze umane: auto-compassione, creatività, connessione umana

Istruzioni:

FASE 1:

Questa attività richiede una BREVE introduzione: “Abbiamo parlato dei pensieri BASSI e ALTI e di come questi possono influenzarci. Esistono diversi modi in cui possiamo prenderci cura di noi stessi e dei nostri bisogni, cercando di nutrire e alimentare quei pensieri ALTI e appaganti”.

Una delle pratiche più potenti per la cura di noi stessi si chiama self-compassion o auto-compassione, ovvero: essere gentili con sé stessi.

Che cos'è l'auto-compassione? Fate un breve brainstorming del significato con il gruppo.

Dopo di che, potete approfondire:



“Esistono due modalità principali per essere compassionevoli verso sé stessi, ovvero comprendere i propri lati umani, i propri limiti, i propri trigger ovvero le proprie molle emotive:

1) Ci si può confortare, calmare, offrire una validazione nota come auto-compassione di tipo yin. Si tratta del lato ‘femminile’ dell’auto compassione, in cui l’attenzione viene posta sullo stare con noi stessi

2) Ci si può proteggere, provvedere a sé stessi,

motivarsi: modalità nota come auto-compassione di tipo yang. Questo è il lato ‘maschile’ dell’auto-compassione, in cui l’attenzione viene posta sull’agire nel mondo”.

FASE 2: dite al gruppo: “Adesso costruiremo una Lavagna delle idee per esplorare quali sono i modi più adatti per trovare le nostre routine di auto-cura e auto-compassione.

- 1. Su un foglio bianco, scrivete gli elementi e tutto ciò che vi viene in mente capace di darvi gioia e farvi sentire bene con voi stessi.**

Per esempio, potreste avere con voi il vostro segnalibro delle qualità. Potrebbe rappresentare un’immagine dei vostri punti di forza. Potete usare i vostri pensieri ALTI. Oppure potete usare il vostro soprannome e il motto degli esercizi precedenti. Nella costruzione della vostra lavagna, potete utilizzare tutti questi elementi.

- 2. Fate un cerchio intorno ai valori che per voi sono più importanti.**

Mentre stanno riflettendo, potete anche leggere una lista di suggerimenti/domande per innescare immagini mentali e collegarle allo scopo. Il gruppo può annotare le proprie risposte a tutte o ad alcune delle domande.

3. **Trovate/disegnate immagini da cui trarre ispirazione.** I partecipanti possono utilizzare immagini/parole ritagliate da riviste e/o immagini fornite da voi tramite Internet che suscitino in loro un sorriso, che li facciano sentire motivati o ispirati.

Potete accompagnare il loro lavoro così: “Fare gesti gentili e premurosi nei confronti di noi stessi, specie quando siamo in difficoltà, può aiutarci ad affrontare e superare esperienze emotive difficili. Le attività di auto-cura possono essere sensoriali, emotive, fisiche, spirituali e sociali. Il primo passo per iniziare la cura di sé e per poi integrarla nella vita di tutti i giorni consiste nello scoprire cosa ci fa sentire bene, qualcosa che ci piace veramente e che si adatta al nostro stile di vita e ai nostri valori. La lavagna delle idee è uno strumento potente per descrivere e ricordare le pratiche che ci soddisfano maggiormente”.

4. **Crea la tua lavagna!** Chiedete ai partecipanti di disegnare/incollare immagini e parole su un cartellone (utilizzate la musica per accompagnare questa fase di lavoro).

5. **Create un’esposizione delle LAVAGNE DELLE IDEE PER LA CURA DI SÉ**

Ricordate loro di prendersi un momento per ripensare alla propria lavagna quando si sentono stressati o hanno bisogno di ricordare ciò che per loro è importante e suggeriti di appendere la lavagna in un punto in cui possano vederla ed esserne ispirati ogni giorno.

STRUMENTO DI VALUTAZIONE FINALE EDUCATORE/TRICE - HUMAN SKILLS FOCUS OCCUPABILITA'

Scopo: offrire una valutazione qualitativa complessiva sullo sviluppo delle competenze umane specifiche per l’occupabilità osservate durante il percorso, utile alla restituzione finale e all’elaborazione dell’indicatore di occupabilità.

ISTRUZIONI: L’educatore/trice compila la griglia utilizzando una **scala Likert da 1 a 5**, dove:

1 = per nulla | 2 = poco | 3 = in parte | 4 = molto | 5 = pienamente

È possibile compilare le singole variabili oppure, in alternativa, assegnare un punteggio unico per ogni dominio. Se l’educatore non ha elementi sufficienti, lasciare il campo a 0 (non valutabile).

Collegamento con lo strumento di autovalutazione personale:

Le valutazioni riportate in questo strumento devono essere confrontate e integrate con le risposte fornite da ciascuna giovane nel questionario di autovalutazione personale compilato al termine delle sessioni 2-5. Il confronto tra autopercezione e osservazione esterna permette all’educatore/trice di:

- riconoscere eventuali discrepanze tra consapevolezza interna ed espressione esterna;
- personalizzare il colloquio finale valorizzando progressi e margini di miglioramento;
- restituire un’immagine più completa e motivante del profilo umano e relazionale del/la giovane.

A seguire, l’educatore/trice potrà riportare i punteggi relativi a domini e variabili human skills con focus sull’occupabilità direttamente nello strumento di profilazione dei giovani NEET (vd Allegato 1).

In particolare, tali punteggi andranno inseriti nel **Foglio 3 - Soft-skills** dell’Indicatore di Occupabilità, compilato nel corso della **Sessione 7 del Modulo 2 - COMPETENZE OCCUPAZIONALI DI BASE**.

DOMINI E VARIABILI

1. AUTO-CONSAPEVOLEZZA

Autocoscienza positiva e fiducia in sé stessi: ___

Espressione di sé: ___

Consapevolezza emotiva: ___

Valore totale dominio: ___

2. AUTO-GESTIONE

Autoregolazione emotiva: ___

Autodisciplina e gestione ansia/stress: ___

Motivazione: ___

Gratitudine: ___

Valore totale dominio: ___

3. CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

Empatia: ___

Connessione umana: ___

Apprezzamento della diversità e rispetto: ___

Inclusione: ___

Valore totale dominio: ___

4. COMPETENZE RELAZIONALI

Comunicazione positiva ed efficace: ___

Ascolto profondo e attivo: ___

Lavoro di squadra – collaborazione: ___

Valore totale dominio: ___

5. PENSIERO CRITICO E MENTALITÀ ORIENTATA ALLA SOLUZIONE

Creatività: ___

Pensiero creativo: ___

Problem solving: ___

Valore totale dominio: ___

6. MENTALITÀ DINAMICA ORIENTATA ALLA CRESCITA

Spirito d'iniziativa: ___

Autoefficacia: ___

Resilienza: ___

Perseveranza: ___

Consapevolezza e responsabilità delle proprie azioni: ___

Valore totale dominio: ___

SCHEDA PERSONALE

1. Mi sento più consapevole dei miei punti di forza (1-5) ____
2. Ho migliorato la mia capacità di comunicare in modo positivo ed efficace (1-5) ____
3. Sento di aver sviluppato maggiore resilienza di fronte alle sfide (1-5) ____
4. Ho sperimentato il valore della collaborazione nel gruppo (1-5) ____
5. Ho esercitato il pensiero critico e la soluzione dei problemi (1-5) ____
6. Qual è stata la parte dell'attività più utile per te? _____
7. Quale azione concreta ti impegni a fare entro la prossima sessione? _____

Tempo di compilazione: 3-5 min.

MODULO 2 - COMPETENZE OCCUPAZIONALI DI BASE

INTRODUZIONE AL MODULO: COMPETENZE OCCUPAZIONALI DI BASE PER GIOVANI NEET

All'interno del più ampio percorso formativo dedicato allo sviluppo delle competenze umane (soft skills) – che rappresentano la base per la crescita personale, relazionale e sociale dei giovani NEET – questo modulo si propone come un approfondimento pratico finalizzato al rafforzamento delle competenze occupazionali di base. Si tratta di un set di sei sessioni formative, ciascuna della durata di circa due ore, che affrontano in modo diretto e operativo alcuni aspetti fondamentali per l'inclusione lavorativa dei giovani: dalla costruzione del CV alla preparazione per il colloquio, dalla ricerca attiva del lavoro all'utilizzo di strumenti digitali, fino alla conoscenza dei propri diritti come lavoratori e alla costruzione della propria identità professionale.

Questo modulo nasce dalla consapevolezza che lo sviluppo delle soft skills, sebbene essenziale, non sia sufficiente da solo ad accompagnare efficacemente i giovani nel passaggio verso il mondo del lavoro. Per questo, le attività proposte sono pensate per integrare le competenze trasversali già trattate, fornendo strumenti pratici e conoscenze concrete, utili ad affrontare le prime esperienze professionali con maggiore consapevolezza, autonomia e fiducia in sé stessi. Gli educatori troveranno qui una guida strutturata e replicabile per condurre le formazioni, con indicazioni chiare su obiettivi, attività pratiche, strumenti e indicatori di valutazione.

SESSIONE 7

Compilazione “Indicatore di occupabilità”

Obiettivi

- Valutare il **gap occupazionale** del giovane NEET, ossia la distanza individuale dal mercato del lavoro.
- **Personalizzare il percorso di attivazione**, costruendo interventi su misura a partire dalla profilazione iniziale.
- **Monitorare nel tempo l'evoluzione** delle competenze e dell'occupabilità del giovane, attraverso valutazioni periodiche.

Attività pratiche

- **Compilazione del questionario** in formato Excel, in modalità one-to-one (educatore – giovane).
- **Analisi delle risultanze**: interpretazione dei punteggi ottenuti in ciascuna area e del punteggio aggregato.
- **Elaborazione di un progetto personalizzato di attività**, costruito a partire dalla profilazione iniziale, contenente le azioni da intraprendere per potenziare l'occupabilità del giovane.

Materiale necessario

- Computer o tablet dotati dello strumento digitale “Indicatore di Occupabilità” (formato Excel).
- Eventuali materiali di supporto alla compilazione e restituzione dei risultati.

Indicatori di valutazione

- **Indice di occupabilità** rilevato in un momento specifico (data della compilazione iniziale), utile per una prima fotografia del profilo del giovane.
- **Scheda “Progetto personalizzato di attività”**, che rappresenta la sintesi delle aree di intervento prioritarie emerse e delle azioni previste nel percorso di attivazione.

L'**Indicatore di Occupabilità** è uno strumento progettato per supportare gli operatori nella **profilazione iniziale**, nella **personalizzazione degli interventi** e nel **monitoraggio dell'evoluzione delle competenze** dei giovani NEET, ovvero quei giovani che non sono inseriti in percorsi di studio, formazione o lavoro. In un contesto in cui il fenomeno NEET si presenta come **multidimensionale** e spesso legato a fattori trasversali (educativi, sociali, motivazionali, familiari, economici), diventa fondamentale disporre di strumenti capaci di leggere la complessità del singolo e restituire un'immagine il più possibile completa della sua distanza dal mercato del lavoro.

L'Indicatore si presenta come un **questionario strutturato**, compilato dall'operatore in presenza del giovane, generalmente in fase di primo colloquio o comunque nelle fasi iniziali del percorso. La compilazione avviene in modalità **individuale (one-to-one)** e ha una funzione sia valutativa sia relazionale: consente infatti all'operatore di raccogliere dati qualitativi e quantitativi, ma anche di instaurare un dialogo utile alla costruzione del rapporto educativo e della successiva progettazione.

Il questionario si articola in diverse **macro-aree di valutazione**:

- **Soft skills**: capacità trasversali, relazionali e comunicative.
- **Competenze occupazionali e professionali**: conoscenze tecniche, esperienze pregresse, capacità operative.
- **Motivazione e atteggiamento verso il lavoro**: disponibilità al cambiamento, proattività, fiducia nel futuro.
- **Condizioni personali e contesto socio-economico**: situazione abitativa, supporto familiare, vulnerabilità.

Ogni area è valutata su una **scala graduata**, che consente di attribuire un punteggio specifico a ciascun fattore. L'**indice sintetico di occupabilità** è il risultato aggregato di tutti i punteggi e rappresenta una misura indicativa della vicinanza o distanza del giovane dal mercato del lavoro: **più alto è il punteggio, maggiore è l'occupabilità potenziale**.

Il processo si sviluppa attraverso alcune fasi fondamentali:

1. **Compilazione iniziale**: durante il primo colloquio individuale, l'educatore guida il giovane nella compilazione del questionario. Oltre alla raccolta dati, questo momento rappresenta un'occasione di ascolto e orientamento.
2. **Analisi del profilo**: i risultati ottenuti consentono di identificare le aree di forza e le criticità, definendo il livello iniziale di occupabilità. Questo primo profilo costituisce una **fotografia puntuale** utile alla costruzione del progetto di attivazione.
3. **Sviluppo del Progetto Personalizzato di Attività**: sulla base della valutazione, viene elaborato un piano individuale che indichi in modo chiaro le azioni da intraprendere (formazione, orientamento, tirocini, coaching, sostegno psicologico, ecc.), i tempi e gli obiettivi da raggiungere.
4. **Monitoraggio e aggiornamento**: il questionario può essere somministrato nuovamente a distanza di alcuni mesi, per rilevare i cambiamenti intervenuti e aggiornare il progetto sulla base dei nuovi bisogni o dei risultati ottenuti.

Il manuale dell'indicatore e lo strumento stesso costituiscono l'**Allegato 1** di questo curriculum formativo.

SESSIONE 8

Costruzione del Curriculum Vitae (CV)

Obiettivi formativi

Fornire ai giovani le competenze per redigere un CV efficace, valorizzando esperienze formali e informali, competenze trasversali (soft skills) e obiettivi personali.

Far emergere il potenziale individuale anche in assenza di esperienze lavorative strutturate.

Attività pratiche

- **Mappatura delle esperienze:** esercizi guidati per identificare attività scolastiche, volontariato, passioni, esperienze familiari o comunitarie che sviluppano competenze utili.
- **Laboratorio pratico:** compilazione di CV con esempi reali e simulazioni.
- **Uso di strumenti digitali:** introduzione a piattaforme come:
 - ❖ Canva CV Templates
 - ❖ Europass
 - ❖ [Indeed - Guida al CV](#)
 - ❖ [Modelli di Curriculum](#)

Materiale necessario

Computer con accesso a internet

Modelli CV stampati o digitali

Indicatori di valutazione

- CV completo, ordinato e coerente
- Capacità di raccontare le proprie esperienze in modo chiaro
- Autonomia nell'uso degli strumenti digitali

Il primo passo per entrare nel mondo del lavoro è saper raccontare chi si è e cosa si sa fare. Il Curriculum Vitae è uno strumento fondamentale per presentarsi ai potenziali datori di lavoro, ma spesso i giovani NEET non sanno da dove cominciare. In questa sessione l'obiettivo è guidarli nella costruzione di un CV semplice, chiaro ed efficace, anche in assenza di esperienze lavorative formali.

Durante il laboratorio, i partecipanti saranno accompagnati in un percorso di mappatura delle esperienze pregresse, che include non solo la scuola o eventuali lavori, ma anche attività informali come il volontariato, la cura di familiari, la partecipazione a progetti extrascolastici o passioni personali. Queste esperienze, se ben raccontate, possono diventare punti di forza.

Si utilizzeranno strumenti digitali accessibili e intuitivi come:

- Canva, per creare CV visivamente accattivanti;
- Europass, per un formato standard europeo;
- Google Docs, per la scrittura collaborativa e la condivisione.

I partecipanti saranno accompagnati nella scelta del formato più adatto a loro, a usare un linguaggio professionale e a valorizzare le proprie soft skills (es. capacità comunicative, problem solving, lavoro in team). Il risultato atteso è un CV completo, coerente e personalizzato, che ogni giovane potrà aggiornare e riutilizzare in autonomia.

SESSIONE 9

Scrittura della Lettera Motivazionale e Preparazione al Colloquio

Obiettivi formativi

Aiutare i giovani a presentarsi in modo efficace, sviluppando capacità di comunicazione scritta e verbale, e consapevolezza del proprio valore.

Attività pratiche

- **Esercizi di narrazione personale:** “Chi sono, cosa voglio, cosa offro”.
- **Scrittura guidata:** struttura della lettera motivazionale, tono, personalizzazione.
- **Simulazioni di colloqui:** role-play con feedback, uso di domande frequenti.
- **Analisi di buone pratiche e errori comuni:** esempi di lettere efficaci o inefficaci e come migliorarle.

Materiale necessario

Schede guida, modelli di domande da colloquio, strumenti per videoregistrazione (es. smartphone, webcam), Google Docs per la scrittura collaborativa.

Indicatori di valutazione

- Lettera motivazionale coerente e personalizzata.
- Partecipazione attiva ai role-play.
- Capacità di argomentare le proprie scelte.

Una buona candidatura non si ferma al CV: la lettera motivazionale e il colloquio sono momenti chiave per distinguersi. Questo modulo mira a sviluppare la capacità di presentarsi in modo consapevole, efficace e autentico.

Attraverso esercizi di **narrazione personale**, i giovani saranno invitati a riflettere su tre domande fondamentali: *Chi sono? Cosa voglio? Cosa offro?* Queste riflessioni saranno la base per scrivere lettere motivazionali coerenti e personalizzate, evitando formule generiche o copia/incolla.

Il modulo prevede anche **simulazioni di colloqui** (role-play), con feedback individuale e collettivo. I partecipanti si eserciteranno a rispondere a domande frequenti, a gestire l'ansia e a comunicare in modo chiaro e sicuro. L'uso di videoregistrazioni permetterà di rivedere le proprie performance e migliorare.

Strumenti utili includono:

1. Schede guida per la scrittura della lettera:

La lettera motivazionale accompagna il CV e serve a spiegare perché ci si candida per una posizione. Deve essere personalizzata, chiara e sintetica (massimo una pagina).

Struttura consigliata:

- Intestazione con i dati del mittente e del destinatario
- Introduzione: chi sei e perché scrivi
- Corpo centrale: cosa ti motiva, cosa offri, collegamenti con l'azienda
- Conclusione: disponibilità al colloquio, ringraziamenti, firma

Frase utili:

- Mi chiamo [Nome] e sono interessato/a alla posizione di...
- Ritengo che le mie competenze siano in linea con le esigenze dell'azienda...
- Sarei lieto/a di poter approfondire la mia candidatura in un colloquio...

2. Modelli di domande da colloquio:

Domande motivazionali:

- Perché vuole lavorare con noi?
- Cosa l'ha spinto a candidarsi per questa posizione?

Domande comportamentali:

- Mi racconti un episodio in cui ha risolto un problema.
- Come reagisce di fronte a una critica?

Domande tecniche:

- Quali strumenti ha utilizzato nei suoi precedenti lavori?
- Ha esperienza con [software/attività specifica]?

3. Checklist per la preparazione al colloquio

- ✓ Ho letto attentamente l'annuncio di lavoro
- ✓ Ho preparato una breve presentazione personale
- ✓ Ho stampato il mio CV e la lettera motivazionale
- ✓ Ho scelto un abbigliamento adeguato
- ✓ Ho controllato il luogo e l'orario del colloquio

4. Traccia per l'autovalutazione post-colloquio

Dopo il colloquio, rifletti su questi aspetti:

- Sono riuscito/a a comunicare in modo chiaro chi sono e cosa offro?

- Ho risposto in modo efficace alle domande?
- Cosa potrei migliorare per la prossima volta?
- Quali sono state le mie sensazioni durante il colloquio?

SESSIONE 10

Ricerca Attiva del Lavoro e Uso dei Portali Digitali

Obiettivi formativi

Rendere i giovani autonomi nella ricerca di lavoro, insegnando a leggere e interpretare annunci e a utilizzare i principali canali digitali e territoriali.

Attività pratiche

- **Panoramica dei servizi per il lavoro:** Centri per l'Impiego, agenzie interinali, sportelli giovani.
- **Mappatura dei portali:** come usare:
 - [Indeed](#)
 - [InfoJobs](#)
 - [LinkedIn](#)
 - Garanzia Giovani
- **Laboratorio di lettura annunci:** identificare requisiti, competenze richieste, modalità di candidatura.
- **Piano personale di ricerca:** definizione di obiettivi, strumenti e tempi.

Materiale necessario

Computer/tablet, connessione internet, esempi di annunci, schede di lavoro individuale.

Indicatori di valutazione

- Conoscenza di almeno 3 portali.
- Capacità di analizzare un annuncio.
- Redazione di un piano personale.

Molti giovani non sanno dove cercare lavoro o come interpretare un annuncio. Questo modulo ha l'obiettivo di renderli autonomi nella ricerca attiva, sia online che offline.

Si partirà dalla **conoscenza dei servizi per il lavoro**, come i Centri per l'Impiego, le agenzie interinali e le piattaforme pubbliche (es. Garanzia Giovani).

Si esploreranno poi i principali portali digitali:

- Indeed
- InfoJobs
- LinkedIn

- Jooble

I partecipanti impareranno a **leggere un annuncio di lavoro**, identificando le informazioni chiave (mansioni, requisiti, modalità di candidatura) e a **costruire un piano personale di ricerca**, con obiettivi, strumenti e tempi.

SESSIONE 11	
Strumenti Digitali Utili per il Lavoro	
Obiettivi formativi	
Fornire competenze digitali di base per la produttività e la comunicazione nel mondo del lavoro e della formazione.	
Attività pratiche	
<ul style="list-style-type: none"> • Google Workspace: uso di Drive per archiviazione, Calendar per la gestione del tempo, Meet per videoconferenze. • Altri strumenti: Zoom per riunioni, Canva per presentazioni, WhatsApp Web per comunicazioni rapide. • Simulazione email formale: scrittura, oggetto, allegati, firma. 	
Materiale necessario	
Account Google, computer con internet	
Indicatori di valutazione	
<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di inviare email formali. • Autonomia nell'uso di Drive e Calendar. • Comprensione dell'utilità degli strumenti. 	

Nel mondo del lavoro moderno, le competenze digitali di base sono indispensabili. Questo modulo introduce i principali strumenti per la produttività e la comunicazione online.

I partecipanti si eserciteranno con:

- **Google Workspace:** Drive per archiviare documenti, Calendar per organizzare il tempo, Meet per videoconferenze;
- **Zoom** per riunioni virtuali;
- **Canva** per creare presentazioni o materiali visivi;
- **WhatsApp Web** per comunicazioni rapide e professionali.

Un'attività chiave sarà la **simulazione dell'invio di una email formale**, con oggetto, corpo del messaggio, allegati e firma.

SESSIONE 12

Orientamento ai Diritti del Lavoro: Contratti e Legalità

Obiettivi formativi

Educare i giovani sui diritti del lavoro, i principali tipi di contratto e i rischi del lavoro non regolare.

Attività pratiche

- **Presentazione interattiva:** contratti a tempo determinato, indeterminato, apprendistato, tirocinio.
- **Discussione su casi reali:** esperienze di lavoro irregolare, sfruttamento.
- **Simulazioni:** riconoscere situazioni “a rischio” e come comportarsi.

Materiale necessario

Schede informative, casi studio, quiz vero/falso, riferimenti a fonti ufficiali (es. INPS, Ministero del Lavoro).

Indicatori di valutazione

- Capacità di distinguere contratti legittimi.
- Partecipazione attiva.
- Riconoscimento dei rischi del lavoro nero.

Molti giovani entrano nel mondo del lavoro senza conoscere i propri diritti, esponendosi a situazioni di sfruttamento. Questo modulo mira a fornire una base di conoscenze sui contratti e sulla legalità. Attraverso una **presentazione interattiva**, si analizzeranno i principali tipi di contratto (tempo determinato, indeterminato, apprendistato, tirocinio) e le differenze tra lavoro regolare e irregolare. Verranno discussi **casi reali**, con simulazioni per riconoscere situazioni “a rischio” (es. lavoro in nero, mancanza di assicurazione, orari non retribuiti).

Strumenti utili:

- Schede informative semplificate; ad esempio:
Tipi di contratto di lavoro in Italia
 1. Contratto a tempo determinato:
 - Ha una durata prestabilita.
 - Utilizzato per esigenze temporanee.
 - Deve essere giustificato da motivazioni specifiche.
 2. Contratto a tempo indeterminato:
 - Non ha una scadenza.
 - Garantisce maggiore stabilità lavorativa.

- Può essere a tempo pieno o parziale.

3. Contratto di apprendistato:

- Finalizzato alla formazione e all'inserimento lavorativo.

- Prevede un periodo di formazione on the job.

- Ha una durata minima e massima stabilita dalla legge.

4. Tirocinio (stage):

- Percorso formativo non configurabile come rapporto di lavoro.

- Serve a favorire l'acquisizione di competenze pratiche.

- Deve essere regolato da una convenzione con un ente promotore.

- Quiz interattivo: Diritti dei lavoratori e lavoro regolare/irregolare

Ad esempio:

Sezione 1: Vero o Falso

1. Il contratto a tempo determinato può essere rinnovato infinite volte. [V/F]

2. Il tirocinio è sempre retribuito. [V/F]

3. Lavorare senza contratto è considerato lavoro irregolare. [V/F]

4. L'assicurazione INAIL è obbligatoria per tutti i lavoratori. [V/F]

Sezione 2: Scelta multipla

5. Quale tra questi è un contratto che prevede formazione?

a) Tempo indeterminato

b) Apprendistato

c) Tempo determinato

6. Quale ente si occupa della previdenza sociale in Italia?

a) INAIL

b) INPS

c) ISTAT

7. Quale tra questi segnali può indicare un lavoro irregolare?

a) Mancanza di busta paga

b) Orari flessibili

c) Contratto part-time

8. Il contratto di apprendistato:

a) Non prevede formazione

b) È riservato solo ai laureati

c) Ha una durata regolamentata e finalità formativa

- Riferimenti a fonti ufficiali come INPS e Ministero del Lavoro:

[INPS – Contratti e rapporti di lavoro](#)

[Ministero del Lavoro – Incentivi per giovani under 36](#)

[“Inps per i giovani”](#)