



BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

MANUALE BYMBE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

105

Erasmus+: Azione Chiave 2 – Cooperazione per l'innovazione e
lo Scambio di Buone Pratiche – Partenariati Strategici – Istruzione Adulti
[N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

MANUALE BYMBE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Erasmus+: Azione Chiave 2 – Cooperazione per l'innovazione e lo Scambio di Buone Pratiche –
Partenariati Strategici – Istruzione Adulti
[N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Informazioni sul Progetto

Titolo del progetto:	Bringing young mothers back to education
Acronimo:	BYMBE
Numero del progetto:	No. 2017-1-AT01-KA204-035007
Organizzazione beneficiaria (Coordinatore del progetto):	Frauen im Brennpunkt, Austria
Partner del progetto:	CESIE, Italia Bimec Ltd., Bulgaria Social Innovation Fund, Lituania Exchange House International, Irlanda Magenta Consultoría Projects S.L.U., Spagna

Informazioni sul Documento

Titolo del documento:	Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze
Autore del Documento:	Nadejda Savova; Zvezditsa Peneva-Kovacheva; Valia Dankova
Versione:	1.1
Data:	30/06/2018

CONTENUTI

Introduzione 5

Come lavorare con questo manuale	7
Capitolo 1: Sviluppo dell'autoconsapevolezza	9
1.1. Fondamento Teorico: INTELLIGENZA EMOTIVA (IE).....	10
Cosa si intende per Intelligenza Emotiva e per consapevolezza?	10
Fiducia in se stessi	13
Concentrarsi sui propri punti di forza. La resilienza.....	14
Fiducia in se stessi e Autoconsapevolezza	14
1.2. SVILUPPO DELLE COMPETENZE	15
Sviluppo delle Competenze.....	18
1.3. Valutazione.....	23
Capitolo 2: Sviluppo dell'Autogestione	25
2.1. Fondamento Teorico	26
Autonomia & Autoregolazione	26
2.2. SVILUPPO DELLE COMPETENZE.....	33
2.3. Valutazione.....	40
Capitolo 3: Sviluppo della consapevolezza sociale.....	42
3.1. Fondamento Teorico	43
La consapevolezza sociale come parte dell'intelligenza emotiva	43
Come si può sviluppare la coscienza sociale?	44
Sensibilità nei confronti della diversità e delle differenze	46
3.2. Sviluppo delle Competenze	46
3.3. Valutazione.....	57
Capitolo 4: Sviluppo delle competenze sociali (gestione dei rapporti)	59
4.1. Fondamento Teorico	61

Competenze Sociali /Gestione dei Rapporti	61
4.2. Sviluppo delle competenze	65
4.3. Valutazione.....	76
Moduli Formativi – Esempio di Programma di Formazione	78
I. Sviluppo dell’autoconsapevolezza – 5 Unità da 50 minuti.....	78
II. Sviluppo dell’autogestione – 5 Unità da 50 minuti.	79
III. Sviluppo della consapevolezza sociale – 5 Unità da 50 minuti.....	80
IV. Sviluppo delle competenze sociali (gestione dei rapporti) – 5 Unità da 50 minuti.....	81

Introduzione

Anche quando le giovani madri decidono di tornare a frequentare gli ambienti educativi, in vista di formazioni successive, è consigliabile coinvolgerle in corsi di formazione che affrontino il tema della responsabilizzazione, al fine di facilitare il rientro dei NEET – “not (engaged) in education, employment or training”, ovvero dei giovani non impegnati nello studio, nel lavoro o nella formazione – all’interno dei percorsi offerti dal settore dell’istruzione e di migliorarne così le possibilità di riuscire a portare a termine la loro formazione professionale. Molti giovani disoccupati o non iscritti a corsi di istruzione o formazione, hanno vissuto delle scarse esperienze istruttive in passato e avranno perciò bisogno di essere incoraggiati al fine di riuscire a impegnarsi nell’apprendimento in futuro. I giovani avranno bisogno di imparare a superare quegli ostacoli che più frequentemente possono incontrarsi durante il cammino dell’apprendimento, come ad esempio: i contenuti e il formato del corso, il comportamento, la frequentazione dei corsi o l’atteggiamento, la mancanza delle competenze di base e la capacità di imparare ad apprendere le competenze.

Il presente Manuale BYMBE per lo Sviluppo è incentrato nella risoluzione dei problemi sopra citati. Si basa sullo sviluppo dell’Intelligenza Emotiva in quanto per mezzo di essa si insegna a comprendere e a gestire i propri sentimenti e il proprio comportamento, come anche a capire le altre persone e a interagire in modo efficace all’interno di un gruppo e in un contesto sociale.

Il manuale prevede una formazione pratica, relativa a quanto appena detto, e dedica l’80% del tempo di cui dispone ai metodi di formazione partecipativa. La metodologia della formazione consisterà in delle presentazioni o lezioni (per non più del 20% del tempo “a piccole dosi”) e in tecniche e metodi diversi riguardanti l’apprendimento attivo e interattivo, come ad esempio:

1. La conoscenza delle proprie emozioni. La conoscenza di se stessi attraverso la piena percezione di un sentimento nel momento stesso in cui lo si prova, costituisce un elemento fondamentale dell’Intelligenza Emotiva. La capacità di osservare in qualunque momento i propri sentimenti risulta essere di particolare importanza per lo sviluppo delle proprie capacità e per l’auto-scoperta. Se non fossimo in grado di accorgerci dei nostri veri sentimenti, ne diverremmo loro schiavi. Le persone sicure dei propri sentimenti, gestiscono meglio la propria vita, dimostrando un chiaro atteggiamento circa le proprie scelte personali, a cominciare dalla scelta di un compagno per la vita, fino alla scelta del lavoro.
2. La gestione delle emozioni. Il sapere controllare i propri sentimenti ed esprimerli in maniera appropriata è una competenza strettamente collegata alla loro comprensione. Quali sono i

modi attraverso i quali potersi allontanare da uno stato di ansia, tristezza o irritabilità, tornando così a sentirsi a proprio agio? E cosa può accadere se si fallisce nell'affrontare simili questioni emotive di base? Le persone con deboli competenze di questo tipo si trovano costantemente alle prese con sentimenti di angoscia, mentre quelli che dimostrano di sapersi dominare riescono a riprendersi molto più rapidamente.

3. Le competenze per l'auto-motivazione. La mobilitazione delle emozioni per il perseguimento di un obiettivo è fondamentale in termini di attenzione esclusiva, motivazione, padronanza di sé e forze creative. L'autocontrollo emotivo (meccanismi di ricompensa e gestione dello stress) rappresenta un pilastro portante del successo in generale. Inoltre, la capacità di agire nello stato mentale definito dagli atleti come "flusso", ovvero di irriducibile autoconsapevolezza, porta a risultati straordinari in ogni ambito. Le persone con tali capacità sono normalmente molto più produttive ed efficienti in tutte le attività che intraprendono.
4. Il riconoscimento delle emozioni altrui. L'empatia costituisce un'altra capacità strettamente connessa alla consapevolezza emotiva ed è probabilmente la capacità umana più elementare. Dove risiede l'empatia, qual è il costo sociale dell'indifferenza e quali sono le ragioni che suscitano l'altruismo empatico sono quesiti pertinenti a questo ambito. Le persone empatiche sono più sensibili ai velati segnali sociali che rivelano i bisogni o i desideri degli altri. Questo è esattamente ciò che rende queste persone particolarmente adatte a ricoprire incarichi professionali nel campo della medicina, dell'istruzione, delle vendite e della amministrazione.
5. Le relazioni stabili. L'arte di coltivare i rapporti, fondamentalmente, presuppone la capacità di sapere gestire le emozioni degli altri. In questo modo si alimentano la popolarità, la capacità di leadership e la comunicazione interpersonale efficace. Le persone con talenti simili sanno come comportarsi in modo appropriato in circostanze che richiedono una comunicazione fluida con gli altri, un po' come se fossero delle vere e proprie celebrità sociali.

Come lavorare con questo manuale

Il presente manuale è suddiviso in quattro capitoli:

1. Sviluppo dell'autoconsapevolezza: la capacità di riconoscere e comprendere i propri sentimenti. Si comincia con la costruzione del vocabolario emotivo, distinguendo i sentimenti dalle emozioni più profonde, riconoscendo gli aspetti fisici e comportamentali di queste stesse emozioni, i modi in cui si viene influenzati da esse e quali conseguenze comportino. Ciò aiuterà le ragazze a evitare le insidie delle emozioni negative e a fare ricorso al potere delle emozioni positive.
2. Sviluppo dell'autogestione. Le ragazze impareranno i modi per mezzo dei quali gestire le proprie emozioni più efficacemente. Otterranno così un migliore autocontrollo sulle proprie emozioni, oltre che una migliore flessibilità, intraprendenza, ottimismo e persistenza nel conseguimento di propri obiettivi.
3. Sviluppo della consapevolezza sociale. In questa fase le ragazze impareranno a conoscere l'ambiente sociale, in particolare il modo in cui i contesti e i gruppi sociali influenzano il comportamento proprio e altrui, e a comprendere le sottostanti emozioni e motivazioni delle persone. Ad esempio, potrebbero imparare a capire perché la propria famiglia non appoggi il loro desiderio di fare ritorno a scuola.
4. Sviluppo delle competenze sociali (gestione dei rapporti). Le ragazze impareranno a riconoscere i propri sostenitori nel loro ambiente sociale. Potranno migliorare le proprie competenze comunicative e le competenze di gestione dei conflitti, insieme a quelle utili per lavorare in gruppo. Queste competenze le assisteranno nel trovare e nel fare ricorso al supporto di cui necessitano per persistere nel proprio viaggio di ritorno ai percorsi educativi, per superare le influenze negative e riuscire così a integrarsi nei gruppi di formazione.

Ogni capitolo è a sua volta suddiviso in 3 sottocategorie:

- Fondamento Teorico – qui è possibile reperire il fondamento teorico relativo alla formazione che potrà essere utilizzato per la preparazione delle presentazioni.
- Sviluppo delle Competenze – qui è possibile reperire gli esercizi per lo sviluppo delle relative competenze.

- Valutazione – qui è possibile reperire delle brevi Schede di Valutazione per misurare il progresso delle partecipanti destinatari della formazione.

Alla fine del Manuale viene offerto un esempio del programma di formazione, riportante la relativa teoria, gli esercizi e la valutazione, organizzati in 20 unità di formazione da 50 minuti ciascuna. Il programma di formazione può essere adeguato alle esigenze e alle dimensioni del gruppo delle partecipanti per ogni formazione.

Al fine di semplificare la leggibilità del manuale, l'uso della forma al maschile riferita agli individui in generale, fa sempre riferimento sia alle donne che agli uomini.

Capitolo 1: Sviluppo dell'autoconsapevolezza

Obiettivi

La capacità di riconoscere e comprendere i propri sentimenti. Si comincia con la costruzione del vocabolario emotivo, distinguendo i sentimenti dalle emozioni più profonde, riconoscendo gli aspetti fisici e comportamentali di queste stesse emozioni, i modi in cui si viene influenzati da esse e quali conseguenze comportino. Ciò aiuterà le ragazze a evitare le insidie delle emozioni negative e a fare ricorso al potere delle emozioni positive.

Aspetti fondamentali

- **Consapevolezza Emotiva:** Riconoscimento delle proprie emozioni e dei loro effetti.
- **Accurata Autovalutazione:** Conoscere i propri punti di forza e i propri limiti.
- **Fiducia in Se Stessi:** Un solido senso di autostima e delle proprie capacità.

Strumenti

- Fondamento Teorico
- Sviluppo delle Competenze
- Schede di Valutazione

1.1. Fondamento Teorico: INTELLIGENZA EMOTIVA (IE)

COSA SI INTENDE PER INTELLIGENZA EMOTIVA E PER CONSAPEVOLEZZA?

L'**Intelligenza Emotiva (IE)** consiste nella capacità che gli individui possiedono di riconoscere le proprie e altrui emozioni, di discernere tra i diversi sentimenti e di dare loro un'etichetta appropriata, di usare le informazioni emotive per guidare il pensiero e il comportamento e di gestire e/o di regolare le emozioni per adeguarle agli ambienti circostanti o per raggiungere i propri obiettivi.¹

Generalmente prevede tre competenze: la **consapevolezza emotiva**, la capacità di sfruttare le emozioni e di applicarle in compiti come il pensare e la **risoluzione dei problemi** e, infine, la capacità di **gestire le emozioni**, la quale comporta il sapere regolare le proprie emozioni e il risollevere l'umore altrui o il calmare le altre persone.

Diversi studi hanno provato come le persone con alti livelli di IE dimostrino una maggiore salute mentale, migliori prestazioni lavorative e capacità di leadership, sebbene non sia stata ancora dimostrata l'esistenza di un rapporto di tipo causa-effetto e nonostante il fatto che tali risultati siano più probabilmente attribuibili all'intelligenza in generale e a tratti specifici della personalità, piuttosto che a un'intelligenza emotiva come concetto in sé.

Probabilmente tutti, o a lavoro o nella vita privata, possono affermare di conoscere delle persone qualificabili come buoni ascoltatori. Sono quelle persone che, a prescindere dal tipo di situazione in cui si trovano, sembrano sapere sempre cosa dire e come dirlo, in modo da non offendere o irritare l'altra persona. Sono persone attente e premurose che, persino quando non è possibile trovare una soluzione al proprio problema, comunque, riescono a fare sentire gli altri più speranzosi e ottimisti.

Allo stesso modo, è probabile che tutti conoscano qualcuno qualificabile come vero e proprio maestro nella gestione delle proprie emozioni. Queste persone non si arrabbiano nelle situazioni di stress ma, al contrario, dimostrano di avere la capacità di esaminare il problema che si pone loro davanti e di trovare con calma la relativa soluzione. Sono molto abili nel prendere delle decisioni e sanno quando devono fidarsi delle proprie intuizioni. Indipendentemente dai propri punti di forza, sono delle persone solitamente disposte a fare una onesta autocritica. Accettano bene le critiche degli altri e sanno quando farne tesoro per migliorarsi.

Le persone di questo tipo possiedono un alto livello di intelligenza emotiva o IE. Conoscono molto bene se stessi e sono anche in grado di percepire i bisogni emotivi degli altri.

¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence

Dal momento che sempre più persone considerano l'IE sullo stesso piano della capacità tecnica in termini di importanza per il conseguimento del successo professionale, anche le organizzazioni fanno sempre maggiore affidamento sull'IE come criterio di assunzione e promozione.

Caratteristiche dell'Intelligenza Emotiva

Nel suo libro intitolato *“Intelligenza emotiva – che cos'è e perché può renderci felici”* del 1995, Daniel Goleman, uno psicologo americano, ha sviluppato uno schema di cinque elementi che concorrono a definire l'intelligenza emotiva:

- **Autoconsapevolezza** – Le persone con un'elevata IE sono solitamente molto consapevoli di sé. Sono in grado di comprendere le proprie emozioni e non si fanno, quindi, dominare dai sentimenti. Sono persone sicure di sé che si fidano delle proprie intuizioni e che non perdono il controllo sulle proprie emozioni. Sono anche disposti a fare una onesta autocritica. Conoscono i propri punti di forza e di debolezza e vi si dedicano al fine di migliorarsi. Molti ritengono che tale autoconsapevolezza rappresenti l'elemento più importante dell'IE.
- **Autoregolazione** – Rappresenta la capacità di esercitare il controllo sulle proprie emozioni e impulsi. Le persone che si sanno controllare normalmente non si abbandonano alla rabbia o alla gelosia e non prendono decisioni impulsive e sconsiderate, pensando sempre prima di agire. Aspetti caratteristici dell'autoregolazione sono l'essere premurosi, l'adattamento ai cambiamenti, l'integrità e la capacità di sapere dire di no.
- **Motivazione** – Le persone con un elevato livello di IE sono solitamente delle persone motivate. Sono disposti a posticipare i risultati immediati per un successo a lungo termine. Sono molto produttivi, amano affrontare le sfide e sono molto efficaci in qualunque cosa loro facciano.
- **Empatia** – Questo è probabilmente il secondo elemento più importante dell'IE. L'empatia costituisce la capacità di sapersi immedesimare negli altri e di comprenderne i desideri, i bisogni e i punti di vista. Le persone empatiche sono piuttosto abili nel leggere i sentimenti altrui, persino quando quei sentimenti potrebbero non essere poi così ovvi. Pertanto, le persone empatiche sono solitamente eccezionali nella gestione delle relazioni, nel sapere ascoltare e nel relazionarsi con altre persone. Evitano di basarsi sugli stereotipi e non esprimono dei giudizi avventati, dedicandosi a vivere la propria vita in modo aperto e onesto.
- **Competenze Sociali** – È piuttosto normale che le persone gradiscano e preferiscano intrattenersi con quei soggetti che dimostrano di essere in possesso di buone competenze sociali, le quali rappresentano un altro segno di elevata IE. Le persone con forti competenze sociali sono tipicamente delle persone che fanno gioco di squadra. Invece di concentrarsi sul proprio successo, preferiscono aiutare gli altri a svilupparsi e a raggiungere i propri traguardi.

Sono persone che sanno come gestire le controversie, oltre che degli incredibili comunicatori e dei maestri nella costruzione e nel mantenimento dei rapporti.

Come si può migliorare la propria Intelligenza Emotiva?

La buona notizia è che l'IE può essere appresa e sviluppata. Come per il lavoro sulle proprie competenze relative alle cinque aree sopra riportate, si possono utilizzare le seguenti strategie:

- Osserva il modo in cui reagisci alle persone. Ti capita di esprimere dei giudizi avventati prima di conoscere tutti i fatti? Fai delle generalizzazioni? Prova a fare un'onesta autocritica sul modo in cui sei solita pensare e interagisci con gli altri. Prova a metterti al loro posto e ad essere più aperta e ad accogliere la prospettiva e le necessità degli altri.
- Osserva il tuo ambiente di lavoro. Ricerchi le attenzioni degli altri per conseguire i tuoi obiettivi? Dai agli altri l'occasione di emergere e brillare, concentrati su di loro e non preoccuparti troppo di ricevere degli apprezzamenti.
- Esegui un'autovalutazione. Quali sono le tue debolezze? Sei disposta ad accettare di non essere perfetta e che potresti lavorare su certi aspetti di te stessa per renderti una persona migliore? Abbi il coraggio di essere onesta con te stessa, potrebbe cambiare la tua vita.
- Osserva il modo in cui reagisci alle situazioni di stress. Ti capita di innervosirti quando si verificano dei ritardi o quando qualcosa non va come speravi che andasse? Incolpi gli altri o te la prendi con loro, perfino se non è loro la colpa? La capacità di restare calmi e di mantenere il controllo in circostanze difficili è molto apprezzata sia nel mondo degli affari che in generale. Mantieni il controllo sulle tue emozioni quando le cose non vanno per il verso giusto.
- Assumiti la responsabilità delle tue azioni. Se ferisci i sentimenti di qualcuno, scusati in modo diretto, non ignorare quello che hai fatto e non evitare la persona che hai offeso. Le persone sono normalmente più disposte a perdonare e a dimenticare se si compie verso di loro un tentativo onesto di riparare al danno arrecato.
- Osserva il modo in cui le tue azioni possono produrre conseguenze sugli altri prima di compierle. Se le tue decisioni avranno un qualunque impatto sugli altri, mettiti nei loro panni. Come potrebbero sentirsi se tu ti comportassi in quella tale maniera? Vorresti trovarti al loro posto? Se è inevitabile che tu compia quell'azione, come potresti aiutare gli altri a gestirne gli effetti?

FIDUCIA IN SE STESSI

Il concetto di fiducia in se stessi è generalmente inteso come la sicurezza riposta nei propri giudizi personali, nelle proprie capacità e forza, ecc. La fiducia in se stessi aumenta attraverso le esperienze vissute, relative all'aver imparato a svolgere determinate attività, e consiste nella positiva convinzione che nel futuro si possano realizzare i propri desideri. La fiducia in se stessi non va confusa con l'autostima, la quale consiste in una valutazione del proprio valore, mentre la fiducia in se stessi è più specificamente definibile come quella fiducia che si ripone nelle proprie capacità di raggiungere degli obiettivi. Una meta analisi ha inoltre indicato come la fiducia in se stessi sia simile a delle generalizzazioni circa la propria autoefficacia. Normalmente per fiducia in se stessi si intende una forma di fiducia in se stessi generalizzata. Gli psicologi hanno a lungo osservato come una persona possa nutrire fiducia in se stessa, credendo di potere portare a termine un certo compito (autoefficacia) (ad esempio, cucinare un pasto o scrivere un bel romanzo), anche quando questa non provi la forma fiducia in se stessi generalizzata, o al contrario, possa nutrire fiducia in se stessa ma manchi dell'autoefficacia necessaria al fine di portare a compimento un compito particolare (ad esempio, scrivere un romanzo). Per quanto diversi, questi due tipi di fiducia in se stessi sono correlati a vicenda e per tale ragione possono venire confusi con facilità.²

La maggior parte delle persone conosce il significato di fiducia in se stessi: è solitamente definito in relazione a quello che si vuole fare e per il quale ci si sente ansiosi, nervosi o preoccupati. Così, ad esempio, per una persona la fiducia in se stessi potrebbe riguardare il parlare davanti a un pubblico, mentre per un'altra potrebbe essere collegata al sentirsi sicuri all'interno di situazioni sociali. Un'altra persona ancora potrebbe associarla al nutrire la fiducia necessaria per rivolgersi a dei potenziali partner in affari. Indipendentemente dalla circostanza che rivela la propria mancanza di fiducia, l'implicita definizione contenuta negli esempi riportati dimostra l'esistenza di un nesso tra la fiducia in se stessi e il senso di sicurezza, il mostrarsi indipendenti o il non sentirsi ansiosi o nervosi.

Un'altra comune definizione di fiducia in se stessi è incentrata sull'essere assertivi e nell'ottenere ciò che si vuole. Consiste nel sapersi fare valere e nell'aver una forte personalità, oltre che nella capacità personale di considerare se stessi allo stesso livello degli altri e di comportarsi secondo modalità che facciano trasparire questa sicurezza. Esistono dei fattori cruciali che, nonostante possano essere poco conosciuti, possono contribuire a rendere le persone meno sicure. Un fattore particolarmente importante è rappresentato dalla mancanza di controllo, o quantomeno dalla sensazione di non avere il controllo. Se si prova a pensare alle situazioni in cui le persone si sentono

² <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-confidence>

meno sicure, vi sono ottime probabilità che, tra queste, sia possibile riconoscervi come fattore comune la totale mancanza di controllo su di esse.

Ciò rappresenta la ragione per cui è possibile aumentare la propria fiducia attraverso la simulazione mentale delle situazioni: salire sul palco, venire intervistati, dare un esame, ognuna di queste cose può essere entro certi limiti provata e più questa attività viene svolta, più ci si sente sicuri quando ci si trova a vivere “per davvero” quella data situazione.

CONCENTRARSI SUI PROPRI PUNTI DI FORZA. LA RESILIENZA.

Un modo per far fronte a ciò è quello di concentrarsi mentalmente sui propri punti di forza. In ogni circostanza si possono riscontrare delle capacità e delle competenze in nostro possesso che si dimostrano utili, delle forze che consentono di sopravvivere allo stress e a condurre fuori dagli stati di ansia. Nuovamente la strada per il successo si basa, almeno in parte, sul pensare in modo positivo, sul sapere tenere a mente i propri pregi, senza permettere che l'insicurezza ci sommerga di pensieri e di sentimenti negativi. Certamente ciò può risultare difficile quando si è attraversati da un'ondata di pensieri e di sentimenti che confondono. La confusione mentale spesso è accompagnata dalla mancanza di fiducia. In effetti è un sintomo piuttosto comune della mancanza di fiducia e rappresenta una reazione allo stress che si prova quando si affronta una sfida per la quale non ci si sente all'altezza.

La fiducia in se stessi viene spesso associata alla **Resilienza**. Il fenomeno della resilienza costituisce un processo naturale che interessa la vita di molte persone. Il concetto di resilienza si può definire come la capacità che un individuo o un sistema sociale possiede di sviluppare e di crescere in condizioni molto difficili, ma anche come la capacità di reagire, di riprendersi a seguito di eventi estremamente traumatici.

La resilienza si costituisce in un particolare modo che dipende dalle circostanze specifiche e da ogni singolo caso. L'accettazione incondizionata di un individuo (e non di un qualsiasi comportamento) incoraggerà la fiducia in se stessi e il possesso delle competenze normalmente contribuisce a stimolarla.

FIDUCIA IN SE STESSI E AUTOCONSAPEVOLEZZA

Esistono diversi modi per mezzo dei quali è possibile sviluppare la propria autoconsapevolezza. Questi consigli scalfiscono a malapena la superficie del suo significato e dell'effetto che questa può esercitare sulla propria vita.

Lo sviluppo della propria autoconsapevolezza suscita anche la fiducia in se stessi. Si conquista una maggiore chiarezza in merito a chi si è e in quello in cui si crede, permettendo così di vivere la propria vita al massimo.

È sempre importante ricordare che: “Ognuno di noi è dotato in un modo unico e importante. È un nostro privilegio e un’avventura la scoperta della nostra luce speciale”. Mary Dunbar

Uno dei fattori più significativi nella costruzione della propria autostima e della fiducia in se stessi è proprio l’autoconsapevolezza. Ma in cosa consiste davvero, perché è così importante e come è possibile diventare più consapevoli di se stessi?

Essere consapevoli di se stessi implica conoscere le risposte alle seguenti domande:

- Cosa ti aspetti dalla tua vita?
- Quali sono i tuoi punti di forza e le tue debolezze?
- Cosa ti motiva e cosa ti rende felice?
- Cosa vorresti cambiare di te stessa o nella tua vita?
- Quali sono i traguardi che hai raggiunto finora?
- Come ti relazioni con le altre persone?
- Pensi di avere bisogno di migliorare come persona?
- Quali sono le tue convinzioni e i valori più importanti?
- Come ti consideri come persona?

Perché l’autoconsapevolezza è importante?

Se si ha l’intenzione di cambiare in qualunque modo la propria vita è fondamentale conoscere se stessi prima di agire. Bisogna sapere cosa occorre fare per proseguire nella giusta direzione e non è possibile farlo senza prima conoscere se stessi.

Inoltre, essere consapevoli di se stessi porterà a essere maggiormente in grado di selezionare una carriera e uno stile di vita adatti a sé e che perciò regaleranno maggiori soddisfazioni. L’autoconsapevolezza può arricchire la qualità della propria vita perché consente di potersi avvicinare al vivere dei propri valori e a realizzare i propri sogni.

1.2. SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Esercizio “I miei sentimenti”

Introduzione: Sapere come ci si sente fa parte dell’autoconsapevolezza. Più si è consapevoli dei propri sentimenti, più è possibile controllare meglio la propria condotta e comprendere quelli

degli altri. Questo esercizio aiuta le partecipanti a diventare più consapevoli delle proprie emozioni e a imparare a descriverle. Inoltre, le incoraggia a pensare ai modi per mezzo dei quali raggiungere un'emozione specifica, come ad esempio la felicità.

Istruzioni: Esegui questo esercizio all'inizio di una sessione o alla fine di una pausa e quindi all'inizio della sessione successiva. Quando le partecipanti fanno il loro ingresso, domanda loro "Come vi sentite?". La maggior parte delle partecipanti inevitabilmente sosterrà di sentirsi bene. Una volta che loro avranno preso posto, spiega loro di avere appena chiesto a tutte come si sentissero. Domanda "Perché mai affermiamo quasi sempre di sentirci bene, anche quando non è vero?" Amplia la conversazione in base alle risposte che ottieni. Fai uso delle seguenti domande come esempio:

- "Ritieni che sia semplice esprimere i tuoi sentimenti?"
- "Cosa ti rende difficile il dare loro voce?"
- "Riesci a passare in modo consapevole da un sentimento a un altro?"

Resoconto e discussione: Spiega il perché sia utile conoscere la varietà dei sentimenti di cui una persona può fare esperienza, per diventare così consapevoli degli altri modi in cui ci si può sentire e in cui gli altri potrebbero sentirsi in qualsiasi momento, e a quel punto impegnarsi per cambiare il modo in cui ci si sente. Domande: Ritieni di aver espresso molte emozioni? È stato semplice? Ti sorprende l'esistenza di così tante emozioni? È stato difficile il passare da una emozione a un'altra?

Esercizio "Esprimere un sentimento"

Introduzione: le partecipanti siedono in cerchio. Una volontaria esprime un sentimento in modo non verbale alla persona che gli sta vicino, la quale la trasmette alla prossima e così via fino a concludere il cerchio. Prova a fare diversi giri e variazioni all'esercizio, per esempio chiedi a una partecipante di selezionare un pettegolezzo che esiste nel gruppo e di dargli voce in modo non verbale.

Resoconto e discussione: 1. "Cosa è risultato semplice da comunicare senza l'uso delle parole? Cosa invece è stato difficile?" 2. "Quale parte del corpo hai impiegato di più?" 3. "Hai appreso qualche modo per migliorare la tua comunicazione non verbale o per rendere le tue intenzioni più chiare?" 4. "Ti sei trovata ad esagerare le tue espressioni abituali o ad aggiungerne di nuove?"

Esercizio "Esperienze"

Introduzione: utilizza questo esercizio per motivare le persone e aiutarle a osservare una certa esperienza da un'altra prospettiva. Questo esercizio è estremamente semplice da eseguire ma

altrettanto efficace. L'essenza dell'esercizio consiste nel mostrare che persino le esperienze più negative possono rivelarsi istruttive e utili alla fine e che se una persona non riesce a scorgerne i vantaggi, un'altra ancora invece potrebbe e potrebbe anche sottoporli all'attenzione della prima. Questo esercizio è inoltre utile per allenare il perfezionamento dell'intelligenza emotiva e l'immedesimazione con gli altri.

Istruzioni:

Aiuta la tua compagna a osservare gli aspetti positivi che si celano dietro una esperienza negativa.

- Dividi in coppie le partecipanti. Se il numero delle partecipanti al gruppo è dispari, dividile in gruppi da 3.
- Domanda a ogni partecipante di pensare a qualcosa di brutto che è loro accaduto di recente. Il fatto in questione dovrebbe essersi già concluso e non essere ancora in fase di svolgimento.
- Consenti alle persone di riflettere un minuto a tal proposito.
- Domanda ai gruppi di cominciare con il primo turno. Un membro di ogni gruppo dovrà descrivere l'esperienza all'altro membro del proprio gruppo.
- Successivamente, l'altro membro dovrà raccontare la stessa storia ma questa volta dovrà evidenziare tutti gli aspetti positivi dell'esperienza narrata.
- Entrambi i membri del gruppo dovranno poi lavorare insieme per esplorare e riassumere tutti i lati positivi relativi all'esperienza vissuta.
- Assegna 15 minuti per questo turno.
- Scambia i ruoli e chiedi al gruppo di ripetere l'esercizio cosicché l'altro membro possa condividere le proprie esperienze ed esplorarne gli esiti positivi.
- Dopo altri 15 minuti da assegnare per il secondo turno, riunisci tutti i gruppi.
- Prosegui con una discussione per chiedere loro quali siano state le loro esperienze. Fai attenzione al fatto che durante la discussione nessuno dovrebbe sentirsi obbligato a condividere la propria esperienza negativa con l'intera classe. Molte persone si sentono a proprio agio nella condivisione delle proprie esperienze con una persona sola, ma potrebbero trovarsi a disagio o in imbarazzo nell'esporsi di fronte a una intera classe. Il tuo obiettivo durante la fase di discussione è quello di sottolineare il potere eccezionale del pensiero positivo in contrapposizione a quello negativo.

Resoconto e discussione: Cosa ne pensi dell'esperienza che hai vissuto, adesso che hai potuto osservare i suoi risvolti positivi? Cosa può insegnarti questo a proposito delle esperienze negative che si affrontano nella vita? Sei rimasta sorpresa di qualche aspetto positivo che la tua compagna ha saputo individuare e che non avevi in precedenza notato? Cosa hai in programma di

fare nel tuo futuro, dal momento che adesso hai potuto constatare la forza del pensiero positivo e dell'autoanalisi?

SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Esercizio "Alti e bassi livelli di fiducia in se stessi"

Introduzione: Il proprio livello di fiducia in se stessi può manifestarsi in molti modi: attraverso il comportamento, il linguaggio del corpo, il modo di parlare, quello che si dice, ecc.

Istruzioni: Osserva i paragoni di seguito riportati tra gli atteggiamenti più comuni che esprimono fiducia e quelli associati invece a un basso livello di fiducia in se stessi. Quali riflessioni o azioni riconosci in te stessa e nelle persone intorno a te?

Atteggiamento fiducioso	Atteggiamento associato ad un basso livello di fiducia in se stessi
Fare ciò che si ritiene essere corretto, anche se gli altri ti deridono o ti criticano.	Stabilire la propria condotta sulla base di quello che gli altri pensano.
Essere disposti ad assumersi dei rischi e a sforzarsi di più per raggiungere risultati migliori.	Rimanere confinati nella propria zona di sicurezza, temendo il fallimento, evitando quindi di prendere dei rischi.
Ammettere i propri errori e imparare da questi.	Sforzarsi per insabbiare i propri errori nella speranza di potere risolvere il problema prima che altri se ne accorgano.
Aspettare che siano gli altri a congratularsi con te per i tuoi traguardi.	Tessere le proprie lodi ogni volta che se ne ha l'occasione con più persone possibili.
Accettare i complimenti con garbo. "Grazie, ho lavorato sodo per quel prospetto. Sono lieta che apprezziate i miei sforzi."	Respingere i complimenti in modo disinvolto "Oh quel prospetto non è stato niente di che, chiunque avrebbe potuto farlo."

Discussione e resoconto: Come è possibile constatare da questi esempi, bassi livelli di fiducia in se possono dimostrarsi autodistruttivi, e spesso si palesano come sotto forma di negatività. Le persone che hanno fiducia in se stesse sono generalmente più positive, in quanto credono in se stesse, nelle proprie capacità e nel volere vivere la propria vita a pieno.

Esercizio “La Mia Esperienza Personale di Gestione delle Avversità”

Introduzione: Approfondire la conoscenza del concetto di resilienza attraverso le esperienze personali delle partecipanti.

Istruzioni: Suddividi il gruppo in gruppi più piccoli, composti da 3 o 4 partecipanti a gruppo e selezionati in modo casuale. Domanda loro di condividere all’interno del gruppo e per 5 minuti ciascuno la propria esperienza di gestione dell’avversità, concentrandosi nei modi in cui è stata affrontata, ovvero cosa, chi e come è stato di aiuto nella sua gestione. Prevedi del tempo da dedicare alla condivisione all’interno del gruppo più ampio dei risultati ottenuti da ogni piccolo gruppo.

Discussione e resoconto: Riassumi, concentrandoti solo sulle conclusioni tratte riguardanti i fattori di supporto all’interno del processo di gestione delle avversità.

Esercizio “il Collage della Fiducia in Se Stessi”

Introduzione: Molte persone perdono la fiducia in se stessi quando si dimenticano delle proprie speranze, delle aspirazioni e delle proprie capacità, oppure perché permettono ad altre persone di eclissarli con commenti offensivi.

Un esercizio che ti ricorderà di certo persona vulnerabile tu sia, è quello consistente nella creazione di un collage personale e di appenderlo sulla parete della tua camera da letto.

Istruzioni: Prendi un grande cartellone e un pila di riviste da esaminare, sfogliane le pagine fino a trovare le immagini che rappresentano meglio te stessa, le tue doti, le tue capacità e le tue aspirazioni. Ciò ti aiuterà a ricordarti chi sei e di che cosa sei capace, e a non pensare a quello che gli altri sostengono che tu sappia o meno fare.

Esercizio “Cosa ne pensi di te stessa?”

Istruzioni:

1. **Leggi** Come vengono addestrati i cuccioli di elefante (testo sottostante)
2. **Completa** il foglio di lavoro - “In cosa credo”

Come vengono addestrati i cuccioli di elefante

Agli elefanti in cattività viene insegnato fin da quando sono piccoli a non girovagare. Una zampa del cucciolo di elefante viene legata con una corda a un palo di legno piantato nel terreno.

La corda confina il cucciolo di elefante all’interno di un’area determinata dalla lunghezza della corda. All’inizio il cucciolo tenta di liberarsi, ma la corda è troppo resistente.

Il cucciolo di elefante “impara” che non può rompere la corda.

Quando l’elefante cresce e diventa forte, potrebbe rompere con facilità quella stessa corda. Ma poiché ha “imparato” quando era cucciolo che non era forte abbastanza da romperla, l’elefante adulto continua a credere di non potere rompere quella corda e per questo non tenta nemmeno di farlo.

Discussione e resoconto: gli esseri umani si comportano in modo analogo. Le cose che si imparano sul proprio conto durante l’infanzia sono le stesse in cui si continua a credere una volta divenuti adulti, e anche quando questa informazioni si rivelano non vere, ci si continua comunque a comportare come se lo fossero. Per fortuna, gli esseri umani nascono con la capacità di operare delle scelte consapevoli e questo rappresenta un’importante passo nel corso del cambiamento del modo in cui ci si percepisce. Adesso utilizza la scheda di esercizi “In cosa credo” per scoprire le convinzioni che hai appreso durante la tua infanzia e/o adolescenza e che continuano a influenzare la tua autostima. Successivamente, domandati se tali convinzioni ti assistano o ti ostacolano nell’aumentare il livello della tua autostima.

Foglio di lavoro “In cosa credo”

FOGLIO DI LAVORO - IN COSA CREDO

Istruzioni:

- ✓ Stampa e Completa la schedi di esercizi “In cosa credo” per individuare le tue convinzioni.
- ✓ Tieni la tua scheda di esercizi sulla fiducia in se stessi completata a portata di mano. La prossima volta che sentirai di avere un basso livello di autostima, che ti sentirai infelice o che starai giudicandoti severamente, leggi la scheda di esercizi “In cosa credo” e individua le convinzioni che sminuiscono la tua autostima positiva e crea allora una nuova convinzione per rafforzare la fiducia in te stessa. Infine, osserva il cambiamento nel tuo atteggiamento.

1. Scrivi le convinzioni su te stessa che ti sono state trasmesse durante la tua infanzia e/o adolescenza da tuo/a:

- a) Madre:

- b) Padre:

- c) Fratelli o Sorelle:

d) Amici:

e) Insegnanti:

f) Altri:

2. Quali di questi messaggi continua a dominare il modo in cui pensi a te stessa oggi?
3. Quali messaggi sostengono e quali sminuiscono la fiducia che riponi in te stessa, la tua felicità e la tua soddisfazione personale?
4. Questi messaggi sono veri o sono solo delle convinzioni (ovvero pensieri su cui si è riflettuto tanto a lungo da crederli veri)?
5. Quali messaggi vorresti cambiare per migliorare la tua autostima?
6. Scrivi i nuovi pensieri in cui scegli di credere per sostenere un livello positivo di autostima, di fiducia in te stessa e di felicità:

Esercizio "Sentirsi potenti e sicuri di sé"

Istruzioni: La presente attività è concepita per trasformare il tuo atteggiamento, i tuoi sentimenti e le tue azioni quando stai sperimentando uno stato di basso livello di autostima. Quando ti senti insicura, come reagisci? Ti capita di: Dare la colpa ad altri? Di rinunciare? Di arrabbiarti? Oppure di piangere?

Questa attività incentrata sulla fiducia in se stessi ti offre gli strumenti per trasformare le situazioni spiacevoli e dolorose, permettendoti di sentirti potente e sicura di te.

Indicazioni: Utilizza la **SCHEDA DI ESERCIZI FIDUCIA IN SE STESSI** per esplorare e individuare ciò che riesce a farti sentire bene e ciò che ti porta a sentirti male.

SCHEDA DI ESERCIZI - FIDUCIA IN SE STESSI

Parte 1: Sentirsi bene

Pensa a una situazione in cui ti sei sentita sicura e in cui hai provato un senso di soddisfazione e autostima. Successivamente, rispondi alle seguenti domande:

- **Descrivi la situazione:** *Era il giorno del mio compleanno e io ero alla festa che i miei amici Jane, Eve e Bo avevano organizzato per me. Ero circondata dai miei amici e dai membri della mia famiglia, ed ero felice di vederli e di fare loro sapere quanto io gli fossi grata. Perfino il cibo era buonissimo!*
- **Cosa pensavi di questa situazione? Nel tuo dialogo interiore con te stessa, cosa ti dicevi?**
Sono davvero felice di essere insieme a i miei amici e alla mia famiglia.
Sono davvero grata per le persone meravigliose che fanno parte della mia vita.
Mi sento amata.
- **Come ti sentivi, da un punto di vista fisico ed emotivo?**
Felice
Amata
Aggraziata
Bella
A mio agio con il mio corpo
- **Quali azioni hai intrapreso?**
Ho abbracciato con facilità le persone
Ho espresso affetto verso i miei amici durante le nostre conversazioni
Ho chiesto dei consigli per il mio nuovo progetto
Ho riso moltissimo

Parte 2: Sentirsi male

Pensa a una situazione in cui ti sei sentita insicura e con un basso livello di autostima. Successivamente, rispondi alle seguenti domande:

- **Descrivi una situazione:** *Sono andata a un colloquio di lavoro per candidarmi per una posizione che non vedevo l'ora di ricoprire. Sono rimasta bloccata nel traffico e poiché il mio telefono non aveva segnale non sono riuscita a chiamare per scusarmi del fatto che avrei tardato all'appuntamento. Ero così nervosa durante il colloquio che non ho saputo rispondere bene alle domande.*

Pensa ad una situazione attuale in cui ti sei sentita insicura e che, se potessi, vorresti cambiare.

- **Descrivi la situazione**

- **Nel tuo dialogo interiore con te stessa, cosa ne pensi di questa situazione?**

- **Come ti senti da un punto di vista fisico? Quali sensazioni e sentimenti provi nel tuo corpo?**

- **Come ti comporti in risposta a ciò?**

Discussione e resoconto: Utilizzando le informazioni che hai appreso sul tuo conto nella Parte 1, domandati “Quando mi trovo in questo tipo di situazioni:

- Quale affermazione positiva potrei dire a me stessa per ricordarmi della mia forza?
- Cosa poteri fare per farmi sentire in modo diverso? (Per esempio, creare una immagine mentale che mi consenta di ricordare come mi sentivo nella Parte 1).
- La prossima volta che mi troverò in una situazione simile, cosa potrei fare di diverso?
- Quali azioni possono conferirmi maggiore potere?”

1.3. Valutazione

Ai fini della valutazione e della comprensione delle partecipanti, può essere impiegato un metodo diverso. Proponiamo di inserire qui una Scheda di Valutazione con domande aperte. Tuttavia, se il formatore/assistente sociale percepisce che le partecipanti potrebbero sentirsi giudicati se posti davanti a una scheda di valutazione, lui o lei dovrebbe allora ricorrere alla discussione aperta per effettuare la valutazione (attività di brainstorming) e fare ricorso a mappe concettuali, al fine di documentare la comprensione del gruppo dei concetti e delle competenze che si desidera valutare. Per quanto concerne la discussione, possono essere impiegate le stesse domande proposte all'interno della scheda di valutazione.

Scheda di Valutazione 1

Rispondi alle domande:

- Cos'è l'Intelligenza Emotiva?

- Quali sono le principali caratteristiche dell'Intelligenza Emotiva?

- Individua almeno 3 situazioni che potrebbero aiutarti a sviluppare la tua intelligenza emotiva:

- A che punto mi trovo: cosa ho ottenuto finora e cosa voglio ancora ottenere al termine della formazione?

Scheda di valutazione 2

Rispondi alle domande:

- Perché la fiducia in se stessi è connessa al concetto di resilienza?

- Crea una lista dei fattori che contribuiscono a un basso o a un alto livello fiducia in se stessi:

- Hai dovuto affrontare una situazione particolarmente difficile nella tua vita? Come sei riuscita a gestirla? C'è stato qualcuno o qualcosa che ti è stato di aiuto?

- A che punto mi trovo: cosa ho ottenuto finora e cosa voglio ancora ottenere al termine della formazione?

Capitolo 2: Sviluppo dell'Autogestione

Obiettivi

Le ragazze impareranno i modi per mezzo dei quali gestire le proprie emozioni più efficacemente. Otterranno così un migliore autocontrollo sulle proprie emozioni, oltre che una migliore flessibilità e intraprendenza, ottimismo e persistenza nel conseguimento degli obiettivi.

Aspetti fondamentali

- **Autocontrollo Emotivo;**
- Mantenimento dell'integrità, comportarsi con coerenza rispetto ai propri valori.
- **Flessibilità:** Versatilità nella gestione del cambiamento
- **Traguardo:** Cercare di migliorare o di rispettare un livello di eccellenza.
- **Intraprendenza:** Prontezza a cogliere le occasioni.
- **Ottimismo:** Persistenza nel conseguimento degli obiettivi nonostante gli ostacoli e i contrattempi.

Strumenti

- Fondamento Teorico
- Sviluppo delle Competenze
- Scheda di Valutazione

2.1. Fondamento Teorico

AUTONOMIA & AUTOREGOLAZIONE

L'Autoregolazione – Rappresenta la capacità di esercitare il controllo sulle proprie emozioni e impulsi. Le persone che si sanno controllare normalmente non si abbandonano alla rabbia o alla gelosia e non prendono decisioni impulsive e sconsiderate, pensando sempre prima di agire. Aspetti caratteristici dell'autoregolazione sono l'essere premurosi, l'adattamento ai cambiamenti, l'integrità e la capacità di sapere dire di no.

La regolazione delle emozioni consiste nella capacità di rispondere alle condizioni attuali dell'esperienza con una gamma di emozioni da esprimere secondo modalità socialmente accettabili e sufficientemente flessibili da permettere reazioni spontanee quando richieste. Può essere anche definito come l'insieme dei processi estrinseci ed intrinseci responsabili del monitoraggio, della valutazione e della modifica delle reazioni emotive. L'autoregolazione emotiva appartiene a un più ampio insieme di processi di regolazione delle emozioni che comprendono la regolazione dei sentimenti propri e altrui.³

Un esempio di una situazione che richiede l'autoregolazione è quello di quando si decide di seguire una dieta con l'obiettivo di perdere X chili. Al fine di conseguire il risultato atteso, bisogna attenersi alla dieta e fare esercizio fisico almeno fino al raggiungimento del peso forma desiderato. Questo implica il sapere dire di no a certi alimenti che non fanno parte del tuo piano alimentare, preparandoti da mangiare solo alcune pietanze che potresti non gradire particolarmente, motivare se stessi ad alzarsi e a svolgere l'allenamento quotidiano e a eseguire altre attività necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo prefissato. In questo caso, una buona autoregolazione può spiegare la differenza che sussiste tra il raggiungere il peso forma ideale e il seguire uno stile di vita salutare e l'essere fuori controllo, convivendo con l'obesità e problemi di salute.

La capacità di disciplinare le proprie emozioni è strettamente connessa all'**autonomia**. Quest'ultima rappresenta la capacità di prendere le proprie decisioni da soli, senza l'essere sottoposti al controllo di nessun altro.

L'autoregolazione è uno dei cinque elementi che costituiscono il concetto di intelligenza emotiva sviluppato dallo psicologo Daniel Goleman. Oltre all'autoregolazione, l'intelligenza emotiva prevede

³ <https://en.wikipedia.org/wiki>

la conoscenza delle proprie emozioni, la capacità di motivarsi, di gestire le relazioni e di riconoscere e comprendere le emozioni degli altri.

Daniel Siegel definisce l'autoregolazione come "il modo in cui la mente organizza il suo funzionamento... fondamentalmente riguarda la modulazione dell'emozione... la regolazione delle emozioni è inizialmente sviluppata a partire dalle esperienze interpersonali all'interno di un processo che stabilisce le capacità di auto-organizzative."⁴

L'Autonomia e l'Autoregolazione sono alcune di quelle cose che la maggior parte delle persone non è in grado di definire ma che CHIUNQUE nota nel momento in cui queste mancano. Una persona potrebbe non essere in grado di autoregolarsi se:

- Impedisce a se stessa di addormentarsi schiacciandosi la faccia o prendendosi a pizzicotti anche quando riesce a malapena tenere gli occhi aperti, oppure
- Ridacchia tra sé fino a degenerare in una risata incontrollabile o a piangere per un lungo periodo in una situazione inopportuna senza riuscire a fermarsi, oppure
- Non riesce a comprendere la differenza tra sentirsi affamati e sentirsi sazi. Non riconosce la sensazione di aver bisogno di usare il bagno se non quando è troppo tardi. Si fa prendere dal panico davanti a lievi fattori di stress, come la collocazione temporanea ed errata di un giocattolo.

Autonomia & Autoregolazione nella vita di tutti i giorni.

- **L'autoregolazione costituisce un processo cognitivo che comincia nell'infanzia.** Ogni volta che un tutore risponde in modo appropriato al pianto di un bambino, alle sue vocalizzazioni, ai gesti, al contatto visivo o alla comunicazione non verbale, il bambino impara le relazioni di causa ed effetto. Infatti, il bambino impara a modificare il proprio comportamento così da soddisfare i propri bisogni di base.
- **L'autoregolazione rappresenta una "funzione esecutiva" del cervello umano.** I soggetti affetti da disturbi neurologici come l'ADHD, l'autismo, l'epilessia, danni cerebrali traumatici e perfino quelle persone per cui non sono diagnosticabili simili condizioni ma che non risultano essere abbastanza neurotipici, potrebbero trovare difficoltà con l'autoregolazione.
- **L'autoregolazione è strettamente collegata allo sviluppo emotivo.** Chiunque si sente appagato dopo che i propri bisogni sono stati soddisfatti, mentre si prova un certo disagio

⁴ Siegel D., "The developing Mind", prima edizione, ISBN-13: 978-1572307407

quando non ci si sente soddisfatti. La maggior parte delle persone impara a come calmarsi durante le situazioni di emergenza. Inoltre, imparano anche quando l'esprimere o il sopprimere diversi tipi di emozioni risulta essere appropriato.

- **L'autoregolazione è strettamente collegata allo sviluppo sociale.** Ciò implica che ogni volta che una persona interagisce con un'altra, nuovi segnali sociali vengono assorbiti e il comportamento si adegua in modo sottile alle nuove persone e al contesto. Lo psicologo Lev Vygotsky, uno dei primi ricercatori a studiare l'autoregolazione, scrisse "Attraverso gli altri diventiamo noi stessi".
- L'aspetto più importante: L'AUTOREGOLAZIONE COSTITUISCE UN PROCESSO DI APPRENDIMENTO INTEGRATO.

Cosa si può fare quando qualcuno che si ama si trova in uno stato costante di incapacità ad autoregolarsi?

Ricorda: si tratta di un comportamento appreso e nessuno è in grado di apprenderlo da solo. Il modello per l'apprendimento dell'autoregolazione è ed è sempre stato lo stesso. Si comincia in uno stato di equilibrio insieme a un'altra persona con la quale si interagisce attraverso alcuni tipi di interazione, movimenti o si resta in uno stato di quiete. Successivamente si introduce una sfida e si sperimenta così uno stato di squilibrio. Infine, si riesce a individuare il modo di fare ritorno a uno stato di regolazione del sé.

A seguire, una lista per principianti sui modi attraverso i quali insegnare l'autoregolazione:

1. Giocare a un gioco che preveda un lento inizio e che acceleri sempre di più per poi rallentare nuovamente, come il battere le mani oppure recitare delle filastrocche.
2. Se si cammina insieme al proprio figlio, giocate in un modo che porti il bambino ad adeguarsi al proprio ritmo, dandogli tutto il tempo che gli occorre per adeguarsi alla propria velocità. Si inizia a camminare lentamente, poi più velocemente fino a correre e poi di nuovo lentamente.
3. Si utilizzano dei gessetti per giocare all'esterno o del nastro adesivo per giocare all'interno, scrivendo per terra le istruzioni per i vari tipi di movimenti da fare insieme al proprio bambino. Per esempio, si può scrivere "Camminare", dopo circa 2 o 3 metri si può poi scrivere "Saltare" e poi "Gattonare" e poi "Correre", "Balzare" e infine di nuovo "Camminare". Funziona anche meglio se alla fine del percorso da seguire camminando si trova una bella sorpresa.
4. Molti giochi tradizionalmente per bambini sono basati sul concetto di autoregolazione, come ad esempio "Simon Dice," "Red Rover," "1,2,3 Stella" e "Mamma, posso?"

5. I giochi da tavolo o semplici giochi di collaborazione offrono anche loro un'opportunità per autoregolarsi, richiedendo di giocare a turno e di prestare attenzione alle mosse degli altri giocatori.
6. Le escursioni a livello locale rappresentano un altro metodo eccezionale per insegnare l'autoregolazione. È una delle ragioni per cui alle famiglie piace andare ai parchi di divertimento: ci si attende un certo comportamento quando si aspetta in fila, si sperimenta poi insieme l'eccitazione di salire su una giostra e poi si ritorna alla calma durante l'attesa in fila per salire su un'altra giostra ancora.
7. Il prendersi una pausa da una attività che si predilige svolgere per dedicarsi a qualcosa di diverso, ritornando poi a svolgere l'attività prediletta, rappresenta un ottimo esercizio per l'autoregolazione.

Gestione della comunicazione non verbale

Un aspetto importante dell'autoregolazione è quello che consiste nel riconoscere i modi in cui le emozioni possono essere comunicate attraverso i canali non verbali. La comunicazione non verbale è anche conosciuta come "linguaggio del corpo" e può trasmettere il modo in cui ci si sente con una intensità eguale se non superiore a quella propria delle parole. Risulta di fondamentale importanza sapere **che la propria comunicazione non verbale ha effetti sulle emozioni proprie e altrui.**

Caratteristiche della Comunicazione

Stando a quanto riportato all'interno del dizionario online Merriam-Webster, la comunicazione consiste: "nell'atto o nel processo di fare ricorso alle parole, ai suoni, ai segni o ai comportamenti al fine di esprimere o di scambiare informazioni, o allo scopo di esprimere le proprie idee, pensieri, sentimenti, ecc. a un'altra persona". <http://www.merriam-webster.com/dictionary/communication>

Il processo comunicativo:

- Un Mittente – è la persona che sviluppa un "Primo Pensiero" che lui o lei desidera condividere con un'altra persona o con altre persone;
- Un Messaggio – è il risultato del processo di Codifica del pensiero del Mittente in parole, in gesti, nella scelta del tono della propria voce ecc.;
- Un Mezzo – è il modo attraverso il quale il messaggio viene trasmesso (per iscritto, per telefono, di persona ...);
- Un Ricevente – è la persona che riceve e Decodifica il messaggio in un "Secondo Pensiero";
- La Risposta – è l'informazione relativa al Messaggio che il Ricevente restituisce al Mittente.

Codifica nella comunicazione verbale

La principale forma di codifica è quella delle parole. Le parole veicolano la parte principale del messaggio quando questo è reso in forma scritta. Quando la comunicazione ha luogo di persona, come spesso avviene nel corso della formazione, un'importante parte del messaggio è veicolata attraverso la comunicazione non verbale. Le parole che vengono impiegate dipendono dal proprio vocabolario personale, dall'esperienza e dalla comprensione del mondo circostante.

Ad esempio, la parola "pericoloso", per una persona a cui piace guidare macchine da corsa e scalare alte montagne può avere un certo significato, ma può averne un altro ancora, del tutto diverso, per un'altra persona che tenta di evitare come meglio può ogni sorta di rischio.

La codifica nella comunicazione non verbale è estremamente importante in quanto la comunicazione non verbale (aspetti vocali e segnali del corpo) costituisce i due terzi di ogni comunicazione.

La comunicazione non verbale consiste nell'uso di:

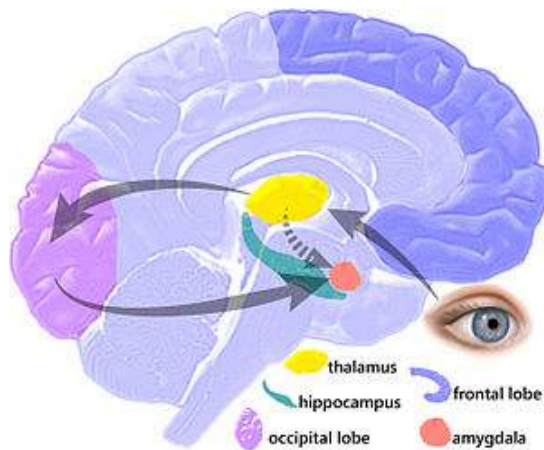
- Espressioni facciali (è meglio sorridere rispetto all'assumere un'espressione accigliata);
- Movimenti delle mani e del corpo (si consiglia di utilizzare gesti aperti e di evitare di incrociare le gambe e le mani, di tenere le mani in tasca o dietro la schiena);
- Postura del corpo (si consiglia di stare in piedi o seduti assumendo una posizione eretta, così da apparire più sicuri e da migliorare il suono della propria voce);
- Orientamento del corpo (quando si fa una presentazione, si consiglia di stare sempre di fronte al proprio pubblico);
- Contatto visivo (si consiglia di stabilire un contatto visivo con tutte le partecipanti alla formazione, ma facendo attenzione a non fissare);
- Contatto fisico (un colpetto sulla spalla o sulla mano possono dimostrare empatia e comprensione, ma possono anche essere fraintesi o non essere considerati dei comportamenti accettabili nella cultura delle partecipanti alla formazione);
- Distanza (la distanza appropriata da mantenere tra l'oratore e il gruppo di ascoltatori dipende anche essa dal contesto culturale di riferimento);
- Cenni del capo (si consiglia di utilizzare di fare dei cenni con la testa per mostrare di stare prestando attenzione, di stare ascoltando o di trovarsi d'accordo)
- Aspetto esteriore (si consiglia di tenere un aspetto pulito, ben curato e di vestire in modo appropriato);
- Suono della voce (riguarda il tono della voce e le sue variazioni, velocità del discorso, gli accenti, ecc.).

La comunicazione non verbale veicola le emozioni e gli atteggiamenti verso gli altri in modo molto più efficace rispetto alle parole. Quando, ad esempio, si dice qualcosa di molto positivo a una persona, ma nel farlo si tiene un tono di voce alto o agitato, l'altra persona molto probabilmente si sentirà offesa. Questo spiega il perché sia importante riconoscere i modi in cui le emozioni condizionano la propria comunicazione non verbale e perché sia altrettanto importante imparare a regolare tale comunicazione.

Ciò che risulta essere ancor meno conosciuto e riconosciuto è l'effetto della codifica non verbale sui propri sentimenti. Se si assume una postura che tipicamente è assunta per esprimere sicurezza e sentimenti legati al successo, poco dopo si comincerà a sentirsi effettivamente più sicuri e ottimisti. Se si compiono dei gesti che ispirano un senso di potere e di fiducia in se stessi, poco dopo ci si sentirà in effetti molto più sicuri di sé.

Sequestro Emozionale o Sequestro dell'Amigdala e come controllarla

Il sequestro dell'amigdala è un termine coniato da Daniel Goleman nel suo libro *"Intelligenza emotiva: che cos'è e perché può renderci felici"* del 1996.⁵ Traendo spunto dal lavoro di Joseph E. LeDoux, Goleman ha utilizzato il termine per descrivere le risposte emotive immediate e opprimenti delle persone che risultano essere smisurate in proporzione allo stimolo, dal momento che questo ha in realtà attivato una minaccia emotiva molto più significativa.



Sequestro dell'amigdala — la paura causata dallo stimolo visivo.

Il *Sequestro Emozionale* ha luogo quando il proprio pensiero razionale è dominato dalle emozioni che si provano. Il momento più facile in cui riconoscerlo è quando una persona si trova in uno stato di paura o di rabbia. Per esempio, si può ricordare un episodio passato in particolare in cui ci si è sentiti improvvisamente e incontrollabilmente arrabbiati con qualcuno o per qualche ragione al punto da

⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Amygdala_hijack#cite_note-nadler-1

urlare. Le ragioni che spiegano come mai ciò accada e perché sia così difficile, benché possibile, controllare le proprie emozioni sono fornite dagli psicologi e dai neurobiologi.

Per prima cosa occorre tenere presente che tutto ciò è assolutamente normale e biologicamente codificato nei nostri cervelli e corpi. Sin dai tempi in cui le persone vivevano ancora allo stato brado ed erano esposte costantemente a pericoli di ogni sorta, i nostri corpi hanno sviluppato un meccanismo che ci consente di agire con prontezza e di salvare in questo modo le nostre vite. Ad esempio, quando una persona si trova in pericolo (percepito dagli organi sensoriali, come gli occhi), il segnale di pericolo raggiunge più velocemente l'amigdala (parte del sistema limbico) della neocorteccia (il proprio pensiero razionale) e innesca la nota risposta "combatti o fuggi". In tal modo si guadagna del tempo ma per farlo si aggira l'attivazione del pensiero razionale. Ciò accade nell'arco di un istante e le nostre emozioni si impadroniscono delle nostre azioni.

Sebbene questa risposta possa salvare la propria vita in situazioni come ad esempio l'affrontare un leone, nella vita attuale di tutti i giorni ciò può causare più problemi che benefici. Questa risposta viene attivata ogni volta che ci si sente minacciati e all'interno delle situazioni sociali ciò accade molto spesso. Ad esempio, qualcuno può dirci qualcosa di offensivo e di conseguenza noi veniamo emozionalmente sequestrati, cominciando così a gridare. Questo genere di reazione, applicata al giorno d'oggi, salva davvero le nostre vite o crea forse maggiori problemi? Solitamente, un comportamento aggressivo innesca nell'altro una risposta altrettanto aggressiva, finendo così in una spirale negativa di scontri. Ecco perché vale la pena imparare a riconoscere e a controllare questo stato. Come fare, dunque?

A quanto pare non è un compito difficile: bisogna solo dare il tempo alla neocorteccia (il proprio pensiero razionale) di recuperare il controllo e di cominciare a pensare. Tutto ciò di cui il cervello ha bisogno sono solo alcuni secondi. Se si riesce a controllare se stessi per questi pochi secondi, allora è fatta. Ma come si fa? Ecco alcune strategie:

- Respirare – per prima cosa occorre fare dei respiri profondi (7 - 10) e concentrare la propria mente sulla respirazione. Molto spesso sarà sufficiente fare così poiché questa azione fornirà tempo il tempo che serve.
- Etichettare – il semplice fatto di assegnare un nome al modo in cui ci si sente, consente al pensiero razionale di riprendere il controllo. Bisogna riflettere sul come ci si sente e sulle ragioni che portano a sentirsi in quel modo
- Distrarsi – in situazioni di un certo tipo, attività come il guardare la TV o ascoltare della musica possono rivelarsi utili a distrarre la propria attenzione dalla rabbia.

- Rilassare i Muscoli – occorre provare a rilassare i propri muscoli. Bisogna tenere a mente che il modo in cui ci si comporta ha effetti sui propri sentimenti. Si possono rilassare la mascella e i pugni, arrestando il nervoso tamburellare della gamba. Si possono rilassare le sopracciglia e smettere di assumere un'espressione accigliata, rilassando anche le spalle e il collo.

2.2. SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Esercizio "La lista delle Competenze di Autoregolazione"

Introduzione: Utilizzando questa lista di competenze e di esempi di attività, è possibile raccogliere numerose idee in relazione a qualcosa che probabilmente si è in grado di fare già o di cui si è probabilmente in grado di fare, al fine di sostenere lo sviluppo dell'autoregolazione dei giovani. La raccolta di idee può avvenire attraverso attività, giochi, qualcosa di organizzato nell'ambiente in cui ci si trova, metodi guida ecc. che risultano essere appropriati per il gruppo a cui ci si rivolge. Clancy Blair e altri descrivono come le seguenti competenze di autoregolazione siano associate al concetto di "adattamento scolastico di successo."⁶ Si suggeriscono esempi di attività da svolgere per ciascuna delle competenze.

1. Muoversi o agire in modo deliberato o intenzionale

Esempi: _____

2. Adattarsi in modo efficace ai contesti familiari

Esempi: _____

3. Concentrarsi e mantenere l'attenzione su qualcosa

Esempi: _____

4. Ignorare le distrazioni

Esempi: _____

5. Seguire le richieste o le istruzioni

Esempi: _____

6. Tentare di regolare gli altri

Esempi: _____

7. Creare "regole" per un gioco o per una sequenza di gioco

Esempi: _____

8. Inibire le risposte inopportune

Esempi: _____

⁶ Blair, Clancy. (July 2003). "Self Regulation and School Readiness. ERIC Digest." Champaign, IL: ERIC Clearing House on Elementary and Early Childhood Education.

9. Spostare il centro della propria attenzione in modo alternato per poi concentrarsi nuovamente

Esempi: _____

10. Inibire i movimenti o i discorsi quando opportuno

Esempi: _____

11. Regolazione delle emozioni all'interno di interazioni sociali appropriate

Esempi: _____

12. Regolazione dell'attenzione

Esempi: _____

13. Utilizzare strategie nello svolgimento di attività cognitive

Esempi: _____

14. Capacità di comunicare i bisogni, i desideri e i pensieri attraverso il linguaggio

Esempi: _____

15. Capacità di mantenere l'attenzione

Esempi: _____

16. Capacità di essere curiosi ed entusiasti quando si intraprendono nuove attività

Esempi: _____

17. Sapere inibire l'impulsività e seguire le istruzioni

Esempi: _____

18. Sapere prendere la parola e/o comportarsi rispettando il proprio turno

Esempi: _____

19. Mostrare sensibilità verso i sentimenti degli altri, in particolare dei bambini

Esempi: _____

20. Sapere tenere a mente le informazioni quando si prova a risolvere un problema

Esempi: _____

21. Essere in grado di inibire risposte impulsive quando si formulano e si danno le risposte

Esempi: _____

Esercizio "Lista di Competenze di Regolazione Emotiva per la propria Felicità Personale"

Introduzione: Queste dieci competenze di regolazione delle emozioni sono fondamentali per realizzare la propria felicità personale ma anche per ottenere il successo e per garantire il buon andamento delle relazioni:

1. Individuare quali emozioni specifiche si stanno provando.

Ad esempio, si conosce la differenza sussistente tra i sentimenti di gelosia e di invidia? Tra vergogna e imbarazzo? Si è in grado di distinguere tra i momenti in cui ci si sente ansiosi,

arrabbiati o si prova vergogna? Ci sono delle emozioni che sono più facili da individuare in se stessi di altre? (Molte persone hanno difficoltà nell'individuare quando provano vergogna ma riescono a capire con facilità quando si sentono ansiose).

2. Individuare quali emozioni specifiche qualcun altro stia provando.

Ad esempio, si è in grado di notare quando il proprio compagno sta reagendo con rabbia perché sta provando sia rabbia che imbarazzo, invece di riconoscere meramente il fatto che si trovi in uno stato di rabbia? Si può provare a dare etichette precise alle emozioni degli altri piuttosto che definire queste persone semplicemente come di "cattivo umore". Se si è in grado di individuare correttamente quali emozioni particolari gli altri stiano provando, si sarà di conseguenza più abili nel reagire in modo adeguato. Se ci si rende conto di avere dei dubbi, si può sempre chiedere all'altro di aiutarci a comprendere meglio quanto ci sfugge.

3. La capacità di iniziare e di insistere nel portare avanti i propri obiettivi anche quando si è ansiosi.

Se si è in grado di tollerare l'ansia si sarà probabilmente meno tentati di evitare di provare nuove cose, più inclini a provare una seconda volta qualcosa che non è andata bene la prima volta e meno propensi ad abbandonare i progetti prima che raggiungano il successo.

4. La capacità di tollerare il senso di disagio.

Ci si sente capaci di comunicare chiaramente e in modo diretto quando è opportuno farlo anche se ci si sente a disagio? Ad esempio, quando si avverte l'esigenza di spiegare a qualcuno perché si è deciso di non utilizzare il loro servizio. Oppure si cerca di evitare queste situazioni?

5. La capacità di condurre conversazioni intime piuttosto che ostacolarle, evitarle o fuggirne.

Ad esempio, se il proprio compagno sta parlando di avere un secondo figlio e non si condivide la medesima intenzione, si tende di più a rifiutare senza mezzi termini la conversazione (comportamento definibile come "ostruzionismo"), si prova a cambiare argomento ogni volta che se ne ha l'occasione oppure si scompare dalla stanza non appena si prende tale argomento?

6. La capacità di non crollare quando qualcuno ti mette sotto pressione

Ad esempio, si è in grado di farsi valere davanti ad un venditore che tenta di convincerci ad acquistare di più o che tenta di terminare la compravendita incutendo timore?

7. La capacità di alleviare le proprie emozioni.

Ad esempio, si è capaci di sentirsi meglio quando qualcosa va storto o quando si realizza di avere commesso un errore?

8. La capacità di alleviare le emozioni altrui.

Ci si sente sicuri della propria capacità di confortare gli altri quando questi si trovano in difficoltà?

9. Si è in grado di aspettare?

Ad esempio, si è in grado di attendere fino all'indomani per finire di mangiare quel dolce che si è precedentemente preparato e di cui si è già potuto assaggiare una porzione?

10. Si è in grado di gestire le proprie emozioni positive?

Ad esempio, si è soliti programmare regolarmente le attività che si è ansiosi di svolgere?

Istruzioni: Nonostante il prendersi del tempo per una riflessione silenziosa, senza “fare nulla”, sembra semplice, in realtà non lo è. La maggior parte delle persone è programmata per eseguire, agire e portare a termine. Non si valorizza l'essere, il riflettere e l'elaborare. Anche di fronte a tutte le ricerche condotte e che provano il valore della pratica della consapevolezza, per la maggior parte delle persone è molto complicato scegliere di fermarsi e di prendersi alcuni minuti nel corso della giornata per ricaricarsi. È vero che tutti hanno troppe cose da fare ma se si è intenzionati a migliorare la propria capacità di autoregolarsi, e contemporaneamente a favorire il proprio benessere, la qualità delle relazioni e della propria vita, l'espansione della **consapevolezza** costituisce il primo passo. Al fine di cominciare a costruire le proprie competenze di autoregolazione si possono seguire i seguenti semplici passi:

- Stare seduti in silenzio per 15 minuti al giorno.
- Allenarsi a percepire le proprie emozioni attraverso le sensazioni del proprio corpo.
- Costruire il proprio vocabolario emotivo.
- Osservare le proprie emozioni per un paio di volte al giorno, senza provare a “correggerle” o senza provare a cambiarle o ad agire su di loro.
- Osservare come i propri sentimenti incidano sui propri pensieri e da dove tali sentimenti provengano.
- Prima di agire: 1. Prendersi una Pausa. 2. Accettare i propri pensieri e sentimenti. 3. Liberare la propria mente.

Esercizio: “Influenzare le proprie emozioni adottando il corretto codice non verbale.”

Introduzione: in seguito alla spiegazione del fondamento teorico relativo ai modi attraverso i quali la propria comunicazione non verbale riesce influenzare i propri sentimenti, occorre spiegare come si andrà a conoscere, sperimentare e percepire questa influenza su se stessi e ad allenare così il potenziamento della fiducia in se stessi attraverso i gesti non verbali.

Implementazione: Tutte le partecipanti si esercitano nel:

- Assumere la corretta postura del corpo associata alla fiducia in se stessi, per cui il corpo è dritto, le spalle sono tenute indietro, le gambe sono divaricate e poste in linea con le spalle, la testa è alta per guardare davanti a sé.
- Camminare con un'andatura sicura.
- Sorridere (il gruppo potrebbe provare a svolgere l'esercizio del "sorriso falso", tenendo una penna tra le labbra e forzando in tal modo un sorriso falso, riferendo poi come si sono sentite dopo avere forzato un sorriso per 60 secondi).
- Impiegare gesti con le mani aperti e sicuri.

Discussione e resoconto: Domanda alle partecipanti come si sentivano prima di fare questo esercizio e come si sentono ora che lo hanno concluso. Qualcosa le ha impressionate particolarmente? Quale dei segnali non verbali si è rivelato più efficace: la posture, l'andatura o il sorridere? Come si sono sentite durante l'esercizio?

Esercizio: "Sequestro Emozionale"

Il sequestro emozionale presenta le seguenti componenti:

1. Causa scatenante – ciò che causa la reazione
2. Reazione (spontanea)
3. Emozione forte
4. Senso di rimorso

Parte 1: Attività individuale

Richiama alla memoria due situazioni in cui ti sei trovata emozionalmente sequestrata.

1. **Si prega di descrivere la prima situazione:**
 - Cosa l'ha provocata (causa scatenante)?
 - Come hai reagito? Come hanno reagito le altre persone?
 - Quali sono state le conseguenze?
 - Cosa avresti potuto fare di diverso?
2. **Si prega di descrivere la seconda situazione:**

- Cosa l'ha provocata (causa scatenante)?
- Come hai reagito? Come hanno reagito le altre persone?
- Quali sono state le conseguenze?
- Cosa avresti potuto fare di diverso?

Parte 2: Lavoro di gruppo

Discutere all'interno del proprio gruppo le situazioni descritte.

- Quali sono gli elementi che hanno in comune? Quali somiglianze si possono rintracciare tra le loro cause scatenanti?
- Cosa si può dedurre da ciò?
- Cosa può essere fatto di diverso per gestire meglio la data circostanza?

Esercizio: "Come fare per autoregolarsi?"

Introduzione: Una storia indiana, chiamata "i Due Lupi", inizia con un Cherokee che narra a suo nipote di una battaglia che spesso ha luogo tra la gente. Lui diceva "Figlio mio, il combattimento è tra due lupi. Uno rappresenta il male, un lupo vinto dalla rabbia, dall'invidia, dalla gelosia, dal dolore, dal rancore, dall'avidità, dall'arroganza, dall'autocommiserazione e dalla colpa, dal risentimento, dal senso di inferiorità, dalla slealtà, dall'orgoglio, dalla superiorità e dall'egoismo. L'altro lupo rappresenta il bene ed è un lupo gioioso, pacifico, amorevole, speranzoso, sereno, umile, gentile, benevolo, empatico, generoso, onesto, compassionevole e fedele." Il nipote dopo averci riflettuto sopra per un po' chiese infine: "Nonno, qual è il lupo vincente?". L'ansioso Cherokee rispose allora in modo semplice: "Quello che nutri".

"Come fare per autoregolarsi?" Questa indicazione incoraggia le partecipanti all'interno dei gruppi a tenere sotto controllo le emozioni nocive o dannose e a pensare prima di agire. Le persone che sanno autoregolarsi sono più capaci di altre a vedere il bene nelle altre persone, individuando l'esistenza di opportunità dove altri potrebbero non scorgerle, agiscono con coerenza rispetto ai propri valori, fissano chiari obiettivi e sono molto motivate. Soprattutto, sono in grado di mantenere questo assetto mentale nel corso di situazioni impegnative da un punto di vista emotivo. Nonostante

l'autoregolazione sia cruciale per l'assunzione di una sana condotta, incidenti traumatici o emotivi possono rendere questo processo difficile e perfino condurre all'incapacità di autoregolarsi.

Una volta che le persone imparano ad autoregolarsi, dovrebbero essere più preparate a gestire gli ostacoli che la propria vita pone loro davanti e potere così trarre il massimo vantaggio dalla situazione in questione. Si consiglia di fare uso di questi suggerimenti per insegnare le tecniche di autoregolazione al fine di mantenere una salute sia fisica che mentale:

1. Enfatizzare l'importanza di individuare le emozioni specifiche proprie e altrui.

L'autoregolazione è uno dei cinque elementi che costituiscono il concetto di intelligenza emotiva sviluppato dallo psicologo Daniel Goleman. Oltre all'autoregolazione, l'intelligenza emotiva prevede la conoscenza delle proprie emozioni, la capacità di motivarsi, di gestire le relazioni e di riconoscere e comprendere le emozioni degli altri. Prima che le partecipanti possano padroneggiare l'intelligenza emotiva, il primo passo consiste nella comprensione dei propri sentimenti. Mentre quasi chiunque è in grado di determinare la differenza che sussiste tra il sentirsi felici e il sentirsi tristi, il sapere come le emozioni come la gelosia e l'invidia o la vergogna e l'imbarazzo si differenzino tra di loro è fondamentale allo scopo di occuparsi in modo adeguato delle emozioni. Si domanda, dunque, alle partecipanti se sono in grado di spiegare le somiglianze e le differenze tra queste emozioni e con quali di queste siano capaci di identificarsi. Esercitando l'autoregolazione, i membri del gruppo saranno maggiormente in grado di rispondere alle situazioni, riuscendo a comprendere le emozioni altrui. Ad esempio, se un coniuge è arrabbiato, sapere se lui provi imbarazzo oltre che rabbia definisce il modo in cui l'altro coniuge dovrebbe comportarsi. Se le persone hanno dei dubbi, si può suggerire loro di domandare aiuto al proprio coniuge per comprendere in modo esatto come lui si senta.

2. Promuovere l'autoregolazione attraverso la definizione degli obiettivi.

Il raggiungimento degli obiettivi incide sulla motivazione, sull'autoefficacia e sull'apprendimento, rendendo la definizione degli obiettivi essenziale per migliorare le competenze di autoregolazione. Gli obiettivi rendono più semplice alle persone il condurre la propria autovalutazione e conoscere i progressi che hanno fatto. È opportuno incoraggiare a stabilire dei chiari obiettivi per concentrare così la loro attenzione sui comportamenti positivi che possono essere eseguiti al fine di raggiungere questi stessi obiettivi. Bisogna incorporare dei livelli di prestazione specifici e raccomandare la definizione di obiettivi a breve termine, in quanto questi tendono a dare seguito a una più alta motivazione e a una migliore autoregolazione. È importante assicurarsi che le aspirazioni non siano troppo facili da raggiungere poiché ciò non avrebbe alcun effetto sulla motivazione. D'altra parte, gli

obiettivi troppo difficili da realizzare producono lo stesso effetto e perciò bisogna lavorare con il proprio gruppo per riuscire a trovare degli obiettivi che siano moderatamente impegnativi al fine di ottenere i migliori risultati.

3. Incoraggiare alla flessibilità.

Se le partecipanti nel gruppo dimostrano difficoltà ad adeguarsi ai cambiamenti della vita, la loro capacità di autoregolarsi sarà inibita. È importante che imparino a gestire bene il cambiamento e che adattino con facilità il loro comportamento alle diverse situazioni. Le persone che oppongono resistenza al cambiamento fanno spesso esperienza di livelli di stress e di ansia poco salutari che possono condurli a un cattivo stato di salute fisica e mentale. Valutare la possibilità di fare ricorso al Modello Transazionale della Gestione dello Stress, un quadro per la valutazione dei processi che stanno dietro la gestione di eventi stressanti o particolarmente emotivi, per assistere le persone a guardare ai cambiamenti in modo obiettivo e analizzando i modi diversi in cui queste possono rispondervi. Lavorare con questo modello contribuirà a inquadrare nuovamente i loro pensieri negativi e a vedere i cambiamenti come delle opportunità vantaggiose per il proprio sviluppo personale.

4. Strategie pratiche di autoconsapevolezza.

Uno dei fattori essenziali per l'autoregolazione è l'autoconsapevolezza. Gran parte dell'aver una buona dose di autoconsapevolezza consiste nella conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza. L'autoconsapevolezza aiuta a individuare cosa può portare le persone alla rabbia e a emozioni negative. Ad esempio, cosa c'è dietro il modo in cui gli altri si comportano che innesca la rabbia nelle persone? Stilare una lista di tutte le cause scatenanti e delle spiacevoli reazioni a esse connesse che si sono verificate potrebbe rivelarsi particolarmente utile. Infine, si devono individuare quei comportamenti o quelle azioni che non si sono dimostrate utili al fine di rimpiazzarle con delle alternative positive.

2.3. Valutazione

Ai fini della valutazione e della comprensione delle partecipanti, può essere impiegato un metodo diverso. Proponiamo qui una Scheda di Valutazione con domande aperte. Tuttavia, se il formatore/assistente sociale percepisce che le partecipanti potrebbero sentirsi giudicate se poste davanti a una scheda di valutazione, dovrebbe allora ricorrere alla discussione aperta per effettuare la valutazione (attività di brainstorming) e fare ricorso a mappe concettuali, al fine di documentare la comprensione del gruppo dei concetti e delle competenze che si desidera valutare. Per quanto

concerne la discussione, possono essere impiegate le stesse domande proposte all'interno della scheda di valutazione.

Scheda di valutazione 3

Rispondi alle domande:

- Cos'è l'autoregolazione?

- Quali sono gli indicatori che ti consentono di conoscere le tue competenze di autoregolazione?

- Elenco di autovalutazione. Realizzate un elenco di autovalutazione. Scrivete:

1. Come ci si aspetta che tu ti debba comportare a scuola.

2. Quale dovrebbe essere il tuo comportamento per permetterti di integrarti meglio all'interno della comunità scolastica.

- A che punto mi trovo: cosa ho ottenuto finora e cosa voglio ancora ottenere da questa formazione?

Capitolo 3: Sviluppo della consapevolezza sociale

Obiettivi

In questa fase le ragazze impareranno a conoscere l'ambiente sociale, in particolare il modo in cui i contesti e i gruppi sociali influenzano il comportamento proprie e altrui, e a comprendere le emozioni e le motivazioni sottostanti delle persone. Ad esempio, potrebbero imparare a capire perché la propria famiglia non appoggi il loro desiderio di fare ritorno a scuola.

Aspetti fondamentali

Per consapevolezza/coscienza sociale si intende quella capacità che una persona ha di riconoscere e comprendere i sentimenti altrui e di reagire all'interno di diverse situazioni sociali. Le competenze relative alla coscienza sociale sono:

- **Empatia** ovvero la capacità di comprendere le emozioni, i bisogni e le preoccupazioni altrui.
- **Consapevolezza organizzativa** ovvero la capacità di comprendere le politiche e le norme proprie di una comunità o di un'organizzazione e di come queste incidano sulle persone al loro interno.
- **Guida ai servizi per gli altri** ovvero la capacità di anticipare, riconoscere e soddisfare le esigenze degli altri.

Strumenti

- Fondamento Teorico
- Sviluppo delle Competenze
- Scheda di Valutazione

3.1. Fondamento Teorico

LA CONSAPEVOLEZZA SOCIALE COME PARTE DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

La consapevolezza sociale è la terza area dell'intelligenza emotiva. La consapevolezza/coscienza sociale consente a una persona di comprendere e di rispondere adeguatamente ai sentimenti altrui. La capacità di reagire all'interno di diverse situazioni sociali contribuisce a interagire con gli altri in modo migliore così da ottenere il massimo dall'interazione stessa. La comprensione dei sentimenti altrui è essenziale nell'intelligenza emotiva. Stando a quanto afferma Daniel Goleman, le competenze relative alla consapevolezza sociale sono:

Empatia ovvero la capacità di comprendere le emozioni, i bisogni e le preoccupazioni altrui.

- Attenzione ai segnali emotivi e prestare loro ascolto.
- Mostrare sensibilità e comprensione verso il punto di vista altrui.
- Dare aiuto sulla base della comprensione delle esigenze dei bisogni e dei sentimenti altrui.

Consapevolezza organizzativa ovvero la capacità di comprendere le politiche e le norme proprie di una comunità o di un'organizzazione e di come queste incidano sulle persone al loro interno. Comprendere le situazioni sociali implica il tenere in attenta considerazione quello che le persone vogliono, e pianificare di comunicare con loro secondo modalità dirette alla soddisfazione di quei bisogni.

- Rispettare e creare dei legami con le persone provenienti da diversi contesti.
- Comprensione delle diverse visioni del mondo e sensibilità nei confronti della diversità.
- Consapevolezza della diversità intesa come un'opportunità. Comprensione di principali messaggi all'interno di una comunità o di un'organizzazione.
- Individuazione di importanti reti sociali, comprensione di ciò che ha determinato le opinioni e le azioni degli altri.

Guida ai servizi per gli altri ovvero la capacità di anticipare, riconoscere e soddisfare le esigenze degli altri. Comprende:

- Comprensione delle esigenze delle persone e orientarle verso le opportunità per poterle soddisfare.
- Offrire adeguata assistenza.
- Offrire consulenza e idee che sviluppino i punti di forza e le competenze degli altri.
- Confermare e premiare i punti di forza, dei risultati e dello sviluppo degli altri.

- Fornire un riscontro positivo e individuare le esigenze delle persone per lo sviluppo.

Il concetto di empatia implica il prendersi cura delle esperienze emotive degli altri e di condividerle. L'empatia è una componente fondamentale del comportamento umano. Lo sviluppo della scienza del comportamento umano sostiene che l'empatia sia una caratteristica innata nell'uomo. Tuttavia, a ricerca condotta negli anni '80 del secolo scorso presso l'Università del Michigan contesta questa ipotesi, mostrando che il livello di empatia è diminuito negli ultimi 30 anni. L'incremento dell'esclusione sociale attraverso il maggiore ricorso alle comunicazioni elettroniche e ai social network è una delle teorie impiegate per spiegare tale conclusione. In fondo, è decisamente più semplice dire ad altri cose negative quando non ci si trova faccia a faccia con loro e, pertanto, non sentirsi tenuti a occuparsi dei problemi altrui e di rispondere ai loro bisogni costituisce l'opzione più semplice. In altre parole, si palesa la mancanza di intelligenza emotiva.

Il problema principalmente consiste nel fatto che quando manca l'empatia e non si fa nulla per comprendere le altrui esigenze, si verifica una significativa perdita di fiducia nel prossimo e si crea lo spazio per l'isolamento, così le persone finiscono per chiudersi nel proprio mondo. L'aspetto più importante del rispettare le esigenze e i sentimenti altrui è che in tal modo si guadagna la fiducia degli altri.

Provare empatia significa "mettersi nei panni" degli altri ovvero implica il comprendere la prospettiva di qualcun altro. Dal momento che l'essere umano è una creatura sociale, ci si trova continuamente coinvolti in situazioni in cui si potrebbe essere più empatici. Se si è in cerca di migliori relazioni con il prossimo e di momenti di condivisione, occorre mostrare fiducia e aspettarsi che questi condividano a loro volta. In tal modo si migliora la propria coscienza sociale, comprendendo ciò che gli altri provano attraverso quello che questi dicono e dal modo in cui agiscono.

La capacità di una persona di comunicare con gli altri e di comprenderli rappresenta una competenza fondamentale. Tuttavia è anche importante controllarla in modo tale da non appesantirsi troppo. Qualcuno sostiene che capire le altre persone e rispondere in modo adeguato alle loro esigenze sia molto semplice. Ciononostante, aiutare a superare i problemi che le altre persone condividono può portare allo sfinimento. Mentre ci si prende cura delle emozioni altrui bisogna infatti avere cura anche del proprio benessere emotivo ed equilibrare questa gestione delle emozioni, in modo tale da potere controllare quanto si è in grado di essere empatici.

COME SI PUÒ SVILUPPARE LA COSCIENZA SOCIALE?

Lo sviluppo della consapevolezza sociale richiede di migliorare le proprie capacità di relazionarsi con gli altri, sia da un punto di vista verbale e non verbale che sociale.

- Uno dei primi passi per sviluppare la coscienza sociale consiste nell'individuazione di quelle situazioni che possono fare sentire le persone a disagio. La consapevolezza che è possibile cambiare alcune di queste spiacevoli circostanze attraverso il proprio comportamento costituisce un passo particolarmente importante verso il cambiamento concreto.
- Allo stesso modo è possibile imparare a riconoscere il comportamento di quelle persone che portano a sentirsi arrabbiati o che in generale suscitano negli altri sentimenti negativi. Come si reagisce in questi casi? Giudicando il prossimo prima di conoscere e valutare tutti i fatti? Abbandonandosi alla guida degli stereotipi? Quando ci si immedesima negli altri, si diventa più aperti e disposti ad accettare le opinioni e le esigenze altrui. Anche se si dubita della possibilità di potere cambiare il comportamento degli altri, è quantomeno possibile imparare a non reagire in modo negativo e a trasformare quella data circostanza in una situazione positiva.
- È importante essere capaci di scusarsi con gli altri per qualunque omissione, errore o mancanza di sensibilità che può verificarsi in certe situazioni. La capacità di fare autovalutazione consente di vedere le proprie debolezze, di accettare il fatto.
- Occorre cercare maggiore riscontro da parte degli altri in relazione al modo in cui si interagisce con loro. Quando il riscontro risulta essere negativo è necessario accettare l'idea di cambiare il proprio comportamento
- Qualche volta la comunicazione non verbale è più importante di quanto viene detto attraverso le parole. Prestare attenzione alle interazioni con gli altri implica l'essere consapevoli di ciò che gli altri dicono, del come lo dicono e di quello che fanno.
- L'ascolto attivo contribuisce anch'esso allo sviluppo della propria intelligenza emotiva e implica l'importanza del migliorare le proprie competenze di ascolto. Quando si presta ascolto, si possono utilizzare queste seguenti espressioni o domande "parlami ancora di ...", "cosa è accaduto poi?", "dimmi qualcosa di più di ...".
- Avere la consapevolezza di come le proprie azioni influenzino gli altri prima ancora di compiere quelle date azioni. Se le proprie decisioni incidono sugli altri, può risultare utile mettersi al loro posto e domandarsi come loro potrebbero sentirsi se si agisse e si parlasse in un certo modo e chiedersi se ciò potrebbe essere piacevole o meno. Anche questa consapevolezza porta a cambiare alcune delle proprie azioni e a operare una diversa scelta di parole.

SENSIBILITÀ NEI CONFRONTI DELLA DIVERSITÀ E DELLE DIFFERENZE

L'essere socialmente consapevoli è importante dal momento che ciò influisce sulle proprie reazioni nei confronti di persone e situazioni diverse. Alla base della coscienza sociale risiede l'autocoscienza. L'autocoscienza è fondamentale per comprendere i sentimenti e le emozioni degli altri, mentre l'autonomia è indispensabile per garantire l'adeguatezza delle proprie reazioni o risposte alla situazione in cui ci si trova. La risposta empatica richiede il possesso di consapevolezza a proposito della diversità e di sensibilità verso le esigenze e le emozioni degli altri.

La sensibilità nei confronti della diversità comprende concetti come l'accettazione e il rispetto, riconoscendo al contempo le proprie individuali differenze e specificità.

L'esercizio della sensibilità all'interno delle situazioni sociali è una consuetudine che corrisponde essenzialmente a una delle "7 regole per avere successo" sviluppate da Stephen Covey il quale afferma che bisogna per prima cosa: **"provare a comprendere e soltanto dopo ad essere compresi"**.

Gli esercizi previsti da questa parte del manuale incoraggeranno le partecipanti a sviluppare le competenze specifiche utili a riconoscere e a comprendere i sentimenti altrui. Perfezioneranno la consapevolezza del proprio ruolo all'interno dell'ambiente sociale e miglioreranno la propria rappresentazione di tale ruolo in questo ambiente, allo scopo di raggiungere una migliore inclusione sociale.

3.2. Sviluppo delle Competenze

Nome dell'Esercizio	<i>Imparare a conoscersi tramite le foto o le mappe</i>
Metodi	Linguaggio fotografico, autoriflessione, condivisione in un gruppo ampio
Durata	20 minuti
Materiale/Ambiente	Materiali: Per le partecipanti: un insieme di immagini riportanti diverse scene, parti tratte da riviste e da giornali. Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio.
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il moderatore richiede a ciascun partecipante di avvicinarsi a delle foto disposte in ordine sparso e di esaminarle con attenzione. Richiede loro di scegliere una foto che secondo loro meglio rappresenta la propria

	condizione (come si sentono, chi sono, cosa possono dire di se stessi).
Istruzioni:	Ogni partecipante seleziona una foto e si siede in cerchio. Procedendo per ordine o per scelta personale tutte spiegano perché hanno scelto quell'immagine specifica e cosa ne pensino di quella immagine.
Resoconto e Discussione:	Al termine delle presentazioni, chi presenta, domanda alle partecipanti se le foto abbiano contribuito alla propria presentazione e se ci sia stata qualcosa che desiderassero condividere in merito all'utilizzo del linguaggio fotografico. Infine, occorre riepilogare.

Nome dell'Esercizio	<i>Vivere la storia</i>
Metodi	Lavoro individuale, condivisione in un gruppo ampio, dibattito
Durata	30 minuti
Materiale/Ambiente	Materiali: Per le partecipanti: testi Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio.
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il moderatore opera una selezione da testi letterari o articoli numerose storie diverse, contenenti una descrizione di sentimenti o di stati emotivi e li prepara per essere utilizzati. Quanto detto è svolto nella convinzione che la comprensione dei sentimenti degli altri sia collegata all'empatia. Occorre concentrarsi sullo sviluppo dell'empatia, non solo per favorire la comprensione ma anche per accedere mentalmente al mondo interiore della propria compagna e per potere provare il suo stato emotivo interiore. Il moderatore sottolinea il fatto che l'esercizio è di natura scientifica e che aiuterà le partecipanti a sviluppare le proprie competenze nella comprensione dei sentimenti.
Istruzioni:	Il moderatore distribuisce alle partecipanti dei testi. Le partecipanti devono provare a identificarsi con il personaggio e a commemorare i sentimenti, i pensieri e il comportamento. Durante il dibattito, devono servirsi dalle competenze relative all'empatia per poterle applicare nella comunicazione e negli altri aspetti della propria vita quotidiana.
Resoconto e	Il moderatore incentra il dibattito sullo studio delle opportunità che si

Discussione:	presentano alle partecipanti per sviluppare l'empatia e le sprona fino ad una comprensione critica delle esigenze di sviluppo dell'empatia. Il presentatore riepiloga i risultati ottenuti con l'aiuto delle partecipanti e discute insieme a loro dello sviluppo dell'empatia in qualità di opportunità per il raggiungimento di una migliore comprensione dei sentimenti altrui, per il perfezionamento della propria capacità comunicativa e per l'espansione del potenziale individuale. La sessione potrebbe concludersi con l'assegnazione di un compito in base al quale le partecipanti devono sviluppare le proprie competenze circa la comprensione dei sentimenti degli altri.
---------------------	---

Nome dell'Esercizio	<i>Comprendere gli altri</i>
Metodi	Lavoro individuale, condivisione in un gruppo ampio, dibattito
Durata	20 minuti
Materiale/Ambiente	Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il moderatore inizia l'esercizio fornendo la spiegazione relativa a cosa sia l'empatia e perché l'essere empatici migliori la qualità della comunicazione e delle relazioni con gli altri. Il moderatore, infine, presenta l'essenza dell'esercizio.
Istruzioni:	In modo alternato il moderatore legge delle storie, portando le partecipanti a esaminarne il contenuto.
Resoconto e Discussione:	La discussione di gruppo è organizzata allo scopo di comprendere il concetto di empatia e di capire come questa si manifesti in circostanze diverse. Il moderatore incoraggia le partecipanti alla condivisione.
Allegati, Siti Internet, Video, Immagini, Altro Materiale	Prendi in considerazione le situazioni seguenti: 1. Ti trovi alla cassa di un supermercato. Il cassiere procede con molta lentezza nell'esaminare i prodotti che si intende acquistare in quanto è stato assunto da poco. Anche se potresti sentirti contrariato, puoi tuttavia capire che quando si impara qualcosa non si è mai rapidi nello svolgimento dei compiti. Puoi immaginare di essere tu il cassiere, il quale probabilmente è molto depresso a

	<p>causa delle persone ansiose di andare a lavoro e che si lamentano. Se ti senti coinvolto, potresti decidere di essere paziente e comprensivo.</p> <p>2. Immagina che un tuo amico abbia appena scoperto che i suoi genitori stanno per divorziare. Magari i tuoi genitori stanno ancora insieme e tu non hai quindi alcuna esperienza in proposito. Ma potresti provare a pensare a come ti sentiresti se fossi tu nei panni del tuo amico e a ricevere questa notizia e come vorresti che gli altri si comportassero nei tuoi confronti. Potresti dire: “sono davvero dispiaciuta, cosa pensi di fare?”</p>
--	---

Nome dell'Esercizio	<i>Mettersi nei panni degli altri</i>
Metodi	Lavoro in coppia, dibattito
Durata	30 minuti
Materiale/Ambiente	<p>Materiale: Per le partecipanti: tessere riportanti delle situazioni</p> <p>Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Quando si indossano i panni altrui si diventa spesso più sensibili verso ciò che l'altra persona sta vivendo. Allenandosi ad essere più consapevoli dei sentimenti degli altri le persone possono costruire una comunità più accettabile e rispettosa.
Istruzioni:	Il gruppo viene diviso in coppie. Un membro della coppia riceve una tessera con al suo interno descritta la situazione in cui si trova un'altra persona che deve poi raccontare all'altro membro della coppia. Nel fare ciò bisogna che lei racconti come se stesse vivendo davvero quell'esperienza, parlando quindi in prima persona così da provare a condividere le sensazioni che prova. L'altro membro della coppia deve potere esprimere empatia, sul piano verbale e non verbale, nei confronti della situazione raccontata nella storia. In seguito, la coppia discute sulle modalità con cui l'empatia viene dimostrata, sui sentimenti che prova chi racconta la situazione e su come questa vorrebbe che l'ascoltatore si

	<p>comportasse in modo diverso durante l'ascolto. Loro potrebbero usare delle affermazioni come "so che mi hai dato ascolto perché durante l'intera conversazione hai mantenuto il contatto con me e ciò mi ha fatto sentire come se tu prestassi davvero attenzione alla mia storia".</p>
<p>Resoconto e Discussione:</p>	<p>Insieme all'intero gruppo si discute di come l'empatia abbia avuto luogo tra le coppie e ogni coppia condivide le proprie esperienze.</p> <p>Il moderatore sottolinea l'interazione che è avvenuta tra le persone e spingendo le partecipanti a porsi le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ho ascoltato attentamente? Ero troppo presa dall'ascolto? - Ho chiesto alla mia compagna del contenuto della storia che stava raccontando, e dei suoi sentimenti ed emozioni a riguardo? - Di cosa aveva bisogno la mia compagna durante il racconto della storia? - Ho cambiato il linguaggio del mio corpo, le mie espressioni facciali, il tono della mia voce e altri aspetti del linguaggio non verbale per soddisfare le necessità dell'altra persona?
<p>Allegati, Siti Internet, Video, Immagini, Altro Materiale</p>	<p>Applicazione:</p> <p>Gli amici di Villy stanno parlando della prossima festa che sarà organizzata per la fine della scuola, ovvero il ballo di fine anno. Discutono in merito a quali vestiti acquisteranno, quale acconciatura si faranno, in quale ristorante si terrà la festa, ecc. Villy vorrebbe andarci ma i biglietti sono molto costosi e sua madre da poco ha perso il lavoro.</p> <p>Martin lavora in pizzeria da più di un anno e ha sempre svolto bene il suo lavoro. Un giorno ha accidentalmente addebitato a un cliente il doppio dell'importo dovuto. Il suo nuovo capo pensa che Martin lo abbia fatto di proposito per rubare i soldi del cliente e così lo licenzia.</p> <p>Sonia scopre che un cattivo pettegolezzo si sta diffondendo su di lei e che dietro tutto ciò ci sia il suo ex ragazzo.</p> <p>Susy ha sempre ammirato i vestiti della sua amica Emma. Un giorno, dovendo andare a una festa, Susy domanda ad Emma se le permetterebbe di indossare il suo costosissimo maglione blu. Emma acconsente ma poi, ironicamente dice a tutte nel gruppo che Susy non ha abbastanza soldi da</p>

	<p>permettersi dei bei vestiti e così indossa i suoi.</p> <p>Kathy sa ballare molto bene e ha fatto per mesi delle prove per la prossima esibizione al Festival della città. Durante una prova generale, inciampa e cade. Una delle sue amiche, presente alle prove, fa un video col proprio telefono e pubblica la caduta su internet quello stesso giorno.</p> <p>Anna a 17 anni ha scoperto di essere rimasta incinta e che il padre del bambino è il suo ex ragazzo, dal quale si è separata di recente perché lui è dovuto andare a lavorare all'estero.</p>
--	---

Nome dell'Esercizio	<i>Personne Care</i>
Metodi	Lavoro in gruppo, dibattito
Durata	50 minuti
Materiale/Ambiente	<p>Materiali:</p> <p><i>Per il facilitatore:</i> un cartellone, pennarelli, nastro adesivo</p> <p>Ambiente:</p> <p>Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	<p>Il moderatore introduce l'esercizio spiegando che tutte le persone nella propria vita e sin dai primi anni di vita comunicano con varie persone. Alcune di queste persone sono solo di passaggio, altre invece restano e diventano davvero importanti. Tra queste vi sono i genitori, i vicini, gli amici, i parenti, gli insegnanti, gli educatori e altre figure adulte. Il moderatore sottolinea come il mantenere dei contatti con queste persone costituisca un'occasione per comprendere meglio se stessi e il mondo attorno a sé. Il moderatore propone alle partecipanti di esaminare la propria vita e di pensare alle persone importanti che ne fanno parte.</p>
Istruzioni:	<p>Il moderatore divide le partecipanti in gruppi di tre persone. Lui o lei domanda a ogni partecipante all'interno del trio di raccontare qualcosa sulle persone importanti per loro seguendo questo ordine: perché le giudicano importanti? Quali sono i bei momenti trascorsi insieme? Qual è l'aspetto importante del parlare con loro? Cosa ostacola e cosa facilita la comunicazione? Come sono riusciti a mantenere la relazione o a recuperarla? I piccoli gruppi condividono le proprie esperienze per 20</p>

	<p>minuti e ogni membro del trio dovrebbe essere coinvolto. Allo scadere del tempo si riuniscono i gruppi e le partecipanti discutono di come si sono sentite durante l'esposizione, cosa è stato importante per loro e cosa si è rivelato prezioso sul piano del comportamento della comunicazione. Il moderatore raggruppa su un cartellone le persone care (genitori e parenti, insegnanti, assistenti sociali e varie altre figure adulte come conoscenti, vicini e amici). Le partecipanti esaminano i gruppi trascritti e formulano dei commenti su ciò che ostacola o facilita la comunicazione con loro e su quanto può essere modificato.</p>
<p>Resoconto e Discussione:</p>	<p>L'enfasi viene posta sull'esigenza di mantenere e di espandere i propri contatti e sulla reciproca comunicazione dei momenti importanti. Il moderatore sottolinea i metodi utili a comprendere i sentimenti, evidenzia i modelli comportamentali positivi e il loro valore nelle relazioni umane. Allo stesso tempo, l'attenzione è rivolta al concetto di relazione e al modo in cui loro possono ricostruire un rapporto dopo che questo si è rotto.</p>

Nome dell'Esercizio	<i>Rete di supporto</i>
Metodi	Lavoro individuale, visualizzazione, dibattito in un gruppo ampio
Durata	50 minuti
Materiale/Ambiente	<p>Materiale: Per le partecipanti: un gomito di lana solido e spesso; fogli piccoli, quadrati, rosa e blu; pennarelli per ogni partecipante; graffette.</p> <p>Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	<p>Il moderatore prepara il materiale necessario e crea abbastanza spazio nella stanza così da consentire alle partecipanti di eseguire l'esercizio. Tutte le partecipanti hanno delle sedie dotate di schienale. Questo esercizio può essere interpretato come una continuazione di quello precedente che però approfondisce la razionalizzazione della rete di supporto esistente e la comprensione dei modi con i quali rivolgersi ad altri per chiedere aiuto. Il moderatore ricorda che le persone comunicano</p>

	<p>con gli altri e in tal modo si ottiene il supporto di cui si necessita (comprensione, solidarietà, consiglio, conoscenza, informazioni, attenzioni, favori, esperienze gioiose, ecc.). Questo supporto assomiglia a un filo invisibile che le persone tessono attorno a loro. Il moderatore offre alle partecipanti l'occasione di riflettere sulle persone a cui loro offrono più di frequente il proprio aiuto e sulle persone dalle quali ricevono tale supporto.</p>
<p>Istruzioni:</p>	<p>Le partecipanti e il moderatore siedono in cerchio. Il moderatore distribuisce loro dei fogli rosa e blu e delle graffette. Ogni partecipante riceve tre fogli rosa e tre blu e sei graffette. Il moderatore prosegue con la spiegazione del contenuto del compito: consiste in una riflessione sulla propria rete di supporto e sul crearne una, dove le istruzioni date riguardano la modalità di azione e le varie fasi del compito. Si lavorerà in due fasi diverse: nella prima si esporranno i fogli colorati distribuiti all'inizio, successivamente verrà fissata una rete resistente di fili al gomitolino. Per prima cosa, le partecipanti dovranno scrivere in modo leggibile su ogni foglio rosa il nome della persona a cui danno il loro supporto e come offrono tale supporto (ad esempio: Maria – l'ho aiutata a fare la spesa, l'ho incoraggiata a fare un esame). Su ogni foglio bisogna scrivere solo un nome e i modi in cui si offre a questa persona il supporto di cui ha bisogno. Una volta terminata l'attività con i fogli rosa, occorre prendere i fogli blu e riflettere su quelle persone da cui loro ricevono più spesso il loro supporto e in che cosa consista tale supporto. Le partecipanti devono scrivere su ciascun foglio di carta il nome della persona a cui hanno pensato e i relativi modi in cui questa li ha aiutati. Seconda fase: dopo avere finito di utilizzare sia i fogli rosa che blu, il moderatore prende il gomitolino e ne lega una estremità sul retro della sedia, passando poi il gomitolino a un qualsiasi altro partecipante. Chi prende il gomitolino fa lo stesso in modo tale che tra l'estremità legata dietro la sedia del moderatore e quella legata dietro la propria vi sia un filo teso e senza rompere il filo passa il gomitolino ad un altro partecipante. A sua volta, il secondo partecipante ripete la procedura, badando a non rompere il filo, legandolo alla propria sedia e passandolo al prossimo partecipante, continuando così fino a quando tutte non avranno completato la</p>

	<p>procedura e il gomito sarà tornato indietro al moderatore. Le sedie di tutte sono connesse da un unico filo allungato. L'idea alla base del compito eseguito consiste nel visualizzare la rete di contatti sociali. Infine, dopo avere formato la rete, ogni partecipante prende i fogli utilizzati in precedenza e con delle graffette attacca quelli blu al filo dietro la propria sedia, rappresentando in tal modo il supporto che si riceve, mentre quelli rosa vengono attaccati nel filo che dalla propria sedia si dirige verso quella di un altro, simboleggiando il supporto che si offre agli altri. Le partecipanti devono fare attenzione a non rompere il filo. Dopo che tutti i fogli sono stati appesi, le partecipanti devono discutere delle forme di supporto che danno e che ricevono e a proposito dei sentimenti che si provano.</p>
<p>Resoconto e Discussione:</p>	<p>L'attenzione è focalizzata su entrambi gli aspetti del dare e del ricevere supporto e sulle azioni necessarie da compiere al fine di fare queste esperienze e di viverne i relativi sentimenti attraverso la comunicazione. La visualizzazione della rete permette la razionalizzazione delle molte diramazioni dei collegamenti che hanno luogo nella comunicazione e si concentra sulle opportunità relative all'espansione della propria rete di contatti.</p>

Nome dell'Esercizio	<i>Un giorno diverso</i>
Metodi	Lavoro su studi di caso, dibattito in gruppo
Durata	50 minuti
Materiale/Ambiente	<p>Materiale: Per le partecipanti: scatola di studi di caso</p> <p>Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il presentatore seleziona numerosi studi di caso e li ripone in forma scritta in una scatola. Il presentatore introduce l'esercizio ribadendo come ogni individuo sia un soggetto unico e irripetibile. Qualcuno può essere veloce nella corsa, un altro potrebbe sapere dipingere benissimo, un altro ancora potrebbe essere un non vedente ma ciononostante perfettamente in

	<p>grado di orientarsi nello spazio mediante l'uso degli altri sensi. Ogni singola persona è preziosa e importante. La ricchezza risiede nella diversità e nell'accettazione dell'altro. Le persone sono uguali tra loro in virtù delle loro eguali esigenze di ricevere comprensione, solidarietà e supporto. Nel comunicare con gli altri si soddisfano alcune di queste esigenze.</p>
Istruzioni:	<p>Le partecipanti siedono in cerchio. Al centro è posta la scatola contenente gli studi di caso. Il moderatore pronuncia l'affermazione seguente: "Oggi è un giorno diverso. Ognuno di voi guarderà il mondo attraverso gli occhi di un'altra persona. Dovrete distinguere quali sono le esigenze di questa persona e di quale tipo di supporto questa necessita. Prendete un foglio di carta ciascuno dalla scatola e leggetelo al fine di riflettere sui suoi contenuti e di provare a comprendere la prospettiva dell'altra persona. Avete 5 minuti per fare questa riflessione". Allo scadere del tempo le partecipanti leggono davanti a tutti il contenuto del proprio foglio, esponendo quali sono le esigenze della persona di cui è riportato il caso. Tutte le partecipanti insieme riflettono sui modi con cui poter offrire supporto. Tutte le partecipanti a turno svolgono questa procedura fino a coinvolgere almeno cinque persone. Le proposte di supporto potrebbero essere scritte dal moderatore su una lavagna a fogli mobili per poi essere riepilogate.</p>
Resoconto e Discussione:	<p>Il moderatore con l'aiuto delle partecipanti riepiloga quanto è stato fatto, prestando attenzione ai sentimenti delle partecipanti, al modo in cui vivono i sentimenti degli altri, ai loro bisogni, al supporto di cui necessitano e ai modi in cui si può ricevere.</p>
Allegati, Siti Internet, Video, Immagini, Altro Materiale	<p>Esempi di studi di caso</p> <p>Studio di caso 1:</p> <p><u>Tra amici:</u> "Qualche volta penso di abbandonare la scuola. Corro di continuo tra la scuola e il posto dove lavoro. Mi sento sempre stanca e non ho mai del tempo da dedicare ad altro, mi sono trasformata in un robot. È difficile lavorare e studiare. Ho bisogno di guadagnare i soldi e non posso permettermi di lasciare il lavoro. Non so cosa ne farò dei miei studi ma di sicuro so che non posso continuare a vivere in questo modo". Mettetevi nei panni di questa ragazza. Descrivete i sentimenti espliciti e</p>

impliciti e il modo in cui vi comportereste al posto suo.

Studio di caso 2:

Conversazione tra una giovane donna e un datore di lavoro: “Penso che qualcosa qui non quadra. Sono venuta ieri e il giorno prima, abbiamo parlato al telefono per l’ottenimento di un posto di lavoro alla stazione di servizio che lei gestisce. Sebbene avessimo preso un appuntamento a un orario specifico, in entrambe le occasioni lei non si è presentato. Non vuole forse assumermi? Se è così, me lo dica chiaramente”. Mettetevi nei panni di questa donna. Descrivete i sentimenti espliciti e impliciti e il modo in cui vi comportereste al posto suo.

Studio di caso 3:

Giovani in cerca di abitazioni da dare e da prendere in affitto: “È già la seconda volta che parliamo con lei e di nuovo sta cambiando le condizioni che avevamo stabilito. Ci sta dando l’impressione che ci sia un problema di cui lei non ci voglia informare. Insistiamo affinché lei ci dia delle spiegazioni immediatamente, non abbiamo altro tempo da perdere”. Mettetevi nei panni di questi giovani. Descrivete i sentimenti espliciti e impliciti e il modo in cui vi comportereste al posto loro.

Studio di caso 4:

Tra amici: “non so cosa fare. Niki non fa che evitarmi. Penso che stia uscendo con qualcun'altra. Solo al pensiero mi vengono i brividi. Non posso sopportare l’idea che sia davvero così. Sento di stare per scoppiare”. Mettetevi nei panni di questa ragazza. Descrivete i sentimenti espliciti e impliciti e il modo in cui vi comportereste al posto suo.

Studio di caso 5:

Tra padre e figlia: “Mi basta guardarlo per sentire le farfalle nello stomaco. Lui ha gli occhi più sinceri che abbia mai visto e le dita molto sottili. È il più brillante del gruppo ed è sempre al centro dell’attenzione. Leggo l’invidia negli occhi delle altre quando mi abbraccia. Se dovesse succedere qualcosa, non saprei proprio come fare”. Mettetevi nei panni di questa ragazza. Descrivete i sentimenti espliciti e impliciti e il modo in cui vi comportereste al posto suo.

Studio di caso 6:

Tra un ragazzo e un datore di lavoro: “Non riesco a capire perché lei

	<p>continua a volermi vedere e a dirmi che il posto è stato già assegnato. Ho la sensazione che ciò abbia a che fare con le mie origini, perché sul cartello appeso alla porta c'è scritto chiaramente che siete in cerca di una cameriera per il ristorante. Mi sono diplomata in una scuola adatta allo svolgimento di questa professione, ma evidentemente non è abbastanza importante messo a confronto con altre cose. Ha forse qualcosa contro le altre etnie?”. Mettetevi al posto del ragazzo. Descrivete i sentimenti espliciti e impliciti e il modo in cui vi comportereste al posto suo.</p>
--	--

3.3. Valutazione

Ai fini della valutazione e della comprensione delle partecipanti, può essere impiegato un metodo diverso. Proponiamo qui una Scheda di Valutazione con domande aperte. Tuttavia, se il formatore/assistente sociale percepisce che le partecipanti potrebbero sentirsi giudicate se poste davanti a una scheda di valutazione, dovrebbe allora ricorrere alla discussione aperta per effettuare la valutazione (attività di brainstorming) e fare ricorso a mappe concettuali, al fine di documentare la comprensione del gruppo dei concetti e delle competenze che si desidera valutare. Per quanto concerne la discussione, possono essere impiegate le stesse domande proposte all'interno della scheda di valutazione.

Scheda di valutazione 4

Rispondi alle domande:

- Cos'è la consapevolezza sociale?

- Quali sono le componenti principali della consapevolezza sociale?

- Individua almeno 3 situazioni in cui sai di potere mostrare empatia. Descrivi brevemente in che modo esprimi l'empatia.

1. _____

2. _____

3. _____

- A che punto mi trovo: cosa ho ottenuto finora e cosa voglio ancora ottenere da questa formazione?

Capitolo 4: Sviluppo delle competenze sociali (gestione dei rapporti)

Obiettivi

Le ragazze impareranno a riconoscere i propri sostenitori nel loro ambiente sociale. Potranno migliorare le proprie competenze comunicative, le competenze di gestione dei conflitti insieme a quelle utili per lavorare in gruppo. Queste competenze le assisteranno nel trovare e nel fare ricorso al supporto di cui necessitano per persistere nel proprio viaggio di ritorno ai percorsi educativi, a superare le influenze negative e a integrarsi nei gruppi di formazione.

Aspetti fondamentali

- **Sviluppare gli altri.**

Lo sviluppo degli altri consiste nel riconoscimento dei traguardi da loro raggiunti e dei loro punti di forza, oltre che nella capacità di offrire dei commenti a riguardo.

- **Leadership stimolante.**

Una buona relazione si basa sulla capacità di prestare ascolto e di accettare i pensieri e i sentimenti altrui.

- **Avviare e gestire il cambiamento.**

È difficile cambiare quando ci si trova in situazioni difficili, privi di supporto e con la sensazione di “avere toccato il fondo”. Le persone in possesso di competenze ben sviluppate nel campo della gestione del cambiamento sono disposte a cogliere la sfida offerta dalla situazione, ad accettare il cambiamento e a continuare la propria vita.

- **Ascendente.**

Prestare ascolto agli altri li fa sentire importanti e preziosi. Questa strategia permette di influenzare gli altri tramite il farli sentire importanti.

- **Gestione dei conflitti**

La capacità di accettare i diversi punti di vista e di dimostrare di possedere autocontrollo e rispetto per gli altri.

- **Lavoro di squadra e cooperazione.**

Competenza relativa alla definizione di obiettivi comuni e agli sforzi congiunti fatti per raggiungere quegli stessi obiettivi, incoraggiando la partecipazione di tutti e condividendo le responsabilità e i successi.

Strumenti

- Fondamento Teorico
- Sviluppo delle Competenze
- Scheda di Valutazione

4.1. Fondamento Teorico

COMPETENZE SOCIALI /GESTIONE DEI RAPPORTI

La gestione dei rapporti è legata allo sviluppo delle competenze della comunicazione interpersonale e fa riferimento alla propria capacità di suscitare il meglio negli altri, alla capacità di stimolarli e di influenzarli e alla capacità di comunicare con loro e di costruire insieme delle relazioni, aiutandoli a cambiare, a crescere e a risolvere i propri conflitti. Al fine di sviluppare queste capacità, è necessario sviluppare delle competenze sociali essenziali, ovvero delle competenze che le persone impiegano per comunicare e per interagire con gli altri attraverso il linguaggio verbale e non verbale, ricorrendo ai gesti al linguaggio del corpo e al proprio aspetto esteriore. I metodi a cui le persone ricorrono per interagire sono l'espressione diretta delle proprie esperienze ed emozioni. Quando si ha la capacità di trasmettere i messaggi, i pensieri e i sentimenti personali ad altre persone, si è di conseguenza in grado di individuare meglio le esperienze e i sentimenti delle persone che ci stanno intorno. Si diventa in tal modo capaci di gestire le relazioni con gli altri in modo costruttivo e creativo, sia per se stessi che per gli altri.

La gestione dei rapporti fa parte di un contesto più ampio. Rappresenta uno dei quattro elementi dell'intelligenza emotiva (autoconsapevolezza, autogestione, consapevolezza sociale e gestione dei rapporti). Le competenze relative alla gestione dei rapporti costituiscono forse l'elemento più importante dell'intelligenza emotiva, in quanto il valore più importante della vita è quello relativo alla creazione di legami sani ed efficaci con gli altri.

Lo sviluppo delle competenze sociali implica la realizzazione dei modi attraverso i quali si comunica con gli altri e di quelli attraverso i quali è possibile gestire le relazioni che si creano. In ogni tipo di comunicazione le persone trasmettono dei segnali emotivi che influenzano tutte le partecipanti alla situazione comunicativa. Più le persone risultano essere qualificate nell'arte della vita sociale, meglio queste sapranno controllare quei segnali.

Molto spesso, le giovani donne che sono diventate madri e che hanno interrotto il proprio percorso educativo riscontrano non poche difficoltà ad occuparsi della maternità precoce, della mancanza di supporto adeguato da parte della famiglia nell'allevare il bambino e della confusione in merito alle priorità e ai valori della vita. Queste difficoltà sono accompagnate da un mancato o scarso sviluppo delle competenze relative alla condivisione, in quanto se riuscissero a dichiarare le proprie esigenze in modo riconoscibile, riceverebbero una risposta da parte degli altri. La capacità di esprimere le proprie emozioni e la comprensione delle esperienze degli altri conduce al raggiungimento di comprensione e di supporto che soddisfa le proprie necessità.

Lo sviluppo delle competenze sociali consiste nella comprensione dei modi attraverso i quali potere comunicare con gli altri, comprendendone i messaggi che vengono così mandati e le modalità con le quali potere riuscire a migliorare i propri metodi di comunicazione, allo scopo di rendere l'interazione più efficace. Si tratta di un processo che comincia sin dalla prima infanzia. Gli studi condotti dimostrano che lo sviluppo precoce delle competenze sociali è fondamentale per il bene del bambino e per il suo benessere in futuro, quando farà accesso al mondo degli adulti. Il sottosviluppo di queste competenze sociali comporta l'originarsi di problemi a scuola, incidendo sulla capacità di apprendimento e spesso causando un comportamento aggressivo durante l'infanzia e l'adolescenza. Successivamente, ciò esercita un impatto negativo sullo sviluppo sociale e sulla capacità di sapere creare delle connessioni e delle interazioni sociali.

I giovani che dimostrano delle lacune in merito allo sviluppo di sane competenze sociali, sono maggiormente esposti a:

- non seguire e conformarsi alle norme e ai regolamenti, comprese le condizioni stabilite dai genitori e dai propri parenti;
- causare reazioni negative negli altri, esponendoli ancora di più al rischio di essere rifiutati dalla propria cerchia sociale di appartenenza;
- essere vittime di abusi e coinvolti in attività illegali come spaccio di droga e prostituzione;
- manifestare i sintomi della depressione, aggressività e dell'ansia.
- scarsa intelligenza e basso rendimento scolastico;
- mancanza della capacità di sapere creare dei legami, diffidenza e chiusura in se stessi;
- mancanza di resilienza necessaria per affrontare le difficoltà;
- incapacità nella risoluzione di situazioni problematiche e di conflitti;
- non essere in grado di riconoscere i propri punti di forza e le proprie risorse;
- sviluppare un comportamento criminale;

Allenare le proprie competenze sociali aiuta a gestire le proprie relazioni e sono inoltre utili per stimolare, influenzare e sviluppare gli altri. Queste competenze sono importanti per i bambini, per i giovani, per i genitori e per gli operatori del settore. Le competenze relative alla gestione dei rapporti sono incentrate sul potere di influenzare gli altri nelle relazioni che si costruiscono con loro. Tutte le relazioni esercitano un impatto positivo e uno negativo. Queste competenze sono rivolte alla costruzione di relazioni positive attraverso la gestione delle proprie reazioni all'interno di diverse circostanze.

Alcune persone sono dei veri e propri "leader nati". Queste persone riescono a mobilitare e a coordinare gli sforzi di grandi gruppi di individui. Esistono delle persone capaci di entrare in contatto

senza difficoltà con gli altri e di manovrare le dispute che inevitabilmente emergono in ogni attività umana. Sono dei capi per natura, ovvero delle persone capaci di prendere decisioni nel cammino della negoziazione: in questo consiste il talento di un moderatore, il quale evita l'insorgere dei conflitti oppure media quelli che sono già iniziati.

Esistono inoltre delle persone che comunicano con gli altri con estrema facilità e che sanno rispondere in modo appropriato ai sentimenti e alle preoccupazioni degli altri. In altre parole, sono in grado di praticare l'arte delle relazioni e sono eccellenti nel "gioco di squadra". Vi sono anche delle persone che possiedono la capacità di condurre analisi sociali: questa capacità consiste nel cogliere e riconoscere i sentimenti, le motivazioni e gli interessi degli altri. Tutte queste persone possono affermare di essere in possesso di competenze sociali ben sviluppate.

Sono di seguito descritte⁷ sei competenze sociali indispensabili per la gestione delle relazioni che si hanno con gli altri:

- **Sviluppare gli altri.**

Lo sviluppo degli altri consiste nel riconoscimento dei traguardi da loro raggiunti e dei loro punti di forza, oltre che nella capacità di offrire dei commenti a riguardo. Questa competenza è conforme alla necessità primordiale di essere apprezzati e riconosciuti dagli altri. Quando una persona viene apprezzata da altri, se ne promuove lo sviluppo delle sue capacità e potenzialità.

- **Leadership stimolante.**

Il fornire ispirazione agli altri costituisce una competenza essenziale nella gestione delle relazioni con le persone e i gruppi, proprio come la capacità di entrare in contatto con le persone da un punto di vista emotivo. Una buona relazione si basa sulla capacità di prestare ascolto e di accettare i pensieri e i sentimenti altrui.

- **Avviare e gestire il cambiamento.**

La capacità di dare avvio a un cambiamento si rivela fondamentale quando si avverte realmente l'esigenza di cambiare. In tal caso, questa capacità porta al verificarsi di nuove circostanze e produce discussioni persuasive e logiche. È fondamentale riuscire a cambiare quando ci si trova in situazioni difficili, privi di supporto e con la sensazione di "avere toccato il fondo". Le persone in possesso di competenze ben sviluppate nel campo della gestione del cambiamento sono disposte a cogliere la sfida offerta dalla situazione, ad accettare il cambiamento e a continuare la propria vita. Ciò consente di superare gli ostacoli che

⁷ Goleman, D. Emotional intelligence

impediscono il verificarsi di cambiamenti importanti sul piano sia personale che professionale.

- **Ascendente.**

Questa competenza risulta essere essenziale nella gestione delle relazioni. Viene acquisita tramite il prestare ascolto alle altre persone, ovvero facendole sentire importanti e preziose. Questa strategia permette di influenzare gli altri proprio grazie al farli sentire in questo modo.

- **Gestione dei conflitti.**

Le competenze relative alla gestione dei rapporti comprendono la capacità di gestione costruttiva dei conflitti. Le persone dotate della capacità di gestione dei conflitti sono in grado di accettare diversi punti di vista e di dimostrare di possedere autocontrollo e rispetto verso tutti. Questo genere di persone è anche in grado di occuparsi di persone e situazioni difficili e di cercare le soluzioni più adatte e più facilmente accettabili da parte di tutti.

- **Lavoro di squadra e cooperazione.**

Le persone dotate di competenze relative alla gestione efficace dei rapporti evidenziano l'importanza del lavoro di squadra. Le squadre che collaborano bene risultano essere quelle più produttive ed efficaci. Questa rappresenta la competenza relativa alla definizione di obiettivi comuni e agli sforzi congiunti fatti per raggiungere quegli stessi obiettivi, incoraggiando la partecipazione di tutti e condividendo le responsabilità e i successi.

Secondo Daniel Goleman, autore della teoria dell'intelligenza emotiva, lo sviluppo delle competenze sociali implica:

- Competenze migliori per l'analisi e la comprensione delle relazioni.
- Maggiori competenze relative alla risoluzione dei conflitti e alla negoziazione delle questioni.
- Competenze migliori nel risolvere i problemi nelle relazioni. più stabili e qualificate per la comunicazione.
- Maggiore popolarità ed espansività, cordialità e coinvolgimento.
- L'essere più ricercati dai propri colleghi.
- L'essere più interessati ed educati.
- La presenza di armonia nel gruppo.
- Maggiore condivisione, cooperazione e prontezza a offrire il proprio aiuto. Maggiore democrazia all'interno dei rapporti con gli altri.

Ognuno degli esercizi seguenti è inteso a incoraggiare le partecipanti del gruppo a sviluppare delle competenze specifiche pertinenti rispetto alle capacità sopra menzionate e che affrontano la situazione di maggiore vulnerabilità nella quale si trovano i soggetti del gruppo di riferimento a causa dalla mancanza di istruzione e di consapevolezza.

4.2. Sviluppo delle competenze

Nome dell'Esercizio	<i>Imparare a conoscersi attraverso le bambole</i>
Metodi	Autoriflessione, condivisione con gli altri
Durata	20 minuti
Materiale/Ambiente	<p>Materiali:</p> <p>Per le partecipanti: bambole e animali giocattolo</p> <p>Ambiente:</p> <p>Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il moderatore mostra le bambole e spiega che il loro utilizzo è necessario per il prossimo esercizio, il quale mira a presentare ogni partecipante secondo modalità insolite. Il moderatore afferma che questo esercizio inusuale porterà a tutte le partecipanti a provare varie emozioni piacevoli e offre le seguenti istruzioni: "Raggiungete il tavolo con sopra i giocattoli, vi troverete un gran numero di bambole e animali di peluche. Scegliete il giocattolo che vi piace di più. Sedetevi e osservate con calma la bambola. Dopo 3 minuti vi darò un segnale e dopo voi inizierete a presentarvi, descrivendo alcune caratteristiche della bambola scelta. Ad esempio, sono una bella giraffa che guarda fino a circa 2 km da dove si trova".
Istruzioni:	Le partecipanti scelgono il proprio giocattolo e lo osservano con attenzione. Il moderatore facilita il processo della presentazione tramite le bambole e si assicura che tutte eseguano la propria presentazione. Il moderatore crea e sostiene un'atmosfera piacevole, incoraggiando l'umorismo e le buone idee.
Resoconto e Discussione:	Alla fine delle presentazioni il moderatore domanda alle partecipanti se queste si siano sentite bene durante questo tipo di presentazione, se si sentono in modo analogo qualche volta quando incontrano altre persone, come pensano che reagirebbero se uno sconosciuto si presentasse in

	modo simile. Dopo le risposte raccolte per queste domande, il moderatore riepiloga brevemente le emozioni positive e la capacità di tutte di presentare in modo interessante. Il moderatore propone alle partecipanti di ricordare le caratteristiche della bambola che le hanno impressionate di più e di ricordarsene anche quando si trovano coinvolte in situazioni nuove.
--	--

Nome dell'Esercizio	<i>Origami</i>
Metodi	Compito individuale con istruzioni, condivisione in un gruppo ampio, analisi
Durata	10 minuti
Materiale/Ambiente	Materiali: Per le partecipanti: fogli di carta A4 Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Questa attività veloce e semplice mostra come diverse istruzioni vengano interpretate diversamente da parte di diverse persone ed evidenzia l'importanza e la comprensione dei modi con i quali comunicare.
Istruzioni:	Occorre distribuire tra le partecipanti dei fogli di carta A4 e informare il gruppo che il moderatore comincerà a dare istruzioni alle partecipanti sul come piegare i fogli per realizzare degli origami. Bisogna sottolineare che durante l'assegnazione delle istruzioni, le partecipanti dovranno tenere gli occhi chiusi e non potranno formulare alcuna domanda. Si inizia con istruzioni sequenziali che alternano il piegare i fogli e il separarne dei pezzi (ad esempio, l'angolo superiore a destra), e dopo si chiede di estendere il foglio e di metterlo davanti a loro. Infine, si mettono a confronto i fogli di tutte le partecipanti e si osservano le forme che sono state create.
Resoconto e Discussione:	Si fa notare come i fogli siano tutti diversi nonostante le istruzioni fossero per tutte uguali. Questo cosa significa? Si domanda al gruppo se loro pensino che il risultato sarebbe stato diverso se avessero potuto tenere gli occhi aperti e se fosse stato loro permesso di fare domande. Normalmente la comunicazione non è semplice e le informazioni che si ricevono

	vengono interpretate diversamente, ecco perché risulta essere fondamentale sapere come formulare le domande giuste. Inoltre, ricevere la conferma di quanto si è compreso garantisce che la propria interpretazione sia corretta.
--	---

Nome dell'Esercizio	<i>Una storia</i>
Metodi	Lavoro individuale, dibattito in un gruppo ampio, analisi
Durata	20 minuti
Materiale/Ambiente	<p>Materiali:</p> <p>Per le partecipanti: fogli di carta A4</p> <p>Ambiente:</p> <p>Stanza confortevole, senza tavoli, le sedie disposte l'una contro l'altra.</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	L'esercizio riguarda il provare un'esperienza personale quando si comunica con un'altra persona, sottolineando l'importanza della comunicazione e di esprimere un'emozione, e come queste possano incidere in una buona comunicazione. Bisogna dividere il gruppo in coppie e distribuirli in due gruppi, dando istruzioni diverse ai due gruppi senza che il primo gruppo conosca le istruzioni date al secondo gruppo e viceversa.
Istruzioni:	<p>Gruppo 1: Ognuno all'interno del gruppo deve sedersi su una sedia posta di fronte alla sedia su cui siede un membro dell'altro gruppo (i quali insieme formano la coppia). Si deve dare ascolto solo alla persona posta dall'altra parte fila, ma non è permesso comunicare e reagire in qualsiasi altra maniera (espressioni facciali, cenni del capo, sorrisi, ecc.).</p> <p>Gruppo 2: Ogni membro dovrebbe riflettere su qualcosa di positivo, di divertente o di interessante, che faccia piacere condividere con la persona interna alla propria coppia. La condivisione deve avvenire nel modo più emotivo e rumoroso.</p> <p>Si richiede alle partecipanti di condividere le proprie esperienze in questo modo:</p> <p>Gruppo 2: Quali sono le difficoltà che hai incontrato quando la tua compagna non ha mostrato alcuna reazione a quello che dicevi? Quali</p>

	sono stati i sentimenti che hai provato? E le tue ipotesi? Qual è stato l'impatto sulla continuazione della comunicazione? Gruppo 1: Quali sono le difficoltà che hai incontrato quando ascoltavi ma non potevi reagire emotivamente? Questo limite ha distrutto il tuo ascolto attivo? Quali sono stati i sentimenti che hai provato? Qual è stato l'impatto sulla continuazione della comunicazione?
Resoconto Discussione:	e Il gruppo analizzerà i metodi normalmente impiegati per mostrare agli altri che si sta prestando ascolto. Segnali non verbali: cenni del capo, espressioni facciali, contatto visivo, linguaggio del corpo; Segnali verbali: suoni di assenso (mm, aha, ecc.), tono della voce, domande chiuse e aperte, parafrasare, sintetizzare. Si richiede alle partecipanti di discutere sui modi con i quali queste comprendano i segnali verbali e non verbali, su quali siano i fattori che possono ostacolare una comunicazione efficace, la comprensione e la promozione del processo di comunicazione.

Nome dell'Esercizio	<i>Casa dei sentimenti</i>
Metodi	Compito individuale con istruzioni, condivisione in un gruppo ampio, analisi
Durata	25 minuti
Materiale/Ambiente	Materiali: Per le partecipanti: scatola con cartoncini, cartelloni, colla e nastro adesivo Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il moderatore prepara delle scatole per ogni gruppo. In ogni scatola ci sono 20 cartoncini rettangolari e 10 triangolari. Su ognuno di loro è scritta una parola (un sentimento o un oggetto o una qualità). Il moderatore prepara il materiale per ogni gruppo, ovvero un cartellone, della colla e del nastro adesivo. Il presentatore introduce l'argomento, facendo notare come i sentimenti siano il colore emotivo del comportamento umano. Rappresentano una parte importante dell'essenza di una persona, sono in

	associazione con il proprio mondo interiore e con la percezione del mondo esterno con il quale si comunica.
Istruzioni:	Le partecipanti sono divise in gruppi. Per ogni gruppo è disposta una scatola contenente dei cartoncini, un cartellone, della colla e del nastro adesivo. Il moderatore chiede a ogni gruppo di leggere quanto scritto sui cartoncini, prendendo solo quelli che esprimono i sentimenti e di commentarli nel proprio gruppo. Successivamente, dovranno realizzare la propria “casa dei sentimenti”, incollando i cartoncini al poster cercando di dargli la forma di una casa in circa 15 minuti. Una volta che il lavoro è stato svolto, i gruppi presentano le “case”. Dopo la presentazione, le partecipanti discutono insieme dei sentimenti positivi e negativi e delle relative manifestazioni sul piano comportamentale.
Resoconto e Discussione:	Il moderatore analizza insieme alle partecipanti le emozioni e il loro impatto sulla percezione del mondo e sul comportamento. Riepiloga insieme alle partecipanti, ricordando che le competenze relative alla comprensione dei sentimenti sono particolarmente importanti in quanto rappresentano il colore emotivo della vita umana.

Nome dell'Esercizio	<i>Lo specchio perfetto</i>
Metodi	Lavoro individuale con il testo, dibattito in coppie
Durata	25 minuti
Materiale/Ambiente	Materiali: Per le partecipanti: Scheda di esercizi «Lo specchio perfetto» Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il presentatore pone la domanda relativa a quanto spesso e in quali occasioni una persona si guarda allo specchio, nel riflesso di una finestra o su una altra superficie riflettente. Incoraggia a formulare risposte diverse e originali, in quanto le persone sono diverse tra di loro e possono trovarsi in differenti fasi della propria vita. Mediante l'osservazione della propria immagine riflessa, come anche attraverso l'osservazione degli altri, se ne ricava una informazione unica su chi si è e a che punto della propria vita ci

	<p>si trovi, ovvero se in quel momento si è allegri oppure penserosi, se si è in compagnia di altri oppure in disparte. Il moderatore dà le seguenti indicazioni “Formate delle coppie. Ogni coppia riceverà una scheda di esercizi denominata “lo specchio perfetto”. Leggete la storia, commentatela e discutete di cosa questa vi ricordi, descrivendo anche i sentimenti che provate”.</p>
Istruzioni:	<p>Lavoro in coppia per 10 minuti. Allo scadere del tempo, il moderatore dà la seconda consegna: “adesso lasciate che ogni membro della coppia rifletta e condivide una qualità particolare interna che si possiede e che non è visivamente osservabile attraverso lo specchio. Dopo, bisognerà individuare una caratteristica altrettanto invisibile nella propria compagna. In totale la coppia individuerà e condividerà 5 qualità invisibili”. Le coppie lavorano per altri 5 minuti. Altre 2 o 3 qualità possono essere aggiunte in via facoltativa.</p>
Resoconto e Discussione:	<p>Il moderatore indaga quali sentimenti questo esercizio abbia suscitato nelle partecipanti e li riassume. Approfondisce la conoscenza delle partecipanti spiegando che l’accesso al mondo interiore di una persona (che sia il proprio o quello di un’altra persona) suscita sempre dei sentimenti molto forti. Anche la comunicazione è associata a questi sentimenti, specialmente quando questa avviene tra due persone che tengono l’una all’altra. La comunicazione è un fenomeno molto più evidente di quanto non sembri in superficie, riscontrabile nelle sue funzioni più basilari come la comunicazione di informazioni tramite l’abile formulazione di domande e di risposte. Per mezzo di essa si realizza l’interazione e prende forma un atteggiamento riferibile sia a se stessi che agli altri. Il moderatore rinforza le qualità particolari scambiate all’interno delle coppie e la fiducia che è necessaria per seguire un approccio di questo genere.</p>
Allegati, Siti Internet, Video, Immagini, Altro Materiale	<p style="text-align: center;">Scheda di esercizi “Lo specchio perfetto”</p> <p>Molti anni fa, viveva un maestro degli specchi. Per i suoi specchi sceglieva solo i vetri più pregiati, i quali dovevano essere privi di macchie, incrinature e superfici non lisce. Comprava l’argento di migliore qualità per ricoprire il vetro e faceva ciò con talmente tanta abilità che gli specchi non si oscuravano mai. Il maestro desiderava che i propri specchi fossero</p>

	<p>talmente precisi che nel riflettersi le persone si domandassero se l'immagine riflessa nello specchio fosse davvero solo una immagine oppure un'altra persona.</p> <p>Dopo molti anni di lavoro, l'uomo divenne famoso come il maestro che creava gli specchi più accurati di tutti. Ma col tempo si accorse che qualcosa non stava andando come sperava. Le persone che acquistavano uno specchio e uscivano dal negozio sembravano meno entusiaste rispetto a quando entravano. Qualcuno diventava perfino triste davanti alla propria immagine riflessa. Altri ancora, alcuni giorni dopo avere acquistato lo specchio, lo ricoprivano con fasce di stoffa o dei veli.</p> <p>Il maestro rifletteva sul lavoro di tutta la sua vita e sulla soddisfazione che la creazione di quegli specchi gli aveva regalato in passato. Qualcosa non era abbastanza perfetta. Doveva esserci qualcosa di più rispetto al vetro perfetto o alla cornice di argento migliore. Il maestro si ricordò che quando osservava la gente entrare nel proprio negozio, vedeva più delle loro caratteristiche fisiche, vedeva infatti una sorta di luce, un fascio luminoso o una forma di bellezza che sembrava sparire nello specchio. Cominciò a pianificare di creare uno specchio che non riflettesse soltanto le caratteristiche fisiche ma anche la luce che li accompagnava. Il maestro cominciò così a studiare la fotografia olografica e come il raggio laser potesse modificare l'immagine. Infine, comprese che i cristalli contenuti negli occhi umani erano simili a uno specchio capovolto e che invece di riflettere l'immagine reale, l'occhio in qualche modo penetrasse nel mondo interiore e nello spirito umano. Questo spiega come la bellezza di una persona non possa essere riflessa in uno specchio ma si possa trovare solo negli occhi di colui che la guarda. Da quel momento in poi il maestro di specchi continuò a vendere i propri specchi dicendo "riflettiti nello specchio, ma guarda negli occhi degli altri".</p>
--	---

Nome dell'Esercizio	<i>Gioco di carte</i>
Metodi	Lavoro in un gruppo ampio, dibattito
Durata	50 minuti
Materiale/Ambiente	Materiali:

	<p>Per le partecipanti: carte con sopra scritti dei sentimenti</p> <p>Ambiente:</p> <p>Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	<p>Il moderatore prepara un mazzo di carte con sopra scritto il nome di un sentimento. Questo esercizio è inteso ad approfondire la comprensione dell'espressione non verbale dei sentimenti e al loro riconoscimento. Il moderatore evidenzia i modi di espressione non verbale dei sentimenti e come riconoscerli.</p>
Istruzioni:	<p>Le partecipanti siedono in cerchio. Il facilitatore distribuisce tra di loro le carte fino a che tutte le partecipanti non ne abbiano ricevute due o tre. Le partecipanti esaminano le proprie carte senza che le altre le possano vedere. Ogni partecipante deve mettere in atto i sentimenti scritti sulle proprie carte senza però potere parlare. Le altre devono osservare l'esibizione e indovinare quale sia il sentimento imitato. Questa attività continua fino a quando tutte le partecipanti non abbiano messo in atto i sentimenti scritti sulle proprie carte. Successivamente, le partecipanti mettono in atto l'altro sentimento scritto sul secondo foglio di carta. Le presentazioni non verbali terminano quando tutte le partecipanti finiscono le proprie carte e le altre riconoscono i sentimenti imitati. La discussione che ne consegue è diretta ad approfondire i modi in cui i sentimenti possono essere espressi e riconosciuti.</p>
Resoconto e Discussione:	<p>Il moderatore inaugura il dibattito parlando dei modi di espressione non verbale dei sentimenti. Si concentra sul linguaggio del corpo, sulla postura, sulle espressioni facciali, sui gesti e lo sguardo. Il moderatore incoraggia alla condivisione di osservazioni e di opinioni, concentrandosi sui metodi di individuazione, sulle difficoltà che l'accompagnano e sulle competenze relative allo svelare la profondità dei sentimenti, coinvolgendo in modo attivo le partecipanti. Nel riepilogo, l'attenzione è incentrata sullo sviluppo delle competenze utili all'espressione e al riconoscimento dei sentimenti e della relazione che sussiste tra questi e la personalità umana.</p>
Allegati, Siti Internet, Video, Immagini, Altro Materiale	<p style="text-align: center;">Carte: "I Sentimenti"</p> <p style="text-align: center;">Agitazione Disprezzo Rabbia</p>

	<p>Turbamento Abbattimento Collera Orgoglio Preoccupazione Tensione Colpevolezza Felicità Entusiasmo Fastidio Ansia Contentezza Meraviglia Confusione Infatuazione Delusione Imbarazzo Gioia Dispiacere Stupore Spavento Vergogna Solitudine Speranza</p>
--	--

Nome dell'Esercizio	<i>Sedie</i>
Metodi	Esercizio strutturato, dibattito
Durata	15 minuti
Materiale/Ambiente	<p>Materiali: Sedie a sufficienza all'interno della stanza Per le partecipanti: istruzioni per ogni partecipante</p> <p>Ambiente: Stanza confortevole, senza tavoli, sedie disposte in cerchio</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il moderatore prepara tre tipi di istruzioni e le scrive su piccoli fogli di carta. Distribuisce equamente un solo tipo di istruzione (A, B o C) a ogni partecipante e spiega che queste non possono essere mostrate alle altre. Domanda, infine, a ogni partecipante di prendere parte all'attività e di seguire attentamente le istruzioni che hanno ricevuto.
Istruzioni:	Le partecipanti lavorano al loro compito per 10 minuti. Il moderatore interviene solo quando il compito rischia di essere terminato troppo

	presto. Successivamente, le partecipanti si riuniscono tutte in un unico grande gruppo per dare avvio al dibattito.
Resoconto e Discussione:	La discussione prevede la formulazione delle seguenti domande: Hai seguito le istruzioni? Come hai socializzato con le persone che desideravano svolgere il compito in modo diverso? Ti sei trovata a litigare oppure hai collaborato? Cosa avresti fatto se ti fossi confrontata? Il moderatore riepiloga i risultati e li collega all'essenza del conflitto e alle ragioni che lo provocano.
Allegati, Siti Internet, Video, Immagini, Altro Materiale	Istruzione A: disponi tutte le sedie della stanza in cerchio. (10 min.) Istruzione B: disponi tutte le sedie vicino alla porta. (10 min.) Istruzione C: disponi tutte le sedie vicino la finestra. (10 min.)

Nome dell'Esercizio	<i>Le mie esigenze in situazioni conflittuali</i>
Metodi	Raccoglimento delle idee, condivisione, autoriflessione, dibattito
Durata	35 minuti
Materiale/Ambiente	Materiali: Per le partecipanti: un cartellone, di pennarelli Ambiente: Stanza confortevole, due o tre tavoli vuoti, senza sedie
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il presentatore introduce l'argomento concernente il fatto che una delle importanti competenze sociali di una persona è quella che consiste nella capacità di risolvere le situazioni conflittuali. Incoraggia ogni partecipante a riflettere sulle situazioni conflittuali che hanno vissuto di recente e li invita a condividerle. È importante notare che la condivisione può prevedere il non fare menzione dei nomi, se il partecipante lo desidera. Se quanto viene condiviso riguarda un membro del gruppo, ciò va concordato insieme all'altro soggetto interessato.
Istruzioni:	Si sceglie chi fare parlare prima e questi in seguito racconta la situazione che ha vissuto, precisando le partecipanti alla situazione conflittuale, l'occasione, le caratteristiche della discussione, le disuguaglianze percepite o attuate (ad esempio, ferire l'altro, offendere, ecc.). Viene data la possibilità alle partecipanti di formulare delle domande in riferimento a

	quanto raccontato e vengono dati alcuni minuti per fare dell'auto-riflessione e per condividere il modo in cui ci si sente e cosa si pensi del conflitto descritto. Nella fase successiva dell'esercizio, ogni partecipante deve completare la frase utilizzando i tre sentimenti scritti sulla lavagna a fogli mobili (annessa). "Quando sono..., allora ho bisogno di...". Sulla lavagna a fogli mobili sono scritti tre sentimenti e le emozioni ricorrenti descritte vengono indicate dal numero di spunte segnate accanto ogni sentimento. Successivamente, si esegue lo stesso compito immedesimandosi nel ruolo dell'altro all'interno della situazione conflittuale. In conclusione, si mettono a confronto i due fogli della lavagna mobile prodotti.
Resoconto e Discussione:	Con l'aiuto del moderatore le partecipanti paragonano le proprie idee, scoprendo punti in comune e discutendo le divergenze. Il moderatore riepiloga i punti in comune rintracciati e manovra la discussione verso il raggiungimento di regole generali per la risoluzione dei conflitti.

Nome dell'Esercizio	<i>Lavoro di squadra</i>
Metodi	Lavoro in piccoli gruppi, creazione di un collage, presentazioni, dibattito
Durata	40 minuti
Materiale/Ambiente	<p>Materiali:</p> <p>Per le partecipanti: lavagna a fogli mobili, pennarelli, colla, paglia, fogli di carta, forbici, graffette, riviste</p> <p>Ambiente:</p> <p>Stanza confortevole, due o tre tavoli vuoti, senza sedie</p>
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Il gruppo viene diviso in due o tre gruppi più piccoli. Per la preparazione della consegna si può organizzare un gioco stimolante per ogni squadra, diretto a unirli, a portarli a fare del gioco di squadra, ecc. (ad esempio, l'isola nell'oceano, un disegno comune, ecc.). Ogni squadra lavorerà su una consegna dove tutte le partecipanti saranno coinvolte e al suo termine si condivideranno i ruoli che ogni membro della squadra ha assunto.
Istruzioni:	Ogni squadra è fondata sui punti di forza dei suoi membri i quali devono

	elaborare un progetto per il futuro. “Immaginate che l’organizzazione per la quale lavorate sia stata chiusa. È fondamentale riflettere sui propri punti forti e sul modo in cui impiegarli per gestire questa situazione. Preparate un cartellone per promuovere l’idea: avrete 20 minuti a disposizione per sviluppare una idea e 20 minuti per preparare il cartellone.
Resoconto Discussione:	e La prestazione della squadra nello svolgimento del compito assegnato. Come si sono sentite le partecipanti nello svolgimento dell’esercizio? Che ruoli hanno assunto?

Nome dell’Esercizio	<i>Osservazioni</i>
Metodi	Condivisione, autoriflessione, dibattito
Durata	10 minuti
Materiale/Ambiente	Ambiente: Stanza confortevole, due o tre tavoli vuoti, sedie disposte in cerchio
Numero delle partecipanti	10-14
Introduzione:	Questo esercizio mostrerà alle partecipanti come si possano offrire le proprie osservazioni in merito a date circostanze.
Istruzioni:	Le partecipanti siedono in cerchio. Ogni partecipante deve fare un complimento alla persona che siede alla propria sinistra, seguendo questo modello: Oggi tu.... / Mi piace che/come..... / perché.... Per pensare a un complimento da fare si dispone di 3 minuti e dopo ogni partecipante presenterà le proprie opinioni in merito alla persona che si trova alla loro sinistra. Occorre prestare attenzione ai segnali non verbali.
Resoconto Discussione:	e Cosa hai provato quando hai espresso i complimenti? Come ti sei sentita quando gli altri hanno detto delle cose carine su di te?

4.3. Valutazione

Ai fini della valutazione e della comprensione delle partecipanti, può essere impiegato un metodo diverso. Proponiamo qui una Scheda di Valutazione con domande aperte. Tuttavia, se il formatore/assistente sociale percepisce che le partecipanti potrebbero sentirsi giudicate se poste

davanti a una scheda di valutazione, dovrebbe allora ricorrere alla discussione aperta per effettuare la valutazione (attività di brainstorming) e fare ricorso a mappe concettuali, al fine di documentare la comprensione del gruppo dei concetti e delle competenze che si desidera valutare. Per quanto concerne la discussione, possono essere impiegate le stesse domande proposte all'interno della scheda di valutazione.

Scheda di valutazione 5

Rispondi alle domande:

- Organizza diverse competenze comunicative in una scala da 1 a 10, in base all'importanza di ognuna di esse ai fini di una comunicazione efficace tra le persone. Comincia dalla prima.

- Quali sono le competenze sociali principali utili per creare delle buone relazioni con gli altri?

- Quale può essere un cambiamento importante per te e come lo raggiungerai? Quali competenze sociali utilizzerai?

- A che punto mi trovo: cosa ho ottenuto finora e cosa voglio ancora ottenere in seguito a questa formazione?

Moduli Formativi – Esempio di Programma di Formazione

Il programma può essere modificato in base alle esigenze del paese e al numero delle persone in formazione. Il fondamento teorico e gli esercizi sono presentati all'interno di ogni Modulo rispettivamente secondo la denominazione di "Fondamento Teorico" e "Sviluppo delle Competenze".

I. Sviluppo dell'autoconsapevolezza – 5 Unità da 50 minuti.

Unità Nr.	Esercizio Nr.	Durata	Argomento	Nome dell'Esercizio/Metodo
1	1.1	15 min	Sentimenti	Esercizio "I miei sentimenti"
	1.2.	15 min	Spunto teorico sull'intelligenza emotiva	Presentazione
	1.3.	20 min	Esprimere i sentimenti	Esercizio "Esprimere un sentimento"
2.	1.4.	30 min	Pensiero positivo e autoanalisi	Esercizio "Esperienze"
	1.5	20 min	A che punto mi trovo	SCHEDA DI VALUTAZIONE 1
3	1.6.	20 min	Spunto teorico sulla fiducia in se stessi e sull'autoconsapevolezza	Presentazione
	1.7.	15 min	Comprensione della propria fiducia in se stessi	Esercizio "Alti e bassi livelli di fiducia in se stessi"
	1.8.	15 min	Resilienza	Esercizio "La Mia Esperienza Personale di Gestione delle Avversità"
4	1.9.	30 min	Sviluppo della fiducia in se stessi	Esercizio "il Collage della Fiducia in Se Stessi"
	1.10.	20 min	Sviluppo della fiducia in se stessi	Esercizio "Cosa ne pensi di te stessa?"
5	1.11.	20 min	Sviluppo della fiducia in se stessi	Esercizio "Sentirsi potenti e sicuri di se"
	1.12.	15 min	A che punto mi trovo	SCHEDA DI VALUTAZIONE 2

	1.13.	15 min	Fare dei progetti	Dibattito per concludere l'argomento e pianificazione da parte del gruppo per ulteriori sviluppi nel campo.
--	-------	--------	-------------------	---

II. Sviluppo dell'autogestione – 5 Unità da 50 minuti.

Unità Nr.	Esercizio Nr.	Durata	Argomento	Nome dell'Esercizio/Metodo
1	2.1.	30 min	Introduzione del concetto di autoregolazione	Esercizio “La lista delle Competenze di Autoregolazione”
	2.2.	20 min	Fondamento teorico sull'autoregolazione	Presentazione
2.	2.3.	30 min	Comprensione dell'autoregolazione	Esercizio “Lista di Competenze di Regolazione Emotiva per la propria Felicità Personale”
	2.4.	20 min	Fondamento teorico sull'influenza della comunicazione non verbale sulle proprie emozioni	Presentazione
3	2.5.	10 min	Allenare l'autoregolazione tramite la codifica non verbale	Esercizio “Influenzare le proprie emozioni adottando il corretto codice non verbale”
	2.6	10 min	Discussione in merito agli esercizi precedenti	Dibattito
	2.7.	20 min	Fondamento teorico relativo al sequestro emozionale	Presentazione
	2.8.	10 min	Sequestro emozionale	Esercizio Sequestro Emozionale Parte 1
4	2.9.	30 min	Sequestro emozionale	Esercizio Sequestro Emozionale Parte 2
	2.10.	20 min	Sviluppo degli strumenti di	Esercizio “Come fare per

			autoregolazione	autoregolarsi?" Parte 1
5	2.11.	20 min	Sviluppo degli strumenti di autoregolazione	Esercizio "Come fare per autoregolarsi?" Parte 2
	2.12.	15 min	A che punto mi trovo	SCHEDA DI VALUTAZIONE 3
	2.13.	15 min	Fare dei progetti	Dibattito per concludere l'argomento e pianificazione da parte del gruppo per ulteriori sviluppi nel campo.

III. Sviluppo della consapevolezza sociale – 5 Unità da 50 minuti.

Unità Nr.	Esercizio Nr.	Durata	Argomento	Nome dell'Esercizio/Metodo
1	3.1.	20 min	Benvenuto, Presentazione	Imparare a conoscersi tramite le foto o le mappe
	3.2.	30 min	Empatia	Vivere la storia
2.	3.3.	20 min	Comprensione degli altri e manifestazione di solidarietà in varie circostanze	Comprendere gli altri
	3.4.	30 min	Ascolto attivo, empatia	Mettersi nei panni degli altri
3	3.5.	50 min	Scoprire se stessi attraverso lo stabilire chi sono le persone davvero importanti per sé. Come ci si sente grazie a loro? Esplorare il mondo attraverso le persone care.	Persone Care
4	3.6.	50 min	Comprensione delle reti sottostanti. Dinamiche dei processi di gruppo.	Rete di supporto
5	3.7.	40 min	Riflessione sulle esigenze degli altri. Costruire una rete di supporto.	Un giorno diverso
	3.8.	10 min	A che punto mi trovo?	SCHEDA DI VALUTAZIONE 4

IV. Sviluppo delle competenze sociali (gestione dei rapporti) – 5
Unità da 50 minuti.

Unità Nr.	Esercizio. Nr.	Durata	Argomento	Nome dell'Esercizio/Metodo
1	4.1.	20 min	Presentare l'autoanalisi dei propri punti forti attraverso il linguaggio dei simboli	Imparare a conoscersi attraverso le bambole
	4.2.	10 min	L'importanza e la comprensione dei modi attraverso cui comunicare	Origami
	4.3.	20 min	Provare una esperienza personale quando si comunica con un'altra persona. L'importanza dei mezzi di comunicazione, dell'espressione delle emozioni e di come queste incidano sulla comunicazione efficace	Una storia
2.	4.4.	25 min	Comprensione dei sentimenti	Casa dei sentimenti
	4.5.	25 min	Suscitare sentimenti attraverso la comunicazione. Interagire attraverso la fiducia e la condivisione dei propri sentimenti.	Lo specchio perfetto
3	4.6.	50 min	Modi non verbali di mostrare i propri sentimenti e loro individuazione da parte degli altri	Gioco di carte
4	4.7.	15 min	Vivere una situazione conflittuale e modi per evitare il conflitto	Sedie
	4.8.	35 min	Comprensione del conflitto e	Le mie esigenze in situazioni

			dei bisogni di entrambe le parti in conflitto. Dinamiche dei sentimenti di risoluzione del conflitto	conflittuali
5	4.9.	40 min	Riflessione sui punti di forza nell'esecuzione del compito di squadra. Dinamiche delle relazioni all'interno della squadra	Lavoro di squadra
	4.10.	10 min	Competenze necessarie per offrire delle osservazioni positive	Osservazioni
	4.11.	10 min	A che punto mi trovo?	SCHEDA DI VALUTAZIONE 5



BYMBE
Bringing Young Mothers back to education



www.bymbe.eu



www.facebook.com/bymbe.eu



БИМЕК



cesie
the world is only one creature



EXCHANGE HOUSE IRELAND
National Travellers Service



frauen im
brennpunkt



MAGENTA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.