



# BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

## MANUALE BYMBE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE IO5

### APPENDICE

Erasmus+: KA2 – Cooperation for Innovation and the Exchange  
of Good Practices – Strategic Partnerships for adult education  
[Agreement 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 IO5**

## **APPENDICE**

Erasmus+: KA2 – Cooperation for Innovation and the Exchange of

Good Practices – Strategic Partnerships for adult education

[Agreement N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



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

## Informazioni sul Progetto

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

## Informazioni sul Documento

Titolo del documento:	<b>Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze</b>
Autore del Documento:	<b>Tutti i partners</b>
Versione:	<b>1.1</b>
Data:	<b>06.05.2019</b>

# Indice dei Contenuti

INFORMAZIONI SUL PROGETTO .....	1
INFORMAZIONI SUL DOCUMENTO .....	1
<b>1. INTRODUZIONE .....</b>	<b>3</b>
<b>2. OBIETTIVI DEL MANUALE BYMBE PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE .....</b>	<b>5</b>
<b>3. COMMENTI SULL'UTILIZZO DELLE METODOLOGIE – CONTRIBUTI .....</b>	<b>7</b>
3.1. ESPERIENZE .....	7
3.1.1. <i>Esperienze dall'Austria</i> .....	7
3.1.2. <i>Esperienze dalla Bulgaria</i> .....	7
3.1.3. <i>Esperienze dall'Irlanda</i> .....	8
3.1.4. <i>Esperienze dall'Italia</i> .....	8
3.1.5. <i>Esperienze dalla Lituania</i> .....	8
3.1.6. <i>Esperienze dalla Spagna</i> .....	9
3.2. SFIDE, SUGGERIMENTI E ADATTAMENTI DEI METODI .....	9
3.3. OSSERVAZIONI E CONCLUSIONI .....	19
3.3.1. <i>Il Partner Austriaco</i> .....	19
3.3.2. <i>Il Partner Bulgaro</i> .....	20
3.3.3. <i>Il Partner Irlandese</i> .....	20
3.3.4. <i>Il Partner Italiano</i> .....	20
3.3.5. <i>Il Partner Lituano</i> .....	21
3.3.6. <i>Il Partner Spagnolo</i> .....	21

# 1. INTRODUZIONE

Il partenariato BYMBE si è costituito per sostenere l'inclusione professionale dei NEET (persone che non lavorano e non sono inserite in un percorso di istruzione o formazione professionale), in particolare delle giovani madri a rischio di abbandono del sistema educativo, operando per aumentare la loro motivazione a riprendere e completare il percorso educativo o di formazione professionale e fornendo loro servizi di supporto (inclusi orientamento professionale, supporto alla motivazione e formazione per il consolidamento delle competenze trasversali) per continuare e completare il percorso educativo o di formazione professionale.

Anche se dopo la campagna BYMBE (IO2) le giovani madri sono consapevoli della necessità di portare a termine la propria formazione professionale, avranno bisogno di un sostegno speciale per completarla: come organizzare i loro prossimi passi e orientamento professionale per prendere la giusta decisione riguardo alla loro vita professionale. Devono essere organizzate reti di sostegno affidabili per garantire che possano intraprendere il percorso educativo fino alla fine. Ciò non implica solo l'organizzazione dell'assistenza all'infanzia, ma anche il sapere necessario a costruire reti di sostegno proprie in caso di ritardi, frustrazione o stress. Competenze che spesso non possiedono in quanto non vengono insegnate a scuola o nel loro ambiente sociale.

IO4 - IO6 è un pacchetto olistico studiato su misura per queste particolari esigenze delle giovani madri al fine di coinvolgerle, sviluppare le loro capacità e mantenerle motivate per evitare l'abbandono scolastico. A causa dei diversi punti di forza dei partner, ci sono diversi lead partner per i compiti e i manuali si integrano l'uno con l'altro.

IO5, il Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze è il secondo dei manuali che offrono strumenti di sostegno alle giovani madri. I loro obiettivi principali sono:

- Miglioramento delle competenze cognitive sociali;
- Miglioramento della gestione delle emozioni, delle capacità di riconoscimento e comprensione;
- Migliore autocontrollo;
- Migliore pianificazione per risolvere i compiti cognitivi;
- Maggiore propensione alla riflessione prima dell'azione;
- Risoluzione più efficace dei conflitti;
- Atmosfera d'aula più positiva.

Per raggiungere questi obiettivi il progetto applica strumenti innovativi in una combinazione di workshop, sessioni individuali di coaching, sessioni di supporto tra pari, supporto al processo decisionale e di pianificazione di come implementare le decisioni utilizzando la metodologia adottata dal progetto, sessione di brainstorming sul superamento degli ostacoli.

Per l'orientamento professionale useremo strumenti di facile comprensione come il lavoro con i simboli per l'orientamento, che abbiamo tratto da un precedente progetto. L'obiettivo di questo approccio è di fare un lavoro approfondito con le giovani madri, non abituate ai contesti di consulenza. La metodologia di lavoro con i simboli permette di esprimere e rendere visibili obiettivi latenti che possono essere determinanti e usati per trovare strategie motivazionali personali.

Impatto: Fornire un orientamento olistico e un supporto decisionale su misura per le esigenze delle giovani madri; alla fine le partecipanti dovranno essere in grado di prendere una decisione formativa/professionale adeguata alla propria situazione attuale per migliorare le proprie possibilità di impiego e poter aver un reddito personale.

## 2. Obiettivi del Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze

Anche se le giovani madri decidono di tornare in un percorso educativo o formativo, è consigliabile, come preparazione al rientro effettivo, offrire una formazione di sviluppo delle capacità per facilitare il loro reinserimento e migliorare le loro possibilità di continuare il percorso educativo o formativo fino alla fine. Molti giovani che non lavorano e non sono inseriti in un percorso di istruzione o formazione professionale hanno già avuto scarse esperienze educative. Essi avranno bisogno di un continuo incoraggiamento a impegnarsi nel nuovo percorso formativo. I giovani dovranno imparare a superare le barriere all'apprendimento che più spesso incontrano, come ad esempio: contenuto e impostazione del corso, regole di comportamento, aspettative di frequenza o partecipazione, mancanza di competenze di base e poca abitudine a "imparare a imparare".

Il presente Manuale per lo Sviluppo delle Competenze si concentra sulla soluzione dei problemi di cui sopra. Si basa sullo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva in quanto insegna a comprendere e gestire le proprie emozioni e i propri comportamenti, nonché a comprendere le persone intorno a noi e ad interagire con successo in un gruppo e nel contesto sociale.

Il Manuale include una formazione pratica su questi temi, con l'80% dei contenuti dedicato a metodi di formazione partecipativa. La metodologia di formazione include attività di presentazione/lezione frontale (non più del 20% di "piccoli assaggi") e diverse tecniche e metodi di apprendimento attivo e interattivo, come ad esempio:

1. Conoscenza delle proprie emozioni. Conoscere se stesse, la piena percezione delle proprie emozioni quando sono sollecitate, è una componente chiave dell'intelligenza emotiva. La nostra capacità di osservare i nostri sentimenti in qualsiasi momento è di particolare importanza per lo sviluppo delle nostre capacità e la scoperta di noi stessi. Se non notiamo i nostri veri sentimenti, diventiamo loro schiavi. Le persone più sicure delle loro emozioni, gestiscono meglio la loro vita, poiché hanno un atteggiamento chiaro verso le loro soluzioni personali - dalla scelta del partner alla scelta del lavoro.
2. Gestire le emozioni. Il controllo dei sentimenti e la loro espressione in forma adeguata è un'abilità strettamente legata alla loro comprensione. Quali sono i modi per sfuggire all'ansia, alla tristezza o all'irritabilità e cosa succede se non riusciamo ad affrontare questi problemi emotivi di base? Le persone con scarse abilità in questo ambito si sentono costantemente a disagio, mentre coloro che riescono a gestire queste sensazioni possono sentirsi meglio molto più rapidamente.
3. Capacità di auto-motivazione. La mobilitazione delle emozioni per un obiettivo è importante per l'attenzione esclusiva, la motivazione e la padronanza su sé, così come le forze creative. L'autocontrollo emotivo (inteso come soppressione del disordine) è un pilastro fondamentale di ogni realizzazione personale. Inoltre, la capacità di agire nello stato che gli atleti chiamano "flusso" - coscienza senza compromessi - porta a risultati

eccezionali in tutti i settori. Le persone con tali capacità sono di solito più produttive ed efficienti in tutto ciò che intraprendono.

4. Riconoscimento delle emozioni altrui. L'empatia, un'altra capacità che è strettamente connessa con la consapevolezza emotiva - è forse la capacità umana più elementare. Dov'è l'empatia, qual è il costo sociale dell'indifferenza e perché stimolare l'altruismo empatico? Le persone empatiche sono più sensibili ai sottili segnali sociali che suggeriscono i bisogni o i desideri degli altri. Questo le rende più adatte a professioni nel campo della medicina, dell'istruzione, delle vendite e del management.
5. Relazioni stabili. L'arte della connessione giace in gran parte nella capacità di gestire le emozioni degli altri. Da essa dipende la popolarità, la leadership e l'efficace comunicazione interpersonale. Le persone con doti simili se la cavano bene in situazioni che richiedono una comunicazione fluida con gli altri - sono "stelle sociali".



## 3. Commenti sull'Utilizzo delle Metodologie – Contributi

Tutti i partner del progetto hanno sperimentato i metodi e fatto la propria esperienza. Questa sezione illustra le esperienze che i formatori, gli assistenti sociali, ecc. hanno fatto con le giovani madri utilizzando questi metodi e fornisce suggerimenti ove necessario.

### 3.1. Esperienze

#### 3.1.1. ESPERIENZE DALL'AUSTRIA

In Austria il Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze è stato sperimentato in gruppo ma soprattutto individualmente. Sappiamo che le misure scelte in IO5 sono esattamente le misure di cui le giovani madri hanno bisogno, ma in Austria e soprattutto nelle zone rurali (Tirolo) le giovani madri non vedono quasi nessuna necessità di lavorare su se stesse. Dopo averle invitate e aver riscontrato loro impegno, molte giovani madri non si sono più presentate alle formazioni.

Per Frauen im Brennpunkt è più facile lavorare con le madri individualmente, in incontri faccia a faccia. Lavorare sulla loro intelligenza emotiva è sempre una parte importante della consulenza. Prima le giovani madri fanno un passo indietro e osservano la situazione, ma in un secondo momento, mosse dalla consapevolezza dei propri bisogni e dopo aver iniziato ad avere sviluppato fiducia nel consulente, assumono un ruolo più attivo. Essere sicure di sé e consapevoli delle proprie debolezze è un passo importante per trovare una formazione professionale adeguata e per gestire gli impegni familiari.

#### 3.1.2. ESPERIENZE DALLA BULGARIA

Feedback del gruppo di Plovdiv: “Durante i corsi di formazione la maggior parte delle madri è riuscita a sviluppare in qualche misura la consapevolezza di sé: con l'aiuto degli esercizi hanno imparato a riconoscere e nominare alcuni dei loro sentimenti ed emozioni. Questa è una vera e propria svolta per questo gruppo target. Alcune delle donne hanno persino espresso il desiderio di gestire le proprie emozioni e hanno fatto qualche progresso. Alcune delle partecipanti hanno condiviso che il loro nuovo atteggiamento, in cui possono esprimersi e affermarsi, è esercitato volentieri all'interno del gruppo, ma è difficilmente accettato nella comunità in cui vivono.

La maggior parte delle giovani madri è riuscita a sviluppare la fiducia in se stesse almeno fino al punto di poter comunicare alle famiglie la propria intenzione di continuare il percorso educativo/formativo. Il gruppo è anche riuscito a darsi attivamente sostegno reciproco. Hanno dimostrato comprensione ed empatia verso i sentimenti degli altri, che è un chiaro segno dello sviluppo della consapevolezza sociale. Questo è ancora a livello subconscio, ma c'è il potenziale per un ulteriore lavoro con le giovani madri in questa direzione.”

Feedback del gruppo di Vidin: “Le giovani madri si conoscevano già bene dopo la formazione precedente (Manuale BYMBE per l'Orientamento). Hanno lavorato efficacemente come gruppo ed erano motivate. Sono riuscite a fare

progressi. Amavano molto esprimersi con simboli o immagini. Avevano problemi con le parole più complicate, che dovevano essere spiegate o semplificate. L'obiettivo è quello di sviluppare il loro vocabolario di intelligenza emotiva.”

Feedback del gruppo di Rouse: “Alle giovani madri è piaciuto molto il gioco di ruolo. Hanno partecipato molto attivamente, perché hanno riconosciuto le situazioni in cui si sono trovate. Si sono divertite con l'esercizio delle sedie, l'origami e il gioco di carte. Nel gioco delle carte sono state molto attive.”

### 3.1.3. ESPERIENZE DALL'IRLANDA

Exchange House Ireland ha pilotato il Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze dopo il Manuale BYMBE per l'Orientamento: il passaggio da una formazione all'altra è stato utile per costruire la consapevolezza di sé delle madri. Le giovani madri credevano di essere già auto-consapevoli, ma gli esercizi individuali hanno dimostrato il contrario e lavorato su queste competenze. Mostrare emozioni può essere difficile per qualsiasi gruppo, ma da parte di persone provenienti da comunità emarginate, che spesso vivono nella periferia della società, esprimere emozioni può essere molto più difficile in quanto spesso può essere percepito come segno di debolezza.

Il Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze incorpora molti esercizi diversi, che possono essere adattati al gruppo con cui si lavora.

L'autogestione e la consapevolezza sociale sono le attività che i consulenti hanno ritenuto le più appropriate.

### 3.1.4. ESPERIENZE DALL'ITALIA

Rispetto ai giovani studenti, le giovani madri sono più orientate all'obiettivo e prestano attenzione ai benefici che ricavano da una formazione. Devono vedere un buon motivo per imparare qualcosa. Per essere un valore aggiunto, per rappresentare un beneficio, i concetti di apprendimento devono essere applicabili alla loro vita o ad altre loro responsabilità. Non avendo tratto pieno profitto dai percorsi di insegnamento formale, le giovani madri tendono ad essere impazienti quando si richiede di assistere a una lezione frontale o partecipare in una discussione e imparano di meno quando un'attività è interamente basata sulla teoria.

Le giovani madri dimostrano particolarmente interesse alla attività in cui si richiede di condividere le proprie esperienze con le madri, e tendono a portare le proprie conoscenze esperienziali nell'ambiente formativo. Le attività pratiche, i metodi partecipativi (casi di studio, dimostrazioni, prove, simulazioni di situazioni "reali") sono quindi sempre da preferire. Alla luce di queste impressioni, le attività di pilotaggio del CESIE hanno considerato soprattutto quelle attività del Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze (<https://bymbe.eu/results/>) che erano più partecipative e mirate ad aiutare le partecipanti a rimanere concentrate ed attente.

### 3.1.5. ESPERIENZE DALLA LITUANIA

In generale il Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze è molto utile perché è un insieme completo di teoria e metodi pratici per lavorare verso lo sviluppo di capacità, il rafforzamento della fiducia in se stessi e lo sviluppo

dell'intelligenza emotiva. Poiché in questo Manuale sono presenti molti metodi pratici, per il formatore è possibile scegliere quelli più adatti alle esigenze dei partecipanti.

La teoria è presentata in modo strutturato, ma il linguaggio usato è più adatto ai formatori, non ai partecipanti. Potrebbe essere usata come introduzione al tema e spiegata dal formatore ai partecipanti con parole più semplici.

Le attività di valutazione e controllo delle conoscenze sono troppo complicate per le partecipanti e nel lavoro pratico la priorità deve essere non tanto quella di verificare le conoscenze teoriche, ma quella di sviluppare la consapevolezza e la comprensione di alcuni fenomeni e di facilitare il cambiamento positivo dei comportamenti, per aiutare le partecipanti a conoscersi meglio, a rafforzare la propria fiducia in se stesse e a responsabilizzarle.

### 3.1.6. ESPERIENZE DALLA SPAGNA

Magenta Consultoría ha sperimentato il Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze, concentrandosi sullo sviluppo delle abilità sociali delle giovani madri che hanno lasciato l'istruzione in tenera età per diverse ragioni. All'inizio è stato difficile attirare queste giovani madri a partecipare alla formazione. Ma una volta iniziate le attività, le partecipanti sono state molto ricettive. Mostrare emozioni può essere difficile per qualsiasi gruppo, ma da parte di persone provenienti da comunità emarginate che spesso vivono ai margini della società, esprimere emozioni può essere molto difficile perché spesso può essere visto come una debolezza. Il Manuale comprende molti esercizi diversi, che possono essere adattati al gruppo con cui si lavora.

A Magenta si è deciso di usare diversi esercizi ritenuti molto attraenti per le giovani madri; queste attività sono state:

- Origami,
- Imparare a conoscersi attraverso le bambole,
- Mettersi nei panni degli altri,
- Rete di support,
- Un giorno diverso,
- Lo specchio perfetto.

Inoltre, durante la formazione, si è lavorato sulla parità di genere e sullo sviluppo di capacità delle madri.

## 3.2. Sfide, Suggerimenti e Adattamenti dei Metodi

I partner hanno lavorato intensamente sui metodi. La tabella elenca le sfide, i suggerimenti e i possibili adattamenti:

	<b>Sfide</b>	<b>Raccomandazioni</b>	<b>Adattamenti</b>
<b>Sviluppo dell'autoconsapevolezza</b>			
Esercizio "I miei sentimenti"	In Austria questo esercizio viene praticato durante le attività faccia a faccia. In un ambiente di	In Bulgaria è stato molto utile per le giovani madri comprendere i propri sentimenti.	Per semplificare l'esercizio si possono introdurre degli elementi per facilitare la riflessione (aggettivi,

	<p>gruppo, le giovani madri devono fidarsi l'una dell'altra per essere oneste.</p> <p>Per qualche giovane madre trovare parole o essere in grado di esprimere sentimenti è una sfida.</p> <p>Anche in Lituania questo esercizio fa normalmente parte del processo di consulenza.</p> <p>Questo esercizio deve essere preparato molto bene e le giovani madri devono essere integrate nel processo, altrimenti questo approccio potrebbe essere visto come non correlato agli obiettivi della formazione.</p> <p>Per il partner italiano la descrizione dell'attività presente nel manuale non fornisce alcuna variazione all'esercizio, anche se richiesto per completare l'attività.</p>	<p>Se c'è un gruppo ampio di giovani madri, il formatore deve adattare il processo e definire un tempo limite per ogni giovane madre per parlare dei propri sentimenti.</p> <p>Il partner lituano suggerisce di utilizzare l'attività sia per le consulenze individuali che per le attività di gruppo, all'inizio e anche alla fine della formazione.</p>	<p>sentimenti, immagini, ecc.).</p> <p>In Austria e Bulgaria le parole e la terminologia utilizzate sono state semplificate per essere meglio comprese dalle giovani madri.</p>
Esercizio "Esperienze"	<p>Per il partner italiano l'esercizio può essere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Troppo profondo, difficile da rigirare positivamente;</li> <li>• Non abbastanza significativo per i partecipanti per essere rilevante nel loro processo di apprendimento.</li> </ul> <p>Anche il partner austriaco descrive che è difficile adottare un atteggiamento positivo.</p>	<p>Il partner italiano consiglia di scrivere il processo su lavagna a fogli mobili dove tutte possono vederlo.</p> <p>Una rapida dimostrazione da parte del formatore renderà l'attività più facile da capire.</p>	<p>In Austria e Bulgaria le parole e la terminologia utilizzate sono state semplificate per essere meglio comprese dalle giovani madri.</p> <p>Tutte le attività di gioco di ruolo sono state molto utili per le giovani madri.</p>
Scheda di Valutazione 1		Riformulare le domande aperte usando domande a risposta multiple, oppure dando agli interlocutori una risposta sbagliata e	L'attività non è stata inclusa nel pilotaggio del CESIE perché alcune giovani madri non sono a loro agio nell'articolare le loro

		chiedendo loro di fornire una risposta corretta.	risposte in forma scritta. La valutazione del CESIE include invece tecniche di valutazione tra pari.
Esercizio “Alti e bassi livelli di fiducia in se stessi”	Per i formatori austriaci è stata una sfida fermare la discussione e raccogliere tutte le informazioni per permettere alle giovani madri di imparare dai risultati. E a causa dei pochi partecipanti questa attività è difficile.  In Italia questa attività non è stata inclusa perché ritenuta non abbastanza partecipativa.	Il partner lituano ritiene ottimo questo esercizio, che permette alle partecipanti di capire cosa significa essere sicuri di se stesse e di valutare il proprio comportamento e pensare a cosa vorrebbero cambiare in esso.	Per il partner lituano si potrebbero aggiungere ulteriori esempi di comportamento fiducioso e di comportamento associato ad una scarsa fiducia in se stessi. Si raccomanda inoltre di discutere le situazioni in cui si verifica questo tipo di comportamento e cosa le persone vorrebbero cambiare nel loro comportamento.
Presentazione: Spunto teorico sulla fiducia in se stessi e sull’autoconsapevolezza	Il partner italiano ritiene che questa attività, essendo focalizzata sui contenuti, non sia molto partecipativa. Può quindi essere impegnativa per il formatore qualora nel gruppo vi sia una partecipante resistente o non partecipativa.  Adattare i contenuti formativi alle diverse esigenze di apprendimento dei partecipanti può essere impegnativo e dispendioso in termini di tempo.	Tutti i partner raccomandano l’aggiunta di elementi visivi come immagini, video, elenchi e schemi, che può essere di supporto nel processo di apprendimento.	Il partner italiano ha semplificato i contenuti dell’attività.  In Austria e Bulgaria il linguaggio è stato semplificato.
Esercizio “il Collage della Fiducia in Se Stessi”		Il partner lituano ritiene che questo metodo sia veramente utile per aiutare le giovani madri a costruire la propria fiducia in se stesse.  Durante l'esercizio le partecipanti hanno l'opportunità di fare un bilancio dei propri talenti e abilità; il compito creativo è facile da fare e viene apprezzato dalle	L'esercizio potrebbe essere adattato in funzione degli obiettivi: potrebbe essere utilizzato per lavorare su abilità e talenti tenendo presente la situazione attuale delle giovani madri o potrebbe essere svolto pensando agli obiettivi e alle prospettive future.  Questa attività non è stata inclusa nelle attività di pilotaggio partner italiano perché il processo di

		partecipanti.	creazione del collage richiede troppo tempo per essere implementato all'interno di un gruppo. Questa attività è stata invece inclusa nella lista dei compiti per la consulenza individuale della giovane madre, dove più tempo può essere focalizzato su questo esercizio su base individuale.
Esercizio "La Mia Esperienza Personale di Gestione delle Avversità"		È utile avere il processo scritto su una lavagna a fogli mobili dove tutti possono vederlo.  Può essere usato solo quando il gruppo ha più di 5 partecipanti.  Il partner bulgaro fornisce supporto alle giovani madri per aiutarle a portare a termine l'esercizio.	In piccoli gruppi di partecipanti questa attività è stata trasformata in un dialogo in cui ognuno ha la possibilità di parlare e raccontare la propria esperienza.
Esercizio "Cosa ne pensi di te stessa?"		Per i partner lituani, spagnoli, bulgari, irlandesi e austriaci questo esercizio è molto utile: l'obiettivo è quello di cambiare la percezione di se stesse e delle proprie possibilità.  Per il partner italiano, fornire esempi pratici aiuta a comprendere le domande.	Tutti i partner concordano sugli effetti dell'esercizio e sul fatto che il formatore debba spiegarlo e discutere con le giovani madri riguardo l'impatto di un nuovo atteggiamento sul potenziale successo e sui risultati.  L'Italia ha incluso questa attività solo nella formazione di gruppi di giovani madri che hanno competenze di base di scrittura.
Esercizio "Sentirsi potenti e sicuri di se"		Tutti i partner sono d'accordo nel ritenere questa attività un buon esercizio per illustrare l'impatto dei nostri pensieri e comportamenti.  Per il partner italiano, fornire esempi pratici aiuta a comprendere le domande.	Per adattare l'esercizio o per renderlo più chiaro, il formatore potrebbe aggiungere alcune informazioni, spiegando l'impatto e la relazione tra il pensiero/attore e i sentimenti, nonché ciò che il pensiero positivo può cambiare e i risultati che si possono vedere.

			Il partner italiano ha incluso questa attività nella formazione solo in gruppi di giovani madri aventi sufficienti competenze di base di scrittura.
Dibattito per concludere l'argomento e pianificazione da parte del gruppo per ulteriori sviluppi nel campo		E' importante cercare di collegare le esperienze delle giovani madri con le attività precedenti e i loro contenuti per mostrare la loro rilevanza.	

	Sfide	Raccomandazioni	Adattamenti
<b>Sviluppo dell'autogestione</b>			
Esercizio "Lista di Competenze di Regolazione Emotiva per la propria Felicità Personale"	Questa attività, essendo focalizzata sui contenuti, non è molto partecipativa. Può quindi essere impegnativa per il formatore qualora nel gruppo vi sia una partecipante resistente o non partecipativa.	Il partner irlandese ha riscontrato che questo esercizio ha fatto riflettere le giovani madri su cosa le rende felici. Tutte le partecipanti hanno detto di avere buone intuizioni su come si sentono le altre persone, ma proseguendo l'esercizio sono emerse delle ambiguità intorno al fatto che spesso è impossibile comprendere l'altro senza conoscerlo.	Il partner irlandese, seppur riscontrando che il linguaggio usato nel manuale sia piuttosto complesso, ha deciso di non adattarlo: i consulenti che lavorano con le giovani madri hanno ritenuto che desse l'opportunità di sviluppare una migliore comprensione della lingua inglese.  Anche gli altri partner hanno sollevato l'esigenza di adattare il linguaggio, per non esprimersi in modo complicato e teorico.
Esercizio "Sequestro Emozionale"		In Irlanda le partecipanti sono divenute consapevoli dell'utilità di comprendere di ciò che scatena le loro emozioni. Una delle giovani madri ha raccontato del suo mettersi sempre in situazioni imbarazzanti a causa della sua difficoltà a trattenersi. Ha dichiarato che avere una comprensione delle proprie emozioni è uno strumento molto utile.  Il partner italiano suggerisce di riportare il processo su lavagne a fogli mobili dove tutti possano	Il formatore del partner irlandese non ha apportato alcuna modifica all'attività, che ha funzionato in modo eccellente.  Il partner austriaco ha testato questo metodo anche con un gruppo di età superiore e ha funzionato perfettamente.

		<p>vederlo.</p> <p>Il partner lituano ha colto l'opportunità per discutere di situazioni difficili di comunicazione e di relazione. Possono essere offerte altre prospettive su come reagire per aiutare le partecipanti a essere in grado di trovare un modo migliore di risolvere i problemi.</p>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	Sfide	Raccomandazioni	Adattamenti
<b>Sviluppo della consapevolezza sociale</b>			
<p>Imparare a conoscersi tramite le foto o le mappe</p>	<p>I limiti temporali sono difficili da gestire. L'attività richiede giovani madri che vogliono davvero essere coinvolte.</p>	<p>I partner irlandesi hanno trovato questo esercizio brillante, per la capacità dello strumento visivo di far davvero riflettere le giovani madri.</p> <p>Il fatto che le partecipanti potessero muoversi ha permesso di avere un senso di libertà e di scelta. Inizialmente l'attesa di presentare le fotografie ha creato un po' di ansia, ma una volta fatta la presentazione, le partecipanti si sono sentite meglio. Il fatto di parlare apertamente in gruppo ha rafforzato la loro fiducia, e le ha sottoposte a qualcosa a cui non sono abituate, creando anche un'atmosfera di rispetto reciproco, dato che nessuno ha parlato durante la presentazione.</p> <p>Per il partner italiano è importante che le partecipanti restino concentrate. Il formatore deve illustrare lo scopo dell'attività e quali sono i limiti di tempo.</p>	<p>L'attività ha registrato un grande successo presso il partner irlandese: il fatto di essere un esercizio visivo con presentazioni individuali, incorporare nelle discussioni di gruppo diversi stili di apprendimento e il fatto di essere basato sulla fiducia delle giovani madri sono stati elementi fondamentali per il suo successo. Questo esercizio non ha bisogno di adattamento.</p> <p>Il partner italiano ha sostituito questa attività con l'unità formativa Nr. 2 – "Scegliere un simbolo" dal Manuale BYMBE per l'Orientamento.</p>
Comprendere gli altri	Questa attività richiede	Per il partner lituano	Possono essere introdotte



	un gruppo numeroso di partecipanti.	questo esercizio si è rivelato semplice ed utile per spiegare cosa fosse l'empatia e come svilupparla.	più storie e domande per le discussioni con le partecipanti.  Il partner italiano ha fuso questa attività con l'attività "Vivere la storia".
Mettersi nei panni degli altri	<p>Il partner spagnolo ritiene che le giovani madri dovrebbero comprendere appieno l'importanza di sviluppare empatia verso gli altri e la loro situazione.</p> <p>Il partner italiano ha riscontrato che non tutte le giovani madri si sentono a proprio agio nell'eseguire un esercizio che richieda di recitare una parte. Per il partner bulgaro è il contrario: le giovani madri amano tutte le attività in cui interagiscono e simulano situazioni.</p> <p>Il partner lituano ritiene che questo esercizio sia utile per lo sviluppo dell'empatia e che sia positivo che presenti situazioni reali tra le quali è possibile scegliere quelle più rilevanti.</p>	<p>Per il partner spagnolo questo esercizio ha fatto riflettere le giovani madri su cosa significhi avere empatia per le persone che le circondano. Il formatore ha spiegato loro che mettendoci nei panni dell'altra persona si può creare una società più rispettosa e accogliente. Tutte le partecipanti hanno imparato a tenere maggiormente conto di come una persona si possa sentire in una particolare situazione. Hanno riflettuto sulla loro situazione particolare e hanno pensato a come si sentirebbero se nessuno si mettesse nei loro panni. Hanno anche imparato ad identificare le proprie reazioni corporali e le risposte involontarie a ciò che gli altri dicono loro, e hanno comprendere quali effetti possono determinare nell'altra persona.</p> <p>Il partner italiano raccomanda di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avere il processo scritto su una lavagna a fogli mobili dove tutti possano vederlo.</li> <li>• fornire una rapida dimostrazione per rendere l'esercizio più facile da capire.</li> <li>• ricordare che le giovani madri sono più propense a privilegiare le storie legate alle loro</li> </ul>	Questo esercizio deve essere svolto con attenzione per non danneggiare i sentimenti di nessuno.

		esperienze.	
Persone Care		È utile avere il processo scritto su una lavagna a fogli mobili dove tutti possono vederlo.	<p>Il partner italiano ha diviso questa attività in due fasi:</p> <p>Fase 1 – in cerchio, le giovani madri si alternano per parlare delle proprie persone care.</p> <p>Fase 2 - implementazione dell'attività "Albero della vita" dal Set di Metodi di intervento per coinvolgere Giovani Madri NEET (<a href="https://bymbe.eu/results/">https://bymbe.eu/results/</a>).</p> <p>Il partner austriaco ha applicato l'esercizio in un corso di formazione con altre madri; la formatrice ha rilevato che aveva bisogno di dare molti esempi per rendere le donne consapevoli rispetto alle persone di cui parlano - a volte i gruppi hanno bisogno di maggiori informazioni e semplici istruzioni per affrontare gli esercizi.</p>
Rete di supporto		<p>Il partner spagnolo ha rilevato che con questa attività le giovani madri ottengono una rappresentazione visiva della propria rete di supporto, una visione reale di tutte le persone a cui possono rivolgersi qualora abbiano bisogno di aiuto. Possono anche rendersi conto delle persone a cui loro stesse danno aiuto, e come lo fanno, il che darà loro una sensazione di sicurezza, facendole sentire capaci e utili. Con questa attività rafforzeranno anche l'interazione sociale tra di loro, formando nuove amicizie e sistemi di supporto tra il gruppo.</p> <p>Il partner bulgaro ha</p>	I formatori ritengono che l'esercizio non richieda aggiustamenti.

		<p>riscontrato che la visualizzazione della Rete è stata molto utile perché le madri hanno capito che il sostegno della propria famiglia è importante, ma anche che possono contare sulla comunità, stabilendo più contatti sociali.</p>	
Un giorno diverso		<p>È utile avere il processo scritto su una lavagna a fogli mobili dove tutti possano vederlo.</p> <p>Questo è un ottimo esercizio non solo per sensibilizzare i partecipanti e sviluppare la loro empatia, ma anche per lo sviluppo delle capacità di problem solving.</p> <p>Il partner spagnolo rileva che questo esercizio aiuti le partecipanti non solo a sviluppare il proprio senso di empatia, ma anche a capire quali siano le necessità che l'altra persona ha nella vita quotidiana. Questa attività dà alle madri l'opportunità di interagire tra loro, conoscersi meglio e creare legami sempre più forti. Dopo l'attività, è opportuno fare un riassunto di quanto emerso, in modo che le madri possano avere una visione delle necessità del gruppo e aiutarsi a vicenda, creando così un'altra rete di supporto tra di loro.</p> <p>Il fatto di parlare apertamente in un gruppo costruito sulla fiducia, cosa non abituale, permette di creare un sentimento di rispetto, soprattutto se nessuno</p>	L'esercizio non richiede aggiustamenti.

		parla quando è il turno di un'altra.	
--	--	--------------------------------------	--

	Sfide	Raccomandazioni	Adattamenti
Sviluppo delle competenze sociali (gestione dei rapporti)			
Imparare a conoscersi attraverso le bambole		<p>Il partner bulgaro ha riscontrato che alle madri è piaciuto molto presentarsi con le bambole.</p> <p>Il partner spagnolo ha notato che attraverso questo esercizio le partecipanti identificano le proprie buone qualità e imparano a ricordarle quando si trovano in un nuovo ambiente e in una nuova situazione, divenendo in grado di dimostrare queste qualità.</p>	
Origami	<p>Il partner spagnolo ha riscontrato l'utilità dell'esercizio nell'enfatizzare l'importanza delle diverse forme di comunicazione.</p> <p>Tutti i partner ritengono che le giovani madri dovrebbero essere in grado di dare feedback o avere una stima di sé adeguata e non pretendere troppo da se stesse.</p>	<p>Il partner spagnolo ha notato come l'esercizio motivasse le giovani madri e quanta attenzione esse ponessero in ogni momento. Tutte loro hanno avuto interpretazioni diverse per ogni figura origami in base alle proprie esperienze. In questo modo il gruppo ha compreso che ogni lato di una storia è valido, perché le persone traggono cose diverse dalla stessa esperienza sulla base del proprio passato. Le partecipanti hanno imparato ad accettare le opinioni altrui e a empatizzare con gli altri. Il partner spagnolo ha poi condotto una discussione sul modo migliore per comunicare con gli altri.</p>	<p>Il formatore spagnolo ha dovuto aiutare alcune delle donne nel formare le diverse figure di origami, ma questo è stato positivo perché in questo modo le partecipanti si sono sentite sostenute e curate.</p>
Lo specchio perfetto		<p>I partner italiani, irlandesi e austriaci hanno sottolineato quanto sia importante cercare di</p>	<p>Il partner italiano ha adattato l'esercizio come dibattito in cui tutte le partecipanti si alternano</p>

		<p>collegare le esperienze delle giovani madri per dimostrarne l'importanza.</p> <p>Il partner lituano ha trovato l'esercizio davvero buono e intenso, poiché offre la possibilità di una conversazione più profonda e di una visione positiva.</p> <p>Per il partner spagnolo questa attività ha permesso alle partecipanti di riflettere non solo sulle proprie qualità, rafforzandole e facendole sentire valide; ma anche sulle qualità altrui, rafforzando il legame esistente tra loro. La parte integrativa è stata molto apprezzata da tutte le partecipanti, in quanto le ha aiutate a identificare alcune caratteristiche a loro prima sconosciute prima di parlare con l'altra persona.</p>	<p>per parlare. Gli altri partner non hanno apportato alcuna modifica all'attività.</p> <p>Tutti i partner concordano che questo esercizio sia utile all'inizio o alla fine della sessione, in quanto porta con sé spunti positivi.</p>
Gioco di carte	Alle giovani madri non sempre piace recitare. A volte hanno bisogno di un po' di tempo per abituarsi a essere giudicate o valutate.	Questo esercizio richiede una conoscenza preliminare delle partecipanti per evitare distrazioni o giudizi affrettati.	In Lituania questa attività è stata utilizzata per sessioni individuali come Dizionario dei sentimenti, per permettere ai partecipanti di riflettere sulle proprie emozioni.

### 3.3. Osservazioni e conclusioni

#### 3.3.1. IL PARTNER AUSTRIACO

Nelle zone rurali dell'Austria le giovani madri sono difficilmente raggiungibili. Lavorano con gli assistenti sociali non sulla loro formazione professionale, ma nella struttura che si occupa quotidianamente dei loro figli o che si occupa dei problemi della vita di tutti i giorni. Parlando con molte giovani madri, emerge che non riescono a capire l'importanza di lavorare su se stesse, sulla propria autostima e sulla comunicazione. È più facile parlare loro di argomenti concreti come trovare lavoro.

Seppur siano state contattate molte giovani madri, le partecipazioni sono state sporadiche, presumibilmente perché non ne vedono il bisogno, perché hanno paura di lavorare con gli altri e/o non hanno alcun interesse per il loro futuro.

I metodi del Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze sono molto buoni da usare. Li abbiamo integrati in corsi di formazione per donne tra i 25 e i 40 anni. Le attività sono state facili da capire e il risultato è stato ottimo.

### 3.3.2. IL PARTNER BULGARO

- Per tutte le attività è stato necessario semplificare le parole e la terminologia utilizzata per essere meglio comprensibili per le giovani madri.
- I questionari non potevano essere compilati dalle giovani madri, ma dovevano essere discussi nel gruppo perché la giovane madri non riuscivano a capire cosa dovevano fare.
- Alcuni degli esercizi richiedono la partecipazione di gruppi più grandi di persone e devono essere adattati qualora si abbia un numero minore di partecipanti.
- Tutti gli esercizi di gioco di ruolo sono stati molto utili per le giovani madri.

### 3.3.3. IL PARTNER IRLANDESE

I formatori/cosulenti sono tutti d'accordo sul fatto che il Manuale BYMBE per lo Sviluppo delle Competenze è una risorsa ricca di materiali. Il Manuale ha numerosi esercizi che possono essere utilizzati con le giovani madri per rafforzare e aiutare a sviluppare la loro sicurezza.

### 3.3.4. IL PARTNER ITALIANO

Alcuni problemi particolari riscontrati durante la fase di pilotaggio con le Giovani Madri sono stati: arrivi in ritardo, partecipanti resistenti (che si rifiutano di lavorare) o osservatori non partecipativi, scarsa partecipazione e impreparazione. Per prevenire questi problemi, il CESIE il percorso di formazione implementato dal CESIE ha previsto:

- la scelta di iniziare le attività con un piccolo gruppo di 6 giovani madri (invece di 12), per concentrarsi sul coinvolgimento delle partecipanti distratte e per l'opportunità di fornire un lavoro individuale più mirato;
- ottenere il consenso delle Giovani Madri per quanto riguarda l'orario e le date degli incontri;
- bilanciare le attività, gli *energiser* e le brevi discussioni del percorso del Manuale tra i 5 incontri, per coinvolgere le discenti distraibili;
- adattare le attività che richiedono competenze di base (scrittura, lettura) alle effettive capacità delle partecipanti;
- stimolare l'impegno delle partecipanti chiedendo opinioni personali e incoraggiando le domande, per motivare ulteriormente le Giovani Madri che sono riluttanti a partecipare attraverso diverse tecniche di coinvolgimento.

### 3.3.5. IL PARTNER LITUANO

In Lituania abbiamo potuto integrare i metodi in molti corsi di formazione e abbiamo visto che le attività sono davvero utili. Il feedback dell'assistente sociale e dei formatori è stato molto buono e hanno avuto bisogno solo di piccoli adattamenti per utilizzare il Manuale così come è stato sviluppato.

### 3.3.6. IL PARTNER SPAGNOLO

I consulenti/formatori sono tutti concordi sul fatto che il Manuale è una risorsa ricca di materiali. Il Manuale ha numerosi esercizi che possono essere utilizzati con le giovani madri per sviluppare le loro abilità sociali, come l'empatia, il rispetto o la comunicazione con gli altri. Gli esercizi costruiti per le giovani madri possono anche rafforzare e aiutare a sviluppare la loro fiducia in se stesse.



**BYMBE**  
Bringing Young Mothers back to education



[www.bymbe.eu](http://www.bymbe.eu)



[www.facebook.com/bymbe.eu](http://www.facebook.com/bymbe.eu)



MAGENTA