



**R.O.C.K.  
RESILIENT,  
OPTIMISTIC,  
CREATIVE, AND  
KEEN:  
EQUIPPING GEN Z  
FOR  
WORK SUCCESS  
AND  
EMPLOYABILITY**



A HANDBOOK

For practitioners, working with youth

**Il progetto “Resilient, Optimistic, Creative, and Keen: Equipping Gen Z for Work Success and Employability” (in inglese *Resilienza, Ottimismo, Creatività ed Entusiasmo: Attrezzare la Gen Z per il successo lavorativo e l'occupabilità*) è stato implementato da cinque organizzazioni partner provenienti da Lituania (organizzazione coordinatrice), Paesi Bassi, Regno Unito (responsabile della struttura della formazione e dell'output intellettuale), Italia e Bulgaria. La moltitudine di competenze ed esperienze che abbiamo accumulato nel nostro team ha permesso di progettare un programma di formazione significativo, divertente, creativo e applicabile per la “generazione Z”. Speriamo che troviate questa risorsa utile nel vostro lavoro con i giovani.**

#### **Lituania**

Non-formal learning club "WE"

<https://mokymosiklubas.wixsite.com/mysite>

<https://www.facebook.com/NeformalausMokymosiKlubasMes>

[https://www.youtube.com/channel/UC-IQ\\_CvoUIG5eB0Zteko2wA](https://www.youtube.com/channel/UC-IQ_CvoUIG5eB0Zteko2wA)



#### **Paesi Bassi**

Youth Initiative Center

Facebook: @YouthInitiativeCenter

<https://initiativesforyouth.eu/>



#### **Regno Unito**

MS Research and Training Academy

<https://themsacademy.com/>

Facebook: @msresearchandtrainingacademy

<https://www.linkedin.com/company/ms-research-and-training-academy/>

<https://www.youtube.com/channel/UCIArdsLctZAm9EUzDMmV0XQ>



#### **Italia**

Strauss APS

<https://www.arcistrauss.it/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/StraussAPS/>

[https://www.instagram.com/strauss\\_aps/](https://www.instagram.com/strauss_aps/)



#### **Bulgaria**

SelfInvest



---

<http://www.selfinvest.eu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/selfinvest.eu>

## CONTESTO E MOTIVAZIONI

Si prevede che la crisi del Covid-19 porterà a una depressione economica globale (Bremmer, 2020) con un pronunciato effetto negativo della pandemia sulla vita dei giovani (cioè, la cosiddetta "generazione Z", nata dalla fine degli anni '90 al 2010). Si ipotizza che questa crisi influenzi l'occupazione, l'istruzione, il benessere mentale, i diritti e l'attivismo sociale, come riportato dall'Organizzazione Internazionale del Lavoro (ILO, 2020). Anche prima della pandemia la generazione Z stava già affrontando una difficile transizione nel mercato del lavoro ed era da due a tre volte più probabile che fosse disoccupata o sottoccupata. Ora, con la situazione socio-economica tremendamente impegnativa creata dalla Covid-19 e il cambiamento del mondo del lavoro, la Banca Mondiale teme che 49 milioni di persone potrebbero essere spinte nella povertà estrema (Nazioni Unite, 2020). Considerando tutte queste tendenze preoccupanti, il nostro obiettivo era quello di progettare un output che avrebbe aiutato a prevenire il verificarsi della peggiore delle ipotesi.

La ricerca mostra che ci sono diversi fattori che possono contribuire positivamente all'occupabilità dei giovani. Brewer (2013) ha proposto che affrontare la disoccupazione e la sottoccupazione giovanile richiede non solo la creazione di posti di lavoro, ma anche lo sviluppo delle competenze. La nostra attenzione è stata determinata dai risultati di ricerche precedenti, che suggeriscono che la creatività e la disponibilità a innovare (Rampersad & Patel, 2014), la resilienza (Health and Wellbeing Alliance, 2019) sono le soft skills con un'importanza fondamentale per l'occupabilità dei giovani. In questa cartella di lavoro uno Youth-worker potrà trovare un elenco di attività che attingono alle quattro competenze fondamentali di resilienza, ottimismo, creatività e entusiasmo. La varietà di strumenti e attività identificati in questo libro di lavoro permette a un leader giovanile, un insegnante o un formatore di scegliere quelli che meglio si adattano alle esigenze del proprio gruppo target.

*Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione europea non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.*

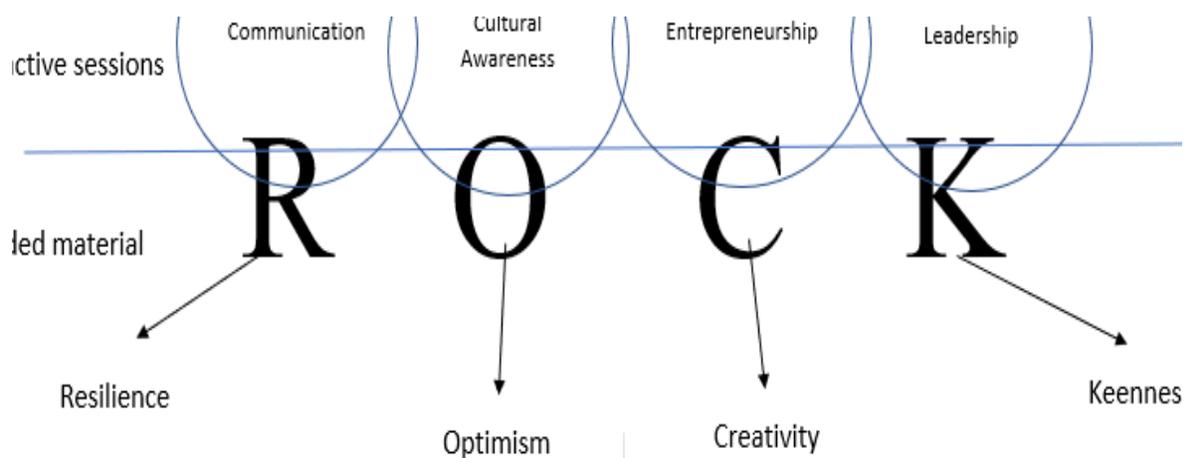


---

# UN BENVENUTO AL CORSO DI FORMAZIONE

## “I R.O.C.K.!”

In questo corso di 4 sessioni ci concentriamo sui 4 argomenti principali: (1) Resilienza, (2) Ottimismo, (3) Creatività e (4) Entusiasmo. I quattro argomenti rappresentano le soft skills che sono estremamente importanti per l'occupabilità e la progressione della carriera nella generazione Z (giovani nati tra la fine degli anni 90 e l'inizio del 2010). Nella Figura 1, vengono mostrate le componenti chiave del modello di formazione proposto. Le quattro lettere (cioè R.O.C.K.) catturano le 4 soft skills fondamentali che devono essere sviluppate nella generazione z per il successo di carriera e l'occupabilità. Il modello dimostra che le quattro soft skills di resilienza, ottimismo, creatività ed entusiasmo sono in stretta connessione con gli aspetti comportamentali di un individuo nel contesto lavorativo, cioè comunicazione, consapevolezza culturale, imprenditorialità e leadership. Infine, per assicurare il miglior coinvolgimento e mantenere la generazione z attiva e motivata, il modello suggerisce che il contenuto dovrebbe essere presentato sia dal vivo che tramite brevi lezioni pre-registrate e contenuti on-line che la generazione z può utilizzare al proprio ritmo, tempo e per conto proprio.





(Photo source: <https://www.pexels.com/>)

## 1. R per RESILIENZA

La resilienza è la capacità di riprendersi rapidamente dalle difficoltà; durezza; la capacità di una sostanza o di un oggetto di tornare in forma; elasticità (dizionario Oxford). Il dizionario Cambridge la definisce come la capacità di essere felici, di avere successo, anche dopo che è successo qualcosa di difficile o brutto.

Nella prima parte del corso, ci concentriamo su stress e resilienza. Apprenderai sullo stress e la resilienza e padroneggerai tre modi di affrontare lo stress. I risultati di apprendimento più specifici che otterrai in questa sessione sono elencati di seguito:

### Resilienza

1. Capire cos'è lo stress e perché lo sperimentiamo
2. Comprendere il concetto di resilienza
3. Imparare le diverse strategie di gestione

---

## Abilità di comunicazione

1. Imparare a riconoscere e regolare le emozioni proprie e altrui
2. Esercitare l'ascolto attivo
3. Capire come comunicare in maniera efficace

**Lo stress** è una risposta del corpo a qualsiasi richiesta di cambiamento

Cinque elementi fondamentali dello stress:

1. Un valore importante è compromesso
2. C'è bisogno di un'azione per proteggere il valore
3. Incertezza sulla capacità di intraprendere l'azione giusta
4. Elemento di conflitto
5. Emozioni (ansia, paura, ecc.) (Locke, 2003)

Quasi ogni situazione di stress include i cinque elementi chiave. Primo, un valore importante è a rischio. Il valore può essere la propria autostima, la sopravvivenza, il benessere, o una persona o un oggetto di valore che potrebbe esserci sottratto. Secondo, le persone sentono di dover agire per proteggere quel valore. Terzo, sperimentano l'incertezza, non sono sicuri di quale sia l'azione migliore per proteggere quel valore. Se una persona è totalmente certa di poter intraprendere l'azione necessaria per affrontare la minaccia in questione, non c'è stress. C'è un elemento di conflitto nella situazione. Questo può essere del tipo "devo affrontare questo [per esempio, parlare in pubblico], ma non so come". Infine, nello stress sperimentiamo emozioni disturbanti, come ansia, paura, rabbia, tristezza, ecc.

**Attività: "Evento stressante".** Questo esercizio permette di vedere che lo stress è innescato ogni volta che qualcosa di importante (valori) sta accadendo nella nostra vita. Rievoca l'evento stressante più recente nella tua vita e descrivilo in dettaglio (~5 frasi). Ora identifica i 5 elementi centrali dello stress nel caso che hai descritto. Fai degli esempi concreti.

**Il mio evento stressante più recente:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

**Autovalutazione: " Elementi scatenanti dello stress "**. Questa attività permette di identificare e prendere coscienza dei fattori di stress che influenzano la tua vita. Per favore, elencate vari "pulsanti di stress" che osservate nella vostra vita. I "pulsanti di stress" sono situazioni, eventi, pensieri, emozioni, sensazioni che causano stress. Per esempio, può essere che tu provi stress quando sei costretto a passare del tempo in grandi gruppi di persone o che certi tipi di persone ti causano stress. Per favore, elenca tutti i fattori scatenanti che riesci a ricordare.

**I miei pulsanti dello stress:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

**La resilienza** è la capacità di far fronte a una crisi e tornare allo stato pre-crisi. La resilienza esiste quando la persona usa varie strategie di coping per proteggersi dai potenziali effetti negativi dei fattori di stress. La resilienza esiste nelle persone che sono in grado di rimanere calme durante il caos e di andare avanti.

Gli strumenti che aiutano a far fronte allo stress e a costruire la resilienza non sono diversi dall'esercizio fisico in palestra: occorre una pratica regolare per costruire il "muscolo della resilienza".



(Photo source: <https://www.pexels.com/>)

**Attività: “Mission Impossible” (~50 minuti):** Questa attività di gruppo vi permette di vedere quanto siete intraprendenti e resilienti in scenari stressanti e impegnativi. Sarete divisi in due gruppi; ogni gruppo avrà 5 compiti da completare in 20 minuti. Se avete delle domande, potete delegare una persona che cercherà maggiori dettagli dal facilitatore (o dai facilitatori). Una volta creati i gruppi, condivideremo con voi i compiti da completare. Allo scadere del tempo dovrete tornare nella sala principale e presentare le vostre soluzioni. Avrete 10 minuti a gruppo per fare la presentazione. Ciascuno dei membri dovrà contribuire ad essa.

**Incarichi:**

1. Creare una presentazione, anche solo parlata, su cos'è lo stress e perché lo sperimentiamo.
2. Identificare possibili soluzioni su come gestire lo stress.
3. Trovare 5 influencer che parlano di stress e resilienza sui social media.
4. Fornire 5 argomenti convincenti sul perché le persone dovrebbero imparare a far fronte allo stress.
5. Trovare una storia su una celebrità/persona famosa che ha sperimentato una sorta di stress e parlane.

**Note:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Auto-riflessione: "Valutazione dello stress".** Riflettere sulla situazione che Luca sta affrontando. Quali emozioni proverebbe Luca in ciascuna delle situazioni e quali comportamenti metterebbe in atto? Quali pensi che sarebbero i risultati del colloquio? E soprattutto: - Identifica quale delle 3 modalità sceglieresti.

Luca sta per andare ad un colloquio di lavoro, ma inizia a pensare...

Opzione 1. Probabilmente sarò respinto. Questo è un risultato molto preoccupante perché non ho altre opportunità di lavoro. Se avessi la capacità di affrontare efficacemente il colloquio, potrei essere assunto, ma non ne sono capace.

Sono senza speranze.

**Emozioni provate da Luca:** \_\_\_\_\_

**Cosa fa Luca?:** \_\_\_\_\_

Opzione 2. Probabilmente sarò respinto. Questo è un risultato molto preoccupante perché non ho altre opportunità di lavoro. Se avessi la capacità di affrontare efficacemente il colloquio, potrei essere assunto. Credo di avere questa capacità e devo pensare a cosa mi renderebbe un candidato interessante, prepararmi e controllare il mio nervosismo.

**Emozioni provate da Luca:** \_\_\_\_\_

**Cosa fa Luca?:** \_\_\_\_\_

---

Opzione 3. Probabilmente sarò rifiutato. Questo sarebbe un peccato perché ho bisogno di un lavoro e questo sembra molto allettante. Tuttavia, ci sono altre possibilità, quindi se non vengo assunto posso provare le altre.

**Emozioni provate da Luca:** \_\_\_\_\_

**Cosa fa Luca?:** \_\_\_\_\_

**Commento del facilitatore:** La prima risposta comporta una valutazione negativa e provoca un alto livello di stress. Se una persona vede la situazione in questa luce, si sentirà impotente e probabilmente fallirà nel colloquio. La seconda risposta implica una valutazione di sfida. Una persona vede il rischio, ma vede anche il potenziale e i possibili risultati positivi, e quindi si attiverà e farà tutto il possibile per uscirne vincente. La terza risposta coinvolge la valutazione positiva. Questo evento non causerà troppo stress alla persona perché crede di avere altre opzioni da scegliere se questo non dovesse funzionare.

**Casi studio: "Emozione e approccio focalizzato sul problema".** Negli esempi qui sotto, per favore, identificate le strategie di lotta allo stress che sono focalizzate sul problema o sull'emozione:

a) Laura prova ansia nel momento in cui sale sul podio per fare la presentazione. Fa un respiro profondo e si dà delle parole di conforto. Mentre gestisce l'ansia, dà un'occhiata ai suoi appunti poco prima della presentazione, cosa che la aiuta a compiere il discorso.

**La strategia di Laura:** \_\_\_\_\_

b) A Lee è stata recentemente diagnosticata una malattia terminale. Persevera nel raccogliere quante più informazioni sulla propria condizione. Internet è pieno di informazioni spaventose e preoccupanti, ma le cerca in continuazione invece di discuterne con il personale medico.

**La strategia di Lee:** \_\_\_\_\_

**Commento del facilitatore:** Nel primo caso Laura applica entrambe: la gestione dello stress focalizzata sul problema e quella focalizzata sull'emozione. La respirazione

---

profonda e il dialogo con se stessi sono strategie focalizzate sulle emozioni, lo screening dei suoi appunti è invece focalizzato sul problema. Lee applica una strategia focalizzata sulle emozioni. Cerca informazioni che vogliono essere rassicuranti, ma invece incontra una miriade di informazioni preoccupanti che lo rendono ancora più stressato.

**Strumento: "Monodramma".** Spesso ci stressiamo a causa di desideri e bisogni contraddittori. Per esempio, amiamo fumare, ma allo stesso tempo ci sentiamo male ogni volta che fumiamo perché ciò influisce sulla nostra salute, il nostro aspetto, e anche le nostre emozioni. La terapia della Gestalt usa una tecnica chiamata "Monodramma" dove una persona (tu) discute questo conflitto tra le due parti in conflitto dentro di sé. Immagina che il conflitto in te sia tra due persone che discutono il problema. Può essere un po' imbarazzante all'inizio, ma questa discussione può aiutarti ad arrivare alla soluzione e a ridurre i livelli di stress!

**Persona 1 ragioni** per fare qualcosa (es. fumare): \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**Persona 2 ragioni** per non fare qualcosa (es. fumare): \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**Strumento: "Terapia dell'umorismo".** Nei prossimi due giorni trova 3 video divertenti che ti fanno ridere e salvali da qualche parte in modo da poterli rivedere ogni volta che senti il bisogno di una risata. Se ti senti a tuo agio, scrivi tu stesso una barzelletta o una

---

storia divertente; o magari che ne pensi di registrare anche un video divertente? Oppure, in alternativa, impara una barzelletta e raccontala a qualcuno. Vedi come ci si sente!

Una storia divertente che ho trovato/scritto: \_\_\_\_\_

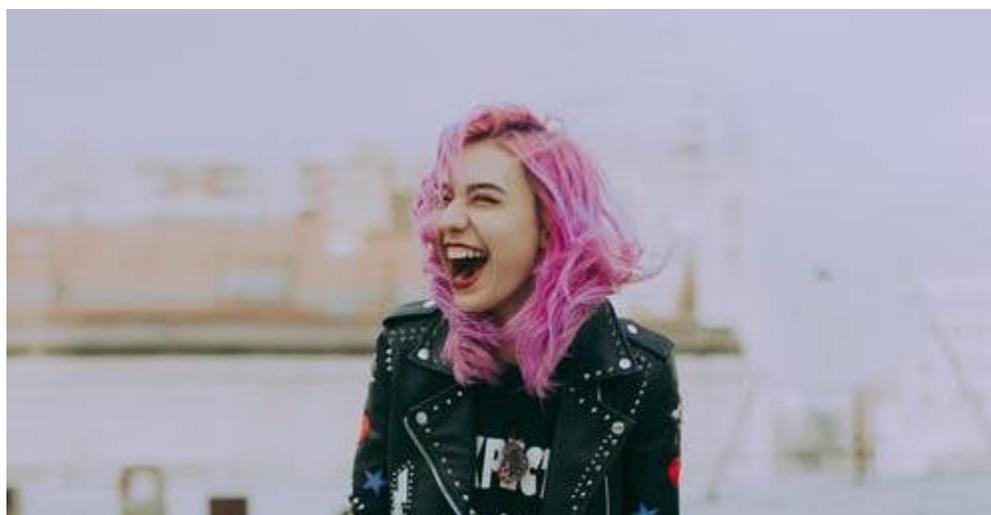
---

---

---

---

---



(Photo source: <https://www.pexels.com/>)

**Strumento: "Diario della risata".** Questa attività vi aiuterà a riconoscere gli eventi umoristici intorno a voi. La vita è piena di ironie e cose divertenti, ma a volte la nostra mente respinge queste informazioni come irrilevanti. Cerca di notare le cose che ti fanno ridere. Ogni giorno (per almeno una settimana) nella tabella sottostante scrivi una o due cose che ti hanno fatto ridere. Quali sono stati i momenti più divertenti nell'ultimo mese? Scrivere questo diario ti aiuterà a trovare il lato positivo della vita e a portare più emozioni positive.

**Mese di/del .....**

Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato

**Strumento: "Investigatore".** Il rifiuto da parte di altri può causare molto stress; quindi, dovresti esercitarti a gestire il rifiuto. Quando qualcuno ti rimprovera, mostri antipatia o disapprovazione, e non pensi immediatamente che ci sia qualcosa di sbagliato in te. Piuttosto, prova ad assumere il ruolo di ispettore ed esaminate ciò che è successo da una posizione imparziale. Questo ti aiuterà a trovare chiarezza e a trasformare la situazione in un'esperienza di apprendimento.

### Tre modi di auto-compensazione:

- ✓ Respirazione
- ✓ Corpo
- ✓ Emozioni

### Rilassarsi attraverso la respirazione

Quando sperimentiamo lo stress, tendiamo a stringere lo stomaco e il petto, spesso come i pugili in un combattimento, questo ci costringe o a respirare profondamente, o a trattenere il respiro. In questo modo, la respirazione diventa stressante e inefficiente.

**Autovalutazione: "Mappatura del tuo respiro".** Fai un respiro profondo e pensa a dove puoi sentire l'aria all'interno del tuo corpo. Se senti il tuo petto muoversi, è

---

probabile che la tua respirazione non sia corretta. Dovresti praticare la respirazione diaframmatica.

**Strumento: "Respirazione diaframmatica".** Comincia mettendoti comodo e sedendoti in posizione eretta in modo che la tua schiena sia dritta. Prima espira completamente attraverso la bocca o il naso. Ora inspira profondamente attraverso il naso in modo da riempire prima la pancia di aria. Assicurati che la pancia si sollevi mentre inspiri. Continua l'inspirazione per poi riempire il petto. Assicurati che il petto si sollevi mentre continui a inspirare. Ora, espirate completamente attraverso la bocca o il naso permettendo al petto di cadere, seguito dal tirare la pancia verso l'interno per aiutare a spingere fuori tutta l'aria.

**Strumento: "Ansimare come un cane".** Non puoi fare a meno di inspirare ed espirare correttamente quando ansimi. Ansima lentamente per poter dissezionare la tua tecnica di respirazione. Quando inspiri, il tuo stomaco dovrebbe espandersi. Quando espiri, il tuo stomaco dovrebbe tornare al suo stato normale.



(Photo source: <https://www.pexels.com/>)

---

## Rilassare il tuo corpo

Le persone sono troppo legate ai loro pensieri e non abbastanza al loro corpo. Noi percepiamo i pensieri e i ricordi come parte di noi, ma in qualche modo pensiamo che il nostro corpo sia separato da noi stessi. Affrontare lo stress coinvolgendo il corpo si basa sull'idea che rilassando il corpo si rilassa la mente.

**Autovalutazione:** In quale parte del corpo senti tensione quando provi stress? Metti la mano destra su una parte del corpo che è più colpita.

**Strumento: "Rilassamento muscolare progressivo".** Questo esercizio consiste nel tendere e rilassare diversi gruppi muscolari. Ha dimostrato di essere efficace nel ridurre l'ansia e lo stress. L'attenzione è su quattro gruppi di muscoli: (1) Spalle, petto, schiena, addome; (2) viso e collo; (3) braccia e mani; (4) gambe e piedi. La tensione dovrebbe essere mantenuta per circa 5-7 secondi. Una parola chiave è "ora" o "relax" e suggerisce che dovresti rilassarti immediatamente. Per allenare il corpo a rilassarsi automaticamente, è necessario praticare due volte al giorno per circa un mese.

Gruppo muscolare delle gambe: Metti in tensione le tue gambe sollevandole leggermente da terra e, se ti senti a tuo agio, punta i piedi verso l'interno. Senti la tensione che sale dai piedi fino alle caviglie, agli stinchi, ai polpacci e alle cosce. Senti le sensazioni di trazione dall'anca in giù. Mantieni la tensione. Ora, rilascia la tensione, abbassando le gambe e rilassando i piedi. Senti il calore e la pesantezza del rilassamento attraverso i piedi, la parte inferiore delle gambe e la parte superiore delle gambe. Mentre respiri dolcemente e lentamente, pensa alla parola "relax" ogni volta che espiri.

Gruppo di muscoli delle spalle e della parte superiore della schiena: Tira le scapole indietro e insieme. Senti la tensione intorno alle tue spalle e che si irradia giù nella tua schiena. Concentrati sulla sensazione di tensione in questa parte del corpo.

---

Ora rilassa le scapole e lasciatele tornare in una posizione normale. Concentrati sulla sensazione di rilassamento intorno alle spalle e attraverso la parte superiore della schiena. Senti la differenza in questi muscoli dalla tensione.

Mani e braccia: Ora ci concentreremo su braccia e mani. Ti chiederò di tendere i muscoli delle mani e delle braccia raddrizzando le braccia e facendo una stretta. Ora dovresti essere in grado di sentire la tensione nella mano, sopra le nocche, e su nel braccio. Riesci a sentire questa tensione? Tienila. Rilassati quando dico ORA.

Gruppo muscolare bocca, mascella e gola: Aumenta la tensione intorno alla bocca, alla mascella e alla gola stringendo i denti e forzando gli angoli della bocca in un sorriso forzato. Senti la tensione e concentrati sulle sensazioni di tensione.

Rilascia la tensione, lasciando che la tua bocca si apra e che i muscoli intorno alla gola e alla mascella si rilassino. Concentrati sulla differenza delle sensazioni in quella parte del tuo corpo. Mentre respiri dolcemente e lentamente, pensa alla parola "relax" ogni volta che espi.

**Domande per la discussione:** Cosa ti è piaciuto? Cosa non ti è piaciuto? Quali aspetti sono stati difficili/facili per te? Qualche domanda/commento?

**Strumento: "Check-in".** Per iniziare a prestare più attenzione al tuo corpo, ogni mattina fai il check-in con te stesso. Osserva e controlla eventuali tensioni nel tuo corpo, quanto è rilassato, quanto sono energici e ricaricati i tuoi muscoli. Si consiglia di annotarlo, cioè di iniziare a scrivere un diario del corpo per poter seguire i propri progressi.

Su una scala da 1 a 10 (cioè, 1 = molto teso, poco riposato, 10 = molto ben riposato), quanto ti senti rilassato questa mattina?

**Lunedì:** \_\_\_\_\_

**Martedì:** \_\_\_\_\_

**Mercoledì:** \_\_\_\_\_

**Giovedì:** \_\_\_\_\_

**Venerdì:** \_\_\_\_\_

**Sabato:** \_\_\_\_\_

**Domenica:** \_\_\_\_\_

---

**Strumento: "Movimento attivo".** Quando siete sommersi da emozioni negative, potete usare il vostro corpo per affrontarle muovendovi attivamente. Non ha molta importanza cosa fate, purché si tratti di un movimento rigoroso. Alcuni suggerimenti: battere i piedi, calciare un pallone, jogging, boxe, movimento rigoroso delle braccia, salire e scendere le scale, ballare.



(Photo source: <https://www.pexels.com/>)

## Innescare emozioni positive

Quando sperimentiamo lo stress, proviamo contemporaneamente varie emozioni, come ansia, irritazione, rabbia, frustrazione e così via. Quando siamo stressati, diventiamo più sensibili, facilmente irritabili e impazienti. Tutte queste emozioni innescano il sistema limbico, tamponano la creatività e limitano il processo decisionale.

**Background:** Come può l'immaginazione alleviare lo stress e creare resilienza? Una spiegazione cognitiva è stata introdotta da Dossey (1988) che ha suggerito che l'immaginazione porta un cambiamento nelle percezioni dell'individuo. Molti ricercatori ritengono che il meccanismo risieda nella distrazione creata dalle immagini piacevoli che possono distogliere la mente dai pensieri intrusivi. Ci sono anche spiegazioni fisiologiche, che suggeriscono che le immagini piacevoli potrebbero innescare il rilascio di endorfine e creare un effetto analgesico. L'immaginazione guidata è una tecnica terapeutica che usa l'immaginazione per diminuire la percezione del dolore e ridurre l'ansia. Alcune immagini guidate possono includere affermazioni positive che aiutano il visualizzatore a vedersi come capace. Gli esempi possono includere:

- 
- ✓ Credo in me stesso
  - ✓ Ho il controllo della mia vita.
  - ✓ Posso raggiungere i miei obiettivi.

È importante che il visualizzatore si senta sicuro, comodo, e che le potenziali distrazioni (telefono, persone, altri rumori) siano ridotte al minimo. Altri punti significativi nella preparazione dell'immaginazione guidata:

- ✓ Assumere una posizione comoda.
- ✓ Incoraggiare la concentrazione, che è un'abilità e può essere sviluppata.
- ✓ Respirare lentamente e profondamente
- ✓ Immagina di parlare dal profondo e dal basso del tuo petto.
- ✓ Ammorbidire, e considerare di approfondire o abbassare la voce al di sotto della sua gamma normale.
- ✓ Leggi più lentamente di quanto pensi sia necessario. Prenditi il tuo tempo.

**Strumento: "Immaginazione guidata - Specchio".** Voglio che immagini di essere in una stanza. E' una stanza con pareti ben colorate. L'atmosfera è molto piacevole nella stanza e vi sentite accolti. Cominciate a sentirvi veramente rilassati in questo spazio. Raggi di luce solare si riversano attraverso la finestra aperta per salutarvi. Mentre cammini verso la finestra i raggi di luce solare multicolore ti catturano. (Pausa) La luce contiene così tanta tranquillità. Quando la luce sfiora la tua pelle, la tranquillità della luce comincia a viaggiare per tutto il tuo corpo avvolgendolo come una morbida coperta. Questo ti fa sentire sempre più rilassato e molto bene con te stesso. (Pausa). Camminando per la stanza si nota che essa non è vuota. C'è uno specchio sul muro. Ti avvicini allo specchio e puoi vedere che, come tutti gli specchi, sembra mostrarti il tuo riflesso. Guarda bene la tua immagine. Guardando più da vicino noti che la tua immagine ti sta sorridendo molto più di quanto stessi facendo tu. Questo non è uno specchio ordinario, questo è uno specchio magico. Il sorriso è grande, allegro e caldo. Ti fa quasi venire voglia di ridere di gioia. Questa è una faccia molto felice. (Pausa). Guardandoti allo specchio ti accorgi che anche tu non puoi fare a meno di sorridere. Più guardi l'immagine e più cominci ad assomigliare a questa immagine. Il tuo sorriso comincia a crescere fino ad assomigliare esattamente a quella faccia allegra e gioiosa che ti sta fissando. Questa immagine ti dà

---

una sensazione molto positiva. Percepisci un grande calore che viaggia in tutto il vostro corpo, facendoti sentire leggero come l'aria. (Pausa)

Conterò da uno a dieci. Alla fine del conteggio, puoi aprire lentamente gli occhi. Una volta che i tuoi occhi sono aperti, voglio che vi adatti delicatamente a ciò che sta accadendo intorno a te. Cerca di guardare il mondo con freschezza e scoperta come se lo vedessi per la prima volta. Voglio anche che apprezzi qualsiasi differenza nel modo in cui il tuo corpo si sente ora rispetto a come si sentiva prima.

**Domande per la discussione:** Come ti ha fatto sentire questo? È stato facile? Quale parte è stata difficile? Potresti usare questo metodo di rilassamento da solo?

**Strumento: "Progetta le tue fantasie guidate".** I 5 sensi di sentire, odorare, toccare, assaggiare e vedere ci aiutano a connetterci al mondo. A seconda di ciò che sperimentiamo attraverso i 5 sensi possiamo sentirci rilassati o stressati. Questo strumento ha lo scopo di aiutarti a sviluppare una narrazione che funziona per te attingendo ai 5 sensi. Per favore, identifica una cosa che ti piace vedere, annusare, sentire, sentire e assaggiare.

Vedo...

Sento l'odore ...

Sento ...

Percepisco...

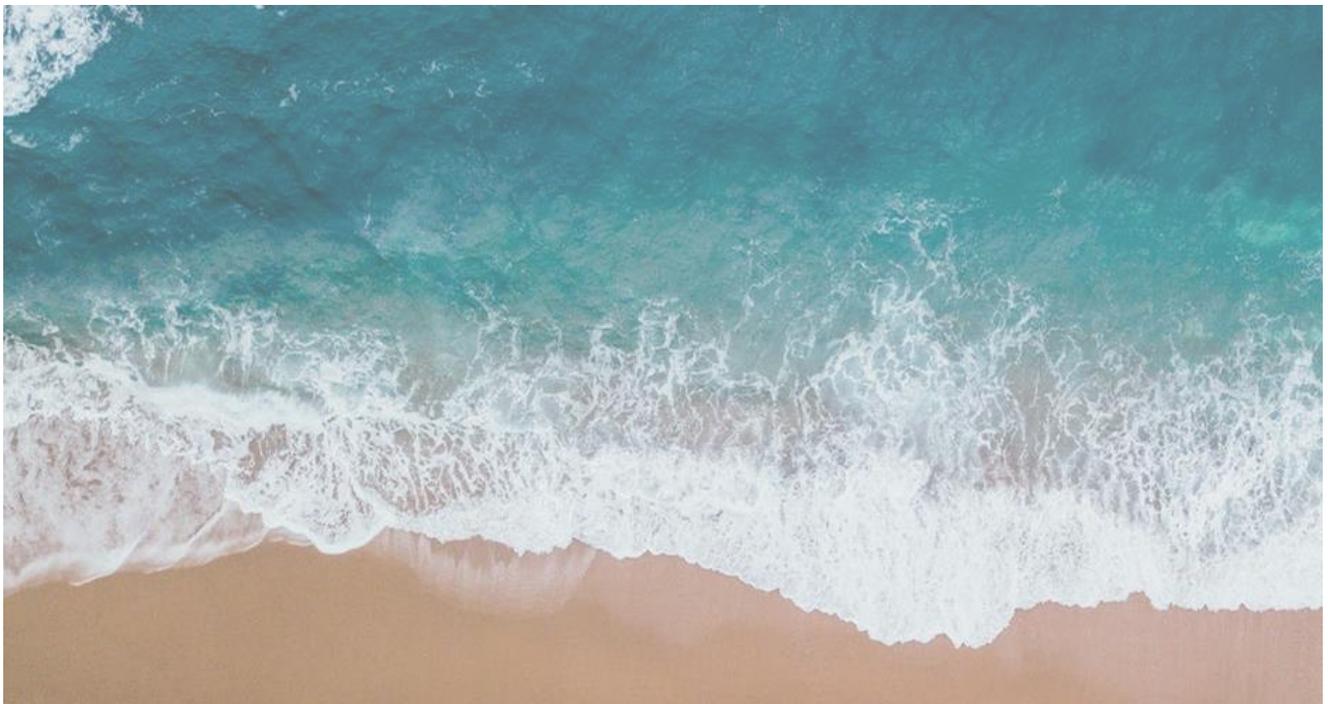
Assaporo...

La mia propria fantasia:

---

---

---



**Strumento: "Atti di gentilezza".** I professionisti della psicologia positiva suggeriscono che compiere atti di gentilezza ci aiuta a diventare più resistenti, a gestire meglio lo stress e a provare più felicità. Quindi, il tuo compito è quello di eseguire 3 semplici atti di gentilezza nel corso della prossima settimana. Alcuni esempi sono: fare un complimento, cucinare un pasto, inviare una cartolina a qualcuno che non vedi da molto tempo.

---

Il primo atto di gentilezza:

---

---

---

---

---

Il secondo atto di gentilezza:

---

---

---

Il terzo atto di gentilezza:

---

---

---

---

---

**Suggerimento: "Pisolino energetico".** Un breve sonno può resettare il tuo umore. A volte, se sei totalmente aggroviato nei pensieri, può essere un bene "riavviare". Imposta un timer per 20 minuti con l'intenzione di un breve sonno o un pisolino. Mentre ti trovi a letto, con la tua immaginazione percepisci te stesso mentre ti stringi a te, avvolgendoti con le braccia come faresti con qualcuno che ami. Senti il letto che ti abbraccia mentre ti rilassi e ti metti comodo. Assicurati di non dormire per più di 20 minuti perché questo potrebbe lasciarti disorientato e assonnato.

**Interesse:** Far diventare una priorità leggere almeno un'ora al giorno. La lettura costruisce il cervello in modo sano e aiuta a sviluppare i nostri neuroni specchio e le capacità delle persone. In altre parole, la lettura stimola quelle parti del cervello che sono responsabili della compassione, della comprensione e dell'empatia, rendendoci migliori amici, membri della famiglia, studenti, impiegati, leader.

---

**Link utile:** Vuoi saperne di più sulla mindfulness e la meditazione, ecco una buona opzione: Mindfulness Blog di Alfred James ([www.pocketmindfulness.com](http://www.pocketmindfulness.com))

**Link utile:** Il tuo linguaggio del corpo può modellare chi sei: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

## COMUNICAZIONE

**La comunicazione** è un processo che utilizza parole, suoni, segni o comportamenti per esprimere o scambiare informazioni. Può anche comportare l'espressione di idee, pensieri, sentimenti a qualcun altro.

**Attività: "Emozioni e comunicazione".** Guarda il film "Equilibrium" e commenta le seguenti domande:

1. Cosa c'è di buono e cosa di cattivo nel provare emozioni? Le emozioni aiutano o ostacolano?
2. Perché alcune persone vogliono sopprimere i loro sentimenti?
3. Come si possono gestire le emozioni in modo efficace e utile?

**Note:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**Attività: "Funzione delle emozioni".** Trascorrete un po' di tempo in piccoli gruppi pensando a come ognuna di queste emozioni può essere utile e dannosa nella comunicazione sul lavoro:

- Felicità
- Tristezza
- Rabbia
- Paura
- Sorpresa
- Disgusto

**Strumento: "I 3 perché" (~30 min).** Questo è un laboratorio di ascolto attivo. I partecipanti sono divisi in coppie. Ad ogni coppia viene dato un punto di partenza per una conversazione stimolante. Un partecipante farà al suo partner una domanda per iniziare la conversazione e poi risponderà alla sua risposta usando i "3 perché" (il partecipante dovrebbe fare una domanda che inizia con "perché" e modificarla in risposta a ciò che l'altra persona ha appena detto). L'altro partecipante avrà il ruolo di rispondere genuinamente a queste domande "Perché".

Dopo 4 minuti, i partecipanti si scambieranno i ruoli. Una volta che entrambi i partecipanti 1 e 2 si sono esercitati ad usare i "3 perché", il gruppo si riunirà per discutere l'esperienza utilizzando le domande di follow-up fornite.

Esempi di domande stimolanti:

1. Quale attività ti fa sentire come se stessi vivendo la vita al massimo?
2. Come definiresti la genialità?
3. Quanto influisce il linguaggio sul nostro pensiero?

---

4. Se potessi essere l'amministratore delegato di qualsiasi azienda, quale azienda sceglieresti?

5. Qual è il successo più recente che hai avuto?

6. Chi è la persona di maggior successo che conosci personalmente?

**Domande del facilitatore:**

1. Per quanto riguarda il ruolo di "colui che poneva le domande", com'è stato chiedere a qualcuno "Perché" per tre volte? Cosa è successo?

2. In che modo ripetere la domanda "perché" ha approfondito la tua comprensione della prospettiva del tuo compagno di conversazione?

3. Per quanto riguarda il ruolo di "colui che rispondeva alle domande", com'è stato avere qualcuno che ti ha chiesto "Perché" per tre volte?

4. Quando sei stato interrogato, come questo ha influenzato la tua comprensione dei tuoi valori e delle tue convinzioni interne?

5. La prossima volta che usi questa tecnica, cosa faresti allo stesso modo e cosa in modo diverso?

6. Quali altri pensieri e intuizioni hai su questa tecnica? Sarebbe utile in situazioni di vita reale?

**Strumento: "Costruire abilità comunicative efficaci".** Obiettivo - concentrarsi su ciò che qualcuno sta dicendo piuttosto che sul solo "vincere" una discussione.

Passo 1: Dividere la squadra in coppie e decidere chi è "A" e chi è "B". La persona A deve esprimere un'opinione sull'argomento e la persona B un'altra opinione sull'argomento.

Step 2: Scegli un argomento che sia di natura controversa. Per esempio: "Tutti dovrebbero essere in grado di lavorare da casa tutti i giorni che vogliono" o "Le aziende dovrebbero offrire giorni di festa illimitati a tutti".

Fase 3: Ogni coppia ha 5 minuti per vincere la discussione.

---

Fase 4: Dopo la fine del tempo ci dovrebbe essere una discussione su quanto segue: "Come vi è sembrata?", "Qualche lezione?", "Come vi siete sentiti?".

Fase 5: Usando lo stesso argomento entrambe le parti avranno di nuovo 5 minuti, ma questa volta a nessuno dei due è permesso usare la parola "ma". Inoltre, ogni coppia deve tenere un conteggio di quanti "ma" ha usato. Vedere chi ha detto più "ma".

Passo 6: Ancora una volta entrambe le parti avranno 5 minuti. Date loro e un argomento diverso e parti diverse e questa volta non possono usare "Ma" o "Tuttavia".

Passo 7: debriefing generale sulle seguenti domande:

- Hai trovato di aver ascoltato di più?
- Hai scoperto di rispondere a ciò che l'altra persona stava dicendo?
- Parlavate a turno o avevate una conversazione più costruttiva?
- Quale apprendimento puoi trasmettere?

**Attività: "Pitch".** Chiedere ad ogni partecipante di preparare una presentazione di 20-30 secondi (video) su se stesso e le sue qualità. Ogni persona dovrebbe presentarsi e cercare di convincere un ipotetico datore di lavoro ad assumerlo nella sua azienda. Nell'incontro online, fai vedere i video di tutti i partecipanti e chiedi una valutazione complessiva che indichi i loro punti di forza e le aree di miglioramento. Concentratevi su come la comunicazione può essere migliorata rimanendo nel tempo imposto (i 20-30 secondi), enfatizzando anche la capacità di gestione del tempo e sottolineandola come una qualità che i datori di lavoro si aspettano da un dipendente. Fate lo stesso con tutte le qualità legate al lavoro che possono venire fuori, ma concentrate la discussione sulla comunicazione e sulle capacità di comunicazione.

Non dimenticate di sottolineare l'importanza di:

- Comunicazione non-verbale
- Comunicazione paraverbale

---

- Comunicazione assertiva

- Linguaggio persuasivo

Al termine, mostrate un video di 30 secondi dello stesso tipo ma che rispetta tutti i migliori standard di comunicazione efficace ed efficiente. Chiedete ora ai partecipanti di fare un nuovo video cercando di mettere in pratica ciò che hanno imparato durante la sessione.



(Photo source: <https://www.pexels.com/>)

## 2. O per OTTIMISMO

**L'ottimismo** è la convinzione che il risultato di uno specifico impegno sarà positivo. Si tratta di vedere cose buone nella vita (non importa quanto siano piccole e nonostante tutte le sfide). Le persone possono sviluppare l'ottimismo se lo vogliono e questa sessione si concentra sulla promozione dell'ottimismo. I risultati dell'apprendimento per la sessione sono identificati di seguito:

### **Consapevolezza culturale**

1. Aumentare la consapevolezza delle componenti culturali e degli stereotipi
2. Esaminare le questioni relative alla diversità e all'inclusione
3. Approfondire l'importanza degli aspetti legati all'autenticità

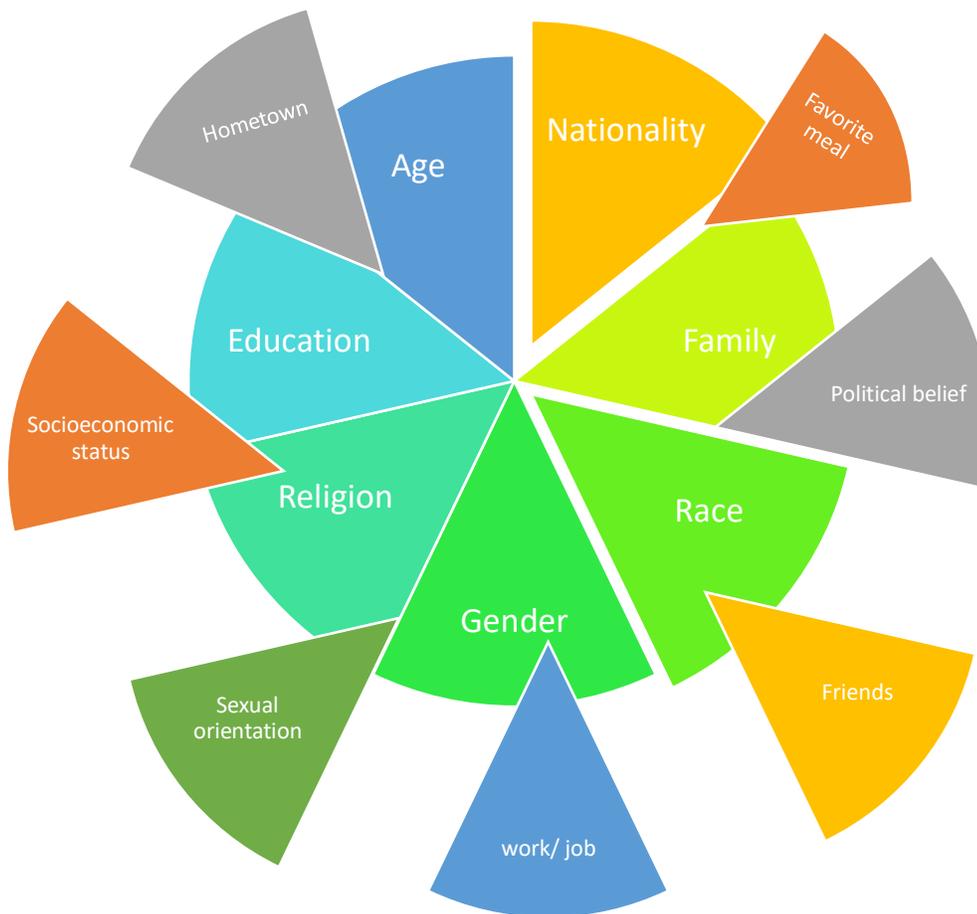
---

## Ottimismo

1. Identificare i fattori che favoriscono l'ottimismo
2. Pratica dell'indagine valutativa
3. Scoprire i propri punti di forza e imparare a utilizzarli

➔ **Consapevolezza Culturale**

**Strumento: "Ruota delle identità".** Identifica le identità più importanti per te spuntando l'opzione nella "ruota delle identità" ed elaborala se necessario. Identifica anche le caratteristiche meno importanti. Valuta le identità da 1 a 10, a seconda di quanto è importante questa caratteristica per te (1 = non importante, 10 = estremamente importante).



---

Ora che hai identificato le tue identità, pensa ai tuoi obiettivi nello studio e nel lavoro e rispondi alle seguenti domande:

- Le tue identità corrispondono ai valori che i tuoi studi/lavoro rappresentano? In che modo?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Quali azioni nel lavoro e nello studio corrisponderebbero alle tue identità?

---

---

---

---

---

---

---

---

- In che modo le tue identità possono essere utili per i tuoi studi e per la tua carriera?

---

---

---

---

---

---

---

---

- In che modo le tue identità possono aiutarti a capire le persone che potrebbero avere identità diverse dalle tue? (per esempio, un diverso background culturale).

---

---

---

**Attività: "Riuscite a pensare a un leader?"** Chiedete ai partecipanti di pensare a un leader e di scrivere il nome su un foglio di carta o nella finestra della chat (se la sessione è on-line). Più nomi riescono a identificare, meglio è.

**Leader:** \_\_\_\_\_

---

---

---

Dopo che tutti i nomi sono stati identificati (in circa 1-2 minuti), per favore, calcola il numero di uomini e donne che sono stati identificati come leader. È fondamentale esplorare la diversità nelle risposte e vedere se i partecipanti si sono concentrati principalmente su un genere (principalmente uomini o leader donne). Questo potrebbe anche portare a una discussione sulla classificazione non binaria del genere e sui membri della comunità LGBTQIA+ nella leadership.

**Esercizio: "Opponi il tuo pensiero stereotipato".** Una delle migliori tecniche sembra strana ma è stato dimostrato che ha un effetto duraturo: pensa a uno stereotipo e di la parola "no" e poi pensa a un contro stereotipo e di "sì". Le persone che fanno questo hanno maggiore successo a lungo termine nell'interrompere il loro pregiudizio inconscio rispetto a quello stereotipo.

**Attività: "Pregiudizio inconscio e consapevolezza".** Per favore, pensa e rifletti sulle seguenti domande. Cosa c'è di sorprendente nelle tue risposte alle domande seguenti?

• Chi sono i miei preferiti a scuola/all'università/al lavoro? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

• Con chi sono più propenso a passare del tempo, andare a pranzo? \_\_\_\_\_

---

---

---

• Mi trattengo nell'assegnare il lavoro a persone provenienti da gruppi sottorappresentati? \_\_\_\_\_

---

---

---

• Chi mi fa sentire a disagio e perché? \_\_\_\_\_

---

---

---

• Con chi evito di interagire o di dare feedback perché non so come relazionarmi con loro o perché ho paura di sbagliare? \_\_\_\_\_

---

---

---

• A chi do una seconda possibilità e a chi non la do? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Cosa ti rende felice? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Due modi di raggiungere la felicità sono **l'Edonia** e **l'Eudemonia**. L'Edonia implica piacere/godimento/soddisfazione. Le particolarità includono una concentrazione sul sé, il momento presente, prendere e consumare ciò di cui si ha bisogno e che si vuole.

Ridurre il dolore e massimizzare il piacere. Eudemonia si concentra sul significato e il valore, la crescita personale e la maturità, l'eccellenza, l'etica e la qualità, l'autenticità e l'autonomia.

Le mie azioni edoniche:

---

---

---

---

---

Le mie azioni eudemoniche: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Quiz:** Per favore, fate un esempio di un'attività che combina sia il benessere edonico che quello eudemonico, cioè, un'attività che incorporerebbe entrambi: \_\_\_\_\_

---

---

---

Possibili risposte: Esercizio (può aumentare il tuo umore immediatamente, ma se praticato continuamente aumenta la tua salute generale), cibo (un buon pasto ti fa sentire bene, ma scoprire nuove cucine e imparare a cucinare può sviluppare la tua comprensione generale di altre culture).

**Strumento: "Creare una mentalità ottimista".** Le risposte alle domande di questa attività forniscono una direzione se la persona tende a pensare ottimisticamente o no.

---

È eccellente per gli individui auto-motivati che desiderano diventare più positivi nella loro prospettiva e prendere la vita un giorno alla volta.

Per favore, pensa a un episodio bello e a uno spiacevole che ti è successo di recente.

Ora vai avanti e rispondi alle domande qui sotto.

L'incidente è stato il risultato di:

1. La tua incapacità (Pessimista)
2. Fattori esterni (ottimista)

Come ti ha fatto sentire?

1. Mi accadranno più cose negative (Pessimista)
2. Questo è un evento occasionale (Ottimista)

Cosa significa questo episodio negativo?

1. Altre cose brutte mi stanno arrivando in altre aree della vita (Pessimista)
2. Questo è un contrattempo temporaneo (ottimista)

Pensa a un'esperienza positiva che ti è capitata di recente e rispondi alle seguenti domande.

Perché si è verificato l'evento?

1. A causa delle mie capacità (Ottimista)
2. A causa di fattori esterni (Pessimista)

Che cosa implica?

1. Nella vita possono accadere cose molto più positive (Ottimista)
2. Questo è un caso unico (Pessimista)

Questo evento prova che:

1. Altri successi ti aspettano in futuro (Ottimista)
2. Questo è successo per caso e non si ripeterà mai più (Pessimista)

## Gratitudine

---

**Strumento: "Cose buone nella mia vita".** Ci sono molte cose nella nostra vita di cui essere grati. Ripensa alla settimana passata e scrivi due cose di cui sei grato:

---

---

---

---

**Strumento: "La visita di gratitudine".** Pensa a una persona a cui sei grato per qualcosa (potrebbe essere un tuo amico, la tua famiglia o te stesso!). Scrivi una lettera / un biglietto di ringraziamento indicando ciò per cui sei grato e perché. Un dettaglio molto importante in questa attività è - consegnare la lettera di persona!

---

---

---

---

---

**Strumento: "Meditazione Naikan (Guardarsi dentro)".** Questo strumento aiuta a portare la consapevolezza verso se stessi e gli altri e a vedere dove si potrebbe desiderare di aumentare la propria gratitudine e riconoscenza.

L'atto di elencare tutto ciò che si è ricevuto promuove la gratitudine. Le domande presentate qui di seguito aiutano a spostare l'attenzione dall'essere egocentrico all'occuparsi dei bisogni degli altri. Pensa e rifletti sulle 3 domande seguenti:

Cosa ho ricevuto?

Cosa ho dato?

Quali problemi e difficoltà ho causato?

- Cominciate a fare una lista di ciò che avete ricevuto nelle ultime 24 ore
- Fai una lista di ciò che hai dato agli altri/ad una persona specifica nelle ultime 24 ore

- 
- Fai una lista dei problemi e delle difficoltà che hai causato agli altri nelle ultime 24 ore

Infine...Pensa a cosa potresti migliorare (se c'è qualcosa) nel modo in cui ti relazioni con gli altri.

**Autovalutazione: "Valutare la gratitudine".** Per favore, leggi lo scenario presentato qui sotto e immagina te stesso in questa situazione.

"Sei appena arrivato in una nuova città in una tranquilla ora della prima serata. Sei stanco e stai cercando l'hotel. La città è grande e i nomi delle strade sono poco chiari - stai avendo difficoltà a orientarti e sei sempre più frustrato nel cercare di trovare il tuo hotel. Mentre continui a vagare, cercando di dare un senso agli indirizzi e alla tua memoria annebbiata dalle indicazioni che ti sono state fornite, inizi a preoccuparti di come farai a trovare la strada, e a desiderare il calore e il comfort della stanza che ti aspetta. Il tuo vagare ti porta in una tranquilla strada del centro. Noti una sconosciuta che cammina accanto a te, che dall'espressione del suo viso sembra conoscere la zona, e finalmente trovi il coraggio di chiederle indicazioni per l'hotel. Lei si ferma in risposta alla tua richiesta, pensa per un momento, e poi ti delinea una serie di indicazioni per arrivare al tuo hotel". (Weinstein et al., 2010, p. 422).

Per favore, scegli una delle risposte, quella che ritieni più accurata per questa domanda - Perché pensi che la donna ti abbia aiutato?

a. Non aveva altra scelta, si sentiva a disagio ad evitarti, perché non c'erano altre persone per strada.

b. Voleva veramente aiutare

Se hai selezionato l'opzione b come risposta, è probabile che tu sia generalmente una persona grata. Almeno questo è quello che dicono alcuni ricercatori, sostenendo che quando attribuiamo le cause del comportamento alla gentilezza



---

di una persona, questo dimostra anche il nostro tratto di gratitudine. (Photo source: <https://www.pexels.com/>)

## Assaporare

*Assaporare* (in inglese *Savoring*) è la capacità di notare e apprezzare un'esperienza positiva. Si distingue dal piacere in sé perché implica un'azione consapevole e una presenza concentrata su un certo evento o esperienza. Assaporare si può riferire a: (1) ricordi di eventi gioiosi, (2) esperienze positive presenti, (3) esperienze positive future [anticipazione].

**Strumento: "Pensare ad eventi positivi".** Scegli un evento/un'esperienza che ricordi e che consideri gioioso/a. Raccontalo/a al tuo amico, scrivilo/a, riflettici sopra, registralo/a in un audio. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Strumento: "Assaporare il momento presente".** Fai una passeggiata di 20 minuti e nota quante più cose positive possibili intorno a te (suoni/musica, profumi nell'aria/ uccelli, fiori che sbocciano/foglie che cadono). Annota (mentalmente o scrivilo) cosa c'era in queste cose che le rendeva piacevoli.

**Strumento: "Aumentare la consapevolezza di una conquista personale".** Identifica qualche risultato di cui sei orgoglioso e dedica circa 10 minuti a scrivere degli ostacoli che hai superato per raggiungerlo. Cosa hai fatto bene? Quali punti di forza hai usato per arrivarci? Come ti senti riguardo a te stesso e alla tua vita dopo aver eseguito questo esercizio? \_\_\_\_\_

**Strumento: "Corsia dei ricordi".** Trova una vecchia fotografia di te stesso o di qualche evento della tua vita. Guarda la fotografia e scrivi almeno 3 cose positive associate a questo evento. Cosa è successo allora? Come ti ha fatto sentire? Come ti senti dopo questo esercizio? \_\_\_\_\_

**Strumento (Assaporare il passato): "Linea degli eventi della vita".** Questo strumento ti aiuterà a riflettere olisticamente sui principali eventi positivi della tua vita. Ci sono diversi eventi nella nostra vita, alcuni sono positivi, altri negativi, ma tutti ci aiutano a imparare dall'esperienza e a crescere. Nella tabella qui sotto, rifletti sugli eventi positivi e sui risultati che ti sono capitati nel corso della tua vita. Identifica le cose di cui ti senti sicuro, orgoglioso e, nel complesso, felice.

L'anno in cui sei nato ↓	Anno ... ↓	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	Quest'anno ↓
Evento positivo ↓	Evento positivo ↓	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	Evento positivo ↓

---

Dopo aver compilato la tabella, per favore, rifletti sulle seguenti domande:

- Quando guardi ai momenti più felici della tua vita, quali sono stati gli elementi chiave che ti hanno reso felice? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

- Quando hai avuto più successo e perché? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Strumento (Assaporare il presente): "Assaporare le gioie semplici".** Fai una passeggiata di 20 minuti e nota quante più cose positive possibili intorno a te (suoni/musica, profumo nell'aria, uccelli, fiori che sbocciano/foglie che cadono). Annota (mentalmente o scrivilo) cosa c'era in queste cose che le rendeva piacevoli.

**Strumento (Assaporare il presente): "Fotografia consapevole".** Passa 15 minuti a fotografare gli oggetti intorno a te. Cerca di rendere le tue foto creative, belle e significative per te. Non abbiate fretta, cercate invece di prendere tutto con calma. Come ti senti?

**Strumento (Assaporare il futuro): "Eccitazione per ciò che sta per accadere".** Per favore, elenca e descrivi nel maggior numero possibile di dettagli tre cose che non vedi

---

l'ora che accadano nei prossimi giorni. Questi eventi possono essere semplici come "fare una chiacchierata con un amico" o "cucinare la pasta questa sera"

## Fiducia in sé stessi

**Auto-riflessione: "Fiducia e assertività". Per qualche istante, rifletti sulle due domande seguenti:**

1. Quali sarebbero le conseguenze positive di apprezzarsi di più? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

2. Come puoi apprezzare te stesso anche in situazioni in cui sei impreciso, maltrattato o paragonato meno favorevolmente agli altri? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**Strumento: "Portalo con te".** Questo esercizio aiuta a contrastare le distorsioni che mantengono l'attenzione sul negativo, sostituendole con pensieri e sentimenti di apprezzamento verso se stessi. Per favore, scrivi tutte le cose che ti passano per la testa e che influenzano la tua autostima. Se sei creativo o ti piace esserlo, potresti anche disegnare una grande testa con tutti i pensieri e sentimenti. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Porta questo foglio di carta in una tasca per un giorno come un promemoria simbolico per ricordare che puoi sopportare gli eventi e i ricordi e che essi sono separati da te e non definiscono chi sei!

**Strumento: "Affermazioni curative"**. La psicologa Louise Hay suggerisce che gli schemi mentali non utili possono essere cambiati usando affermazioni curative. Suggerisce che i vecchi schemi di pensiero possono essere cambiati in altri più efficaci. Le affermazioni curative devono essere ripetute più volte per diversi giorni. Ecco alcune affermazioni che aiutano ad affrontare l'ansia, le dipendenze e altre sfide comuni:

Affermazione di guarigione dalle dipendenze: "Ora scopro quanto sono meraviglioso. Scelgo di amarmi e divertirmi".

Ansia: "Amo e approvo me stesso e ho fiducia in questo processo di vita. Mi sento al sicuro".

Perdita di equilibrio: "Mi concentro nella sicurezza e accetto la perfezione della vita. Tutto va bene".

Fatica: "Sono entusiasta della vita e sono pieno di energia ed entusiasmo".

**Strumento: "Meditazione del sorriso"**. Questa meditazione incoraggia le emozioni positive e l'apprezzamento di sé. Puoi leggere il testo qui sotto o ascoltare la registrazione audio. Questa meditazione ci ricorda che la felicità esiste già dentro di noi come parte della nostra vera natura felice. È bene praticarla all'inizio della giornata. Lascia circa dieci o quindici minuti per questa meditazione.

*Assumere una postura appropriata, stando seduti comodamente eretti, con i piedi piatti sul pavimento e le mani appoggiate comodamente in grembo. La spina dorsale è dritta. La parte superiore del corpo è rilassata ma eretta. Lasciate che i vostri occhi si chiudano. Lasciate che il vostro respiro vi aiuti a sistemarvi. Pensate agli aspetti giocosi e allegri della tua vera natura felice. Immaginate per un momento come sarebbe sorridere. Forse notate che solo l'idea di un sorriso tende ad evocare sensazioni di soddisfazione, felicità,*

---

*rilassatezza e di cuore tenero. Il solo pensiero di sorridere rilassa e ammorbidisce il tuo viso.*

*Ora permettete a un mezzo sorriso genuino di formarsi sul tuo viso. Il sorriso si diffonde sul vostro viso, calmando e confortando il vostro viso.*

*Immaginate che il sorriso si diffonda al collo e alla gola, portando con sé la felicità. Percepisci la felicità in quella regione, lasciando che la tua mente si riposi lì.*

*Ora lascia che la felicità si diffonda ai polmoni; percepite il conforto che porta in quella zona. Forse la felicità si sente come una luce calda lì. Qualunque cosa sia, accettatela e permettetegli di stare.*

*Ora lasciate che quella sensazione di felicità riempi il cuore, riscaldandolo e calmandolo. Respirate e lasciate che la mente si riposi lì. Permettete alla felicità di stabilirsi nel vostro cuore.*

*Lasciate che la sensazione di felicità di quel sorriso si diffonda allo stomaco e a qualsiasi altra zona del corpo su cui desiderate concentrarvi. Percepite semplicemente la felicità in ogni regione del corpo. Trattenete tutti i pensieri che sorgono in una gentile cordialità. Concludete percependo tutto il vostro corpo confortato dalla sensazione rilassante e felice di un sorriso.*

**Strumento: "Attività di apprezzamento del corpo".** Mettiti davanti a uno specchio o guarda direttamente il tuo corpo. Invece di notare ciò che non va (come una macchia, le borse sotto gli occhi o le rughe), nota ciò che è buono, ciò che è ottimo e attraente. Presta attenzione ai tuoi capelli, alla tua pelle, alla tua capacità di stare in piedi e di muoverti, o al colore dei tuoi occhi. Dite questo a voi stessi.

**Suggerimenti: "3 consigli su come dire no".** Qui di seguito ci sono alcuni consigli su come dire "no" e non lasciare che le persone si arrabbino o si chiedano che cosa avete in mente.

1. Sii chiaro sul tuo "no", non lasciare le persone a interrogarsi. Essere il più trasparente possibile è una grande idea perché la maggior parte delle persone rispetta l'onestà.
2. Mostra gratitudine per essere stato interpellato o considerato, dopo tutto vuoi mantenere una buona relazione e vuoi mostrare che sei grato per essere stato ricordato.

---

3. Se ti viene in mente una soluzione alternativa o qualcun altro che potrebbe aiutare, faglielo sapere!

**Suggerimenti: "Sii assertivo NON aggressivo"**. Se vuoi essere più assertivo, ma ancora simpatico agli altri, considera i tre consigli identificati qui sotto.

1. Stabilire una buona connessione iniziale con una persona. Assicurati di trovare qualcosa che vi unisca, che vi faccia sentire legati (esperienze simili, eventi, background...). Il fatto di costruire quella connessione iniziale diventerà una cosa primaria tra voi due e la conversazione o la negoziazione difficile sarà una cosa secondaria che meno probabilmente influenzerà la relazione.

2. Non scappare. Quando la conversazione è impegnativa, la maggior parte delle persone tende ad allontanarsi dalla situazione accesa, consciamente o inconsciamente. Mantenete la calma e restate sul punto.

3. Se non siete d'accordo con quello che stanno dicendo, non convalidatelo inconsciamente. Tendiamo ad annuire con la testa o ad usare la voce per mostrare accordo quando ascoltiamo il partner di conversazione anche se non siamo d'accordo con loro. Siate consapevoli di questa tendenza e fate una pausa prima di farlo, soprattutto se avete un'opinione diversa. Questo manderà un chiaro messaggio che il loro approccio potrebbe non essere l'unico o quello accurato.



(Photo source: <https://www.pexels.com/>)

---

**Auto-riflessione: "Personaggi".** Questo esercizio aiuterà ad allenare la tua mente e a vedere le persone sotto una luce positiva. Alla fine, sarete in grado di trovare modi per relazionarvi anche con coloro che normalmente non vi piacciono e che tendete a respingere. Apprezziamo le persone con valori e credenze simili, che non sfidano la nostra visione. La "differenza" può essere sconvolgente. Prova questa sfida, presentata qui sotto, e vedi se puoi essere più aperto e relazionarti con gruppi diversi di persone.

**STEP no. 1:**

Scrivi nomi di...

- Due persone che conosci, che ti piacciono ed ammiri
- 

- Due persone che pensate non siano come voi e che non vi piacciono molto
- 

- Due persone che non vi piacciono o disprezzate
- 

**STEP no. 2**

Ora, immagina di trovarti in una sfida televisiva. Sei in alto nella mongolfiera con queste persone. Riceverai un premio a tua scelta (per esempio, 5 milioni di sterline/ euro) se riuscirai a riportare tutti sulla terra. Potrai trasportare indietro qualsiasi persona solo se riuscirai a convincere il pubblico che ogni persona vale la pena di essere salvata. Dovrai mostrare ciò che conosci della persona e potrai dire cose su di essa che ne facciano emergere le caratteristiche migliori. Per ogni persona, scrivi le risposte alle seguenti domande:

1. Cosa mi piace, apprezzo, ammiro, trovo interessante di questa persona \_\_\_\_\_
- 
- 
-

---

---

---

---

---

2. Qual è il contributo che questa persona dà al mondo, che è diverso o prezioso

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Cosa potrei fare per sviluppare una migliore comprensione di questa persona

---

---

---

---

---

---

---

---

**STEP no. 3**

Pensa e rifletti su quanto segue:

1. Quali cose eri meno disposto a fare in questo esercizio? Cosa è stato difficile e perché? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

2. In generale, quali tipi di persone sei più propenso a scartare come "non sono il tuo tipo di persona"? \_\_\_\_\_

Che tipo di cose potresti aver perso a causa di questo modo di pensare?

**Attività: "Relazionarsi attraverso il feedback positivo".**

Gli studi dimostrano che il feedback positivo dato ad una persona, la aiuta a sperimentare la competenza e a soddisfare uno dei bisogni psicologici fondamentali. Nella prossima settimana, condividi un feedback positivo con i tuoi amici, familiari, colleghi, sul grande lavoro che fanno e aiutali a sperimentare il senso di competenza e di relazione! Ecco alcuni consigli per un feedback efficace:

- 
1. La maggior parte delle volte le persone non vedono i propri punti di forza; quindi, evidenziare ciò che fanno bene è molto utile!
  2. Sii specifico.
  3. Parla di come apprezzi il loro sforzo.
  4. Fare esempi, riferendosi a ciò che hanno fatto.

**Attività: "Imparare qualcosa di nuovo".** Nella prossima settimana impara qualcosa di nuovo. Non c'è bisogno di puntare a qualcosa di molto ambizioso (come iscriversi a un corso triennale). Può essere qualsiasi cosa, dal cucinare un nuovo pasto all'imparare una frase in mandarino. Vedi come ci si sente. Se questo ti fa sentire potente, ripeti lo stesso compito la settimana dopo e impara un'altra piccola cosa finché non sei finalmente pronto a impegnarti in qualcosa di più ambizioso, che richiede un impegno maggiore.

**Strumento: "Risposta attiva e positiva".** Questo esercizio aiuta a stabilire migliori relazioni con gli altri e a raggiungere senso di appartenenza. Aiutare gli altri ad assaporare le loro conquiste ti permette di relazionarti meglio. Questo strumento ti incoraggia a impegnarti in una "risposta attiva e positiva". Ogni volta che qualcuno condivide con te informazioni positive o parla dei suoi successi, cerca di applicare questo strumento. Per farlo, segui i consigli presentati qui sotto:

1. Fornisci un sostegno autentico (non falso) ed entusiasta.
2. Poni domande ponderate che incoraggino la persona a condividere più dettagli sulla sua esperienza.
3. Crea connessione e costruisci sopra quell'entusiasmo. Alcuni esempi di risposte potrebbero essere:

"Wow, è fantastico! Cosa hai detto quando l'hai scoperto? Cosa non vedi l'ora di fare?"

**Strumento: "Identificare i punti di forza".** Può essere difficile riconoscere i propri punti di forza, ma vedere i punti di forza negli altri e riconoscerli può aiutarti ad essere consapevole dei tuoi punti di forza. Per favore, elenca 3 punti di forza per ciascuna delle

---

persone identificate qui sotto e pensa ai modi in cui possono applicare i loro punti di forza più spesso.

- Un caro amico

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Qualcuno che rispetti

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Qualcuno che hai incontrato di recente

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Attività: "Attingere al tuo ottimista interiore".** Questa attività si concentra principalmente sulla differenza tra pensiero positivo e pensiero negativo.

Due gruppi devono presentare il pensiero più ottimista e quello più pessimista in ogni scenario. Assegna a un gruppo di impegnarsi nel pensiero ottimista e all'altro nel pensiero pessimista e falli cambiare dopo il primo round (dopo il primo scenario). Il terzo turno dovrebbe invitare entrambi i gruppi a presentare entrambi i punti di vista: il più ottimista e il più pessimista. Dovreste presentare ai gruppi tre scenari. Alcuni possibili scenari sono identificati qui sotto:

- 
1. Adebola nota una conoscente che attraversa la strada, la saluta, ma lei non risponde
  2. Mentre fa una presentazione, Jimi vede alcune persone sbadigliare
  3. Leo non supera un esame
  4. Hai presentato una domanda di lavoro, ma l'azienda non ti ha mai risposto
  5. Qualcuno che conosci è passato da te oggi senza salutarti
  6. Stai cercando di coinvolgere un gruppo di persone in un gioco, ma invece di prestare attenzione parlano tra di loro

Lascia che i gruppi condividano le loro interpretazioni più pessimistiche e ottimistiche e guida la discussione sulle seguenti domande:

1. Quale delle due visioni, pessimistica o ottimistica, è più realistica?
2. Quale visione è più utile e più sana per una persona da assumere?
3. A quali sentimenti porterebbe ciascuna interpretazione?
4. Come agiremmo nel caso di un pensiero pessimista/ ottimista?

**Strumento: Narrazione positiva:** Questa attività vi permetterà di vedere quanto velocemente potete modificare il vostro stato d'animo, impegnandovi in un po' di recitazione e di narrazione positiva rispetto a quella negativa. Per favore, lavorate in coppia. Il partner numero uno inizierà raccontando come ha trascorso il suo sabato.

La storia dovrebbe essere raccontata tristemente, vale a dire, come se questa fosse la cosa più terribile che gli sia capitata da un po' di tempo. Come facilitatore, per favore, chiedete loro di valutare il proprio umore o livelli di energia da 1 a 10 prima di questo esperimento e dopo (1 - nessuna energia, umore basso, 10 - alta energia, umore felice). È probabile che dopo il primo turno di racconto di una storia in modo triste le persone

---

riferiranno di un calo del loro umore. Il secondo passo, quindi, è quello di chiedere di raccontare la stessa o un'altra storia, ma nel modo più gioioso possibile (come se questo fosse il giorno più bello della loro vita!). Chiedete ai partecipanti di valutare nuovamente il loro umore e/o i loro livelli di energia e di confrontarli con gli indicatori precedenti. La vostra discussione può concentrarsi sulle seguenti domande:

- Cosa è stato sorprendente in questa attività?
- Il tuo umore e la tua energia sono cambiati dopo aver raccontato la storia in modo triste e in modo gioioso?
- Qual è il risultato di questa attività?

**Strumento: "Meditazione per ricevere amorevole gentilezza".** Questa meditazione ti permette di sentirti connesso con le persone che ti amano e si preoccupano per te. Allo stesso tempo, rilassa e accende sentimenti positivi.

Chiudi gli occhi e pensa a una persona vicina a te che ti vuole molto bene. Potrebbe essere qualcuno del passato o del presente; qualcuno ancora in vita o che è venuto a mancare; potrebbe essere il tuo insegnante, un membro della famiglia o un amico. Immagina quella persona in piedi alla tua destra, che ti manda il suo amore. Quella persona ti sta mandando messaggi di auguri per la tua sicurezza, per il tuo benessere e la tua felicità. Senti i caldi auspici e l'amore che vengono verso di te da quella persona. Ora porta alla mente un'altra persona che ti ama profondamente. Immagina quella persona in piedi alla tua sinistra, che ti manda auguri per il tuo benessere, per la tua salute e felicità. Senti la gentilezza e il calore che vi arriva da quella persona.

Ora immagina di essere circondato da tutti i lati da tutte le persone che ti amano e ti hanno amato. Immagina tutti i vostri amici e le persone care che ti circondano. Sono in

---

iedi e ti mandano auguri per la tua felicità, benessere e salute. Crogiolati nei caldi auguri e nell'amore che viene da tutti i lati. Sei pieno e traboccante di calore e amore.

## Forze



Photo source: <https://www.pexels.com/>

### Segni che stai esercitando la tua forza...

- Sei intuitivamente attratto da questa attività
- Ne trai una grande soddisfazione ed energia
- Impari velocemente in questo settore
- Sei in grado di ottenere di più e i risultati sono di maggiore qualità

**Strumento: "La lista dei miei punti di forza".** Ogni persona ha talenti e punti di forza che possono essere ulteriormente sviluppati. La lista qui sotto presenta 24 punti di forza/ talenti. Per favore, valuta ogni punto di forza da 1 a 24, a seconda di quanto ciascuno si applica a te (1 è il mio punto di forza principale, 24 è il mio punto di forza meno sviluppato). (Tale lista di punti di forza è stata identificata da Martin Seligman, 2004).

1. Creatività (Pensare a modi nuovi e produttivi di fare le cose).
2. Apprezzamento della bellezza (Notare e apprezzare la bellezza o l'abile prestazione in vari ambiti, dalla natura all'arte alla scienza).

- 
3. Curiosità (Essere interessati all'esperienza per il proprio bene; esplorare e scoprire).
  4. Amore per l'apprendimento (Padroneggiare nuove abilità, in relazione alla forza della curiosità).
  5. Coraggio (non tirarsi indietro di fronte alla minaccia, alla sfida, alla difficoltà o al dolore).
  6. Prospettiva (Essere in grado di fornire consigli saggi agli altri).
  7. Onestà (dire la verità, presentarsi in modo genuino e agire in modo sincero; assumersi la responsabilità dei propri sentimenti e azioni).
  8. Equità (Trattare tutte le persone allo stesso modo secondo le nozioni di equità e giustizia).
  9. Perseveranza (Portare a termine ciò che si inizia; provare piacere nel completare i compiti)
  10. Speranza (Aspettarsi il meglio nel futuro e operare per ottenerlo).
  11. Intelligenza sociale (Essere consapevoli dei motivi/sentimenti degli altri e di se stessi).
  12. Leadership (Incoraggiare un gruppo a fare le cose e allo stesso tempo mantenere buone relazioni all'interno del gruppo).
  13. Entusiasmo (in inglese *zest*) (Avvicinarsi alla vita con entusiasmo ed energia; vivere la vita come un'avventura; sentirsi vivi e attivi).
  14. Gentilezza (Fare favori e buone azioni per gli altri; prendersi cura di loro).
  15. Gratitudine (Essere consapevoli e grati per le cose buone che accadono; prendersi del tempo per esprimere gratitudine).
  16. Lavoro di squadra (Lavorare bene come membro di una squadra; essere leale al gruppo).
  17. Umore (Il piacere della risata; portare sorrisi alle altre persone; vedere il lato positivo).
  18. Spiritualità (Avere convinzioni coerenti sullo scopo superiore e sul significato dell'universo).
  19. Perdono (Perdonare coloro che hanno sbagliato; accettare le mancanze degli altri; dare alle persone una seconda possibilità; non essere vendicativi).

---

20. Umiltà (lasciare che i propri risultati parlino da soli; non considerarsi più speciali di quanto si è).

21. Amore (Dare valore alle relazioni strette con gli altri, essere vicini alle persone).

22. Autoregolazione (Regolare ciò che si sente e si fa; essere disciplinati).

23. Giudizio (Riflettere sulle cose ed esaminarle da tutti i lati; non saltare alle conclusioni; essere in grado di cambiare idea alla luce dell'evidenza).

24. Prudenza (essere attenti alle proprie scelte; non correre rischi eccessivi; non dire o fare cose di cui ci si potrebbe poi pentire).

**Strumento: "Applicare i tuoi punti di forza in azione".** Quando le persone usano i loro punti di forza, non si rendono conto che lo fanno perché le cose vanno bene, hanno successo, imparano più velocemente, quindi non hanno preoccupazioni e non si fermano mai a pensarci! Il vostro obiettivo è quello di rendere i giovani più consapevoli dei loro punti di forza.

Ci sono diversi modi in cui potete allenare i giovani e aiutarli a sviluppare i punti di forza che già possiedono. Potete iniziare concentrandovi sui 5-6 punti di forza e discutere i modi in cui li hanno impiegati in passato. Potete poi incoraggiarli a pensare in modo innovativo/creativo/divertente/pazzo col quale utilizzare il loro punto di forza in futuro:

1. Quando è stata l'ultima volta che ha impiegato questa forza? Per favore, descrivi quella situazione.

2. Qual è un modo nuovo in cui puoi utilizzare il tuo punto di forza in futuro?

Per favore, pensa a una maniera di utilizzare uno dei tuoi cinque/sei punti di forza principali in un modo nuovo ogni giorno per 1 settimana.

Il punto di forza su cui ho scelto di concentrarmi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esempi passati: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Azioni future: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Potreste decidere di concentrarvi su due compiti per la settimana. I giovani possono essere incoraggiati: (1) impiegare i punti di forza alla ricerca di lavoro almeno due volte durante la settimana successiva e (2) riportare due attività di ricerca di lavoro svolte con successo quella settimana e identificare i punti di forza che hanno contribuito a questi successi.

Potete anche concentrarvi sui 14 punti di forza di supporto (punti di forza situazionali), che hanno luogo quando una certa situazione lo richiede. Puoi chiedere loro di identificare la situazione in cui hanno dovuto usare questa forza l'ultima volta e descrivere come è stata utile. Puoi infine chiedere loro di pensare a qualsiasi evento o situazione imminente in cui dovranno usarla di nuovo e chiedere loro di riflettere su come lo faranno.

La mia forza legata alla situazione: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Evento/situazione che richiede l'utilizzo della mia forza situazionale: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Infine, potete concentrarvi sui 5 punti di forza sottosviluppati. Se un giovane vuole sviluppare questi punti di forza, potete chiedergli quali situazioni, eventi richiederanno

---

l'impiego di questa forza o come la sua vita sarebbe migliore se sviluppasse questa forza. Potete poi pianificare un'azione che richieda l'applicazione di uno (o più) dei 5 punti di forza meno sviluppati.

La mia forza meno sviluppata: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Modi in cui questa forza potrebbe essere utile: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Azione in cui posso applicare questa forza: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Strumento: "Il miglior sé del futuro possibile".** Prenditi un momento per immaginare la tua vita nel futuro. Qual è la migliore vita possibile che puoi immaginare? Considera tutte le aree rilevanti della tua vita, come la carriera, lo studio, le relazioni, gli hobby e la salute. Cosa accadrebbe in queste aree della tua vita nel tuo miglior futuro possibile? Può darsi che questo esercizio vi porti a esaminare come la vostra vita attuale possa non corrispondere a questo migliore futuro possibile. Potresti essere tentato di pensare ai modi in cui il raggiungimento degli obiettivi è stato difficile per te in passato. Per lo scopo di questo esercizio, tuttavia, immagina un futuro più luminoso in cui sei il tuo miglior io. Questo esercizio è più utile quando è molto specifico - se pensi a un nuovo lavoro, immagina esattamente cosa faresti, con chi lavoreresti e dove sarebbe. Più sei specifico, più sarai impegnato nell'esercizio e più ne ricaverai. Pensa alla tua vita nel futuro. Immagina che tutto sia andato nel miglior modo possibile. Hai lavorato duramente e sei riuscito a realizzare tutti i tuoi obiettivi di vita. Pensa a questo come alla realizzazione di

---

tutti i tuoi sogni di vita. Ora, scrivi di ciò che hai immaginato. Scrivilo come un racconto di 300 parole, che dovrebbe avere un inizio, una parte centrale e una fine

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dopo aver fatto l'esercizio di cui sopra, per favore, rifletti sulle seguenti domande:

- a. Quali punti di forza illustra questa storia?
- b. Usi spesso questi punti di forza?
- c. I punti di forza della tua storia si manifestano in altre aree della tua vita? Quali sono queste aree?
- d. Come puoi rendere questi punti di forza più prominenti nella tua vita quotidiana?

**Strumento: "Negli occhi di chi guarda".** Questo strumento aiuta a vedere i tuoi punti di forza attraverso la prospettiva degli altri. Fai al tuo amico o familiare le seguenti domande su di te e rispondi tu stesso:

- Quali sono i miei 3 talenti e punti di forza chiave?
- In quali attività dovrei impegnarmi per usare più spesso questi talenti e punti di forza?
- In quali aree pensi che avrei più successo?

---

Confronta la tua comprensione di te medesimo con la loro comprensione di te. C'è qualcosa di sorprendente? Hai imparato qualcosa di nuovo sul modo in cui gli altri ti vedono? Quali sono i tuoi principali punti di forza che dovresti usare costantemente?

**Fonti:**

[Psicologia positiva: Un nuovo approccio alla salute mentale - Consumer Health News | HealthDay](#) –

documento sulla psicologia positiva e il suo approccio alla salute mentale. Per saperne di più sulla psicologia positiva, clicca qui: <https://positivepsychology.com/>



Photo source: <https://www.pexels.com/>

### 3. C per CREATIVITÀ

Nella terza sessione ci concentriamo sulla creatività, caratteristica inevitabile nel mondo post-pandemico. In termini di creatività, veniamo all'idea che la creatività può essere sviluppata in chiunque voglia essere più creativo. In questa sezione troverete numerosi strumenti che stimolano la creatività. I risultati dell'apprendimento per la sessione sono elencati di seguito:

#### **Creatività**

1. Spiegare il processo del “pensare fuori dagli schemi”
2. Esplorare varie tecniche di ideazione
3. Identificare i fattori che possono stimolare la creatività
4. Comprendere il processo di essere creativi

#### **Imprenditorialità**

1. Identificare gli attributi degli imprenditori di successo

- 
2. Impiegare l'intervista motivazionale per incoraggiare gli intenti imprenditoriali
  3. Discutere gli aspetti pratici della creazione delle proprie start-up
  4. Comprendere l'impatto dei social media e pianificare il proprio utilizzo

La creatività è la generazione di idee, intuizioni o soluzioni che sono nuove e potenzialmente utili. La creatività è utile nel mondo post-pandemico, nel quale molte cose devono essere fatte diversamente. Facilitare la creatività è utile con i residenti che hanno obiettivi imprenditoriali per il loro futuro. Si ricordare che la creatività fiorisce quando (1) l'esplorazione, (2) il lavoro indipendente, (3) l'originalità sono supportati.

**Rompighiaccio:** Chiedere ai partecipanti di scegliere (in silenzio) la figura con cui si identificano maggiormente. In piccoli gruppi (di "forme" uguali o diverse) chiedete ai partecipanti di parlare del perché si sono identificati con quella figura.



Consiglia ai partecipanti l'“interpretazione della personalità” di ogni forma.

**Triangolo:** queste persone hanno una base solida, ma a volte possono diventare un po' taglienti e appuntite. **Quadrato:** queste persone sono equilibrate, stabili e amano la struttura. **Z:** a queste persone piace superare i problemi e passare da un compito all'altro. **Cerchio:** queste persone sono spirituali e un po' introverse.

**Discussione di gruppo:** Cos'è la creatività e perché è importante ora e per te?

La creatività è.... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Perché è importante? : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

**Strumento: "Titolo per un'opera d'arte".** Ci sono molti modi per accedere alle idee creative. Uno strumento facile è esaurire le risposte comuni e accedere alle associazioni remote, che alla fine portano alla creatività e all'innovazione. Nel prossimo minuto inventa altrettanti titoli per l'immagine presentata qui sotto:



Source: <https://www.pexels.com/>

**Per un altro minuto...** inventa altrettanti titoli per la stessa immagine (sopra), ma non menzionare nessuno dei titoli che hai già nominato. Quante risposte comuni e associazioni remote hai identificato in ogni caso? È probabile che col tempo e con diversi tentativi le tue risposte diventino più creative. È perché avete esaurito le risposte comuni.

---

**Strumento: "Il modello CAMP".** CAMP è un modello che facilita la creatività e l'innovazione ed è uno strumento meraviglioso per l'ideazione. CAMP è un acronimo che sta per: *Combine, Adapt, Modify, and Put to another use* (ovvero Combina, Adatta, Modifica e destinare ad altro uso). Questo modello è particolarmente utile nel lavoro con i giovani che mirano ad avviare la propria attività e stanno lavorando sulle idee per essa

Combinare: Pensa di combinare due o più parti del prodotto o del processo per fare qualcosa di nuovo. Cosa potresti combinare? Quali idee, scopi, unità potresti combinare?

Adattare: Pensa a quali parti del prodotto o del processo potrebbero essere adattate/prestate da qualsiasi altra parte o a quali gruppi potresti adattare la tua idea. Cosa potresti copiare? Chi potresti emulare?

Modificare: Pensare di cambiare una parte o tutto il prodotto o il processo, o distorcerlo in un modo insolito. Quale altro significato, colore, movimento, suono, odore, forma, o forma potresti adottare? Cosa potresti aggiungere?

Passare ad altri usi: Pensa a come potresti destinare il prodotto o il processo per un altro uso. Quali nuovi modi ci sono per usarlo?

Ora pensa alla tua idea di business, cosa puoi combinare, adattare, modificare e destinare ad altro uso per renderla più unica e competitiva? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Strumento: "Fusioni".** Questo strumento ti aiuterà a vedere come collegare due cose/ idee/servizi (possibilmente non correlati) può portare a soluzioni creative e nuovi prodotti. Per favore, identificate due organizzazioni ben note. Qualsiasi tipo o

---

dimensione di organizzazione andrà bene. Ora, immaginate che le organizzazioni decidano di fondersi.

Quali nuovi prodotti e servizi offrirebbero queste fusioni? Per favore, scrivi quanti più prodotti/servizi: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Auto-riflessione:** Per favore, elenca 3 cose nel tuo ambiente che contribuiscono alla tua creatività e identificane 1 che ti manca nella tua vita in questo momento, ma a cui vorresti essere più esposto: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Presentazione: "Una sfida di 2 minuti".** Per favore, lavorate in piccoli gruppi. Come squadra di imprenditori, avete 25 minuti per proporre un'idea di business innovativa. Per favore, applicate i modelli e altro materiale di apprendimento che avete acquisito in questa sessione. La vostra idea deve essere una presentazione di 2 minuti in cui presentate il problema, la soluzione e i punti di vendita unici del vostro nuovo business. Quando preparate la presentazione, considerate queste domande: Quali sono i tuoi servizi/prodotti? Quali sono i vostri punti di vendita unici? Quali problemi state aiutando a risolvere? La giuria valuterà la vostra idea in base ai 3 criteri seguenti: (1) creatività, (2) punti vendita unici, (3) quanto sia utile al gruppo target.

**La tua idea di business:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## IMPRENDITORIALITÀ

**Attività: "Attributi imprenditoriali"**. Lavorate in piccoli gruppi. Ogni gruppo si concentra su una parte dell'alfabeto (A-E, F-M, ecc.). A seconda delle lettere su cui ci si concentra, si prega di identificare le parole che iniziano con le lettere specifiche che sono collegate a un imprenditore e all'imprenditorialità.

**Le mie note:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Attività: "Abilità imprenditoriali"**. Attività pensata per migliorare le vostre abilità sul lavoro di squadra e favorire idee creative, per incoraggiare il pensiero creativo e l'innovazione aziendale. Per favore, seguite i passi identificati qui sotto.

1. Per favore, riflettete sulle vostre abilità. Nei prossimi 10-15 minuti elencate le vostre competenze e classificatele dalla più forte alla più debole. Assicuratevi di coprire un'ampia gamma di competenze, come le competenze di pianificazione, le competenze

---

personali e le competenze in materia di salute e sicurezza, oltre alle tue competenze tecniche: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Per favore, condividete queste abilità con tutto il gruppo (15 min)

3. Ora, per favore, riflettete su quali bisogni osservi nella tua comunità che potrebbero richiedere le competenze che avete identificato. Per favore, lavorate in piccoli gruppi e mettete la lista dei bisogni e delle competenze su una lavagna a fogli mobili. Quindi abbinare le vostre abilità più forti ai bisogni della comunità tracciando delle linee tra le loro abilità e i bisogni (10 minuti).

4. Lavorando in piccoli gruppi di circa 3 persone (pensieri/interessi simili e bisogni della comunità identificati), create un piano per avviare un'idea di business (30 minuti).

5. Al ritorno, avrete 5 minuti per presentare la vostra idea di business (~20 min).

**Strumento: "Tre domande per il colloquio motivazionale".** Un punto essenziale che incoraggia gli intenti imprenditoriali è il tuo livello di fiducia. Il colloquio motivazionale può aiutare a costruire questa fiducia. Per favore, rifletti sulle seguenti domande:

Per prima cosa, identificate il vostro livello di fiducia, che può essere ovunque da 1 a 10 (1 sarebbe il punteggio più basso), poi riflettete su come siete riusciti ad arrivare a quel punto, invece di segnare 1 o 10: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa ti servirebbe per avere un punteggio più alto? Cosa/chi potrebbe supportarti?

---

---

---

---

---

---

Cosa diresti a un amico al tuo posto?

---

---

---

---

---

---

**Strumento: "Riconoscere il successo".** Un altro punto importante nell'imprenditoria è avere successo e sperimentare il successo! La maggior parte delle persone non si sente di successo o ha difficoltà a riconoscere il proprio successo. La verità è che hai già avuto alcuni successi e vincite, ma forse non hai dato abbastanza riconoscimento e attenzione. L'intervista motivazionale può dirigere la tua attenzione su questi successi. Per favore, rifletti sulle seguenti domande:

Per favore, scrivi di una volta in cui hai risolto un conflitto:

---

---

---

---

---

---

---

Quali cose positive direbbero di te i tuoi amici o i tuoi vicini?

---

---

---

---

---

---

---

Racconta un risultato o un evento di cui sei più orgoglioso:

---

---

---

---

---

---

---

**Strumento: Cambiare discorso "D.A.R.N. -> C.** Diventare un imprenditore non è sempre facile. D.A.R.N. -> C. è un discorso di cambiamento che porta verso la direzione del cambiamento. L'acronimo DARN-C sta per:

- **D**esiderio - Voglio, desidero ...
- **A**bilità – Posso...
- **R**agioni – Se posso... Allora posso...
- **N**eed (Bisogno) – Ho bisogno di...
- **C**ommitment (Impegno) – Farò...

---

Ora, per favore, pensa a cosa vuoi ottenere come imprenditore e completa le affermazioni di cui sopra con tutte le idee rilevanti che ti vengono in mente.

**Strumento: "Bouquet di affermazioni".** Durante il colloquio motivazionale le affermazioni possono aiutare a rafforzare l'autoefficacia che è così importante durante la ricerca di un lavoro. L'autoefficacia (credere in se stessi) è una delle cose che può aiutare ad avere successo in ciò che si cerca di fare. Ognuno ha dei punti di forza e le affermazioni genuine aiutano le persone a sentirsi orgogliose e più sicure. Per favore, lavorate in piccoli gruppi e identificate una cosa che ogni membro del vostro team fa bene: \_\_\_\_\_

---

---

---

Ora, per favore, condividete queste affermazioni con ognuno di loro.

**Strumento: "Esercizio di Brainstorming diretto".** Per i prossimi 5 minuti, proponete quante più idee possibili per un nuovo business. La qualità non ha importanza in questo caso! Ciò di cui avete bisogno sono più idee possibili, anche se sono completamente folli.

---

---

---

---

**Attività: "3 modi di commercializzare il tuo business".** A seconda dell'idea di business che avete, per favore, identificate i 3 modi più efficaci per commercializzare il tuo business. Puoi usare Google e altri motori di ricerca per generare idee. Hai 15 minuti per identificare 3 di quelli che ritieni gli strumenti più utili per il marketing.

Le mie soluzioni di marketing: \_\_\_\_\_

---

---

---

## 4. K per KEENNESS (Entusiasmo)

La sessione finale si concentra sull'importanza di sviluppare l'entusiasmo, passione. Essere appassionati significa avere o mostrare desiderio ed entusiasmo. È interconnesso con ciò che gli psicologi chiamano "motivazione intrinseca o autonoma". Nella motivazione autonoma, l'attività stessa è gratificante e una persona non ha bisogno di alcun riconoscimento o premio esterno. Gli studi dimostrano che la motivazione intrinseca è facilitata quando le nostre azioni si allineano con i nostri valori chiave. La motivazione autonoma sembra essere particolarmente importante nel mondo post-pandemico, dove esistono molteplici fattori che scoraggiano la motivazione e hanno un impatto sulla salute mentale. In questa sezione troverete diverse attività e strumenti che attingono all'entusiasmo e alle capacità di leadership.

I risultati dell'apprendimento per la sessione sono elencati di seguito:

### **Abilità di Leadership**

1. Sviluppare capacità di gestione di un progetto, per esempio, assegnazione di risorse, gestione del tempo
2. Scoprire cosa rende di successo un leader
3. Capire come il potere può essere usato e sfruttato

### **Entusiasmo**

1. Comprendere il concetto di salute mentale e la sua relazione con l'entusiasmo
2. Spiegare perché manchiamo o perdiamo la motivazione in diverse situazioni
3. Sviluppare abilità per affrontare l'ansia e i pensieri negativi
4. Esplorare modi per aumentare e mantenere la propria fiducia e motivazione

---

## Leadership

La leadership è un processo attraverso il quale un individuo influenza un gruppo di individui per raggiungere un obiettivo comune. Quindi, la leadership non significa necessariamente la gestione come una posizione formale nell'organizzazione. Un leader è qualsiasi persona che influenza le persone e incoraggia l'azione.

Esistono diverse riflessioni sulla figura del buon leader. La teoria della leadership situazionale sostiene che un buon leader è capace di adattare la sua azione e il suo stile di leadership in base ai bisogni al livello di sviluppo dei collaboratori. La teoria della leadership trasformazionale sottolinea l'importanza del carisma del leader, la sua preoccupazione per le emozioni, i valori, l'etica e le motivazioni dei seguaci. Non c'è una risposta giusta o sbagliata, alla fine lo stile del leader di successo è quello che si adatta a te e ti permette di essere autentico.

**Auto-riflessione: "Modelli di ruolo".** Si dice che il modo migliore per scoprire il tuo percorso di carriera è analizzare ed emulare ciò che i tuoi modelli di ruolo hanno fatto per raggiungere il loro successo. Quindi, ti invitiamo a pensare ai modelli di ruolo e agli aspetti di leadership che apprezzi. Per favore, rifletti sulle domande qui sotto:

Chi ammiri di più tra i tuoi familiari e amici?

Secondo te, chi è la più incredibile persona che abbia mai vissuto?

Chi sono i tuoi modelli di riferimento?

Un giorno potresti diventare il modello di qualcun altro. Quali cambiamenti vuoi fare per diventare il tipo di persona che gli altri ameranno e seguiranno?

---

**Attività: "Nato o fatto?"** Pensate al miglior modello di leadership che avete evidenziato nella vostra vita e identificate tre caratteristiche fondamentali di un leader efficace. Ora discutete in coppia assegnando le caratteristiche a uno dei due gruppi: BORN vs MADE. Quale parte ha ricevuto più attenzione? - Caratteristiche nate o fatte? E questo cosa ci dice? Ci sono contraddizioni nella lista, cosa ci suggerisce?

**Auto-riflessione: "Io sono Leader".** Per favore, rifletti e rispondi alle seguenti domande: Quali sono i miei valori/visione/missione? Come potrebbero avere un impatto sugli altri? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Come mi vedono gli altri?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Come mi valutano gli altri?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Perché qualcuno dovrebbe volere che io lo guidi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quanto bene ho dimostrato la mia leadership oggi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Come posso dirigere meglio il domani?

---

Quali cambiamenti sono essenziali per guidare gli altri?

---

---

---

Quali sono i miei punti di forza e cosa devo invece migliorare?

---

---

---

**Strumento: "Creare la visione della leadership".** La visione è un fattore chiave di differenziazione tra leader e manager. Per favore, crea la tua visione per i 4 domini di sé, lavoro, comunità e casa.

---

---

---

---

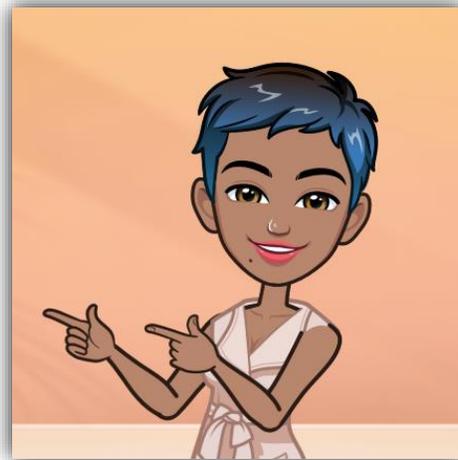
---

---

---

---

**Attività: "Comunicazione efficace del leader".** Esamina un caso tra quelli sottoelencati e aiuta Charlie a trovare idee per utilizzare una comunicazione efficace.



*Charlie e il suo team di 4 persone stanno lavorando a una strategia per promuovere il loro marchio di moda a livello internazionale. Ha assegnato i compiti ai membri del team e sta svolgendo riunioni settimanali per discutere i progressi. La scadenza per il compito è il mese prossimo, ma le cose stanno andando molto più lentamente del previsto. Due dei quattro membri non stanno dando i risultati attesi, cioè le idee sono completamente irrilevanti o il lavoro è stato fatto solo parzialmente.*

- *La settimana scorsa Blake doveva identificare i gruppi target negli Stati Uniti. Ha identificato i gruppi, ma i dati sono superficiali e non forniscono abbastanza informazioni su questi clienti.*

*Charlie si sente esausto, frustrato e arrabbiato. Vuole essere apprezzato dal team, quindi si astiene dal criticarli, ma compiacere gli altri non sembra aiutare il business. Come posso comunicare in modo più efficace, sicuro e convincente?*

Per favore, date qualche suggerimento su cosa e come Charlie dovrebbe dire alla sua squadra per migliorare le loro prestazioni:

---

---

---

### **Come ci auto-sabotiamo?**

.....  
.....  
.....  
.....

---

Possibili paure di Charlie

**Strumento: "Mi piace.... Vorrei... Mi chiedo... Cosa c'è dopo?"** Questo strumento è una guida utile su ciò che si dovrebbe considerare quando si comunicano cattive notizie, feedback negativi o informazioni indesiderate. In primo luogo, considerate una lista di controllo per una comunicazione efficace:

1. Qual è lo scopo della nostra conversazione?
2. Esattamente cosa stai cercando da loro?
3. Dimostra che procedi da una prospettiva di interessamento - "Questo è importante per me perché mi interessa ..."
4. Inizia con qualcosa di positivo e specifico su ciò che hanno fatto o fanno
5. Discuti della radice del problema. Fai degli esempi (ma evita di essere accusatorio)
6. Concentrati sul comportamento e non sulla loro personalità
7. Considera che forse ti manca qualcosa - "È così che hai visto le cose, o le vedi in modo diverso?".
8. Chiedi di quale supporto hanno bisogno, quali suggerimenti hanno
9. Sii aperto ai loro feedback
10. Usa i nonverbalità inclusivi, confronta e rispecchia

In secondo luogo, ricordate che la vostra conversazione dovrebbe concentrarsi sulle quattro aree chiave, cioè

**Mi piace** (cosa ti è piaciuto di quello che hanno fatto finora?)

**Vorrei** (cosa vedi come obiettivo e risultato finale?)

**Mi chiedo** (Lascia che parlino delle opzioni per raggiungere quell'obiettivo finale)

**Cosa c'è dopo** (prossime azioni specifiche del progetto)

**Strumento: "Lavoro di voce"**. Questo strumento è preso in prestito dagli attori di teatro che devono offrire una buona performance a centinaia e migliaia di persone tra il pubblico. L'uso efficace della voce permette di comunicare più efficacemente e di diventare un leader ispiratore e influente. Per favore, tenete a mente che la vostra voce

---

vi definisce, quindi come usate la vostra voce ha un impatto sul vostro pubblico. Ecco alcuni consigli:

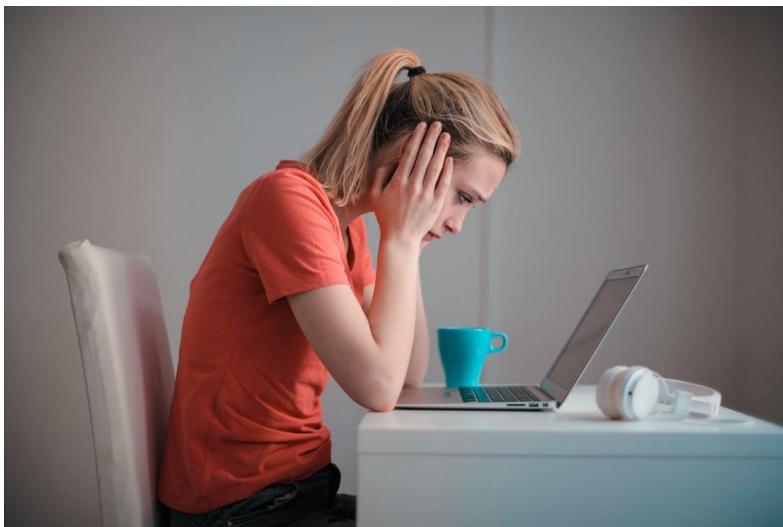
1. Impegnarsi in un riscaldamento vocale come un ronzio morbido e basso che abbraccia solo poche note alla volta
2. Provare un massaggio facciale mentre si canticchia, che aiuta a sciogliere i muscoli del viso.
3. Sbadigliare è un ottimo modo per sciogliere la mascella. Crea più spazio per respirare, che rafforza la tua voce!
4. Prova gli scioglilingua, aiutano a rilasciare la tensione nella lingua. La lingua è il muscolo più potente del corpo umano e ha bisogno di essere rilassata per articolare senza problemi. Yawning is a great way to loosen your jaw. It creates more space for you to breathe, which strengthens your voice!

**Aumentare la consapevolezza: "Azioni di leadership abusiva".** Qui sotto troverete 13 comportamenti di leadership che il ricercatore Bennett J. Tepper (2000) ha attribuito alla leadership abusiva. Hai mai sperimentato qualcuno di questi nel tuo lavoro o nei tuoi studi? Hai osservato qualcun altro che ne ha fatto esperienza? Per favore, tieni a mente che questi comportamenti non dovrebbero essere promossi sul posto di lavoro perché portano a molteplici esiti negativi per gli individui che li sperimentano e li osservano.

1. Ridicolizzare le persone
2. Ricordare gli errori e i fallimenti del passato
3. Impedire l'interazione con i colleghi
4. Dire che i propri pensieri e sentimenti sono stupidi
5. Invadere la privacy
6. Essere scortese
7. Rompere le promesse
8. Usare il trattamento del silenzio
9. Non dare credito per un lavoro ben fatto
10. Fare commenti negativi sugli altri
11. Esprimere rabbia verso una persona
12. Insultare qualcuno di fronte agli altri

---

### 13. Incolpare una persona per salvarsi dall'imbarazzo



## Salute Mentale

Un argomento importante che è legato all'entusiasmo e alla motivazione è la salute mentale. Quando sperimentiamo una buona salute (mentale), siamo di buon umore e abbiamo grande entusiasmo e motivazione a impegnarci nelle cose e a intraprendere azioni. A volte attraversiamo periodi difficili nella vita, e questo è il momento in cui il nostro entusiasmo e la nostra motivazione calano.

La salute mentale è difficile da definire perché la salute mentale di una persona, i tipi di problemi e l'impatto che questi hanno sulla sua vita sono individuali e specifici. In altre parole, non ci saranno due problemi di salute mentale vissuti o gestiti allo stesso modo. Una buona salute mentale include quattro componenti: (1) sentirsi in controllo della propria vita, (2) essere in grado di affrontare le sfide, (3) essere in grado di concentrarsi e risolvere i problemi, (4) essere generalmente ottimisti.

LISTA DELLE MALATTIE MENTALI  
(Segni di malessere mentale)

Psicologici	Fisici	Comportamentali
Sperimentare preoccupazione, ansia e stress	Incapacità di rilassarsi, sentirsi costantemente tesi	Aumento/eccesso di alcol e fumo
Lotta con pensieri intrusivi e negativi opprimenti, emozioni, ricordi	Stanchezza inspiegabile	Assunzione di droghe
Essere eccessivamente triste	Difficoltà ad addormentarsi o a dormire più del solito	Essere aggressivo, entrare in conflitto
Cambio di umore	Perdita o aumento di peso	Essere cinici e antisociali
Essere apatici verso gli altri e verso se stessi	Indigestione, cambiamenti nell'appetito	Ritardo frequente e assenza
Perdita di motivazione e passione	Mal di schiena	Procrastinazione
Difficoltà nel prendere decisioni	Mal di testa	Eccessiva eccitazione
Essere più sensibile del solito	Dolori muscolari	Discorso ripetitivo o attività ripetute
Perdita del senso dell'umorismo	Dolore al petto	Fare più errori del solito
Difficoltà ad imparare e ricordare le cose	Sudorazione, tremore o sensazione di freddo costante	Reazione eccessiva alle situazioni
Sentirsi senza speranza	Sistema immunitario ridotto	Comportamento a rischio che non è solito per la persona

---

## **Portare la consapevolezza: "Cause della scarsa salute mentale"**

Le nostre relazioni giocano un ruolo cruciale nel benessere mentale. Una relazione reciprocamente solidale e amorevole può aiutare ad affrontare le sfide. Ma le relazioni infelici, disfunzionali o abusive minano il benessere. Il rifiuto da parte degli altri può causare risultati psicologici distinti. Per essere più specifici, i rifiuti influenzano il nostro pensiero, le emozioni e l'autostima.

I rifiuti sono potenti perché minano il nostro bisogno fondamentale di appartenenza. Gli esseri umani sono animali sociali; essere respinti dalla nostra tribù comporterebbe la perdita dell'accesso al cibo, alla protezione e ai partner per l'accoppiamento, rendendo estremamente difficile la sopravvivenza. Nella ricerca, le scansioni cerebrali mostrano che le stesse regioni del cervello si attivano quando sperimentiamo il rifiuto e il dolore fisico. Il rifiuto può essere così devastante che la ragione, la logica e il buon senso diventano inefficaci. Può scatenare rabbia e aggressività, che ci porta a scagliarci contro chi ci ha respinto o contro innocenti che si trovano nelle vicinanze. Infine, sperimentare un rifiuto profondo o ripetuto è estremamente dannoso per la nostra autostima.

Le esperienze dell'infanzia possono influenzare la salute mentale per tutta la vita. Essere nutriti e accuditi ci dà una solida base per la salute mentale e la resilienza. Tuttavia, la trascuratezza, l'abuso o il trauma senza supporto e guarigione, possono influenzarci da adulti. La salute fisica è intrecciata al benessere mentale. Ci sono ovvie cause fisiche di problemi mentali ed emotivi, come il trauma cranico. Coloro che soffrono di dolore cronico sono più vulnerabili alla depressione. Altri fattori come i nutrienti che assumiamo quotidianamente supportano o ostacolano la nostra salute mentale e fisica. Lo stress finanziario influisce sulla salute mentale. Che si tratti di non avere abbastanza soldi per soddisfare le esigenze di base, la perdita di un lavoro o l'instabilità finanziaria, tutti questi motivi possono causare disagio emotivo e mentale.

Anche le fasi della vita hanno un impatto sulla nostra salute mentale. Ogni tappa o evento significativo della vita, ad esempio, il trasloco da casa nostra, l'impegno in una relazione, l'acquisto di una casa, la separazione, la perdita del lavoro, il parto, presentano sfide emotive significative.

---

**Idee: "Attività per migliorare la salute mentale".** Qui sotto c'è una lista di varie attività che possono aiutarti a sentirti meglio, a migliorare la tua salute mentale e a diventare più acuto e motivato. Quali 5 attività ti sembrano particolarmente rilevanti per te?

1. Leggere romanzi o riviste
2. Guardare la TV
3. Imparare un nuovo mestiere o hobby
4. Passare del tempo nella natura
5. Pranzare con gli amici
6. Fare la doccia
7. Stare con gli animali
8. Cantare
9. Ascoltare la musica
10. Suonare uno strumento musicale
11. Risistemare i tuoi mobili
12. Leggere qualcosa di spirituale
13. Partecipare o assistere a un evento
14. Fare sport
15. Andare al cinema
16. Cucinare pasti
17. Avere un buon pianto
18. Ammirare bei fiori o piante
19. Dipingere o disegnare
20. Visitare persone malate/aiutare gli altri
21. Fare giardinaggio
22. Sedersi al sole
23. Giocare a dei giochi di società
24. Nuotare
25. Correre, fare jogging o camminare
26. Mentre si cammina, notare cose nuove
27. Essere intimo con qualcuno

- 
28. Riparare le cose
  29. Fare regali
  30. Scrivere lettere, biglietti, note
  31. Stare con persone vicine/partner
  32. Esprimere il mio amore a qualcuno
  33. Fare del volontariato

## Entusiasmo

**Caso studio: "Gail e Lee".** Per favore, leggi i due casi relativi ad entusiasmo e motivazione qui sotto. Puoi pensare a un caso simile nella tua famiglia o tra i tuoi amici? Conosci una persona che, nonostante le difficoltà, ha fatto affidamento sul suo entusiasmo e sulla sua passione, che l'ha portata al successo?

*Gail è nata in povertà. È cresciuta indossando sacchi di patate perché la sua famiglia non poteva permettersi dei vestiti. È stata costantemente spostata tra i membri della famiglia che vivevano in pensioni e in fattorie rurali. Fu molestata da bambina e rimase incinta all'età di 14 anni. Ora è conosciuta come Oprah Gail Winfrey, una famosa conduttrice di talk show americana, il cui capitale netto è valutato a 2,7 miliardi di dollari.*

*Lee è nato a Lewisham ed è cresciuto a Stratford. È nato in una famiglia di tassisti e insegnanti. Lee ha lasciato la scuola all'età di 16 anni. Fin dalla prima età era molto interessato ai vestiti. Nonostante tutti i problemi finanziari, è riuscito a perseguire la sua passione nella moda e il mondo lo conosce come il famoso stilista Alexander McQueen, direttore creativo per Givenchy, la cui vita ha ispirato Kanye West*

**Strumento: "Sei pronto per il cambiamento? - Il modello ADKAR".** Questo strumento permette di aiutare gli altri e se stessi valutando dove si trova la persona nel processo di cambiamento. L'acronimo ADKAR sta per Consapevolezza, Desiderio, Conoscenza, Capacità e Ricompensa/Rafforzamento (*in inglese Awareness, Desire, Knowledge, Ability, and Reward/ Reinforcement*). Per favore, leggete le istruzioni qui sotto e compilate la tabella per un'ulteriore auto-riflessione.

Per favore, identificate una persona che ha bisogno di un certo cambiamento. Potete concentrarvi su un amico, un membro della famiglia o voi stessi. In secondo luogo, pensando a quella persona, rispondete alle domande qui sotto. Infine, date un punteggio ad ogni voce/domanda su una scala da 1 a 5, a seconda di dove si trova la persona in termini di consapevolezza, desiderio, conoscenza, applicazione e ricompense (1 non è consapevole/non è motivato/non sa come cambiare/non può applicarsi nella pratica/non ci sono ricompense in atto e 5 è molto consapevole, molto motivato, sa cosa fare/come applicarsi nella pratica/ci sono molte ricompense in atto).

<b>Per favore, includi una breve descrizione di ciò che si vuole cambiare qui sotto:</b>	
<b>Quanto è CONSAPEVOLE della necessità di cambiare?</b>	<b>Punteggio (da 1 a 5):</b>
<b>Note:</b>	
<b>Quanto desidera cambiare?</b>	<b>Punteggio (da 1 a 5):</b>
<b>Note:</b>	
<b>Sa cosa deve essere fatto per cambiare?</b>	<b>Punteggio (da 1 a 5):</b>
<b>Note:</b>	
<b>Può applicare le sue conoscenze nella pratica?</b>	<b>Punteggio (da 1 a 5):</b>
<b>Note:</b>	
<b>Ci sono ricompense che motivano a continuare in questa impresa?</b>	<b>Punteggio (da 1 a 5):</b>
<b>Note:</b>	

---

Una volta che l'annotazione e l'assegnazione del punteggio sono state fatte, concentrarsi sulle aree che hanno ottenuto 3 o meno. Se manca la consapevolezza, discutete le ragioni e i benefici oggettivi di questo cambiamento. Se manca il desiderio, concentratevi sulle conseguenze negative e positive per incoraggiarli a voler cambiare. Se è necessaria la conoscenza, consigliate loro dove possono trovare informazioni utili. Se manca l'abilità, aiutateli a pensare a dei modi in cui possono praticare certe azioni o consigliate di consultare qualcuno che sa come farlo. Se è necessaria una ricompensa, scoprite cosa piace loro e premiatelo per ogni piccolo passo.

**Strumento: "Una lista di valori".** I valori definiscono ciò che è VERAMENTE importante per te. I valori non riguardano ciò che vuoi ottenere; riguardano COME vuoi agire, trattare te stesso e gli altri. Per favore, esamina la lista di valori qui sotto e identifica 9 valori che sono rilevanti per TE.

1. Accettazione: essere aperto e accettare me stesso, gli altri, la vita, ecc.
2. Avventura: essere avventuroso; cercare attivamente, creare o esplorare nuove o stimolanti esperienze
3. Assertività: difendere rispettosamente i miei diritti e richiedere ciò che voglio
4. Autenticità: essere autentico, genuino, reale; essere fedele a me stesso
5. Bellezza: apprezzare, creare, nutrire o coltivare la bellezza in me stesso, negli altri, nell'ambiente, ecc.
6. Cura: essere premuroso verso me stesso, gli altri, l'ambiente, ecc.
7. Sfida: continuare a sfidare me stesso per crescere, imparare, migliorare
8. Compassione: agire con gentilezza verso coloro che soffrono
9. Connessione: impegnarmi pienamente in qualsiasi cosa io stia facendo, ed essere pienamente presente con gli altri
10. Contributo: contribuire, aiutare, assistere o fare una differenza positiva per me stesso o per gli altri
11. Conformità: essere rispettoso e obbediente alle regole e agli obblighi
12. Cooperazione: essere cooperativo e collaborativo con gli altri
13. Coraggio: essere coraggioso o audace; persistere di fronte alla paura, alla minaccia o alla difficoltà

- 
14. Creatività: essere creativi o innovativi
  15. Curiosità: essere curioso, aperto e interessato; esplorare e scoprire
  16. Incoraggiamento: incoraggiare e premiare un comportamento che apprezzo in me stesso o negli altri
  17. Uguaglianza: trattare gli altri come uguali a me stesso, e viceversa
  18. Eccitazione: cercare, creare e impegnarsi in attività che sono eccitanti, stimolanti o emozionanti
  19. Equità: essere giusto con me stesso o con gli altri
  20. Forma fisica: mantenere o migliorare la mia forma fisica; prendermi cura della mia salute fisica e mentale e del mio benessere
  21. Flessibilità: regolare e adattarmi prontamente a circostanze mutevoli
  22. Libertà: vivere liberamente; scegliere come vivere e comportarmi o aiutare gli altri a fare altrettanto
  23. Affabilità: essere amichevole, socievole o gradevole nei confronti degli altri
  24. Perdono: essere indulgente verso me stesso o gli altri
  25. Divertimento: essere amante del divertimento; cercare, creare e impegnarsi in attività cariche di divertimento
  26. Generosità: essere generoso, condividere e dare, a me stesso o agli altri
  27. Gratitudine: essere grato e apprezzare gli aspetti positivi di me stesso, degli altri e della vita
  28. Onestà: essere onesto, attendibile e sincero con me stesso e con gli altri
  29. Umorismo: vedere e apprezzare il lato umoristico della vita
  30. Umiltà: essere umile o modesto; lasciare che i miei successi parlino da soli
  31. Diligenza: essere industrioso, laborioso, dedicato
  32. Indipendenza: essere autosufficiente e scegliere il mio modo di fare le cose
  33. Intimità: aprirmi, rivelare e condividere me stesso - emotivamente o fisicamente - nelle mie strette relazioni personali
  34. Giustizia: sostenere la giustizia e l'equità
  35. Gentilezza: essere gentile, compassionevole, premuroso, nutriente o premuroso verso me stesso o gli altri
  36. Amore: agire in modo amorevole o affettuoso verso me stesso o gli altri

- 
37. Consapevolezza: essere consapevole, aperto e curioso della mia esperienza qui e ora
  38. Ordine: essere ordinato e organizzato
  39. Apertura mentale: riflettere sulle cose, vedere le cose dal punto di vista degli altri e soppesare le prove in modo equo.
  40. Pazienza: aspettare con calma ciò che voglio
  41. Persistenza: continuare risolutamente, nonostante i problemi o le difficoltà.
  42. Piacere: creare e dare piacere a me stesso o agli altri
  43. Potere: influenzare fortemente o esercitare l'autorità sugli altri, ad esempio prendere il comando, guidare, organizzare
  44. Reciprocità: costruire relazioni in cui c'è un giusto equilibrio tra dare e avere
  45. Rispetto: essere rispettoso verso me stesso o gli altri; essere educato, premuroso e mostrare considerazione positiva
  46. Responsabilità: essere responsabile e rendere conto delle mie azioni
  47. Romanticismo: essere romantico; mostrare ed esprimere amore o forte affetto
  48. Sicurezza: assicurare, proteggere o garantire la sicurezza di me stesso o degli altri
  49. Autoconsapevolezza: essere consapevole dei miei pensieri, sentimenti e azioni
  50. Prendersi cura di sé: prendersi cura della propria salute e del proprio benessere e soddisfare i propri bisogni
  51. Autosviluppo: continuare a crescere, avanzare o migliorare nella conoscenza, abilità, carattere o esperienza di vita.
  52. Autocontrollo: agire secondo i miei ideali
  53. Sensualità: creare, esplorare e godere di esperienze che stimolano i cinque sensi
  54. Spiritualità: connettermi con cose più grandi di me
  55. Abilità: praticare e migliorare continuamente le mie abilità, e impegnarmi pienamente quando le uso
  56. Sostenibilità: essere di supporto, utile, incoraggiante e disponibile per me stesso o per gli altri
  57. Fiducia: essere degno di fiducia; essere leale, fedele, sincero e affidabile
  58. Altro (per favore, elencate qui il vostro valore): .....

---

Basato su Russ Harris a [www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au)

**Strumento: "Mappatura dei tuoi valori".** Per favore, mappate i vostri 9 valori fondamentali, a seconda della loro importanza per voi



**Strumento: "Valori in azione".** Ci sono diversi modi in cui potete preparare i giovani ad essere più motivati attraverso l'impegno con i loro valori. Potete iniziare concentrandovi su 1 valore chiave e discutere i modi in cui l'hanno impiegato in passato. Potete poi incoraggiarli a pensare a un modo innovativo/creativo/divertente/pazzo con il quale possono utilizzare il loro valore in futuro:

1. Quando è stata l'ultima volta che hai agito in base al tuo valore? Per favore, descrivi quella situazione in dettaglio.
2. Qual è un modo nuovo in cui puoi impiegare il tuo valore in futuro?

Il valore chiave su cui ho scelto di concentrarmi: \_\_\_\_\_

---

---

---

Utilizzi passati: \_\_\_\_\_

---

---

---

Azione futura (nelle prossime 24 ore): \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Inoltre, potreste decidere di concentrarvi sull'occupabilità dei giovani. Per esempio, si può chiedere loro (1) di impiegare il valore chiave alla ricerca di lavoro almeno due volte durante la settimana successiva e (2) di riportare due attività di ricerca di lavoro svolte con successo quella settimana e poi identificare quali valori hanno contribuito al successo.

**Strumento: "Definizione degli obiettivi".** Uno dei modi più popolari per aumentare la motivazione e l'entusiasmo è fissare i tuoi obiettivi a breve e a lungo termine. Nella tabella qui sotto, per favore, identifica i tuoi obiettivi a breve e lungo termine in relazione alle cinque aree principali della vita. Assicurati di rivedere i tuoi obiettivi ogni sei mesi e osserva i tuoi progressi.

Area della vita	Obiettivi a lungo termine (Nel prossimo anno)	Obiettivi a breve termine (Nel prossimo mese)
<b>Amore/ Famiglia</b>		

<b>Amicizia/ Comunità</b>		
<b>Lavoro/ Carriera</b>		
<b>Spiritualità</b>		
<b>Sé</b>		

LIVELLO DI ENERGIA	Mattina									Pomeriggio					Sera					Notte					
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
Molto Alta																									
Alta																									
Media																									
Basso																									
Sonnolenza																									

**Strumento: "Grafico dell'energia".** Nel grafico qui sotto, per favore, segna i tuoi momenti più produttivi e meno produttivi. Usa questo grafico per aumentare la tua consapevolezza sui tuoi livelli di energia. Ogni volta che vuoi fare qualcosa di importante, cerca di pianificarlo nei momenti in cui sei più produttivo

**Lettura: "Lista STEEM".** Per favore, rivedi un elenco di pensieri, sentimenti, ricordi e sensazioni presentati qui di seguito per familiarizzare con alcuni dei pensieri e delle emozioni negative che le persone sperimentano.

---

## Lista STEEM

L'acronimo STEEM sta per: Sensazioni, Pensieri, Emozioni, Eventi e Ricordi (*in inglese Sensations, Thoughts, Emotions, Events, and Memories*). Qui sotto ci sono esempi di pensieri, sentimenti, ricordi e sensazioni che sono normali, perché TUTTI li sperimentano. Tuttavia, a causa della loro natura pesante, tendono ad essere poco utili. Leggi le affermazioni e vedi se qualcuna ti sembra familiare.

### Sensazione

- 
- Dolore (mal di testa, dolore al petto, mal di schiena)

---

  - Muscoli tesi, mal di stomaco, bocca secca, tremori, mani e piedi freddi o sudati

---

  - Stanchezza/sonnolenza

### Pensieri

- 
- Devo rendere tutto perfetto. Se non è perfetto, non mi rispettano.

---

  - Se qualcuno mi critica, vuol dire che non gli piaccio.

---

  - Non riesco a parlare di fronte alla gente – mi sento/parlo/sembro ridicolo.

---

  - Mostrare che sono stressato significa che sono debole.

---

  - Se condivido la mia opinione, rideranno di me.

---

  - Se non sono d'accordo con gli altri, mi caceranno dalla loro cerchia.

---

  - Se sono diverso dagli altri, non mi accetteranno.

---

  - Tutti intorno a me hanno più successo di me.

### Emozioni

- 
- Fastidio, irritazione

---

  - Delusione

---

  - Ansia
-

- 
- Tristezza
  - Solitudine
  - Senso di colpa
  - Noia
- 

#### Eventi e ricordi

- 
- Commettere errori
  - Conflitti con gli altri (famiglia, amici, ecc.)
  - Essere rifiutato
  - Essere umiliati
- 

**Caso studio: "Natasha".** Per favore, leggete il caso di Natasha qui sotto e rispondete alle domande. Poi, per favore, fate una discussione di 10 minuti in un grande gruppo per confrontare le risposte e vedere se questi pensieri e sentimenti che avete identificato sono utili a Natasha. Se non sono utili, per favore, identificate i modi in cui potrebbero essere cambiati per facilitare la motivazione e l'entusiasmo.

## SCENARIO STEEM



Photo source: <https://www.pexels.com/>

---

Natasha ha 22 anni e non ha mai lavorato in vita sua. Da quando ha abbandonato il liceo, tutti le dicono che deve trovare un lavoro e prendersi cura della sua vita. Come si sentirebbe Natasha quando sente questi "consigli"?

---

---

---

---

---

Dopo averci pensato a lungo, Natasha decide di iniziare a fare domanda di lavoro, ma non è sicura su cosa potrebbe esattamente fare. Qualcuno le ha parlato di un eccitante programma di apprendistato nella cura degli animali, che non richiede alcuna istruzione formale o esperienza lavorativa. Natasha ama gli animali (infatti, il suo sogno d'infanzia a lungo dimenticato era quello di diventare un veterinario), così decide di provarci. Sa che la prima cosa da fare è creare un CV. Quali pensieri le passano per la testa quando guarda il foglio bianco? \_\_\_\_\_

---

---

Natasha fa domanda per il programma di apprendistato e un giorno, dopo aver aspettato per molto tempo, riceve un invito per un colloquio di lavoro. Non vi ha mai preso parte e si chiede come sarebbe stato. Ricorda un periodo della sua adolescenza, quando fece un'audizione per un ruolo in una recita scolastica e fallì, ricevendo anche un feedback severo. In che modo questo evento e il ricordo del feedback negativo potrebbero influenzare le aspettative di Natasha sul prossimo colloquio di lavoro?

---

---

---

---

---

Il giorno del colloquio di lavoro è arrivato. Natasha ha sentito dire da un amico che i colloqui di lavoro raramente sono sotto forma di incontri "1-2-1" e sono più spesso tenuti da una commissione di intervistatori. Il solo pensiero di questo la fa sentire ansiosa. Quali sensazioni proverebbe Natasha come risposta?

---

---

---

---

---

**Attività: "Analisi di una poesia".** Per favore, leggete la poesia di Rumi chiamata "The Guest House" qui sotto e discutete le seguenti domande:

- ✓ Chi è venuto a trovarti ultimamente?
- ✓ Sai perché?
- ✓ Tendi a rifiutare i tuoi sentimenti e le tue emozioni?
- ✓ Ti senti mai rinchiuso nella prigione della tua mente?
- ✓ Puoi immaginare un momento in cui sei grato per tutti i visitatori che vengono nella tua casa degli ospiti?
- ✓ Cosa hai bisogno di "sgombrare"?

### **La casa degli ospiti (Rumi)**

Questo essere umano è una casa per gli ospiti.

Ogni mattina un nuovo arrivo.

Una gioia, una depressione, una meschinità

Qualche consapevolezza momentanea arriva

Come un visitatore inaspettato.

Accoglieteli e intratteneteli tutti!

Anche se sono una folla di dispiaceri  
che spazzano violentemente la tua casa  
svuotata dei suoi mobili,  
tratta comunque ogni ospite con onore.

Forse ti sta ripulendo

Per qualche nuovo piacere.

---

Il pensiero oscuro, la vergogna, la malizia,  
Incontrali alla porta ridendo,  
e invitali ad entrare.  
Sii grato per chiunque venga,  
Perché ognuno è stato mandato  
Come una guida dall'aldilà.

**Attività divertente: "Chi è stato?"** Per favore, guardate il seguente video di YouTube cliccando sul link qui sotto. Questo video aiuta a vedere che la mente umana è difettosa. Quando ci concentriamo su qualcosa di specifico, ci perdiamo molte informazioni importanti. Per esempio, quando ci concentriamo eccessivamente su un pensiero intrusivo, non riusciamo a riconoscere le cose positive della vita e perdiamo la motivazione. <https://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>

**Strumento: "Qui e ora"**. L'ansia è orientata al futuro. Allenandoci a concentrarci sul "qui e ora" possiamo gestire meglio l'ansia e promuovere l'entusiasmo. Esercitarsi ad essere nel momento presente assistendo a:

- 5 cose che puoi vedere.
- 4 cose che puoi sentire.
- 3 cose che puoi toccare.
- 2 cose che puoi annusare.
- 1 cosa che puoi assaggiare.

Puoi usare questo esercizio ogni volta che la tua mente si allontana o rimane intrappolata in pensieri ansiosi e negativi.

**Strumento: "STOP"** alias tecnica di focalizzazione del suono. Ovunque tu sia, inizia ad ascoltare un suono costante in sottofondo. Questo può essere il suono di un ventilatore, il motore, il traffico, ecc. Se stai camminando in città puoi ascoltare un suono urbano coerente, o se stai camminando in campagna, potresti ascoltare un suono connesso con

---

la natura. Se noti che la tua mente vaga lontano dal suono, riporta semplicemente la tua attenzione su di esso.

**Strumento: "Pausa" alias tecnica della doccia.** Siediti sotto una doccia calda e senti l'acqua rilassante. Sposta la tua attenzione sul suono dell'acqua e chiudi gli occhi e rivolgiti la tua attenzione verso l'interno. Ascolta il suono dell'acqua che cade e sentilo sul tuo corpo. Sposta l'attenzione sul rilassamento e lasciati andare.

**Strumento: "Piccole azioni per sviluppare la pazienza".** Lascia qualcuno davanti a te per un motivo completamente arbitrario e disinteressato. Questo potrebbe essere aspettare di ordinare un pasto, al negozio di alimentari, o anche solo tenere aperta una porta. Guarda e calcola il tuo battito cardiaco. La prossima volta che incontri degli ostacoli, ti arrabbi con qualcuno o con una situazione, senti il tuo polso per un minuto. Usa il tempo libero "liberamente". Durante i tempi della tecnologia molte persone hanno sviluppato l'abitudine di essere occupati con i loro telefoni, i social media ogni volta che hanno qualche minuto "extra" o sono in attesa di qualcosa. Invece di questo, provate a concentrarvi solo sul momento presente e sull'ambiente.

**Attività: "Guardare avanti".** Per favore, identificate una piccola cosa che non vedete l'ora di godervi nel prossimo futuro. Scrivetela. Può essere piccola come "prendere una tazza di caffè" o "ascoltare una canzone preferita".

**Podcast: "Come smettere di procrastinare?"** (3 podcasts)

Podcast 1: <https://youtu.be/fmQx0 JttU4>

Podcast 2: <https://youtu.be/fKNegmqMoSs>

Podcast 3: <https://youtu.be/Th4luWcFRNg>

**Attività: " Ridefinizione positiva della struttura".** Per favore, riflettete sulle domande qui sotto. Gli psicologi positivisti suggeriscono che il re-framing (*riformulazione, ristrutturazione*) positivo aumenta il benessere, perché una persona inizia a concentrarsi

---

su pensieri ed emozioni positive. Come ti senti dopo esserti impegnato in questa attività?

Step 1: Descrivi un evento o una situazione recente che ha scatenato una reazione negativa. Descrivi i pensieri che hai avuto e le sensazioni che hai provato. Cerca di ricordare quali pensieri specifici hanno scatenato quelle emozioni.

---

---

---

---

---

---

---

Step 2: Prova a ripensare la situazione trovando interpretazioni alternative positive su ciò che è successo. Immagina che le tue interpretazioni alternative siano effettivamente vere. Come cambia questo nei tuoi sentimenti? Se trovi difficile immaginare i tuoi sentimenti nelle nuove circostanze, descrivi i sentimenti che pensi possano verificarsi.

---

---

---

---

---

---

---

**Strumento: "Eccezioni".** Termineremo questa unità con uno strumento, concentrandoci sulle cose positive. Questo strumento permette di identificare le pratiche positive del passato e di portarne di più di quelle pratiche nel vostro presente. Istruzioni:

Per favore, pensate alle volte in cui vi siete sentiti bene e descrivetele:

---

---

---

---

---

---

Per favore, parlate delle volte in cui non avete sperimentato sfide travolgenti

---

---

---

---

Come è stato possibile che tu sia stato in grado di farlo?

---

---

---

---

Come puoi farlo di nuovo?

---

---

---

---

### Osservazioni conclusive

Per prima cosa, vogliamo dire:

**GRAZIE PER AVERE UTILIZZATO QUESTO MANUALE REALIZZATO CON CURA!**

Speriamo che questo aiuti voi e i giovani con cui lavorate. Per favore, sentitevi liberi di scegliere gli strumenti e le attività che meglio si adattano al vostro gruppo target. Il pubblico più giovane potrebbe preferire giochi attivi e divertenti che includono il lavoro di squadra, mentre i giovani più maturi potrebbero sentirsi a proprio agio nel riflettere sui propri pensieri, emozioni e comportamenti. Per favore, tenete a mente che queste attività sono di maggior beneficio quando evidenziate le conclusioni e gli apprendimenti chiave e quando lasciate il tempo ai partecipanti di riflettere sul proprio apprendimento. Mentre scorrevate il materiale potreste esservi chiesti - qual è la differenza tra lo strumento e l'attività? La risposta è che uno strumento è qualcosa che un giovane può usare ripetutamente per aiutarlo ad affrontare le sfide nel lavoro e nella vita. Mentre

---

un'attività porta all'intuizione, ma generalmente è un esercizio una tantum che di solito viene fatto in un contesto di gruppo.

Vogliamo cogliere l'occasione per ringraziare tutti i paesi partner (Non-formal learning club "WE", Youth Initiative Center, MS Research and Training Academy, SelfInvest e Strauss APS), i nostri partecipanti alla formazione R.O.C.K., i giovani lavoratori e gli insegnanti che hanno partecipato ai nostri eventi moltiplicatori, e l'agenzia nazionale in Lituania, che ha sostenuto questo Progetto.

**Grazie! Avete permesso di realizzare un progetto davvero significativo**

Se volete condividere i vostri feedback, pensieri e suggerimenti, potete inviarci un'e-mail a: [info@themsacademy.com](mailto:info@themsacademy.com)

**P.S. → YOU R.O.C.K!**