



TOOLKIT

per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Questo Toolkit è stato creato da:



Coordinatore Intellectual Output: REY Europe

Project Leader: Ballymun Job Centre

Layout e progettazione grafica: Karolina Czyżewska

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



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

INDICE

	SECTION 1: INTRODUZIONE E GUIDA	4
	SECTION 2: ATTITUDINE POSITIVA	15
	SECTION 3: COMPETENZE COMUNICATIVE	36
	SECTION 4: COMPETENZE DI ADATTABILITÀ	60
	SECTION 5: GESTIONE DEL TEMPO ED ENERGIA	82
	SECTION 6: ETICA PROFESSIONALE	103
	SECTION 7: PROBLEM SOLVING E CAPACITÀ ANALITICA	124
	SECTION 8: TEAM WORKING	144
	SECTION 9: LEADERSHIP	166
	SECTION 10: CONCLUSIONE DEL VIAGGIO	188



TOOLKIT

per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

INTRODUZIONE E GUIDA

INTRODUZIONE E GUIDA

Toolkit per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani



Benvenuto, qui trovi il Toolkit UMJ (Understanding My Journey, che alla lettera è Comprendere il Mio Percorso). Prima di intraprendere il viaggio, leggete le annotazioni che seguono, vi aiuteranno a sfruttare al massimo il presente Strumento - Toolkit.

Cosa sono le soft skills?

Le 'soft skills' sono le competenze che ciascuno sviluppa nel corso della vita e che spesso molti faticano ad identificare e descrivere. Sono anche conosciute come 'competenze trasversali' o 'competenze di base'.

Nel presente Toolkit, ci concentreremo sulle seguenti 8 soft skills:

1. Attitudine Positiva
2. Comunicazione
3. Adattabilità
4. Gestione del Tempo e delle Energie
5. Etica del Lavoro
6. Problem Solving e Pensiero Analitico
7. Teamwork
8. Leadership

Perché le soft skills sono importanti?

Perché sono le competenze necessarie per lavorare, accedere a studi superiori e formazione. In molti casi, i datori di lavoro le paragonano, per importanza, ai titoli di studio, e, per alcune professioni, possono addirittura rivelarsi più importanti di questi ultimi.

Titoli di studio e competenze tecniche sono ovviamente molto rilevanti, ma sono solo due tasselli del mosaico. Immaginate un idraulico inaffidabile perché sempre in ritardo, un calciatore incapace di relazionarsi con gli altri o un'infermiera che non ascolta i propri pazienti; potrebbero tutti avere ottime competenze idrauliche, calcistiche e infermieristiche, ma l'assenza di soft skills non li farebbe apparire come veri professionisti.

Il problema è che, raramente, le soft skills vengono insegnate a scuola o all'università; devono essere apprese attraverso l'esperienza nel mondo. Per i giovani privi di una solida esperienza professionale, può risultare difficile dimostrare come le si sono sviluppate al di fuori dell'ambiente scolastico o professionale. Questo Toolkit vi mostrerà come farlo.

A chi si rivolge il Toolkit?

Tutti i giovani possono sfruttare questo Toolkit, consultandolo in maniera libera e indipendente, sezione per sezione, o scegliendo le parti più importanti.

È rivolto principalmente ai giovani già impegnati in attività o progetti, come volontariato giovanile, esperienze professionali o tirocini professionalizzanti. È possibile usare questo Toolkit contemporaneamente all'attività scelta.

Sebbene sia stato pensato per una consultazione autonoma, alcuni giovani potrebbero avere necessità di aiuto.

Chi ha creato il Toolkit UMJ?

‘Understanding My Journey’ è un progetto europeo sviluppato da organizzazioni che operano a sostegno dei giovani in 8 paesi. È finanziato da Erasmus +, l’agenzia europea che promuove la cooperazione tra i paesi in Europa in materia di istruzione, formazione, volontariato giovanile, cultura e sport.

	Repubblica d'Irlanda	Ballymun Job Centre	www.bmunjob.ie
	Regno Unito	REY Europe	www.reyeurope.org
	Portogallo	ANESPO	www.anespo.pt
	Italia	IFOA	www.ifoait
	Grecia	Action Synergy	www.action.gr
	Croazia	OAZA	www.oazainfo.hr
	Polonia	STRIM	www.strim.org.pl

Il Toolkit è consultabile in inglese, portoghese, spagnolo, italiano, greco, croato e polacco.

Quali altre risorse sono disponibili?

Consulta la pagina web ‘Understanding My Journey’ www.understandingmyjourney.eu

Oltre a scaricare e stampare il Toolkit UMJ sulle Soft Skills, è possibile accedere alla App interattiva per Smart Phone da utilizzare insieme al Toolkit.

Inoltre, per i giovani professionisti (es. operatore giovanile, insegnanti, docenti, formatori e tutor) è stata creata la Guida del Professionista, che include risorse aggiuntive per supportare i giovani nella consultazione del Toolkit.

COME USARE IL TOOLKIT UMJ SULLE SOFT SKILLS

Cosa contiene ogni sezione del Toolkit?

Ciascuna delle 8 sezioni del Toolkit segue una struttura analoga.

Introduzione alle soft skills e la ragione per cui sono importanti. **Obiettivi di Apprendimento.** Introducono ciò che sarà possibile apprendere in ciascuna sezione.

Prima del Viaggio - Verifica delle Competenze. Propone un'attività per aiutarti a pensare alla soft skill, seguita da una verifica delle competenze per valutare e registrare il tuo livello attuale.

Continuando il Viaggio - Attività di Sviluppo. Contempla diverse attività per aiutarti a comprendere come sviluppare più nel dettaglio questa soft skill. Ciò porta a...

Pianificazione dell'Azione - Mostra uno o più modi per sviluppare la soft skill e presenta attività mirate alla sua applicazione nelle attività quotidiane o settimanali.

Riflettere e Valutare. Dopo aver svolto le attività, penserai a cosa hai fatto, come lo hai fatto e come sono migliorate le tue competenze. Ancora una volta, ciò porta a...

Dopo il Viaggio - Verifica delle Competenze. Dovresti tornare indietro e rifare la verifica delle competenze per valutare a che punto del viaggio nelle soft skills sei arrivato.

Andare Oltre. Questa attività ti chiede quali nuove o migliori competenze porterai con te lungo il viaggio, lasciandoti spazio per annotare il modo in cui poterle includere in situazioni future, come candidature e colloqui di lavoro.

Quanto tempo dedicare a ciascuna sezione?

Non esiste una risposta sempre valida a questa domanda. Tuttavia, suggeriamo di dedicare almeno 3-6 settimane allo sviluppo di ciascuna soft skill.

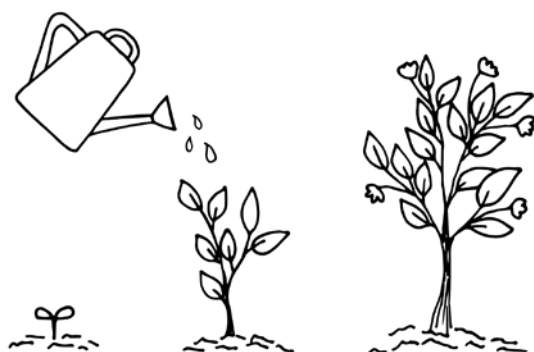
Non è necessario concentrarsi su una competenza alla volta, è possibile lavorare su più di una allo stesso tempo. Ad ogni modo, dedicarsi a tutte le competenze contemporaneamente sarebbe un lavoro eccessivo.

Abbiamo ideato questo Toolkit per aiutarti a sviluppare le soft skills da applicare alle tue attività quotidiane, indipendentemente da quali esse siano. Una volta verificato e preso nota del tuo livello iniziale, il toolkit offre consigli e suggerimenti per sviluppare la competenza in questione. Successivamente, sceglierai una serie di azioni da svolgere per fare pratica con le competenze in situazioni di vita reale e infine prenderai nota dell'andamento delle attività. Le azioni verranno svolte durante alcune settimane, poiché lo sviluppo delle competenze richiede tempo e molta pratica. terminate le settimane di esercitazione, sarai invitato a riflettere sulla tua esperienza, a sottoporli nuovamente alla verifica delle competenze e a ragionare sui tuoi cambiamenti.

Lo sviluppo delle competenze potrebbe non essere un processo immediato; dovrai migliorare la fiducia in te stesso per tentare nuovi approcci con le altre persone e continuare a fare pratica finché non sentirai di essere migliorato e aver fatto progressi.

Come misurare il livello di una soft skill?

Per propria natura, le soft skills sono difficili da misurare, ma abbiamo messo a punto un approccio alquanto semplice utilizzando tre diversi livelli:



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

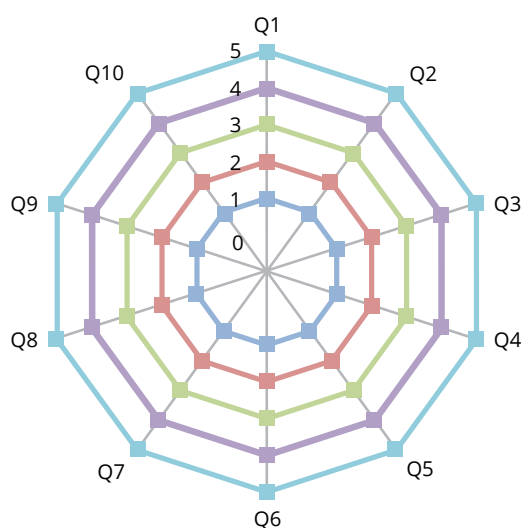
Per capire a che livello sei, ti verrà chiesto di pensare a come pratici dieci aspetti di una soft skill. Per ciascuna domanda, dovrai considerare il livello attuale della tua competenza in relazione ad una delle seguenti definizioni:

1. Mai, faccio fatica
2. Quasi mai
3. A volte
4. Spesso, ma non sempre
5. Sempre, non ho problemi

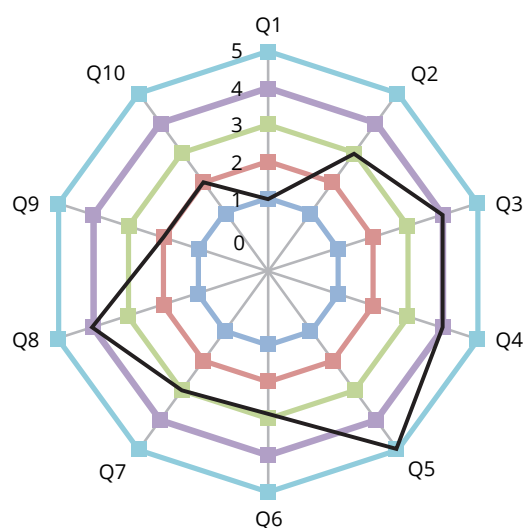
Il Toolkit prevede l'uso di grafici a ragnatela per offrire una visione d'insieme sui risultati della valutazione delle competenze. Il grafico somiglia ad una ragnatela con una serie di linee o raggi che, prolungandosi dal centro verso l'esterno con punteggi da 1 a 5, rappresentano ciascuno dei dieci aspetti.

Per produrre il grafico, segna il punteggio relativo all'aspetto da valutare sul numero del raggio corrispondente. Di seguito, ne riportiamo un esempio:

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
1	Analizzo a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1 X	2	3	4	5
2	Comunico in maniera positiva in situazioni difficili o impegnative	1	2	3 X	4	5
3	So se ciò che ho detto è stato compreso dalla persona a cui mi rivolgo	1	2	3	4 X	5
4	So quando usare un linguaggio formale o informale	1	2	3	4 X	5
5	Ascolto in modo aperto e attento gli altri durante una conversazione	1	2	3	4	5 X
6	Sono consapevole e rispetto i valori culturali delle persone con cui parlo	1	2	3 X	4	5
7	Presto attenzione al mio linguaggio corporeo quando parlo con gli altri	1	2	3 X	4	5
8	So quando e come porre delle domande	1	2	3	4 X	5
9	Capisco e sono in grado di seguire le istruzioni assegnate per una specifica attività	1	2 X	3	4	5
10	Riconosco le situazioni in cui ho bisogno di aiuto e so a chi chiedere	1	2 X	3	4	5



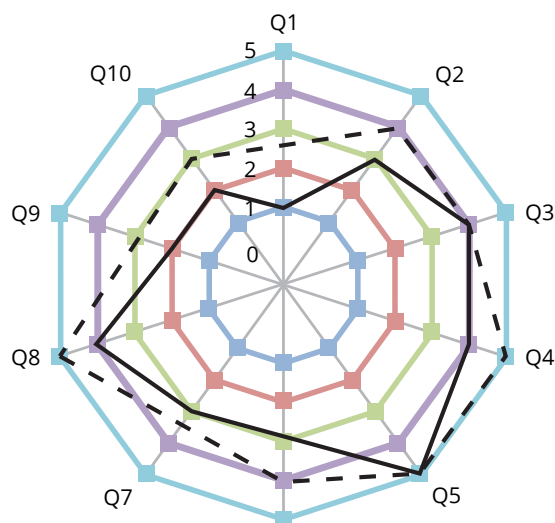
Esempio di grafico a ragnatela vuoto



Esempio di grafico a ragnatela iniziale (in nero)

Il grafico mostra chiaramente quali aspetti non sono ancora pienamente sviluppati, aiutandoti a decidere sui prossimi passi da compiere con l'ausilio del Toolkit. Nell'esempio riportato, gli aspetti n. 1, 9 e 10 rappresentano i principali punti deboli, che avrai probabilmente bisogno di migliorare (Analizzare a fondo le idee; Comprendere le istruzioni; Riconoscere quando chiedere aiuto). L'aspetto n. 5 indica, invece, che si hanno ottime competenze di ascolto, ma, qualora lo si desidera, sarà comunque possibile migliorare ulteriormente.

Una volta completate tutte le sezioni del Toolkit, sarà necessario rifare la verifica delle competenze e produrre un nuovo grafico per osservare il progresso compiuto lungo il viaggio dello sviluppo delle soft skills.



Esempio di grafico a ragnatela iniziale (in nero) e sviluppo successivo (linea tratteggiata)

Il grafico riportato qui di sopra mette in luce un chiaro miglioramento in tutti gli aspetti della soft skill. Il secondo diagramma (linea tratteggiata) è più 'circolare'; ciò indica che, secondo la propria valutazione, è stato registrato un miglioramento nelle competenze. Guardando al grafico, è semplice paragonare il 'prima' e il 'dopo'.

Non temere, se dovesse emergere un peggioramento di alcuni aspetti. Ciò potrebbe significare che, nonostante un miglioramento nelle competenze, non si è riusciti a prestare molta attenzione agli altri. È infatti possibile che una comprensione più profonda di una soft skill abbia portato all'auto-assegnazione di un punteggio inferiore, dovuta alla nuova (e migliore) comprensione durante la seconda verifica.

In questo caso, non c'è nulla di cui preoccuparsi; lo sviluppo delle competenze può rivelarsi un viaggio tortuoso, ma è normale ed è parte del corso della vita.

Perché chiedere l'opinione di una seconda persona?

Questo è un processo di auto-valutazione, tuttavia suggeriamo, laddove possibile, di coinvolgere una seconda persona con più esperienza e che vi conosca bene, ad esempio un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore o consulente del lavoro. Lo scopo è capire come vi vedono le altre persone e come pensano che le vostre competenze stiano migliorando. Ricevere una visione completa su come ci vedono gli altri può rivelarsi difficile, ma è fondamentale acquisirne consapevolezza, così da poter fissare obiettivi realistici e appropriati.

È di estrema importanza scegliere una persona che vi conosce bene e che siete certi possa essere aperta e onesta con voi.

Sarà necessario spiegare alla persona in questione che verrà coinvolta due volte, all'inizio e alla fine - al termine delle attività. Discutere dei propri programmi con un'altra persona si rivela spesso utile, poiché questa potrà offrirvi suggerimenti e consigli. Se la propria valutazione differisce da quella fornita

dall'altro, sarà un'occasione per affrontarne le motivazioni. La discrepanza potrebbe essere causata dal fatto che l'altro non è a conoscenza delle tue attività o responsabilità al di fuori del tempo che trascorrete insieme. Allo stesso modo, è possibile che l'altro ti valuti più positivamente di quanto non lo abbia fatto tu stesso. In questo caso, l'opinione di una persona fidata può accrescere la fiducia in se stessi e l'autostima.

Come fare pratica per sviluppare le soft skills?

È difficile imparare le soft skills dalla teoria, è necessario metterle in atto in situazioni reali. Se si utilizza il Toolkit come parte di un processo di sviluppo personale o di un programma di apprendimento, è bene parlare di situazioni in cui è possibile svolgere attività specifiche con un tutor, operatore giovanile, coach, mentore o consulente del lavoro.

Possibili scenari dove praticare le soft skills includono:

- Esperienza di lavoro
- Volontariato
- Fund-raising
- Pratica di sport
- Organizzazione eventi, es. eventi sociali o di musica

A volte, in scenari simili, è più facile usare approcci inediti con persone nuove rispetto a provare nuovi modi di fare le cose con persone che si conoscono bene e che potrebbero avere dei preconcetti su di te.

Esiste un ordine per sviluppare le soft skills?

Ogni parte del Toolkit è stata pensata per essere indipendente, tuttavia sono presenti delle sovrapposizioni tra i diversi elementi, che non è del tutto possibile scindere gli uni dagli altri.

Ad esempio, la capacità di problem solving è fondamentale per quella di adattabilità; un'attitudine positiva è essenziale per comunicare in modo empatico; possedere delle ottime competenze di gestione del tempo è imprescindibile per dimostrare una solida etica del lavoro. Parimenti, le capacità di teamworking e di leadership sono considerate un insieme di competenze, che ingloba elementi di ciascuna di queste competenze.

Vi invitiamo ad intraprendere il viaggio con Attitudine Positiva, poiché vi fornirà una solida base per avanzare verso le altre soft skills e rimanere motivati.

Ancora prima di iniziare il viaggio, vi suggeriamo di cominciare con la Prima Verifica delle Competenze, che vi consentirà di provare la verifica prima dell'inizio del viaggio. Oltretutto, potrebbe esservi d'aiuto per capire da dove iniziare e su cosa avete bisogno di lavorare.

Per questa parte, il grafico a ragnatela non sarà necessario. Rispondete solo alle domande nel modo più sincero possibile. Iniziate a lavorare su tutte le competenze a cui avete assegnato un punteggio di 1 o 2. Ogni viaggio sarà un viaggio diverso.

Se necessario, prima di completare la Prima Verifica delle Competenze, consultate le istruzioni a pagina 4 e 5.

PRIMA VERIFICA DELLE COMPETENZE

Data della Prima Verifica delle Competenze:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate		
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi	
	Esempio: Ho uno scopo nella vita e sento di stare facendo progressi	1	2	3	4	5	
1	Ho uno scopo nella vita e sento di stare facendo progressi	1	2	3	4	5	Attitudine Positiva
2	Ho degli obiettivi realistici a cui sento che mi sto avvicinando	1	2	3	4	5	
3	Riconosco il valore delle mie amicizie e trovo il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5	
4	Analizzo a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1	2	3	4	5	Competenze Comunicative
5	Comunico in maniera positiva in situazioni difficili o impegnative	1	2	3	4	5	
6	So quando usare un linguaggio formale o informale	1	2	3	4	5	
7	Vedo i cambiamenti come opportunità per imparare e provare cose nuove	1	2	3	4	5	Competenze di Adattabilità
8	Provo a superare ostacoli e barriere per andare avanti	1	2	3	4	5	
9	Sono aperto a suggerimenti altrui su come fare le cose diversamente	1	2	3	4	5	
10	Sono sempre puntuale e raramente non rispetto le scadenze	1	2	3	4	5	Gestione del Tempo e delle Energie
11	Faccio regolarmente liste di 'cose da fare' e le spunto una volta completate	1	2	3	4	5	
12	Quando inizio a fare una cosa, mi piace portarla a termine senza distrazioni	1	2	3	4	5	
13	Sono affidabile quando c'è del lavoro da svolgere	1	2	3	4	5	Etica del Lavoro
14	Ammetto i miei errori e sono felice di chiedere aiuto e consigli quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5	
15	Comprendo l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i miei obiettivi	1	2	3	4	5	
16	Faccio un passo indietro e provo ad avere una visione d'insieme prima di analizzare un problema	1	2	3	4	5	Problem Solving e Competenze Analitiche
17	Imposto e mi attengo ad una sequenza logica in fasi per risolvere un problema	1	2	3	4	5	
18	Penso in modo creativo e propongo soluzioni a cui altri non avevano pensato	1	2	3	4	5	
19	Comprendo come il mio ruolo si inserisca in un team più ampio	1	2	3	4	5	Teamwork e Leadership
20	Faccio ciò che dico e gli altri si fidano che agirò secondo i miei valori	1	2	3	4	5	

PRIMA DI PARTIRE...

Programma il tuo Viaggio

Lo abbiamo chiamato 'Understanding My Journey' – Comprendere il mio viaggio – proprio perché stai per intraprendere un viaggio. Un ottimo modo per pensare ad ogni soft skill è immaginare di scalare una montagna.

Se, oltre al Toolkit, utilizzi la App, vedrai che ogni soft skill è un'avventura in montagna! Ecco cosa dovrai fare per arrivare fino in cima:

- **Inizia dalla base.** Prima di iniziare la scalata, devi essere certo di possedere la giusta attrezzatura e di conoscere il percorso fino in cima. Associa a questa immagine la verifica delle tue competenze. Ora, puoi iniziare la scalata.
- **Trova una grotta dove riposare.** Sviluppare le competenze non è semplice. Se inizia a piovere, dovrai cercare riparo in una grotta. Questo è il luogo dove potrai riposare e pensare alle tue competenze, a cosa sai già fare bene e cosa hai bisogno di migliorare.
- **Raggiungi il campo di addestramento.** Dopo aver scalato un po', avrai bisogno di nuove competenze per spingerti più in alto. Pensa al campo di addestramento come ad una attività di miglioramento. Il **falò della sera** è un'ottima opportunità per leggere su come affinare le tue competenze.
- **Scala fino in cima.** Adesso puoi fare progressi, raggiungere la vetta e piantare una bandierina per ogni difficoltà che avrai superato durante la scalata. Associa questa immagine al tuo piano d'azione e alle cose che farai per sviluppare le competenze.
- **Raggiungi la cima.** Ce l'hai fatta! Ora puoi guardarti indietro, osservare il tuo progresso ed essere fiero di te stesso. Per rivedere i traguardi raggiunti, ripeti la verifica delle competenze e ripercorri tutta la strada che hai fatto. Puoi anche pensare a cosa portare con te nella scalata della prossima montagna.



Hai completato la tua Prima Verifica delle Competenze, adesso pensa a quale montagna scalerai per prima. Scrivi il numero nella casella accanto alla montagna.

GODITI IL VIAGGIO E BUONA FORTUNA!



1 Attitudine Positiva



☐ Competenze comunicative



☐ Adattabilità



☐ Gestione del tempo ed



☐ Etica professionale



☐ Problem Solving e Capacità analitica



☐ Teamwork



☐ Leadership



TOOLKIT
per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

ATTITUDINE POSITIVA

ATTITUDINE POSITIVA



Che cos'è e perché è importante?

- Sei una persona ottimista o pessimista?
- Senti che la tua vita procede nella giusta direzione?

L'ambiente circostante e le esperienze di vita influenzano il tuo modo di vedere il mondo. Eppure, sebbene non sia possibile controllare ciò che accade, puoi controllare le tue reazioni e risposte agli eventi.

Diventare cinici e pessimisti verso il mondo che ci circonda è molto semplice e ciascuno di noi, che sia ricco o povero, incontrerà difficoltà e impedimenti. Adottare un'attitudine troppo negativa potrebbe impedirti di vivere una vita appagante, oltre ad avere un impatto su famiglia, amici e colleghi. L'energia che metti in ogni situazione può influenzare le persone attorno a te, mentre un'attitudine positiva può risollevare stati d'animo e favorire esperienze nuove ed entusiasmanti.

Per fortuna, le scoperte degli esperti su cosa ci rende emotivamente sani e felici sono in aumento. Ciascuno di noi ha abitudini, routine e modi di pensare radicati, eppure, modificando tali abitudini e modi di pensare, sarà possibile sviluppare capacità di pensiero positivo, che, a loro volta, contribuiranno a renderti una persona più sana e felice.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze di pensiero positivo in situazioni che potrebbero accadere nella vita reale. Prima di iniziare, però, è il momento di esaminare la tua posizione, è il momento della verifica delle competenze.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione "Introduzione e guida" che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

ATTITUDINE POSITIVA

Obiettivi di Apprendimento

In questa sezione potrai:

- Pensare a come la tua attitudine influenza il modo in cui gli altri si relazionano con te.
- Pensare a cosa puoi fare per avere un atteggiamento più positivo verso la vita.
- Tenere traccia della tua auto-valutazione sulle competenze di pensiero positivo e decidere in che modo dovrai rafforzarle.
- Identificare situazioni o attività e programmare l'uso delle competenze di pensiero positivo durante il loro svolgimento.
- Valutare il miglioramento delle competenze di pensiero positivo grazie all'attività svolta e il modo in cui intendi continuare a sviluppare la tua positività.

Ricorda! Le competenze non migliorano da un giorno all'altro. Avrai bisogno di prenderti del tempo per concentrarti sulle attività, mettere alla prova le tue competenze per poi tornare indietro e osservare il tuo progresso.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di dedicarsi a questa sezione insieme a te. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile.

Prenditi cura di te stesso!

Avere un costante atteggiamento positivo è impossibile. È naturale sentirsi tristi, turbati, arrabbiati, nervosi o depressi, a volte, soprattutto in circostanze difficili, tra cui eventi di minore rilievo - come esami, ricerca del lavoro o litigi con gli amici - ed eventi di maggiore rilievo - come la perdita di un familiare o della casa o essere stati vittima di un reato.

Ad ogni modo, se ti senti nervoso o depresso per più di un paio di settimane e il tuo umore non dà cenni di miglioramento, potresti avere bisogno di assistenza medica. Non si tratta di un segnale di debolezza o di fallimento. Puoi trovare aiuto, se ne hai bisogno. In molti ne avranno ad un certo punto della loro vita.

Potresti trovare utile questa tabella per pianificare e tenere traccia dei tuoi progressi durante il viaggio:



Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skill check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
Riflessione, valutazione e 2° skill check			
Continuazione			

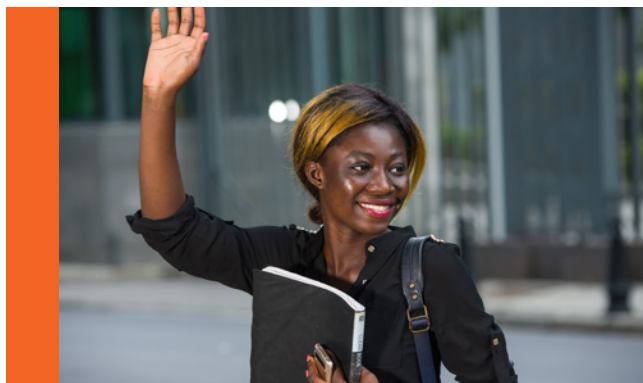
PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE



Pensa alla seguente situazione.

Ti è mai capitato? Qual è stata la tua prima reazione?

Se dovesse succedere ancora, quale sarebbe la tua prima reazione?



Stai camminando lungo la solita via che percorri a questa ora del giorno.

Ad una certa distanza, dall'altro lato della strada, vedi la persona che ti è stata presentata da un'amica qualche settimana fa. Avete parlato solo per pochi minuti, ma, nonostante ciò, decidi di salutarla alzando la mano.

Lei non ricambia, prosegue e ti ignora.

In questa situazione, quale opzione rappresenta al meglio la tua prima reazione?



Fa finta di non vedermi. Mi sento così stupida adesso! È chiaro che non le sto simpatica. Devo essermi resa ridicola qualche settimana fa e ora l'ho fatto di nuovo!



Penso mi abbia vista... ma forse non è così. Era abbastanza distante. Abbiamo parlato solo per qualche minuto, forse non mi ha riconosciuta. O forse è solo timida? Comunque, non importa, non è un problema.

Quale reazione si basa su un pensiero negativo e quale su un pensiero positivo?
Quale reazione corrisponde al meglio alla realtà della situazione?

Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Spesso mi offro per fare cose per altre persone senza aspettarmi nulla in cambio	1	2	3	4	5
1	Spesso mi offro per fare cose per altre persone senza aspettarmi nulla in cambio	1	2	3	4	5
2	Riconosco il valore delle mie amicizie e trovo il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5
3	Riconosco il valore della salute fisica, seguo una dieta sana, dormo abbastanza e faccio esercizio fisico	1	2	3	4	5
4	Mi piace fare una pausa, rimanere fermo e osservare quello che succede attorno a me	1	2	3	4	5
5	Mi piace provare cose nuove e imparo continuamente	1	2	3	4	5
6	Ho degli obiettivi realistici a cui sento che mi sto avvicinando	1	2	3	4	5
7	Affronto le situazioni di stress e non mi lascio sopraffare	1	2	3	4	5
8	Non ignoro gli aspetti negativi da affrontare, ma so concentrarmi su quelli positivi	1	2	3	4	5
9	Non penso di essere migliore degli altri e sono felice di essere così come sono	1	2	3	4	5
10	Ho uno scopo nella vita e sento di stare facendo progressi	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo livello generale di competenza di pensiero positivo.

In generale, le mie competenze di pensiero positivo sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 2:

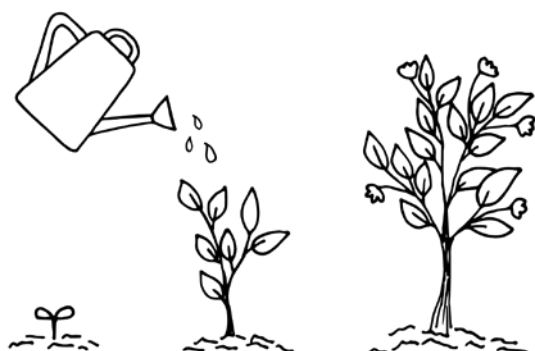
Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale.

Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Spesso si offre per fare cose per altre persone senza aspettarsi nulla in cambio	1	2	3	4	5
1	Spesso si offre per fare cose per altre persone senza aspettarsi nulla in cambio	1	2	3	4	5
2	Riconosce il valore delle amicizie e trova il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5
3	Riconosce il valore della salute fisica, segue una dieta sana, dorme abbastanza e fa esercizio fisico	1	2	3	4	5
4	Gli/le piace fare una pausa, rimanere fermo/a e osservare quello che succede attorno a sé	1	2	3	4	5
5	Gli/le piace provare cose nuove e impara continuamente	1	2	3	4	5
6	Ha degli obiettivi realistici a cui sente che si sta avvicinando	1	2	3	4	5
7	Affronta le situazioni di stress e non si lascia sopraffare	1	2	3	4	5
8	Non ignora gli aspetti negativi da affrontare, ma sa concentrarsi su quelli positivi	1	2	3	4	5
9	Non pensa di essere migliore degli altri ed è felice di essere così com'è	1	2	3	4	5
10	Ha uno scopo nella vita e sente di stare facendo progressi	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo livello generale di competenza di pensiero positivo.

In generale, le sue competenze di pensiero positivo sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

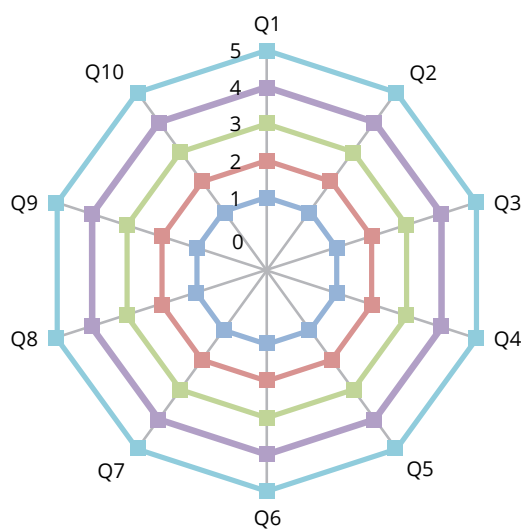
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchia la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchia la croce viola, se il punteggio è 3, cerchia la croce verde; se il punteggio è 2, cerchia la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchia la croce blu.

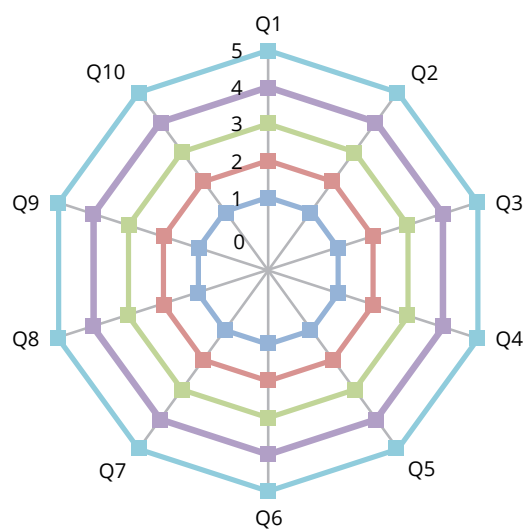
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiare con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze di pensiero positivo già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone che hanno background diversi.

NOTE

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO – ATTIVITÀ DI SVILUPPO

Pensare all'Attitudine Positiva

Il tuo viaggio è già iniziato, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto. Ciò significa che dovrai occuparti del tuo benessere e mantenere un atteggiamento positivo. Adesso, puoi iniziare a considerare le tue abitudini di pensiero e rilevare dei cambiamenti.



Il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto?

Non si tratta di un interrogativo filosofico. Il modo in cui vediamo il mondo è spesso filtrato dagli 'occhiali' che decidiamo di indossare e dalle lenti con le quali guardiamo le cose. La stessa situazione può sembrare molto diversa a seconda di come "guardiamo" il mondo.



Pensa a delle situazioni che possono emergere durante il tuo lavoro, studio o tempo in casa.

Quali pensieri e sentimenti negativi potresti avere?
Quali pensieri positivi potresti sfruttare per contrastare questi pensieri negativi?
Quali cambiamenti in positivo potrebbero sorgere?



Situazione	Pensiero Negativo	Pensiero Positivo
Inizio un nuovo tirocinio e non conosco nessuno.	<i>Temo di non stare simpatico a nessuno! Non so cosa dire e nessuno mi troverà interessante.</i>	<i>Ho amici a cui piaccio così come sono. Ho solo un po' paura, ma è normale. In realtà, non è vero.</i>
Mi sono candidato ad un corso di formazione, ma la mia candidatura è stata respinta.		
È iniziato a piovere. Non indosso un impermeabile e mi sto bagnando!		
La tua scelta:		

Contestualizzare l'Attitudine Positiva – 10 Azioni per una Vita Positiva

Tratte e adattate da Action for Happiness: <http://www.actionforhappiness.org/10-keys>



Sviluppare le competenze sul pensiero positivo non significa dover sempre essere felici. Ad ogni modo, gli psicologi ricercatori sulla felicità asseriscono che le persone che pensano in modo positivo tendono ad avere determinate competenze. Come sempre, tutte le competenze richiedono tempo e pratica. Allora perché non provare alcune delle seguenti azioni nella tua vita?

Azione 1: Fai cose per gli altri. Aiutare gli altri, in piccole o grandi cose, fa bene agli altri e fa bene anche a te. Fare del bene può farti sentire bene! Offri il tuo aiuto quando ce n'è bisogno o semplicemente sii gentile e premuroso. Chi ti circonda, lo apprezzerà.

Azione 2: Crea legami con gli altri. Le persone sono più felici e sicure quando si sentono parte di un gruppo che li valorizza. Gli estroversi, ad esempio, hanno bisogno di circondarsi di persone per 'sbocciare'. Impara a conoscere i tuoi colleghi e vicini. Allo stesso modo, allontanati dall'ambiente di lavoro per trascorrere del tempo con amici e familiari.

Azione 3: Cura il tuo benessere fisico. È stato dimostrato che una regolare attività fisica rilascia endorfine nel cervello, che possono stimolare il pensiero positivo e favorire una migliore forma fisica. L'attività fisica in questione può essere anche solo usare le scale al posto dell'ascensore; ma se ti iscrivi in palestra avrai un bonus: potrai creare legami con gli altri. Mangiare sano, dormire abbastanza e limitare il consumo di sigarette e alcol ti farà sentire più vigile e di buon umore.

Azione 4: Fermati e sii consapevole! Per gran parte della nostra vita, azioniamo il pilota automatico, mentre la nostra mente salta qua e là soffermandosi sui pensieri più variegati. Prenditi il tempo per fermarti qualche minuto, fare qualche respiro profondo e concentrarti su ciò che ti circonda, colori, suoni, texture e sensazioni. Il mondo è più vario e interessante di quanto sappiamo ed è proprio davanti a noi, qui e ora.

Azione 5: Non smettere di imparare. Il cervello rimane flessibile durante tutta la vita, creando connessioni con categorie di conoscenze e competenze nuove. Imparare ci tiene attivi, ci dà un senso di realizzazione e stimola la fiducia in noi stessi. Non si tratta solo di imparare in modo 'formale' tra i banchi di scuola, ma anche di fare volontariato in progetti locali o iscriversi a club o gruppi. Prova cose nuove senza preconcetti e sii curioso e aperto verso nuove possibilità.

Azione 6: Scegli una direzione da seguire. Abbiamo tutti bisogno di traguardi a cui aspirare, ma il futuro non è sempre roseo, pertanto potremmo definire degli obiettivi che ci avvicinino a quel traguardo, ma assicurati che siano realistici e raggiungibili. Essere ambiziosi è positivo, ma è bene prefiggersi obiettivi modesti e poi raggiungerli, piuttosto che obiettivi irrealistici e irraggiungibili.

Azione 7: Sviluppa la resilienza. Tutti dobbiamo gestire stress, traumi o perdite in diversi momenti della vita, ma il segreto per lo sviluppo della resilienza è riconoscere di avere la possibilità di scegliere come reagire alle situazioni. Spesso, la reazione immediata è essere disfattisti e vedere tutto o bianco o nero, ma ciò che sembra terribile in quel momento è in realtà un misto di cose positive e negative. Ogni crisi rappresenta una opportunità, per questo superare le difficoltà ci rende più forti e maturi.

Azione 8: Allena i pensieri. Ogni pensiero che facciamo invigorisce la tendenza a pensare in maniera analoga. Ciò significa che, se provi ad avere pensieri positivi – gratitudine, gentilezza, appagamento, ecc. – rafforzerai la propensione a pensare in modo positivo in generale. Pensa alla tua mente come ad un giardino, coltivare pensieri positivi richiede molto sforzo, ma, con il tempo, li vedrai fiorire. Le erbacce saranno ancora presenti, ma sarà più semplice gestirle.

Azione 9: Sii contento di ciò che sei. Nessuno è perfetto. Se pensi costantemente di essere peggiore degli altri, non sarai mai soddisfatto e sarà difficile rimanere positivi. Nessuno è migliore o peggiore di qualcun altro e tutti meritano rispetto. Se non riesci tu stesso a valorizzarti, come ti aspetti che possano farlo gli altri?

Azione 10: Trova un senso nella vita. Molte persone, che si sentono parte di qualcosa di più grande di loro, sono più felici e hanno più controllo sulla loro vita. Alcuni trovano il senso della vita nel loro ruolo in famiglia, squadra di calcio o lavoro, altri lo cercano nell'appartenenza ad una religione o organizzazione. Qual è il tuo senso e scopo?

Leggi nuovamente le '10 Azioni per una Vita Positiva' e svolgi l'esercizio sottostante.



Scrivi 1 azione che fai già.

Scrivi 1 azione che su cui ti informerai di più.

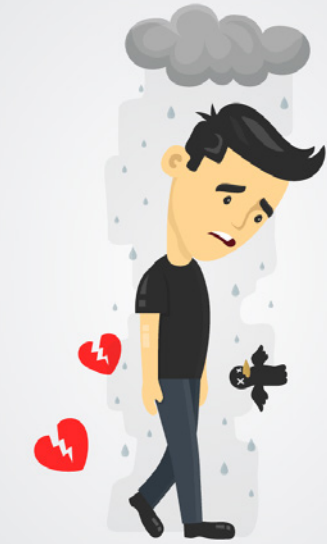
Scrivi 2 azioni che inizierai a fare.

NOTE

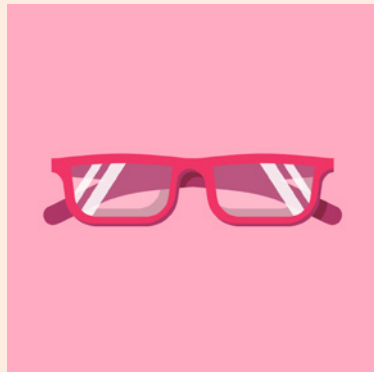
PIANIFICAZIONE DELLE AZIONI



Gli 'occhiali' che indossi – l'attitudine che adotti – possono influenzare il tuo modo di vedere il mondo.



Gli occhiali del tuo amico sono difettosi ed è difficile per lui vedere la situazione per intero. Quando osserva, si concentra solo sui fattori negativi e ignora quelli positivi. Come sarebbe la sua visione se indossasse degli occhiali 'positivi'?

	Come potrebbe vedere le cose in modo più positivo?
<i>Sarà troppo difficile. Non sono bravo in nulla. Perché stare a provare?</i>	
<i>È inutile cercare lavoro, non ne troverò mai uno decente.</i>	
<i>Perché dovrei lasciare il posto ad una persona più adulta di me? Sono arrivato prima io.</i>	
<i>La vita è troppo breve per preoccuparsi della salute. Prendiamo un'altra cosa da bere! Che importa se starò male domattina?</i>	
<i>Le persone prima o poi ti deludono!</i>	

Pensa ad un compito o attività chiave a cui prenderai parte.

Una volta identificati, pensa al tuo programma per una settimana. Scrivi delle strategie nella tua agenda settimanale. Opta per 2 o 3 strategie al giorno. **Buon lavoro e pensa positivo!**



Lunedì Data:	Martedì Data:	Mercoledì Data:	Giovedì Data:
Venerdì Data:	Sabato Data:	Domenica Data:	Programmi per la prossima settimana:

- Offriti di preparare a qualcuno un tè o un caffè
- Cerca il buono nelle persone, prima di pensare agli aspetti negativi
- Conta le persone a cui hai sorriso oggi
- Informati su tre nuovi temi o argomenti
- Scrivi 3 cose che sono andate bene questa settimana
- Scegli un percorso diverso per raggiungere un luogo dove vai abitualmente
- Di' 1 cosa positiva ad ogni persona che incontri oggi
- Fai una lista di cose nuove da provare la prossima settimana
- Parla con qualcuno di una generazione più vecchia della tua
- Fai una ricerca su una causa di tuo interesse e dona tempo o denaro
- Individua una cosa positiva in una situazione difficile e prendi nota
- Fai una lista di 5 cose per cui ti sento grato
- Poniti un obiettivo realistico e raggiungilo in settimana
- Mangia qualcosa che non hai mai assaggiato
- Ogni ora, fai una pausa, fai 3 respiri profondi e consapevoli e guardati attorno
- Scrivi 3 cose che ti piacciono di te
- Pensa ad un errore che sei felice di aver fatto e ricordati cosa hai imparato da esso
- Scrivi 5 cose che sai fare bene
- Fai dei complimenti a 3 persone oggi
- Compra un regalo a qualcuno o invia un bigliettino
- Invece di dire 'Non posso', opta per 'Non posso... ma'
- Rifletti su cosa ti ha aiutato a superare un momento difficile
- Festeggia un evento speciale del passato
- Guardati attorno e trova 3 cose che non hai mai notato prima
- Svolgi attività piacevoli in modo consapevole, concentrandoti su ogni piccola azione e sensazione

Alla fine di ogni giornata, scrivi le tue esperienze nel **Diario di Attitudine Positiva**.

Esempio: *Stamattina non mi sentivo al meglio, ma, andando al lavoro, ho comunque scritto 5 cose per cui sono grato. Mi sono reso conto di passare tutto il tempo a preoccuparmi per ciò che non ho, senza apprezzare quello che ho. Ho fatto lo sforzo di cercare 1 aspetto positivo in ogni persona, quando mi irritano o mi esasperano. È stato davvero difficile, ma dopo un po' ho iniziato ad apprezzare di più i miei colleghi. Quando ho detto loro quali erano le cose che ammiravo di più, hanno fatto lo stesso con me. Altri mi hanno detto che sembravo più felice e rilassato rispetto alla scorsa settimana, quindi funziona!*



Giorno 1:	Giorno 2:
Giorno 3:	Giorno 4:
Giorno 5:	Giorno 6:
Giorno 6:	Aspetti positivi della settimana:

Se hai trovato utile questo esercizio, usa un diario o un quaderno e mettili alla prova per utilizzando questa modalità per un mese.

RIFLETTERE E VALUTARE

Com'è andata? Ora, hai la possibilità di riflettere sul miglioramento delle tue competenze. Completa le frecce sottostanti riportando i tuoi risultati e commenti.



**Quali attività hai
completato?**

**Hai seguito i tuoi consigli
sull'attitudine positiva?**

**Il tuo atteggiamento
è più positivo adesso?
Come?**

**Quali nuove
competenze di pensiero
positivo porterai
con te e continuerai
a sviluppare in futuro?**

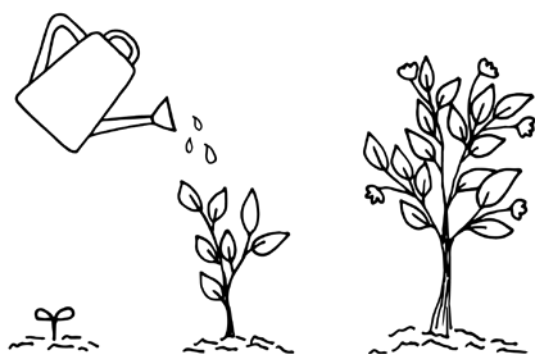
DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze di pensiero positivo. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Spesso mi offro per fare cose per altre persone senza aspettarmi nulla in cambio	1	2	3	4	5
1	Spesso mi offro per fare cose per altre persone senza aspettarmi nulla in cambio	1	2	3	4	5
2	Riconosco il valore delle mie amicizie e trovo il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5
3	Riconosco il valore della salute fisica, seguo una dieta sana, dormo abbastanza e faccio esercizio fisico	1	2	3	4	5
4	Mi piace fare una pausa, rimanere fermo e osservare quello che succede attorno a me	1	2	3	4	5
5	Mi piace provare cose nuove e imparo continuamente	1	2	3	4	5
6	Ho degli obiettivi realistici a cui sento che mi sto avvicinando	1	2	3	4	5
7	Affronto le situazioni di stress e non mi lascio sopraffare	1	2	3	4	5
8	Non ignoro gli aspetti negativi da affrontare, ma so concentrarmi su quelli positivi	1	2	3	4	5
9	Non penso di essere migliore degli altri e sono felice di essere così come sono	1	2	3	4	5
10	Ho uno scopo nella vita e sento di stare facendo progressi	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello di competenza di pensiero positivo.

In generale, le mie competenze di pensiero positivo sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

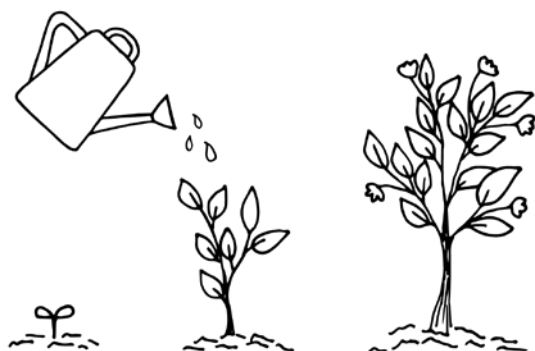
Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Again, ask the same person who knows you well to indicate on the chart the spaces which best represent where you're at now. They must not look at your answers!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Regularly offers to do things for other people without expecting anything in return	1	2	3	4	5
1	Spesso si offre per fare cose per altre persone senza aspettarsi nulla in cambio	1	2	3	4	5
2	Riconosce il valore delle amicizie e trova il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5
3	Riconosce il valore della salute fisica, segue una dieta sana, dorme abbastanza e fa esercizio fisico	1	2	3	4	5
4	Gli/le piace fare una pausa, rimanere fermo/a e osservare quello che succede attorno a sé	1	2	3	4	5
5	Gli/le piace provare cose nuove e impara continuamente	1	2	3	4	5
6	Ha degli obiettivi realistici a cui sente che si sta avvicinando	1	2	3	4	5
7	Affronta le situazioni di stress e non si lascia sopraffare	1	2	3	4	5
8	Non ignora gli aspetti negativi da affrontare, ma sa concentrarsi su quelli positivi	1	2	3	4	5
9	Non pensa di essere migliore degli altri ed è felice di essere così com'è	1	2	3	4	5
10	Ha uno scopo nella vita e sente di stare facendo progressi	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello di competenza di pensiero positivo.

In generale, le sue competenze di pensiero positivo sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

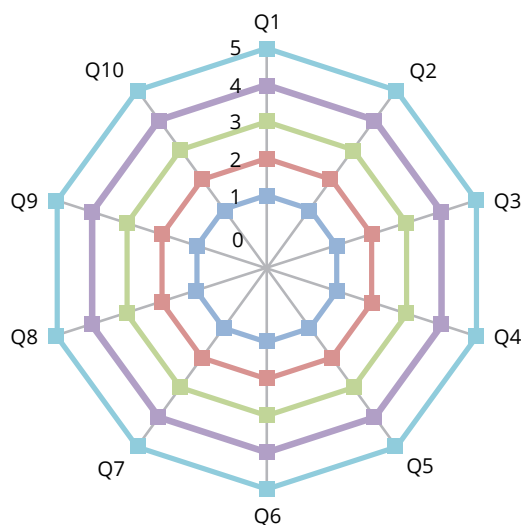
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

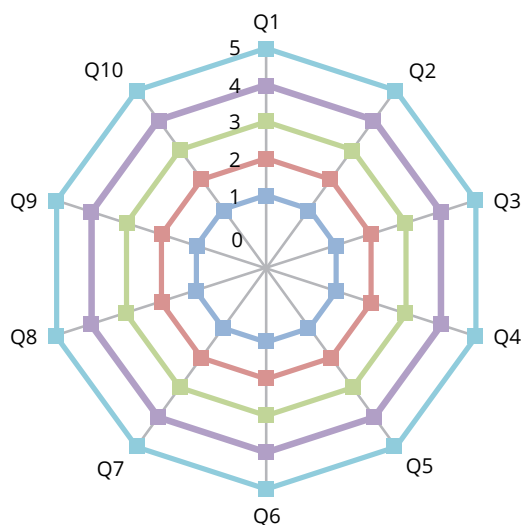
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

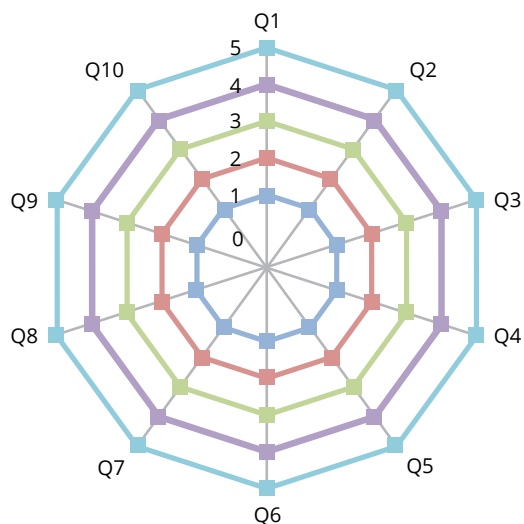


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

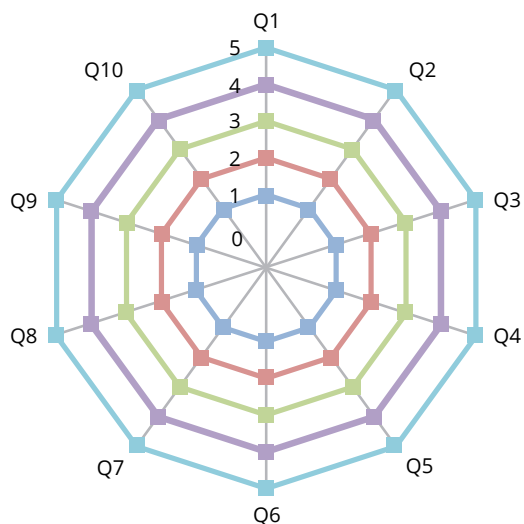
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone che hanno background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai il processo di sviluppo delle tue competenze di pensiero positivo?

Continuerò il processo di sviluppo delle mie competenze di pensiero positivo:

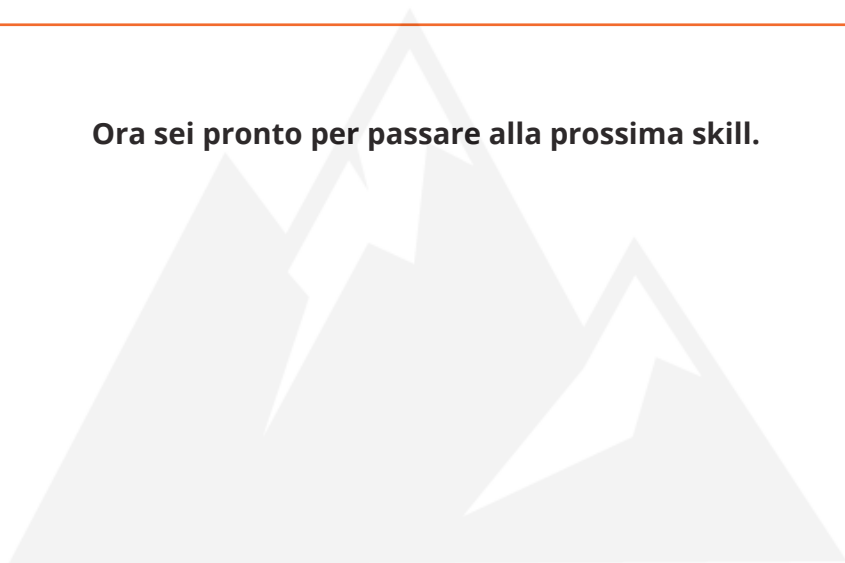
2. Hai inviato la tua candidatura per un lavoro o un corso di formazione, dove ti viene chiesto in che modo hai affrontato una situazione difficile in maniera positiva e costruttiva.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura scritta?

3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

*Quali altri esempi di competenze di pensiero positivo puoi esporre durante il colloquio?
Cosa puoi fare per mostrare di avere un'attitudine positiva?*

Ora sei pronto per passare alla prossima skill.



NOTE



TOOLKIT
per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

COMPETENZE COMUNICATIVE

COMPETENZE COMUNICATIVE

Cosa sono e perché sono importanti?

- Hai mai incontrato qualcuno che ti è stato simpatico sin da subito?
- Cosa rendeva quella persona piacevole dal tuo punto di vista?
- Ti sei accorto che per alcune persone è facile esprimere le idee?



È probabile che il suo modo di comunicare – il modo in cui parla e in cui ti guarda, le parole che utilizza e il sorriso - sia stato il fattore che ti ha attirato maggiormente. Molti considerano la capacità di comunicare efficacemente con gli altri come la soft skill più rilevante, ma è anche una delle più difficili da sviluppare correttamente.

Tutti impariamo a comunicare mediante le interazioni con famiglia, amici e parenti, eppure questa forma di comunicazione non si applica a tutte le situazioni. Ciascuno di noi deve modificare le strategie comunicative a seconda del contesto in cui si trova. Per alcuni non sarà facile riconoscere tali situazioni, ma, con le giuste competenze, non sarà difficile superare questa sfida.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione “Introduzione e guida” che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

COMPETENZE COMUNICATIVE

Obiettivi di Apprendimento

In questa sezione potrai:

- Pensare a come comunichi e a come ciò influenza in modo in cui ti vedono gli altri.
- Pensare ad altre competenze comunicative e a come potresti aver bisogno di modificare le tue strategie comunicative a seconda della situazione.
- Tenere traccia delle tue competenze comunicative e decidere come hai bisogno di migliorarle.
- Identificare situazioni o attività e programmare l'uso di buone tecniche comunicative durante il loro svolgimento.
- Valutare il miglioramento delle competenze comunicative grazie all'attività svolta e il modo in cui intendi continuare a svilupparle.
- Valutare il grado di comprensione e di interconnessione, tuo e degli altri, dopo una conversazione.

Ricorda! Le competenze non migliorano da un giorno all'altro. Avrai bisogno di prenderti del tempo per concentrarti sulle attività, mettere alla prova le tue competenze per poi tornare indietro e osservare il tuo progresso.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di dedicarsi a questa sezione insieme a te. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze comunicative in situazioni che potrebbero accadere nella vita reale. Prima di iniziare, però, è il momento di esaminare la tua posizione, è il momento della verifica delle competenze.

Potresti trovare utile questa tabella per pianificare e tenere traccia dei tuoi progressi durante il viaggio:



Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skill check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
Riflessione, valutazione e 2° skill check			
Continuazione			

PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE



Dai un'occhiata a questi esempi di cattiva comunicazione.

Qual è il problema in queste situazioni? Cosa faresti diversamente?

Quando si chiama il proprio capo per comunicare di essere malati:

- Sì, oggi non verrò in ufficio...
- Qual è il problema? Come ti senti?
- Sì, oggi non verrò in ufficio...

Quando si ha difficoltà a fare qualcosa:

- Non so usare questa stupida macchina. Devi farlo tu al posto mio. Io non lo so fare.
- Perché non mi hai chiesto aiuto prima?
- Non so... È una cosa stupida.

Quando si decide in quale ristorante andare a cena:

- Ho fame. Andiamo a mangiare qualcosa
- Certo. Preferisci il cinese o l'italiano?
- È indifferente. Scegli tu
- Allora mangiamo un piatto di pasta!
- Non mi piace.

Quando un'amica ti dice cosa la fa stare male in quel momento:

- ...Sono sconvolta, come ha potuto farmi questo? Penso di non poter sopportare altro.
- Sì, va bene... ah, aspetta... Comunque, cosa vuoi fare domani? Andiamo a fare shopping?

Guarda le foto. Le persone nelle foto stanno comunicando bene o male? Da cosa lo capisci?



Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

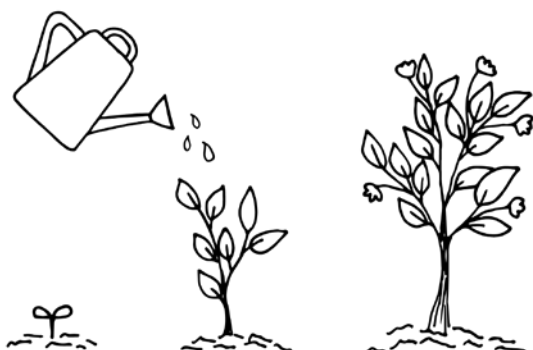
Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Analizzo a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1	2	3	4	5
1	Analizzo a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1	2	3	4	5
2	Comunico in maniera positiva in situazioni difficili o impegnative	1	2	3	4	5
3	So se ciò che ho detto è stato compreso dalla persona a cui mi rivolgo	1	2	3	4	5
4	So quando usare un linguaggio formale o informale	1	2	3	4	5
5	Ascolto in modo aperto e attento gli altri durante una conversazione	1	2	3	4	5
6	Sono consapevole e rispetto i valori culturali delle persone con cui parlo	1	2	3	4	5
7	Presto attenzione al mio linguaggio corporeo quando parlo con gli altri	1	2	3	4	5
8	So quando e come porre delle domande	1	2	3	4	5
9	Capisco e sono in grado di seguire le istruzioni assegnate per una specifica attività	1	2	3	4	5
10	Riconosco le situazioni in cui ho bisogno di aiuto e so a chi chiedere	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello di competenza comunicativa.

In generale, le mie competenze comunicative sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 2:

Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Analizza a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1	2	3	4	5
1	Analizza a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1	2	3	4	5
2	Comunica in maniera positiva in situazioni difficili o impegnative	1	2	3	4	5
3	Sa se ciò che ha detto è stato compreso dalla persona a cui si rivolge	1	2	3	4	5
4	Sa quando usare un linguaggio formale o informale	1	2	3	4	5
5	Ascolta in modo aperto e attento gli altri durante una conversazione	1	2	3	4	5
6	È consapevole e rispetta i valori culturali delle persone con cui parla	1	2	3	4	5
7	Presta attenzione al suo linguaggio corporeo quando parla con gli altri	1	2	3	4	5
8	Sa quando e come porre delle domande	1	2	3	4	5
9	Capisce ed è in grado di seguire le istruzioni assegnate per una specifica attività	1	2	3	4	5
10	Riconosce le situazioni in cui ha bisogno di aiuto e sa a chi chiedere	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello di competenza comunicativa.

In generale, le sue competenze comunicative sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

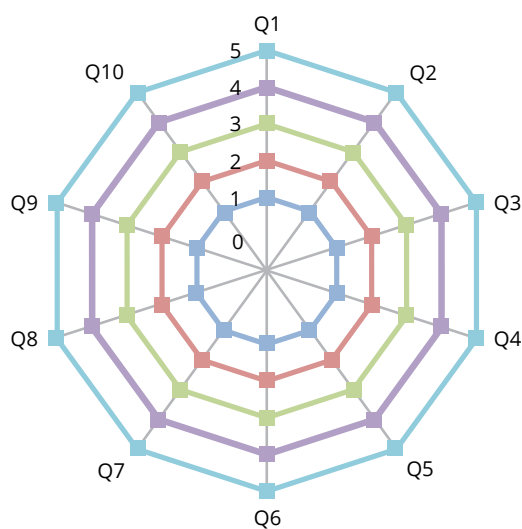
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchia la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchia la croce viola, se il punteggio è 3, cerchia la croce verde; se il punteggio è 2, cerchia la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchia la croce blu.

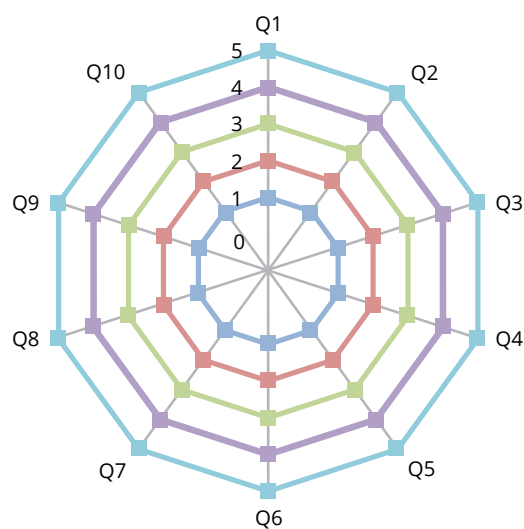
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiare con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze di pensiero positivo già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone che hanno background diversi.

NOTE

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO – ATTIVITÀ DI SVILUPPO

Il tuo viaggio è già iniziato, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto. Ciò significa che dovrai comunicare con altre persone.

Come ti percepiscono gli altri?

Gran parte della comunicazione avviene nella sfera non verbale, ovvero la posizione del tuo corpo e le espressioni del tuo volto comunicano ugualmente – se non di più – ciò che dici.



Le persone riportate qui di sotto sono **sicure di sé e aperte** o sono **nervose e sulla difensiva**?



E queste?





Quando sarebbe appropriato assumere questa posizione da seduti?
Quando inappropriato?

Vai all'ultima pagina per trovare suggerimenti.

Prepara una presentazione di almeno 2 minuti su un argomento di tuo interesse. Registrati con il cellulare e riguarda il video. Guarda il video solo tu!

Pensa al tuo linguaggio corporeo. Era:

- Sicuro, aperto e coinvolgente?
- Nervoso, sulla difensiva ed eri a disagio?

Come potresti migliorare il linguaggio corporeo la prossima volta.

La prossima volta, potrei migliorare il linguaggio corporeo...





Quando incontri una persona per la prima volta, è normale essere nervosi; contesti come colloqui di lavoro o proposte di tirocinio possono essere molto stressanti. Ecco alcuni consigli sulla comunicazione che possono rivelarsi utili.

Azione 1: Preparati. Potrebbe sembrare ovvio, ma è un punto spesso trascurato. Sii certo di avere qualcosa da dire. Prima di un colloquio, fai delle ricerche sull'azienda e impara le nozioni principali. Anche prima di un evento sociale in cui conosci poche persone, preparare qualcosa da dire su di te, potrai rompere il ghiaccio più facilmente.

Azione 2: Fai una buona prima impressione. In situazioni formali come i colloqui, rimani calmo e presentati con un sorriso e una stretta di mano forte (ma non troppo) e decisa. Assicurati di avere le mani asciutte. Non portare con te cose che potrebbero distrarti e, soprattutto, spegni il cellulare. Se è richiesto un abbigliamento formale, vestiti in modo formale! Presentati con scarpe pulite, capelli in ordine e abbigliamento appropriato. È possibile vestirsi in modo professionale, senza rinunciare al proprio stile.

Azione 3: Usa un linguaggio del corpo appropriato. Quando ti siedi, rimani seduto con la schiena dritta appoggiata allo schienale e con i piedi poggiati sul pavimento; questa postura indica interesse verso la conversazione. Tieni le mani lontane da volto e capelli ed evita di muoverti troppo. Tieni le braccia lungo il corpo; le braccia conserte possono indicare che si è sulla difensiva. Mostra entusiasmo nell'espressione del volto e nell'uso delle mani per trasmettere un'idea di presenza dinamica, ma sappi che, se dovessi esagerare, appariresti poco professionale. Sii consapevole dei valori culturali, come ad esempio lo spazio personale richiesto da ogni individuo.

Azione 4: Sviluppa capacità di ascolto attivo. Chi ascolta in modo attivo mostra attenzione mediante l'uso del linguaggio corporeo, incoraggiando e accogliendo pensieri, opinioni ed emozioni altrui. Presta attenzione alla conversazione ed evita di guardare l'orologio o il cellulare e altri segnali di disinteresse. Sorridi e annuisci per indicare interesse, ma non forzare il sorriso o la risata. Tieni le braccia aperte e mantieni il contatto visivo. Ascoltare attivamente aiuta anche chi sta parlando a mantenere la concentrazione sul tema trattato e ad organizzare i pensieri.

Azione 5: Stabilisci una conversazione a due. La comunicazione è un processo a due, ma quanti di noi ascoltano e reagiscono realmente? In situazioni formali, lascia che l'altro termini di parlare prima di rispondere. Non interrompere e assicurati di fornire una risposta alla domanda quando intervieni. È possibile fare delle pause per pensare alla risposta corretta, ciò indica che hai ascoltato e che stai riflettendo sulla risposta più appropriata. Mostra curiosità ponendo domande, ciò contribuisce a fare una buona impressione. In contesti più informali, rispetta i turni della conversazione e introduci domande come "non è vero?" o "tu cosa ne pensi?" per invitare l'altra persona ad intervenire.

Azione 6: Sii chiaro su ciò che viene discusso. Quando fai delle domande, mostri interesse a saperne di più. Puoi anche porre domande per chiarire ciò che non ti è chiaro; in questo caso, chiedi all'altro di ripetere o riformulare. Comprendere ciò che viene detto fa risparmiare tempo e contribuisce a creare fiducia, per cui non avere paura di chiedere chiarimenti, se necessari. Ciò si applica anche a te; non dire "sì", quando vorresti dire "no". Se devi rifiutare un'offerta, fallo con educazione, ma in modo deciso e diretto.

Azione 7: Sii conciso. Oltre ad essere chiaro in ciò che dici, dovresti anche essere conciso, soprattutto in situazioni formali. A volte, ciò può essere difficile se sei nervoso. Frasi lunghe ed elaborate non ti fanno necessariamente apparire più intelligente. Usa frasi brevi e poco elaborate. Concentrati sul tema trattato, non andare fuori tema.

Azione 8: Esprimiti con sicurezza. Questo punto si ricollega alla preparazione, ma essere sicuri di sé significa anche saper usare il linguaggio corporeo e la voce. Comprendi il tuo linguaggio corporeo e pensa a come ti siederai e userai le mani. Molte persone parlano più rapidamente

quando sono nervose. Cerca il significato e la pronuncia delle parole di cui non sei sicuro. Dilungati a parlare solo di argomenti che conosci bene e per cui non temi domande.

Azione 9: Sii sempre te stesso. In situazioni in cui non ci sentiamo a nostro agio, spesso reagiamo in modo tale da trasmettere una personalità che non ci rappresenta. In situazioni formali, puoi affinare le competenze comunicative ed essere professionale, senza dover nascondere chi sei veramente. Come farlo dipende da persona a persona. Come pensi di poterlo fare tu?

Azione 10: Comunica in maniera appropriata. Se ad un colloquio di lavoro ti esprimi con lo stesso linguaggio informale che useresti con gli amici, è probabile che non farai una buona impressione. Non c'è nulla di sbagliato nel linguaggio informale, ma non è appropriato in contesti formali. Allo stesso modo, non parlare di argomenti personali – situazioni familiari o cosa hai fatto nel fine settimana – poiché sarebbero fuori luogo. Non dare per scontato di avere già il lavoro. Tieni una distanza formale con il linguaggio verbale e non verbale. Infine, non dire parolacce, parole offensive e non raccontare aneddoti divertenti. È probabile che ti mandino via, indipendentemente dalle tue ulteriori competenze comunicative

Leggi nuovamente le '10 Azioni per una Comunicazione Efficace' e svolgi l'esercizio sottostante.



Quali di queste competenze comunicative possiedi già?

Quali di queste competenze comunicative proverai per la prima volta?

Quali altri suggerimenti sulle competenze comunicative ti vengono in mente?

PIANIFICAZIONE DELLE AZIONI

In qualche momento nella vita, tutti si trovano in situazioni che possono sfociare in un conflitto. È molto semplice finire per litigare, ma è incredibilmente difficile tirarsi fuori da un litigio. Non hai il controllo sulle reazioni altrui, ma puoi avere il controllo sulle tue reazioni e sul tuo modo di comunicare.

- Quando è stato il tuo ultimo litigio con qualcuno? Era davvero necessario?
- Quanto è stato frutto di una cattiva comunicazione da entrambe le parti?
- Avresti potuto reagire in modo diverso alla situazione? Avrebbe aiutato a risolvere il problema?

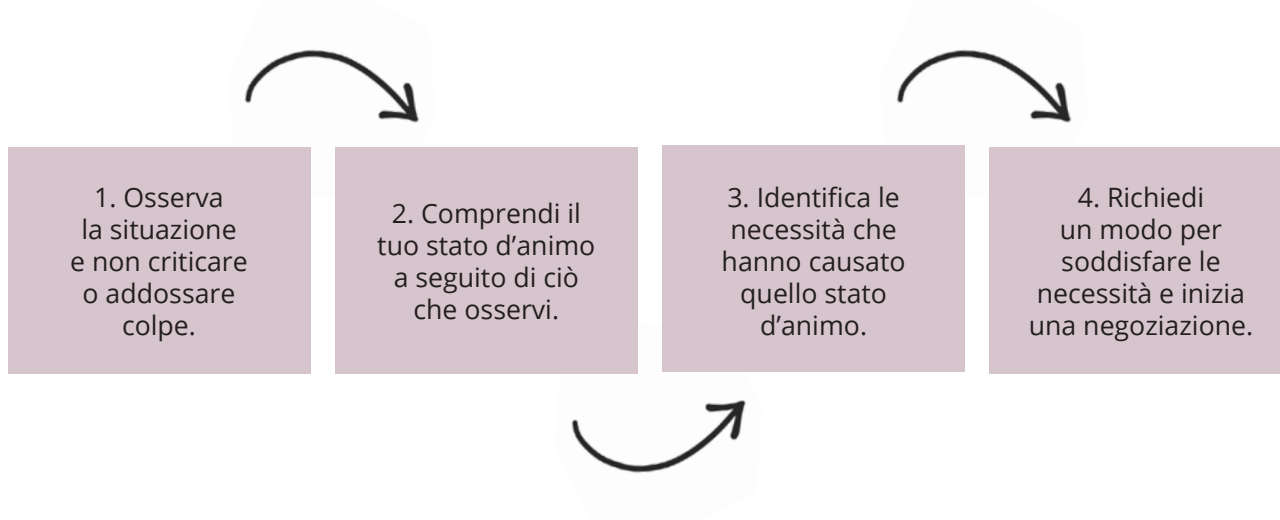
Comunicazione Non Violenta

L'approccio¹ sulla Comunicazione Non Violenta (NVC) afferma che si finisce per litigare con gli altri, poiché siamo incapaci di comprendere che emozioni come la rabbia sono il risultato di bisogni non soddisfatti, ad esempio il bisogno di accettazione, di libertà, di essere valorizzati e di sentirsi amati.

Le 4 D-E sono ottimi consigli su comportamenti da evitare; inasprirebbero il conflitto:

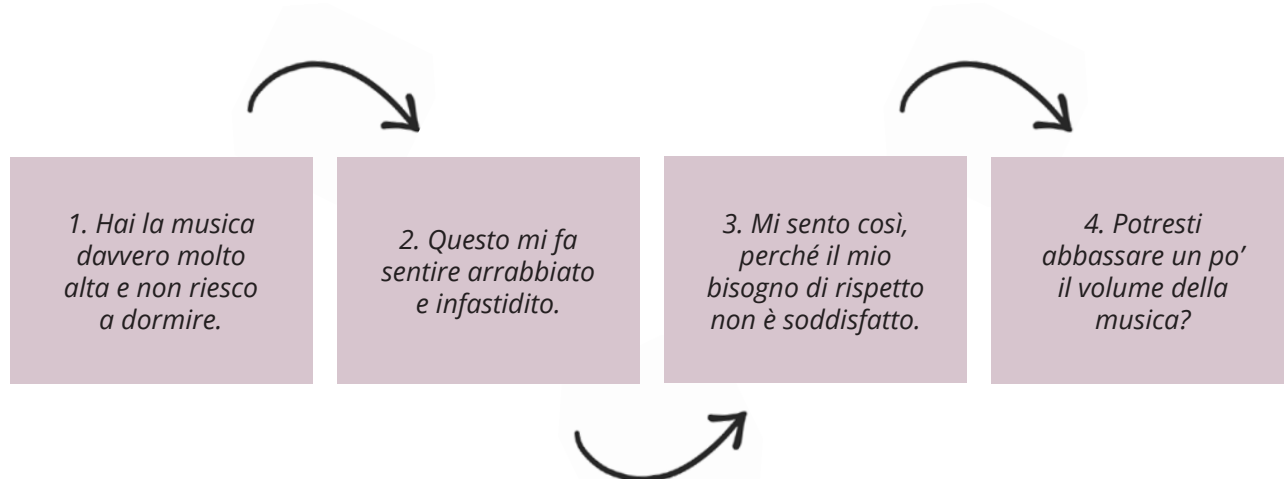


Al posto di questo modello, puoi provare a risolvere le situazioni di conflitto seguendo questi 4 passi:



¹ Si veda: https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication

Leggi i seguenti esempi:



La comunicazione non violenta ricorre alle metafore dello sciacallo e della giraffa per pensare alla comunicazione:



Lo sciacallo è un animale che attacca per istinto. Usa critiche, punizioni e ricompense; induce sensi di colpa, vergogna e paura. Lo sciacallo vede le cose o tutte bianche o tutte nere e reputa gli altri come propri nemici. Quando ascoltiamo con le orecchie dello sciacallo, sentiamo critiche e colpe; diventiamo vittime inermi, che attribuiscono alle azioni altrui i propri sentimenti feriti.



La giraffa ha il cuore più grande di tutti gli animali di terra. Il suo collo lungo la rende vulnerabile, ma è così che può guardare alle situazioni dall'alto e vedere in modo oggettivo. È un 'animale sociale', che valorizza le relazioni, la comprensione e la cooperazione. Alla giraffa interessa capire i bisogni e i sentimenti altrui. Lei sa che le situazioni sono raramente o tutte bianche o tutte nere. Quando ascoltiamo con le orecchie della giraffa, sentiamo le emozioni e le ferite altrui, che la sua natura empatica porta a voler risolvere. La giraffa si assume le responsabilità dei propri pensieri e azioni.

Guarda al Passo 3 del processo a 4 Passi. Ecco alcuni modi per rafforzare la giraffa che è in te:

Mi sento	arrabbiato infastidito deluso frustrato impaziente solo nervoso sopraffatto triste a disagio	perché il mio bisogno di	accettazione riconoscenza autonomia comunità creatività amore importanza pace rispetto riposo	non è stato soddisfatto.
----------	---	-----------------------------	--	-----------------------------

Pensa di dover gestire una conversazione o situazione difficile nei prossimi giorni o nelle prossime settimane. Usa i **4 Passi** e le **4 D-E** per programmare **cosa farai** e **cosa non farai**.



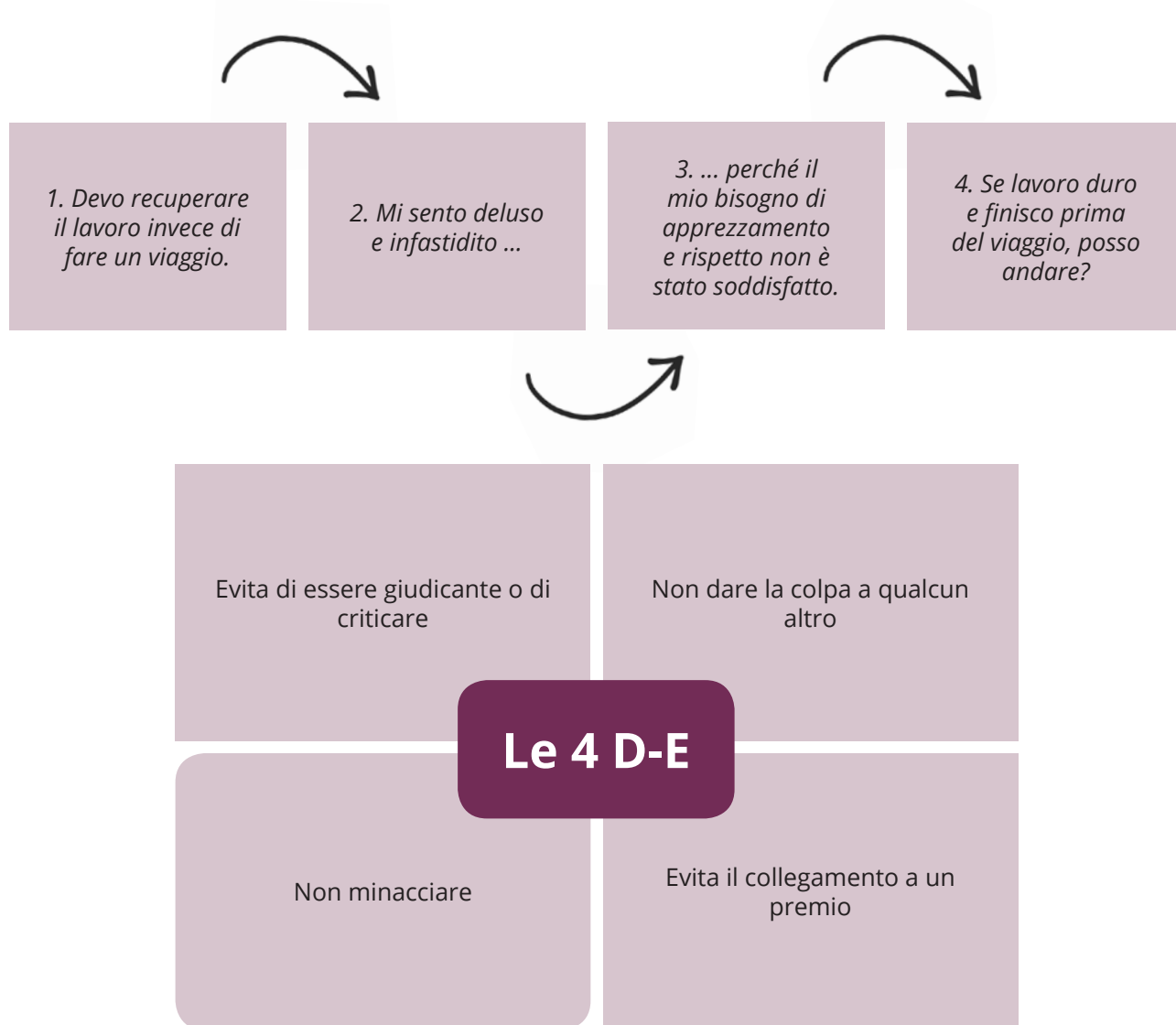
Diagram illustrating the 4 D-E framework for managing a difficult conversation or situation. The top row consists of four purple rectangular boxes, with a curved arrow pointing from the first box to the second, and another curved arrow pointing from the third box to the fourth. Below this row is a large purple square divided into four quadrants, with a curved arrow pointing from the top row towards it. In the center of this large square is a dark purple rounded rectangle containing the text "Le 4 D-E".

Come hai gestito la situazione? Ti sei comportato da sciacallo, da giraffa o hai mischiato i due?



Esempio:

Il mio tutor ha detto che non posso prendere parte a un viaggio perché non ho consegnato il lavoro in tempo e devo concentrarmi sul recupero.



Come hai gestito la situazione? Eri uno sciacallo o una giraffa? O un mix dei due?



Lo Sciacallo sarebbe stato una vittima indifesa, sentendo solo critiche, colpa e mancanza di rispetto, questo avrebbe intensificato la situazione, il che significa che non era possibile scendere a compromessi.



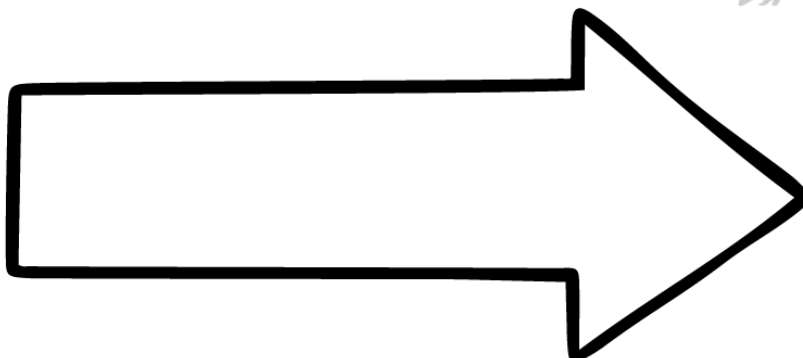
La giraffa sta cercando di capire i bisogni dell'altra persona. Spiegando la pressione aggiuntiva e suggerendo un'opzione alternativa, è iniziato un processo di negoziazione.

RIFLETTERE E VALUTARE

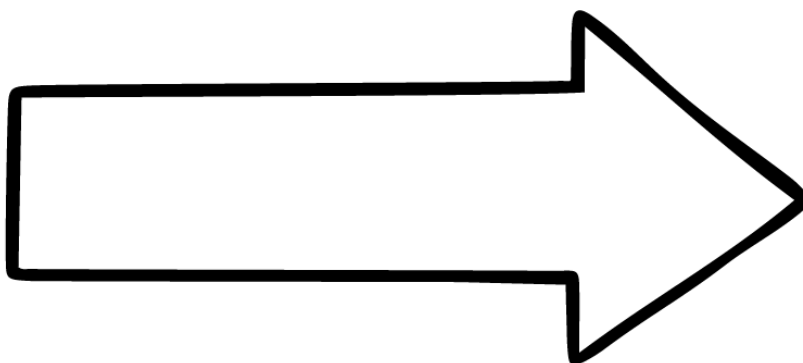
Com'è andata? Ora, hai la possibilità di riflettere sul miglioramento delle tue competenze. Completa le frecce sottostanti riportando i tuoi risultati e commenti.



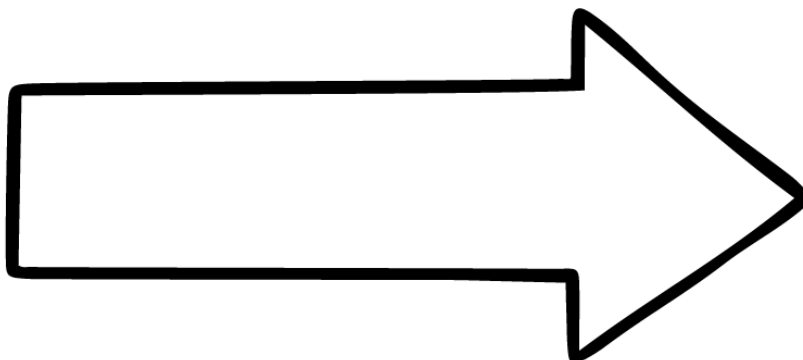
**Quali attività hai
completato?**



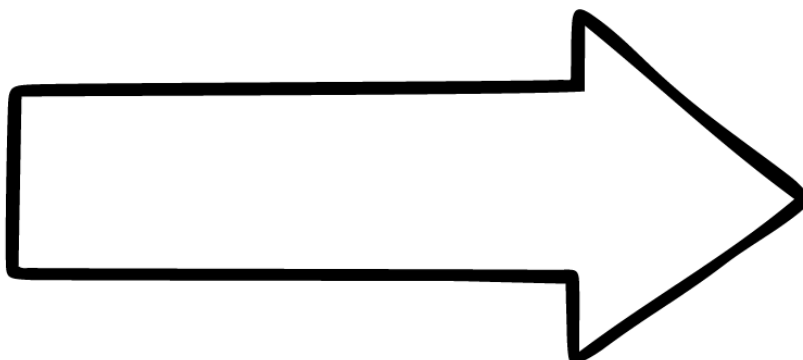
**Hai seguito i tuoi consigli
sulla comunicazione?
Come?**



**Sai comunicare meglio?
Come?**



**Quali nuove competenze
porterai con te? E quali
vorresti sviluppare di
più?**



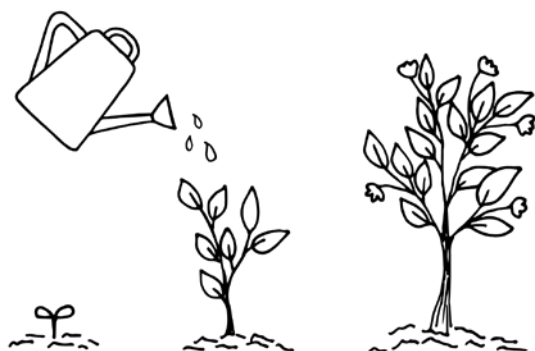
DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze comunicative. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Vedo i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
1	Cerco di trovare le cause profonde dei problemi prima di lanciarmi nella ricerca di soluzioni	1	2	3	4	5
2	Faccio un passo indietro e guardo il quadro più ampio prima di provare ad analizzare un problema	1	2	3	4	5
3	Mi piace fare giochi di parole, giochi matematici, puzzle o risolvere enigmi	1	2	3	4	5
4	Imposto e seguo una sequenza logica di fasi per risolvere un problema	1	2	3	4	5
5	Vedo i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
6	Penso in modo creativo e trovo soluzioni alle quali altre persone non hanno pensato	1	2	3	4	5
7	Chiedo costantemente perché le cose sono come sono e cerco di capire come funziona il mondo	1	2	3	4	5
8	Trovo il senso di varie piccole parti di informazioni e vedo le connessioni tra le idee	1	2	3	4	5
9	Sono perseverante e non mi distraigo quando cerco di risolvere un problema	1	2	3	4	5
10	Conosco i miei limiti di fronte ai problemi e sono felice di chiedere aiuto se ne ho bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello di competenza comunicativa.

In generale, le mie competenze comunicative sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

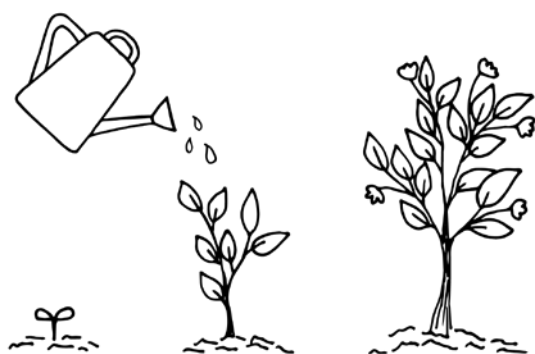
Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Chiedi nuovamente alla stessa persona che ti conosce bene di contrassegnare le caselle che meglio rappresentano il tuo livello attuale. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Analizza a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1	2	3	4	5
1	Analizza a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1	2	3	4	5
2	Comunica in maniera positiva in situazioni difficili o impegnative	1	2	3	4	5
3	Sa se ciò che ha detto è stato compreso dalla persona a cui si rivolge	1	2	3	4	5
4	Sa quando usare un linguaggio formale o informale	1	2	3	4	5
5	Ascolta in modo aperto e attento gli altri durante una conversazione	1	2	3	4	5
6	È consapevole e rispetta i valori culturali delle persone con cui parla	1	2	3	4	5
7	Presta attenzione al suo linguaggio corporeo quando parla con gli altri	1	2	3	4	5
8	Sa quando e come porre delle domande	1	2	3	4	5
9	Capisce ed è in grado di seguire le istruzioni assegnate per una specifica attività	1	2	3	4	5
10	Riconosce le situazioni in cui ha bisogno di aiuto e sa a chi chiedere	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello di competenza comunicativa.

In generale, le sue competenze comunicative sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

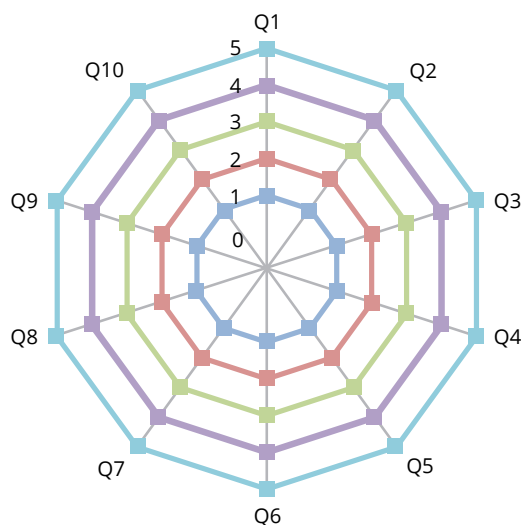
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

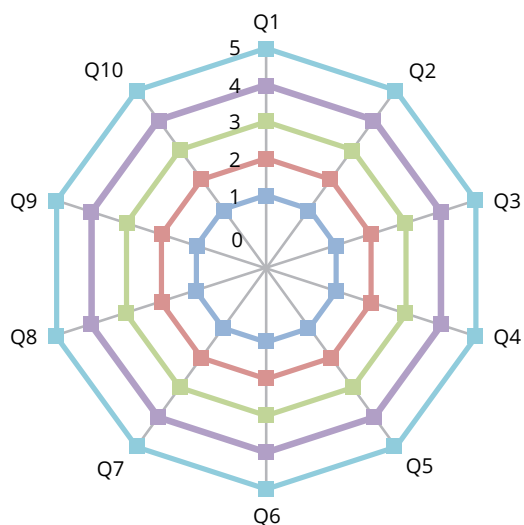
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

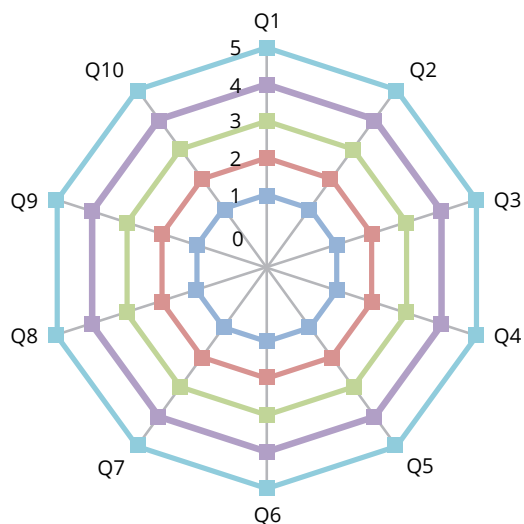


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

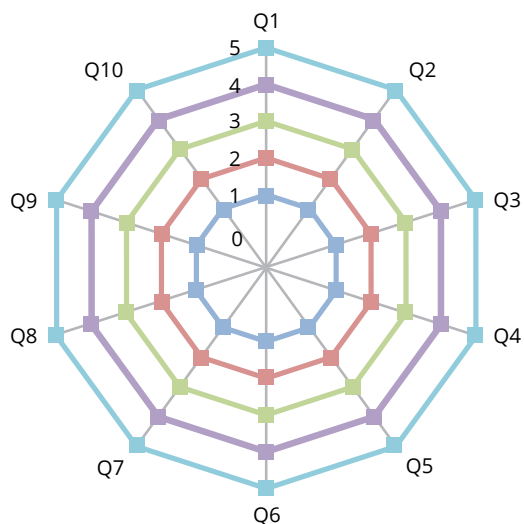
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone che hanno background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai il processo di sviluppo delle tue competenze comunicative?

Continuerò il processo di sviluppo delle mie competenze comunicative:

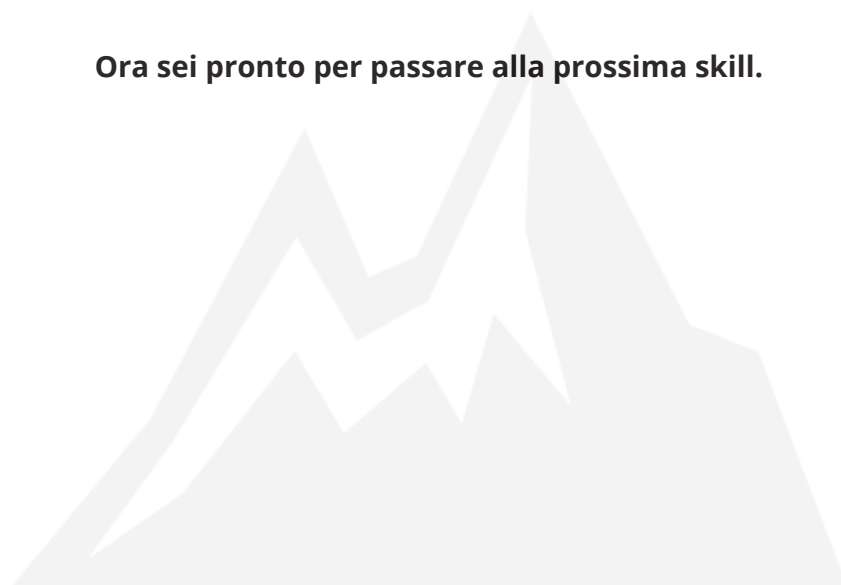
2. Hai inviato la tua candidatura per un lavoro o un corso di formazione, dove ti viene chiesto quali sono le tue esperienze in termini di comunicazione efficace con gruppi di persone diverse.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura scritta?

3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

*Quali altri esempi di buone competenze comunicative puoi esporre durante il colloquio?
Come dovresti comunicare durante il colloquio?*

Ora sei pronto per passare alla prossima skill.



SOLUZIONI

 Le braccia incrociate sul petto e uno sguardo diretto indicano atteggiamento inquieto e difensivo.	 Il contatto visivo interrotto e grattarsi, mostrano che la persona non è d'accordo con quanto è stato detto.	 Guardare verso la mano in basso ed evitare il contatto visivo indica insicurezza.	 Gambe incrociate e presa sulla sedia sono indicative di insicurezza, sensazione di nervosismo e mancanza di fiducia.	 Le braccia incrociate sul petto e le spalle sollevate indicano nervosismo, difesa e insicurezza.	 Toccarsi il naso indica che la persona è incerta e si sente a disagio.
---	---	--	---	---	---

 Le braccia aperte con le spalle arrotondate mostrano un ascolto sicuro, affidabile e attivo.	 La mano sui fianchi è una posa difensiva aggressiva.	 Prestare la massima attenzione con il contatto visivo diretto mostra fiducia e interesse.	 Le gambe incrociate chiudono il corpo e indicano sicurezza, difesa e apertura alla sfida.	 Aperto e attento, pronto ad agire.	 Indica che la persona sta ascoltando attentamente in modo professionale.
--	--	---	---	--	--



Questa è una posa molto sicura di sé. Sarebbe appropriato sedersi così in un ambiente informale come con la famiglia o gli amici.

Tuttavia sarebbe considerato irrispettoso in una situazione formale come un colloquio o una riunione di lavoro.

NOTE



TOOLKIT

per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

COMPETENZE DI ADATTABILITÀ

COMPETENZE DI ADATTABILITÀ



Cosa sono e perché sono importanti

- Ti sei mai trovato in situazioni in cui senti che il mondo attorno a te sta cambiando?
- Sei mai rimasto sorpreso da un evento inatteso che ha richiesto una reazione immediata?
- Come hai gestito tali cambiamenti inaspettati?

La vita può somigliare a delle montagne russe, piene di alti e bassi. In ogni capitolo della vita ci saranno cambiamenti – nelle relazioni personali, a scuola o università, nella ricerca del lavoro e nella vita lavorativa.

Imparare a reagire dinanzi i cambiamenti è fondamentale per le relazioni interpersonali, ma per sapersi adattare sono necessari tempo, riflessione e pratica. A volte, bisogna rendersi conto che, sebbene sia impossibile cambiare la situazione, possiamo cambiare noi stessi! Anche il minore cambiamento in termini di azioni e attitudine può condurre ad una maggiore soddisfazione nella vita e nelle relazioni.

Riuscire ad adattarsi richiede flessibilità e capacità di cambiare; sapersi adattare significa anche essere creativi.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione “Introduzione e guida” che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

COMPETENZE DI ADATTABILITÀ

Obiettivi di Apprendimento

In questa sezione potrai:

- Riflettere su una delle realtà della vita moderna – affrontare i cambiamenti.
- Pensare a come poter riconoscere situazioni in cui è necessario reagire ed essere flessibili.
- Tenere traccia delle tue competenze per adattarti al cambiamento e decidere come è necessario migliorarle.
- Identificare situazioni o attività e programmare l'uso di alcune tecniche di adattabilità durante il loro svolgimento.
- Valutare il miglioramento delle competenze grazie all'attività svolta e il modo in cui intendi continuare a sviluppare le competenze di adattabilità.

Ricorda! Le competenze non migliorano da un giorno all'altro. Avrai bisogno di prenderti del tempo per concentrarti sulle attività, mettere alla prova le tue competenze per poi tornare indietro e osservare il tuo progresso.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di dedicarsi a questa sezione insieme a te. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze di adattabilità in situazioni che potrebbero accadere nella vita reale. Prima di iniziare, però, è il momento di esaminare la tua posizione, è il momento della verifica delle competenze.



Questa tabella potrebbe esserti di aiuto per tenere traccia dei tuoi progressi:

Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skill check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
Riflessione, valutazione e 2° skill check			
Continuazione			

PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Osserva queste foto.

Quali cambiamenti vedi tra passato e presente?
Cosa è cambiato negli ultimi 100 anni?



Pensa ai cambiamenti negli ultimi 100 anni. Potresti pensare a:

- I tipi di lavori che le persone svolgono
- Povertà e ricchezza
- Ruoli per uomini e donne
- Trasporto e comunicazioni
- Svago e divertimento
- Alimenti e dieta
- Abiti e moda
- Il sistema educativo
- Democrazia e partecipazione politica

Scegli almeno uno degli aspetti indicati sopra e annota qualche appunto qui sotto.

Area di cambiamento:

Cosa è cambiato negli ultimi 100 anni:



Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Vedo il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
1	Vedo il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
2	Vedo i cambiamenti come opportunità per imparare e provare cose nuove	1	2	3	4	5
3	Non attribuisco la colpa a me o agli altri quando cambiano le circostanze	1	2	3	4	5
4	Sono aperto a nuovi modi di vedere il mondo e le situazioni	1	2	3	4	5
5	Presto attenzione alle situazioni per riconoscere quando è necessario un cambiamento	1	2	3	4	5
6	Sono pronto a modificare il mio approccio, se ciò che sto facendo non funziona	1	2	3	4	5
7	Provo a superare ostacoli e barriere per andare avanti	1	2	3	4	5
8	Ho rispetto e tengo in considerazione l'impatto dei cambiamenti sulle altre persone	1	2	3	4	5
9	Sono aperto a suggerimenti altrui su come fare le cose diversamente	1	2	3	4	5
10	Sostengo gli altri quando affrontano un cambiamento	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello di competenza di adattabilità.

In generale, le mie competenze di adattabilità sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 2:

Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Vede il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
1	Vede il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
2	Vede i cambiamenti come opportunità per imparare e provare cose nuove	1	2	3	4	5
3	Non attribuisce la colpa a se stesso o agli altri quando cambiano le circostanze	1	2	3	4	5
4	È aperto a nuovi modi di vedere il mondo e le situazioni	1	2	3	4	5
5	Presta attenzione alle situazioni per riconoscere quando è necessario un cambiamento	1	2	3	4	5
6	È pronto a modificare il proprio approccio, se ciò che sta facendo non funziona	1	2	3	4	5
7	Prova a superare ostacoli e barriere per andare avanti	1	2	3	4	5
8	Ha rispetto e tiene in considerazione l'impatto dei cambiamenti sulle altre persone	1	2	3	4	5
9	È aperto a suggerimenti altrui su come fare le cose diversamente	1	2	3	4	5
10	Sostiene gli altri quando affrontano un cambiamento	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello di competenza di adattabilità.

In generale, le sue competenze di adattabilità sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

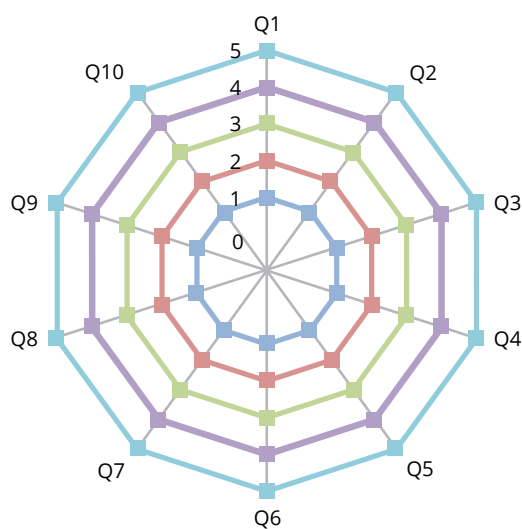
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchia la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchia la croce viola, se il punteggio è 3, cerchia la croce verde; se il punteggio è 2, cerchia la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchia la croce blu.

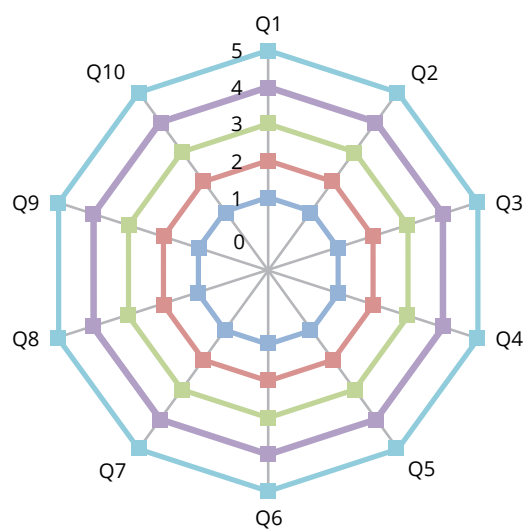
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiare con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze di adattabilità già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone che hanno background diversi.

NOTE

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO - ATTIVITÀ DI SVILUPPO

A proposito dell'Adattabilità

Sei già in viaggio, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto, il che significa che ti imbatterai nel dover affrontare dei cambiamenti. Ora puoi iniziare a identificare i compiti e le attività che possono aiutarti a rafforzare la tua capacità di adattabilità.

Pensa ai seguenti eventi che cambiano la vita. Quanto sono probabili? Se ti accadessero, come ti adatteresti, come reagiresti?

Leggi i suggerimenti di seguito e valuta le diverse strategie di adattabilità colorando le stelle.

Sfida 1	Sfida 2	Sfida 3
Abbandonare il tuo corso	Cambiare città	Sbagliare un esame importante
Come ti potresti adattare per far fronte a questo cambiamento?	Come ti potresti adattare per far fronte a questo cambiamento?	Come ti potresti adattare per far fronte a questo cambiamento?
<i>Considera il cambiamento come un'opportunità per fare qualcosa di nuovo</i>	<i>Pianifica di scoprire nuovi luoghi e scoprire l'area locale</i>	<i>Scopri quando posso ripetere l'esame</i>
		
<i>Datti il tempo di pianificare i prossimi passi</i>	<i>Pianifica un viaggio alla tua città precedente, ma solo dopo alcuni mesi</i>	<i>Ogni giorno mi ricordo che a volte tutti falliscono: è naturale</i>
		
<i>Mantieni i contatti con chi lasci, non si sa mai</i>	<i>Unisciti a una nuova società sportiva o gruppo sociale</i>	<i>Pensa a cosa dovresti fare per migliorare le tue possibilità la prossima volta</i>
		
<i>Ricordati di guardare avanti e non indietro</i>	<i>Fai una lista di 5 cose che ti piacciono della tua nuova città, ogni sera</i>	<i>Ottieni supporto da amici e familiari</i>
		

Hai mai affrontato queste situazioni? In tal caso, come ti sei adattato? Scrivi alcune note qui di seguito:





Mentre viviamo, incontriamo inevitabilmente dei cambiamenti. A volte questi cambiamenti possono essere graditi ed eccitanti, mentre altri cambiamenti possono essere spaventosi o addirittura terrificanti. Imparare ad adattarsi con successo al cambiamento è importante per vivere una vita piena e felice. Non sarà sempre facile, ma quanto segue potrebbe aiutare.

Azione 1: Vedere il cambiamento come una parte naturale della vita. Per quanto resistiamo al cambiamento, nulla rimane uguale per sempre. Le stagioni cambiano e gli uomini nascono, invecchiano e muoiono. In realtà, il cambiamento è l'unica cosa che è costante, e se non impariamo ad adattarci, non saremo in grado di "seguire il flusso" di questi cambiamenti, e resteremo bloccati. La cosa più importante è mantenere una mente aperta e curiosa sul cambiamento. Tuttavia, ciò non significa accettare ciecamente ogni cambiamento con entusiasmo, specialmente quando ci sentiamo moralmente compromessi. È possibile essere fedeli alle proprie convinzioni e adattarsi alle situazioni allo stesso tempo - non devi mettere in dubbio la tua integrità quando cambi.

Azione 2: Gestire gli STOP e le battute d'arresto. Le persone che sono resistenti al cambiamento spesso iniziano a lamentarsi non appena si trovano in una situazione difficile. Questo è comprensibile quando il cambiamento è grande, come perdere un lavoro. Tuttavia, può rendere ancora più difficile affrontare una battuta d'arresto, e ad un certo punto, la realtà del cambiamento deve essere affrontata. Invece, concentrati sulla risoluzione del problema. Impara dai tuoi errori e vai avanti il prima possibile. Svilupperai la fiducia necessaria per affrontare gli STOP e la tua paura del cambiamento diminuirà.

Azione 3: Comprendi il tuo 'schema comportamentale'. Tutti portiamo con noi "schemi" che abbiamo appreso in precedenza e che ci inducono a rispondere automaticamente alle situazioni. Il problema si presenta quando applichiamo rigidamente uno script anche se non si adatta perfettamente alla situazione. Ad esempio, quando le persone protestano perché "l'ho sempre fatto in questo modo!" Potrebbero bloccare i segnali che indicano la necessità di un cambiamento. Comprendi le tue reazioni al cambiamento e, se interferiscono, cambia lo schema. Accettalo come importante in quel momento, ma lascialo andare. Potrebbe essere necessario un supporto per raggiungere questo obiettivo.

Azione 4: Guarda avanti. Quando le cose cambiano, spesso abbiamo nostalgia di come erano. Questo è naturale, ma spesso dimentichiamo ciò che è stato male in una situazione passata e ci concentriamo solo su ciò che è buono. In ogni caso, il passato è finito e non può essere cambiato, quindi è inutile soffermarsi su di esso. Quando vai in bicicletta, non ti guardi alle spalle: guardi avanti! Pensa a cosa puoi fare ora e quali cambiamenti puoi apportare in futuro. Pensa a piani e scenari alternativi, poiché il tuo primo approccio potrebbe non funzionare sempre. Stabilisci obiettivi realistici e non sentirai mai di aver fallito.

Azione 5: Costruisci una vita equilibrata. A proposito di questo, quando si cerca di avere successo in tutti gli aspetti della vita è grandioso, ma si rischia di sentirsi infelici in caso di fallimento. Crea invece una vita equilibrata. Dopo tutto, è impossibile adattarsi a tutti i cambiamenti in tutti gli aspetti della vita, non importa quanto tu sia forte. Prendi ogni cambiamento un passo alla volta ed evita di incolpare gli altri per il cambiamento. Se ritieni che questo passaggio potrebbe essere difficile, dovresti lavorare soprattutto sulle tue abilità di gestione del tempo e dell'energia e sulle tue capacità di pensiero positivo.

Azione 6: Crea reti di supporto. Invece di soffermarti sui cambiamenti spiacevoli, prenditi del tempo e dedica del tempo a cose che ti aiutano a rilassarti. Quando affronti cambiamenti significativi, esamina la tua vita e scopri quali aspetti trascuri o a cui presti troppa attenzione. Parla con amici, familiari e colleghi e vedi se possono offrire una prospettiva diversa sul cambiamento. Impara da loro, perché potrebbero aver attraversato situazioni simili.

Azione 7: Sforzati. Le persone più adattabili accolgono l'opportunità di flettere i loro "muscoli adattabili". Ci sono modi semplici per farlo, come prendere una strada diversa per lavorare ogni

mattina o provare regolarmente cibi nuovi e insoliti. Sfida te stesso a uscire dalla tua zona di comfort. Pensa “perché no?” Invece di “perché?” Impara a superare tutti i limiti che potresti aver impostato per te stesso. Se lo fai, imparerai a vedere ogni cambiamento come un’opportunità di apprendimento e crescita.

Azione 8: Prosperare piuttosto che sopravvivere. Alcune persone non si adattano solo al cambiamento, ma proprio funzionano meglio quando affrontano delle sfide e stanno imparando qualcosa di nuovo. Un buon modo di affrontare il cambiamento è il ciclo di resilienza: Survive, Adapt, Recover and Thrive. In primo luogo, sopravviviamo a un cambiamento affrontando gli aspetti pratici immediati. In secondo luogo, accettiamo il cambiamento e ci adattiamo ad esso. Terzo, ci riprendiamo dal cambiamento e iniziamo a vederlo come “normale”. Infine, prosperiamo e ci chiediamo cosa mai abbiamo fatto prima! Se miri a lavorare su tutte e quattro le fasi, diventerai estremamente flessibile e adattabile.

Azione 9: Cogli le opportunità. Anche se non puoi controllare quei cambiamenti che ti sono imposti, hai il controllo sul modo in cui rispondi a loro. Non solo, puoi anche uscire e cercare il cambiamento, piuttosto che aspettare che il cambiamento accada. Smetti di aspettare il momento giusto, il posto giusto, le persone giuste ... Quando si parla di adattabilità, non esiste un momento “giusto”. Afferra le opportunità quando si presentano e di “sì” più spesso di quanto dici “no”. Potresti non avere più la possibilità.

Azione 10: Attaccati alle cose. Essere adattabili non significa saltare da una cosa all’altra. Alcuni cambiamenti richiedono tempo, impegno e determinazione prima di rendersi conto della loro importanza. Se decidi di rispondere in un certo modo, e funziona, fallo vedere fino alla fine. Un albero da frutto impiegherà anni prima che maturi e cresca il suo frutto migliore. Se puoi fare questo, allora cambiare, lo sviluppo e la crescita ti sembreranno naturali, inevitabili e graditi come i cambiamenti del tempo



Rileggi le 10 azioni di nuovo, e fai l’esercizio seguente.

Quale tra queste 10 azioni ti suona più nuova?

Scegli 3 azioni che comincerai a praticare da subito

Pensa a un cambiamento recente che hai affrontato, quali di queste strategie hai messo in atto?



Pensa alla seguente citazione. È un modo utile per pensare all'adattabilità?

*Devi essere informe, senza forma, come l'acqua.
Quando versi l'acqua in una tazza, diventa la tazza.
Quando versi l'acqua in una bottiglia, diventa la bottiglia.
Quando versi l'acqua in una teiera, diventa la teiera.
L'acqua può gocciolare piano e può distruggere.
Diventa come l'acqua, amico mio.*

Bruce Lee, Chinese/American actor

NOTE

PIANO D'AZIONE

Chi preferiresti essere?

Guarda queste due reazioni alla stessa situazione.

Il tuo gruppo è in viaggio in un'altra città. Ti sei divertito e sei pronto per tornare a casa.

Dovevi prendere un treno alle 10 di mattina, ma oggi c'è lo sciopero dei macchinisti. Non ci saranno treni fino alle 22:00. Hai 12 ore libere e hai già fatto il check-out all'ostello.



Che incubo! Queste sono state le peggiori 12 ore della mia vita. Non c'era niente da fare ed ero così annoiato. Quei macchinisti hanno assolutamente rovinato il nostro viaggio.

Ho avuto un brutto mal di testa e la situazione mi ha fatto discutere con la mia ragazza. Beh, stava cercando di aiutare, ma ha detto che ero un idiota, e poi mi ha lasciato da solo.

L'intera cosa avrebbe potuto essere evitata!



Sì, è stato un po' un incubo, ma ci siamo riusciti. Queste cose accadono e devi solo occupartene. Per quel che ne so, i macchinisti potrebbero avere comunque una buona ragione per scioperare.

Ho iniziato ad arrabbiarmi, ma poi ho capito che sarebbe stato inutile, così ho chiamato il mio coinquilino per dirgli che sarei tornato tardi, poi sono andato a cercare un bel bar per mandare qualche mail e completare un documento.

Ho anche chiesto ad altri di tornare in un posto che ci piaceva davvero. Ci siamo divertiti molto. Alla fine, abbiamo avuto più tempo per il viaggio! Il mio ragazzo era arrabbiato e frustrato, ho cercato di tranquillizzarlo, ma non era adattabile.

Pensa ad alcune attività significative a cui parteciperai.



Una volta identificato questo, pensa a qualcosa che potrebbe andare storto. Questa è la tua occasione per pensare a quali strategie puoi mettere in atto per adattarti. L'imprevisto accade spesso!

Cosa potrebbe andare storto?

- Ti ammalai e non puoi partecipare.
- Hai grandi discussioni con il tuo migliore amico, collega o collaboratore.
- Le altre persone non sono così impegnate come pensi che dovrebbero essere - sei l'unico che è serio.
- Le cose vanno per le lunghe e sarai in ritardo o mancherai una scadenza.
- Non sei d'accordo con l'approccio di qualcun altro.

Scegli una cosa che potrebbe andare storta per te e scrivila qui:

Annota due diversi approcci a questa situazione. Immagina di dire a qualcuno come hai affrontato questo in seguito. Un approccio è rigido e non adattabile, l'altro è flessibile e adattabile. Puoi usare gli esempi nella pagina precedente per aiutarti.



Rigido e non adattabile:



Flessibile e adattabile:

Rileggi quanto hai scritto poco fa...

Hai mostrato che...	Il tuo punto di vista cambia naturalmente nel corso della vita	☐
	Vedi il cambiamento come opportunità per imparare e sperimentare	☐
	Non dai la colpa agli altri	☐
	Sei aperto a nuovi punti di vista	☐
	Ti rendi conto di quanto giunge il momento di cambiare posizione	☐
	Puoi superare dei blocchi o dei punti critici	☐
	Rispetti la reazione degli altri al cambiamento	☐
	Ascolti il consigli degli altri	☐
	Aiuti e supporti altri durante loro fasi di cambiamento	☐

Annota il tuo approccio “flessibile e adattabile” nello spazio sottostante.

Ritagliala e conservala nel tuo portafoglio o quaderno o potresti anche copiarla.

Se ciò che hai immaginato non funziona, sarai in grado di ricordarti come adattarti bene a questa situazione!



Si può essere flessibili e adattarsi!

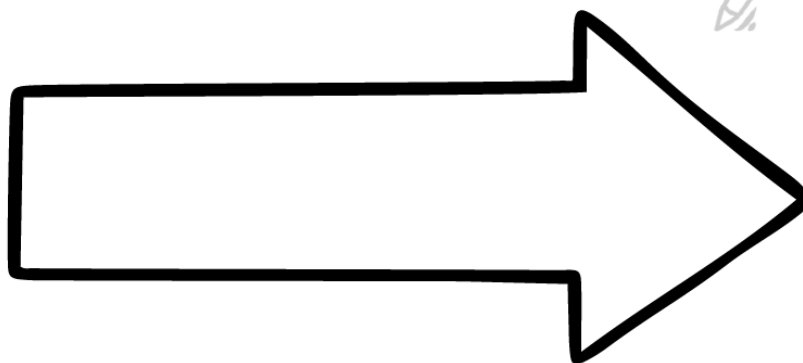


RIFLESSIONE E VALUTAZIONE

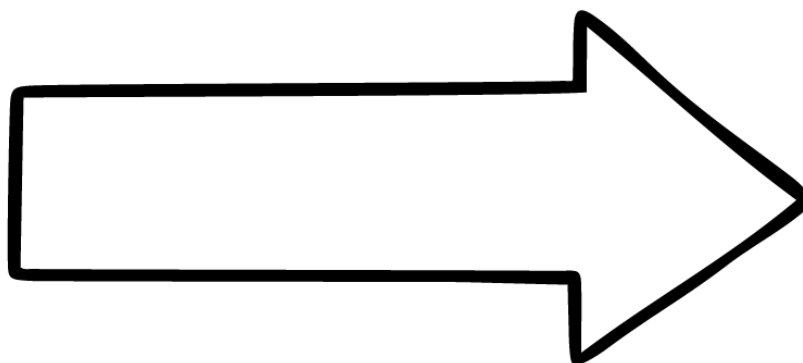
Com'è andata? Ecco la tua occasione per riflettere su come hai migliorato le tue capacità di adattamento. Riempi ogni freccia sotto con i tuoi risultati e pensieri.



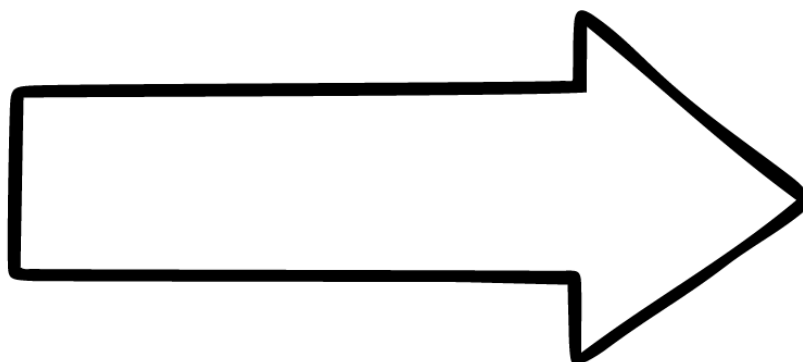
**Quali esercizi/attività
hai completato?**



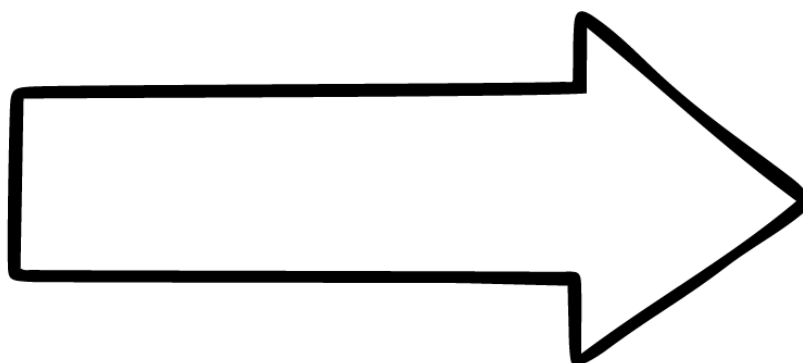
**Hai seguito i consigli
su come è possibile
adattarsi al
cambiamento? Quali?**



**Ora ti puoi adattare
meglio al cambiamento?
In che modo?**



**Quali nuove abilità
porterai con te rispetto
all'adattabilità? E cosa
vuoi sviluppare di più?**



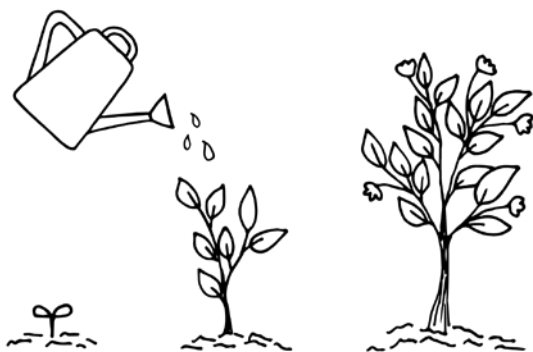
DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze di adattabilità. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Vedo il cambiamento come una parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
1	Vedo il cambiamento come una parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
2	Vedo i cambiamenti come opportunità per apprendere e sperimentare cose nuove	1	2	3	4	5
3	Non do la colpa a me stesso o altre persone quando le circostanze cambiano	1	2	3	4	5
4	Sono aperto a nuovi modi di vedere il mondo e vedere le situazioni	1	2	3	4	5
5	Presto attenzione alle situazioni per riconoscere quando è necessario un cambiamento	1	2	3	4	5
6	Sono pronto a cambiare il mio approccio se quello che sto facendo non funziona	1	2	3	4	5
7	Posso superare ostacoli e STOP al mio percorso	1	2	3	4	5
8	Ho rispetto degli altri e considero l'impatto dei cambiamenti anche su di loro	1	2	3	4	5
9	Sono aperto ai suggerimenti di altre persone su come potrei fare le cose in modo diverso	1	2	3	4	5
10	Supporto gli altri attraverso le loro fasi di cambiamento	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello adattabilità.

In generale, le mie competenze di adattabilità sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Chiedi nuovamente alla stessa persona che ti conosce bene di contrassegnare le caselle che meglio rappresentano il tuo livello attuale. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
Relazione:		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: <i>Vede il cambiamento come parte inevitabile della vita</i>	1	2	3	4	5
1	Vede il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
2	Vede i cambiamenti come opportunità per imparare e provare cose nuove	1	2	3	4	5
3	Non attribuisce la colpa a se stesso o agli altri quando cambiano le circostanze	1	2	3	4	5
4	È aperto a nuovi modi di vedere il mondo e le situazioni	1	2	3	4	5
5	Presta attenzione alle situazioni per riconoscere quando è necessario un cambiamento	1	2	3	4	5
6	È pronto a modificare il proprio approccio, se ciò che sta facendo non funziona	1	2	3	4	5
7	Prova a superare ostacoli e barriere per andare avanti	1	2	3	4	5
8	Ha rispetto e tiene in considerazione l'impatto dei cambiamenti sulle altre persone	1	2	3	4	5
9	È aperto a suggerimenti altrui su come fare le cose diversamente	1	2	3	4	5
10	Sostiene gli altri quando affrontano un cambiamento	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello adattabilità.

In generale, le sue competenze di adattabilità sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

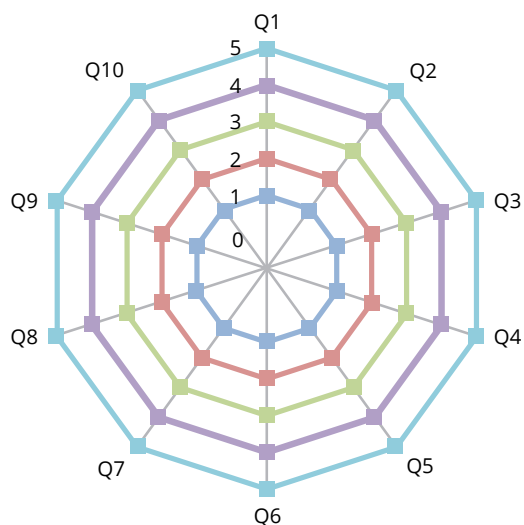
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

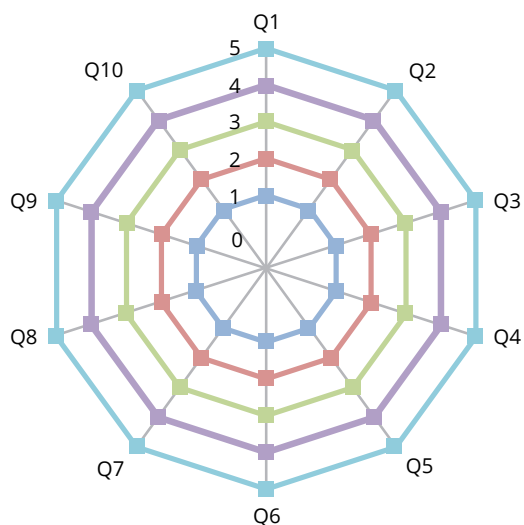
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

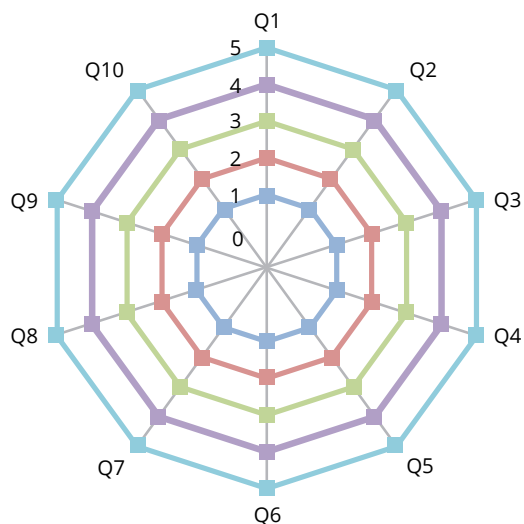


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

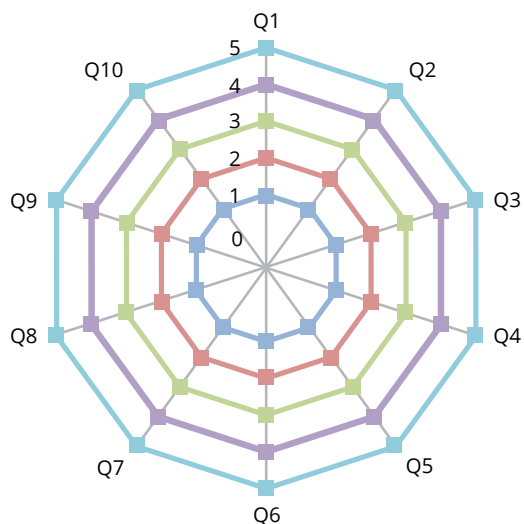
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai il processo di sviluppo delle tue competenze di adattabilità?

Continuerò il processo di sviluppo delle mie competenze di adattabilità:

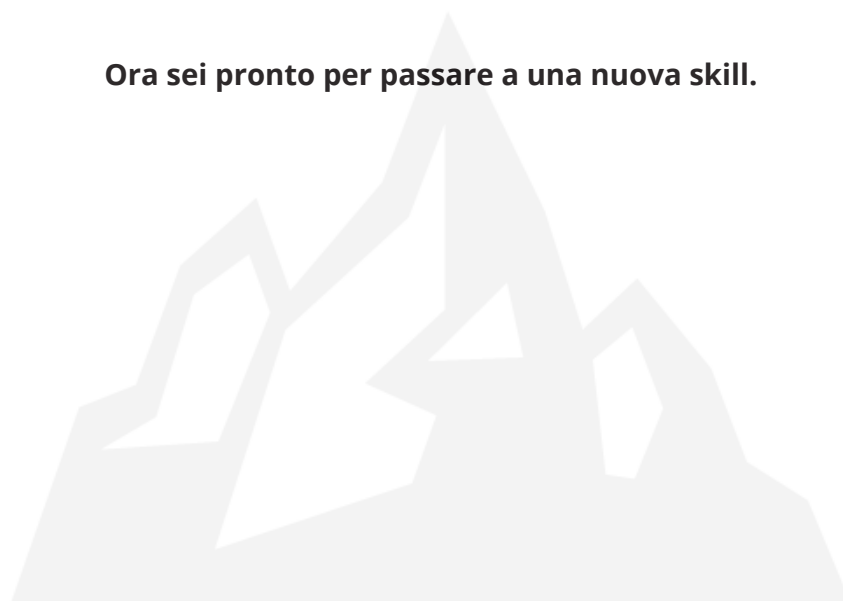
2. Hai inviato la tua candidatura per un lavoro o un corso di formazione, dove ti viene chiesto quali sono le tue esperienze rispetto all'adattarsi a diverse situazioni e circostanze.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura?

3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

Quali altri esempi di buone competenze di adattabilità puoi nominare durante il colloquio?

Ora sei pronto per passare a una nuova skill.



NOTE



TOOLKIT

per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

GESTIONE DEL TEMPO ED ENERGIA

GESTIONE DEL TEMPO ED ENERGIA

Che cos'è e perché è importante

- Ti senti mai come se non avessi abbastanza tempo per fare tutto?
- Sei costantemente in ritardo, manchi le scadenze o ti senti stanco e stressato?



Se la tua risposta a queste domande è “sì”, allora questa sezione è sicuramente per te. Tuttavia, anche il contrario può essere vero. Molti di noi attraversano periodi in cui hanno troppo tempo, con troppo poco da fare o su cui concentrarsi. Sentirsi come se ci fosse troppo da fare può farci sentire stanchi e irritabili; non aver abbastanza da fare può farci sentire stanchi e demotivati. In entrambi i casi, la nostra energia può esaurirsi.

Trovare il giusto equilibrio è importante per il nostro benessere e per il modo in cui gli altri ci vedono. Anche se non siamo in grado di controllare ogni singola richiesta, il modo in cui spendiamo il nostro tempo e il modo in cui gestiamo i nostri livelli di energia, dipende in definitiva da noi.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione “Introduzione e guida” che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

GESTIONE DEL TEMPO ED ENERGIA

Risultati di apprendimento

In questa sezione, dovrai:

- Riflettere su come attualmente gestisci il tuo tempo e le tue energie.
- Pensare ad alcune strategie per gestire il tuo tempo in modo efficace, e quali di queste potrebbero essere applicate in altri scenari.
- Tracciare le tue abilità nella gestione del tempo e dell'energia e decidere come potresti aver bisogno per migliorare queste abilità.
- Identificare una situazione o un compito in cui sei coinvolto e pianificare alcune tecniche di gestione del tempo e dell'energia da attivare.
- Valutare come le tue abilità si sono sviluppate grazie a questa attività e come intendi continuare a sviluppare le tue capacità di adattabilità.

Ricorda! Le tue abilità non si svilupperanno dall'oggi al domani. Dovrai dedicare del tempo per lavorare su queste attività. Mettere alla prova le tue abilità, poi tornare e vedere quanto le tue abilità sono migliorate.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di lavorare su questa sezione con te. Potrebbe essere un insegnante, un operatore, un allenatore, un tutor o un consulente del lavoro, o qualcuno con un ruolo simile che ti conosce bene.

Sei in viaggio, e in questa fase del viaggio svilupperai alcune abilità di gestione del tempo e dell'energia in alcune situazioni in cui potresti trovarti. Ma vediamo a che punto sei prima di iniziare questa fase del viaggio. È tempo di fare un controllo delle abilità.



Questa tabella potrebbe esserti di aiuto per tenere traccia dei tuoi progressi:

Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skills check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
2° skills check			
Passi successivi			

PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

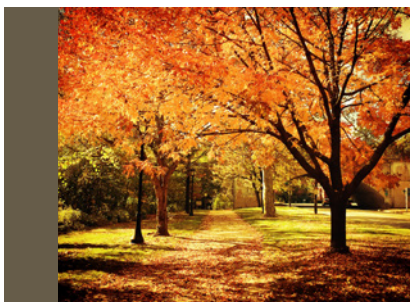


Osserva queste foto:

Quando ti senti più attivo e in grado di concentrarti?



Quale momento dell'anno è il migliore per te?



Quale giorno della settimana è il tuo preferito?

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------

Quale immagine descrive meglio come ti senti in questo momento?



Puoi anche disegnarne una tu:

Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Arrivo sempre in tempo e raramente manco le scadenze	1	2	3	4	5
1	Arrivo sempre in tempo e raramente manco le scadenze	1	2	3	4	5
2	Sono consapevole dei limiti del mio tempo e delle mie energie e non mi prendo troppi impegni	1	2	3	4	5
3	Rimango calmo e concentrato anche quando ho un sacco di cose da fare	1	2	3	4	5
4	Quando mi sento stanco, so cosa fare per aiutarmi a stare calmo e a rilassarmi	1	2	3	4	5
5	Scrivo regolarmente liste di cose "da fare" e spunto le cose man mano che le completo	1	2	3	4	5
6	Non cerco di fare tutto in una volta e sono tranquillo nel lasciare compiti meno urgenti per un altro giorno	1	2	3	4	5
7	Capisco quanto tempo ci vuole per completare determinati compiti, e mi prendo il tempo necessario	1	2	3	4	5
8	Penso al tempo e all'energia come a 'unità' e scelgo come spenderli con saggezza	1	2	3	4	5
9	Quando inizio a fare qualcosa, mi piace provare a finirlo senza distrarmi	1	2	3	4	5
10	Tendo a non rimandare ciò che posso fare adesso	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello gestione del tempo ed energia.

In generale, le mie competenze di gestione del tempo e dell'energia sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

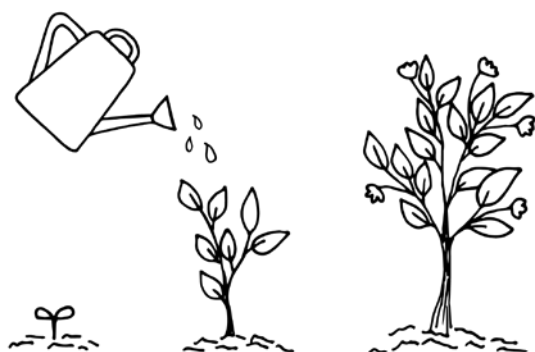
Passo 2:

Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Arriva sempre in tempo e raramente manca le scadenze	1	2	3	4	5
1	Arriva sempre in tempo e raramente manca le scadenze	1	2	3	4	5
2	È consapevole dei limiti del suo tempo e delle sue energie e non si prende troppi impegni	1	2	3	4	5
3	Rimane calmo e concentrato anche quando ha un sacco di cose da fare	1	2	3	4	5
4	Quando si sente stanco, sa cosa fare per aiutarsi a stare calmo e a rilassarsi	1	2	3	4	5
5	Scriva regolarmente liste di cose "da fare" e spunta le cose man mano che le completa	1	2	3	4	5
6	Non cerca di fare tutto in una volta ed è tranquillo nel lasciare compiti meno urgenti per un altro giorno	1	2	3	4	5
7	Capisce quanto tempo ci vuole per completare determinati compiti, e si prende il tempo necessario	1	2	3	4	5
8	Pensa al tempo e all'energia come a 'unità' e sceglie come spenderli con saggezza	1	2	3	4	5
9	Quando inizia a fare qualcosa, gli piace provare a finirla senza distrarsi	1	2	3	4	5
10	Tende a non rimandare ciò che può fare adesso	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello gestione del tempo ed energia.

In generale, le sue competenze di gestione del tempo ed energia sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

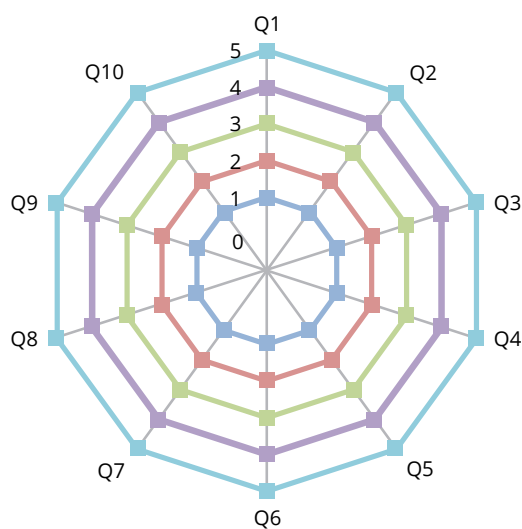
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchia la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchia la croce viola, se il punteggio è 3, cerchia la croce verde; se il punteggio è 2, cerchia la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchia la croce blu.

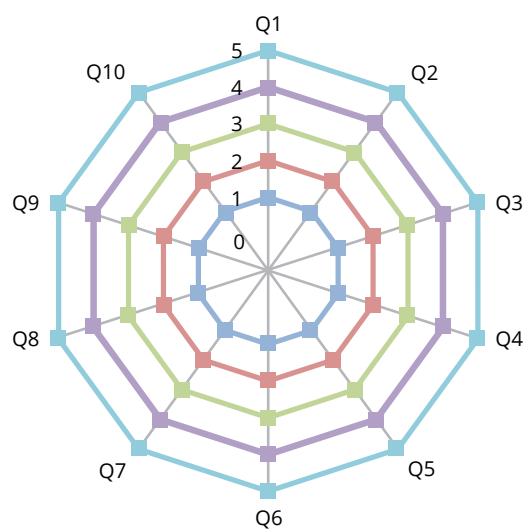
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiare con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze di adattabilità già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

NOTE

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO - ATTIVITÀ DI SVILUPPO

Sei già in viaggio, perché sei già coinvolto in un qualche tipo di attività o progetto, il che significa che dovrai pianificare e stabilire la priorità di come impieghi sia il tuo tempo che la tua energia.

Ti senti sopraffatto? Datti delle priorità!

Quando abbiamo un sacco di cose da fare, è facile provare a farle tutte, senza pensare a quale dovrebbe essere fatta prima, e quale è da lasciare a un secondo momento. Ecco un modo per aiutarti a decidere come stabilire delle priorità¹:

1 Importante e urgente - DA FARE SUBITO Sono cose importanti che possono avere un impatto immediato su altre persone e che hanno conseguenze se non vengono fatte. Fai prima questi. <i>Gestione della crisi</i> <i>Appuntamenti e scadenze</i>	2 Importante ma non urgente - DA PIANIFICARE E FARE DOPO Fateli dopo, perché questi sono i compiti che sono importanti, ma avrete più tempo da dedicarci. Pianifica questi eventi per quando avrai più tempo. <i>Pianificazione e preparazione del lavoro</i> <i>Instaurare relazioni</i>
3 Urgente ma non importante - DA FARE DOPO Alcune cose potrebbero essere urgenti, specialmente per gli altri, ma in realtà non sono così importanti. Fateli dopo o chiedete a qualcun altro di farli. <i>Problemi di altre persone che non sono importanti (ad esempio interruzioni o e-mail non importanti)</i>	4 Non urgente e non importante - DA ELIMINARE Questi sono davvero uno spreco di tempo, e dovresti farli il meno possibile. <i>Navigare sui social media al lavoro</i> <i>Spettegolare con i colleghi</i>

Pensa a tutte le cose che devi fare nei prossimi giorni e decidi in quali scatole dovrebbero andare. Cerca di inserire almeno due attività in ciascuna casella.



Attività dei prossimi giorni:	1 Importante e urgente	2 Importante ma non urgente
	3 Urgente ma non importante	4 Non urgente e non importante

¹ Vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Gestione_del_tempo



A volte può sembrare che la quantità di energia che abbiamo e il nostro approccio alla gestione del tempo siano fissi e non possano essere modificati. Tuttavia, sappiamo che questo non è il caso. Fare alcune semplici modifiche alla propria routine può davvero fare la differenza. Ironia della sorte, se passi un po' di tempo e ti sforzi nel fare questi cambiamenti, quasi certamente avrai più tempo e più energia per concentrarti su ciò che è importante.

Azione 1: riconosci il tuo livello di energia. Essere occupati non significa necessariamente che anche tu sarai produttivo. La chiave per questo è pianificare i compiti intorno al tuo livello di energia. Alcune persone si sentono più energiche al mattino, mentre altre al pomeriggio, e altre ancora trovano più facile concentrarsi di notte. Non è sempre possibile fare il tuo lavoro quando ti si addice, ciò dipende anche dall'orario di lavoro, ma se sai quando sei più produttivo, puoi pianificare alcuni compiti.

Azione 2: Pianifica di sfruttare al meglio ogni giorno. Metti da parte 5 minuti alla fine di ogni giornata per pianificare cosa farai domani. Pensa all'importanza di ogni compito e focalizza prima i compiti importanti e urgenti. Se riesci a rendere questo parte della tua routine quotidiana, avrai più energia e concentrazione e nel tempo la pianificazione diventerà un'abitudine.

Azione 3: Limita il tuo tempo. Ti sei mai trovato veramente assorto nel fare qualcosa di creativo e perdi la cognizione del tempo? Mentre entrare nel "flusso" è fantastico per la creatività, devi anche tenere d'occhio il tempo se hai molto da fare. Imposta a te stesso un limite di tempo per affrontare le attività. È possibile utilizzare un cronometro o un conto alla rovescia sul telefono ad esempio.

Azione 4: Gestisci le distrazioni. Quando siamo nel mezzo di qualcosa, le distrazioni possono essere fastidiose. Ci vuole uno sforzo extra per concentrarsi nuovamente su ciò che si sta facendo se si è stati interrotti. Se hai bisogno di concentrarti, potresti indossare le cuffie per alcuni compiti. Navigare sui social media o su Internet è la più grande distrazione di tutti. Mentre ti concentri, spegni il telefono, metti in pausa la posta in arrivo o disconnetti completamente la rete wifi. Pianifica brevi pause per collegarti online quando lo desideri.

Azione 5: Fallo subito! Invece di affrontare i compiti più urgenti e importanti subito, spesso li rimandiamo ad altri momenti. Un modo per affrontare questo è la "regola dei 2 minuti". Se può essere fatto in meno di 2 minuti, fallo subito. Se sono necessari più di 2 minuti, avvialo e fallo per i primi 2 minuti. Ad esempio, se hai un compito di 1.000 parole da completare, dedica solo 2 minuti a scrivere 50 parole. Iniziare a volte è il compito più difficile di tutti. Supererai la barriera del "rimandare".

Azione 6: Non fare più cose alla volta. Molte persone sono orgogliose della quantità di attività che possono gestire contemporaneamente, ma la maggior parte delle ricerche suggerisce che più attività si tenta di fare allo stesso tempo, meno bene si faranno. Se puoi, pianifica di fare una cosa alla volta, fallo bene e poi passa alla prossima cosa. Sarai più produttivo e svilupperai un senso di realizzazione molto più grande.

Azione 7: Di' dei no e portali avanti. Se altre persone ti chiedono di fare qualcosa che interrompe ciò su cui ti stai concentrando, va bene dire loro di no (a meno che non sia una vera crisi da gestire immediatamente). Buone capacità comunicative sono importanti qui. Se le persone sanno che lascerai tutto per rispondere alle loro priorità, se lo aspettano e non farai mai il tuo lavoro! Alla fine della giornata, le persone ti rispetteranno di più se sei chiaro su cosa puoi fare e cosa non puoi. Non aver paura di chiedere aiuto o di rivedere le scadenze se si stanno rivelando irrealistiche. Con una buona comunicazione, di solito si può trovare una soluzione.

Azione 8: Suddividi le attività in attività più piccole. Se un'attività sembra così grande e complessa che non sai da dove iniziare, sarai più tentato di rimandare e non verrà mai fatta. Il modo per affrontare questo è implementare la "regola dei 2 minuti". Puoi anche trattare l'attività come un problema da risolvere e implementare alcune delle capacità di pianificazione,

risoluzione dei problemi e capacità di pensiero analitico che hai imparato. Scomponi in attività più piccole in modo che diventi più gestibile e stima quanto tempo è necessario per ogni piccola attività. Un'altra tendenza da evitare è il perfezionismo. Mentre lavori su un compito, non mirare a che sia "perfetto". Compilalo e miglioralo più tardi. Se non puoi, lascia andare e passa alla prossima cosa.

Azione 9: Crea delle liste. Ci hai già pensato con la tua pianificazione giornaliera. Una volta che hai un piano, puoi prendere la tua lista di cose 'da fare', e poi mentre fai le cose, segna una lista come 'fatta'. Ci si sente bene quando spuntiamo le cose e possiamo vedere crescere la lista delle cose "fatte". Potresti anche pensare a creare una lista di cose "da non fare". Ad esempio, provalo la prossima settimana: non controllare il telefono per 20 minuti a colazione. Decidi quali abitudini vuoi rompere e concentrati sulla loro rottura.

Azione 10: Riposati e ricarica le batterie. Ultimo ma non meno importante, abbiamo tutti bisogno di tempo per riposare e ricaricare le nostre batterie. Non ha senso gestire bene il tuo tempo ed essere produttivo se non ti stai godendo la vita. Assicurati di pianificare le cose che ti piacciono, che ti rilassano e che ti motivano. Mentre l'alcol o le droghe ricreative possono essere divertenti all'inizio, in realtà rendono la tua mente e il tuo corpo più stanchi, quindi minimizza queste attività o fermale del tutto. Pianifica di mangiare bene, dormire abbastanza, fare attività fisica regolare e dedicare tempo ad amici e famiglia.



Rileggi le 10 azioni indicate sopra e fai il seguente esercizio.

L'azione più facile da praticare:

L'azione più difficile da praticare:

L'azione che su di me avrebbe più impatto:

L'azione che su di me avrebbe meno impatto

PIANO D'AZIONE

La quantità di tempo che impieghiamo per le attività è spesso molto diversa dalla quantità di tempo che pensiamo di trascorrere! Stima quanto tempo si spende in diversi compiti e attività. Poi va e cronometrali!



Attività	Credo che il tempo necessario sia...	Mi sono cronometrato ed effettivamente è...
1. Lavarsi i denti		
2. Arrivare a scuola/lavoro		
3. Fare colazione		
4.		
5.		
6.		

A volte passiamo piccole quantità di tempo su piccole cose, ma queste possono aumentare. Per un giorno, ogni volta che svolgi una di queste attività, prendi nota di quanto tempo trascorri e poi fai il totale a fine giornata. Per il tuo tempo davanti allo schermo puoi anche scaricare un'app per tenere traccia del tempo, come Social Fever, Moment o RealizD.

	Social media			Guardare le mail			Navigare su internet		
	Dalle	Alle	Totale	Dalle	Alle	Totale	Dalle	Alle	Totale
1	08:30	08:43	13 mins						
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
Totale	Somma la colonna "totale":			Somma la colonna "totale":			Somma la colonna "totale":		

Assicurarti di dormire a sufficienza, è assolutamente cruciale per gestire il tuo tempo e la tua energia. Dormire troppo poco, o dormire troppo, può farti sentire stanco e irritabile. Scegli una settimana e mantieni un diario del sonno.

	Mi alzo	Vado a letto	Ore di sonno	Ho dormito abbastanza?
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

- Pensa ad alcune attività a cui parteciperai.** Una volta identificato questo, pensa a un giorno in cui sai che potresti essere occupato. Ritaglia o copia questo diario e portalo con te per tutta la giornata. Prova a scrivere tutto ciò che fai per l'intera giornata. Non preoccuparti se ti dimentichi di scrivere qualcosa, continua e scrivi la prossima cosa.



- 

Pensa a tre azioni che stai per sperimentare. Ritagliali e portali con te. Potresti metterli nel tuo portafoglio o nella tua borsa o incollarli a un diario o un astuccio.



Azione 1	Azione 2	Azione 3

Crea un piano per un'attività che devi svolgere. Questo potrebbe essere qualcosa di abbastanza ampio, o potrebbe essere piuttosto piccolo. Qualunque cosa sia, scrivi come utilizzerai le 3 azioni che hai identificato sopra.



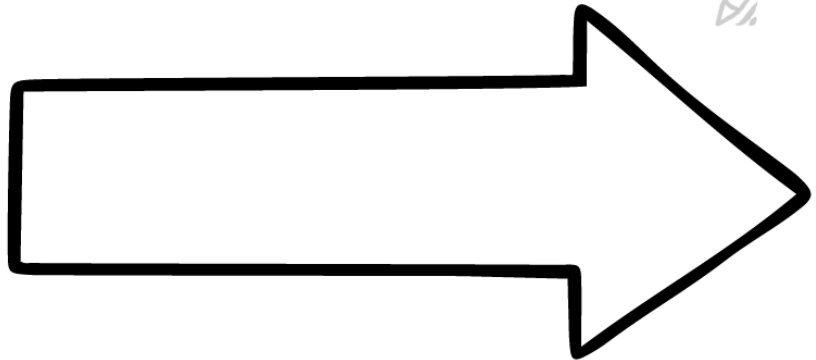
Quali compiti porterai a termine?		
Il compito è... (✓ tick)	Importante e urgente?	Importante ma non urgente?
	Non importante ma urgente?	Non urgente e non importante?
Quanto tempo serve per completare l'attività?	Come comincerai?	Come concluderai?
Azione 1:	Attuerò questa azione entro...	
Azione 2:	Attuerò questa azione entro...	
Azione 3:	Attuerò questa azione entro...	
Mentre porti avanti la tua attività, prendi qualche nota su come utilizzi il tuo tempo e la tua energia:		

RIFLETTI E VALUTA

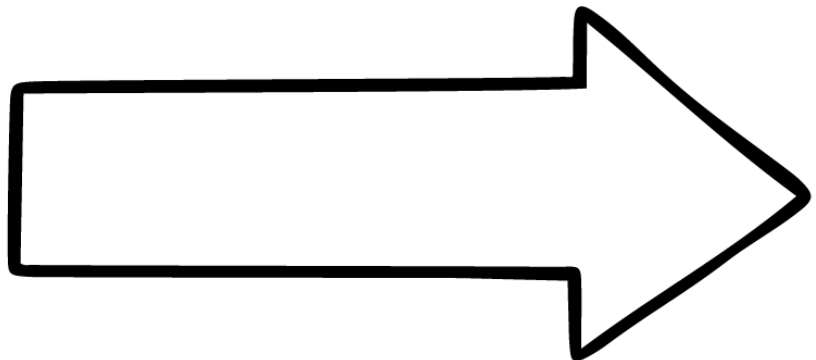
Com'è andata? Ecco la tua occasione per riflettere su come hai migliorato le tue capacità di gestione del tempo e dell'energia. Compila ogni freccia in basso con i tuoi risultati e pensieri.



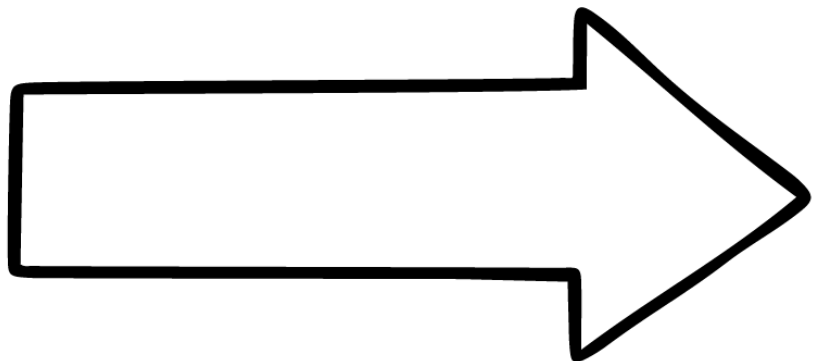
**Quale attività hai
completato?**



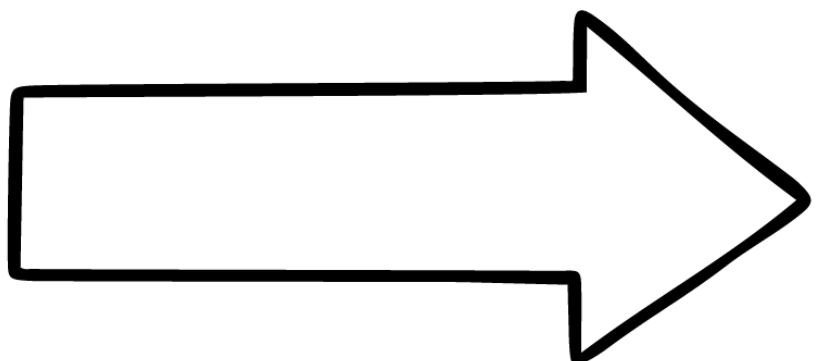
**Hai seguito i consigli
sulla gestione del tempo
e dell'energia? Quali?**



**Adesso puoi gestire
tempo ed energia
meglio? Come?**



**Quali nuove abilità
porterai con te? E cosa
vuoi sviluppare di più?**



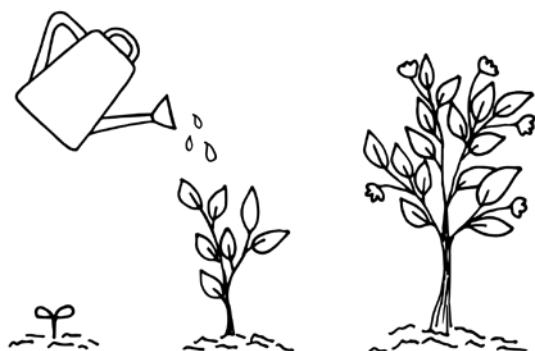
DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze di adattabilità. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Arrivo sempre in tempo e raramente manco le scadenze	1	2	3	4	5
1	Arrivo sempre in tempo e raramente manco le scadenze	1	2	3	4	5
2	Sono consapevole dei limiti del mio tempo e delle mie energie e non mi prendo troppi impegni	1	2	3	4	5
3	Rimango calmo e concentrato anche quando ho un sacco di cose da fare	1	2	3	4	5
4	Quando mi sento stanco, so cosa fare per aiutarmi a stare calmo e a rilassarmi	1	2	3	4	5
5	Scrivo regolarmente liste di cose "da fare" e spunto le cose man mano che le completo	1	2	3	4	5
6	Non cerco di fare tutto in una volta e sono tranquillo nel lasciare compiti meno urgenti per un altro giorno	1	2	3	4	5
7	Capisco quanto tempo ci vuole per completare determinati compiti, e mi prendo il tempo necessario	1	2	3	4	5
8	Penso al tempo e all'energia come a 'unità' e scelgo come spenderli con saggezza	1	2	3	4	5
9	Quando inizio a fare qualcosa, mi piace provare a finirlo senza distrarmi	1	2	3	4	5
10	Tendo a non rimandare ciò che posso fare adesso	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello gestione del tempo ed energia.

In generale, le mie competenze di gestione del tempo e dell'energia sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

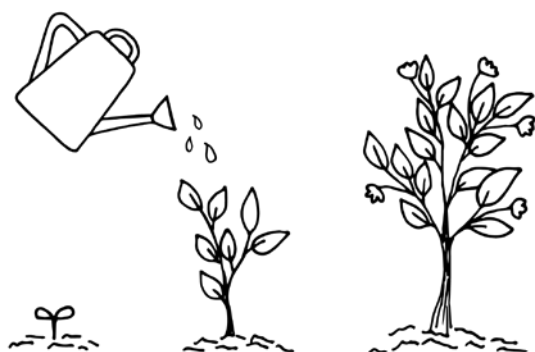
Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Chiedi nuovamente alla stessa persona che ti conosce bene di contrassegnare le caselle che meglio rappresentano il tuo livello attuale. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
Relazione:		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Arriva sempre in tempo e raramente manca le scadenze	1	2	3	4	5
1	Arriva sempre in tempo e raramente manca le scadenze	1	2	3	4	5
2	È consapevole dei limiti del suo tempo e delle sue energie e non si prende troppi impegni	1	2	3	4	5
3	Rimane calmo e concentrato anche quando ha un sacco di cose da fare	1	2	3	4	5
4	Quando si sente stanco, sa cosa fare per aiutarsi a stare calmo e a rilassarsi	1	2	3	4	5
5	Scriva regolarmente liste di cose "da fare" e spunta le cose man mano che le completa	1	2	3	4	5
6	Non cerca di fare tutto in una volta ed è tranquillo nel lasciare compiti meno urgenti per un altro giorno	1	2	3	4	5
7	Capisce quanto tempo ci vuole per completare determinati compiti, e si prende il tempo necessario	1	2	3	4	5
8	Pensa al tempo e all'energia come a 'unità' e sceglie come spenderli con saggezza	1	2	3	4	5
9	Quando inizia a fare qualcosa, gli piace provare a finirla senza distrarsi	1	2	3	4	5
10	Tende a non rimandare ciò che può fare adesso	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello gestione del tempo ed energia.

In generale, le sue competenze di gestione del tempo ed energia sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

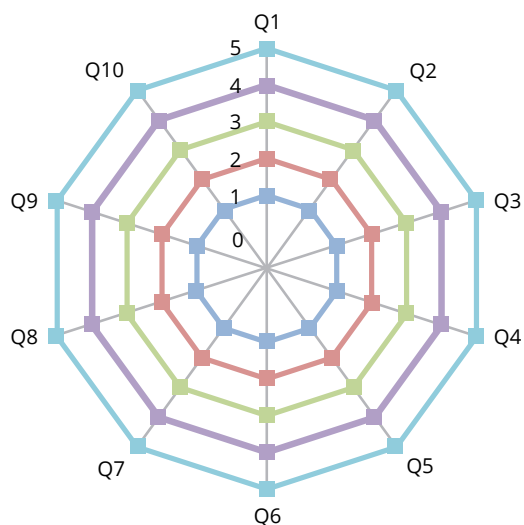
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

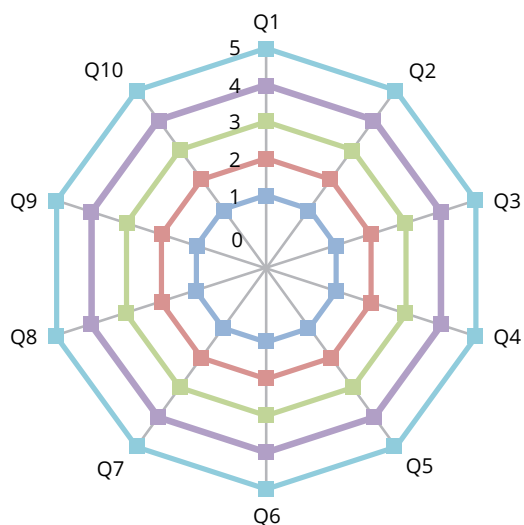
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

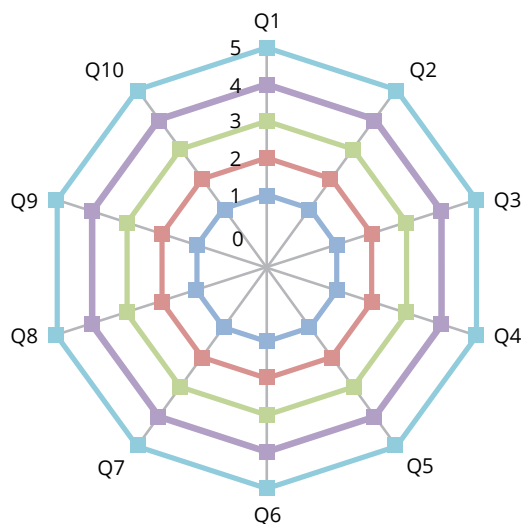


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

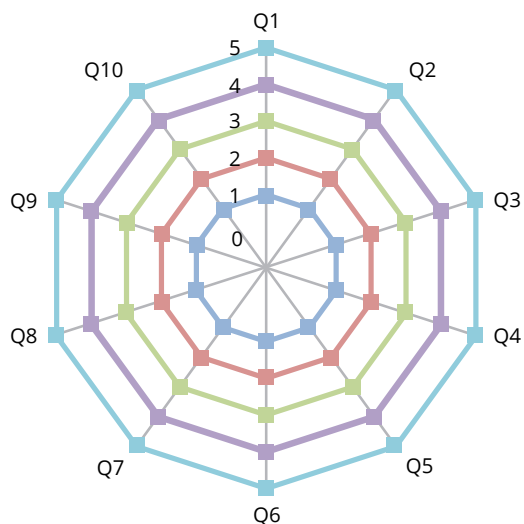
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai il processo di sviluppo delle tue competenze di gestione del tempo ed energia?

Continuerò il processo di sviluppo delle mie competenze di gestione del tempo ed energia:

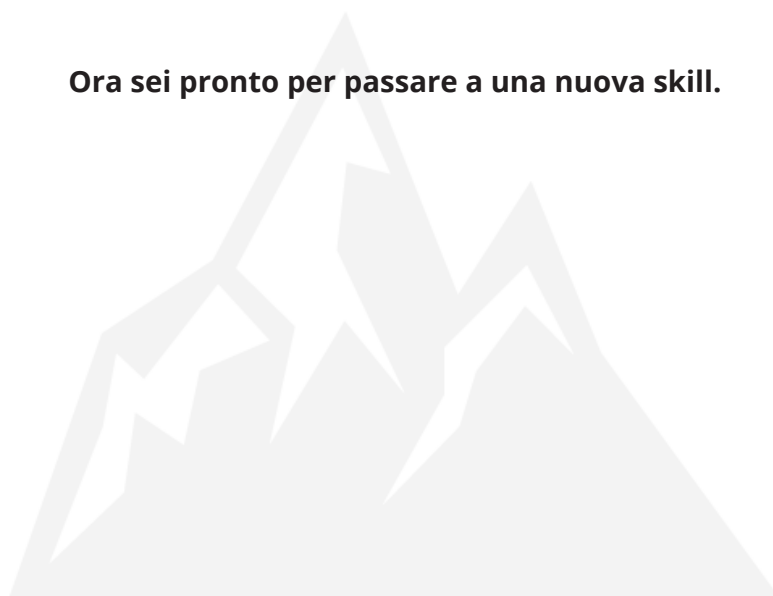
2. Hai inviato la tua candidatura per un lavoro o un corso di formazione, dove ti viene chiesto quali sono le tue esperienze rispetto all'adattarsi a diverse situazioni e circostanze.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura?

3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

Quali altri esempi di buone competenze di adattabilità puoi nominare durante il colloquio?

Ora sei pronto per passare a una nuova skill.



NOTE



TOOLKIT
per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

ETICA PROFESSIONALE

ETICA PROFESSIONALE

Che cos'è e perché è importante?

- Il lavoro duro è più importante del talento o della capacità?
- Il successo nella vita è più legato a chi si conosce, o alla fortuna e alla sorte?



I datori di lavoro spesso dicono di voler reclutare qualcuno con una forte etica professionale, ma non sempre è chiaro cosa intendano. È quasi come se tutti noi dovessimo sapere cos'è una buona etica del lavoro senza che nessuno abbia mai bisogno di spiegarlo. Nella mente di molti, alcune persone hanno la fortuna di avere una buona etica del lavoro, mentre altre sono intrinsecamente pigre o laboriose.

Tuttavia, è possibile identificare ciò che costituisce un'etica del lavoro positiva e come si può procedere allo sviluppo e al rafforzamento di questa. Qualsiasi cosa si vuole dalla vita, lavorare sodo è certamente importante, ma ci sono anche molte altre cose da considerare.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione "Introduzione e guida" che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

ETICA PROFESSIONALE

Risultati di apprendimento

In questa sezione potrai:

- Riflettere sulla tua attuale etica del lavoro e sul tuo approccio al lavoro e allo studio.
- Pensare ad alcune strategie per sviluppare e mantenere un'etica del lavoro positiva, e quali di queste potrebbero essere applicate in una serie di scenari.
- Tracciare le proprie competenze e abilità riguardo al proprio approccio al lavoro e decidere come migliorare tali competenze.
- Identificare una situazione o un compito in cui sei coinvolto e pianificare l'applicazione di alcune tecniche da sperimentare all'opera.
- Valutare come la tua etica del lavoro si è sviluppata come risultato di questa attività

Ricorda! Le competenze non migliorano da un giorno all'altro. Avrai bisogno di prenderti del tempo per concentrarti sulle attività, mettere alla prova le tue competenze per poi tornare indietro e osservare il tuo progresso.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di dedicarsi a questa sezione insieme a te. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze comunicative in situazioni che potrebbero accadere nella vita reale. Prima di iniziare, però, è il momento di esaminare la tua posizione, è il momento della verifica delle competenze.



Questa tabella potrebbe esserti di aiuto per tenere traccia dei tuoi progressi:

Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skills check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
2° skills check			
Passi successivi			

PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE



Completa le seguenti liste. Non ci pensare troppo, scrivi le prime cose che ti vengono in mente.

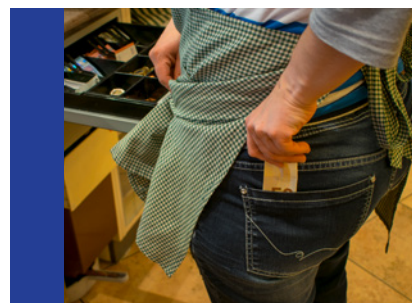
5 cose in cui sei bravo...

5 cose che ti piace fare...

5 cose in cui sei scarso...

5 cose che detesti fare...

Quali di questi comportamenti sul posto di lavoro sono buoni? Quali invece non lo sono? Perché?
Riesci a pensare ad un esempio nel quale hai agito in modo simile? Perché ti sei comportato così?



Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Comprendo l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i miei obiettivi	1	2	3	4	5
1	Comprendo l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i miei obiettivi	1	2	3	4	5
2	Le persone possono contare su di me quando un lavoro deve essere fatto	1	2	3	4	5
3	Sono puntuale, gestisco bene il mio tempo e rispettoso delle scadenze	1	2	3	4	5
4	Mi assumo la responsabilità dei miei errori e sono felice di chiedere aiuto e consigli quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5
5	Mi assicuro di svolgere sempre i compiti al meglio, anche quando trovo qualcosa di difficile o noioso	1	2	3	4	5
6	Tratto gli altri in modo equo e sono sempre disponibile e rispettoso, indipendentemente dallo status o dalla posizione degli altri	1	2	3	4	5
7	Mantengo un buon equilibrio tra lavoro, studio, tempo libero e vita familiare	1	2	3	4	5
8	Sono orgoglioso del mio lavoro, e spesso "faccio un passo oltre" e faccio più del minimo	1	2	3	4	5
9	So cosa devo fare per avere successo e sono motivato e determinato a realizzarlo	1	2	3	4	5
10	Sono consapevole dei miei talenti, delle mie capacità e dei miei limiti, e sono realistico su ciò che posso ottenere	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello di etica professionale.

In generale, le mie competenze di etica professionale sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

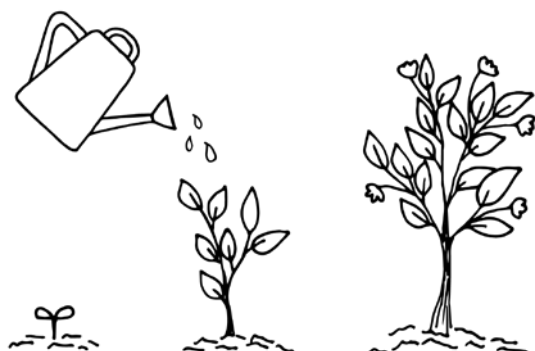
Passo 2:

Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Comprende l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i suoi obiettivi	1	2	3	4	5
1	Comprende l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i suoi obiettivi	1	2	3	4	5
2	Le persone possono contare su di lui quando un lavoro deve essere fatto	1	2	3	4	5
3	È puntuale, gestisce bene il suo tempo e rispettoso delle scadenze	1	2	3	4	5
4	Si assume la responsabilità dei suoi errori ed è felice di chiedere aiuto e consigli quando ne ha bisogno	1	2	3	4	5
5	Si assicura di svolgere sempre i compiti al meglio, anche quando trova qualcosa di difficile o noioso	1	2	3	4	5
6	Tratta gli altri in modo equo ed è sempre disponibile e rispettoso, indipendentemente dallo status o dalla posizione degli altri	1	2	3	4	5
7	Mantiene un buon equilibrio tra lavoro, studio, tempo libero e vita familiare	1	2	3	4	5
8	È orgoglioso del suo lavoro, e spesso "fa un passo oltre" e fa più del minimo	1	2	3	4	5
9	Sa cosa deve fare per avere successo ed è motivato e determinato a realizzarlo	1	2	3	4	5
10	È consapevole dei suoi talenti, delle sue capacità e dei suoi limiti, ed è realistico su ciò che può ottenere	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello etica professionale.

In generale, le sue competenze di etica professionale sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

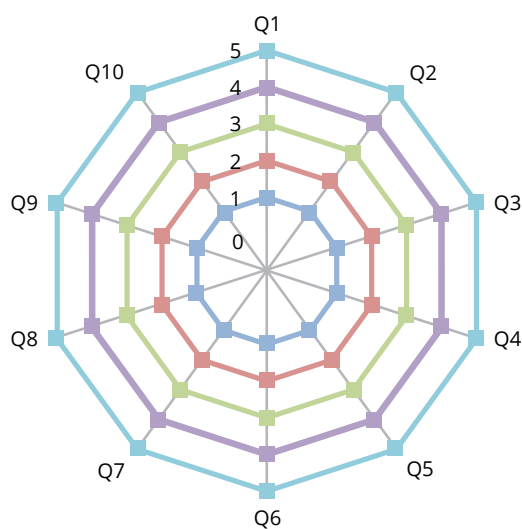
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchi la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchi la croce viola, se il punteggio è 3, cerchi la croce verde; se il punteggio è 2, cerchi la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchi la croce blu.

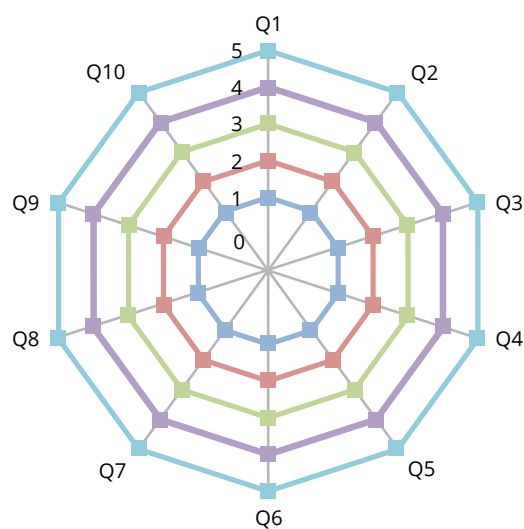
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiare con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze comunicative già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

NOTE

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO – ATTIVITÀ DI SVILUPPO

Sei già in viaggio, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto, il che significa che la tua attitudine al lavoro avrà un impatto su te stesso e sugli altri intorno a te.

Cosa ti motiva?

Pensa al tuo lavoro ideale e ordina i vari elementi per importanza:

- **1 = il più importante;**
- **7 = il meno importante.**



Classifica



Contratto. Il lavoro è permanente o temporaneo? A tempo parziale o a tempo pieno? Sicuro o flessibile?



Relazioni. Le persone vanno d'accordo? Si sostengono a vicenda? Oppure c'è conflitto e tensione?



Soldi. Sei abbastanza pagato per il lavoro? Il salario o lo stipendio è sufficiente per vivere? O sei pagato troppo poco?



Benessere. Il luogo di lavoro è sano e sicuro? Oppure lo stress o le prassi quotidiane peggiorano la salute?



Job design. Hai abbastanza da fare? Stai imparando cose nuove? O il carico di lavoro è troppo per te?



Voce e rappresentanza. Puoi sollevare problemi con i tuoi manager? Oppure ignorano le preoccupazioni dei dipendenti?



Equilibrio lavoro-vita privata. Hai abbastanza tempo per altre cose? Oppure il lavoro prende il sopravvento?

- Qual è secondo te l'elemento più importante in un lavoro?
- Saresti disposto a scendere a compromessi su questo punto?
- In che modo questo influenzerebbe la tua motivazione e la tua etica del lavoro?
- Esiste un "lavoro perfetto"?
- Quanto è importante il lavoro, o avere un lavoro, per la tua soddisfazione e felicità complessiva nella tua vita?



La tua etica del lavoro non è importante solo sul posto di lavoro, ma può essere vista dal modo in cui affronti i compiti in generale. Fortunatamente, come ogni abilità, la tua etica professionale può essere sviluppata. Ecco come.

Azione 1: Conosci le tue motivazioni. Non è sempre possibile fare il lavoro che ti piace. Tuttavia, è importante sapere cosa ti motiva. Gli psicologi pensano spesso alla motivazione in termini di motivazione intrinseca ed estrinseca. La motivazione intrinseca viene da te e riguarda ciò che ottieni dal lavoro. In termini di lavoro retribuito, chiediti, è qualcosa che faresti anche se non venissi pagato? La motivazione estrinseca viene da fuori di te. Quindi, se non ti piace il lavoro, ma lo fai perché hai bisogno di soldi, la tua motivazione è puramente estrinseca. Realisticamente, la maggior parte dei lavori coinvolgerà un equilibrio tra i due. Pensa a quale equilibrio è giusto per te e su cosa sei disposto a scendere a compromessi.

Azione 2: Fallo bene, in modo coerente. Qualunque sia il compito, se fai un buon lavoro, puoi essere orgoglioso di questo, e anche gli altri saranno orgogliosi di te. Tuttavia, questo deve essere coerente. Dovresti mirare a fare del tuo meglio tutto il tempo, non solo nelle cose che ti piace fare. Affronta i compiti che ti piacciono di meno, in primo luogo, ad un livello elevato, e ricompensa te stesso con i compiti che ti piace fare in seguito. Non limitarti a fare lo stretto indispensabile. Riesci a stringere i denti e ad essere orgoglioso di portare a termine anche i compiti spiacevoli?

Azione 3: Avere integrità. Se solo dici alle persone cosa vogliono sentire, o fai promesse che non hai intenzione di mantenere, verrai scoperto, e le persone troveranno difficile fidarsi di te. Segui sempre ciò che hai detto e fai ciò che hai detto che avresti fatto. Sii onesto e, se commetti un errore, riconosciilo. L'integrità riguarda anche il comportamento allo stesso modo, indipendentemente da chi potrebbe guardarti. Se hai integrità, verrà notato e guadagnerai rispetto. Le persone avranno fiducia e sentiranno di poter contare su di te.

Azione 4: Sii leale. Nella maggior parte dei posti di lavoro retribuiti, dovrai lavorare come parte di una squadra e come parte di un'organizzazione. Se sei leale all'organizzazione, probabilmente anche la tua squadra e il tuo datore di lavoro lo saranno con te. Se ti senti sminuito, o ritieni che il tuo lavoro non abbia valore, potrebbe essere preferibile trovare un'azienda verso cui provi lealtà, piuttosto che fingere lealtà a un'organizzazione che non condividi.

Azione 5: Sii rispettoso. Anche quando il lavoro diventa stressante o pressante, non lasciare che questo influenzi il modo in cui tratti gli altri. Cerca di stare calmo sotto pressione e ascolta le opinioni degli altri. Evita la tentazione del pettegolezzo sul posto di lavoro o, peggio ancora, del bullismo professionale. Tratta gli altri come vorresti che ti trattassero. Cerca di mantenere buoni rapporti con i tuoi colleghi, ma ricorda che il lavoro non è quello di socializzare o fare amicizia, sei lì per fare la tua professione. Cerca di mantenere la tua vita personale e lavorativa separata, e non lasciare che i sentimenti personali offuschino il giudizio professionale degli altri.

Azione 6: Gestisci bene il tuo tempo. Quanto bene gestisci il tuo tempo (ed energia) è direttamente correlato alla tua etica di lavoro complessiva. È difficile dimostrare un'etica del lavoro positiva se si è sempre in ritardo per appuntamenti, si mancano le scadenze o si è distratti. Una persona con una solida etica del lavoro entrerà facilmente nel “flusso” di un'attività e farà in modo che venga eseguita in tempo e con uno standard elevato.

Azione 7: Sviluppa la tua motivazione personale. È molto facile riconoscere persone motivate e determinate. Si preoccupano del loro lavoro e ne traggono significato e valore. Sono tenaci e adattabili e non lasciano che le battute d'arresto li buttino fuori rotta. Hanno una chiara comprensione di ciò che vogliono ottenere e di come ottenerlo. Soprattutto, questa spinta e determinazione interiore possono essere sviluppate. Decidi i tuoi criteri per il successo e concentrati su questo approccio. Continua ad andare avanti e non arrenderti finché non arrivi.

Azione 8: Segui le regole. La maggior parte dei luoghi di lavoro ha regole scritte che dovresti sempre conoscere e seguire. Nella maggior parte dei casi, sono lì per garantire che tutto funzioni senza intoppi. Trascurare sfacciatamente le regole senza motivo potrebbe causare risentimento

nei colleghi. Molti luoghi di lavoro hanno anche regole e presupposti “non scritti” e vale la pena indagare la cultura del posto di lavoro quando si inizia. Se sei in un posto di lavoro e ci sono delle regole con cui non sei d'accordo o che sembrano ingiuste, non limitarti a ignorarle, suggerisci modi in cui potrebbero essere modificate o migliorate. Parla con il tuo manager, ottieni il supporto dei tuoi colleghi o chiedi aiuto a un sindacato. Se non sei pronto a seguire le regole e non puoi cambiarle, allora passa oltre e trova un lavoro che fa per te.

Azione 9: Prendi l'iniziativa. Sul posto di lavoro, e nella vita in generale, coloro che fanno le cose senza che gli venga richiesto sono considerati con un'etica del lavoro più forte di quelli che si siedono e aspettano che altre persone dicano loro ogni volta cosa devono fare. Allo stesso modo, avere una forte etica del lavoro significa che puoi prendere l'iniziativa per risolvere tu stesso i problemi, piuttosto che aspettare che altre persone li risolvano per te. Essere in grado di pensare in modo creativo e analitico significa che puoi risolvere i problemi in modi che gli altri non hanno pensato. Pensa come puoi contribuire e fallo volontariamente.

Azione 10: Conosci i tuoi talenti e i tuoi limiti. Il duro lavoro ti porterà molto lontano, ma devi anche essere consapevole di ciò in cui sei bravo. Potresti voler diventare un cantante famoso e lavorare duro per perseguire i tuoi sogni, ma questo non conta per niente se non sai cantare bene. Pochissime persone ottengono ciò che vogliono senza duro lavoro e talento. In molti casi, è coinvolta anche una buona dose di fortuna. È vero anche il contrario: potresti trovare il tuo lavoro ideale, ma potresti non avere esperienza pertinente e allora dovrai iniziare sul gradino più basso della scala. Non puoi aspettarti di raggiungere immediatamente il lavoro dei tuoi sogni. Tuttavia, una forte etica del lavoro aumenterà le tue possibilità di arrivare in fondo al percorso che ti sei prefissato.



Rileggi le 10 azioni sopra indicate e svolgi l'esercizio seguente.

Pensi che le altre persone ti considerino una persona con forte etica del lavoro? Perché? Perché no?

Quale delle 10 azioni fa già parte della tua etica del lavoro?

Con quale delle 10 azioni faresti più fatica? Di quale aiuto potresti aver bisogno?

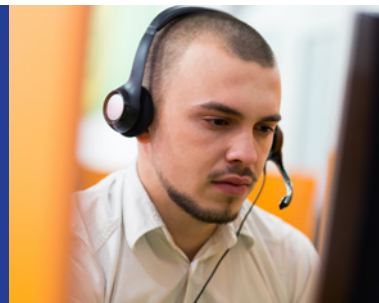
NOTE

PIANIFICAZIONE



Che consiglio potresti dare a queste persone? Come potrebbero mostrare un'etica del lavoro più forte?

Sto solo facendo questo lavoro per i soldi. Non è dove voglio essere tra cinque anni. Ci sono così tante regole inutili in questo posto, i manager ci prendono persino il tempo quando andiamo in bagno! Voglio cambiare ma non so come. Sono molto demotivato.



Adoro questo lavoro, ma a volte diventa un po' stressante. Fortunatamente, la collega cui siedo accanto è una mia amica, le ho trovato io il lavoro. Probabilmente prendiamo troppe pause caffè, ma nessuno l'ha ancora notato. Un po' di gossip qua e là fa scorrere la giornata più veloce.



Fin tanto che faccio quel che devo fare, nessuno si preoccupa se faccio un buon lavoro o no. A volte lo faccio bene, a volte no. Che importa? Nessuno se ne accorgerà e io sarò comunque pagato.



Ho avuto qualcosa che non andava nel mio computer. Alla fine era una cosa davvero facile da risolvere. Ad ogni modo, ho aspettato tutto il giorno che il supporto IT venisse a dare un'occhiata. Ho aspettato io loro, ed erano piuttosto arrabbiati loro con me. È il loro compito riparare i computer, non il mio!



In realtà sono un attore, faccio questo lavoro solo finché non avrò un vero e proprio ingaggio nella recitazione. Cerco di non parlare troppo qui, non sono il genere di persone che mi andrei a cercare. Io faccio solo le mie cose. Ad ogni modo, sono qui da anni, e ancora non lavoro nella recitazione, quindi...



Pensa a una situazione in cui la tua etica lavorativa non era molto buona.

Che consiglio puoi dare a te stesso in modo da mostrare un'etica del lavoro più positiva in futuro?



Situazione:	Come cambieresti il tuo approccio se questa situazione si ripetesse?
-------------	--



Pensa ad alcune attività a cui parteciperai. Fanne una breve descrizione qui di seguito.

Il compito è di...	Quanto tempo servirà? Chi è coinvolto?
--------------------	---



Pensa al tuo obiettivo. Cosa vuoi ottenere?

<i>Voglio ottenere...</i> <i>So che avrò completato il compito con successo se...</i>	
---	---



Prima di arrivarci, quali passaggi dovrai seguire?

Step 1: Step 2: Step 3: Step 4: Step 5:	
--	---



Ma fa attenzione! Avrai bisogno di un paio di scarpe robuste per assicurarti di non scivolare nel fiume. Queste “scarpe” sono la tua etica del lavoro. Scegli 5 delle 10 azioni per un’etica del lavoro positivo che stai per mettere in pratica per assicurarti di avere successo.



Azione:

Azione:

Azione:

Azione:

Azione:

Mentre svolgi il compito, registra le tue esperienze in un diario di viaggio.

Cosa ho fatto:	Come ciò ha dimostrato una positiva etica del Lavoro:
------------------------------	---



Quali cadute hai avuto? Come ti sei rialzato? In che modo questo ti ha aiutato a sviluppare un’etica del lavoro più forte?



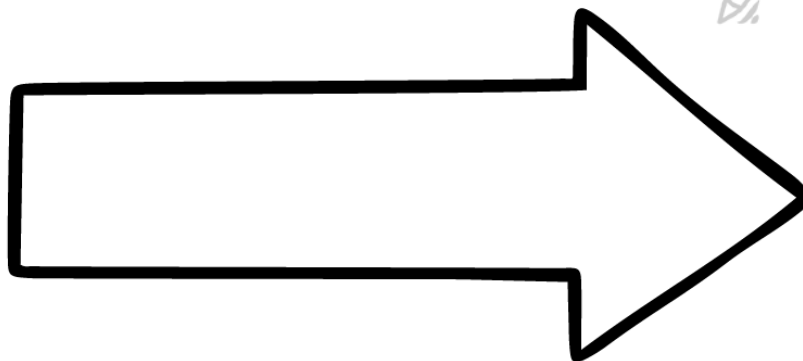
Hai raggiunto il successo nel tuo compito? Quali aspetti della tua etica del lavoro ti hanno aiutato a farti avere successo?

RIFLESSIONE E VALUTAZIONE

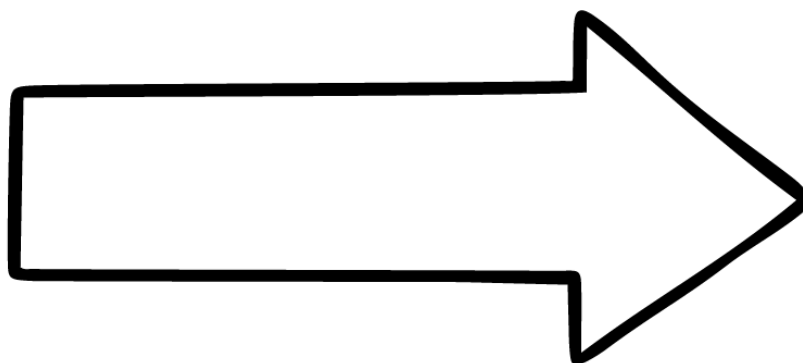
Com'è andata? Ecco la tua occasione per riflettere su come hai migliorato la tua etica del lavoro. Compila ogni freccia in basso con i tuoi risultati e pensieri.



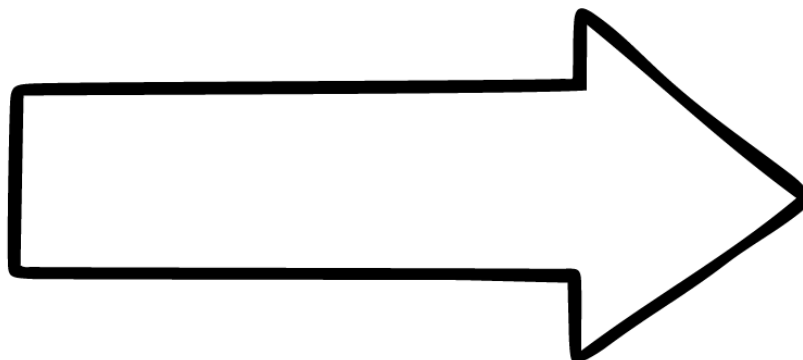
**Quali attività hai
completato?**



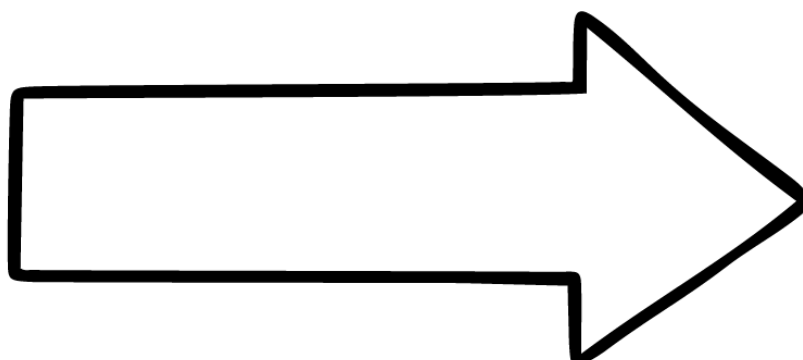
**Hai seguito i consigli
per un'etica del lavoro
positiva?**



**Ora pensi di avere
un'etica professionale
più forte?**



**Quali nuove competenze
porterai con te? E quali
vorresti sviluppare di
più?**



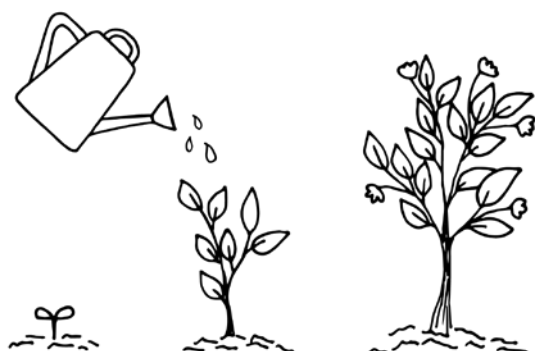
DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze comunicative. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Comprendo l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i miei obiettivi	1	2	3	4	5
1	Comprendo l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i miei obiettivi	1	2	3	4	5
2	Le persone possono contare su di me quando un lavoro deve essere fatto	1	2	3	4	5
3	Sono puntuale, gestisco bene il mio tempo e rispettoso delle scadenze	1	2	3	4	5
4	Mi assumo la responsabilità dei miei errori e sono felice di chiedere aiuto e consigli quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5
5	Mi assicuro di svolgere sempre i compiti al meglio, anche quando trovo qualcosa di difficile o noioso	1	2	3	4	5
6	Tratto gli altri in modo equo e sono sempre disponibile e rispettoso, indipendentemente dallo status o dalla posizione degli altri	1	2	3	4	5
7	Mantengo un buon equilibrio tra lavoro, studio, tempo libero e vita familiare	1	2	3	4	5
8	Sono orgoglioso del mio lavoro, e spesso "faccio un passo oltre" e faccio più del minimo	1	2	3	4	5
9	So cosa devo fare per avere successo e sono motivato e determinato a realizzarlo	1	2	3	4	5
10	Sono consapevole dei miei talenti, delle mie capacità e dei miei limiti, e sono realistico su ciò che posso ottenere	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello etica professionale.

In generale, le mie competenze di etica professionale sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

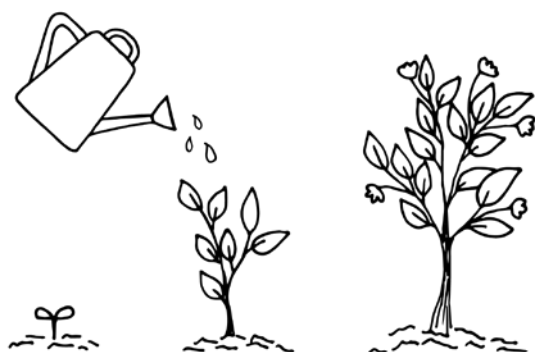
Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Chiedi nuovamente alla stessa persona che ti conosce bene di contrassegnare le caselle che meglio rappresentano il tuo livello attuale. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
Relazione:		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, o ho problemi
	Esempio: Comprende l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i suoi obiettivi	1	2	3	4	5
1	Comprende l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i suoi obiettivi	1	2	3	4	5
2	Le persone possono contare su di lui quando un lavoro deve essere fatto	1	2	3	4	5
3	È puntuale, gestisce bene il suo tempo e rispettoso delle scadenze	1	2	3	4	5
4	Si assume la responsabilità dei suoi errori ed è felice di chiedere aiuto e consigli quando ne ha bisogno	1	2	3	4	5
5	Si assicura di svolgere sempre i compiti al meglio, anche quando trova qualcosa di difficile o noioso	1	2	3	4	5
6	Tratta gli altri in modo equo ed è sempre disponibile e rispettoso, indipendentemente dallo status o dalla posizione degli altri	1	2	3	4	5
7	Mantiene un buon equilibrio tra lavoro, studio, tempo libero e vita familiare	1	2	3	4	5
8	È orgoglioso del suo lavoro, e spesso "fa un passo oltre" e fa più del minimo	1	2	3	4	5
9	Sa cosa deve fare per avere successo ed è motivato e determinato a realizzarlo	1	2	3	4	5
10	È consapevole dei suoi talenti, delle sue capacità e dei suoi limiti, ed è realistico su ciò che può ottenere	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello etica professionale.

In generale, le sue competenze di etica professionale sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

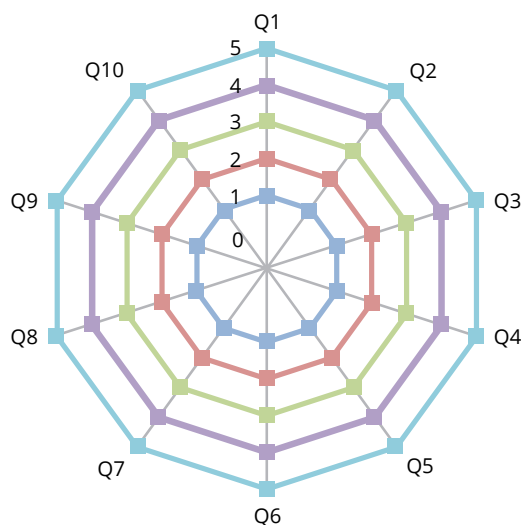
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

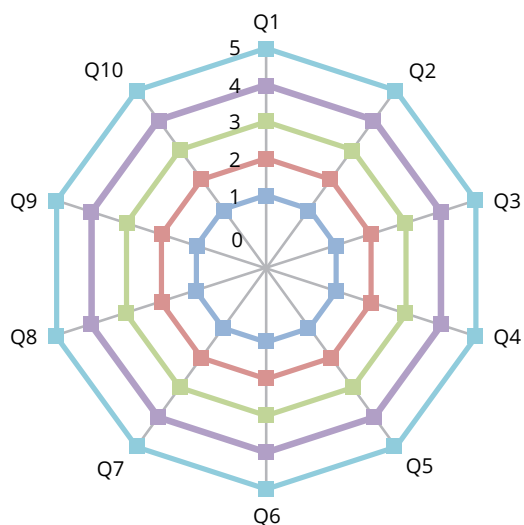
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

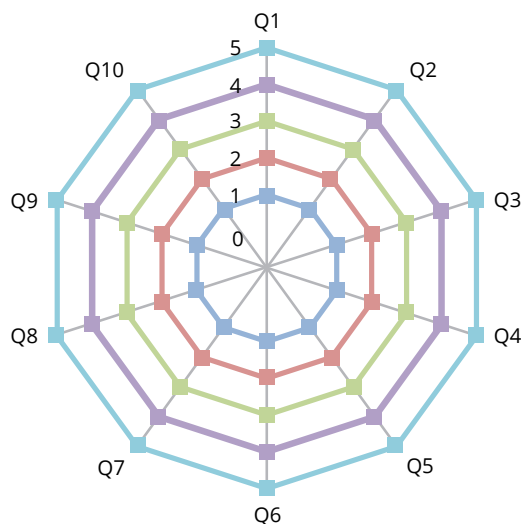


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

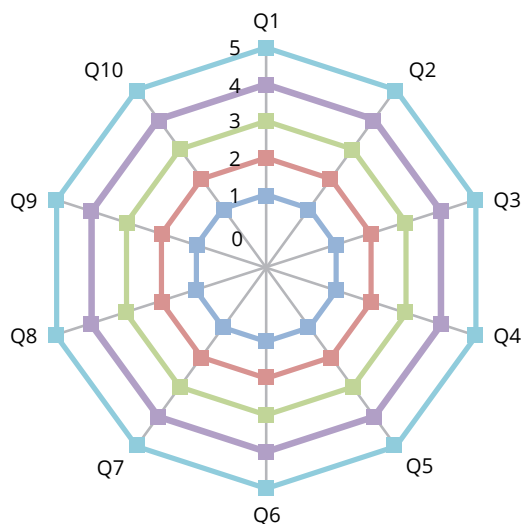
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai il processo di sviluppo della tua etica professionale?

Continuerò:

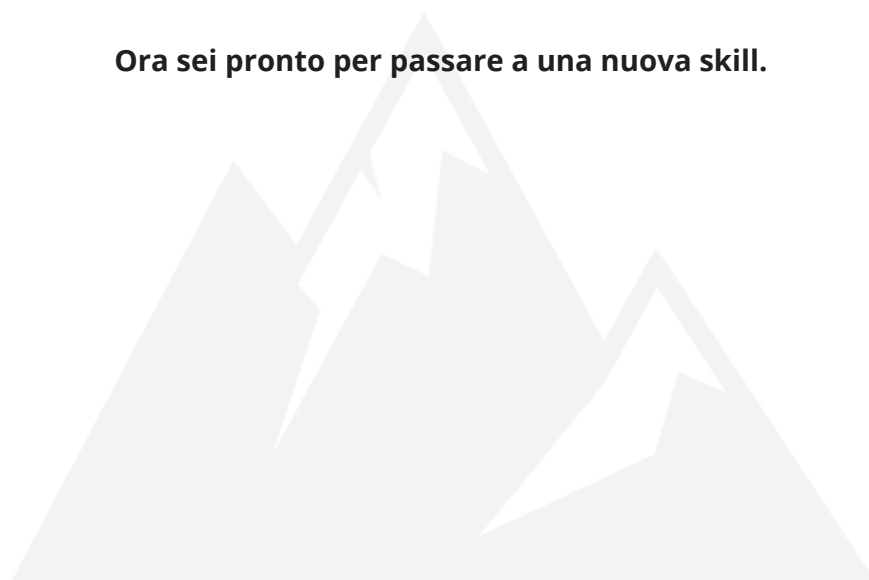
2. Hai fatto domanda per un posto di lavoro o un corso di formazione e vogliono sapere cosa ne pensi della tua etica professionale e del tuo approccio.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura scritta?

3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

Quali ulteriori esempi di un'etica del lavoro positiva potresti presentare durante il colloquio?

Ora sei pronto per passare a una nuova skill.



NOTE



TOOLKIT

per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

PROBLEM SOLVING E CAPACITÀ ANALITICA

PROBLEM SOLVING E CAPACITÀ ANALITICA



Cosa sono e perché sono importanti?

- Ti piace la sfida di affrontare un problema difficile?
- Sei in grado di individuare connessioni che altre persone non vedono facilmente?

Le nostre vite costantemente si confrontano con problemi e sfide. A volte facciamo di tutto per evitare di affrontarli, ma raramente i nostri problemi vanno via di loro spontanea volontà, e alla fine dovremo affrontarli.

Per fortuna, la risoluzione dei problemi è un'abilità che può essere appresa come le altre del resto. Imparare ad applicare queste abilità ai veri problemi che si presentano può renderti più forte e più sicuro come persona. Sarai in grado di affrontare le sfide della vita in modo più positivo e proattivo.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione "Introduzione e guida" che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

PROBLEM SOLVING E CAPACITÀ ANALITICA

Risultati di apprendimento

In questa sezione potrai:

- Riflettere su come attualmente risolvi i problemi e arrivi alle soluzioni.
- Pensare a diversi aspetti della capacità di problem solving e di analisi, e quali di questi potrebbero essere applicati in una serie di scenari.
- Migliorare le tue abilità per risolvere problemi e pensare in modo analitico
- Identificare una situazione o un compito in cui sei coinvolto e pianificare di applicare alcune tecniche di problem solving e analisi mentre sei coinvolto in questo.
- Valutare come le tue abilità si sono sviluppate come risultato di questa attività e come intendi continuare a svilupparle.

Ricorda! Le competenze non migliorano da un giorno all'altro. Avrai bisogno di prenderti del tempo per concentrarti sulle attività, mettere alla prova le tue competenze per poi tornare indietro e osservare il tuo progresso.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di dedicarsi a questa sezione insieme a te. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze comunicative in situazioni che potrebbero accadere nella vita reale. Prima di iniziare, però, è il momento di esaminare la tua posizione, è il momento della verifica delle competenze.



Questa tabella potrebbe esserti di aiuto per tenere traccia dei tuoi progressi:

Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skills check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
2° skills check			
Passi successivi			

PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ti piace risolvere enigmi e indovinelli?

Guarda i seguenti enigmi e vedi se riesci a ‘pensare fuori dagli schemi’ per risolverli. Quanto tempo ti ci è voluto per trovare le soluzioni?



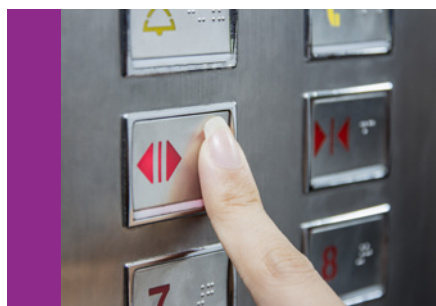
A. Ci sono sei uova nel cestino. Sei persone prendono un uovo ciascuno. C'è un uovo rimasto nel cestino. Come?

La tua risposta:



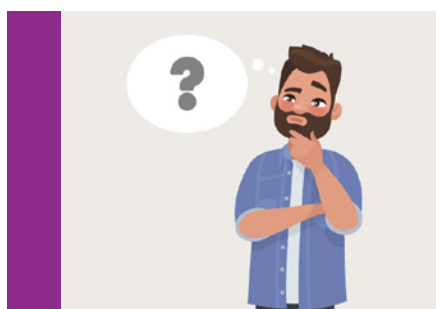
B. Un uomo e suo figlio sono vittime di un incidente d'auto. L'uomo viene ucciso e il bambino viene ricoverato in ospedale in ambulanza. Quando arriva alla sala operatoria, il chirurgo dice: "Non posso operare su questo bambino, è mio figlio". Come può essere?

La tua risposta:



C. Una donna vive all'ultimo piano di un condominio. Ogni mattina porta l'ascensore al piano terra. Al suo ritorno, può viaggiare solo fino a metà dei piani e usa le scale per il resto della strada, a meno che non piovga. Perché?

La tua risposta:



D. Sono un uomo senza fratelli o sorelle, ma il padre di questa persona è il figlio di mio padre. Chi è questa persona?

La tua risposta:

Come ti sei sentito provando a risolvere questi enigmi?

Livello	Stimolato	Interessato	Incuriosito	Confuso	Frustrato	Annoiato
Alto						
Medio						
Basso						

Per le risposte, vai all'ultima pagina della skill.

Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

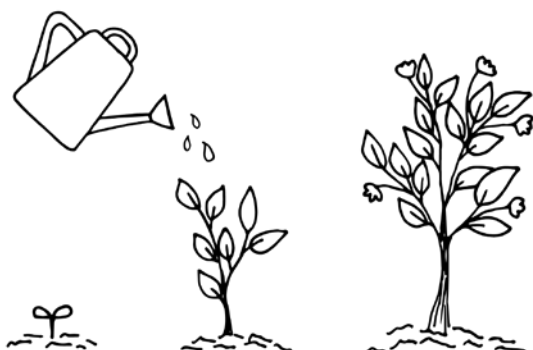
Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Vedo i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
1	Cerco di trovare le cause profonde dei problemi prima di lanciarmi nella ricerca di soluzioni	1	2	3	4	5
2	Faccio un passo indietro e guardo il quadro più ampio prima di provare ad analizzare un problema	1	2	3	4	5
3	Mi piace fare giochi di parole, giochi matematici, puzzle o risolvere enigmi	1	2	3	4	5
4	Imposto e seguo una sequenza logica di fasi per risolvere un problema	1	2	3	4	5
5	Vedo i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
6	Penso in modo creativo e trovo soluzioni alle quali altre persone non hanno pensato	1	2	3	4	5
7	Chiedo costantemente perché le cose sono come sono e cerco di capire come funziona il mondo	1	2	3	4	5
8	Trovo il senso di varie piccole parti di informazioni e vedo le connessioni tra le idee	1	2	3	4	5
9	Sono perseverante e non mi distraigo quando cerco di risolvere un problema	1	2	3	4	5
10	Conosco i miei limiti di fronte ai problemi e sono felice di chiedere aiuto se ne ho bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello problem solving e capacità analitica.

In generale, le mie competenze di problem solving e capacità analitica sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

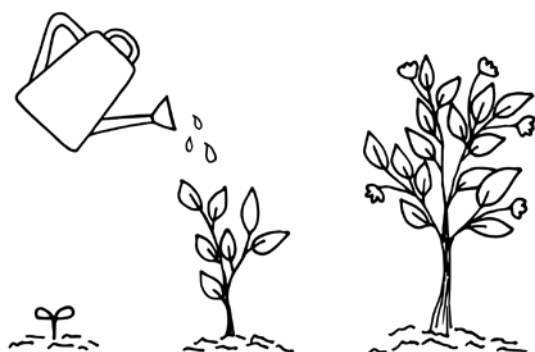
Passo 2:

Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emerging		Consolidating	Established	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Vede i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
1	Cerca di trovare le cause profonde dei problemi prima di lanciarsi nella ricerca di soluzioni	1	2	3	4	5
2	Fa un passo indietro e guarda il quadro più ampio prima di provare ad analizzare un problema	1	2	3	4	5
3	Ama fare giochi di parole, giochi matematici, puzzle o risolvere enigmi	1	2	3	4	5
4	Imposta e segue una sequenza logica di fasi per risolvere un problema	1	2	3	4	5
5	Vede i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
6	Pensa in modo creativo e trova soluzioni alle quali altre persone non hanno pensato	1	2	3	4	5
7	Chiede costantemente perché le cose sono come sono e cerca di capire come funziona il mondo	1	2	3	4	5
8	Trova il senso di varie piccole parti di informazioni e vede le connessioni tra le idee	1	2	3	4	5
9	È perseverante e non si distrae quando cerca di risolvere un problema	1	2	3	4	5
10	Conosce i suoi limiti di fronte ai problemi ed è felice di chiedere aiuto se ne ha bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello problem solving e capacità analitica.

In generale, le sue competenze di problem solving e capacità analitica sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

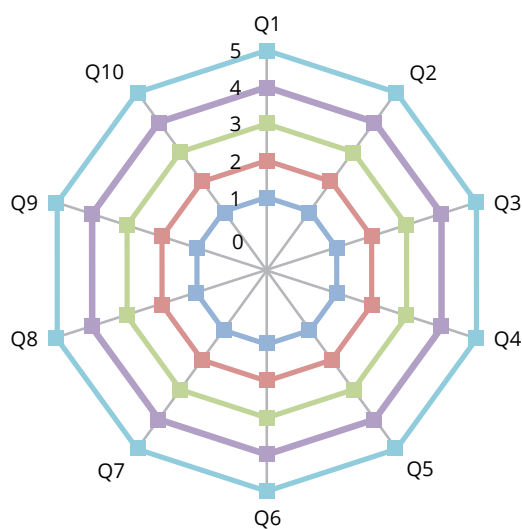
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchia la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchia la croce viola, se il punteggio è 3, cerchia la croce verde; se il punteggio è 2, cerchia la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchia la croce blu.

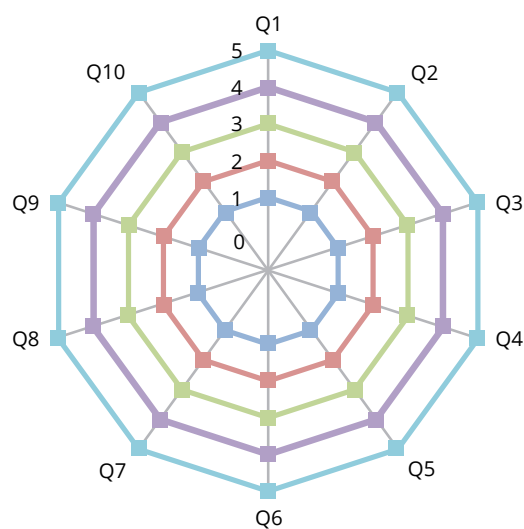
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiate con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze comunicative già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

NOTE

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO – ATTIVITÀ DI SVILUPPO

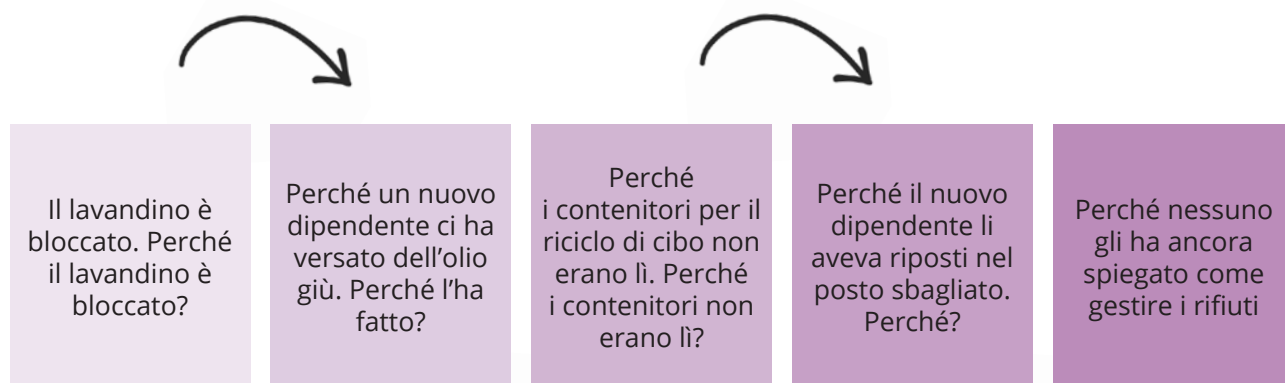
Pensando al problem solving e al pensiero analitico

Sei già in viaggio, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto, il che significa che dovrai risolvere problemi e trovare soluzioni. Questa sezione è leggermente diversa dalle altre. Invece di introdurre 10 azioni, vedrai tre metodi ben noti per risolvere i problemi.

L'approccio dei "5 perché" per identificare i problemi¹

Trovare la causa principale di un problema può spesso essere utile prima di iniziare a pensare a possibili soluzioni. Con questo approccio, si chiede semplicemente "perché?" Cinque volte, per rintracciare le origini del problema all'indietro.

Il seguente problema si è verificato in una cucina del ristorante. In un primo momento sembra che sia colpa del nuovo dipendente, ma chiedendo "perché" cinque volte, possiamo vedere che non è del tutto da biasimare.



Pensa a un problema che hai recentemente sperimentato nel tuo lavoro, studio o vita domestica. Puoi applicare l'approccio "5 Perché" a questo problema?



Forma per l'applicazione dell'approccio dei "5 perché". Consiste in una serie di cinque riquadri vuoti, disposti in fila, con frecce curve che puntano verso sinistra, invitando l'utente a scrivere le proprie domande "perché?".

¹ Vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Cinque_Perch%C3%A9

Abilità in contest – Problem solving e capacità analitica

Essere in grado di risolvere i problemi in modo creativo ed efficace è un'abilità che è molto apprezzata sul posto di lavoro. È anche un'abilità preziosa in tutti gli aspetti della vita. Se ti senti sconfitto dai problemi della vita, è difficile che tu ti senta sufficientemente sicuro per affrontare nuovi problemi mentre si presentano, e potresti anche arrivare alla decisione di affrontare la vita evitando i problemi.

Fortunatamente, tuttavia, il problem solving è un'abilità che può essere appresa e ci sono vari metodi e tecniche per aiutarti in questo.

Un altro modo di affrontare i problemi è l'Albero dei problemi e l'albero delle soluzioni².

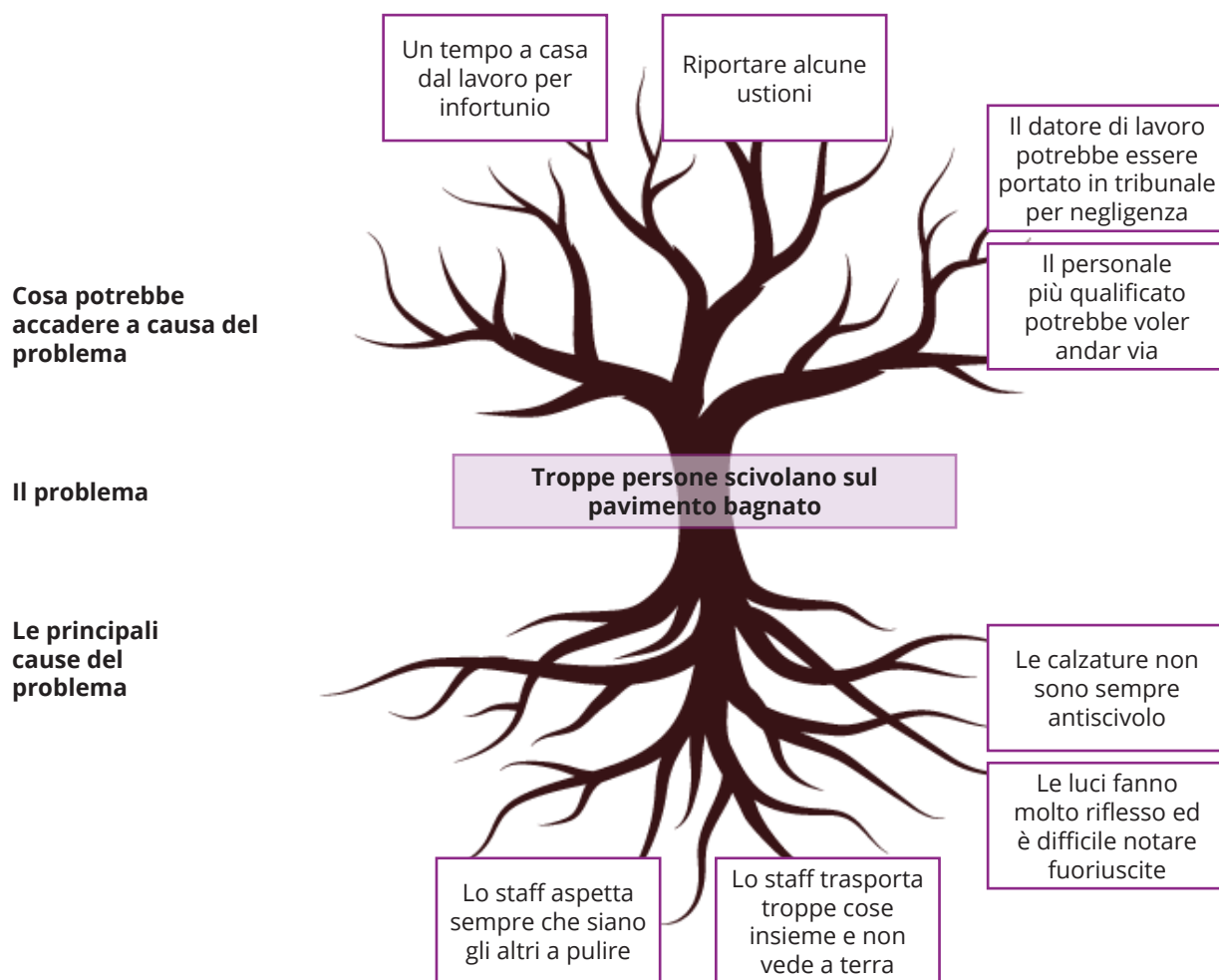


Hai iniziato a lavorare in una cucina di un ristorante. È solo la tua prima settimana, ma hai notato che tre persone sono scivolate sui pavimenti bagnati. Fortunatamente nessuno è rimasto gravemente ferito, ma sei preoccupato.

Parli con i tuoi colleghi, e sono tutti d'accordo sul fatto che abbiano avuto cattive abitudini.

Sei sicuro di poter aggiustare questa situazione senza menzionarlo al tuo capo. Quali soluzioni puoi identificare?

L'albero dei problemi



² Vedi: https://en.wikipedia.org/wiki/Issue_tree

Il metodo di risoluzione dei problemi in 6 passaggi³

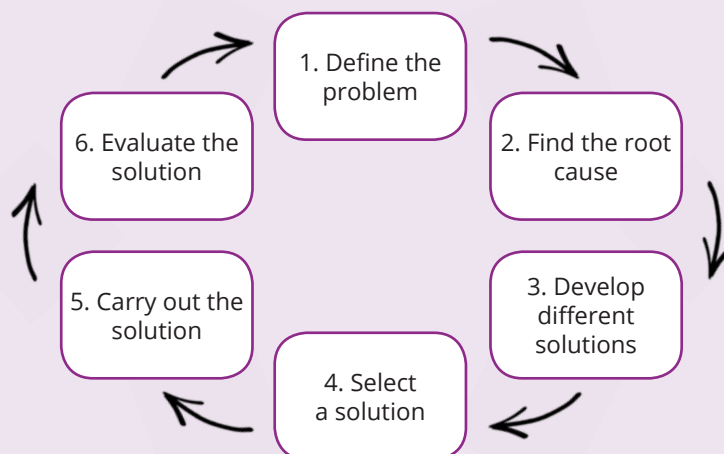
Questa è una tecnica di risoluzione dei problemi che può essere applicata a quasi tutti i problemi, grandi o piccoli.

Con l'approccio dei "5 perché" hai iniziato a esaminare le cause alla radice di un problema, ma di per sé non è sufficiente. Devi anche trovare la soluzione appropriata.



1. Definisci il problema.

Prima di risolvere un problema, devi prima capire qual è il problema. Pensa a cosa succederebbe se non facessi nulla, e se il problema debba essere risolto ora o se può attendere. Potresti anche pensare a chi è la persona migliore per risolvere questo problema e se la responsabilità dovrebbe risiedere in te o in qualcun altro. Nel pensare in questa fase, può aiutare lo scrivere il problema in un linguaggio semplice e facile da capire.



2. Trova la causa principale.

Nell'esempio della pagina precedente, abbiamo visto che il problema era che il lavandino della cucina era bloccato. Tuttavia, usando il metodo i "5 perché", abbiamo visto che la causa principale del problema era qualcosa di completamente diverso. Un problema e ciò che causa un problema non sono la stessa cosa. A volte potresti essere in grado di trovare più di una causa principale di un problema. Dopo aver identificato una o più cause alla radice, puoi testare le tue idee per vedere se ci sono prove per supportarle o se hai raggiunto la conclusione sbagliata.

3. Sviluppa varie soluzioni.

In questa fase dovresti cercare di pensare il più creativamente possibile. Chiedi ad altre persone o fai delle ricerche su come gli altri hanno risolto questo problema in passato. Usa le mappe mentali o crea elenchi per mettere le tue idee su carta o per disegnarle se sei più artistico. Potresti anche immaginare il problema da risolvere e poi lavorare all'indietro per immaginare i diversi modi in cui avrebbe potuto essere risolto. Scrivi le idee che ti vengono in mente e sfida te stesso a pensare alla soluzione più insolita che riesci a trovare. Pensa a "cosa succede se ...?" Piuttosto che semplicemente "cosa" o "come".

4. Scegli una soluzione.

Una volta che hai una gamma di possibili soluzioni, puoi quindi pensare a quella migliore. Crea due liste e annota i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna soluzione. Pensa a cosa potrebbe accadere se il problema non viene risolto. Se il denaro è la questione più importante, allora cerca di elaborare la soluzione più economica. Se il tempo è un problema ricorrente, scegli la soluzione più rapida.

5. Attua la soluzione.

Quando hai preso una decisione sulla soluzione da utilizzare, dovresti quindi pianificare ogni passaggio prima di iniziare a risolvere il problema. Pensa a quanto tempo potresti aver bisogno e chi altro deve essere coinvolto. Decidi cosa devi fare, ciò che gli altri devono fare e assicurati che anche altre persone lo capiscano. Datti un limite di tempo e ricorda a te stesso che aspetto potrebbe avere il problema. Decidi come farai a sapere quando il problema sarà risolto..

³ Vedi: <https://www.linkedin.com/pulse/20140530154920-39527870-6-effective-problem-solving-steps-for-business-and-life-in-general/>

6. Valuta la soluzione

Se il problema rimane irrisolto o le cose peggiorano effettivamente, non continuare con la stessa soluzione quando ovviamente non funziona. Potresti anche dover tornare a uno stadio precedente del ciclo e ricominciare alcuni passaggi. Se risolvi il problema, allora puoi sentirti orgoglioso di te stesso, ma non fermarti qui. Pensa al perché la soluzione ha funzionato e se c'è qualcosa che vorresti fare diversamente la prossima volta. Ricorda come hai risolto il problema e ricorda queste lezioni nel caso in cui il problema si ripresenti in futuro.

NOTE

ACTION PLANNING

L'albero delle soluzioni

L'albero del problema sta morendo perché le radici non sono salutari. Al contrario, l'albero delle soluzioni ha delle soluzioni alla radice e, affrontando il problema, i suoi rami e foglie possono prosperare.

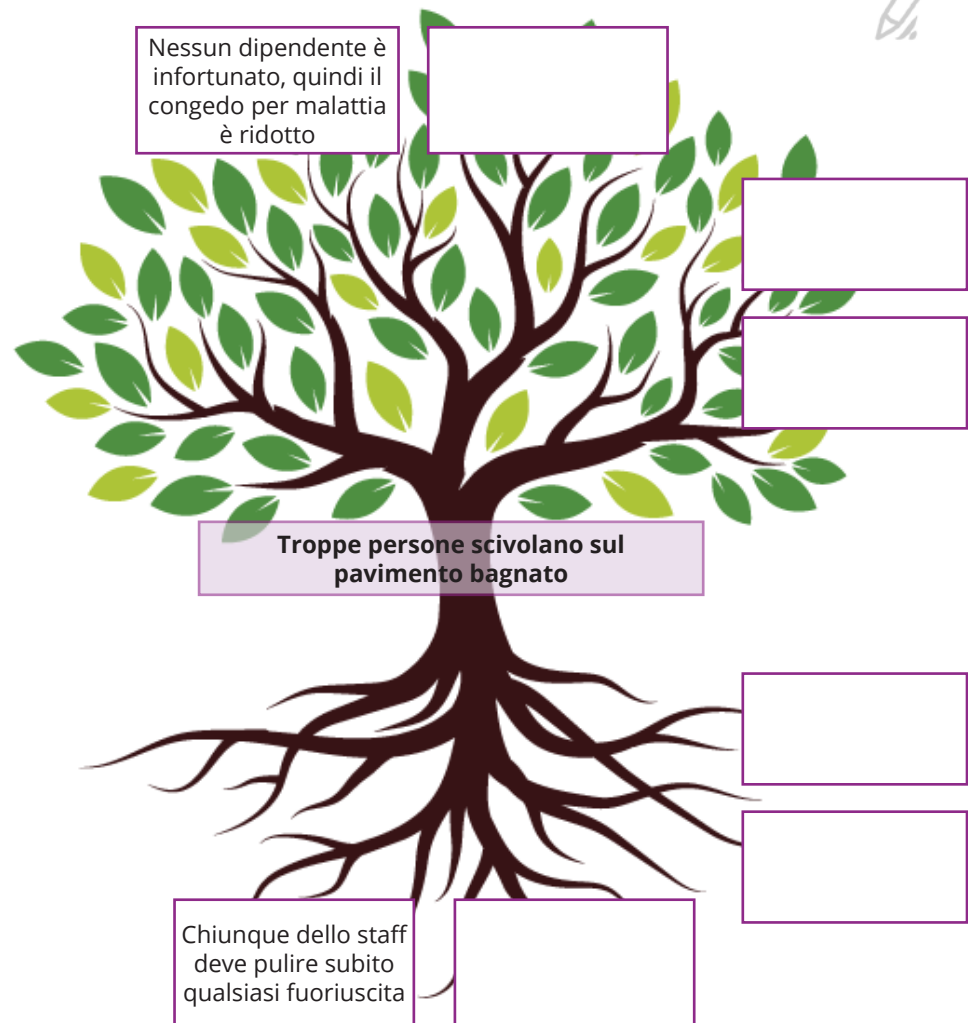
Annota alcune soluzioni per sostituire le cause principali e dire cosa potrebbe migliorare come risultato della risoluzione del problema.



Cosa potrebbe migliorare come risultato della risoluzione del problema

Il problema

Le soluzioni per affrontare le cause principali del problema



Pensa ad alcune attività a cui parteciperai.

Una volta identificato questo, identifica tre problemi che potrebbero verificarsi a un certo punto.



Problema 1:	Problema 2:	Problema 3:

Scegli un problema su cui concentrarti, se e quando si verifica. Usa il metodo 6 Step per risolvere il problema. Puoi anche disegnare il tuo Problema e le Soluzioni per aiutarti.



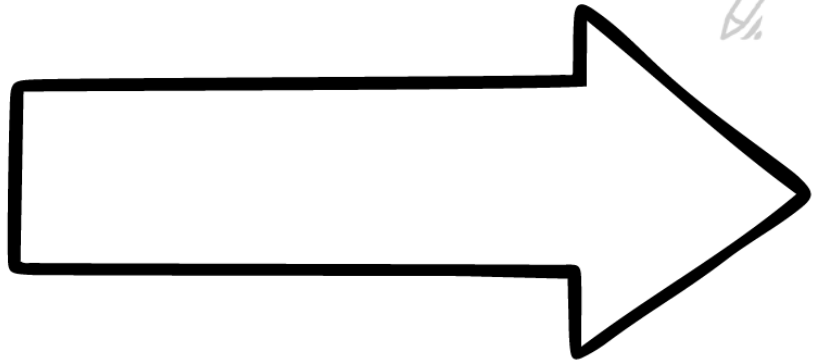
1. Definisci il problema	
2. Trova la causa principale	
3. Sviluppa varie soluzioni	
4. Scegli una soluzione	
5. Attua la soluzione	
6. Valuta la soluzione	

RIFLETTERE E VALUTARE

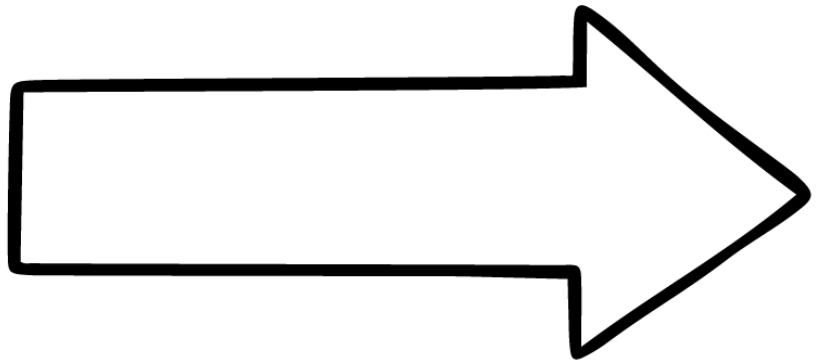
Com'è andata? Ora, hai la possibilità di riflettere sul miglioramento delle tue competenze. Completa le frecce sottostanti riportando i tuoi risultati e commenti.



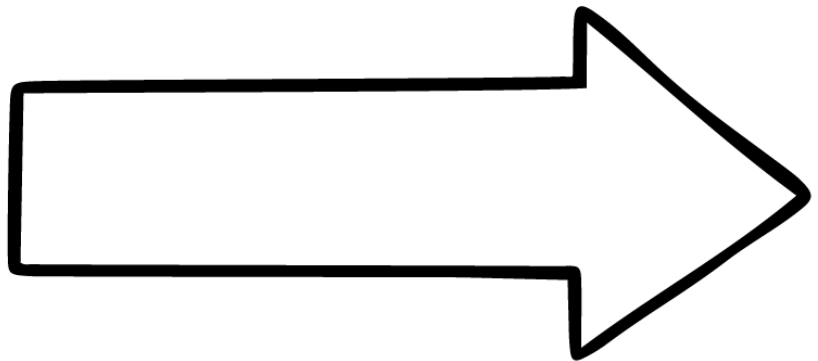
**Quali attività hai
completato?**



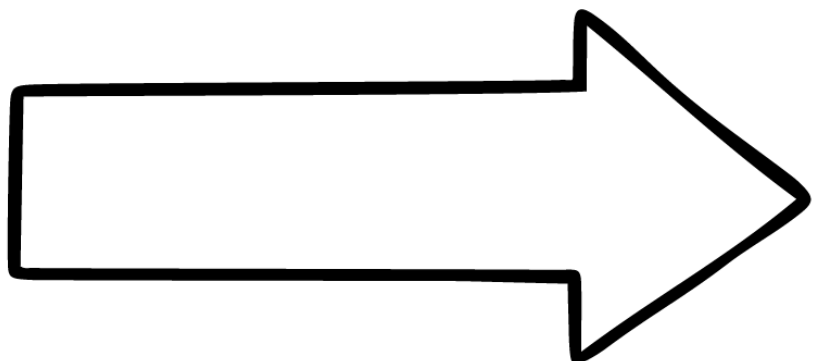
**Hai seguito i consigli
indicati? Come?**



**Ora puoi affrontare
meglio i problemi?
Come?**



**Quali nuove
competenze porterai
con te? E quali vorresti
sviluppare di più?**



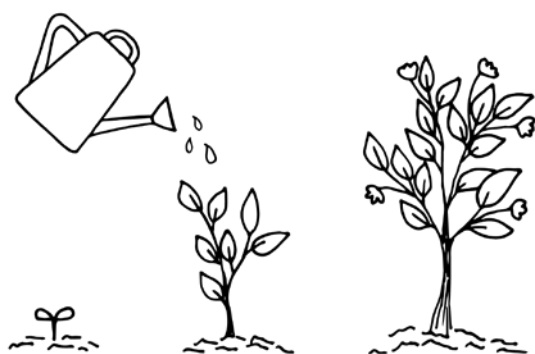
DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze comunicative. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Vedo i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
1	Cerco di trovare le cause profonde dei problemi prima di lanciarmi nella ricerca di soluzioni	1	2	3	4	5
2	Faccio un passo indietro e guardo il quadro più ampio prima di provare ad analizzare un problema	1	2	3	4	5
3	Mi piace fare giochi di parole, giochi matematici, puzzle o risolvere enigmi	1	2	3	4	5
4	Imposto e seguo una sequenza logica di fasi per risolvere un problema	1	2	3	4	5
5	Vedo i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
6	Penso in modo creativo e trovo soluzioni alle quali altre persone non hanno pensato	1	2	3	4	5
7	Chiedo costantemente perché le cose sono come sono e cerco di capire come funziona il mondo	1	2	3	4	5
8	Trovo il senso di varie piccole parti di informazioni e vedo le connessioni tra le idee	1	2	3	4	5
9	Sono perseverante e non mi distraigo quando cerco di risolvere un problema	1	2	3	4	5
10	Conosco i miei limiti di fronte ai problemi e sono felice di chiedere aiuto se ne ho bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello problem solving e capacità analitica.

In generale, le mie competenze di problem solving e capacità analitica sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

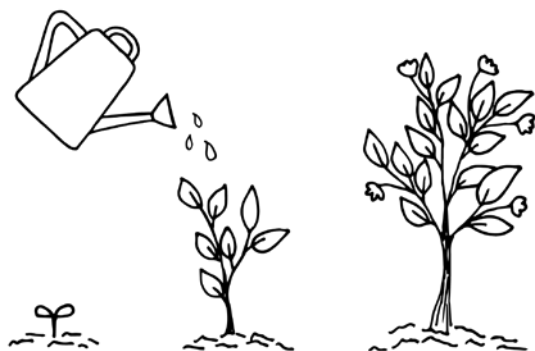
Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Chiedi nuovamente alla stessa persona che ti conosce bene di contrassegnare le caselle che meglio rappresentano il tuo livello attuale. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
Relazione:		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: <i>Vede i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento</i>	1	2	3	4	5
1	Cerca di trovare le cause profonde dei problemi prima di lanciarsi nella ricerca di soluzioni	1	2	3	4	5
2	Fa un passo indietro e guarda il quadro più ampio prima di provare ad analizzare un problema	1	2	3	4	5
3	Ama fare giochi di parole, giochi matematici, puzzle o risolvere enigmi	1	2	3	4	5
4	Imposta e segue una sequenza logica di fasi per risolvere un problema	1	2	3	4	5
5	Vede i problemi come opportunità di sviluppo e apprendimento	1	2	3	4	5
6	Pensa in modo creativo e trova soluzioni alle quali altre persone non hanno pensato	1	2	3	4	5
7	Chiede costantemente perché le cose sono come sono e cerca di capire come funziona il mondo	1	2	3	4	5
8	Trova il senso di varie piccole parti di informazioni e vede le connessioni tra le idee	1	2	3	4	5
9	È perseverante e non si distrae quando cerca di risolvere un problema	1	2	3	4	5
10	Conosce i suoi limiti di fronte ai problemi ed è felice di chiedere aiuto se ne ha bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello problem solving e capacità analitica.

In generale, le sue competenze di problem solving e capacità analitica sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

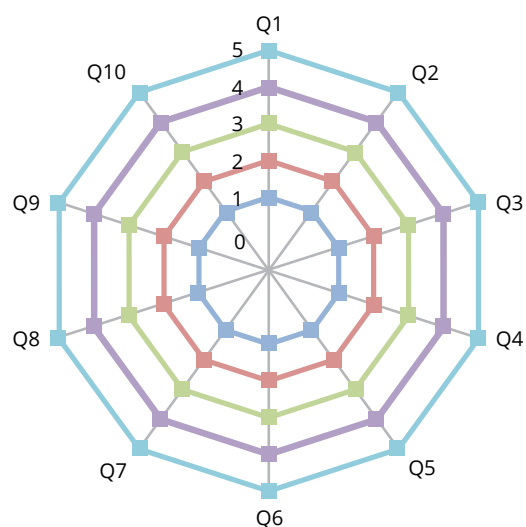
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

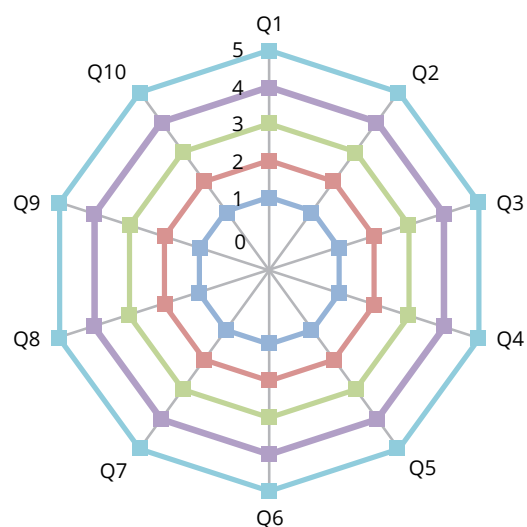
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

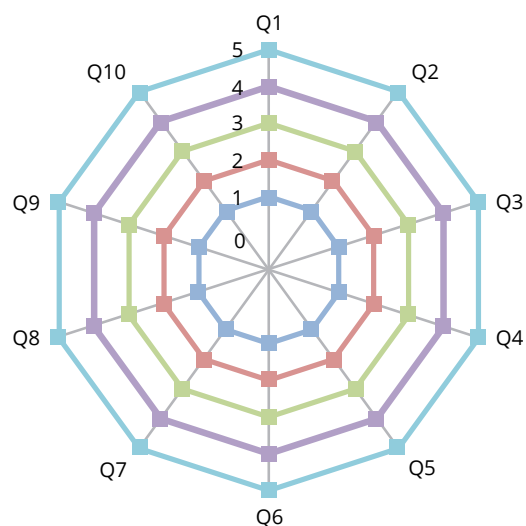


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

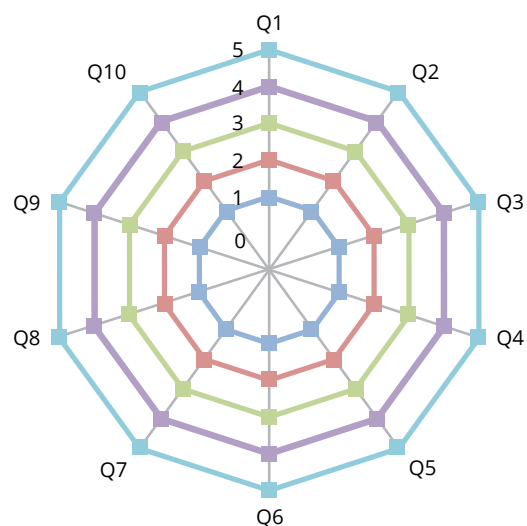
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai a sviluppare il problem solving e la capacità analitica?

Continuerò a sviluppare le mie abilità:

2. Hai inviato la tua candidatura per un lavoro o un corso di formazione, dove ti viene chiesto quali sono le tue esperienze in termini di problem solving e capacità analitica.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura scritta?

3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

Quali ulteriori esempi puoi presentare durante il colloquio?

Ora sei pronto per passare a una nuova skill.

RISPOSTE:

- A. L'ultima persona non prende un uovo dal cesto, ma prende il cesto con l'uovo ancora dentro.
- B. Il chirurgo è femmina ed è la madre del bambino ferito.
- C. La donna è molto più bassa della media e non può raggiungere i pulsanti ai piani superiori. Quando piove, porta un ombrello e lo usa per raggiungere i pulsanti più in alto.
- D. La persona è mio figlio! Non ho fratelli o sorelle, quindi sono il figlio di mio padre e sono il padre di mio figlio.

NOTE



TOOLKIT
per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

TEAM WORKING

TEAM WORKING



Che cos'è e perché è importante?

- Sei veramente stimolato dal lavorare e collaborare con gli altri?
- Preferisci lavorare da solo?

In varie fasi della tua vita, sarai stato membro di una squadra o di un gruppo. Potresti aver praticato sport di squadra, o essere stato coinvolto in progetti di quartiere locali, e sicuramente farai parte del gruppo dei compagni di classe sin dalla prima infanzia. Alcune persone sono compagni di squadra naturali, mentre per gli altri, andare d'accordo in gruppo può richiedere pazienza e sforzo. Se inizi a pensarci, probabilmente sarai in grado di identificare i momenti in cui stare in un gruppo o in una squadra ha portato fuori il meglio di te e anche il peggio.

La capacità di lavorare bene in una squadra è un'abilità che è cruciale per le tue prospettive lavorative, ma probabilmente è meglio considerarla come un insieme di diverse abilità correlate, piuttosto che un'abilità a sé stante. Squadre e gruppi spesso cadono perché manca una di queste altre abilità. Non è possibile avere una squadra efficace in cui le capacità comunicative e le capacità di gestione del tempo, ad esempio, siano assenti.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione "Introduzione e guida" che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

TEAM WORKING

Risultati di apprendimento

In questa sezione potrai:

- Riflettere sui diversi ruoli all'interno di un team e su come lavori con altre persone.
- Pensare ad alcune strategie per diventare un membro del team più efficace.
- Tracciare le tue abilità nel lavoro di squadra e decidere come migliorarle.
- Identificare una situazione o un compito in cui sei coinvolto e pianificare di applicare alcune tecniche di lavoro di gruppo mentre sei coinvolto in questo.
- Valutare come le tue abilità si sono sviluppate come risultato di questa attività e come intendi continuare a svilupparle.

Ricorda! Le competenze non migliorano da un giorno all'altro. Avrai bisogno di prenderti del tempo per concentrarti sulle attività, mettere alla prova le tue competenze per poi tornare indietro e osservare il tuo progresso.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di dedicarsi a questa sezione insieme a te. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze comunicative in situazioni che potrebbero accadere nella vita reale. Prima di iniziare, però, è il momento di esaminare la tua posizione, è il momento della verifica delle competenze.

Questa tabella potrebbe esserti di aiuto per tenere traccia dei tuoi progressi:



Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skills check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
2° skills check			
Passi successivi			

PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE



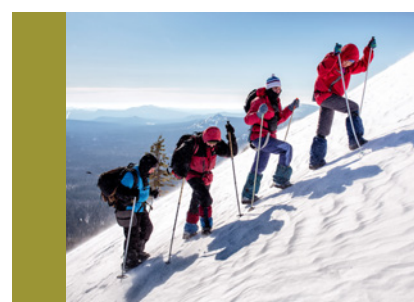
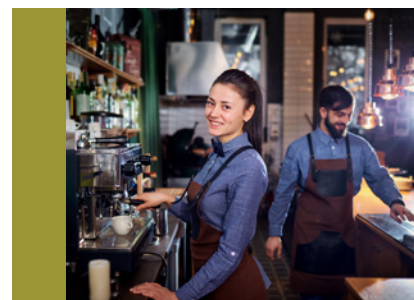
Pensa a quando sei stato in un gruppo/team, dall'infanzia fino ad ora. Cosa ha funzionato bene in questi gruppi? C'era qualcosa che avrebbe potuto essere migliorato per rendere il gruppo più efficace?



Scrivi qualche nota nella tabella sotto.

Il gruppo di cui facevo parte:	
Cosa ha funzionato bene:	Cosa avrebbe potuto essere migliorato:

Perché il team working è importante in questi gruppi? Cosa potrebbe andare storto se non lavorassero bene insieme.



Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

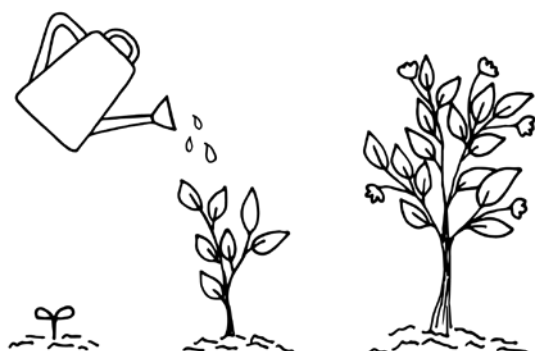
Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Mi piace lavorare con altre persone, condividere idee e compiti per raggiungere un obiettivo comune	1	2	3	4	5
1	Mi piace lavorare con altre persone, condividere idee e compiti per raggiungere un obiettivo comune	1	2	3	4	5
2	Sono in grado di auto-motivarmi e portare avanti le cose, ma so quando chiedere aiuto ad altre persone	1	2	3	4	5
3	Mi fido delle altre persone e promuovo modi alternativi per fare le cose	1	2	3	4	5
4	Sono un buon ascoltatore e raccolgo input su nuovi modi di lavorare	1	2	3	4	5
5	Capisco l'importanza del linguaggio del corpo in una comunicazione efficace	1	2	3	4	5
6	Rispetto le idee e i valori culturali delle altre persone e so gestire i conflitti	1	2	3	4	5
7	Capisco in che modo il mio ruolo si inserisce in un team più ampio	1	2	3	4	5
8	Ricerco soluzioni creative per aiutare a risolvere i problemi	1	2	3	4	5
9	Stabilisco obiettivi e pianifico azioni per raggiungerli	1	2	3	4	5
10	Tengo le altre persone informate sui progressi, facendo sapere loro se un compito richiederà più tempo del previsto	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello team working.

In generale, le mie competenze di team working sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

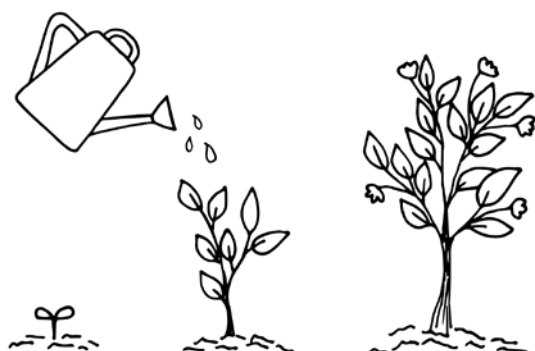
Passo 2:

Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Gli piace lavorare con altre persone, condividere idee e compiti per raggiungere un obiettivo comune	1	2	3	4	5
1	Gli piace lavorare con altre persone, condividere idee e compiti per raggiungere un obiettivo comune	1	2	3	4	5
2	È in grado di auto-motivarsi e portare avanti le cose, ma sa quando chiedere aiuto ad altre persone	1	2	3	4	5
3	Si fida delle altre persone e promuove modi alternativi per fare le cose	1	2	3	4	5
4	È un buon ascoltatore e raccoglie input su nuovi modi di lavorare	1	2	3	4	5
5	Capisce l'importanza del linguaggio del corpo in una comunicazione efficace	1	2	3	4	5
6	Rispetta le idee e i valori culturali delle altre persone e sa gestire i conflitti	1	2	3	4	5
7	Capisce in che modo il suo ruolo si inserisce in un team più ampio	1	2	3	4	5
8	Ricerca soluzioni creative per aiutare a risolvere i problemi	1	2	3	4	5
9	Stabilisce obiettivi e pianifica azioni per raggiungerli	1	2	3	4	5
10	Tiene le altre persone informate sui progressi, facendo sapere loro se un compito richiederà più tempo del previsto	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello team working.

In generale, le sue competenze di team working sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

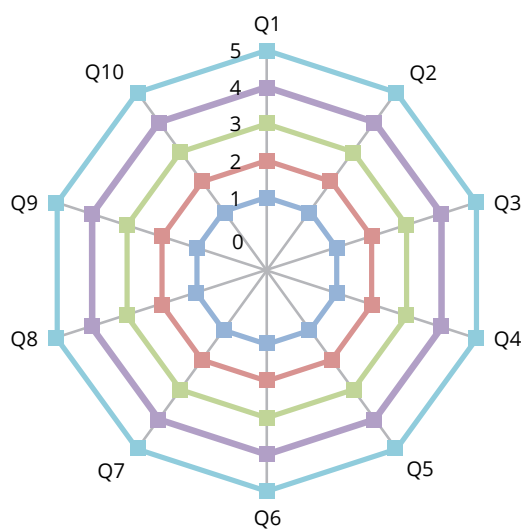
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchia la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchia la croce viola, se il punteggio è 3, cerchia la croce verde; se il punteggio è 2, cerchia la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchia la croce blu.

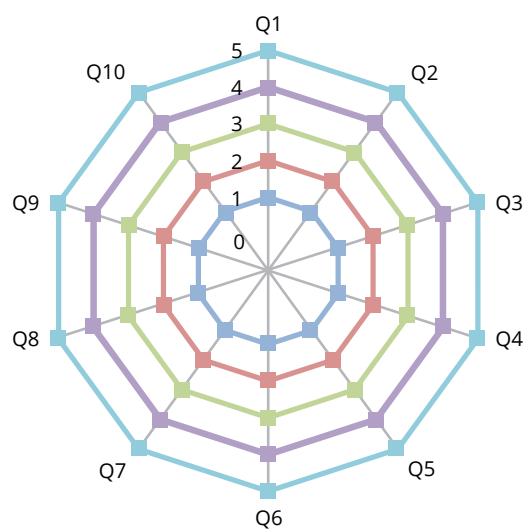
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiare con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze comunicative già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

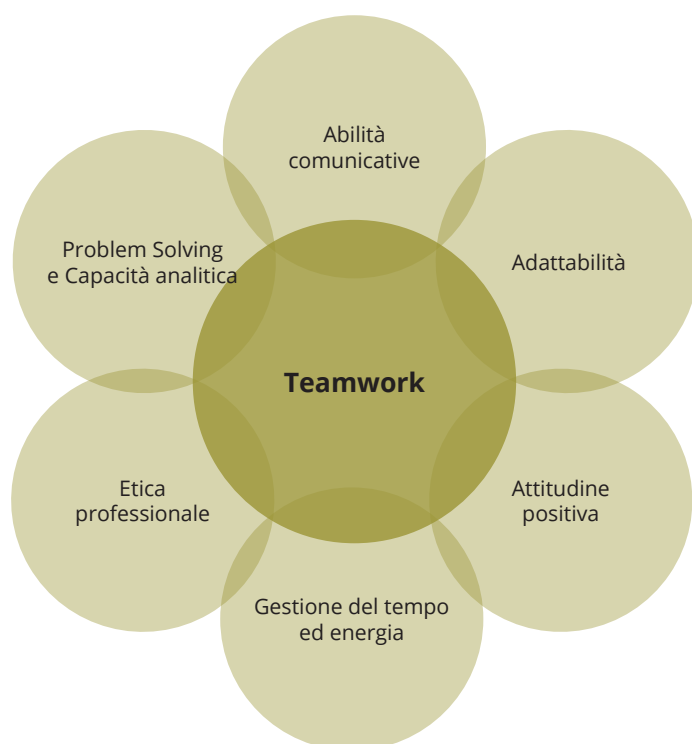
NOTE

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO – ATTIVITÀ DI SVILUPPO

Sei già in viaggio, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto, il che significa che devi lavorare insieme ad altre persone.

Teamwork come combinazione di abilità

Se hai lavorato su alcune delle altre sezioni, avrai probabilmente notato che il lavoro di squadra è composto da molte abilità diverse. In molti modi, è meglio pensare al lavoro di squadra come a un “cluster” o una combinazione di abilità.



Competenze comunicative	• Comunica con sicurezza. Proponi le tue idee con fiducia, in modo costruttivo, pur rispettando il resto del team. • Sviluppa capacità di ascolto attivo. Ascolta prima di parlare e cogli volentieri nuove idee. Sii in grado di accettare le critiche senza essere difensivo e non discutere ogni punto. • Gestisci i conflitti. Quando si verifica una differenza di opinione o si verifica un errore, possono verificarsi disaccordi. Utilizza le tue capacità di risoluzione dei conflitti per ottenere una soluzione.
Competenze di adattabilità	• Supera le battute d'arresto. Una squadra spesso incontra situazioni difficili che richiedono un cambio di approccio o direzione. Sii in grado di adattarti a queste situazioni e di supportare altri membri del team che potrebbero aver bisogno di aiuto.
Attitudine positiva	• Continua a imparare. Puoi riflettere su ciò che ha funzionato bene e puoi continuare a imparare, sviluppare e migliorare in base alla tua esperienza. • Concentrati sugli aspetti positivi. Non ignorare le cose brutte, ma mantieniti concentrato su ciò che funziona bene. Ricordati di lodare gli altri membri del team quando se lo meritano.

Gestione del tempo ed energia	• Sii costantemente affidabile. Presentati in tempo e renditi sempre disponibile a fare la tua parte di attività. Segui le cose fino al loro completamento lungo tutto il processo.
Etica professionale	• Preparati a fare un passo oltre. Se sorgono problemi imprevisti, collabora con gli altri e sii felice di impegnarti ulteriormente per rimettere in moto le cose. • Condividi le tue conoscenze ed esperienze. Sai che ogni membro di una squadra ha talenti speciali. Convidete le vostre conoscenze e sperimentate collaborazioni con il resto del team.
Problem Solving e capacità analitica	• Lavorate insieme per risolvere i problemi. Ogni volta che il team incontra un problema, lavora insieme agli altri senza conflitti per condividere le tue idee e trovare soluzioni.

Guarda indietro in ogni fase del tuo percorso di soft skill fino ad ora.

- Quali sono le tue soft skill più forti?
- Quale pensi di dover sviluppare ulteriormente?
- Quali capacità puoi mettere a disposizione di un team?
- Riesci a pensare ad altre abilità necessarie in un gruppo che non sono elencate nella tabella sopra?



Prendi qualche nota nella tabella sotto.

Le mie principali soft skill:	Abilità che dovrei sviluppare maggiormente:	Capacità che posso mettere a disposizione del team:	Altre abilità necessarie in un team:

Network e lavoro di squadra

Il lavoro di squadra e la cooperazione sono fondamentali per ciò che ci rende umani. Se non avessimo imparato come cooperare e lavorare insieme, la società non si sarebbe mai evoluta nella ricca complessità che vediamo oggi intorno a noi.

Tutto ciò che usiamo e consumiamo è il risultato di una rete di cooperazione. La maggior parte di questo è nascosto alla vista e semplicemente non ci pensiamo. Tuttavia, quando iniziamo a pensarci, ci rendiamo conto che siamo collegati ad altre persone - passate, presenti e future - in modi di cui probabilmente non eravamo giunti a conoscenza.



Quando hai bevuto l'ultima tazza di caffè?

Se lo hai bevuto in un bar, qualcuno è stato assunto in un team per prepararlo per te. Ma non finisce qui. Un altro team ha creato la tazza con cui hai bevuto. Un altro ha costruito la macchina del caffè e ha fornito l'acqua e l'elettricità. I coltivatori di caffè a migliaia di chilometri di distanza coltivavano i chicchi di caffè. Un gruppo li ha asciugati e li ha arrostiti, quindi i lavoratori del trasporto li hanno spediti in Europa. Se hai aggiunto del latte, un allevatore di latte ha munto le mucche, poi il latte è stato pastorizzato, messo in cartoni e trasportato a un grossista. E così via...

Pensa ad almeno 10 collegamenti di vari network per uno dei seguenti elementi:

- La sedia su cui sei seduto
- La maglietta, il maglione o il gilet che indossi
- Un laptop, tablet o smartphone che usi regolarmente



Quanti link riesci a trovare?

Quante gruppi di lavoro sono stati coinvolti?

Quale potrebbe essere l'impatto di questi elementi per le persone in futuro?

Vai all'ultima pagina per qualche suggerimento se sei bloccato.



NOTE

ACTION PLANNING

Poiché le squadre sono così importanti per la nostra vita quotidiana, è importante che funzionino bene. Comprendere i ruoli in un team può aiutare i membri del team a lavorare insieme in modo più efficace.



Secondo l'approccio di Honey, ci sono cinque ruoli di base possibili all'interno di un gruppo¹:



Il **Leader** assicura che tutti sappiano cosa deve essere fatto e che tutti abbiano chiari gli obiettivi del team. Se le persone perdono la concentrazione, è compito del leader assicurarsi che si rimettano in pista.



Il **Provocatore** pone costantemente domande sull'efficacia del gruppo, ma lo fa per far funzionare meglio il gruppo. A volte fa "l'avvocato del diavolo" per ottenere una soluzione migliore.



L'**Operativo** è più concentrato sul rimboccarsi le maniche e andare avanti con il lavoro. È disposto a lavorare duramente per il team, ma non gli piacciono le persone che si fanno da parte o si tirano indietro.



Il **Pensatore** ama fare un passo indietro per analizzare la situazione in modo più chiaro. Potrebbe esaminare attentamente le cose in dettaglio, o potrebbe concentrarsi sul quadro più ampio. Verrà spesso con soluzioni originali.



Il **Supporter** vede il suo ruolo nel mantenere la squadra motivata, mediando i disaccordi e sostenendo chi è in difficoltà. Potrebbe anche usare l'umorismo come un modo per risollevare dal conflitto.

È importante riconoscere che a volte possiamo cambiare ruolo a seconda del team in cui ci troviamo e che potremmo assumere più di un ruolo all'interno di un team. Quale ti descrive meglio.

Penso di essere perché

.....

.....

.....



¹ Vedi: <https://cdkleadership.weebly.com/teamwork.html>

Sfortunatamente, le squadre possono sbagliare. Un team forte avrà un mix di diversi tipi di team worker, piuttosto che un tipo di team worker che domina.

Cosa è andato storto? Che consiglio puoi dare alle persone nei seguenti team?



Al team è stato fornito un riassunto di base su ciò che il cliente desiderava e hanno svolto il lavoro in modo rapido ed efficiente. Tuttavia, non vi sono state indicazioni chiare da parte del cliente man mano che il lavoro procedeva, e nessuno ha sollevato dubbi. Sfortunatamente il cliente non è stato soddisfatto dei risultati finali. Tutti erano così occupati a finire il lavoro che non si sono fermati a pensare alla qualità del loro lavoro.



Questi impiegati non vanno d'accordo. Hanno molto lavoro da fare, ma continuano a discutere sul modo migliore per farlo. Alcune persone stanno cercando di manovrare in modo da assumere il ruolo di leader, ma la maggior parte della gente pensa di saperne più degli altri. Ognuno ha la propria opinione e si attacca ad essa. Girano in tondo e la scadenza si avvicina molto rapidamente.

Pensa a un team o gruppo in cui sei stato coinvolto.

- Ognuno dei ruoli del team di Honey era rappresentato da almeno una persona?
- Qualcuno di questi non è stato rappresentato? O c'erano troppe persone in un tipo di ruolo?
- Chi era il membro più efficace del team? Perché?
- Chi era il membro meno efficace del team? Perché?
- Il team ha avuto successo o no? Perché?

Pensa al tuo 'dream team'. Segnati qualche appunto nella tabella sotto.

Tra tutti i tuoi amici, familiari e colleghi, chi sarebbe parte di questo team e perché?



Leader	Provocatore	Operativo	Pensatore	Supporter

Ora identifica un team o un gruppo in cui sei attualmente coinvolto o in cui sarai presto coinvolto.
Questo dovrebbe essere correlato all'attività, al lavoro o al progetto di cui fai parte ora.



L'obiettivo del gruppo è:



I ruoli di cui abbiamo bisogno nel team sono:

Sei pronto per iniziare! Quando inizi il tuo lavoro in squadra, prendi appunti sui seguenti punti.



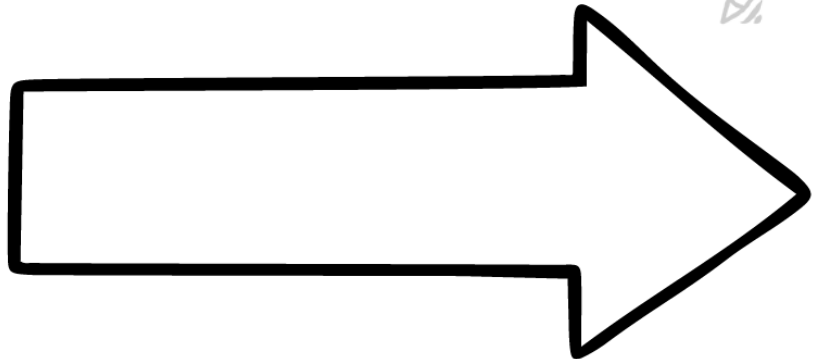
Il tuo ruolo nel team?	Riesci a identificare il ruolo che esercita ogni membro del team?	Chi è il migliore membro del team? Perché?
Come stai aiutando il team a procedere? Qual'è il tuo contributo specifico/speciale nel team?		
Come stai usando le tue skill nelle seguenti aree?		
Competenze comunicative	Competenze di adattabilità	Attitudine positiva
Gestione del tempo ed energia	Etica professionale	Problem solving e capacità analitica
Pensa a un problema che il team ha dovuto affrontare e come è stato risolto.	Quale è stato il tuo ruolo nella risoluzione del problema?	Il ruolo degli altri membri del team qual è stato?

RIFLESSIONE E VALUTAZIONE

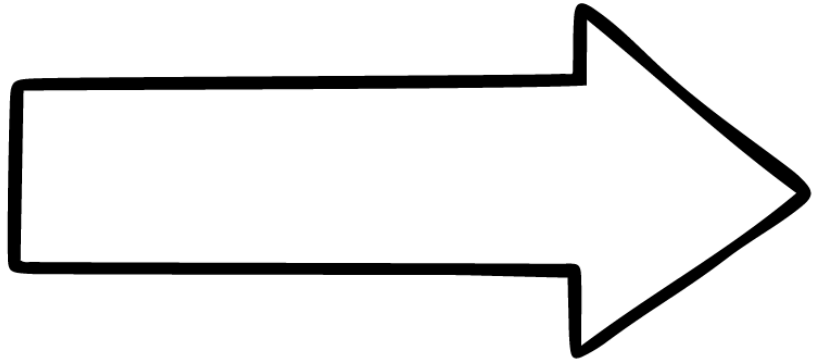
Com'è andata? Ecco la tua occasione per riflettere su come hai migliorato la tua etica del lavoro. Compila ogni freccia in basso con i tuoi risultati e pensieri.



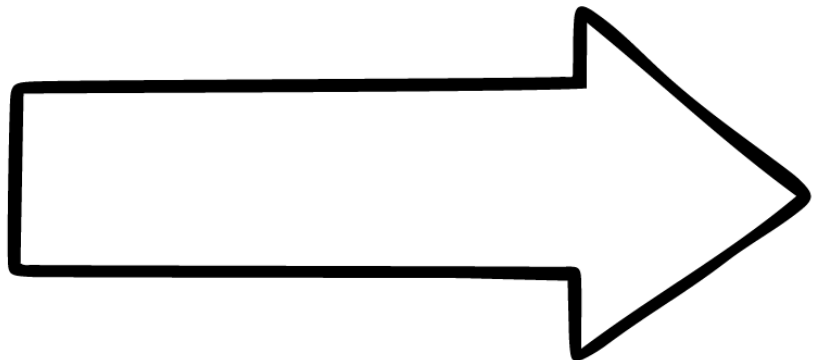
Quali attività hai
completato?



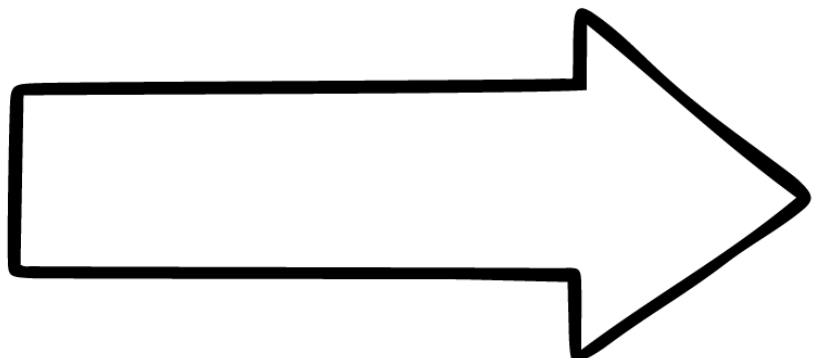
Hai seguito i consigli
indicati? Come?



Ora hai migliorato le tue
capacità per esser parte
di un team? Come?



Quali nuove competenze
porterai con te? E quali
vorresti sviluppare di
più?



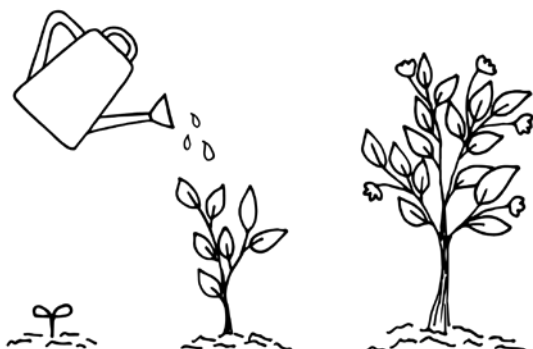
DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze comunicative. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Mi piace lavorare con altre persone, condividere idee e compiti per raggiungere un obiettivo comune	1	2	3	4	5
1	Mi piace lavorare con altre persone, condividere idee e compiti per raggiungere un obiettivo comune	1	2	3	4	5
2	Sono in grado di auto-motivarmi e portare avanti le cose, ma so quando chiedere aiuto ad altre persone	1	2	3	4	5
3	Mi fido delle altre persone e promuovo modi alternativi per fare le cose	1	2	3	4	5
4	Sono un buon ascoltatore e raccolgo input su nuovi modi di lavorare	1	2	3	4	5
5	Capisco l'importanza del linguaggio del corpo in una comunicazione efficace	1	2	3	4	5
6	Rispetto le idee e i valori culturali delle altre persone e so gestire i conflitti	1	2	3	4	5
7	Capisco in che modo il mio ruolo si inserisce in un team più ampio	1	2	3	4	5
8	Ricerco soluzioni creative per aiutare a risolvere i problemi	1	2	3	4	5
9	Stabilisco obiettivi e pianifico azioni per raggiungerli	1	2	3	4	5
10	Tengo le altre persone informate sui progressi, facendo sapere loro se un compito richiederà più tempo del previsto	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello team working.

In generale, le mie competenze di team working sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

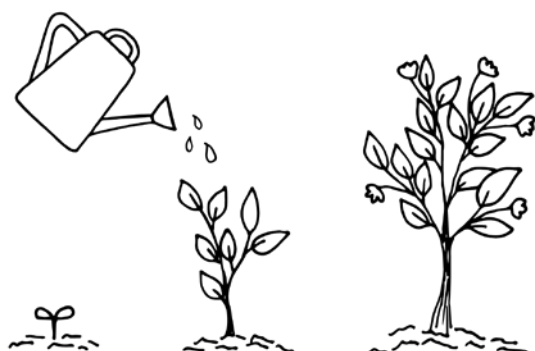
Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Chiedi nuovamente alla stessa persona che ti conosce bene di contrassegnare le caselle che meglio rappresentano il tuo livello attuale. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Gli piace lavorare con altre persone, condividere idee e compiti per raggiungere un obiettivo comune	1	2	3	4	5
1	Gli piace lavorare con altre persone, condividere idee e compiti per raggiungere un obiettivo comune	1	2	3	4	5
2	È in grado di auto-motivarsi e portare avanti le cose, ma sa quando chiedere aiuto ad altre persone	1	2	3	4	5
3	Si fida delle altre persone e promuove modi alternativi per fare le cose	1	2	3	4	5
4	È un buon ascoltatore e raccoglie input su nuovi modi di lavorare	1	2	3	4	5
5	Capisce l'importanza del linguaggio del corpo in una comunicazione efficace	1	2	3	4	5
6	Rispetta le idee e i valori culturali delle altre persone e sa gestire i conflitti	1	2	3	4	5
7	Capisce in che modo il suo ruolo si inserisce in un team più ampio	1	2	3	4	5
8	Ricerca soluzioni creative per aiutare a risolvere i problemi	1	2	3	4	5
9	Stabilisce obiettivi e pianifica azioni per raggiungerli	1	2	3	4	5
10	Tiene le altre persone informate sui progressi, facendo sapere loro se un compito richiederà più tempo del previsto	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello team working.

In generale, le sue competenze di team working sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

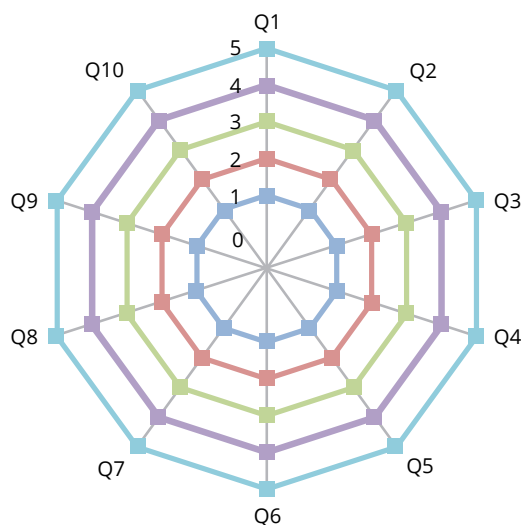
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

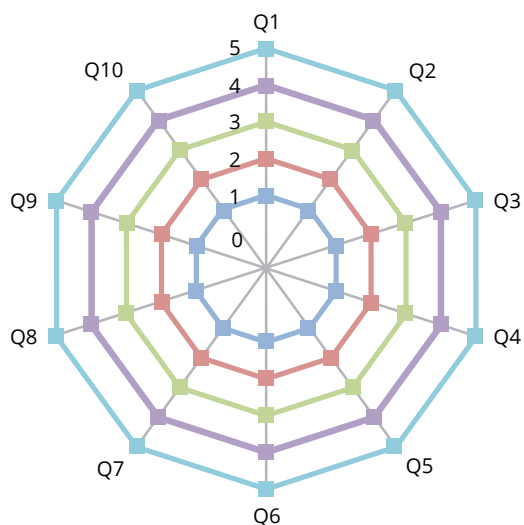
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

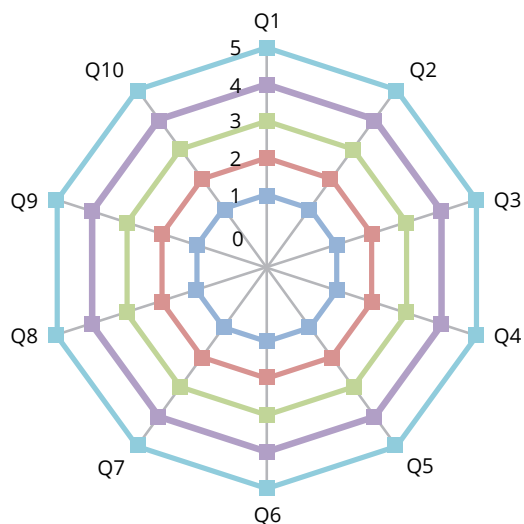


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

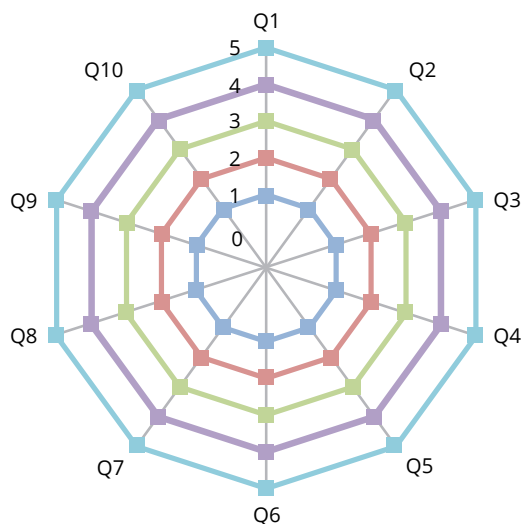
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai il processo di sviluppo della tua competenza di teamworking?

Lo continuerò:

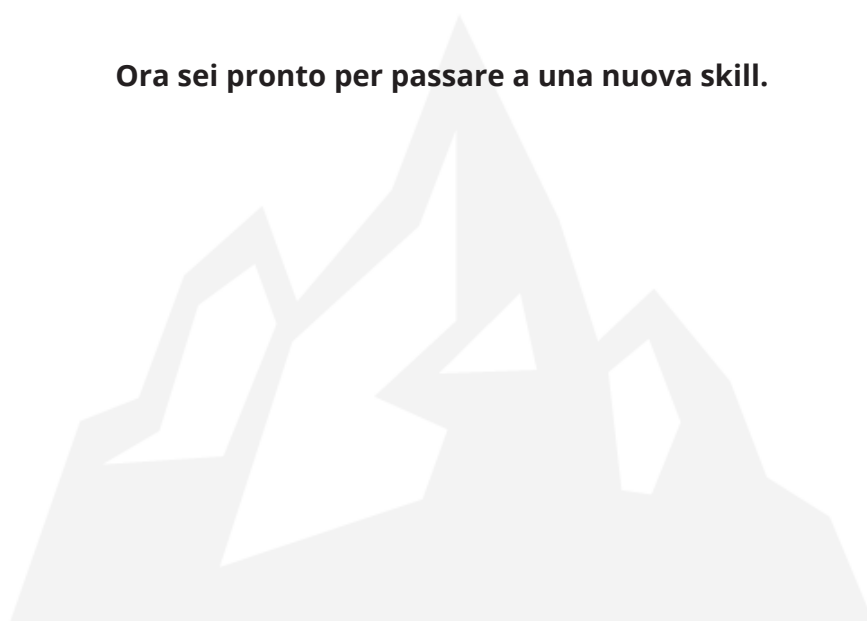
2. Hai fatto domanda per un posto di lavoro o un corso di formazione e vogliono sapere che esperienze hai rispetto all'essere un membro efficace di un team.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura scritta?

3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

Quali ulteriori esempi di teamworking potresti presentare durante il colloquio?

Ora sei pronto per passare a una nuova skill.



Risposte

Ecco alcune risposte suggerite per l'attività di gruppo sul team working. Più abbinamenti fai, più collegamenti è possibile trovare - per ognuno, esiste un numero infinito di collegamenti.

Una sedia

1. Un team gestiva una foresta da cui proveniva il legno.
2. Un team ha abbattuto l'albero.
3. Un team ha visto l'albero pronto per essere utilizzato nei mobili.
4. Un team ha realizzato il rivestimento in una fabbrica.
5. Un team ha tessuto il rivestimento in tessuto in una fabbrica.
6. Un team di designer ha realizzato il design per la sedia.
7. Un team in una fabbrica ha assemblato tutte le parti per produrre la sedia.
8. Un team trasportava la sedia in un magazzino, quindi in un negozio, probabilmente via nave e camion.
9. Un team di designer ha prodotto il marketing e la pubblicità che hanno cercato di vendere la sedia.
10. Un team che lavora nel negozio ha venduto la sedia.

Una t-shirt

1. Un team ha lavorato in un campo di cotone per coltivare il cotone.
2. Un team ha prodotto il colorante assicurando che la maglietta fosse bianca (o di qualsiasi altro colore).
3. Un team ha raffinato il cotone in modo che possa essere trasformato in una maglietta.
4. Un team ha prodotto il modello e il design per la maglietta.
5. Un team di macchinisti in una fabbrica ha tagliato il tessuto e ha cucito insieme la maglietta.
6. Un team ha progettato le macchine da cucire utilizzate dai macchinisti.
7. Un team ha trasportato la maglietta in un magazzino.
8. Un team ha trasportato la maglietta in un negozio per essere venduta.
9. Un team ha progettato la campagna pubblicitaria per il negozio.
10. Un team che lavora nel negozio ha venduto la maglietta.

Un laptop

1. Un team ha lavorato in una miniera per estrarre i metalli delle terre rare.
2. Un team ha saldato insieme i microchip.
3. Un team ha progettato e prodotto tutti i componenti aggiuntivi, ad es. webcam, chiavi, schermo, ecc.
4. Un team ha assemblato tutti i componenti per il laptop insieme.
5. Un team ha prodotto il design fisico per il laptop.
6. Un team ha progettato il sistema operativo per il laptop (ad es. Sistema operativo Windows).
7. Un team ha progettato e prodotto il software per far funzionare il laptop (ad es. Applicazioni Microsoft).
8. Un team ha progettato il marketing e la pubblicità per il laptop.
9. Un team ha trasportato il laptop in un magazzino, quindi in un negozio.
10. Un team che lavora nel negozio ha venduto il laptop.

Tutti questi elementi potrebbero influenzare le persone in futuro in vari modi. Potrebbero essere venduti o dati ai nuovi proprietari come oggetti di seconda mano. Potrebbero essere tutti riciclati e trasformati in nuovi prodotti. Oppure potrebbero finire in discarica, dove impiegheranno molti anni per biodegradarsi. Nel caso del laptop, l'invio in discarica causerebbe probabilmente perdite tossiche nel terreno circostante dai metalli e dalle materie plastiche utilizzate. Ciò rimarrebbe nell'ambiente per molti anni, rappresentando un pericolo per la salute delle generazioni future. Nel caso della sedia, il rivestimento potrebbe essere sintetico e potrebbero anche essere necessari molti anni per biodegradarlo, con un effetto tossico simile se inviato in discarica.

NOTE



TOOLKIT
per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani
LEADERSHIP

LEADERSHIP



Che cos'è e perché è importante?

- Alcuni sono dei leader nati naturali, mentre altri sono destinati a farsi coordinare?
- Sei generalmente obbediente all'autorità o pensi a te stesso come un ribelle?

In molti aspetti della vita, alcune persone si distinguono più di altre. Tuttavia, raramente pensiamo al perché. È facile criticare le persone che pensiamo siano leader “cattivi”, e senza dubbio tutti possiamo pensare a insegnanti che non ci piacciono a scuola, o ai politici che abusano regolarmente del loro potere.

La leadership non è limitata solo a coloro che ricoprono posizioni di potere e autorità, ma è evidente in tutti gli aspetti della vita, a partire dalla tua famiglia e dai tuoi amici e, infine, da te! La vita getta su tutti i tipi di situazioni in cui è richiesta la leadership. La necessità di queste capacità non è limitata solo a coloro che chiamiamo leader.

In questa parte del toolkit acquisirai una comprensione delle abilità e degli attributi che rendono qualcuno un leader efficace e come puoi svilupparli. La leadership non è una singola abilità, ma piuttosto è costituita da un insieme di altre abilità come capacità comunicative, adattabilità e lavoro di squadra.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione “Introduzione e guida” che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

LEADERSHIP

Risultati di apprendimento

In questa sezione potrai:

- Riflettere sulle abilità e gli attributi necessari per una leadership efficace.
- Pensare a diversi approcci alla leadership e quali di questi potrebbero essere applicati in una serie di scenari.
- Costruire le tue capacità di leadership e decidere come potresti migliorare queste abilità.
- Identificare una situazione o un compito in cui sei coinvolto e pianificare di applicare alcune capacità di leadership mentre sei coinvolto in questo.
- Valutare come le tue abilità si sono sviluppate come risultato di questa attività e come intendi continuare a svilupparle.

Ricorda! Le competenze non migliorano da un giorno all'altro. Avrai bisogno di prenderti del tempo per concentrarti sulle attività, mettere alla prova le tue competenze per poi tornare indietro e osservare il tuo progresso.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di dedicarsi a questa sezione insieme a te. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze comunicative in situazioni che potrebbero accadere nella vita reale. Prima di iniziare, però, è il momento di esaminare la tua posizione, è il momento della verifica delle competenze.



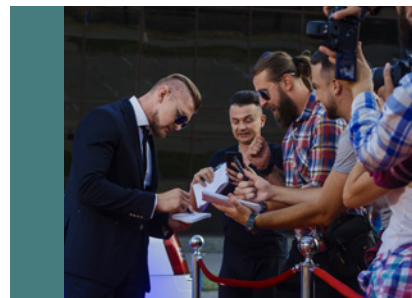
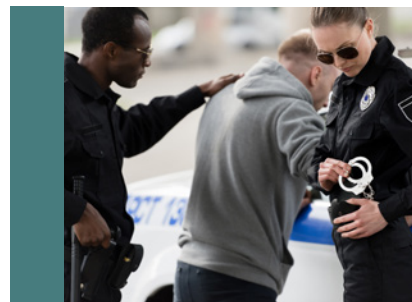
Questa tabella potrebbe esserti di aiuto per tenere traccia dei tuoi progressi:

Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skills check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
2° skills check			
Passi successivi			

PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Chi ha il potere?

Pensa alle seguenti situazioni. Chi detiene il potere in queste situazioni? Come usano questo potere?



Annota i tuoi pensieri su quanto segue. Non pensarci troppo a lungo - scrivi i primi pensieri che ti vengono in mente!



Una persona famosa che ammiri:

Una persona della tua scuola superiore, di un corso, del Lavoro, o di un altro gruppo che rispetti:

Una volta in cui ti sei fidato di qualcuno che prendesse in mano la situazione:

Una volta in cui hai dovuto tu prendere in mano la situazione:

Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

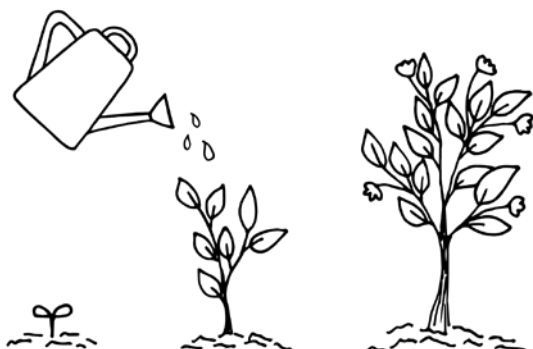
Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Sono un ascoltatore attivo e lavoro bene in una squadra con altre persone	1	2	3	4	5
1	Sono un ascoltatore attivo e lavoro bene in una squadra con altre persone	1	2	3	4	5
2	Altre persone ascoltano le mie opinioni e sono persuasivo e convincente	1	2	3	4	5
3	Riconosco chi può svolgere al meglio il lavoro e può coinvolgere altri	1	2	3	4	5
4	Rispetto gli altri membri della mio team e rendo lode e complimenti quando sono meritate	1	2	3	4	5
5	Faccio ciò che dico, e la gente si fida di me per agire in accordo con i miei valori	1	2	3	4	5
6	Posso analizzare e risolvere i problemi in modo efficiente e creativo	1	2	3	4	5
7	Imparo dai miei errori e incoraggio gli altri a fare lo stesso	1	2	3	4	5
8	Sono affidabile nelle mie azioni e sono felice di essere spronato dagli altri a fare meglio	1	2	3	4	5
9	Mi concentro su un'attività e mi assicuro che sia completata correttamente e in tempo	1	2	3	4	5
10	Sono adattabile e abbastanza deciso per cambiare il mio approccio quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello leadership.

In generale, le mie competenze di leadership sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 2:

Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: È un ascoltatore attivo e lavora bene in una squadra con altre persone	1	2	3	4	5
1	È un ascoltatore attivo e lavora bene in una squadra con altre persone	1	2	3	4	5
2	Altre persone ascoltano le sue opinioni ed è persuasivo e convincente	1	2	3	4	5
3	Riconosce chi può svolgere al meglio il lavoro e può coinvolgere altri	1	2	3	4	5
4	Rispetta gli altri membri della sua team e rende lode e complimenti quando sono meritate	1	2	3	4	5
5	Fa ciò che dice, e la gente si fida di lui per agire in accordo con i suoi valori	1	2	3	4	5
6	Può analizzare e risolvere i problemi in modo efficiente e creativo	1	2	3	4	5
7	Impara dai suoi errori e incoraggia gli altri a fare lo stesso	1	2	3	4	5
8	È affidabile nelle sue azioni ed è felice di essere spronato dagli altri a fare meglio	1	2	3	4	5
9	Si concentra su un'attività e si assicura che sia completata correttamente e in tempo	1	2	3	4	5
10	È adattabile e abbastanza deciso per cambiare il suo approccio quando ne ha bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello leadership.

In generale, le sue competenze di leadership sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

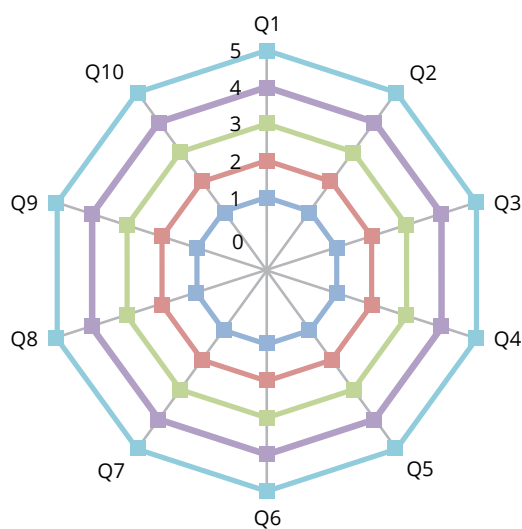
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchi la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchi la croce viola, se il punteggio è 3, cerchi la croce verde; se il punteggio è 2, cerchi la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchi la croce blu.

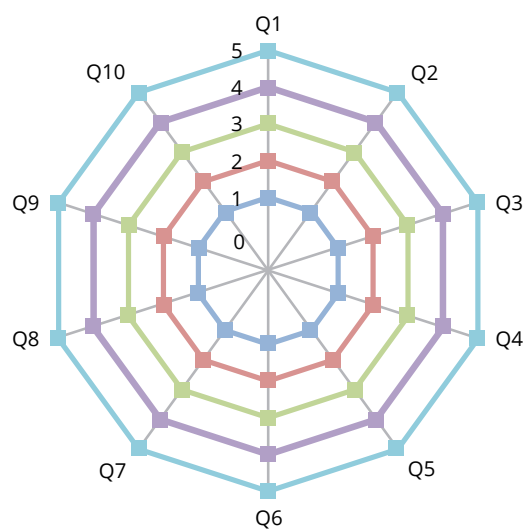
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiare con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze comunicative già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

NOTE

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO – ATTIVITÀ DI SVILUPPO

Sei già in viaggio, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto, il che significa che devi lavorare insieme ad altre persone.

Leadership come combinazione di abilità

Se hai lavorato su alcune delle altre sezioni e hai guardato al teamworking, avrai notato che la leadership è composta da molte abilità diverse. Come nel lavoro di squadra, è meglio pensare alla leadership come a un “cluster” o combinazione di abilità.



Competenze comunicative	• Ascolta ed entra in empatia. Oltre ad essere un ascoltatore attivo, ti preoccupi delle persone della tua squadra e puoi metterti nei loro panni. Puoi risolvere il conflitto oggettivamente e diplomaticamente. • Persuadi e convinci. Puoi dare una spiegazione completa delle tue idee e del tuo ragionamento. Altre persone possono facilmente vedere la tua logica. • Comunichi con chiarezza. Gli altri membri del team sanno esattamente cosa aspettarsi perché spieghi le cose in modo completo, usando un linguaggio chiaro e facilmente comprensibile. Puoi farlo in parole e per iscritto.
Competenze di adattabilità	• Accetta feedback. Sei in grado di accettare feedback critici da altre persone senza sentire che questo è un attacco alla tua leadership. Sei in grado di cambiare il tuo approccio sulla base di questo feedback. • Prendi decisioni difficili. Puoi giudicare rapidamente i pro e i contro di una situazione e sei pronto a prendere decisioni basate sulle prove, anche se non sono facili o popolari.

Attitudine positiva	• Guarda il meglio delle persone. Rispetta gli altri membri del tuo team e dai lode e complimenti quando è meritato. • Dimostra esperienza. Sei esperto e competente in ciò che fai, e anche tu sei appassionato di questo. Sei fiducioso nelle tue capacità senza essere arrogante.
Gestione del tempo ed energia	• Sii affidabile e coerente. Ti presenti in tempo e fai più dell'esclusiva tua parte del lavoro. Sei coerente nel rispettare le scadenze. • Delega saggiamente. Non ti assumi troppo lavoro e non prometti di fare cose che sai che non puoi raggiungere. Invece, sei sicuro ad assegnare compiti ad altri. Aiuta e supporta i membri del team nel gestire bene il loro tempo ed energia.
Etica professionale	• Coordina con integrità. Sei onesto e degno di fiducia, e guidi con l'esempio. Le tue azioni sono coerenti con i tuoi valori e ti assumi la responsabilità sia dei successi che dei fallimenti. • Motiva la tua squadra. Sei determinato, e questo esempio serve anche a motivare la tua squadra. Ispira gli altri a prendere l'iniziativa.
Problem Solving e capacità analitica	• Cerca una visione chiara. Puoi pensare in modo strategico, con la capacità di prevedere le conseguenze di una determinata azione. Puoi vedere il 'quadro generale' oltre a essere in grado di concentrarti sui dettagli. • Assumi rischi misurati. Accogli l'opportunità di sperimentare nuove soluzioni. Tuttavia, sei equilibrato e coscienzioso nelle tue decisioni, piuttosto che eccessivamente negativo o spericolato.
Team working	• Costruisci e sostieni il team. Puoi vedere quale persona è la migliore per ogni ruolo nel team e puoi motivare tutti a lavorare bene insieme. Costruisci attivamente relazioni e un senso di scopo all'interno del team.

Rifletti sulle seguenti domande (non è necessario rispondere per iscritto).



- Qualcuna di queste capacità di leadership ti sorprende? Perché? Quale?
- Pensi ce ne sia qualcuna che manca?
- Pensi che la maggior parte dei leader in politica e affari esibisca queste capacità di leadership? Perché? Perché no?
- Riesci a pensare a persone che conosci che possiedono queste capacità di leadership? Sono in un ruolo di leadership?
- Quante di queste abilità di leadership pensi di avere?

Le 6 forme del potere

Il potere è detenuto ed esercitato in centinaia di modi nella nostra vita quotidiana. Può aiutare i gruppi e le società a sfruttare la loro capacità di fare le cose, ma può anche essere usato per manipolare, abusare o sfruttare.



Più di 60 anni fa, gli psicologi sociali French e Raven hanno identificato 6 forme di potere che le persone nelle posizioni di autorità e di leadership possono esercitare. Individuare quale tipo di potere viene utilizzato può aiutarti a riconoscere un buon leader`.



Il potere di legittimazione è dato alle persone che occupano una rispettata posizione di autorità con un certo grado di sostegno popolare. Questo include, ad esempio, leader politici, economici o religiosi. Tuttavia, questo supporto - e quindi la legittimazione - può cambiare molto rapidamente, quindi di solito non è abbastanza da solo.



Il potere di riconoscimento dipende da chi è al potere che controlla un sistema di "ricompense". Premi come aumenti salariali, bonus e compiti desiderabili possono fornire motivazione e incoraggiamento. Tuttavia, il pericolo è che i premi possano essere usati in modo incoerente, e potrebbe esserci poca legittimazione una volta che tutti i premi saranno stati distribuiti.



Il potere autorevole dell'esperto si verifica quando una persona potente è in grado di ottenere rispetto a causa della sua conoscenza insolitamente elevata del proprio campo. Significa che le sue decisioni di solito hanno un peso, e quindi le persone possono fidarsi di lui come leader. Non dipende dalla posizione gerarchica.



Il potere del riferimento accade quando le persone esercitano un potere perché altre persone le seguono (follower). Un buon esempio di questo è il potere e l'influenza esercitata dalle celebrità. Questo tipo di potere può essere facilmente utilizzato in modo improprio. Dipende più dal gradimento che dal merito.



Il potere coercitivo dipende dalle minacce e punizioni per mantenere il controllo. Mentre questo tipo di forza potrebbe essere necessario per superare una crisi a breve termine, di solito è visto come uno dei più instabili. Sul posto di lavoro può portare a bullismo, risentimento e demotivazione e può anche causare problemi di salute mentale e fisica.



Il potere dell'informazione dipende dalla persona al potere che controlla il flusso di informazioni a tua disposizione in modo da non darti il quadro completo. Ad esempio, un politico o un giornalista potrebbero manipolare le statistiche, o un arbitro di calcio potrebbe "truccare" una partita. Negli ultimi anni ha importanza crescente.

Leggi di nuovo le 6 forme di potere, e pensa alle seguenti domande.

- Ti sei mai sentito impotente? Perché? Quale tipo di potere veniva usato contro di te?
- Quali di queste forme di potere hai sperimentato di recente? Come?
- Quale di queste forme di potere hai usato? Perché? Cosa è successo?
- Se tu fossi in una posizione di leadership, quali forme di potere useresti prima? Quali forme di potere eviteresti?
- Il potere coercitivo può mai essere giustificato? O è l'unico potere che conta alla fine?



NOTE

PIANIFICAZIONE

Diversi leader possono usare il loro potere in modi molto diversi. Mentre è possibile imparare e mettere in pratica le capacità di leadership, devi anche pensare a quale tipo di leader vorresti diventare.

Uno degli approcci più recenti è quello basato sui 6 stili di leadership di Goleman¹.

Stile	Approccio	Quando usarlo
Autocratico	Il leader autocratico prende tutte le decisioni senza alcun input dal team e si aspetta che gli altri facciano quello che gli viene detto.	Quando è necessario eseguire attività urgenti e importanti e i membri del team sono nuovi o inesperti.
Dinamico	Il leader dinamico ha grandi aspettative per il team e conduce con l'esempio, piuttosto che con il comando.	Quando devono essere svolti compiti urgenti e importanti, e i membri del team sono sia motivati che esperti.
Autorevole	Il leader autorevole ha una chiara visione di cosa ottenere e può ispirare le persone a lavorare insieme.	Quando sono necessari cambiamenti strategici a lungo termine.
Affiliativo	Il leader di affiliazione privilegia le buone relazioni all'interno del team, a volte a scapito del lavoro svolto.	Quando una squadra ha attraversato un periodo difficile e ha bisogno di ricostruire la fiducia.
Democratico	Il leader democratico apprezza il lavoro di squadra e crea consenso attraverso la partecipazione. Tutti devono contribuire.	Quando sono necessarie soluzioni creative, con un team abbastanza forte da svilupparle.
Allenatore	Il leader allenatore fornisce un feedback costante come un modo per garantire che i membri del team imparino e si sviluppino.	Quando le attività sono importanti ma non urgenti e le competenze devono essere coltivate.

Che tipo di stile di leadership viene utilizzato in questi esempi? Riporta lo stile di leadership nella casella sotto ogni fumetto.



Nessuna scusa, ti sto dicendo di farlo ora!

Non è andata così bene. Come puoi evitare questo la prossima volta?

Abbiamo bisogno di cambiare la società, e so come lo faremo.

Pensiamoci tutti e decidiamo quali saranno i nostri prossimi passi.

Non è andata così bene. Come ti ha fatto sentire?

Non mi fermerò fino a quando il lavoro non è finito, e mi aspetto lo stesso da tutti voi.

Troverai le risposte alla fine di questa sezione.

¹ Vedi: <https://online.seu.edu/infographics/6-leadership-styles-in-business/>

Che tipo di stile di leadership ti motiverebbe a fare bene? Che tipo ti demotiverebbe?

Tu come guideresti un gruppo?

È molto facile criticare i leader, ma è molto più difficile fornire una buona leadership. Immagina di essere un collega e un manager in un posto di lavoro che conosci. Che tipo di potere eserciteresti e quale sarebbe il tuo stile di leadership?

Sei un collaboratore. Due persone nella tua squadra hanno avuto un'enorme discussione e ora si rifiutano di parlarsi. Sta davvero iniziando ad avere un impatto sulle relazioni e le persone stanno iniziando a prendere posizione.



In questo esempio, vari approcci sono possibili.

- Autocratico:** Riunisci tutti e di loro di comportarsi come si deve, altrimenti coinvolgerai un senior manager - nessuna domanda, nessuna discussione.
- Pacificatore:** Fai notare un momento in cui hai avuto un disaccordo con qualcuno e non ha influito sulla tua relazione con loro. Aspettati che tutti seguano questo esempio.
- Autoritario:** Riunisci tutti e sottolinea l'importanza di superare rapidamente le conflittualità. Metti in chiaro che questo è quello che ti aspetti che accada.
- Affiliativo:** Incontra individualmente ogni persona per scoprire di cosa tratta il disaccordo, quindi prova a mediare tra i due colleghi, prestando attenzione ai sentimenti feriti.
- Democratico:** Parla con tutti i membri del team e scopri come l'argomento influisce sulle persone. Chiedi loro come risolverebbero la situazione e cerca di ottenere un accordo.
- Coaching:** Accetta che ci vorrà del tempo perché i dissapori guariscano. Incontra regolarmente ogni persona e, nel tempo, fornisci suggerimenti utili per aiutare a ricompattare il team.



Quale sarebbe il tuo stile di leadership? Completa nei riquadri sottostanti.

Sei un collaboratore. Sospetti che qualcuno abbia rubato dalla cassa. Non sei sicuro, ma pensi di sapere chi è.

Sei un manager. Un membro del team dice che sta pensando di andarsene perché le sue idee non vengono prese sul serio. Vuoi valorizzarlo e non vuoi che se ne vada.

- Con quale fonte di potere sei più a tuo agio nell'uso?
- Qual è il tuo stile di leadership preferito?
- Quale stile di leadership vorresti evitare?



Ora identifica una squadra o un gruppo in cui sei attualmente coinvolto o in cui sarai presto coinvolto. Questo dovrebbe essere correlato all'attività, al lavoro o al progetto di cui fai parte ora.



L'obiettivo del team è:



Il mio ruolo nel team è:



Scrivi alcuni appunti aiutandoti con lo schema seguente durante l'attività di gruppo.

Chi guida il team?	Che tipo di potere usa?	Qual è il suo stile di leadership?
Identifica 2 situazioni in cui potresti essere in grado di esercitare la tua leadership.	Situazione 1	Situazione 2:
	Come userai le seguenti soft skill per esercitare la tua leadership?	
Competenze comunicative	Competenze di adattabilità	Attitudine positiva
Gestione del tempo ed energia	Etica professionale	Problem solving e capacità analitica
Teamworking	Che tipo di potere userai?	Che stile di leadership userai?

Successivamente, prendi alcune note su come hai applicato le tue capacità di leadership.

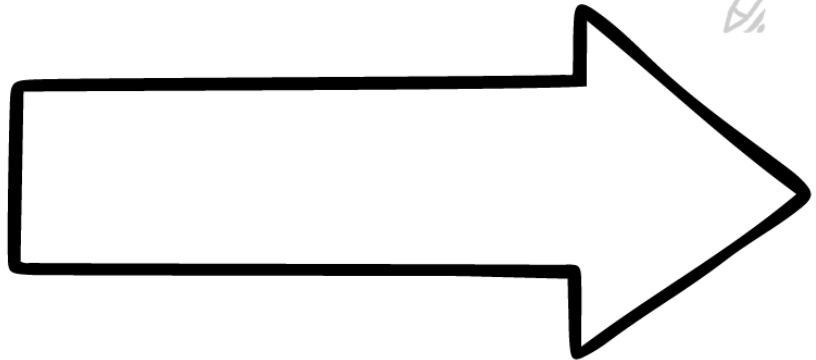
Cosa è accaduto? Sei diventato un leader? Situazione 1:
Cosa è accaduto? Sei diventato un leader? Situazione 2:

RIFLESSIONE E VALUTAZIONE

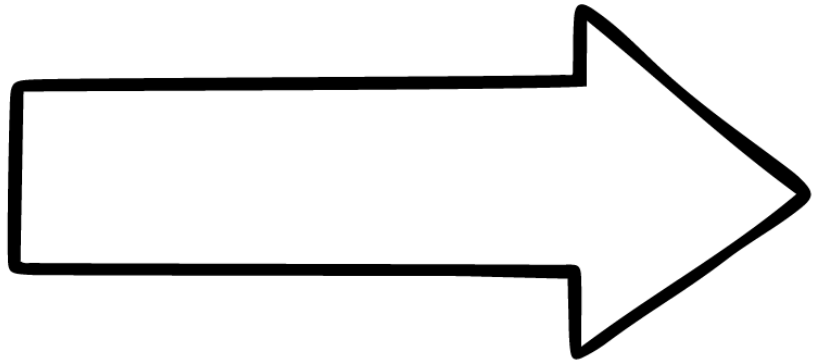
Com'è andata? Ecco la tua occasione per riflettere su come hai migliorato la tua etica del lavoro. Compila ogni freccia in basso con i tuoi risultati e pensieri.



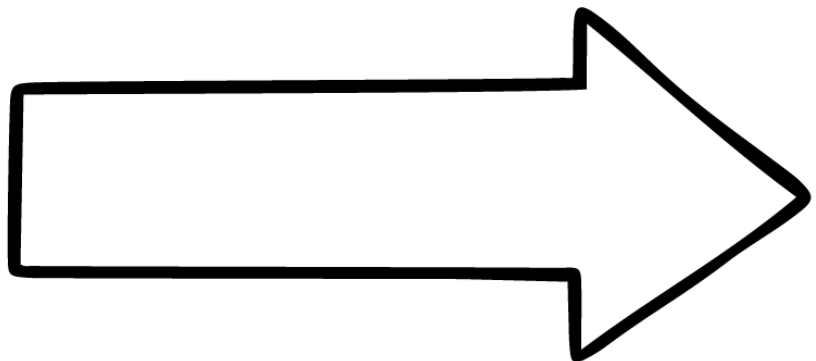
Quali attività hai
completato?



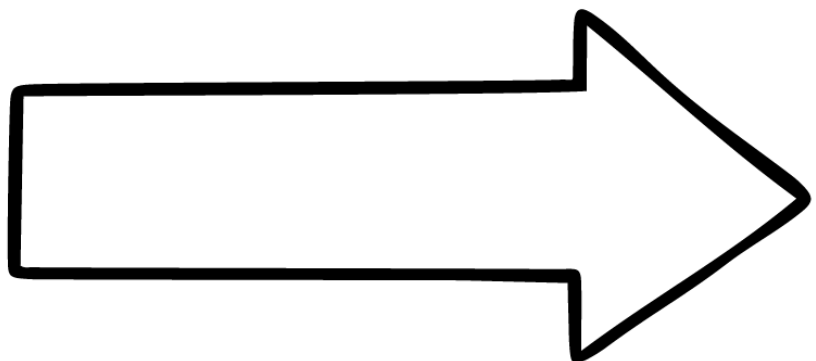
Hai seguito i consigli
indicati? Come?



Ora puoi esercitare
meglio le tue capacità di
leadership?



Quali nuove
competenze porterai
con te? E quali vorresti
sviluppare di più?



DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze comunicative. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Sono un ascoltatore attivo e lavoro bene in una squadra con altre persone	1	2	3	4	5
1	Sono un ascoltatore attivo e lavoro bene in una squadra con altre persone	1	2	3	4	5
2	Altre persone ascoltano le mie opinioni e sono persuasivo e convincente	1	2	3	4	5
3	Riconosco chi può svolgere al meglio il lavoro e può coinvolgere altri	1	2	3	4	5
4	Rispetto gli altri membri della mio team e rendo lode e complimenti quando sono meritate	1	2	3	4	5
5	Faccio ciò che dico, e la gente si fida di me per agire in accordo con i miei valori	1	2	3	4	5
6	Posso analizzare e risolvere i problemi in modo efficiente e creativo	1	2	3	4	5
7	Imparo dai miei errori e incoraggio gli altri a fare lo stesso	1	2	3	4	5
8	Sono affidabile nelle mie azioni e sono felice di essere spronato dagli altri a fare meglio	1	2	3	4	5
9	Mi concentro su un'attività e mi assicuro che sia completata correttamente e in tempo	1	2	3	4	5
10	Sono adattabile e abbastanza deciso per cambiare il mio approccio quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello leadership.

In generale, le mie competenze di leadership sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

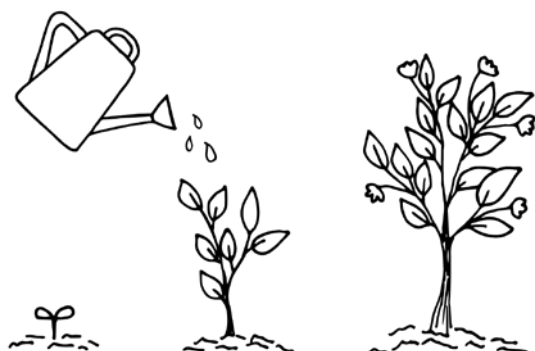
Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Chiedi nuovamente alla stessa persona che ti conosce bene di contrassegnare le caselle che meglio rappresentano il tuo livello attuale. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
Relazione:		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: È un ascoltatore attivo e lavora bene in una squadra con altre persone	1	2	3	4	5
1	È un ascoltatore attivo e lavora bene in una squadra con altre persone	1	2	3	4	5
2	Altre persone ascoltano le sue opinioni ed è persuasivo e convincente	1	2	3	4	5
3	Riconosce chi può svolgere al meglio il lavoro e può coinvolgere altri	1	2	3	4	5
4	Rispetta gli altri membri della sua team e rende lode e complimenti quando sono meritati	1	2	3	4	5
5	Fa ciò che dice, e la gente si fida di lui per agire in accordo con i suoi valori	1	2	3	4	5
6	Può analizzare e risolvere i problemi in modo efficiente e creativo	1	2	3	4	5
7	Impara dai suoi errori e incoraggia gli altri a fare lo stesso	1	2	3	4	5
8	È affidabile nelle sue azioni ed è felice di essere spronato dagli altri a fare meglio	1	2	3	4	5
9	Si concentra su un'attività e si assicura che sia completata correttamente e in tempo	1	2	3	4	5
10	È adattabile e abbastanza deciso per cambiare il suo approccio quando ne ha bisogno	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello leadership.

In generale, le sue competenze di leadership sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

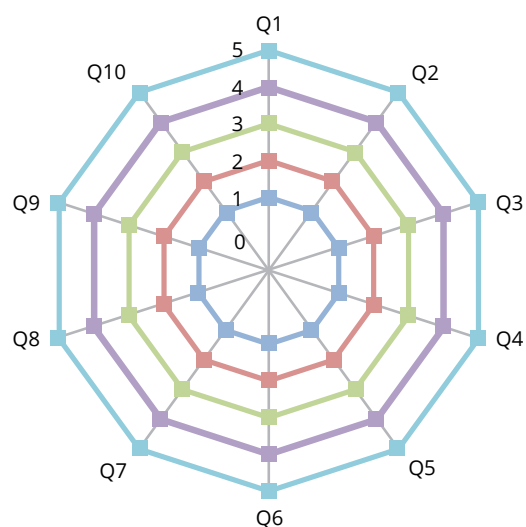
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

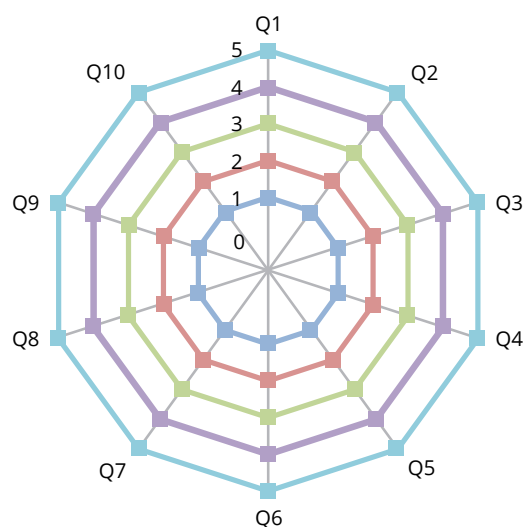
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

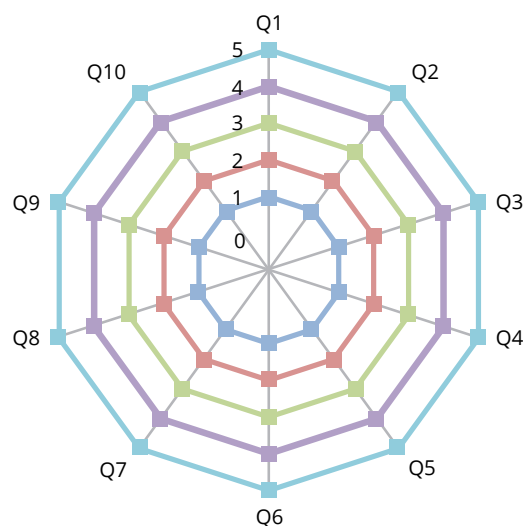


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

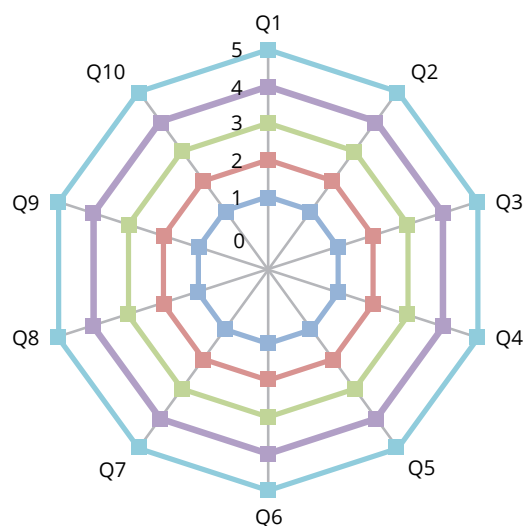
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai il processo di sviluppo della tue competenze di leadership?

Lo continuerò:

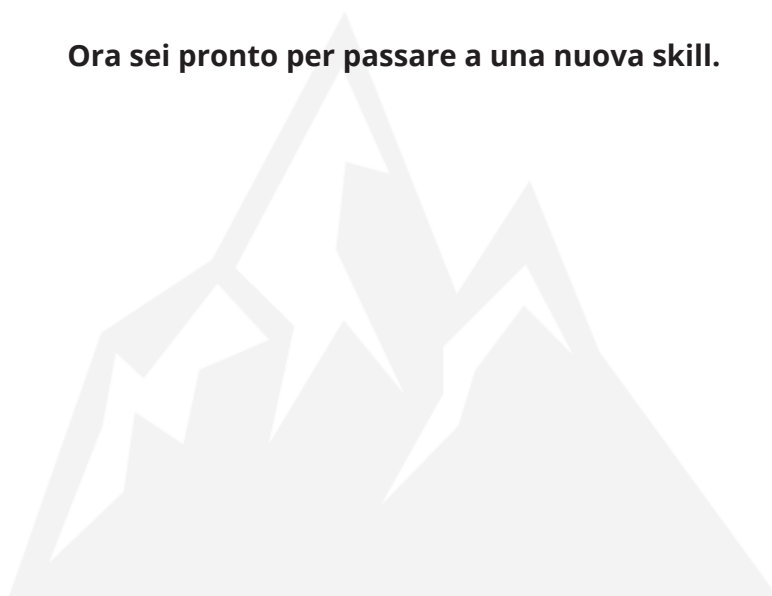
2. Hai fatto domanda per un posto di lavoro o un corso di formazione e vogliono sapere che esperienze hai rispetto alla leadership.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura scritta?

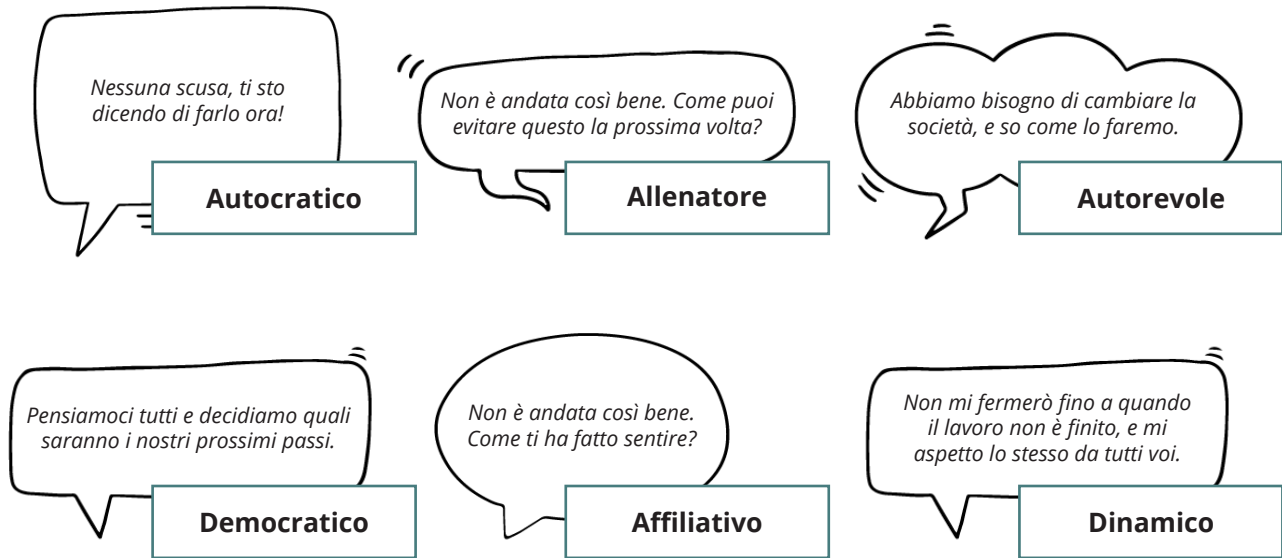
3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

Quali ulteriori esempi di leadership potresti presentare durante il colloquio?

Ora sei pronto per passare a una nuova skill.



Soluzioni



NOTE



TOOLKIT

per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

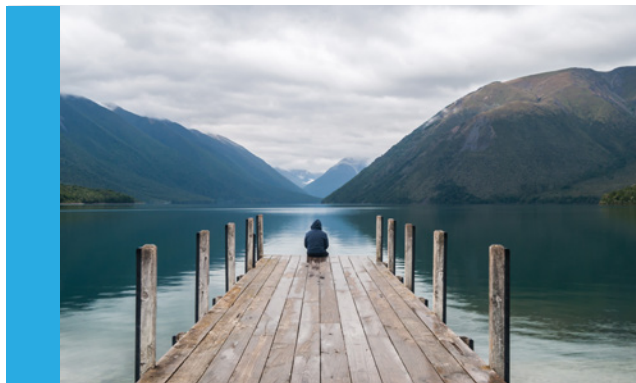
CONCLUSIONE DEL VIAGGIO

CONCLUSIONE DEL VIAGGIO



Congratulazioni!

Sei arrivato alla fine del viaggio. È tempo per te di riflettere su come le tue abilità si sono sviluppate e su quanto hai viaggiato prendendo qualche appunto nelle caselle seguenti.



Qual è stata la tua attività preferita del toolkit?
Perché?

Qual è stata la skill su cui hai preferito lavorare?
Perché?

Indica 3 cose che ora puoi fare e prima non avresti fatto:

- 1.
- 2.
- 3.

Qual è la fase/il momento di cui sei più contento rispetto al tuo lavoro sul toolkit?

Dov'è che il tuo apprendimento è stato maggiore?

(qualcosa su cui all'inizio facevi molta fatica e in cui il tuo sviluppo è stato più considerevole rispetto al tuo punto di partenza)

Ora hai avuto il tempo di riflettere, fai il controllo delle abilità finale. Non è necessario tracciarlo su una ragnatela, ma dovresti dare un'occhiata al Primo Controllo delle Abilità che hai fatto all'inizio.

FINAL SKILLS CHECK

Data della Prima Verifica delle Competenze:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate		
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi	
	Esempio: Ho uno scopo nella vita e sento di stare facendo progressi	1	2	3	4	5	
1	Ho uno scopo nella vita e sento di stare facendo progressi	1	2	3	4	5	Attitudine Positiva
2	Ho degli obiettivi realistici a cui sento che mi sto avvicinando	1	2	3	4	5	
3	Riconosco il valore delle mie amicizie e trovo il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5	
4	Analizzo a fondo le idee prima di esprimerle e comunicarle	1	2	3	4	5	Competenze Comunicative
5	Comunico in maniera positiva in situazioni difficili o impegnative	1	2	3	4	5	
6	So quando usare un linguaggio formale o informale	1	2	3	4	5	
7	Vedo i cambiamenti come opportunità per imparare e provare cose nuove	1	2	3	4	5	Competenze di Adattabilità
8	Provo a superare ostacoli e barriere per andare avanti	1	2	3	4	5	
9	Sono aperto a suggerimenti altrui su come fare le cose diversamente	1	2	3	4	5	
10	Sono sempre puntuale e raramente non rispetto le scadenze	1	2	3	4	5	Gestione del Tempo e delle Energie
11	Faccio regolarmente liste di 'cose da fare' e le spunto una volta completate	1	2	3	4	5	
12	Quando inizio a fare una cosa, mi piace portarla a termine senza distrazioni	1	2	3	4	5	
13	Sono affidabile quando c'è del lavoro da svolgere	1	2	3	4	5	Etica del Lavoro
14	Ammetto i miei errori e sono felice di chiedere aiuto e consigli quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5	
15	Comprendo l'importanza di lavorare sodo per raggiungere i miei obiettivi	1	2	3	4	5	
16	Faccio un passo indietro e provo ad avere una visione d'insieme prima di analizzare un problema	1	2	3	4	5	Problem Solving e Competenze Analitiche
17	Imposto e mi attengo ad una sequenza logica in fasi per risolvere un problema	1	2	3	4	5	
18	Penso in modo creativo e propongo soluzioni a cui altri non avevano pensato	1	2	3	4	5	
19	Comprendo come il mio ruolo si inserisca in un team più ampio	1	2	3	4	5	Teamwork e Leadership
20	Faccio ciò che dico e gli altri si fidano che agirò secondo i miei valori	1	2	3	4	5	

Come si confronta la verifica delle abilità finali con la prima verifica delle abilità?

Quali abilità nuove o migliorate porterai con te?

Pensa a come puoi dimostrare le tue competenze trasversali in qualsiasi candidatura per lavori o formazioni in futuro. Prendi nota nella tabella seguente su come puoi spiegare e descrivere esempi specifici di quando hai usato o sviluppato queste abilità.



Abilità	Come hai migliorato la tua abilità? Cosa hai fatto?	Esempi che puoi usare per descriverlo
Attitudine positiva		
Competenze comunicative		
Competenze di adattabilità		
Gestione del tempo ed energia		
Etica professionale		
Problem Solving e capacità analitica		
Team Working		
Leadership		

SEI ALLA FINE DEL VIAGGIO

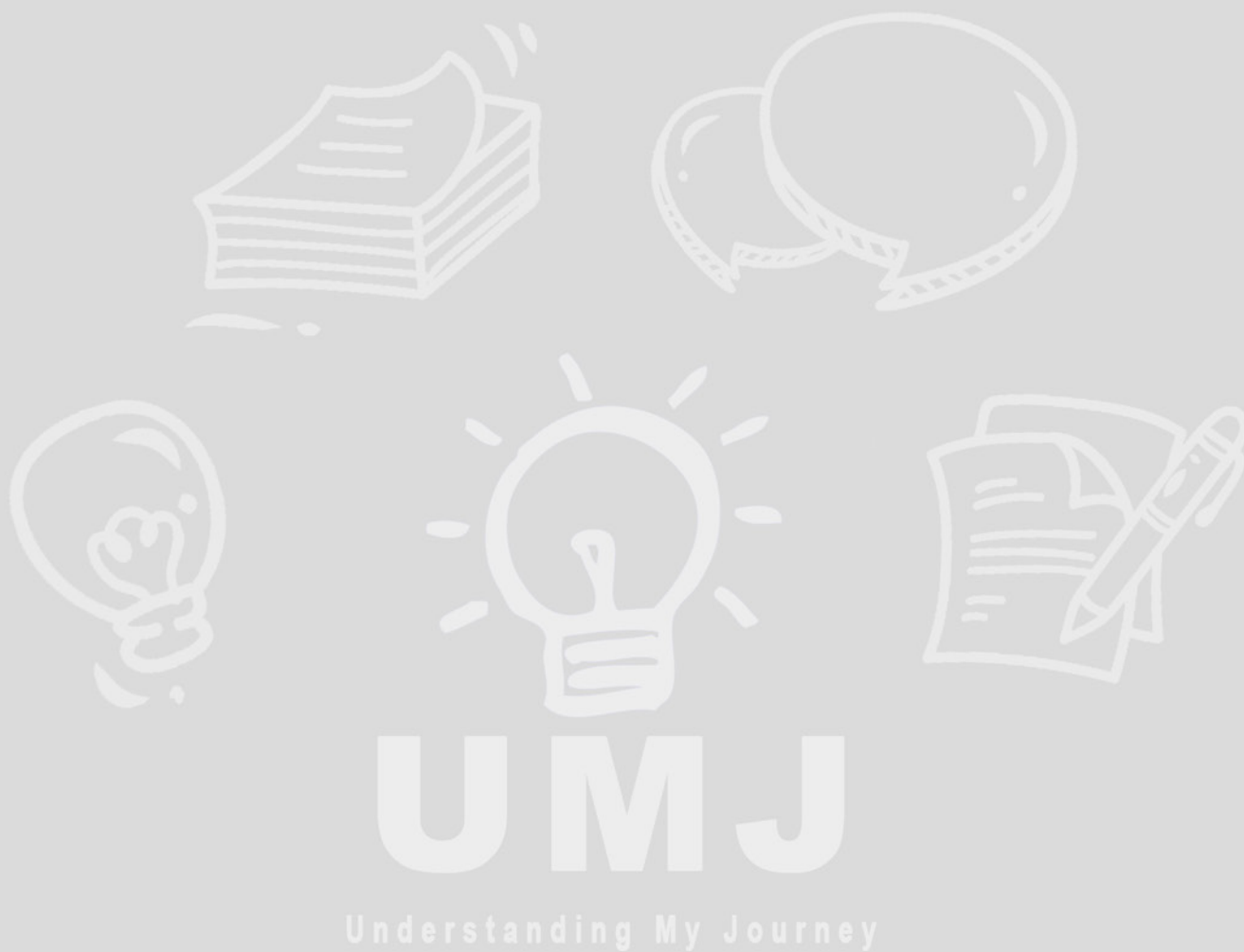


Tuttavia, ora hai capito che ci sono ancora più montagne da scalare in lontananza. E oltre quelle montagne, saliranno anche altre montagne.

Le tue competenze trasversali (soft skill) continueranno a svilupparsi e migliorare per tutta la vita, quindi ci saranno sempre nuove montagne da scalare. In realtà, il viaggio non finisce mai.

Ma non sei minimamente scoraggiato da questo, perché sei arrivato fin qui.

La prossima volta che salirai su una montagna delle soft skill, sarai più forte, più in forma e più pronto che mai per la nuova sfida. E la vista dall'alto sarà ancora più sorprendente.



Per maggiori informazioni visita il sito:
www.understandingmyjourney.eu

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

