

# Accompagnare al futuro

Attività e strumenti per docenti ed educatori per guidare  
i giovani alla scoperta di loro stessi e dei loro futuri possibili

**DISEGNARE**

IL DOMANI è un'iniziativa INTESA SANPAOLO

“Non siate spettatori ma protagonisti della storia che vivete oggi. Infilatevi dentro, sporcatevi le mani, mordetela la vita, non adattatevi, impegnatevi, non rinunciate mai a perseguire le vostre mete, anche le più ambiziose, caricatevi sulle spalle chi non ce la fa. Voi non siete il futuro, siete il presente. Vi prego: non siate mai indifferenti, non abbiate paura di rischiare per non sbagliare.”

**Pietro Carmina**

docente di Storia e Filosofia del Liceo Foscolo di Canicattì  
*Lettera ai suoi studenti | giugno 2018*

4 Introduzione

---

12 Il percorso

---

16 Come gestire al meglio  
le attività

Check-in, community agreement,  
come attirare l'attenzione del gruppo,  
l'ambiente ideale

---

25 *Unità didattica 1:*  
La mia vita è

Una metafora per descrivere  
le nostre vite

---

36 *Unità didattica 2:*  
Le onde della vita

Una linea del tempo  
per osservare le nostre storie

---

48 *Unità didattica 3:*  
L'eroe come ispirazione

I nostri modelli positivi

---

63 *Unità didattica 4:*  
Vanity Zone

Le nostre qualità, le nostre capacità,  
i nostri punti di forza

---

75 *Unità didattica 5:*  
Ikigai

Le nostre ragioni di vita

---

92 Veloci e semplici energizer  
e rompighiaccio

---

100 Vocabolario utile

---

102 Appendice  
Kit da stampare

---

# Introduzione

## Perché intraprendere questo percorso?

*‘Cosa farai da grande?’* Questa domanda ci confonde sin da bambini, quando non sappiamo ancora cosa sia il mondo. Ci assilla da ragazzi quando dobbiamo scegliere cosa fare. Smettiamo di farcela da adulti, anche se non l’abbiamo ancora capito.

Il punto fondamentale è che questa domanda non ha tempo e non ha mai una sola risposta, ma ci viene posta come se fosse scontato sapere quale direzione

prendere. Al termine della scuola dell’obbligo, i giovani vengono messi di fronte a **scelte che sono complicate** per chiunque e spesso si accorgono di **non avere gli strumenti per rispondere**. A questo si unisce la **paura di “fare la scelta sbagliata”**, perché la narrativa a cui siamo abituati ci chiede di sapere chi siamo prima di aver approfondito, sperimentato, valutato.

Raramente i giovani hanno spazio e occasioni di confronto per conoscere loro stessi e ragionare su chi vorrebbero essere.

Il futuro viene spesso raccontato come un percorso lineare e ben definito, in cui bisogna trovare il proprio posto tra cose che a volte sono già state decise o condizionate.

In un mondo così fragile e mutevole, però, il futuro è un tempo da costruire un po' alla volta, partendo da chi si è oggi e dal cambiamento che si vuole generare nel mondo.

Questo percorso vuole suggerire a docenti ed educatori attività e strumenti dedicati all'orientamento al futuro di studenti e studentesse, in un processo che porti i giovani ad acquisire maggiore consapevolezza di sé e orientarsi tra i possibili futuri.

---

<sup>1</sup> Dall'[Osservatorio dell'adolescenza \(2021\)](#) emerge che il 25% degli studenti ha sperimentato nell'ultimo anno vissuti depressivi e il 20% manifesta problematiche legate ad ansia, disturbi di panico e fobia sociale.

### Queste attività sono davvero utili per i miei studenti?

Lo stimolo alla base di questo percorso è l'incremento tra gli adolescenti di fenomeni quali ansia, stress, depressione e disagio legati al proprio futuro, alle proprie capacità e alla propria identità. Questi fenomeni, riscontrati attraverso ricerche e studi, ricorrono nella fase dell'adolescenza e risultano in aumento soprattutto negli ultimi anni.<sup>1</sup>

Docenti ed educatori si confrontano quotidianamente con situazioni di questo tipo e, sempre di più, integrano nelle

proprie attività momenti e occasioni di confronto e approfondimento per supportare i giovani in questo processo di scoperta e presa di consapevolezza. Non è sempre semplice, però, strutturare dei percorsi mirati per questioni così profonde. Per questo motivo, vogliamo mettere a vostra disposizione strumenti utili per affrontare al meglio questi temi, per offrire nuove soluzioni a necessità estremamente diverse e individuali.

---

2 Dalle lettere dei ragazzi e ragazze raccolte nel libro "Quello che dovete sapere di me" di Stefano Laffi

3 L'81% dei giovani italiani – secondo [l'Osservatorio Giovani](#) realizzato dall'Istituto Toniolo – reputa che la carenza di orientamento nelle scuole rappresenti uno dei principali fattori critici di ingresso nel mondo del lavoro. Il 77,5% ha poche certezze sul proprio futuro professionale, in linea con i coetanei francesi (71,2%), inglesi (68,7%), spagnoli (63,3%) e tedeschi (60%). Il 40% degli studenti, inoltre, ha un'aspirazione lavorativa, ma non sa come realizzarla.

## Le parole dei giovani

*"Ho una paura folle del futuro, non ho un progetto definito, una meta, anzi in realtà ne ho troppe, ma si arriva a un momento alla fine della quinta superiore in cui bisogna scegliere come impostare la propria vita, cosa fare, dove andare, quali materie studiare, con chi stare e io non sono pronto".<sup>2</sup>*

C'è molta paura del futuro, ansia di dover fare una scelta determinante e definitiva e una mancanza di direzioni e coordinate. Infatti, dall'Osservatorio Giovani 2021 emerge che l'81% dei giovani italiani reputa che la carenza di orientamento nelle scuole rappresenti un fattore critico di ingresso nel mondo del lavoro<sup>3</sup>.

---

4 Ibidem

5 Ibidem

*“Io non so, in realtà, che cosa mi piace. Ho sempre fatto quello che dovevo. E poi non mi sento abbastanza. Forse non sono adeguata. Forse non ce la farò, forse non riuscirò, non lo so.”<sup>4</sup>*

Emerge la tendenza a dubitare delle proprie capacità e di riuscire a raggiungere obiettivi. Si accentua la sensazione di sfiducia verso di sé, ma anche di inadeguatezza verso un sistema che non permette di affermare la propria unicità.

*“La vita che ho davanti è così incerta, indeterminata, mi terrorizza davvero, galleggio sulla superficie della vita, così, con leggerezza, e non riesco a scendere in profondità per capire la persona che voglio essere, alla mia età dovrei conoscermi a sufficienza e invece mi sento estraneo a me stesso, è una sensazione orribile.”<sup>5</sup>*

---

6 Ibidem

È molto comune tra i più giovani il fatto di provare ansia nel doversi definire, la sensazione di non conoscersi e di non avere chiare le proprie qualità.

*“Ho paura dei tempi morti, quei momenti in cui non stai facendo nulla e sei consapevole che stai sprecando preziosi attimi di vita. Ho paura di deludere coloro che sono importanti nella mia vita, di perdere il loro amore e la loro amicizia.”<sup>6</sup>*

Emerge il senso di pressione ad essere costantemente produttivi, la paura di sbagliare e di fare scelte irreversibili, di deludere la famiglia e la comunità di cui si fa parte.

# Il percorso

## In cosa consiste questo percorso?

Questo percorso è pensato per i docenti e gli educatori della scuola secondaria di secondo grado che vogliono supportare studenti e studentesse nel percorso di scoperta del proprio futuro. Le attività - organizzate in schede didattiche - hanno l'obiettivo di innescare un processo che porti ad una più profonda conoscenza di sé, delle proprie potenzialità e delle proprie aspirazioni.

## In quali contesti e situazioni ha senso proporre questo percorso?

Come docenti ed educatori, potete proporre queste attività in momenti dedicati all'orientamento al futuro, nelle ore dedicate all'educazione civica oppure nell'ambito di progetti extracurricolari.

Le attività sono organizzate in **5 unità didattiche** - ciascuna con una durata variabile tra i 90 e i 120 minuti - svolgibili in una o più giornate. In base alle necessità che riscontrate e al tempo a disposizione,

potete decidere se proporre alla classe una o più lezioni come singole attività autoconclusive, oppure seguire l'intero percorso suggerito.

### Ogni modulo contiene:

- una scheda descrittiva delle diverse fasi
- un esempio di compilazione dell'esercizio
- eventuali attività aggiuntive opzionali
- note di facilitazione
- eventuali domande di stimolo in chiusura dell'attività
- riferimenti e risorse utili per approfondimenti

All'inizio del percorso, porterete gli studenti a rivolgere l'attenzione verso loro stessi attraverso un "fermo immagine", una sintesi utile a descrivere la propria

vita e il proprio vivere quotidiano da un punto di vista strettamente personale (**Lezione 1: La mia vita è...**). Gli esercizi continueranno con la definizione di una linea del tempo più profonda, che permette di visualizzare i propri traguardi, le svolte, i momenti, gli accadeimenti e le persone che hanno determinato il proprio percorso sino ad oggi (**Lezione 2: Le onde della vita**). Si procederà poi a riconoscere e delineare i propri modelli positivi, che sono di ispirazione per ciascuno studente, che incarnano il sistema di valori a cui fa riferimento e le qualità che vorrebbe sviluppare (**Lezione 3: L'eroe come ispirazione**). Dopo aver volto lo sguardo all'esterno, ci sarà lo spazio per guardarsi dentro, in modo da identificare e riconoscere le proprie capacità, abilità,

attitudini e punti di forza (**Lezione 4: Vanity Zone**). Solo una volta che gli studenti avranno imparato a riconoscere i propri talenti potranno metterli a sistema insieme alle proprie passioni, al contesto globale e storico in cui vivono per individuare con più facilità i propri obiettivi (**Lezione 5: Ikigai**).

Prima di proporlo alla classe, vi invitiamo a "sperimentare" questo percorso su voi stessi, così da comprenderne meglio le dinamiche, i passaggi logici e quelli emotivi. D'altra parte, come vedremo, sono attività utili in diversi momenti della vita e a diverse età: anche voi adulti potreste scoprire molto su voi stessi.

# Come gestire al meglio le attività

Check-in | Community agreement |  
Come attirare l'attenzione del gruppo | L'ambiente ideale

Le prossime pagine sono dedicate alla preparazione della classe e alla creazione di un clima accogliente e adatto all'esplorazione di sé attraverso: momenti di "check-in" per far sì che le persone siano concentrate sulle attività proposte, un "community agreement" che dia una lista di norme comuni e condivise, accortezze pedagogiche e suggerimenti di facilitazione.

## Iniziare bene

Affinché il percorso dia risultati efficaci, è importante far sentire tutti i partecipanti coinvolti nel processo e creare un senso di sicurezza e coesione. Uno spazio in cui ci si possa confrontare con apertura e senza temere di mostrare le proprie incertezze e vulnerabilità. I consigli che seguono hanno lo scopo di favorire un clima positivo e sereno per tutti, attraverso delle semplici attività di apertura.

## Come fare check-in

### Obiettivo:

- Coinvolgere ogni singola persona nella stanza -
- Avere un'idea dello stato d'animo del gruppo

### Durata dell'attività:

Circa 10 minuti (a seconda delle dimensioni del gruppo)

Il check-in è un'attività di condivisione e confronto che dà l'opportunità ad ogni partecipante di sentirsi visto, ascoltato

e riconosciuto dal gruppo. In qualità di facilitatore/docente è importante sostenere il gruppo nel prestare piena attenzione a ciascun compagno e incoraggiare tutti a partecipare il più possibile, senza giudicare.

In coppie o in piccoli gruppi (a seconda del numero di partecipanti), chiedi di rispondere ad alcune semplici domande, che porteranno il gruppo di lavoro in una dimensione di condivisione e accoglienza. Se lo ritieni necessario, la condivisione delle risposte può essere anonima, in questa fase: in questo caso, puoi chiedere ai partecipanti di scrivere le proprie risposte su dei post-it che raccoglierete poi in un unico cartellone, oppure utilizzando delle piattaforme digitali (ad es. menti.com, jam board, miro.com, ...)

Il check-in può essere svolto all'inizio del percorso e, se si ritiene utile, anche come apertura delle singole lezioni.

**Alcuni esempi di domande per il check-in:**

- Qual è stata l'ultima persona a cui hai sorriso e perché?
- Se dovessi descrivere come ti senti oggi paragonandolo ad un cibo/un piatto, quale sarebbe? Perché? - Quali aspettative hai rispetto a questo percorso?

## Come fare un community agreement

**Obiettivi:**

- Creare una lista di regole comuni per favorire il rispetto reciproco durante le attività che saranno svolte insieme
- Creare uno spazio sicuro per la condivisione di pensieri e opinioni

**Durata dell'attività:**

Circa 30 minuti

**Materiali:**

Pennarelli, post-it, cartellone o lavagna a fogli mobili

**Attività di dettaglio:**

1. Fornisci ai partecipanti due blocchetti di post-it di due colori diversi
2. Dividi i partecipanti in coppie e chiedi di discutere di comportamenti e modi di fare (propri e/o delle altre persone) che li mettono a loro agio durante un lavoro di gruppo, permettendo di lavorare al meglio
3. Chiedi di condividere comportamenti e modi di fare (propri e/o delle altre persone) che li mettono a disagio e vorrebbero che si evitassero nei lavori di gruppo
4. Chiedi di scrivere individualmente su alcuni post-it i comportamenti che, in generale, vorrebbero si tenessero all'interno del gruppo durante tutto il percorso e, su altri post-it, i comportamenti che non vorrebbero

- (un comportamento per post-it, può agevolare scegliere post-it di un colore per i comportamenti positivi e post-it di un altro colore per i comportamenti negativi)
5. Fai posizionare i post-it sulla lavagna a fogli mobili/cartellone e, insieme agli studenti e alle studentesse, raggruppate i concetti simili
  6. Trascrivete sul cartellone i comportamenti condivisi e scelti dal gruppo di partecipanti

Si avrà così il community agreement collettivo: un "patto condiviso" che stabilisce come vorremmo ci comportassimo e cosa vorremmo evitare. Il vantaggio è che queste non sono regole stabilite da qualcun altro, ma decisioni prese dal gruppo stesso.

Se ritieni che ci sia qualcosa di importante che deve essere aggiunto ai comportamenti, condividilo con il gruppo e chiedi se sono d'accordo nell'aggiungerlo all'elenco. Procedendo lungo il percorso, inoltre, potrebbero esserci altri comportamenti da includere nell'agreement.

NB: Per semplicità, è meglio che le regole siano poche (massimo 10) e scritte in modo facile da capire. Invece di scrivere frasi negative, chiedi al gruppo di riformulare le frasi con accezione positiva. Costruire regole chiare crea sicurezza, definisce un perimetro, consentendo ai partecipanti di sapere in quale spazio si muovono.

### **Sigillare il community agreement:**

Una volta che tutte le regole sono scritte su un foglio, chiedi ai partecipanti di rileggerle per confermare il loro accordo. Potrebbe essere necessario ricordare che queste non sono regole scolpite nella pietra, ma intenzioni utili per le attività che ci si appresta a affrontare.

### **Alcuni esempi di regole emerse da altri gruppi:**

- Essere gentili e non giudicanti con se stessi e con gli altri
- Sii disposto a provare cose nuove
- Ascolta bene quello che dicono gli altri
- Partecipa pienamente e fai domande
- Condividi le tue riflessioni
- Sii puntuale
- Mantieni riservatezza
- Mantieni il cellulare in modalità silenziosa
- Quello che si dice in questa stanza resta in questa stanza

## Come attirare l'attenzione del gruppo

### ALZARE LA MANO, FARE SILENZIO

#### Obiettivi:

- Creare un contesto attento e predisposto all'ascolto in modo veloce
- Mantenere un livello di attenzione al contesto circostante, al facilitatore e al resto del gruppo, con spirito collaborativo

Proponi ai partecipanti questa dinamica per richiamare l'attenzione e il silenzio dell'intero gruppo: "Vorrei che tutti immaginassimo di avere un filo attaccato al mento. Quando afferriamo la corda e

solleviamo la mano, automaticamente si chiude la bocca".

Quando vorrai riprendere l'attenzione del gruppo, alza la mano e, tu per primo/ prima, stai in silenzio, mantenendo la mano alzata, fino a quando si sarà creata attenzione da parte di tutti. Quando i partecipanti vedranno te e le altre persone con la mano alzata dovranno fare lo stesso, garantendo il silenzio. Prova questo meccanismo un paio di volte con l'intero gruppo, per allenare l'attenzione.

### L'AMBIENTE IDEALE PER LE ATTIVITÀ

#### Obiettivi:

- Agevolare la concentrazione
- Stimolare la creatività, la riflessione e la collaborazione

Anche la predisposizione di un giusto ambiente può essere determinante per il successo delle attività. Consigliamo, quindi, di avere musica di sottofondo nei momenti di concentrazione e riflessione, come durante la compilazione delle schede.

La Design School della Stanford University, ad esempio, ha elaborato due playlist per le classi: una per momenti individuali e di riflessione ([d.school REFLECTIVE](#)), e un'altra per i momenti più animati di condivisione in gruppo ([d.school ACTIVE](#)). Potete creare anche voi le vostre playlist su Youtube, Spotify o Soundcloud, con brani adatti alle diverse attività.

Portare gli studenti in una dimensione diversa da quella vissuta nel quotidiano a

scuola è un'altra opzione da considerare, ad esempio svolgendo le attività all'aperto: nel cortile della scuola, in un parco o altre aree verdi.

Se le attività vengono svolte in classe o in altre aule, la disposizione dei mobili e l'ambiente circostante possono essere pensati per agevolare la collaborazione e l'apertura: sedie in cerchio, tavoli collaborativi con la possibilità di guardare il resto del gruppo, luce naturale, finestre aperte, possibilità di camminare nell'aula e spazi per isolarsi nel momento in cui è necessario riflettere sono alcune accortezze che potrebbero aiutare nella gestione degli esercizi.

## Aspetti importanti da ricordare

- Mantieni un atteggiamento di accoglienza e inclusione
- Accogli con favore la diversità
- Coinvolgi il corpo, la mente e le emozioni nel processo di apprendimento
- Presta attenzione all'energia del gruppo
- Invita costantemente la creatività individuale e di gruppo
- Supporta il gruppo nel tirar fuori il proprio potenziale
- Identifica i punti di forza delle singole persone e cerca di valorizzarli
- Incoraggia ad apprezzare le cose che

emergono dagli altri

- Tieni traccia del viaggio del gruppo
- Ricorda a te stesso/a come docente e facilitatore gli obiettivi del percorso
- Ricorda al gruppo il community agreement quando necessario
- Ricorda al gruppo le intenzioni e ripetile, se ti accorgi che si sta perdendo il filo
- Presta attenzione a ciò che funziona e a ciò che non funziona, per ripetere le buone pratiche o intervenire dove necessario
- Fidati del processo
- Quando si presentano situazioni che sfidano le dinamiche di gruppo, considerale un'opportunità per rafforzare ulteriormente la comunità e cerca di trasmettere questo approccio a tutti i partecipanti



# *Unità didattica 1:* La mia vita è

Una metafora per descrivere le nostre vite

Un esercizio per esplorare gli elementi che caratterizzano il proprio approccio e la propria attitudine alla vita.

Un'occasione per prendere consapevolezza del proprio punto di vista ed esprimerlo in un modo che sia allo stesso tempo personale e comprensibile per gli altri.

## Durata dell'attività

100' - 120'

## In parole chiave

#capacità di riflessione #ascolto  
#creative thinking #introspezione  
#metafore

## Materiali

- Proiettore, connessione a internet
- Fogli bianchi, pennarelli colorati e/o pastelli a cera
- Nastro adesivo
- Stampa delle carte elemento
- Stampa della scheda per ogni studente / studentessa

## Impatto

“La mia vita è...” è un’attività di introspezione creativa per riflettere sul presente, sul modo in cui si vive e iniziare a capire - rispetto alle proprie caratteristiche individuali - come affrontare il proprio percorso. L’attività consiste nell’utilizzo della metafora per dare una definizione sintetica, percepibile e immediata di chi siamo e di come affrontiamo ciò che ci succede.

Rielaborare i propri pensieri sotto forma di metafore aiuta ad esprimere sensazioni, emozioni e immagini del proprio intimo che non solo non sono facili da definire a parole, ma anche da riconoscere e condividere con altri. I ragazzi e le ragazze prenderanno, quindi, più consapevolezza

di loro stessi, dell’approccio che hanno rispetto alla vita e di cui hanno bisogno, acquisendo maggiori elementi per guardare al proprio futuro.

## Attività di dettaglio



**10 min**

### Introduzione

Introduci ai partecipanti il concetto di metafora come processo di comprensione e interpretazione del significato stesso di qualcosa.

Per farlo consigliamo la proiezione di un estratto del film "Il Postino" di Michael Radford del 1994 con Massimo Troisi, ispirato al libro "Il postino di Neruda".

*Un'interessante conversazione sulle metafore tra il postino e Pablo Neruda*

[Il Postino - "Metafore"](#)



**15 min**

### Fase di riscaldamento Back-to-Back drawing

Suddividi la classe in coppie, che si siederanno schiena contro schiena. Una persona della coppia avrà un foglio bianco e pennarelli colorati, mentre all'altra persona verrà data (in maniera casuale) una carta elemento (troverai alcuni esempi di carte elemento a pag. 106, tra le schede attività, ma - se preferisci - puoi crearne delle altre in base agli elementi che pensi possano funzionare di più col gruppo). Colui o colei in possesso della carta

elemento avrà a disposizione un paio di minuti per descrivere l'immagine che vede, senza mai poter dire cos'è. Il racconto deve essere il più possibile descrittivo e articolato, per permettere all'altra persona di interpretare la spiegazione e disegnare l'elemento sul foglio bianco. L'attività si conclude con un momento di confronto tra le due persone rispetto al risultato ottenuto.

Se hai piacere, puoi valutare di incentivare un confronto collettivo sull'esperienza. Questo breve esercizio vuole stimolare i partecipanti a descrivere concetti astratti associandoli a parole, immagini, simboli e allenarli ad utilizzare la propria creatività.



**10 min**

## Descrizione dell'attività "La mia vita è..."

Distribuisce la scheda (disponibile a pag. 104) e spiega l'obiettivo dell'attività facendo uso anche di esempi pre compilati. Per rendere l'attività più comprensibile, ti consigliamo di sperimentare l'esercizio precedentemente su te stesso/a o su altri volontari e presentare il risultato come esempio. È importante tenere a mente che il processo

creativo di immaginazione può essere semplice per alcune persone e molto complesso per altre. Per questa ragione, suggeriamo di offrire la possibilità di consultare uno strumento di supporto come “[Unsplash](#)” (sito dedicato alla condivisione di fotografie, navigabili per parole chiave) per cercare spunti e allenare la fantasia.

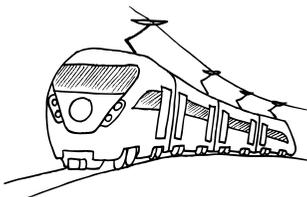
**Esempio di descrizione:** Quante volte ci hanno chiesto di spiegare cos'è una metafora? Di analizzarla, descriverla, di crearne di nuove? Le metafore ci aiutano a spiegare concetti astratti e difficili da esprimere, spesso legati a punti di vista e sensazioni molto personali. Ci permettono anche di trovare nuovi significati, di adottare una prospettiva

diversa dalla nostra e di comprendere o spiegare con parole semplici e chiare qualcosa di complesso. Anche la nostra vita è fatta di tante esperienze, particolari, ricordi, influenzata da quello che ci succede, dalle persone che incontriamo e da come noi reagiamo a quello che ci circonda. Essere consapevoli di cosa viviamo e di come lo viviamo è fondamentale per capire a che punto siamo e come affrontare il nostro percorso. Con questo esercizio, cercheremo di esplorare quello che caratterizza la nostra vita e come la affrontiamo, attraverso parole e immagini il più semplici possibile. Proveremo a capire un po' meglio quello che ci succede e definirlo a modo nostro, sapendo che non c'è un modo “giusto” per farlo, ma solo quello che più ci rappresenta.

### ESEMPI

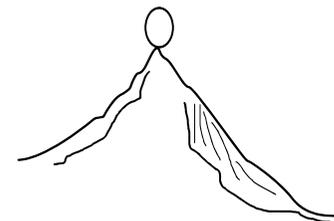
#### LA MIA VITA È UN TRAM

Sempre in movimento, ma ogni tanto si ferma per accogliere nuove persone e portarle in giro. È un tram pieno di finestre, così si può osservare il mondo e quello che accade lì fuori.



#### LA MIA VITA È UN UOVO SULLA PUNTA DI UNA MONTAGNA

Sempre in bilico, rischiando di rotolare giù per un filo di vento. Vivo la mia vita sempre "accompagnato" dalla paura di sbagliare.



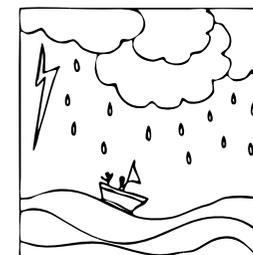
#### LA MIA VITA È UN SEME

Un seme che pianta solide radici, è in continuo divenire, ha bisogno di cure e attenzioni, attraversa ogni genere di intemperie per giungere a maturazione. Prima o poi, come natura vuole, darà frutti o diventerà un coloratissimo fiore.



#### LA MIA VITA È UNA NAVE IN TEMPESTA

Governata da un comandante troppo giovane e curioso, non ho per il momento una meta, perciò navigo quasi alla cieca, seguendo quello che mi piace fare e la mia curiosità, aspetto il giorno in cui seguirò una rotta più precisa, ma per il momento mi lascio trasportare dalle onde.





**30 min**

## Compilazione della scheda “La mia vita è...”

Durante la fase di compilazione in autonomia, consigliamo di creare un ambiente tranquillo per aiutare i ragazzi e le ragazze a concentrarsi sull'attività. Mettere della musica di sottofondo e permettere ai partecipanti di spostarsi nello spazio a disposizione, ad esempio, aiuta la concentrazione.



**20 min**

## Fase di Debrief

Durante la fase di condivisione dei risultati, consigliamo di dividere la classe in piccoli gruppi (a seconda del numero totale dei partecipanti) e chiedere di condividere e spiegare a turno la metafora che rappresenta la loro vita.

In questo momento, è importante ricordare a tutti di rispettare e ascoltare ogni studente, essendo contenuti molto personali e potenzialmente delicati.



**15 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

L'attività "Rose e Spine" è un esercizio individuale per porre attenzione sugli aspetti positivi e le difficoltà riscontrati durante lo svolgimento di "La mia vita è...". Ogni studente/essa dovrà avere a disposizione un foglio bianco, pennarelli colorati o pastelli e dovrà disegnare una rosa composta da fiore, stelo e spine. La rosa rappresenta la metafora dell'intera attività: in corrispondenza delle spine dovranno appuntare le difficoltà

affrontate, in corrispondenza invece del fiore ciò che di positivo si portano a casa e le consapevolezze raggiunte. Per concludere l'attività puoi decidere se far condividere a chi vuole quanto scritto e/o se appendere i fogli su una parete dell'aula.

## Attività opzionali

“La mia vita è...” dovrebbe essere una buona pratica da ripetere nel tempo, non un’attività isolata. Per questo suggeriamo delle attività opzionali come:

- Chiedere ad un familiare o amico/a di immaginare una metafora che descriva la vita del(la) studente(ssa), così da avere una seconda interpretazione con cui confrontarsi.
- Riproporre la scheda a distanza di alcuni mesi, aggiornando l’esercizio con nuove riflessioni
- Riproporre la scheda, chiedendo però di elaborare una metafora della propria vita a distanza di 5 anni “La mia vita sarà...”.

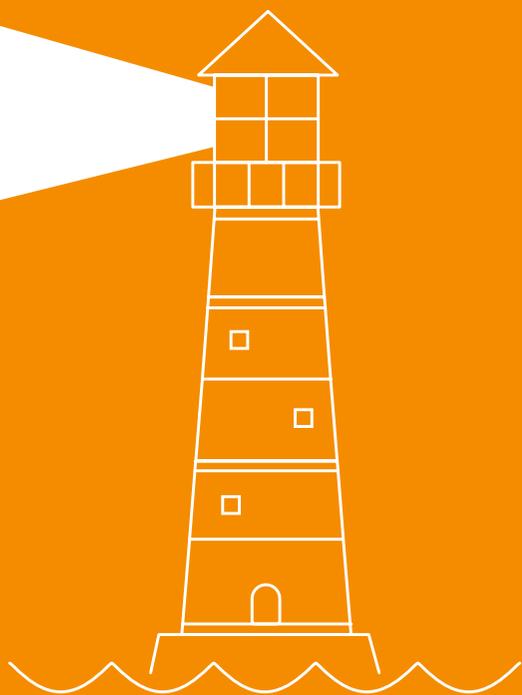
## Note di facilitazione

Per il corretto svolgimento dell’attività consigliamo:

- di mostrare qualche esempio già compilato della scheda didattica, rendendo il processo di immaginazione più familiare. È infatti importante non dare per scontato il processo di immaginazione, che può essere molto facile per alcuni e meno per altri.
- di camminare tra i banchi durante lo svolgimento dell’attività e osservare senza, però, mostrare estrema curiosità verso ciò che i ragazzi stanno creando. Il compito del docente è quello di facilitare in caso notasse qualcuno bloccato davanti al foglio bianco e aiutare, offrendo dei suggerimenti e domande di stimolo.

## Riferimenti

- [L'arte della metafora](#) Ted Talk su come le metafore aiutano a comprendere il mondo e la vita.
- [Michael Radford, film "Il postino"](#): una scena del film che spiega il concetto di metafora.



# *Unità didattica 2:* Le onde della vita

Una linea del tempo per osservare le nostre storie

Un percorso per focalizzare le tappe principali della propria vita, identificando i momenti e le esperienze più determinanti attraverso la riflessione e il disegno.

## Durata dell'attività

90' - 120'

## In parole chiave

#riflessione #analisi  
#pensiero critico #introspezione  
#rappresentazione visiva

## Materiali

- Pennarelli o pastelli
- Matite
- Stampa della scheda su un A4 o A3 (oppure foglio bianco proiettando la scheda con l'esempio sullo schermo)

## Impatto

“Le onde della vita” è un metodo narrativo visivo che aiuta le persone a raccontare storie del passato, del presente e del futuro. L'attività si concentra sul disegno e sulla parola scritta, dando la possibilità di visualizzare in diversi modi il proprio percorso. È un esercizio che aiuta a ripercorrere la propria storia personale come se fosse un cammino caratterizzato da eventi, situazioni e approcci determinanti. Osservare la strada che ci ha caratterizzato fino ad oggi e fissare episodi e persone particolarmente importanti, ci insegna molto sulle nostre priorità,

su quello che abbiamo imparato per esperienza diretta, su ciò a cui vogliamo e possiamo dare spazio e ci prepara ad agire in futuro con consapevolezza e prontezza.

## Attività di dettaglio



**10 min**

### Introduzione

Raramente ci prendiamo il tempo di osservare e dare un senso alle nostre esperienze, ma il percorso di ciascuno di noi è caratterizzato da incontri, ostacoli, momenti più intensi e altri più sereni, che hanno contribuito a renderci quello che siamo.

Introduci a studenti e studentesse il concetto di percorso personale, di quanto la propria storia possa insegnare ad agire, a reagire, a cambiare punto di vista e di come possa aiutare a guardare anche al futuro con più consapevolezza.



**15 min**

### Fase di riscaldamento

Per entrare nel vivo della profondità temporale facciamo una breve attività di riscaldamento. Di seguito proponiamo due diversi esercizi tra cui scegliere.

#### **Opzione 1**

In base al numero di partecipanti, potrai scegliere se svolgere l'esercizio in un unico gruppo o se dividere i partecipanti in gruppi da 5-6 persone. Dai uno scenario di partenza (uno unico oppure uno scenario per ciascun gruppo) o chiedi al gruppo stesso di identificare il proprio scenario: è importante che non sia uno

scenario eccessivamente complesso e che sia comprensibile per tutti (es. Giovanni beve dell'acqua dalla borraccia). A partire da questo scenario, uno alla volta i partecipanti dovranno immaginare quello che è successo prima di arrivare al momento descritto. Ognuno potrà proporre liberamente il proprio pezzo di storia, ma nella narrazione dovranno essere presenti almeno: un ostacolo, un momento di felicità, un incontro, un momento di paura, un traguardo. Es. Giovanni beve dell'acqua dalla borraccia <- si ferma presso la fontana del paese per prendere un po' di acqua fresca <- ha appena finito il suo allenamento quotidiano, non si perde mai la sua mezz'ora di skating con Mario <- ....

### **Opzione 2**

Potrai svolgere questa attività in un unico gruppo, utilizzando come supporto post-it e un cartellone flipchart o lavagna a fogli mobili, oppure una piattaforma digitale che ti permetta di raccogliere le risposte dei partecipanti (ad esempio [mentimeter](#)). Imposta delle domande che inizino tutte con "Cosa facevi / cosa stavi facendo / cos'hai fatto..." e raccogli le memorie della classe in un'unica bacheca.

#### **Esempi di domande:**

- cosa stavi facendo quando hai scoperto dell'inizio del lockdown?
- cos'hai fatto il giorno di natale del 2021?
- cos'hai fatto nel giorno del tuo sedicesimo compleanno?
- cos'hai fatto a ferragosto 2019?



**10 min**

## Descrizione dell'attività "Le onde della vita"

1. L'esercizio inizia con una breve attività di visualizzazione (esperienza immaginativa ad occhi chiusi) in cui ai partecipanti viene chiesto di immaginare il corso della propria vita come se stessero nuotando nel mare o in un corso d'acqua: un viaggio che inizia con la loro infanzia, continua nel presente e poi prosegue nel futuro, con diverse tappe. In questo corso così

personale, ci saranno onde minacciose, momenti di calma, ostacoli, incontri, incroci di strade, eventi atmosferici particolari che simboleggiano gli eventi e le relazioni che hanno avuto un impatto importante sulle loro vite. Chiedi ai partecipanti di visualizzare le diverse fasi, di provare ad andare indietro nel tempo e fissare tutte le esperienze più significative (sia positive che negative), di considerare sia i traguardi raggiunti che ostacoli incontrati. Dai loro almeno 3-5 minuti per farlo.

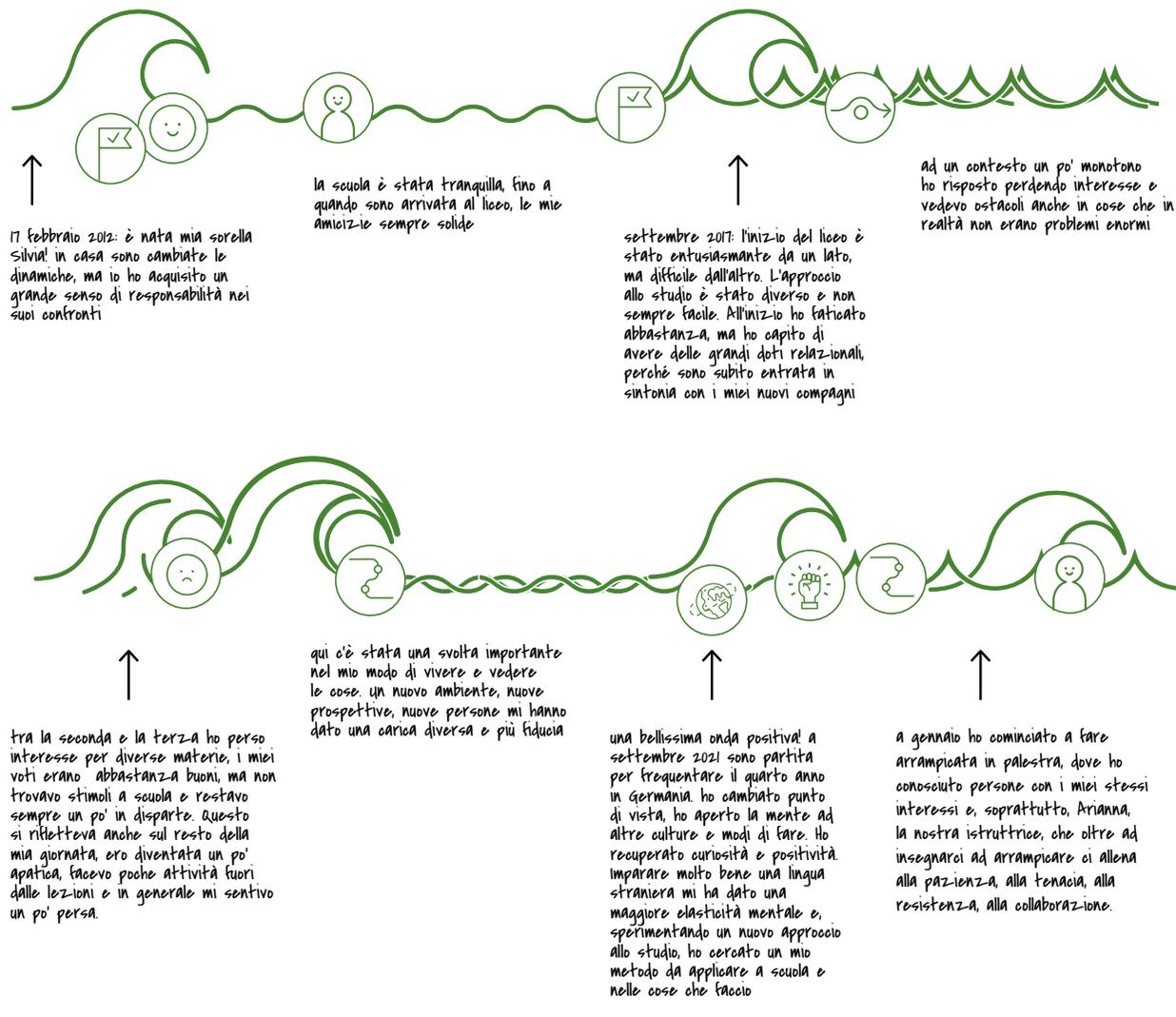
2. Distribuisci i fogli di carta o la scheda (disponibile a pagina 44), pennarelli o pastelli.

3. Ora, chiedi ai partecipanti di disegnare la loro vita come se fosse un flusso d'acqua, tracciando le curve più o meno inaspettate, le cascate, le correnti, le rocce e gli ostacoli o i pericoli incontrati. Ricorda loro di disegnare sia le onde minacciose, che quelle calme, quelle divertenti e quelle pericolose, quelle con acque scure e quelle con acque cristalline.

4. Chiedi loro di aggiungere altri particolari, lasciandosi ispirare dalle icone che trovano sulla scheda, scrivendo delle brevi didascalie che spieghino a cosa si riferisce ciascun particolare. Dai loro almeno 15 minuti per realizzare il proprio disegno.

5. Guida gli studenti e le studentesse ponendo loro delle domande (es. ci sono persone che fanno parte di quel ricordo? Oggetti? Ti ricordi le date a cui corrisponde? Sono stati momenti difficili? O di grande felicità?).

ESEMPIO





**30 min**

## Compilazione della scheda “Le Onde della Vita”

Per l’elaborazione del disegno, consigliamo di dare almeno 30 minuti e di creare un ambiente tranquillo, con musica di sottofondo che possa ispirare e far riflettere (un esempio può essere il suono del mare). Potrebbe essere interessante svolgere questa attività nel verde o in un luogo che appunto stimoli tranquillità.



**20 min**

## Fase di Debrief

Ciascuna persona identificherà un/a partecipante con cui condividere il risultato della propria riflessione. È fondamentale che ognuno condivida solo quello che sente e, dato che questa condivisione è personale e intima, è importante che l’altra persona sia presente e in ascolto, che non ponga domande o chieda chiarimenti. Ognuno avrà 5 minuti per condividere le proprie onde e al termine della condivisione in coppia, chiedi se qualcuno ha piacere di condividere la propria storia o alcuni punti con l’intero gruppo.



**15 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

Essendo questo un percorso piuttosto profondo, alla fine dell'attività potrebbe essere interessante chiedere ai partecipanti (a voce o con condivisione scritta) come si sentono, se l'esperienza è stata complessa e perché, se questo percorso ha evocato in loro un'immagine, una parola, una canzone.

## Attività opzionali

L'attività di "Le Onde della Vita" è un percorso in divenire, che consigliamo di far riprendere nel tempo ai partecipanti, perché aggiungano elementi e punti di attenzione.

Come attività opzionale, puoi far realizzare ai partecipanti "L'oggetto significativo": chiedi di disegnare un oggetto significativo da condividere con il gruppo, che simboleggi qualcosa di profondamente importante per la persona. Durante il momento di condivisione fai posizionare tutti in cerchio e chiedi loro di prendersi un paio di minuti per condividere con il gruppo il proprio oggetto, il significato che gli attribuisce o ciò che rappresenta.

## Note di facilitazione

Per il corretto svolgimento dell'attività consigliamo:

- di dimostrare e stimolare un approccio di grande apertura, dato che si tratta di un'attività molto profonda ed intima, che implica un coinvolgimento emotivo non indifferente.
- di creare un ambiente sicuro per i partecipanti, mettendoli a proprio agio.
- di non obbligare a condividere tutto quello che è stato inserito all'interno dell'esercizio e invitare a raccontare solo le parti che si desidera.

## Alcune domande di stimolo

- Ci sono episodi o situazioni che sono riemersi dalla tua riflessione che ti hanno sorpreso/a cui non pensavi di dare importanza?
  - Quali sono le esperienze che vorresti ripetere o che ti danno maggiore ispirazione rispetto al tuo futuro?
  - Ci sono delle persone che vorresti fossero presenti anche in futuro? Perché?
  - Quali degli aspetti che sono emersi vorresti mantenere?
  - Questo esercizio ti ha fatto scoprire delle parti del tuo carattere o di come affronti le cose che prima non avevi focalizzato bene?
- Ripensando ai successi, ai traguardi, ma anche alle delusioni e alle difficoltà che hai inserito nel tuo percorso, ci sono degli "insegnamenti" che hai tratto?

## Riferimenti

- **Fuckup nights**: è un movimento globale che condivide "storie di fallimento", per sottolineare quanto anche queste siano importanti e quanto facciano crescere e maturare. Al link trovi un archivio di video con i racconti più interessanti.
- **Mentimeter**: è una piattaforma che permette di creare presentazioni interattive e di ottenere feedback con elementi interattivi come domande, sondaggi, word cloud, reazioni ed altro.



# *Unità didattica 3:* L'eroe come ispirazione

I nostri modelli positivi

Un'occasione per riconoscere e osservare i propri modelli di ispirazione, facendo emergere, storie, valori e qualità che si vogliono prendere come esempio.

## Durata dell'attività

90' - 120'

## In parole chiave

#pensiero critico #capacità di analisi  
#ispirazione #role model #valori  
#ambizione

## Materiali

- Scheda da stampare
- Penne
- Matite e/o pennarelli colorati
- Post-it

## Impatto

“L’eroe come ispirazione” vuole portarci a riflettere sul nostro sistema di valori, sulle nostre ambizioni, su ciò che vorremmo migliorare in noi stessi e nel mondo attraverso l’esempio dei nostri “eroi ed eroine”. Osservare le persone che ammiriamo, le loro qualità, le loro storie, le loro esperienze, come hanno affrontato le difficoltà e i traguardi che hanno raggiunto ci aiuta ad approfondire chi siamo e chi vorremmo diventare, nella vita e nel nostro percorso professionale.

## Attività di dettaglio



**15 min**

### Introduzione

Prima di entrare nel vivo dell'attività, e ora che hanno iniziato a riflettere su questi concetti, chiedi ai partecipanti "cosa è un eroe", "cosa significa role model".

In base alle risorse disponibili, si possono raccogliere le loro idee in diversi modi:

- creando una lavagna con post-it compilati dagli studenti e dalle studentesse che man mano li posizionano per poi raggrupparli in base alle caratteristiche simili.
- disegnando insieme una mappa concettuale.

- usando uno strumento come mentimeter, che permette di realizzare nuvole di parole per raccogliere idee e pensieri.

Ricorda di tenere qualche minuto per confrontarti col gruppo rispetto a quanto emerso dalle loro riflessioni.



**20 min**

## Fase di riscaldamento

Gli elementi chiave di questa attività sono il concetto di eroe ed eroina e i valori ad essi associati. Per entrare nel vivo della tematica, puoi proporre una breve attività di riscaldamento: di seguito trovi due diversi esercizi tra cui scegliere.

### **Opzione 1:**

Prima di ragionare sui propri modelli, proponi ai partecipanti di trovare alcuni esempi di personaggi considerati in generale eroi e antieroi. Dividi la classe in gruppi da 5 persone e chiedi ad ogni gruppo di identificare insieme 3 eroi/eroine e antieroi di cinema, letteratura,

teatro, serie tv, ecc. Una volta scelti, i partecipanti dovranno scrivere sui post-it le caratteristiche che questi personaggi possiedono (coraggio, bontà, altruismo, cupidigia, pigrizia, codardia, ...). Dai loro almeno 10 minuti e in seguito chiedi ai diversi gruppi di condividere quanto emerso, provando a confrontarsi su valori, qualità, punti di debolezza e caratteristiche dei diversi eroi e antieroi. Per avere una visione chiara e ampia, mettete i post-it su un unico grande foglio e provate a raggruppare le cose simili che sono emerse.

### **Opzione 2:**

In questa attività ci si focalizza principalmente sulle qualità. Come docente scegli alcune figure storiche

famose e influenti; se hai bisogno di ispirazione puoi utilizzare la seguente risorsa in lingua inglese: [www.storyboardthat.com/biography](http://www.storyboardthat.com/biography). Dividi la classe in gruppi da 5 persone, assegnando ad ogni gruppo una figura storica influente, e chiedi loro di identificare le caratteristiche e i valori che hanno reso ciascuna figura così importante, scrivendole sui post-it. Dai loro almeno 10 minuti e in seguito chiedi ai diversi gruppi di condividere quanto emerso, provando a confrontarsi sui valori e sulle qualità emerse. Per avere una visione chiara e ampia, mettete i post-it su un unico grande foglio e provate a raggruppare le cose simili.



**10 min**

## Descrizione dell'attività "L'eroe come ispirazione"

Eroi ed eroine possono essere personaggi reali o immaginari, nostri contemporanei o del passato, persone che conosciamo personalmente e che ci sono vicine o che abbiamo visto solo nelle serie, nei libri, nei fumetti, nei film. Anche se non ci fermiamo spesso a pensarci, sono riferimenti importanti per ciascuno di noi e danno forma e voce ai nostri valori, a

ciò in cui ci riconosciamo e, magari, al tipo di vita che vorremmo. Sono modelli a cui guardare per prendere ispirazione e che danno sostanza al nostro modo di vedere di vivere la vita. Una volta condiviso con studenti e studentesse questo concetto, entra nel vivo dell'attività seguendo i diversi passaggi:

- Fornisci ad ogni singola persona la scheda di "L'eroe come ispirazione" (disponibile a pag. 112).
- Chiedi ai partecipanti di pensare in maniera individuale ad una o più persone, reali o di fantasia, vicine o lontane, che sono per loro d'ispirazione, che rispecchiano il modo che hanno di vedere il mondo.
- Fai prendere nota del perché queste

persone sono un esempio e guidali ponendo loro le domande di riflessione proposte di seguito. Se questa attività viene svolta a casa, fai in modo che i partecipanti abbiano a disposizione anche le domande di riflessione, ad esempio stampando la scheda di descrizione dell'attività (pag. 111).

- Chiedi a ciascun partecipante di disegnare i propri eroi / eroine, ragionando sulle caratteristiche che secondo lui/lei sono più importanti o evidenti.
- Nella tabella a disposizione, chiedi di scrivere quali sono le qualità di ciascun eroe e ciò che ammirano di più. Per dare una dimensione più articolata e reale e far capire quanto ciascuno di noi abbia punti di forza e punti su cui lavorare, chiedi di

far emergere anche i punti di debolezza, i difetti, gli aspetti meno positivi di questi personaggi.

- Suggestisci loro di pensare sia a persone vicine e ad azioni che possono sembrare irrilevanti, che a persone che non conoscono e, magari, a situazioni straordinarie.

**Domande di riflessione:**

- Quali sono i tuoi eroi/role model nella tua famiglia, nella comunità o anche virtuali (online, serie tv e film, libri e fumetti, ...)

- Quali valori rappresenta secondo te questa persona? Sono quelli in cui ti riconosci anche tu?

- C'è un tratto del carattere del tuo eroe/ della tua eroina che è vicino al tuo?

- Oppure c'è una caratteristica che è molto forte e riconoscibile nel tuo eroe/nella tua eroina e su cui ti piacerebbe lavorare?

- Nel loro modo di affrontare le diverse situazioni c'è qualcosa che ti ispira e che ti sprona a migliorare?

- Ci sono un episodio o una storia particolarmente significativi che ti vengono in mente, quando pensi a questa persona?

### ESEMPIO

Il mio eroe /  
La mia eroina

Rappresenta con un  
disegno il tuo eroe/la  
tua eroina

 Mulan



 forza d'animo, coraggio, credere in se stessi,

imprudenza

 Nonna



 amore per la famiglia, testardaggine, carità,

resilienza

 Fabrizio

De André



 poetica musicale, capacità comunicativa,

saggezza, introverso



**30 min**

## Compilazione della scheda "L'eroe come ispirazione"

Per compilare la scheda di "L'eroe come ispirazione" consigliamo di dare almeno 30 minuti. Questa attività potrebbe essere svolta a casa, per consentire di riflettere con maggiore calma, per fare poi una condivisione in aula.



**25 min**

## Fase di Debrief

Per scoprire i role model dei partecipanti, puoi utilizzare una modalità di condivisione dinamica. Puoi svolgere l'attività all'aperto, oppure in un'aula in cui puoi creare uno spazio libero abbastanza ampio, per far muovere i partecipanti. Fai alzare tutti in piedi e stabilisci una dinamica per cui sia possibile capire visivamente le connessioni tra i role model identificati dai partecipanti. Ad esempio:

- Chiedi ai partecipanti di disporsi in cerchio e chiedi chi di loro tra gli eroi/eroine ha scelto almeno un familiare/

un personaggio storico/una donna/un coetaneo/un personaggio inventato/ un imprenditore/ un ricercatore/.... (definisci il set di domande che ritieni più opportuno). Se la risposta del partecipante è positiva, si sposterà verso il centro del cerchio e potrai fare delle domande di approfondimento per scoprire di più.

*Oppure*

- Chiedi ad una persona di condividere uno dei propri eroi con le relative qualità e caratteristiche, in questo modo si avvicineranno a lui/lei tutti coloro che hanno scritto, anche se per un personaggio differente, le stesse qualità e proseguiranno con la condivisione.

Incoraggia domande sul perché di quella specifica qualità e stimola la riflessione su come la stessa qualità sia propria di personaggi molto diversi tra loro. Il ruolo del docente sarà chiave per stimolare la conversazione con domande chiave, e per provare a far emergere connessioni.



**5 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

In plenaria, chiedi ai partecipanti se è stato difficile identificare i propri eroi/eroine, se avevano mai ragionato su cosa queste persone rappresentano per loro, se pensano che siano veramente di ispirazione per loro e in quali situazioni, se le qualità che queste persone incarnano sono elementi su cui credono di poter lavorare e come, se avevano mai pensato - invece - ai punti di debolezza di queste persone. Pensando al proprio futuro e alle proprie ambizioni, a cosa ci può servire riflettere sui nostri eroi?

## Attività opzionali

Di seguito alcune proposte di estensione dell'attività "L'eroe come ispirazione":

### **Anti Role Model**

Abbiamo lavorato e riflettuto circa i modelli che vorremmo imitare, in questa fase invece chiedi ai partecipanti di individuare i modelli che non vorrebbero imitare, perché hanno delle caratteristiche da cui vorrebbero allontanarsi, che vorrebbero evitare.

### **Gli eroi cambiano**

Le esperienze e il tempo ci cambiano costantemente, scopriamo nuove cose e cambiamo punto di vista. Se puoi, proponi l'attività "L'eroe come ispirazione"

a distanza di tempo, per far emergere come evolvono e cambiano i modelli di ispirazione dei partecipanti e le loro ambizioni.

### **Cerchio delle influenze positive**

Gli eroi possono innestarsi in un cerchio più ampio di persone che fanno parte della rete sociale e formativa degli studenti (amici, docenti, associazioni, familiari...) e che possono contribuire in modo positivo alla crescita dello studente. Dopo aver svolto "L'eroe come ispirazione", puoi proporre un'attività aggiuntiva che incoraggia i partecipanti a mappare questa rete più ampia di influenze positive e che consente di sviluppare competenze relazionali o di fare esperienze e attività di arricchimento personale.

## **Note di facilitazione**

Per il corretto svolgimento dell'attività si consiglia:

- di spingere i ragazzi e le ragazze ad indicare almeno 3 eroi/eroine a testa, non solo 1 o 2.
- di dare più tempo se utile, eventualmente facendo continuare l'attività a casa.
- di evitare pregiudizi e di invitare a pensare oltre gli stereotipi, incoraggiando eroi anche femminili, di diverse etnie o età, ecc.
- di non imporre delle qualità o dare dei giudizi di valore su quello che scelgono i partecipanti.
- di provare a stimolare la conversazione cercando dei collegamenti tra le risposte dei partecipanti, ponendo e incentivando

le domande.

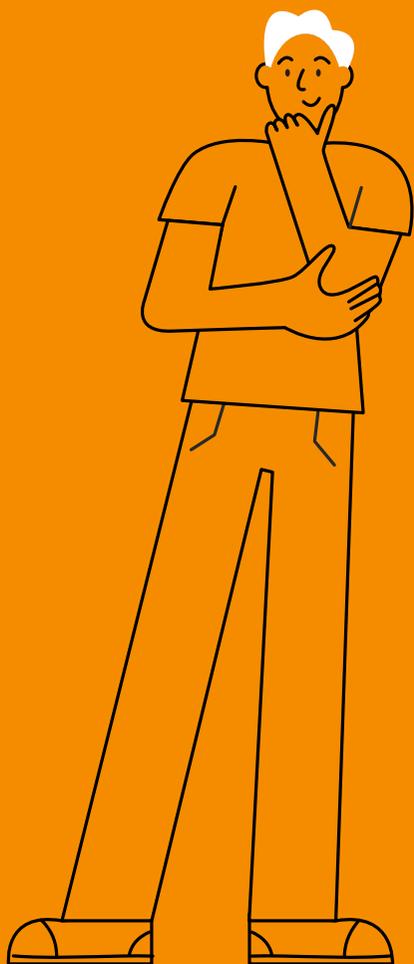
- di provare a far intervenire tutti durante la condivisione, è importante che tutti esprimano la propria voce.

## Alcune domande di stimolo

- Quali caratteristiche o tratti dovrebbe possedere un eroe per essere definito tale?
- Perché queste persone sono dei modelli per te? Cosa potrebbero insegnarci le azioni e le parole di questi modelli su come affrontare il presente e il futuro?
- Tra le qualità che hai identificato nei tuoi role model, quali sono quelle che vorresti sviluppare?

## Riferimenti

- **Tedxteen**: concentra la conversazione sugli adolescenti e sul loro potere di cambiare il mondo.
- **Storyboardthat**: enciclopedia di personaggi influenti.
- **Anti-Role Model**: l'importanza di avere un anti-role model.
- **Role Model**: quali role model sono efficaci per quali studenti?
- **Perché i role model sono importanti?**: un articolo sull'importanza di avere degli esempi virtuosi.



# *Unità didattica 4:* Vanity Zone

Le nostre qualità,  
le nostre capacità, i nostri punti di forza

Un'attività per individuare i propri punti di forza e acquisire maggiore consapevolezza di sé. Conoscersi e accettarsi è essenziale per lo sviluppo e la crescita personale nel percorso di vita.

## Durata dell'attività

90' - 120'

## In parole chiave

#riflessione #riconoscimento costruttivo  
#intelligenza emotiva #punti di forza  
#competenze

## Materiali

- Scheda da stampare
- Post-it
- Penne
- Scotch carta

## Impatto

“Vanity Zone” vuole consentire a studenti e studentesse di identificare i loro punti di forza, che troppo spesso faticano a riconoscere o passano in secondo piano. Analizzarli e trovare il modo di allenarli consente di metterli in gioco in modo consapevole nelle esperienze che affrontano: che sia nella vita di tutti i giorni, nello studio o nel lavoro.

## Attività di dettaglio



**10 min**

### Introduzione

Prima di svolgere l'attività individuale, è importante attivare un dialogo all'interno della classe, per sottolineare l'importanza di conoscere se stessi per acquisire consapevolezza e sicurezza nella vita quotidiana e nell'ambito degli studi e sul lavoro. Per farlo, suggeriamo alcune domande aperte da porre ai ragazzi e alle ragazze:

- Cos'è un punto di forza? In quali ambiti si possono avere dei punti di forza?

- Perché è importante lavorare sui propri punti di forza e come ci si può lavorare?
- Essere consapevoli dei propri punti di forza può migliorare le proprie prestazioni in ambito personale, scolastico e lavorativo?
- Cosa succede se ci si focalizza sui punti di debolezza invece che di forza? - Riconoscere i propri punti di forza vuol dire essere arroganti?



**20 min**

## Fase di Riscaldamento

L'attività "Comfort zone" aiuterà i partecipanti a capire cosa significa uscire dalla propria zona di comfort ed essere aperti a sperimentare qualcosa di nuovo. Consente inoltre ai partecipanti di vedere come, in una stessa situazione, una persona potrebbe trovarsi nella propria zona di comfort e un'altra persona potrebbe sentirsi a disagio. Per questa attività, dividi l'aula in tre aree parallele tra loro oppure realizza con

scotch carta tre cerchi concentrici che rispettivamente rappresentano:

- Comfort Zone/Zona di comfort: dove ti senti a tuo agio e ti senti "al sicuro". Le routine sono facili, possiedi competenze che ti consentono di svolgere bene questi compiti.
- Stretch Zone/Zona di apprendimento: dove stai facendo qualcosa di nuovo, stai imparando correndo qualche rischio, che non ti fa paura ma ti stimola, ti senti pieno di energia e impegnato.
- Panic Zone/Zona di panico: dove sei a disagio e ti senti completamente e assolutamente sfidato a usare risorse che non senti di padroneggiare.

**Per svolgere l'attività:**

- Chiedi ai partecipanti di stare in piedi attorno al cerchio o nella sezione centrale dell'aula (se divisa in tre zone parallele).
- Spiega cosa rappresentano le tre zone, come descritto sopra e in modo che sia chiaro ai partecipanti. Se utile, fai degli esempi pratici.
- Proponi, uno alla volta, gli scenari che trovi qui di seguito (oppure creane degli altri che ritieni pertinenti)
- Chiedi ai partecipanti di posizionarsi fisicamente nella zona che maggiormente rispecchia lo stato in cui si sentono rispetto allo scenario.
- Chiedi ad alcuni partecipanti in ciascuna zona di spiegare brevemente il motivo per cui si sono posizionati proprio lì.

### Esempi di scenari

- Proporre e organizzare una festa per tante persone (la buona riuscita dipende da te)
- Ti hanno prestato qualcosa di importante che hai perso e devi dirlo al proprietario
- Vedi una persona che conosci poco piangere e ti avvicini per chiedere cosa non va
- Qualcuno ti ha fatto sentire in imbarazzo davanti ad altre persone e devi farglielo notare
- Devi lavorare in gruppo con persone che non conosci / molto diverse da te e sarete valutati in gruppo - Devi prendere un aereo da solo/a
- Devi dire alla persona per cui hai una cotta che ti piace



**10 min**

## Descrizione dell'attività "Vanity Zone"

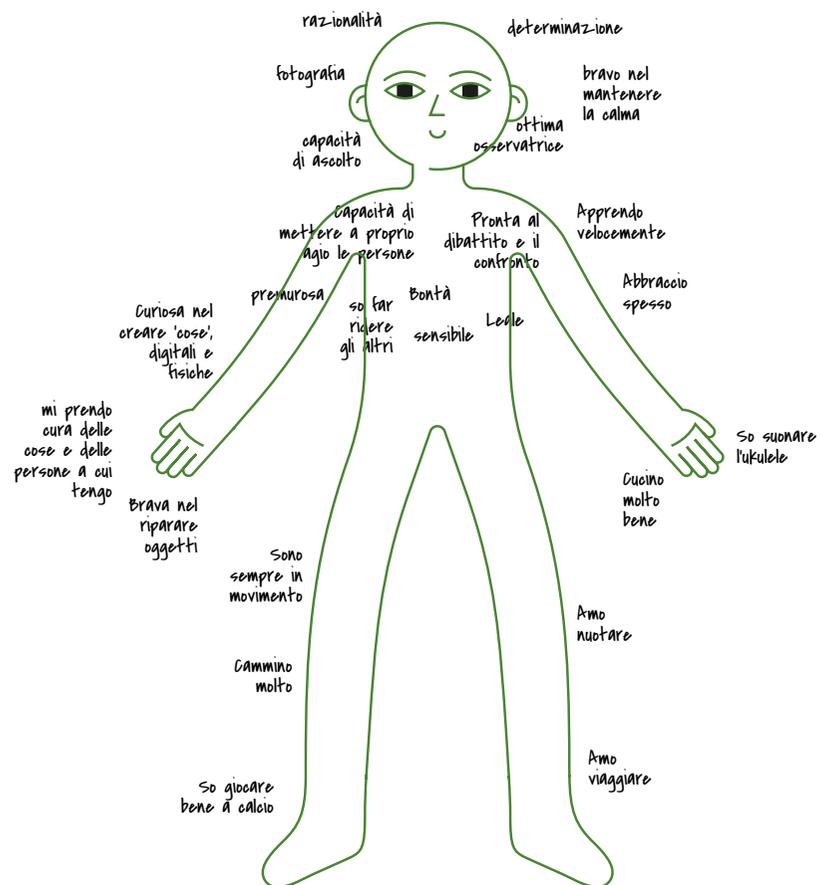
Distribuisci la scheda (pag. 115) e spiega l'obiettivo facendo uso anche di esempi pre compilati. Se preferisci, puoi anche far fare questa attività senza scheda, facendo posizionare i post-it con le caratteristiche direttamente sul proprio corpo.

**Descrivi le diverse fasi dell'attività:**

- Pensate ai vostri punti di forza, a cosa c'è di bello in voi. Può essere un comportamento, un'abilità, una qualità, qualsiasi cosa dentro di voi (passioni, hobby, valori, inclinazioni, competenze, capacità, ecc.). Provate a riflettere sui lati del vostro carattere che spesso sono apprezzati dagli altri.
- Disegnate/scrivete sul post-it la qualità associata alla parte del corpo (es. le passioni e le emozioni in corrispondenza del cuore, la capacità di ascolto vicino alle orecchie, le abilità manuali sulle braccia o sulle mani, ecc.).

- Ognuno ha una bellezza interiore. Proviamo a riempire il nostro corpo con quante più cose belle possibili che ci riguardano.

ESEMPIO





**30 min**

## Compilazione scheda didattica "Vanity zone"

Durante la fase di compilazione consigliamo di creare un ambiente inclusivo e tranquillo per aiutare i ragazzi e le ragazze a concentrarsi sull'attività, sfruttando ad esempio una musica di sottofondo. Se utile, l'attività può essere svolta a casa e condivisa poi in aula.



**15 min**

## Fase di Debrief

Dividi i partecipanti in piccoli gruppi e chiedi di condividere quanto emerso dall'esercizio. Anche in questa fase è molto importante che non ci sia giudizio e che il clima di condivisione sia quanto più aperto e rispettoso. Le altre persone del gruppo possono aggiungere altri punti di forza della persona che sta facendo la condivisione oppure aiutare a identificare situazioni e percorsi in cui i punti di forza potrebbero essere sfruttati.



**5 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

Per concludere l'attività, chiedi ai partecipanti di disporsi in cerchio, di condividere con gli altri uno dei punti di forza che hanno identificato e un punto sul quale vorrebbero lavorare in futuro, prendendo ispirazione dal resto del gruppo.

## Note di facilitazione

Per il corretto svolgimento dell'attività si consiglia:

- di mostrare degli esempi precompilati della scheda, rendendo il processo di identificazione dei punti di forza più comprensibile.
  - quando un partecipante si sente bloccato, di incentivare il dialogo e il confronto con le persone presenti o con le persone che lo conoscono meglio per raccogliere stimoli e suggerimenti.
  - di osservare e camminare tra i banchi senza giudizio, né eccessiva curiosità.
- Il compito del docente è quello di facilitare in caso notasse qualcuno bloccato davanti

al foglio bianco e aiutare, offrendo dei suggerimenti e domande di stimolo.  
- di far sì che questa attività trasmetta accoglienza, bellezza e positività.

## Alcune domande di stimolo

- Come potreste utilizzare i vostri punti di forza nella vita quotidiana? Nel lavoro?
- Pensate di utilizzare poco o troppo i vostri punti di forza? Se li sfruttate, potete fare qualche esempio di situazioni in cui li mettete in gioco?
- Pensate che gli altri siano consapevoli dei vostri punti di forza?

## Attività opzionali

Per dare maggiori stimoli ai partecipanti, puoi scegliere di riproporre l'attività a coppie chiedendo di completare la scheda dell'altra persona (per il corretto svolgimento di questa attività è importante che la classe sia in armonia e non ci siano situazioni di conflittualità o bullismo per evitare di amplificare disagio o sconforto). In questo caso, è consigliato che il professore/essa pre-imposti le coppie all'interno del gruppo classe. Inoltre, puoi proporre l'attività come esercitazione da svolgere a casa con un familiare o amico/a, chiedendo di aiutare a identificare i punti di forza che vede nel ragazzo/nella ragazza.

## Riferimenti

- Brittany Packnett, [Ted Talk](#) "How to build your confidence and spark it in others" (in inglese con sottotitoli in italiano): un Ted Talk sulla costruzione dell'autostima
- Brené Brown, Ted Talk "[The power of vulnerability](#)" (in inglese con sottotitoli in italiano): un Ted Talk sul tema della vulnerabilità, sulla ricerca personale e sulla conoscenza di sé.



# *Unità didattica 5:* Ikigai

Le nostre ragioni di vita

Uno strumento per indagare i propri propositi, visualizzarli e comprenderli e riflettere sulle direzioni da percorrere lungo il proprio viaggio, mettendo a sistema capacità, passioni e bisogni del contesto che ci circonda.

## Durata dell'attività

120' distribuiti in uno o più giorni

## In parole chiave

#ragione di vita #allineamento #direzione  
#future thinking #capacità di autoanalisi  
#pensiero critico

## Materiali

- Schermo per proiettare video
- Scheda stampata dell'ikigai
- Post-it
- Pennarelli

## Impatto

IKIGAI (生き甲斐)= *iki* (vivere) + *gai* (ragione)  
Il termine giapponese Ikigai potrebbe essere tradotto in italiano come “ragione di vita”: un concetto profondo e complesso, che evolve nel tempo e ci spinge a riflettere su noi stessi. L’esercizio proposto in quest’ultima attività vuole aiutare ad orientarsi nelle decisioni di vita, a fare una riflessione personale e attenta sulle proprie capacità, sui propri sogni e sul contesto in cui si è immersi. Vuole portarci a considerare strade che non siano prestabilite, ma cucite addosso alle nostre ambizioni, ai nostri obiettivi e ai bisogni del contesto in cui ci muoviamo.

## Attività di dettaglio



**10 min**

### Introduzione

Per capire qual è il nostro scopo, la nostra meta, è importante avere a disposizione uno strumento che ci aiuti ad orientarci al meglio, in un contesto complesso e articolato come quello in cui viviamo. Per capire da che parte vogliamo e possiamo andare, è necessario fermarci, osservando quello che ci sta attorno, ascoltando e trovando la direzione. L’ikigai serve proprio a prendersi un po’ di spazio e tempo per riconoscere i propri

propositi e tracciare percorsi in modo più consapevole.

Prova a far ragionare i partecipanti sui concetti di aspirazione, ambizione, proposito, bisogno. Che definizione si può dare? Come cambiano da persona a persona?



**30 min**

## Fase di Riscaldamento

Per entrare nel vivo dell'attività è importante mettere in discussione alcuni luoghi comuni e dare maggiore profondità ai ragionamenti che si affronteranno. Qui di seguito proponiamo alcune attività di riscaldamento utili a questo scopo.

### **Opzione 1:**

#### **QUALE TIPO DI FELICITÀ VUOI RAGGIUNGERE?**

Questo esercizio di riscaldamento può essere utile per andare oltre i luoghi comuni sulla felicità e provare ad allargare

il ventaglio delle definizioni e delle aspirazioni.

**5-10 minuti** - Chiedi ad ogni partecipante di scrivere individualmente e in maniera anonima su un foglio cos'è la felicità, provando a rispondere alla domanda "Quale tipo di felicità vuoi raggiungere?". Ognuno piega il foglio in quattro e lo pone in un contenitore.

**10 minuti** - ogni studente/essa pesca dal contenitore un foglio e legge ad alta voce la definizione di felicità. Se emergono definizioni simili, provate a raggrupparle e, in base a quello che è emerso, incoraggia una discussione pi ampia: quali sono le similitudini? Quali sono le differenze? Da dove derivano queste definizioni? In

che modo sono influenzate dai nostri famigliari, dai nostri amici, dalle serie TV, dai social network, ecc...?

**Opzione 2:**  
**DIFENDI LA TUA CAUSA:**

Questo esercizio di riscaldamento può essere utile per mettere a fuoco aspirazioni e interessi dei partecipanti.

**15 minuti** - Introduci agli studenti/esse, se non hanno ancora avuto modo di approfondirla, l'Agenda 2030 dell'ONU come un database di azioni necessarie e urgenti per il nostro pianeta nei prossimi anni. I 17 obiettivi coprono macro questioni come la povertà, la salvaguardia delle biodiversità, l'accessibilità ai diritti fondamentali, lo sviluppo sostenibile

delle città... Ogni macro questione ha degli obiettivi e indicatori più specifici. Puoi mostrare direttamente il sito <https://sdgs.un.org/goals> e permettere agli studenti/esse di esplorare brevemente la piattaforma.

**5 minuti** - Chiedi a ogni studente di provare a rispondere individualmente alla domanda 'Se potessi lottare per una sola causa, quale causa sceglieresti?'. Potrebbe essere una causa globale o una causa locale o che interessa diverse scale d'azione.

**5 minuti** - Chiedi agli studenti di raggrupparsi in piccoli gruppi e condividere la causa che hanno identificato e perché.



**10 min**

## Descrizione dell'attività "Ikigai"

Mostra il breve video "[IKIGAI: Come Trovare Il Proprio Scopo Nella Vita](#)" in cui vengono illustrati significati e concetti chiave di questo esercizio. Rimarca come l'Ikigai sia uno strumento utile a individuare delle direzioni nella vita che ci soddisfano, che ci fanno sentire utili, che mettono in gioco i nostri talenti. Non c'è una sola risposta e non si compila solo una volta nella vita, ma può cambiare continuamente e arricchirsi delle

esperienze e della nuova consapevolezza che acquisiamo.

Chiarisci ai partecipanti che la versione dello schema proposta in questo percorso è più sintetica rispetto a quella classica e presenta, quindi, 3 cerchi invece di 4.

Distribuisci a ciascuno studente/essa una copia della scheda Ikigai (pag. 118). Introduci una per una le 3 aree dello schema, come e perché si intersecano.

### **Il primo cerchio riguarda quello che si ama fare:**

Questo è il momento per mappare le proprie passioni. Quando si sceglie un percorso è sicuramente importante sentire di avere le competenze per affrontarlo e che sia utile a qualcuno, ma se non ci appassiona o entusiasma è

difficile portarlo avanti e sentirsi appagati. Per questo è importante avere chiaro quello che si ama fare.

Queste sono alcune domande che possono aiutare gli studenti a ragionare sul primo cerchio: - Cosa fai quando hai tempo libero?

- Quando svolgi un compito, in quali attività potresti perderti per ore?
- Se dovessi parlare in pubblico di un argomento a scelta, quale sceglieresti?
- Se avessi grandi risorse finanziarie, a cosa dedicheresti il tuo tempo?
- Quali cose ti danno energia?

Ma è anche importante essere consapevoli del contrario

- Quali cose ti inibiscono? Cosa ti trattiene e non avresti mai voglia di fare?

**Il secondo cerchio è dedicato a quello che si sa fare meglio:**

Questo è il momento di mappare le proprie competenze e i propri talenti. Quando scegliamo un percorso che ci appassiona e di cui il mondo sente il bisogno, ma non abbiamo competenze sufficienti per affrontarlo, rischiamo di perdere l'entusiasmo in poco tempo e sentirci frustrati. È sempre importante bilanciare obiettivi, passioni, competenze effettive e capacità di apprendere nuove cose nel tempo a disposizione. Ad esempio, posso immaginare di costruire una piattaforma web da zero in un mese, ma, se non ho mai programmato, potrebbe essere difficile acquisire queste competenze e raggiungere i miei obiettivi in così poco tempo.

Queste sono alcune domande che possono aiutare gli studenti a ragionare sul secondo cerchio:

- In cosa ti chiedono consiglio o aiuto gli amici/le amiche?
- Nello studio o nel lavoro, cosa ti viene meglio o più facile? (scrivere, analizzare, organizzare, ideare, ...) - Hai mai vinto premi o borse di studio? Per cosa?
- In quale/i materia/e hai i voti migliori?
- Quali sono le capacità che ti attribuiresti?
- Quali sono le 3 caratteristiche che spero che gli altri vedano in te?

**Il terzo cerchio è dedicato a quello di cui il mondo ha bisogno:**

Questo è il momento per mappare le cause che ci accendono. Quando si sceglie un percorso che ci appassiona e per cui abbiamo le competenze, ma che non trova uno spazio adeguato nel nostro contesto, potremmo arrivare a provare un senso di inutilità. In alcuni casi potrebbero essere lavori non etici o addirittura dannosi per le persone o per l'ambiente circostante. Nell'epoca in cui viviamo è sempre più importante cercare di allineare le proprie scelte di vita a percorsi che possono avere un impatto positivo sul pianeta e sulla società.

Queste sono alcune domande che possono aiutare gli studenti a ragionare

sul terzo cerchio:

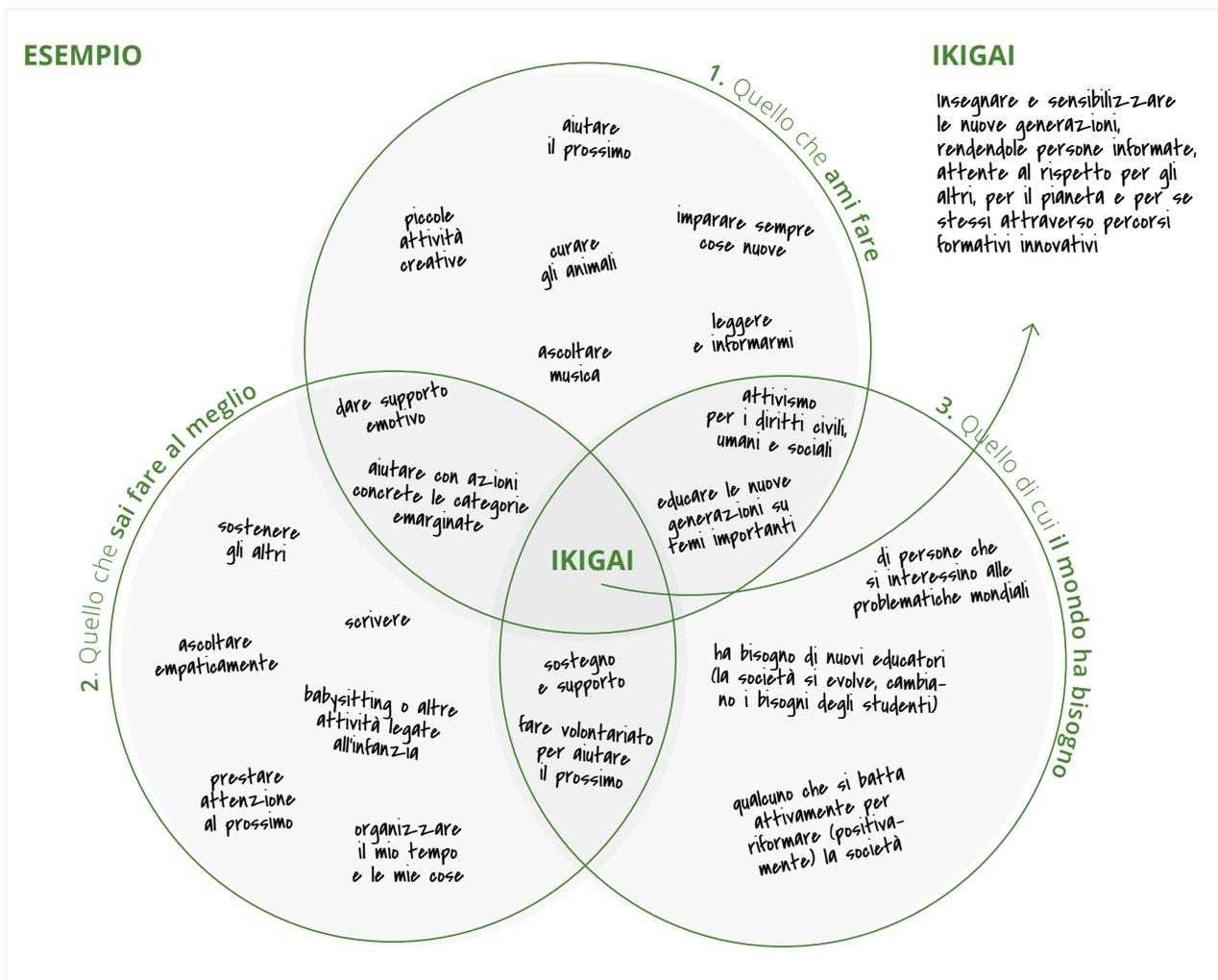
- Cosa ti dà fastidio (nel mondo)? Cosa ti fa arrabbiare più di tutto?
- Ci sono problemi sociali, ambientali, economici che ti stanno più a cuore e che vorresti contribuire a risolvere? (cambiamento climatico, guerre, disuguaglianze, solitudine, ...)
- Quali sono i problemi della tua città o regione che ti preoccupano di più? (inquinamento, pochi spazi verdi, poco lavoro, poche attività culturali, ...)
- Hai mai pensato di attivarti (o ti sei già attivato/a) per questioni che senti vicine? (calamità naturali, bullismo, discriminazione, ingiustizie nei confronti di persone che conosci o meno, ...)
- Chi ti conosce, ti definirebbe un paladino/ una paladina dei/delle...? (diritti umani,

animali, ambiente, donne, diversità, multiculturalità, svantaggiati, ...)

- Chi ti conosce ti ha mai detto che sei particolarmente bravo/a con un gruppo specifico (anziani, stranieri, bambini, persone in difficoltà, animali ...)?

Solo una volta che si sono individuati gli elementi dei 3 cerchi si può ragionare sulle intersezioni e sul centro. In alcuni casi alcuni elementi sono a cavallo tra più cerchi, ma non per questo rappresentano per forza il proprio ikigai.

Potete mostrare ai ragazzi l'esempio riportato qui di seguito per avere dei riferimenti concreti:





**60 min**

## Compilazione scheda didattica “Ikigai”

Una volta distribuite le schede di “Ikigai” consigliamo di dare ai partecipanti almeno 60 minuti per ragionare e completare i cerchi. Anche in questo caso potresti creare un ambiente che stimoli concentrazione e riflessione e usare una musica di sottofondo. Questa attività potrebbe anche essere svolta a casa e poi condivisa in aula, oppure svolta nel corso di due lezioni diverse.



**20 min**

## Fase di Debrief

È giunto il momento di scoprire gli Ikigai o quanto emerge dalle intersezioni dei partecipanti.

Chiedi loro di raggrupparsi in piccoli gruppi e di condividere alcuni elementi del proprio Ikigai.

Puoi coinvolgere la classe anche collettivamente attraverso domande che riguardano l'attività svolta:

- Quale dei tre cerchi è stato più complesso da compilare? Perché?
- Quale ci rende più soddisfatti? Quale di meno?

- Siamo riusciti a individuare delle intersezioni?
- C'è qualcuno che ha già identificato un possibile ikigai? C'è qualcuno che ne ha identificati molteplici?



**5 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

Come check out chiedi di condividere una parola o frase che in qualche modo racchiude ed esprime la propria esperienza nello svolgere questo esercizio o che esprime il proprio ikigai.

## Attività opzionali

- Una volta sviluppati i 3 cerchi iniziali, si può fare uno step in più, in particolare per le classi del 5° anno, e proporre il format originale dell'ikigai che ha 4 cerchi invece di 3. Nel quarto cerchio si riflette su "quello per cui puoi essere pagato" ovvero, tra le varie intersezioni, quali sono quelle che possono essere trasformate in lavoro. Avere la passione per un percorso, essere in grado di affrontarlo e assicurarsi che sia utile al mondo sono tutte caratteristiche cruciali, ma è fondamentale anche immaginare il ritorno economico che queste possono apportare, per disegnare un percorso concreto.

- Se vuoi estendere le riflessioni su questo tema, ti consigliamo di proporre agli studenti un'attività aggiuntiva che riguarda la difficoltà di intraprendere un percorso unico nella vita e accettare la natura mutevole delle condizioni in cui ci troviamo e dei nostri bisogni. Per questo scopo, ti suggeriamo la visione del video: [Emilie Wapnick: Why some of us don't have one true calling | TED Talk](#) (in inglese con sottotitoli in italiano), e la lettura dell'articolo correlato: [What it means when you can't answer the question, What do you want to be when you grow up?](#) | (articolo in inglese) che parlano del concetto di multipotenzialità come incertezza ed opportunità.

## Note di facilitazione

Per il corretto svolgimento dell'attività "Ikigai" lasciamo alcuni spunti di riflessione:

- L'obiettivo non è necessariamente far tornare tutti a casa con le idee chiare sul proprio futuro, ma stimolare la riflessione e offrire le coordinate utili a fare le scelte giuste.
- Ricordiamoci e ricordiamo ai partecipanti che non esiste un "unico scopo" o "un'unica direzione" ma gli Ikigai possono essere vari, possono cambiare nel tempo e non devono essere limitanti. L'Ikigai serve principalmente a seguire direzioni che ci fanno stare bene e con cui ci sentiamo allineati.
- Molti studenti non arriveranno a

compilare tutti i cerchi in maniera esaustiva né a definire il proprio ikigai. Il messaggio importante è che questo è uno strumento che stimola a ragionare tenendo in considerazione tutti i criteri di scelta. In questi casi, rassicura i partecipanti sul fatto che non è un problema se alla loro età non hanno ancora chiare molte di queste cose, ma che è importante porsi delle domande.

- Consiglia di proseguire l'esercizio a casa, di prendersi il proprio tempo e di non considerarlo mai uno schema concluso, ma sempre aperto a nuovi input e a sovrascrizioni nel tempo.
- L'attività tocca molti aspetti personali e insicurezze dei giovani, quindi non tutti potrebbero sentirsi a proprio agio nel condividere ad alta voce

le riflessioni emerse durante i momenti individuali: chiedi sempre se e cosa i partecipanti sentono di voler condividere con i compagni di classe.

## Riferimenti

- [IKIGAI, il metodo giapponese per trovare il senso della vita ed essere felici](#): articolo sul concetto di ikigai e sul significato delle varie aree.
- [IKIGAI: Come Trovare Il Proprio Scopo Nella Vita](#): video di spiegazione sull'ikigai
- [The World Economic Forum](#): archivio di tematiche globali da cui i ragazzi possono individuare e riconoscere le cause per cui ritengono importante attivarsi.
- [THE 17 GOALS | Sustainable Development](#): la piattaforma dell'ONU sull'Agenda 2030 in cui i ragazzi possono esplorare gli obiettivi globali.

- [Emilie Wapnick: Why some of us don't have one true calling | TED Talk](#) (in inglese con sottotitoli in italiano): video sul concetto di multi potenziale.

- [What it means when you can't answer the question, What do you want to be when you grow up?](#) (articolo in inglese): articolo sulla difficoltà a scegliere un unico percorso nella vita.

Veloci e semplici  
energizer e  
rompighiaccio

Energizer e icebreaker (rompighiaccio) sono brevi attività che aiutano a stimolare il coinvolgimento dei partecipanti, permettendo loro di sentirsi a proprio agio, creando la giusta atmosfera tra i partecipanti agevolando le connessioni all'interno del gruppo.

Puoi tenerli "nel cassetto" e tirarli fuori in caso di necessità, se hai bisogno di raccogliere energia nel gruppo o creare momenti di maggiore collaborazione e conoscenza. Questo è solo un punto di partenza: sentiti libero/a di aggiungere le tue idee.

## Nodo umano

Raggruppa i partecipanti al centro di una stanza e fai unire le mani in modo casuale tra le diverse persone per formare un groviglio di persone. L'obiettivo del gioco è districarsi senza lasciare andare le mani che si stanno tenendo. Dopo aver districato il groviglio, sarete di nuovo in piedi in un cerchio regolare, senza mani intrecciate nel mezzo.

## Due verità e una bugia

Chiedi ai partecipanti di scrivere su un foglio o un post-it due verità su se stessi e una bugia (ad es.

1- ho vinto il primo premio ad un concorso di canto; 2 - ho un cane che si chiama Fido; 3 - da piccolo/a ho vissuto due anni in Olanda). Quindi fai presentare le 3 frasi al resto del gruppo, che cercherà di indovinare quale sia una bugia. Se il gruppo è numeroso, puoi dare 5-10 minuti ai partecipanti per girare per la stanza e confrontarsi con quante più persone per presentare le proprie 3 frasi e indovinare la bugia degli altri.

## La paura in un cappello

Chiedi ai partecipanti di scrivere le proprie paure personali in modo anonimo su pezzi di carta, che verranno poi raccolti. Ogni persona pescherà un foglio e leggerà la paura di qualcun altro del gruppo, cercando di spiegare come potrebbe sentirsi la persona, confrontandosi col resto del gruppo rispetto a quanto è diffusa questa paura e come si potrebbe superarla.

## Have you ever

In particolare se hai a che fare con un gruppo piuttosto numeroso, fai in modo che i partecipanti siano tutti seduti e chiedi, uno alla volta, di raccontare al resto del gruppo una cosa che non si è mai fatta, pronunciando la frase "Non ho mai... (ad es. Non ho mai visitato il Sud America, Non ho mai suonato uno strumento, Non ho mai assaggiato la cucina indiana, ...). Tutti i partecipanti che hanno invece sperimentato questa cosa, si alzeranno in piedi e approfondiranno brevemente.

## Zoom

Seleziona una serie di immagini, non per forza collegate tra loro (ad. es un campo di fiori, una persona su un treno, un cacciavite, un clown che piange, un piatto di pasta, un sole che sorge, ...), stampale e distribuiscile ai partecipanti, chiedendo di non mostrarle al resto del gruppo. Ora chiedi al gruppo di inventare un'unica storia, basata sulle immagini che hai distribuito. La prima persona comincerà inventando una storia riguardante l'immagine che ha in mano, la seconda proseguirà con la storia agganciandosi a ciò che ha detto il partecipante precedente e unendo il contenuto della propria immagine e così via. I partecipanti dovranno usare fantasia e creatività, ma

anche ascoltare ciò che le altre persone dicono e creare un'unica sequenza di racconto.

## Trust walk/run

L'ideale è realizzare questa attività in uno spazio ampio (all'aperto o al chiuso) in cui le persone possano muoversi liberamente, senza eccessivi pericoli. Dividi i partecipanti in coppie: una persona sarà bendata, l'altra avrà il compito di guidare il compagno/la compagna, solo con istruzioni verbali, evitando le altre coppie o eventuali ostacoli. Dopo alcuni minuti, chiedi ai partecipanti di invertire i ruoli.

## Attraversa il fiume

Dividi i partecipanti in piccole squadre da 2 a 5 persone e chiedi di risolvere un enigma:

Usando una piccola barca a remi, come possiamo trasportare un pollo, una volpe e un sacco di mais dall'altra parte del fiume nel minor numero di mosse possibile?

La soluzione deve tenere conto di tre parametri:

- La barca a remi può trasportare solo una persona e un oggetto alla volta
- La volpe e il pollo non possono essere lasciati soli
- Il pollo e il sacco di mais non possono essere lasciati soli

I membri delle diverse squadre dovranno

discutere tra di loro, esaminare varie opzioni e poi proporre una condivisa da tutta la squadra. Concedi almeno 15 minuti per elaborare la soluzione.

## Creare connessioni

Raduna il gruppo in un grande spazio. L'obiettivo finale è creare un grande cerchio in cui ogni persona è fisicamente collegata con altre due. Chiedi a un/a volontario/a di stare in piedi con una mano sul fianco e condividere un'affermazione su se stesso/a. Se qualcuno del resto del gruppo sente di essere accomunato/a al volontario/a da questa affermazione, dovrà unirsi alla persona mettendosi a braccetto. Questa seconda persona condividerà quindi qualcosa di sé con il gruppo, per far sì che una nuova persona che si unisca, e così via. Per completare il cerchio, invita l'ultima persona a unirsi alla lunga catena di

VELOCI E SEMPLICI  
ENERGIZER E  
ROMPIGHIACCIO

connessioni condividendo qualcosa di sé  
che la colleghi al primo volontario.

## Altri riferimenti

[Playmeo](#)

[Facilitating.xyz](#)

[Experiential Tools](#)

[Free Sure Fire Ebook](#)

# Vocabolario utile

**Check-in:** attività preliminari che aiutano ad essere più presenti e ingaggiati verso l'obiettivo.

**Check-out:** attività di chiusura che aiutano a fare un bilancio e a condividere lo stato d'animo rispetto all'esperienza vissuta.

**Comfort Zone:** termine che identifica uno stato psicologico in cui tutto sembra familiare, una zona nella quale una persona sente di avere gli strumenti per gestire la situazione, è a suo agio con l'ambiente esterno e sperimenta bassi livelli di ansia, stress e paura.

**Debrief:** termine che deriva dall'inglese e si riferisce al "fare rapporto" al termine di una attività. Quando si conclude un esercizio, è opportuno avere un momento di confronto con lo scopo di analizzare i

risultati, quali sono state le dinamiche, gli elementi emersi durante le varie fasi, ecc.

**Energizer:** brevi esercizi di collaborazione sotto forma di gioco. Hanno l'obiettivo di agevolare il lavoro di gruppo in un contesto più rilassato e positivo, aiutando i partecipanti a sentirsi maggiormente a loro agio e a conoscere gli altri, oltre ad alzare il livello di energia quando necessario.

**Facilitatore:** persona che agevola gli scambi tra i membri di un gruppo, trovando strategie più efficaci per collaborare, sostenendo tutte le fasi delle interazioni e tenendo sempre a mente gli obiettivi dell'attività.

**Role Model:** modello di riferimento, una persona che può ispirare gli altri con il suo comportamento.

# Appendice

Kit da stampare

Di seguito, trovi tutte le schede di riferimento per le attività illustrate nelle unità didattiche.

Puoi stamparle e distribuirle ai partecipanti, scegliendo se consegnare sia la pagina di descrizione dell'esercizio che l'esercizio stesso, o se distribuire solo l'esercizio, che spiegherai poi a voce.

Per ciascuna unità didattica troverai anche un'agenda di sintesi, che riepiloga in poche parole le fasi dell'attività; anche questo può essere un elemento utile da tenere sotto mano come scaletta (in digitale o stampato) mentre svolgi l'attività.

# La mia vita è...

🕒 20 min

## USIAMO UNA METAFORA PER PENSARE AL PRESENTE

Quante volte ci hanno chiesto di spiegare cos'è una metafora? Di analizzarla, descriverla, di crearne di nuove? Le metafore ci aiutano a spiegare concetti astratti e difficili da esprimere, spesso legati a punti di vista e sensazioni molto personali. Ci permettono anche di trovare nuovi significati, di adottare una prospettiva diversa dalla nostra e di comprendere o spiegare con parole semplici e chiare qualcosa di complesso. Anche la nostra vita è complessa, fatta di tante esperienze, particolari, ricordi, ... è influenzata da quello che ci succede, dalle persone che incontriamo e da come noi reagiamo a quello che ci circonda. Essere consapevoli di cosa e come viviamo è fondamentale per capire dove siamo e dove vogliamo andare nel nostro percorso. Voi sareste in grado di definire la vostra vita?

## Obiettivi

Con questo esercizio, cercheremo di esplorare quello che caratterizza la nostra vita e come la affrontiamo, attraverso parole e immagini quanto più semplici possibile. Vogliamo provare a capire un po' meglio quello che ci succede e definirlo a modo nostro, sapendo che non c'è un modo "giusto" per farlo, ma solo quello che più ci rappresenta.

## Indicazioni utili per lo svolgimento

- Prenditi un po' di tempo per fare mente locale su quello che ti accade attorno e alle tue reazioni. Recupera ricordi, piccoli o grandi che siano, e pensa a come hai agito... Pensa, ma non troppo! È importante che resti un racconto spontaneo di quello che provi.
- Prendi nota di parole chiave, brevi frasi, piccoli disegni che ti vengono in mente su due piedi, pensando alla tua vita, e poi cerca di unirli o scegli quello che più rappresenta il tuo percorso.
- Descrivi a parole o disegna la metafora di quello che è la tua vita in questo momento. Puoi cominciare dal disegno o dalla descrizione, a seconda di quello che preferisci, ma cerca di fare entrambe le cose, se puoi.
- Se ce n'è bisogno o non ti soddisfa, cambia metafora e disegno in qualsiasi momento.



---

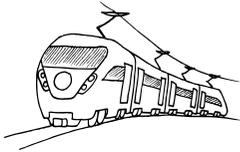
---

---

### ESEMPI

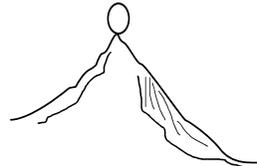
#### LA MIA VITA È UN TRAM

*Sempre in movimento, ma ogni tanto si ferma per accogliere nuove persone e portarle in giro. È un tram pieno di finestre, così si può osservare il mondo e quello che accade lì fuori.*



#### LA MIA VITA È UN UOVO SULLA PUNTA DI UNA MONTAGNA

*Sempre in bilico, rischiando di rotolare giù per un filo di vento. Vivo la mia vita sempre "accompagnato" dalla paura di sbagliare.*



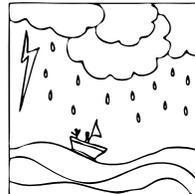
#### LA MIA VITA È UN SEME

*Un seme che pianta solide radici, è in continuo divenire, ha bisogno di cure e attenzioni, attraversa ogni genere di intemperie per giungere a maturazione. Prima o poi, come natura vuole, darà frutti o diventerà un coloratissimo fiore.*



#### LA MIA VITA È UNA NAVE IN TEMPESTA

*Governata da un comandante troppo giovane e curioso, non ho per il momento una meta, però navigo quasi alla cieca, seguendo quello che mi piace fare e la mia curiosità, aspetto il giorno in cui seguirò una rotta più precisa, ma per il momento mi lascio trasportare dalle onde.*



## Disegna la metafora della tua vita



### LE METAFORE CAMBIANO NEL TEMPO

A seconda della fase in cui ti trovi, dei tuoi obiettivi e delle circostanze esterne, la tua metafora potrebbe e dovrebbe cambiare. Ad esempio, ora potresti dover affrontare un momento di difficoltà, quindi una metafora sulla lotta potrebbe essere la più appropriata. Oppure forse stai entrando in un periodo di riposo e relax, quindi la tua metafora potrebbe esprimere divertimento o calma.

Man mano che la realtà attorno a te, i tuoi bisogni e i tuoi sogni continuano nella loro evoluzione, cambia anche la metafora della tua vita. Se hai piacere, prova a seguire gli sviluppi di ciò che ti accade, aggiornando la tua metafora e creando una vera e propria storia fatta di diverse scene, immagini e capitoli.

Usa una metafora per descrivere la tua vita a parole e rappresentala con un disegno.  
Puoi cominciare dal testo o dal disegno, a seconda di come sei più a tuo agio.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

APPENDICE  
LA MIA VITA È  
CARTE ELEMENTO



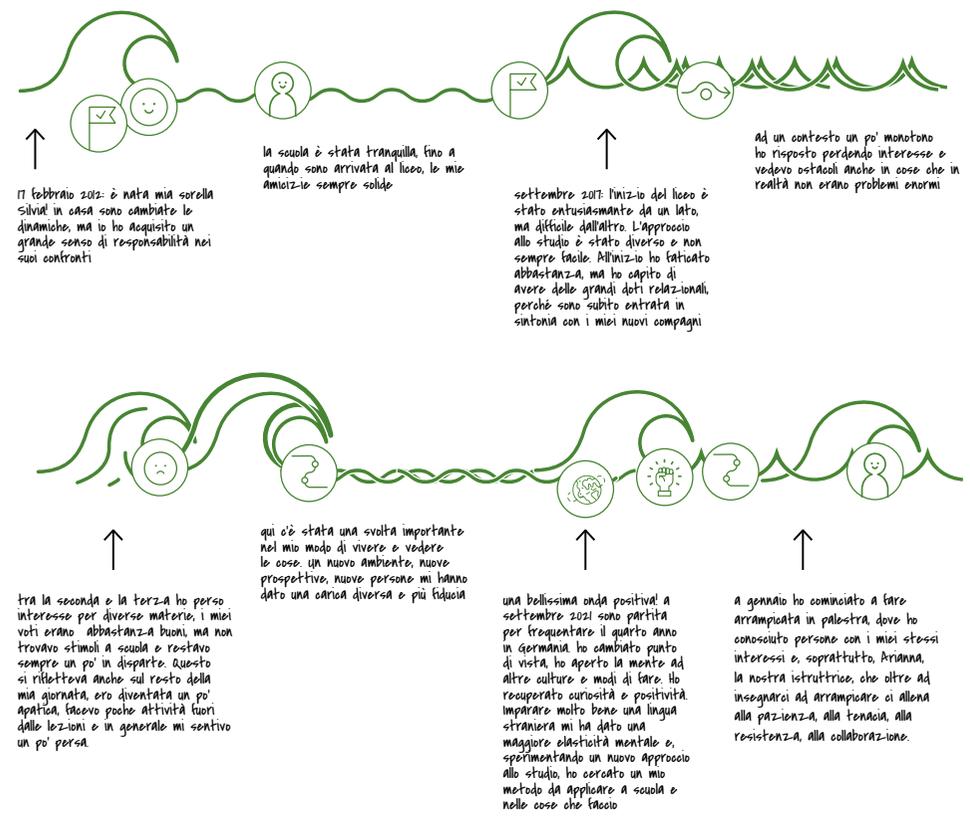
DURATA	FASE	DESCRIZIONE	NOTE DI FACILITAZIONE
10 min	Introduzione	Introdurre ai partecipanti il concetto di metafora, come processo di comprensione e interpretazione del significato stesso di qualcosa	Proiezione di un estratto del film "Il Postino" di Michael Radford del 1994 con Massimo Troisi, ispirato al libro "Il postino di Neruda"
15 min	Riscaldamento	<i>Back-to-back drawing</i> Attività in coppia per iniziare a descrivere attraverso immagini e parole	Cercare di creare coppie equilibrate, che da un lato rendano l'esercizio sfidante, ma che dall'altro possano interagire in maniera efficace
10 min	Descrizione dell'attività	Spiegazione dell'attività e della scheda	Offrire ai partecipanti esempi precompilati e dare la possibilità di consultare il sito <a href="https://unsplash.com">https://unsplash.com</a> , mostrando come utilizzarlo, per agevolare la generazione di idee.
30 min	Compilazione scheda "La mia vita è"	Compilazione individuale della scheda	Creare un ambiente inclusivo e tranquillo per aiutare i partecipanti a concentrarsi. Mettere della musica di sottofondo aiuta la concentrazione. Osservare e camminare tra i banchi senza giudizio, né eccessiva curiosità. Aiutare se qualcuno è bloccato davanti al foglio bianco, facendo domande di stimolo
20 min	Debrief	Suddividere la classe in piccoli gruppi, condividendo le metafore tra loro	Raccomandare ai partecipanti di porre attenzione durante la condivisione, senza giudicare
15 min	Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività	Esercizio individuale "Rosa e spine" - Disegnare su un foglio bianco una rosa con gambo e spine (la rosa rappresenta gli aspetti positivi rispetto all'attività appena svolta, le spine invece rappresentano le difficoltà). Può seguire un momento di condivisione, in cui è opportuno far parlare solo chi desidera raccontare la propria esperienza	Ricordare agli studenti che non è importante la qualità del disegno bensì il significato ad esso correlato

# Le onde della vita

🕒 20 min

Quello che siamo oggi è il risultato delle nostre esperienze, delle persone che abbiamo incontrato, delle scelte che abbiamo fatto. Ripercorrere la nostra storia può aiutarci a capire quali eventi hanno contribuito a determinare il nostro carattere, il nostro approccio alla vita, e ci dà elementi utili a esaminare come reagiamo in determinate situazioni.

## ESEMPIO



## Obiettivi

Riscoprendo le tappe più significative della nostra storia, questa attività ci permetterà di riflettere sugli eventi che più ci hanno formato e che, nel loro insieme, definiscono il percorso che abbiamo fatto fino ad ora.

Per capire quali strade imboccare e prepararci a nuove esperienze, è importante sapere come abbiamo vissuto fino ad adesso, identificare gli eventi più rappresentativi, analizzare come noi abbiamo reagito a quegli stessi eventi, riflettere su come ci hanno fatto evolvere. Questo ci aiuta non solo a visualizzare il nostro percorso, ma ci prepara anche ad agire in maniera pronta e consapevole per ciò che ci aspetta in futuro.

## Indicazioni utili per lo svolgimento

- Pensa al corso della tua vita; prova a focalizzarti su diverse fasi e diversi eventi. Puoi andare indietro nel tempo e cercar di fissare tutte le esperienze più importanti, sia positive che negative, sia traguardi che ostacoli.
- Prendi nota di luoghi, persone, frasi, date, sensazioni collegati a questo ricordo.
- Tramite le icone qui sotto, prova ad ispirarti e ad aggiungere dei particolari, se utile.
- Una volta raccolte le idee, crea un disegno della tua vita come se fosse un flusso d'acqua, tracciando dove ci sono state curve più o meno inaspettate, cascate, correnti, grandi rocce e ostacoli o pericoli, ... Disegna le onde della tua vita: quelle minacciose e quelle calme, quelle divertenti e quelle pericolose, quelle con acque scure e quelle con acque cristalline.
- Aggiungi i particolari: ci sono persone che fanno parte di quel ricordo? Oggetti? Ti ricordi le date a cui corrisponde?
- Se vuoi, puoi aggiungere parole, commenti, disegni che descrivano il momento che hai identificato: sono stati momenti difficili? O di grande felicità?

 <p>PERSONE</p>	 <p>TRISTEZZA</p>	
 <p>CORAGGIO</p>	 <p>PAURA</p>	
 <p>TRAGUARDI</p>	 <p>FELICITÀ</p>	
 <p>ESPERIENZE</p>	 <p>OSTACOLI</p>	
 <p>AMORE</p>	 <p>VIAGGI</p>	

DURATA	FASE	DESCRIZIONE	NOTE DI FACILITAZIONE
10 min	Introduzione	Introdurre ai partecipanti il concetto di percorso personale, che è caratterizzato da incontri, ostacoli, momenti più intensi e altri di tranquillità	Utilizzare un approccio di apertura con i partecipanti, stimolando opinioni e interventi
15 min	Riscaldamento	Dividere i partecipanti in gruppi e dare degli scenari di partenza, su cui i gruppi dovranno costruire una storia immaginando quello che è successo prima di arrivare al momento descritto. Nella narrazione dovranno essere presenti almeno: un ostacolo, un momento di felicità, un incontro, un momento di paura, un traguardo	Utilizzare uno scenario non eccessivamente complesso e comprensibile a tutti
10 min	Descrizione dell'attività	Spiegazione dell'attività	Stimolare i partecipanti a riflettere e ricordare quanti più particolari possibili
30 min	Compilazione scheda "Le Onde della Vita"	Compilazione individuale della scheda	Creare un ambiente inclusivo e tranquillo per aiutare i partecipanti a concentrarsi. Mettere della musica di sottofondo aiuta la concentrazione. Osservare e camminare tra i banchi senza giudizio, né eccessiva curiosità. Aiutare se qualcuno è bloccato davanti al foglio bianco, facendo domande di stimolo
20 min	Debrief	Dividere i partecipanti a coppie e chiedere di condividere il risultato del proprio lavoro. Successivamente è possibile chiedere se qualcuno ha piacere di condividere la propria storia o alcuni punti al gruppo	Creare un ambiente sicuro per i partecipanti, mettendoli a proprio agio e comunicando a tutti che bisogna mantenere riservatezza su quanto condiviso nel gruppo
15 min	Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività	Chiedere cos'ha stimolato questa attività, come si sentono, eventualmente accostando la sensazione ad una canzone, una parola, un'immagine	Non obbligare a condividere tutto quello che hanno inserito all'interno dell'esercizio, è possibile raccontarne anche solo alcuni punti

# L'eroe come ispirazione

🕒 20 min

Eroi ed eroine, personaggi reali o immaginari, nostri contemporanei o del passato, persone che conosciamo personalmente e che ci sono vicine o che abbiamo visto solo nelle serie, nei libri, nei fumetti, nei film, sono riferimenti importanti per ciascuno di noi, anche se non ci fermiamo spesso a pensarci. Danno forma e voce ai nostri valori, a ciò in cui ci riconosciamo e, magari, al tipo di vita che vorremmo. Sono modelli a cui guardare per prendere ispirazione e che danno sostanza al nostro modo di vedere il mondo.

## Obiettivi

In questa attività, attraverso l'esempio dei nostri eroi ed eroine, abbiamo l'opportunità di fermarci a riflettere sul nostro sistema di valori, su quelle che sono le nostre ambizioni, su ciò che vorremmo migliorare in noi stessi e nel mondo. Osservare chi ammiriamo ci aiuterà ad approfondire chi siamo e chi vorremmo diventare, nella vita e nel nostro percorso professionale.

## Indicazioni utili per lo svolgimento

- Pensa ad una o più persone, reali o di fantasia, vicine o lontane, che sono per te d'ispirazione, che rispecchiano il modo che hai di vedere il mondo.
- Prendi nota del perché sono per te un esempio: può esserti utile prendere spunto dalle domande qui di seguito, ma anche disegnare il tuo eroe o la tua eroina, ragionare sulle caratteristiche per te più rilevanti o evidenti.
- Nella tabella a disposizione, scrivi il loro nome, quali sono le loro qualità e ciò che ammiri di più di loro. Può aiutarti disegnare loro un simbolo che li rappresenti.

## Qualche spunto

- In quali valori che questa persona rappresenta ti riconosci?
- C'è un tratto del carattere del tuo eroe/della tua eroina che è vicino al tuo?
- Oppure c'è una caratteristica che è molto forte e riconoscibile nel tuo eroe/nella tua eroina e su cui ti piacerebbe lavorare?
- Nel loro modo di affrontare diverse situazioni c'è qualcosa che ti ispira e che ti sprona a migliorare?
- Pensa sia a persone che ti sono molto vicine e ad azioni che possono sembrare irrilevanti, che a persone che non per forza conosci e, magari, a situazioni straordinarie. In sostanza, prendi tutti gli spunti che senti adatti per questa attività!

### ESEMPIO

Il mio eroe /  
La mia eroina

 Mulan  
\_\_\_\_\_

Rappresenta con un  
disegno il tuo eroe/la  
tua eroina



Descrivi qui le qualità e i valori che contraddistinguono il tuo eroe/la tua eroina. Ricordati, però, di segnare anche quali sono le fragilità o le debolezze che lo/la caratterizzano.

 forza d'animo, coraggio, credere in se stessi,  
imprudenza  
\_\_\_\_\_

 Nonna  
\_\_\_\_\_



 amore per la famiglia, testardaggine, carità,  
resilienza  
\_\_\_\_\_

 Fabrizio  
De André  
\_\_\_\_\_



 poetica musicale, capacità comunicativa,  
saggezza, introverso  
\_\_\_\_\_

Il mio eroe /  
La mia eroina



---

---



---

---



---

---

Rappresenta con un  
disegno il tuo eroe/la  
tua eroina

A large empty square box for drawing a hero or heroine.A large empty square box for drawing a hero or heroine.A large empty square box for drawing a hero or heroine.

Descrivi qui le qualità e i valori che contraddistinguono  
il tuo eroe/la tua eroina. Ricordati, però, di segnare  
anche quali sono le fragilità o le debolezze che lo/la  
caratterizzano.



---

---

---



---

---

---



---

---

---

DURATA	FASE	DESCRIZIONE	NOTE DI FACILITAZIONE
15 min	Introduzione	Chiedere "cosa è un eroe", "cosa significa role model", "Che caratteristiche e qualità dovrebbe possedere". Raccogliere le risposte e avviare una breve discussione col gruppo	Evitare pregiudizi e spingere a pensare oltre gli stereotipi
20 min	Riscaldamento	Dividere la classe in piccoli gruppi e chiedere di identificare 3 eroi/eroine e anteroi di cinema, letteratura e/o teatro, identificandone le caratteristiche principali	Far intervenire tutti durante la condivisione, è importante che tutti esprimano la propria voce
10 min	Descrizione dell'attività	Chiedere di descrivere qualità e difetti dei propri eroi e eroine, le loro storie e perché li considerano tali	Spingere a cercare i propri eroi/eroine tra persone reali o immaginarie, vicine o lontane
30 min	Compilazione scheda "L'eroe come ispirazione"	Compilazione individuale della scheda	Spingere i partecipanti ad indicare almeno 3 eroi/eroine a testa, non solo 1 o 2. Osservare e camminare tra i banchi senza giudizio, né eccessiva curiosità. Aiutare se qualcuno è bloccato davanti al foglio bianco, facendo domande di stimolo
25 min	Debrief	Far emergere le connessioni tra eroi/eroine, qualità, valori, ecc. identificati dai partecipanti. Coloro che risponderanno positivamente alle domande dovranno spostarsi verso il centro e confrontarsi su quanto emerge.	Stimolare la conversazione facendo emergere i collegamenti e creando dibattito
5 min	Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività	Chiedere ai partecipanti se è stato difficile identificare i propri eroi/eroine, se le qualità che queste persone incarnano sono elementi su cui credono di poter lavorare e come, se avevano mai pensato - invece - ai punti di debolezza di queste persone. Pensando al proprio futuro e alle proprie ambizioni, a cosa ci può servire riflettere sui nostri eroi?	Cercare di dare spazio a tutti i partecipanti

# Vanity Zone

🕒 20 min

Tutti noi abbiamo tratti che ci distinguono, punti di forza che ci permettono di superare ostacoli, di essere un punto fermo per gli altri, di trovare nuove strade dove non sembra ce ne siano, di rendere bello qualcosa di anonimo, di capire chi ci sta di fronte e metterci nei suoi panni...

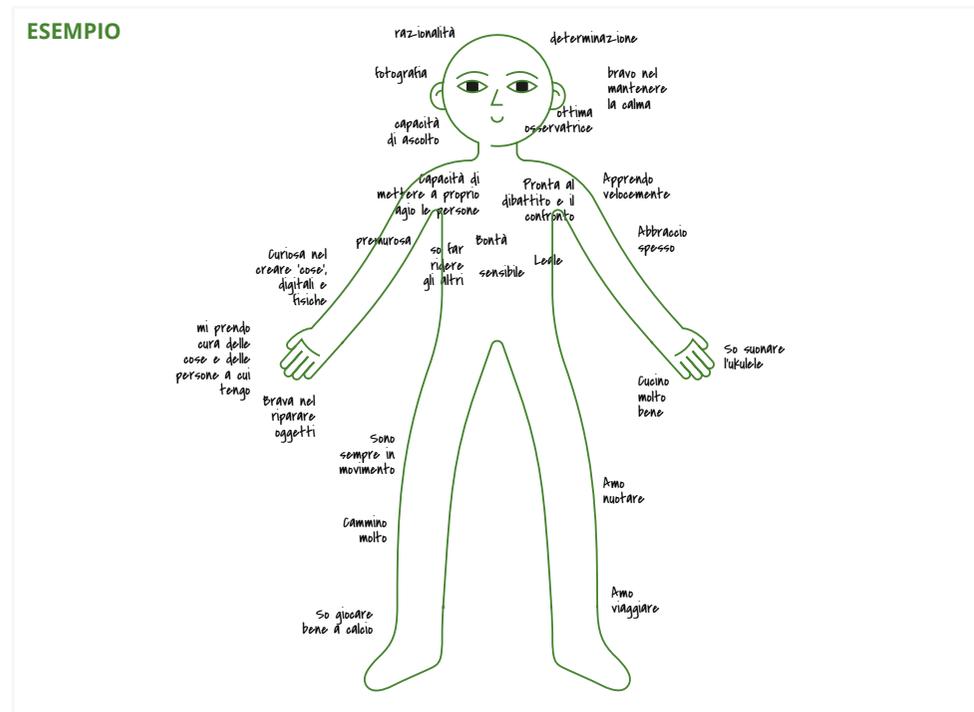
Spesso, però, siamo molto abili a riconoscere le nostre debolezze, quello che facciamo più fatica a fare, e non ci soffermiamo su quello in cui invece eccelliamo, quello che spontaneamente ci riesce particolarmente bene, quello su cui abbiamo già un sacco di esperienza. Conoscere, esprimere e allenare i nostri punti di forza è un passaggio molto importante, che ci permette di rafforzare le nostre qualità, metterle al servizio di chi ci sta attorno e renderle un valore aggiunto all'interno del nostro percorso.

## Obiettivi

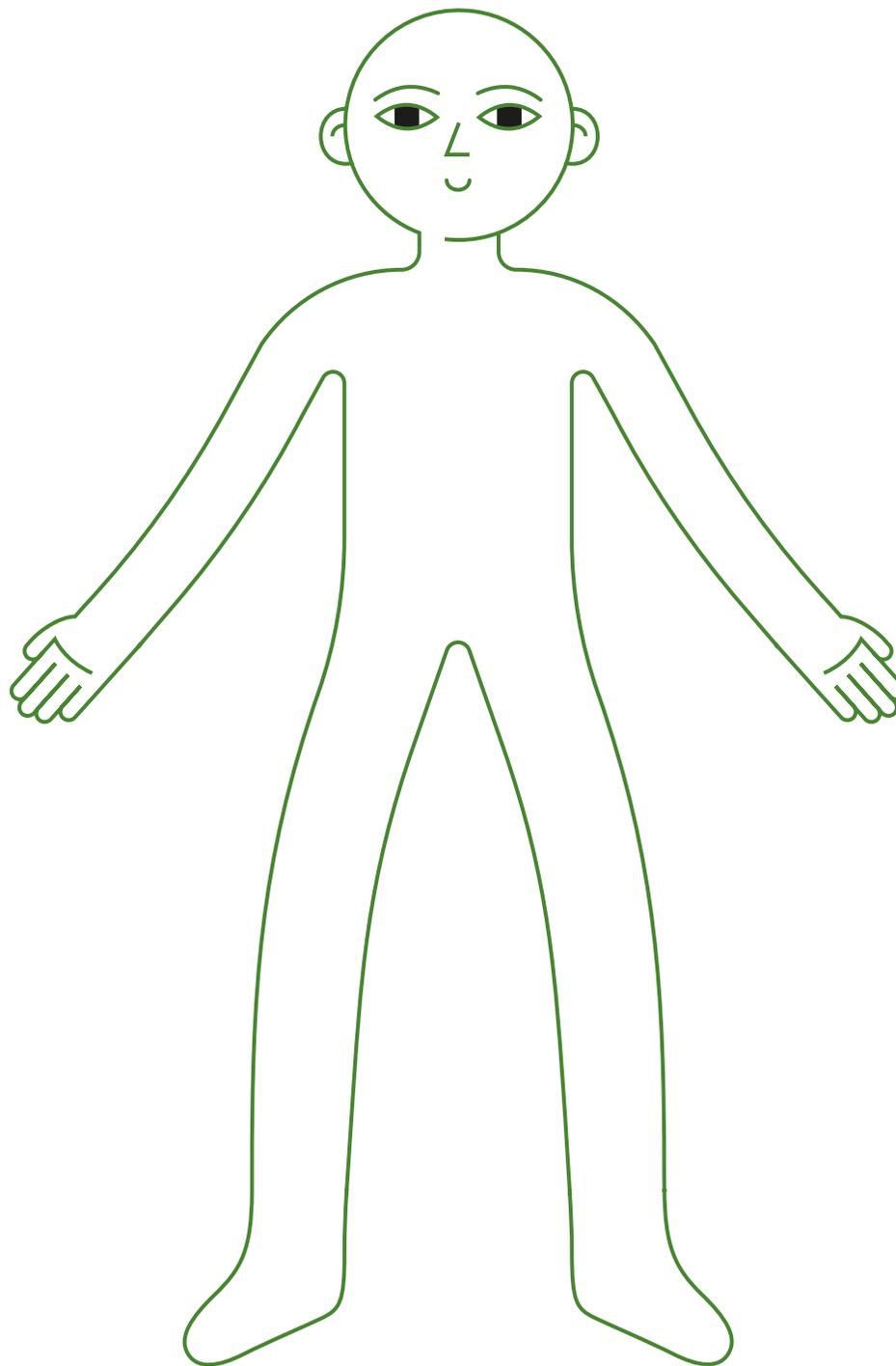
L'intento di questa attività è consentirci di identificare i nostri punti di forza, analizzarli e trovare il modo di allenarli, per poterli mettere in gioco in modo consapevole nelle esperienze che affrontiamo: che sia nella vita di tutti i giorni, nello studio o nel lavoro. Anche rafforzare la nostra capacità di notare i punti di forza delle altre persone è estremamente importante. Ci aiuta a creare rapporti solidi, reti efficaci e chiedere supporto alle persone giuste, quando ne abbiamo bisogno.

## Indicazioni utili per lo svolgimento

- Soffermati a pensare ai tuoi punti di forza. Può essere una qualità del tuo carattere, un'abilità a scuola, nello sport, con i tuoi coetanei o con persone di età diverse dalla tua, un talento creativo o nella matematica...Pensa sia a quello che riconosci più facilmente in te, che a quello che chi ti sta intorno di solito ti dice.
- All'interno dello schema, scrivi le diverse qualità, associandole alle parti del corpo a cui possono riferirsi (es. le passioni e le emozioni in corrispondenza del cuore, la capacità di ascolto vicino le orecchie, le abilità manuali sulle braccia, ecc).
- Anche quando pensi di aver scritto già tutto, soffermati ancora un po' e cerca di riempire la figura quanto possibile... Possiedi molte più qualità di quanto credi!



Inserisci tutti questi pregi  
all'interno della figura qui di  
fianco, rappresentandoli nel  
modo che preferisci.  
Puoi usare solo parole, oppure  
anche disegni, colori, ecc.  
Prova a riempire la figura con  
quante più qualità possibili, nel  
modo che più ti appartiene.



DURATA	FASE	DESCRIZIONE	NOTE DI FACILITAZIONE
10 min	Introduzione	Spiegare l'importanza di essere consapevoli dei propri punti di forza per definire il proprio percorso	Avviare un dialogo collettivo con la classe ponendo domande aperte. Ascoltare senza dare proprie opinioni personali
20 min	Riscaldamento	Per capire cosa significa uscire dalla propria zona di comfort, tracciare a terra 3 cerchi concentrici o tre aree parallele con lo scotch. Presentare delle situazioni ipotetiche e chiedere ai partecipanti di posizionarsi nell'area di comfort, di apprendimento o di panico	Per ogni situazione presentata, chiedere a qualche partecipante di condividere perché si è posizionato proprio in quell'area, evitando giudizi e accogliendo la condivisione di ciascuna sensazione e invitando l'intero gruppo ad avere lo stesso atteggiamento
10 min	Descrizione dell'attività	Spingere i partecipanti a pensare a passioni, capacità, attitudini, a cosa viene riconosciuto in loro da chi li conosce meglio, sia in ambito scolastico che familiare e tra coetanei	Dare ai partecipanti esempi precompilati
30 min	Compilazione scheda "Vanity Zone"	Compilazione individuale della scheda	Creare un ambiente inclusivo e tranquillo per aiutare i ragazzi e le ragazze a concentrarsi sull'attività. Mettere della musica di sottofondo aiuta la concentrazione. Osservare e camminare tra i banchi senza giudizio, né eccessiva curiosità. Aiutare se qualcuno è bloccato davanti al foglio bianco, facendo domande di stimolo
15 min	Debrief	Discussione e confronto a piccoli gruppi su come poter sfruttare al meglio i punti di forza emersi	Stimolare il confronto con delle domande
5 min	Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività	In una condivisione di gruppo, chiedere a ciascuno di presentare un punto di forza e un punto su cui si vuole lavorare in futuro	Far sì che questa attività trasmetta accoglienza, bellezza e positività

# Ikigai

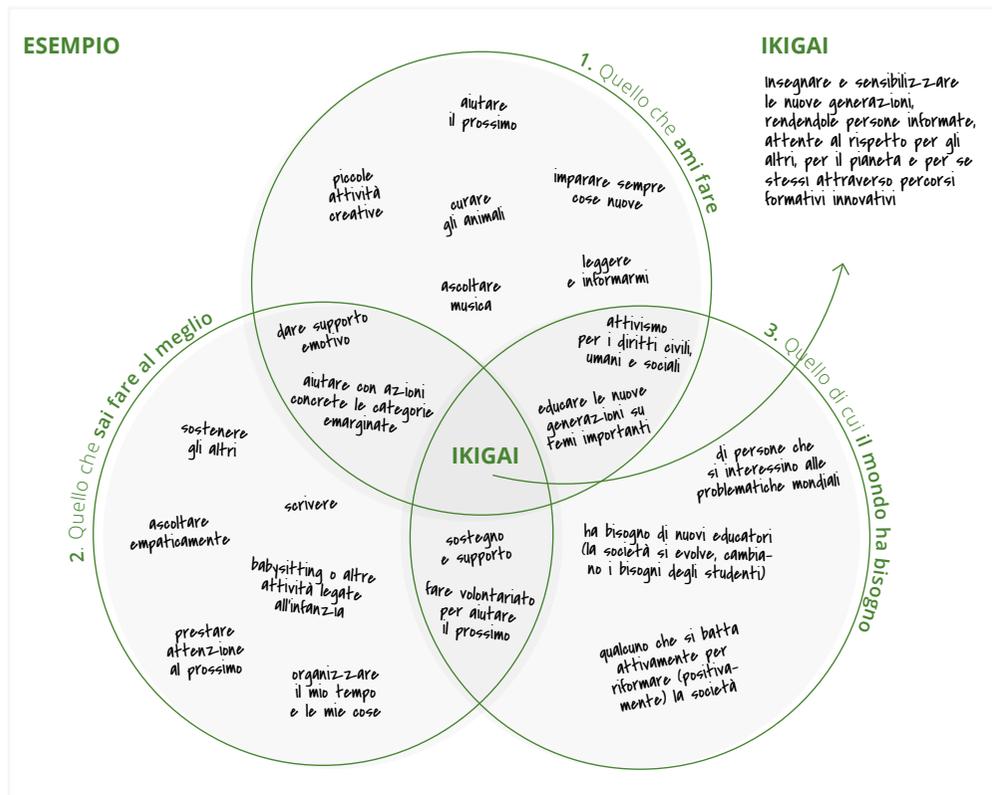
🕒 60 min

## IKIGAI (生き甲斐)

iki (vivere) + gai (ragione)

È l'equivalente giapponese di espressioni italiane quali "ragione di vita", "ragion d'essere".

Un ikigai può fungere da bussola per orientarsi nelle decisioni di vita, è una riflessione personale e attenta sulle proprie capacità, sui propri sogni e sul contesto in cui siamo immersi.



## Obiettivi

Questa attività ci dà l'opportunità di indagare i nostri propositi, visualizzarli e comprenderli. Un momento per riflettere sulle direzioni da percorrere lungo il nostro viaggio, sapendo che potrebbero essere diverse e cambiare nel tempo. L'importante è che non siano strade imposte e prefissate, ma personali e che sentiamo vicine. Il concetto di ikigai, infatti, si riferisce alla sensazione di vivere un'esistenza quanto più ricca di significato e ci permette di ragionare sulle possibili direzioni da intraprendere, mettendo a sistema le cose che amiamo fare, quelle che ci riescono meglio e quello di cui il mondo ha bisogno.

## Indicazioni utili per lo svolgimento

- Poniti le domande presentate al margine dei tre cerchi, partendo dal punto 1 e procedendo poi con il 2 e il 3.
- Annota le tue risposte all'interno dei cerchi, posizionandole nel punto più opportuno. Nel caso in cui le tue risposte rispondano a più di un cerchio, inseriscile nelle intersezioni dei diversi cerchi.
- Usa diversi colori, se utile. Ad esempio, se hai bisogno di differenziare ciò che è vero oggi e ciò che vorresti ottenere.
- Torna più volte sul tuo ikigai, a distanza di giorni, mesi o addirittura anni.



### 1 QUALI SONO LE TUE PASSIONI?

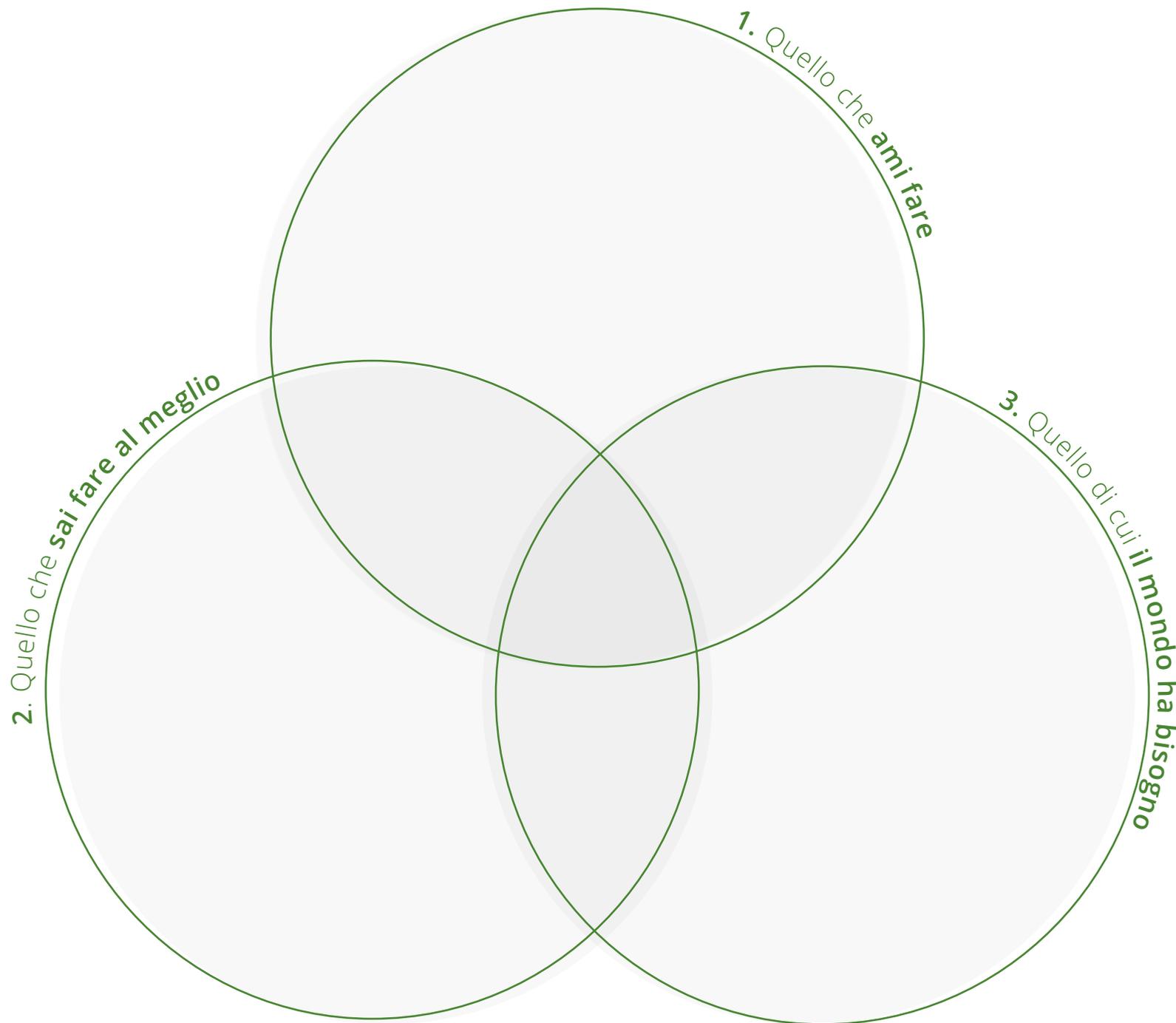
- Cosa fai quando hai tempo libero?
- Quando svolgi un compito, in quali attività potresti perderti per ore?
- Se dovessi parlare in pubblico di un argomento a scelta, quale sceglieresti?
- Se avessi già grandi risorse finanziarie, a cosa dedicheresti il tuo tempo?

### 2 QUALI SONO LE TUE COMPETENZE?

- In cosa ti chiedono consiglio o aiuto gli amici/le amiche?
- Nello studio o nel lavoro, cosa ti viene meglio o più facile? (scrivere, analizzare, organizzare, ideare, ...)
- Hai mai vinto premi o borse di studio? Per cosa?
- In quale/i materia/e hai i voti migliori?
- Quali sono le competenze che ti attribuiresti?

### 3 COSA CERCA IL MONDO DA TE?

- Ci sono problemi sociali, ambientali, economici che ti stanno più a cuore e che vorresti contribuire a risolvere? (cambiamento climatico, guerre, disuguaglianze, solitudine, ...)
- Quali sono i problemi della tua città o regione che ti preoccupano di più? (inquinamento, pochi spazi verdi, poco lavoro, poche attività culturali, ...)
- Hai mai pensato di attivarti (o ti sei già attivato/a) per questioni che senti vicine? (calamità naturali, bullismo, discriminazione, ingiustizie nei confronti di persone che conosci o meno, ...)
- Chi ti conosce, ti definirebbe un paladino/una paladina dei/delle...? (diritti umani, animali, ambiente, donne, diversità/multiculturalità, svantaggiati, ...)
- Chi ti conosce ti ha mai detto che sei particolarmente bravo/a con una categoria specifica (anziani, stranieri, bambini, persone in difficoltà, animali ...)?



DURATA	FASE	DESCRIZIONE	NOTE DI FACILITAZIONE
10 min	Introduzione	Far ragionare i partecipanti sui concetti di aspirazione, ambizione, proposito, bisogno. Che definizione si può dare? Come cambiano da persona a persona?	Ricordare che non c'è una risposta giusta, ma diverse interpretazioni che dipendono dalle percezioni individuali
30 min	Riscaldamento <u>Opzione 1</u>	Ogni studente/essa può scrivere individualmente su un foglio una definizione di felicità, provando a rispondere alla domanda "Quale tipo di felicità vuoi raggiungere?"	Assicurarsi che i fogli restino anonimi
	Riscaldamento <u>Opzione 2</u>	Introdurre l'Agenda 2030 dell'ONU come database di macro questioni globali e urgenti. Chiedere ai partecipanti di scegliere una causa che difenderebbero e poi di condividerla con gli altri	Per questa attività potrebbe essere utile anticipare la risorsa web già nei giorni precedenti, affinché i partecipanti possano approfondire gli obiettivi dell'Agenda
10 min	Descrizione dell'attività	Spiegare con attenzione le 3 aree dello schema dell'Ikigai e mostrare l'esempio a disposizione	Ricordare che l'obiettivo non è far tornare tutti a casa con le idee chiare sul proprio futuro, ma stimolare la riflessione e offrire le coordinate utili a fare le scelte giuste. Non esiste un "unico scopo" o "un'unica direzione" ma gli Ikigai possono essere vari
60 min	Compilazione scheda "Ikigai"	Compilazione individuale della scheda. Se necessario assegnare la compilazione come compito a casa, per lasciare ai partecipanti tempo sufficiente per riflettere	Creare un ambiente inclusivo e tranquillo per aiutare i partecipanti a concentrarsi. Mettere della musica di sottofondo aiuta la concentrazione. Osservare e camminare tra i banchi senza giudizio, né eccessiva curiosità. Aiutare se qualcuno è bloccato davanti al foglio bianco, facendo domande di stimolo
20 min	Debrief	Chiedere ai partecipanti di condividere per chi vuole, alcuni elementi o intersezioni della propria scheda	Fare attenzione alle sensibilità di ciascuno. Alcuni potrebbero essere imbarazzati da quello che hanno scritto o in difficoltà per quello che non sono riusciti a scrivere
5 min	Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività	Chiedere di condividere una parola o frase che in qualche modo racchiude ed esprime la propria esperienza con l'ikigai o che esprime il proprio ikigai	



Questo ebook è parte di “**Disegnare il domani**”, il progetto di **Intesa Sanpaolo** dedicato all’orientamento al futuro.

Tutti i contenuti di questo documento sono stati curati da **Onde Alte Srl-Sb**