**Sommario**

1. **Mentalità rigida/statica vs. mentalità flessibile/dinamica**
2. **Credenze**
3. **Gratitudine**
4. **Valori**
5. **Missione personale**
6. **Partecipazione/Coinvolgimento della comunità**
7. **Competenze Chiave e Competenze GREEN**
8. **Esplorare diversi lavori**
9. **Esplorare i lavori green**

**\*Questi esercizi richiedono la presenza di un facilitatore.**

**© 2026 Asociația Imago Mundi • CC BY-NC 4.0**

1. **MENTALITÀ RIGIDA/STATICA VS. MENTALITÀ FLESSIBILE/DINAMICA**

| **Attività "Mentalità rigida/statica vs. mentalità flessibile/dinamica "**  I partecipanti vengono divisi in gruppi di 3-4 persone e ricevono una delle situazioni descritte di seguito.  Esempi di situazioni difficili:   * Ottenere buoni risultati in un esame/test * Eseguire lavori di precisione, come cucire bottoni * Iniziare una nuova attività sportiva * Iniziare un regime alimentare sano * Un amico ti critica per come ti comporti con gli altri amici * Un adulto ti critica per come organizzi il tuo tempo * Hai una relazione difficile con un insegnante che ti minaccia con voti bassi o bocciature * Un compagno di classe riceve un voto più alto del tuo in un test. * Un cugino o un altro membro della famiglia più o meno della tua età è stato accettato all'università.   **Durata**: 40-45 minuti  **Materiali necessari:**   * schede con le situazioni proposte * fogli A4, penne * scrivere su una lavagna/foglio le caratteristiche delle mentalità, nastro adesivo   **Obiettivi:**   * Familiarizzare con il tipo di mentalità che li caratterizza * Identificare come affrontano situazioni difficili |
| --- |

**Suggerimenti per la facilitazione:**

**Compito:** Formulare delle frasi, una su ogni foglio A4, che esprimono le sensazioni che stai provando o i pensieri che ti passano per la testa quando tu o i tuoi amici vi trovate in quella situazione.

10 minuti di tempo di lavoro in gruppo.

15 minuti per la presentazione.

Dopo la fine del tempo di lavoro, ogni gruppo legge la situazione ricevuta e i pensieri, le affermazioni scritte. Questi verranno incollati sulla lavagna, a seconda del tipo di mentalità che riflettono.

15-20 minuti di discussione facilitata.

Domande suggerite per il debriefing:

* Quali sono le conseguenze comportamentali di ciascun tipo di affermazione?
* L'inazione o la rinuncia aumentano o diminuiscono le prestazioni e i risultati?
* Cosa pensano quelli come noi che hanno superato gli ostacoli? Conosco amici che hanno “preso il traghetto”(superato difficoltà)?
* Cosa pensano amici che si rallegrano per il successo di fratelli o cugini?
* Come agisce e si comporta un individuo con un tipo di mentalità rispetto all'altra?
* Cosa ci aiuterebbe a sviluppare o superare le barriere che ci poniamo da soli per avvicinarci al successo?

**SCHEDA FLIPCHART: CARATTERISTICHE DELLA MENTALITÀ**

**RIGIDA/STATICA VS. MENTALITÀ FLESSIBILE/DINAMICA**

| **Mentalità fissa** | **Mentalità di crescita** |
| --- | --- |
| L'intelligenza è statica: desiderio di dimostrare sempre che sei intelligente | L'intelligenza può essere sviluppata: desiderio di apprendere |
| Evita le sfide | Accetta le sfide |
| Si arrende di fronte agli ostacoli | Persevera, insiste e continua di fronte agli ostacoli |
| Lo sforzo è visto come inutile | Lo sforzo è visto come un percorso verso la conoscenza |
| Reagisce male alle critiche e ignora i feedback negativi costruttivi | Impara dalle critiche |
| Si sente minacciato dal successo degli altri | Il successo degli altri lo ispira |
| Si autolimita precocemente e non raggiunge il pieno potenziale. Visione deterministica del mondo | Raggiunge traguardi sempre maggiori: senso di libertà |

**2. CREDENZE**

| **Attività 1. Storia sulle credenze limitanti**  **Descrizione:** Si introduce l’attività raccontando un esempio adattato di una storia divertente/barzelletta sul tema delle credenze limitanti.  Esiste una storia divertente in tema di credenze limitanti: si racconta che una volta il coniglietto avesse 10 uova, ma gli mancava una padella per cucinarle. L'unico nella foresta ad avere una padella era l'orso, quindi il coniglio pensa di chiedergliela in prestito.  Strada facendo si rende conto che, conoscendo l'orso, sicuramente gli chiederà almeno 4 uova su 10 in cambio della padella. "Eh, gli darò quattro uova, me ne restano sei e mi bastano perché sono più giovane e sono sazio."  Continuando a camminare, si preoccupa ancora: l’orso è un grande affarista, potrebbe chiedergliene addirittura 6. Ma si rincuora: "Ci sono stati giorni in cui ero stanco di quattro uova. All'orso ne lascerò sei, ma avrò una padella per prepararle".  Arrivato quasi a casa dell’orso, il coniglietto comincia a pensare che forse l’orso gli chiederà addirittura 8 uova in cambio della padella e che non potrà accettare. Bussa alla porta. L'orso apre la porta e dice sorridendo: "Cosa vuoi, coniglietto?" Il coniglietto risponde: "Orso, sai una cosa!? Non mi serve più la tua padella."  **Durata:** 20 minuti  **Materiali necessari:**   * Scheda con la storia riportata * Caratteristiche delle credenze limitanti vs. generative (per il facilitatore)   **Obiettivo:**   * Identificare le caratteristiche delle credenze limitanti e generative * Familiarizzare con gli effetti che una credenza limitante o generativa può avere sullo sviluppo personale e professionale |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare**

* I fogli con la storia possono essere distribuiti ai partecipanti in modo che possano studiare la situazione individualmente
* Prepara una serie di domande per identificare come ha reagito il personaggio
* Identificare una serie di caratteristiche delle credenze limitanti e generative da discutere con i partecipanti.

| **Attività 2. Credenze limitanti e generative**  **Esercizio individuale + discussione facilitata**  I partecipanti ricevono affermazioni relative a diversi ambiti della vita (riferimento alla scheda): Denaro, Carriera, Salute, Relazioni (amici, amore, genitori). Il compito è di valutare ogni affermazione rispondendo **SÌ/NO** in base a quanto la sentono vera per sé.  **Materiali necessari:**   * Dispense, penne.   **Durata:** 30 minuti (10 minuti di lavoro individuale + 20 minuti di discussione facilitata)  **Obiettivi:**   * Identificare il tipo di credenza che caratterizza ciascun partecipante * Analizzare in che misura gli aspetti discussi influenzano le loro decisioni nella scelta di un lavoro in futuro |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

Il facilitatore può selezionare le affermazioni dalla dispensa per farle analizzare dai partecipanti o integrarne altre più adatte al loro gruppo target

**Domande suggerite per il debriefing** (tempo di discussione 15-20 minuti):

* Quali credenze ti si addicono di più? Fornisci alcuni esempi.
* Quali EMOZIONI provi quando hai questa convinzione? Come ti senti?
* Che COMPORTAMENTO hai quando hai una questa convinzione? Come agisci?
* Che RISULTATO otterrai con questa convinzione?
* In conseguenza del risultato ottenuto, quale credenza continuerai ad avere e quale risultato avrà?
* Come si riformulano le credenze limitanti?
* Come ti senti quando intraprendi un viaggio animato da una convinzione piuttosto che un'altra?

**Credenze nel volantino:**

| Credenza | È vero/valido o no per me?  (Più SI, Più NO) |
| --- | --- |
| Confido nel fatto che troverò una persona che amerò e con cui potrò costruire una vita felice. |  |
| Ho preso un brutto voto all'ultima verifica perché non sarò mai in grado di imparare abbastanza bene. |  |
| Ho preso un brutto voto all'ultima verifica perché non ho dedicato abbastanza tempo a quella materia. |  |
| Ho bisogno della salute in tutto ciò che faccio e mi preoccupo sempre di fare tutto il necessario per essere in salute. |  |
| I soldi non sono mai abbastanza. |  |
| Conosco persone che stanno insieme da molto tempo, si amano e si rispettano e avrò anche io una relazione così al momento giusto. |  |
| Se fossi nato in una famiglia più ricca, avrei potuto ottenere risultati migliori. |  |
| Se lavori sodo, troverai sicuramente un modo per guadagnare i soldi di cui hai bisogno. |  |
| L'amore esiste solo nei film, nella realtà non esiste. |  |
| È difficile scegliere una professione perché oggi è difficile trovare un lavoro. |  |
| È molto difficile avere buoni rapporti con gli insegnanti. |  |
| È molto difficile trovare un lavoro dopo aver finito la scuola. |  |
| È molto difficile ottenere uno stipendio dignitoso lavorando onestamente. |  |
| Non capisco affatto come siano fatti i commenti letterari. |  |
| Non potrò mai essere bravo in matematica. |  |
| Ci sono persone a cui piacerà il lavoro che farò ed è quello che desidero anche per me |  |
| La mia felicità e il mio benessere dipendono dagli altri e dal fatto che sono nato qui. |  |
| La mia felicità e il mio benessere dipendono da me stesso. |  |
| Nessuno nella mia scuola riesce ad ottenere buoni voti alle valutazioni di fine anno. |  |
| Non ho voglia di andare dal medico per controlli periodici o per eventuali dolori che ho. |  |
| I rapporti con i genitori sono sempre stressanti e fastidiosi. |  |
| Posso anche allenarmi costantemente e fare sport. |  |
| Tutte le persone hanno problemi di salute: o sono in sovrappeso, o hanno la pressione alta, o non fanno esercizio fisico, o hanno mal di stomaco. |  |
| Avrò il lavoro che desidero e per questo studierò e lavorerò con perseveranza. |  |
| Avrò abbastanza soldi per permettermi le cose che voglio |  |
| Ho preso un brutto voto all'ultima verifica perché non ho dedicato abbastanza tempo a quella materia. |  |

**3. GRATITUDINE**

| **Attività 1. L'albero della gratitudine.**  **Esercizio individuale**. I partecipanti scrivono su un cartoncino le cose per le quali sono grati. Ognuno poi sceglie 2 esempi da scrivere su 2 post-it e li attacca sull'albero disegnato su un foglio o su una lavagna.  **Durata:** 20 minuti  **Materiale necessario:**   * Fogli A4, penne * Post-it colorati, pennarelli * Disegno di un albero su un foglio o una lavagna, scotch   **Obiettivi:**   * Familiarizzare con il concetto di "gratitudine" e con gli elementi positivi che lo circondano e che apprezzano negli altri o che chi gli sta intorno apprezza in loro * Esplorare gli elementi per cui sono grati |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

**Domande di debriefing:**

* Qual è stato il contributo di ciascuno per avere quella cosa per cui è grato?
* Come ti sentiresti senza questi elementi?
* Riesci a identificare i momenti in cui tu, la tua famiglia o i tuoi amici esprimete la vostra gratitudine?
* Nella tua famiglia, come si manifesta la gratitudine verso chi ti circonda, i familiari?
* Come cambierà questa situazione d’ora in poi?
* Qual è il valore aggiunto che la gratitudine potrebbe portare alla tua famiglia?

**Attività di follow-up:** COME REALIZZARE UN DIARIO DELLA GRATITUDINE sui temi: beni, relazioni, tratti e competenze, eventi e attività, ecc.

| **Attività 2. Analisi video - Gentilezza**  Guarda il video con i tuoi partecipanti  [Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU).  **Durata:** 20-25 minuti  **Materiale necessario:**   * computer portatile, accesso a internet, video * elenco di domande per il facilitatore   **Obiettivi:**   * esplorare situazioni di manifestazione di gentilezza * identificare le buone azioni che compiono o situazioni nella comunità a cui i partecipanti contribuiscono nel presente o desiderano farlo in futuro |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

**Domande di debriefing:**

* Cosa hai notato nel video?
* Chi è il personaggio di cui hai identificato l'azione o il comportamento?
* Quali sono gli atti di generosità che compi a modo tuo?
* Qual è l'EMOZIONE che provi? Come ti senti quando aiuti qualcuno?
* Qual è il Pensiero che ti motiva a compiere atti di generosità?
* Come pensi che la generosità possa aiutarti nel processo di sviluppo personale?

| **Attività 3- L'albero degli atti di gentilezza**  Realizza un albero di atti di gentilezza con i partecipanti.  **Durata:** 25-30 minuti  **Materiale necessario:**   * Fogli A4, penne * post-it colorati, pennarelli * Disegno di un albero su un foglio o una lavagna, scotch   **Obiettivi:**   * identificare un'area in cui vogliono fare volontariato o un problema della comunità che vorrebbero risolvere attraverso il loro contributo |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

**Compito: Lavoro individuale:** I partecipanti hanno 5 minuti - tempo di riflessione - per pensare agli atti di gentilezza che stanno attualmente facendo o vorrebbero fare - si consigliano almeno 10 esempi individuali.

**Esercizio di gruppo:** Scelgono 3 esempi che scrivono su post-it separati e che attaccano su un albero disegnato dal formatore/facilitatore su un foglio o una lavagna. Questi possono essere esempi di atti di gentilezza che intendono mettere in pratica la settimana successiva – post-it con gli atti di gentilezza che faranno la settimana prossima.

**Raccomandazione:** Questa attività può essere collegata alla motivazione a fare volontariato, a contribuire ad aiutare chi li circonda, ma anche a trovare attività complementari alla missione personale o per una futura professione - formazione professionale.

Esempio: se sono una persona a cui piace lavorare con le persone, sostenerle in una situazione vulnerabile, un possibile lavoro potrebbe essere nel campo dell'assistenza sociale, della psicologia, della consulenza, ecc.

**4. VALORI**

| **Attività. Valori personali**  Brainstorming "Cosa significa valore personale?", creazione di una classifica personale, individuazione degli elementi più importanti e discussione facilitata  **Durata:** 30 minuti  **Materiale necessario:**   * Fogli A4 con l'elenco dei valori * penne, pennarelli * Post-it colorati   **Obiettivi:**   * familiarità con il concetto di “valori personali” * identificare i valori personali di ciascun partecipante * identificare lavori che potrebbero integrare al meglio i valori personali |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

* Brainstorming: definizione/parole chiave sui valori

Esempi di definizioni:

"I valori forniscono un punto di riferimento interno su ciò che è buono, vantaggioso, importante, utile, bello, desiderabile, costruttivo."

Dizionario online: Ciò che è importante, prezioso, degno di apprezzamento, stima (materialmente, socialmente, moralmente, ecc.)

I valori personali sono i principi e le credenze fondamentali che guidano la tua vita e contribuiscono a plasmare la tua identità. Rappresentano ciò che consideri importante e prezioso nella tua vita e ti aiutano a prendere decisioni e ad agire secondo queste credenze. (fonte: authenticmind.ro)

* Dopo il brainstorming distribuirai la dispensa per l'attività in base ai valori: HO\_Valori

**Compito per i partecipanti:**

Step 1 - 5 minuti: presta attenzione al tuo dialogo interiore quando analizzi questo elenco. Il modo in cui ti relazioni a questi valori rivelerà verità interessanti su di te.

Metti una stella accanto a ogni valore che è importante per te, compresi i valori che hai aggiunto, se non sono nell'elenco.

Questo è il tuo insieme di valori personali.

Step 2 - 3 minuti: riduci l’elenco di valori a 8. Elimina i valori meno importanti e cerchia quelli più importanti. Ciò non significa buttare via i valori che hai eliminato, ma semplicemente fare un breve elenco per arrivare ai valori fondamentali.

Step 3 - 3 minuti: Allo stesso modo riduci l'elenco a 5 valori.

Passaggio 4- 3 minuti: riduci l'elenco a 3 valori.

**Domande di debriefing:**

* Per favore condividi con noi quali valori hai scelto.
* Come hai scelto i tuoi valori?
* Cosa significano per te i valori fondamentali?
* Come esprimi i tuoi valori fondamentali?
* Come puoi rendere questi valori più presenti nella tua vita quotidiana?

**Dispensa - Valori**

Realizzazione, Avventura, Bellezza, Essere il migliore, Sfida, Comfort, Coraggio, Creatività, Curiosità, Educazione, Ambiente, Famiglia, Libertà, Amicizia, Indipendenza finanziaria, Buona forma fisica, Salute, Onestà, Indipendenza, Intelligenza, Pace interiore, Integrità, Intimità, Gioia, Guida, Apprendimento, Amore, Prestazioni, Sviluppo personale, Gioco, Produttività, Fiducia, Relazioni personali, Rispetto, Sicurezza, Spiritualità, Successo, Varietà, Gentilezza, Modestia.

**5. MISSIONE PERSONALE**

| **Attività di missione personale - COLLAGE**  Collage Classico. I partecipanti ricevono riviste, immagini stampate o hanno accesso alla stampante per estrarre le immagini che meglio rappresentano la loro missione personale (possono essere fornite domande guida per aiutare i partecipanti a definire la loro missione personale). Le immagini vengono incollate su un foglio A4 e viene realizzata una mostra.  Tempo di lavoro individuale 30 min.  **Durata:** 30-40 minuti  **Materiale necessario:**   * fogli A4 colorati, pennarelli, colla/scotch, riviste, giornali, fogli stampati, accesso stampante, vecchi libri   Collage Online. Applicazioni come Canva, Adobe Express, Photo Collage, Lumen 5, ecc.  Aspetti da tenere in considerazione quando si utilizza un'applicazione – il tipo di account da creare, i costi previsti, l'accesso ai dati personali dei partecipanti durante l'attività, le funzioni coperte dall'applicazione scelta/proposta ai partecipanti.  **Durata:** 30 minuti  **Materiale necessario:**   * dispositivi con l'applicazione proposta già installata: laptop, tablet * Accesso a Internet * spazio online - tipo Padlet per la mostra finale, videoproiettore - per l'esposizione finale di tutti i collage   **Obiettivi:**   * Stimolare la creatività * Favorire la riflessione sul tema della “Missione Personale” * Individuare la missione personale e come si declina nella carriera futura |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

L'attività può iniziare con una discussione facilitata sul tema della "Missione personale" - Cosa significa per loro questo concetto? In che modo la loro missione personale li aiuterebbe nella loro carriera futura?

**Discussione facilitata durante la mostra:**

* Come ha funzionato la creazione della missione personale sotto forma di collage?
* In che modo le domande guida ti hanno aiutato durante la creazione del collage?
* Ritieni che il collage creato ti rappresenti?
* Come pensi di mettere in pratica il maggior numero possibile di elementi evidenziati nel collage?

Per guidare i partecipanti durante il lavoro individuale, puoi utilizzare il foglio delle domande per chiarire la loro missione personale.

FOGLIO CON DOMANDE SULLA MISSIONE PERSONALE

15 domande per identificare la missione personale

1. Cosa ti fa sorridere? (attività, persone, eventi, hobby, progetti, ecc.)

2. Quali cose ti piacciono/preferisci fare nel passato e adesso?

3. Quali attività ti fanno sentire “nel flow”, cioè che ti fanno perdere la cognizione del tempo?

4. Cosa ti fa sentire bene con te stesso, avere una buona opinione di te stesso?

5. Chi ti ispira? (Chiunque tu conosca personalmente o meno. Famiglia, amici, autori, artisti, leader, ecc.) Quali qualità delle altre persone ti ispirano?

6. In cosa sei bravo, quali abilità e talenti hai?

7. Perché le altre persone ti chiedono aiuto?

8. Se dovessi insegnare agli altri, cosa gli insegneresti?

9. Cosa rimpiangeresti di non aver fatto, di non essere stato o di non aver avuto nella vita?

10. Immagina di avere 90 anni e di essere seduto su una sedia sotto il portico di casa tua: senti la brezza estiva sul viso, sei soddisfatto e felice, grato per la vita meravigliosa con cui sei stato benedetto. Guardando indietro alla tua vita, a ciò che hai ottenuto e accumulato, a tutte le relazioni che hai sviluppato, cosa conta di più per te?

11. Quali sono i tuoi valori più profondi? (Tre valori)

12. Quali sfide, difficoltà hai superato o stai per superare? Come hai fatto?

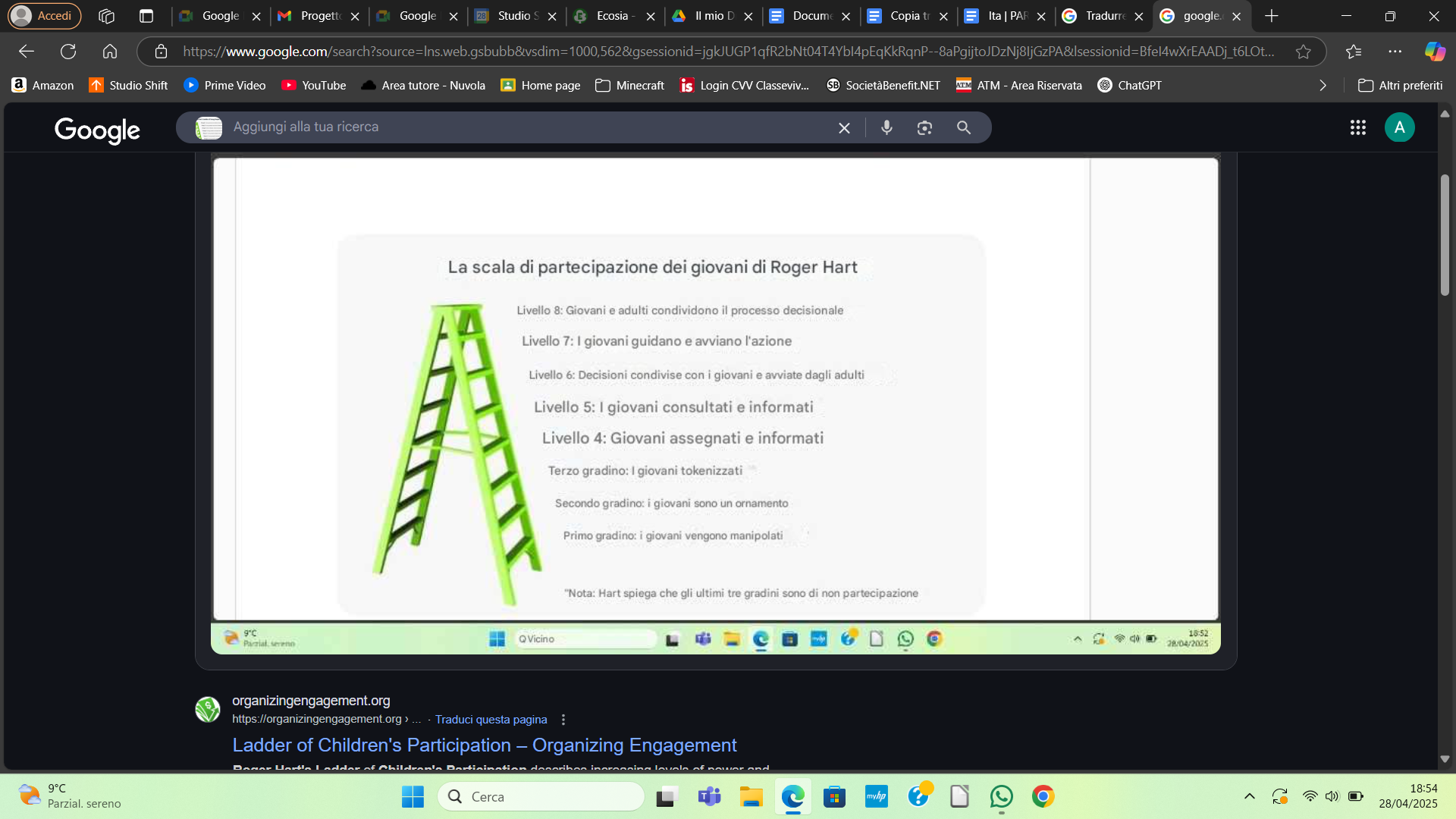
13. In quali cause credi fortemente? Con quali di esse senti di provare un grande legame?

14. Se potessi consegnare un messaggio a un grande gruppo di persone, chi sarebbero quelle persone e quale sarebbe il tuo messaggio?

15. Dati i tuoi talenti, passioni e valori, come potresti utilizzare queste risorse per aiutare o contribuire? (per persone, esseri, cause, organizzazioni, ambiente, pianeta, ecc.)

**6. PARTECIPAZIONE/COINVOLGIMENTO DELLA COMUNITÀ**

| **Partecipazione alle attività/Coinvolgimento della comunità**  **Descrizione:** I partecipanti sono invitati ad elencare almeno 5 attività in cui sono stati coinvolti nell'ultimo anno, nell'ambito della scuola, del doposcuola, del centro giovanile, del centro diurno, ecc. Per ciascuna attività dovranno analizzare, su una scala da 1 a 5 (dove 1 significa "per niente" e 5 significa "moltissimo"), i seguenti aspetti:   * il grado di informazione ricevuta sull'attività a cui stavano per partecipare:   Ho ricevuto abbastanza informazioni sull'attività a cui avrei partecipato.   * il grado di interesse che aveva verso rispettiva attività:   Mi è piaciuto il tema affrontato durante l'attività.  La tipologia di attività è stata di mio gradimento e degli amici/colleghi con cui ho partecipato.  Sono stato attratto dal metodo/modo di lavorare.   * il grado di coinvolgimento attivo durante l’attività   Ho potuto contribuire con le mie idee.  Sentivo che la mia opinione veniva presa in considerazione.  Sono apparso nelle foto, ma non so di cosa si trattasse.  Le idee dei ragazzi coinvolti nell'attività sono state apprezzate e valorizzate.  **Durata**: 30 minuti  **Materiale necessario:**   * Scheda attività per raccogliere le risposte * Fogli A4, penne/pennarelli * La scala della partecipazione di Roger Hart   **Obiettivi:**   * Familiarizzare con la Scala della partecipazione di Roger Hart (https://organizingengagement.org/models/ladder-of-childrens-participation/ * Identificare il grado di partecipazione nella comunità e la rappresentanza dei bambini e dei giovani nei processi decisionali |
| --- |

****



**Suggerimenti per facilitare:**

Verranno analizzate le tipologie di attività elencate dai partecipanti e le modalità di risposta a ciascuna domanda di analisi dell'impegno.  
A seconda delle risposte date per ciascuno, cercheranno di posizionarsi sulla scala della partecipazione e di analizzare quanto quell'attività li rappresentasse e se ci fossero progetti/attività per i giovani e, soprattutto, con i giovani.

* Come hai lavorato?
* Cosa hai scoperto dall'analisi?
* Dove ti posizioni più spesso nella scala di partecipazione?
* Se ti trovi a un livello inferiore della scala, come puoi cambiare o migliorare questa situazione?
* Se sei in cima alla scala, come puoi mantenere quella posizione?
* Come si può valutare il grado di rappresentanza nella comunità? Si sente la tua voce?

**7. COMPETENZE CHIAVE E COMPETENZE GREEN**

| **Attività 1. Competenze chiave e competenze green**  **Descrizione:** Ricerca e produzione di materiali di presentazione in formato poster.  L’attività può essere svolta in 2 varianti:   1. Al gruppo di partecipanti viene assegnato il compito generale di presentare quante più informazioni possibili sull'argomento dato, lavorando in squadre.   **Compito:** Realizzare un collage/poster che presenti "Competenze chiave e competenze green a livello europeo". Spiegare e fornire esempi pratici per almeno una delle competenze identificate.   1. L'attività può essere svolta in gruppi con un massimo di 5-8 partecipanti e ciascun gruppo dovrebbe ricevere una competenza chiave e una competenza green da spiegare ai colleghi.   **Durata:** 45 minuti  **Materiale necessario:**   * laptop con connessione internet o telefoni dei partecipanti * lavagna a fogli, fogli colorati, post-it, penne, pennarelli, pennarelli, colla   **Obiettivi:**   * Familiarizzare con le tipologie di competenze chiave e green secondo i documenti europei in vigore * Sviluppo di capacità di ricerca e filtraggio delle informazioni * Sviluppare capacità per lavorare in squadra e prendere decisioni in gruppo |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

Fornire ai partecipanti più fonti di informazioni già aperte sui dispositivi utilizzati per la ricerca.

Domande guida utili a questa attività:

* Quali sono le competenze chiave identificate?
* Cosa sono le competenze green?
* Da quali materiali vi siete documentati?
* Quali competenze avete sviluppato svolgendo questo compito?
* Come avete lavorato al vostro poster?
* Quali sono state le fonti di documentazione?
* Qual è stata la parte più difficile e la più facile nello svolgere il compito?
* Quali competenze personali avete rinforzato attraverso questa attività?

Seleziona le domande più adatte al tuo gruppo.

| **Attività 2. Competenze chiave**  **Esercizio:** Ogni partecipante riceverà un foglio di lavoro con 7 compiti individuali, ciascun compito rappresenta il corrispondente di una competenza chiave. Verrà chiesto loro di completare le attività in un tempo record di 15 minuti.  **Compiti:**   * Scopri come dire "Grazie!" in 3 lingue. * Chiedi a un collega di raccontarti una tradizione di famiglia. * Prepara un menù per un pasto che consumerai con 2 amici al parco. Hai un budget di 30 euro. * Trova un nuovo utilizzo per un pennarello rosso. * Realizza un disegno, il più creativo possibile, che comprenda almeno: 3 persone, una casa, un cane, un armadio, 3 patate e 4 api (su foglio da disegno); * Scopri almeno 3 passaggi importanti per la gestione di un conflitto (su una scheda dedicata); * Impara da un partecipante come cucinare la sua ricetta preferita (su una scheda ricetta).   **Durata:** 30 minuti  **Materiale necessario:**   * Elenco delle cose da fare per ogni partecipante * penne, fogli A4 * Panoramica delle competenze chiave su una lavagna a fogli   **Obiettivi:**   * Sviluppo delle competenze chiave tra i partecipanti * Familiarizzazione con le tipologie di competenze chiave a livello europeo * Identificare altri contesti in cui i partecipanti sviluppano costantemente queste abilità |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

* Come hai risolto i compiti?
* Come ti sei organizzato?
* Qual è stato il compito più facile e il più difficile? Perché?
* Come sei riuscito a completare i compiti nel tempo previsto?
* Quali sono le cose che hai imparato su te stesso portando a termine questo compito?

Dopo che il facilitatore ha presentato le competenze chiave, chiederà al gruppo:

* Quali competenze avete sviluppato completando i 7 compiti?
* In quali situazioni quotidiane puoi ancora sviluppare queste abilità?

**8. ESPLORARE DIVERSI LAVORI**

| **Attività 1. "La Biblioteca dei Mestieri"**  **Opzione 1.** "La Biblioteca dei Mestieri" è un adattamento del metodo della Biblioteca Vivente, che funziona sul modello di una biblioteca tradizionale in cui i libri sono persone che condividono la loro storia di vita in termini professionali.  La Biblioteca Vivente è un metodo complesso, con un ruolo nella lotta alla discriminazione delle persone appartenenti a gruppi vulnerabili che affrontano gli stereotipi e i pregiudizi di chi li circonda.  **Opzione 2:** Se non ci sono abbastanza “libri” per il numero dei partecipanti registrati per la lettura da fare individualmente o in piccoli gruppi, si può organizzare una conferenza con le persone invitate a presentare il proprio mestiere e, dopo ogni presentazione, si possono raccogliere le domande dei partecipanti presenti in sala.  **Durata:** minimo 3 ore  **Materiale necessario:**   * Persone con lavori diversi per fare da “libri” di prestito (minimo 5 per un gruppo di 25-30 partecipanti). * Fogli di prestito della biblioteca, permessi della biblioteca, catalogo della biblioteca con descrizione dei "libri viventi"   **Obiettivi:**   * Familiarizzare con alcune professioni nella comunità, tipi di responsabilità quotidiane, ecc * Ridurre gli stereotipi e i pregiudizi legati a determinate professioni |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare:**

Nel caso della nostra attività “Biblioteca dei mestieri”, i “libri” saranno persone con diverse professioni: insegnante, project manager, psicologo, contabile, ingegnere, impiegato commerciale, medico, imprenditore, corriere, poliziotto, prete, artista, ecc.

Ogni partecipante all'attività potrà scegliere una persona con cui conversare per max 10-15 min.

La durata dell'attività varia a seconda del numero di persone che presenteranno il proprio lavoro (numero di libri) che parleranno con i partecipanti in conversazioni 1 a 1.

Solitamente un'attività di Biblioteca Vivente nel formato tradizionale dura almeno 2-3 ore, a seconda del numero di lettori.

Si possono fare letture di gruppo – con un “libro” e 2-3 lettori (i partecipanti che prendono in prestito il libro).

La lettura funziona così: il libro racconta la sua storia – in questo caso come ha scelto il suo lavoro, quale percorso accademico ha avuto, come ha scoperto che questo è ciò che vuole fare, che tipo di conoscenze, abilità e attitudini richiede il suo lavoro, ecc. I lettori possono porre ulteriori domande alla fine.

Dopo aver sperimentato l'attività "Biblioteca dei mestieri", il facilitatore del gruppo può avere una discussione facilitata con loro:

* Come hai trovato l'attività?
* Cosa hai imparato dai lavori che hai scoperto durante l’attività?
* Quali sono le competenze necessarie per svolgere un determinato lavoro (tra quelle presentate)?
* Quali sono le somiglianze o le differenze tra le professioni presenti nell'attività?
* Qual è stato il percorso più interessante? Che tipo di competenze trovi più difficili da sviluppare? E perché?
* Cosa pensavi prima dell'evento riguardo ai lavori che hai scoperto? Quelle opinioni sono ancora valide adesso, dopo aver discusso con i professionisti?

**9. ESPLORANDO I LAVORI GREEN**

| **Attività: Progettazione di una città/comunità sostenibile**  **Compito:** I bambini sono invitati a immaginare di dover costruire una città ideale, rispettosa dell'ambiente e sostenibile per il futuro. Realizzeranno uno schizzo, cartaceo o digitale, con edifici, mezzi di trasporto, aree verdi e infrastrutture.  **Durata:** 45 minuti o prolungabile a più giorni nel caso di un singolo progetto  **Materiale necessario:**   * Fogli da disegno e matite colorate, colla, bastoncini o tavole di legno: per disegnare la città ed evidenziare diverse aree, come parchi, edifici e infrastrutture. * Cartone e forbici: per costruire modelli 3D della città, se vogliono dare vita alle idee in formato tridimensionale. * Lego o altri set di costruzioni: possono essere utilizzati per creare strutture cittadine veloci e fantasiose. * Post-it e pennarelli: per annotare idee, soluzioni creative e risposte a domande di elaborazione. * Poster con esempi di tecnologie green: come pannelli solari, turbine eoliche o sistemi di riciclaggio. * Brochure o immagini di vere città sostenibili: esempi come Masdar City (Emirati Arabi Uniti) o Friburgo (Germania) per ispirarsi. * Brevi video o animazioni educative: sui concetti ecologici e sulla sostenibilità. Possono essere proiettati su uno schermo per arricchire l'attività.   **Obiettivi:**   * stimolare la creatività e garantire l’interattività * sviluppare capacità di pensiero critico e innovazione * migliorare le capacità di lavoro di squadra - se questa città sostenibile viene realizzata come un progetto collaborativo * sviluppare la capacità di risolvere problemi complessi e trovare soluzioni innovative |
| --- |

**Suggerimenti per facilitare**

Fasi e domande di elaborazione:

1. Identificazione dei bisogni:

* Quali sono le cose più importanti di cui le persone hanno bisogno in una città? (Esempio: energia, acqua, lavoro, spazi ricreativi)
* Come possiamo ridurre il consumo di risorse e l’inquinamento in questa città?

1. Pianificazione:

* Quali tipi di edifici sono necessari e come renderli efficienti dal punto di vista energetico?
* Dove verranno collocati parchi e aree verdi per garantire aria pulita e spazi di relax?
* Chi si prenderebbe cura di questo spazio appena creato? Quali lavori sarebbero necessari? Cosa dovrebbero sapere le persone che vivono in questa comunità per mantenere questo spazio nel modo in cui lo hai creato?

1. Innovazione:

* Quali soluzioni creative puoi immaginare per il trasporto pubblico che riduca le emissioni di carbonio?
* Come potresti integrare tecnologie all’avanguardia, come i pannelli solari o le turbine eoliche, nella tua città?

1. Riflessione:

* Quali compromessi hai fatto per costruire la città sostenibile?
* Cosa hai imparato sul processo decisionale e sull’importanza del design innovativo?

Questa attività non solo stimola il loro pensiero critico e la loro creatività, ma li aiuta anche a prendere consapevolezza delle sfide e delle soluzioni legate alla sostenibilità.

Altre idee per attività alla scoperta delle competenze green

* Creare un angolo verde in classe o a casa: i bambini possono piantare semi in vasi e conoscere l'importanza delle piante per l'ambiente. Questa attività li aiuta a comprendere il ciclo di vita delle piante e il loro ruolo nella riduzione dell'inquinamento.
* Passeggiata ecologica e raccolta rifiuti: organizza una gita nella natura dove i bambini possono raccogliere i rifiuti e imparare a riciclare e proteggere l'ambiente