



Co-funded by
the European Union



hello@alphafutureskills.eu
www.alphafutureskills.eu
#alphafutureskills

Linee guida per la conduzione

#FutureMe - green edition è uno strumento di orientamento e di sviluppo personale, che attraverso attività coinvolgenti e partecipative ha come obiettivo di aumentare la consapevolezza di sé e la conoscenza delle Green Skills dei partecipanti.

Le “Abilità Green” sono state presentate nel report Green Comp (di JRC), una relazione scientifica del Centro comune di ricerca della Commissione Europea¹, che le descrive come *l'insieme delle conoscenze, delle abilità e delle attitudini in materia di sostenibilità, affinché siano in grado di pensare, pianificare e agire tenendo conto della sostenibilità, per vivere in sintonia con il pianeta*².

Secondo JRC, in ogni contesto formativo ed educativo è necessario sviluppare queste competenze, affinché possano guidare le scelte e lo sviluppo di ogni lavoro del futuro. Gli adolescenti di oggi saranno i lavoratori di domani: è sempre più urgente che sappiano gestire l'impatto della propria professione in modo etico e consapevole, nell'ottica di una reale sostenibilità sociale e ambientale.

Le tre fasi (passato - presente - futuro) propongono attività e strumenti liberamente ispirati a metodologie di life design e counselling.

Il toolkit base di *#FutureMe - green edition* è predisposto per 1 conduttore e 6 partecipanti:

- per i facilitatori
 - ISTRUZIONI - linee guida per la conduzione
 - FutureMe CARDS (1 ogni 6 partecipanti) - mazzo di 34 carte divise in 4 categorie (LUOGHI, PERSONE, OGGETTI, JOLLY); vanno utilizzate nella fase della rievocazione delle esperienze di apprendimento significative
 - Schema per attestati (da duplicare quanti partecipanti)
- per i partecipanti
 - Strumenti per attività suddivise su diverse tele. Nel dettaglio:
 - Lista di parole (da ritagliare)
 - Cartolina dal futuro
 - Capsula del tempo
 - Polaroid (schema e immagini da ritagliare)
 - Diario dei momenti buoni (programma giornaliero più foglio riassuntivo)
 - Schema MindMap (da utilizzare nella FASE 4 - IL FUTURO)
 - Blasone

¹ Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. *GreenComp – Il quadro europeo delle competenze in materia di sostenibilità*. Bacigalupo, M., Punie, Y. (a cura di), EUR 30955 IT, Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, Lussemburgo, 2022.

² *Ibidem* (p.12)

Tempistiche

Il percorso *#FutureMe - green edition* si sviluppa in 4 tappe, che prevedono una sospensione tra la 2° e la 3° tappa di un tempo compreso tra 7 e 14 giorni: questo è strumentale alla compilazione del *Diario dei momenti buoni*, attività necessaria e propedeutica alle attività della 4° tappa.

Di seguito si propone una scansione temporale indicativa:

FASI	PASSATO	PRESENTE	FUTURO		TOT
TAPPE	1° TAPPA	2° TAPPA	3° TAPPA	4° TAPPA	4
Durata	2h	2h	2h	1h	8H
Attività	<i>Presentazione del percorso di orientamento</i> - <i>Capsula del tempo</i>	<i>Plaroid</i> - <i>Presentazione del Diario dei momenti buoni</i>	<i>Mindmap</i> - <i>Personas</i> - <i>Blasone e motto</i>	<i>Condivisione dei risultati</i> - <i>Consegna dei certificati di partecipazione</i>	
Cadenza	Insieme alla 1° tappa o nella stessa settimana	7gg max dalla precedente	7-14 gg dalla precedente	Insieme alla 4° tappa o nella stessa settimana	Min 14 max 30 gg

#FutureME - green edition è costituito da una serie di attività, che sono unite da una metafora generale: il viaggio nel tempo.

Nella prima tappa di presentazione al gruppo dei partecipanti, sarà necessario:

- spiegare il percorso in generale (senza addentrarsi nei dettagli): 3 fasi, ognuna centrata sui tempi della vita (passato, presente, futuro);
- più che sugli strumenti è utile focalizzare il gruppo sull'atteggiamento da porre durante lo svolgimento delle attività:



ESSERE CURIOSI - vedere opportunità ovunque



PREDISPORSI ALL'AZIONE - sospendere il giudizio e provare ciò che viene proposto



CAMBIARE CORNICI - riformulazione le proprie convinzioni







STARE SUL PROCESSO - concentrarsi sul proprio agire più che sulle aspettative

o sugli esiti, per poter accogliere risultati sorprendenti



COLLABORARE IN MODO RADICALE - confrontati, raccontati, ascolta gli altri: i migliori risultati nascono da un team

Altri elementi utili alla conduzione:

-  ricordare che è un percorso individuale fatto in gruppo: ognuno trae beneficio personale dal fare le attività; se ognuno condivide i propri pensieri e riflessioni si moltiplicheranno i benefici. Senza forzature, si può richiamare il gruppo a utilizzare la condivisione come strumento di crescita per tutti e per ciascuno;
-  durante le attività si possono fare domande sul come fare gli esercizi, si possono fare interventi;
-  per poter rispettare i tempi e non allungare gli incontri, è meglio restare concentrati sulle attività da compiere, senza approfondire tematiche strettamente individuali. Invitare i partecipanti a prendere appunti e accogliere gli spunti, per dare un rimando in altro momento/luogo;
-  sostenere i partecipanti nel ricordare le Green Skills durante le attività attraverso riflessioni, collegamenti e/o portando i fogli inclusi nel kit insegnanti durante le tappe degli incontri.

La pratica di questo strumento suggerisce di utilizzarlo con gruppi da 6 a 24 partecipanti. Anche il numero di facilitatori può variare; si raccomanda un rapporto massimo di 1 facilitatore ogni 12 partecipanti.

Nelle prossime pagine saranno presentate le diverse tappe che compongono il percorso di *#FutureMe - green edition*: buon viaggio!

1° TAPPA – Passato (recommended duration - 75/90 minutes)

Presentazione del percorso

Il primo momento di incontro con il gruppo di adolescenti servirà a presentare il senso generale del percorso e i suoi obiettivi: offrire un tempo dedicato alla propria crescita e alla maggiore consapevolezza; si consiglia di prendere visione del documento Green Comp al link <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128040>, dove è possibile scaricare le versioni in diverse lingue europee. In questo documento sono state presentate le *Green Skills*, cioè le competenze e le abilità che l'Europa indica come necessarie per svolgere la propria azione professionale nel futuro, che potranno orientare pratiche e metodi alla sostenibilità.

LA CAPSULA DEL TEMPO

Cosa serve:

- FutureMe CARDS
- Cartoncini con le parole delle CARDS
- Cartolina dal Futuro
- Capsula del Tempo (da ritagliare e costruire)
- matita/penna
- forbici
- colla stick

SCOPO – Selezionare un'esperienza significativa del proprio passato e inserirla nella capsula del tempo, in modo che possa diventare un'esperienza che accompagna i partecipanti per un tempo della loro vita. Ripercorrere le esperienze di apprendimento significative del proprio passato, attraverso l'utilizzo delle card e delle parole in dotazione. Tra quelle ricordate dai partecipanti dovrà essere selezionata la più significativa, che verrà inserita nella capsula del tempo.

OBIETTIVI – Aumentare la consapevolezza di sé; sviluppare il pensiero critico; sviluppare il pensiero sistemico; condividere esperienze e riflessioni; aprirsi al confronto e al dialogo; approfondire e riconoscere le Green Skills.

CONSIGLI PER LA CONDUZIONE – Il conduttore avrà a disposizione un mazzo di card per ogni 6 partecipanti: dopo aver spiegato le categorie delle stesse e gli obiettivi dell'attività, le metterà a disposizione ai vari gruppi e li inviterà a ricordare eventi significativi di apprendimento del loro passato, anche favorendo l'associazione tra più carte.

IMPORTANTE - Le card devono restare a disposizione di tutti: nel proprio kit individuale, i partecipanti hanno a disposizione delle parole che replicano le card del mazzo e alcuni cartoncini bianchi, qualora fra le carte non siano presenti delle parole significative (es. FESTA DI COMPLEANNO, PIZZA, ALBERGO...). I cartoncini di parole rappresenteranno le loro esperienze, che dovranno essere poi divise mazzetti distinti. Fra questi, ogni partecipante è invitato a scegliere il più significativo e compilare la cartolina dal futuro seguendo le indicazioni. Questa, insieme alle parole ritagliate, dovranno essere inserite nella capsula del tempo, che dovrà a sua volta essere compilata nelle sue parti esterne.

2° TAPPA – Presente (recommended duration - 110/120 minutes)

POLAROID

Cosa serve:

- Polaroid (schema e immagini da ritagliare)
- matita/penna e matite colorate/pennarelli
- forbici
- colla stick

SCOPO – Realizzare una tabella capace di visualizzare la propria esperienza formativa e sue evoluzioni nel tempo.

OBIETTIVI – Sviluppare la consapevolezza di sé; condividere le proprie esperienze e riflessioni; aprirsi al confronto e al dialogo; approfondire e riconoscere le green skill.

CONSIGLI PER LA CONDUZIONE – L'attività prevede tre momenti:

1. dopo aver ritagliato le Polaroid, invitare i partecipanti ad attribuire un titolo ad ognuna di esse. Questo deve essere scritto nella prima riga sotto l'immagine. Successivamente, pensando al titolo dato, nelle righe sottostanti si invitano a scrivere tre parole che il titolo dato all'immagine suggerisce: es. All'immagine della piantina fra le mani qualcuno potrebbe dare come titolo "NATURA"; pensando alla parola "NATURA", la persona è invitata a scrivere tre parole connesse ad essa (ad es. montagna, libertà, inquinamento);
2. quando tutte le POLAROID sono state completate, ogni partecipante prende lo schema con le colonne "Passato-Presente-Futuro": questo schema rappresenta i tre momenti del proprio "sé studente/in formazione". Osservando le Polaroid compilate, i partecipanti ne potranno posizionare fino a 4 per sezione, a seconda che le parole scritte nelle polaroid parlino maggiormente del proprio sé del passato, del presente o del futuro;
3. si invitano i partecipanti a osservare quanto realizzato e si stimola la condivisione/riflessione con alcune domande:
 - a. SIETE SODDISFATTI DELLA VOSTRA RAPPRESENTAZIONE?
 - b. OSSERVANDO LE POLAROID, VI SEMBRA CHE QUALCUNA SIA L'EVOLUZIONE DI UN'ALTRA?
 - c. FRA TUTTE LE PAROLE SCRITTE, TROVATE DELLE SIMILITUDINI/CONTINUITÀ NEL TRASCORRERE DEL VOSTRO TEMPO FORMATIVO? TROVATE ANCHE DELLE DISCONTINUITÀ?
 - d. AVETE SCOPERTO QUALCHE COSA DI NUOVO SU DI VOI?

Invitate i partecipanti ad utilizzare anche matite/pennarelli colorati, per poter poi avere memoria delle connessioni fatte.

IMPORTANTE - Presentare le immagini nella maniera più neutra possibile: es. Una piantina fra le mani; un uomo e una bambina che stanno leggendo un libro e mangiano una caramella; un gruppo classe. Inoltre è possibile che i partecipanti vogliano replicare delle carte in tempi diversi. Si può far replicare loro le scritte su un pezzo di carta bianco, rispettando però l'indicazione di 4 Polaroid per sezione.

DIARIO DEI MOMENTI BUONI

Gran parte del *Diario di Bordo* è composto dalle pagine del *Diario dei momenti buoni*. Questo va compilato nei 15 giorni di intervallo tra la **SECONDA** e la **TERZA** tappa: per questo è necessario presentarlo al termine di questa tappa e dare le indicazioni necessarie alla sua compilazione

Cosa serve:

- Diario dei momenti buoni

SCOPO – Compilare il diario quotidianamente con accuratezza, per poter realizzare al meglio l'attività dell'incontro successivo.

OBIETTIVI – Sviluppare la consapevolezza di sé; acquisire nuovi spunti di osservazione per le proprie esperienze di vita.

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE – Nella sezione in alto di ogni pagina vanno indicati il giorno di compilazione e la data. Inoltre, in ogni foglio diario, a partire da sinistra, sono presenti diversi campi messi in colonna:

- la scansione del giorno attraverso le ore viene indicata attraverso dei punti e dei numeri. Questi serviranno a indicare, in base all'ora in cui sono avvenute, le attività SIGNIFICATIVE della giornata, che va inserita nella colonna "Cosa ho fatto oggi?"
- Per ogni attività indicata, ci sono tre simboli "like", che servono a indicare se l'attività ha coinvolto il partecipante poco/per niente, se lo ha lasciato indifferente o se lo ha coinvolto molto/moltissimo;
- la colonna della "batteria" serve a indicare se l'attività indicata
- infine si trova una colonna di riquadri, che serve per segnalare se l'attività indicata ha permesso di vivere il "FLOW"

CONSIGLI PER LA CONDUZIONE - Durante la presentazione, è necessario chiarire che, durante i giorni di compilazione del *Diario dei momenti buoni*, non vanno indicate tutte le attività della giornata, ma solo quelle SIGNIFICATIVE secondo i 3 focus di attenzione, che sono sottolineati graficamente nelle pagine:

COINVOLGIMENTO: invitare i partecipanti a fare attenzione a quali attività durante ogni giornata abbiano suscitato/stimolato interesse e partecipazione a livello cognitivo/mentale. Nel caso il coinvolgimento sia stato basso/negativo, si segnerà il "pollice verso"; in caso di coinvolgimento neutro il "pollice orizzontale"; in caso di coinvolgimento alto/positivo il "pollice in alto". Esempi di attività valutabili: una lezione a scuola, una sfida a videogame, l'organizzazione di una serata/festa ecc..

ENERGIA: invitare i partecipanti a fare attenzione a quali attività durante ogni giornata abbiano generato energia oppure ne abbiano fatta consumare. Nel caso l'attività abbia prodotto energia, si deve colorare la parte VERDE della batteria, a partire dal simbolo della saetta. Esempi di attività valutabili, sia come eventi di "ricarica", sia come elementi di "consumo" di energia: attività sportiva, riposo pomeridiano, lezione in classe, un'esperienza con gli amici ecc..

FLOW: mettere un flag sulla casella "flow" significa che l'esperienza significativa inserita nel diario era caratterizzata da un compito, una sfida, e che chi ha vissuto questa esperienza ha trovato soddisfazione e un senso di adeguatezza tra le sfide poste e le abilità necessarie

alla realizzazione del compito. Stando a quanto indicato dagli autori del libro *Design your Life*, con il termine *FLOW* si intende un “coinvolgimento potenziato. È lo stato dell’esistenza in cui il tempo si ferma, sei completamente coinvolto in un’attività e le sfide che questa ti pone si adattano perfettamente alle tue abilità, così non sei né annoiato perché è troppo facile, né ansioso perché è troppo difficile³”

IMPORTANTE - Ogni 7gg di utilizzo del *Diario dei momenti buoni* i partecipanti sono invitati a compilare il foglio riassuntivo delle esperienze riportate, reperibile tra i file da scaricare.. Le esperienze da riportare in questo schema sono:

- Attività in cui ci si è sentiti COINVOLTI (solo quelle con “pollice sù”)
- Attività che sono state portatrici di ENERGIA (solo quelle con carica verso il VERDE)
- Attività in cui è stato percepito il FLOW (tutte le attività con flag sulla casella *flow*)

Ai partecipanti è necessario sottolineare l’importanza di questa operazione, perché facilita e velocizza l’attività della tappa successiva.

FONDAMENTALE! Ricordare di portare il *Diario dei momenti buoni* compilato alla prossima tappa!

3° TAPPA – Futuro (recommended duration - 140/150 minutes)

BLASONE

Cosa serve:

- Diario dei momenti buoni
- MindMap
- Blasone e motto
- matita/penna e matite colorate

SCOPO – Completare tutti gli strumenti per esplorare i possibili futuri professionali, che potranno riguardare i partecipanti.

OBIETTIVI – Aumentare la consapevolezza di sé; sviluppare il pensiero critico; sviluppare il pensiero sistemico; condividere esperienze e riflessioni; aprirsi al confronto e al dialogo; approfondire e riconoscere le Green Skills.

Questa attività si divide in diversi momenti, scanditi nell’ordine seguente.

³ B. Burnett, D. Evans. “*Design your Life. Come fare della tua vita un progetto meraviglioso*”. BUR Rizzoli Editore, 2019.

1. **MindMap**

CONSIGLI PER LA CONDUZIONE – Dopo aver verificato la corretta compilazione del *Diario dei momenti buoni*, ci si focalizza sulla pagina di sintesi delle due settimane di compilazione. I partecipanti sono invitati a trovare 3 parole:

- una che possa accomunare le esperienze in cui hanno avuto una CARICA di energia
- una che possa accomunare le esperienze in cui si sono sentiti COINVOLTI
- una che possa accomunare le esperienze in cui hanno percepito il FLOW

Ognuna di queste parole sarà la base di partenza per l'esercizio delle MindMap. **ATTENZIONE!** Lo schema della MindMap è presente SOLO nel kit del conduttore: questo dovrà essere consegnato in triplice copia per ogni partecipante, affinché possa svolgere l'attività. La compilazione della MindMap si realizza ponendo al centro dello schema una delle parole ricavate nell'esercizio precedente e, per associazione mentale, si dovranno completare gli ellissi ad essi collegati.

IMPORTANTE - Invitate i partecipanti a svolgere questo esercizio velocemente per attivare il meno possibile il pensiero razionale (si direbbe "SENZA RIFLETTERE"), perché è più utile che le parole emergano grazie ad associazioni mentali il più libere e spontanee possibile.

2. **Blasone e Motto (durata consigliata – 55/60')**

Una volta compilate tutte e 3 le MindMap, ogni partecipante ne sceglie una e prende il primo foglio del file *Blasone*. Seguendo le indicazioni (scegliere 3 parole della cerchia più esterna della MindMap prescelta), si arriverà a creare una *Personas*, ovvero la descrizione di un personaggio di fantasia, del quale andranno tratteggiate le caratteristiche indicate. Si possono stimolare le descrizioni ponendo delle domande sulla *Personas*: ha una famiglia? dove/con chi vive? in quale luogo vive? cosa fa/chi frequenta nel tempo libero? che lavoro fa? ha dei nemici/rivali? qual'è il suo sogno/progetto per il futuro?

Una volta realizzata la descrizione, sullo stesso foglio si invitano i partecipanti a disegnare la *Personas* e, successivamente, ad una ulteriore sintetica e approfondita descrizione.

CONSIGLI PER LA CONDUZIONE – Nel foglio 2 del file *Blasone* si trovano le indicazioni per realizzare il Blasone della *Personas*: questo è l'insieme di scudo ed ornamenti esteriori di un'insegna grafico-simbolica. Il blasone è un elemento che, con immediatezza e precisione, consente di richiamare alla mente organizzazioni, individui singoli o gruppi, come una famiglia, un gruppo sociale, un territorio. A partire dalle caratteristiche della *Personas*, invitare i partecipanti a realizzare il blasone e il motto, seguendo le indicazioni riportate nel foglio 2 e disegnando nello schema da completare. Alcuni spunti per aiutare questa fase:

- *Punto di Forza*, ovvero la sua attitudine/abilità che più lo caratterizza (personale e/o professionale);
- *Punto di Debolezza*, ovvero la difficoltà che non riesce a superare o la sua lacuna/fatica più grande (personale e/o professionale);

- *Dubbio amletico*, ovvero la domanda a cui non riesce a dare una risposta (personale e/o professionale);
- *Simbolo*, ovvero un animale, un simbolo o un oggetto (reale o di fantasia) che rappresenta la Personas integralmente.

Una volta completato il blasone, si procede alla creazione del *motto* della Personas appena disegnata. Questo deve essere rappresentato da una frase (o un insieme di parole) che intende descrivere le motivazioni o intenzioni personali e/o professionali della Personas. Nella corso della storia, il motto poteva essere adottato sia da un singolo, sia da un gruppo o un'organizzazione, ad esempio alcune nazioni, università e casati nobiliari. Il motto viene tradizionalmente espresso in latino, ma possono può essere scritto anche in altre lingue.

ATTENZIONE! Il contenuto del motto può riguardare sia il passato, sia il presente sia il futuro della vita della Personas: questa scelta si può lasciare ai singoli partecipanti.

SUGGERIMENTO - Dopo aver realizzato il *blasone* e il *motto* della Personas all'interno del Passaporto, se il tempo a disposizione lo consente si invitano i partecipanti a riprodurre il disegno del blasone e del motto della personas su un foglio bianco, in modo che possano realizzare il proprio *blasone* e il proprio *motto* personale.

4° TAPPA - Conclusione e sintesi del percorso

- Cosa si fa

Il momento conclusivo del percorso *#FutureMe - green edition* può essere un'occasione importante per poter riflettere e aiutare i partecipanti a fare sintesi dell'esperienza vissuta. Attraverso il contributo libero è possibile mettere in condivisione i punti di forza e quelli critici dell'esperienza di ciascuno e dello strumento. Inoltre si potranno raccogliere gli spunti che non si sono potuti approfondire nelle 3 tappe centrali, magari anche inerenti le green skill.

SUGGERIMENTO – Perché l'incontro finale abbia maggior significato per i partecipanti, è utile ricordare loro di portare con sé tutti i lavori e gli artefatti realizzati negli incontri precedenti, così da poter rispondere al meglio agli stimoli proposti dal facilitatore.

Al termine dell'incontro si consegneranno gli attestati di partecipazione.