



2023-1-ES01-KA210-ADU-000152023

PIANO DI FORMAZIONE E COACHING

This Project has been funded with support from the European Commission.

This publication only reflects the views of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union

INDICE

INTRODUZIONE	2
1. COMPRENDERE LA MOTIVAZIONE	3
CONCETTI TEORICI.....	3
2. STABILIRE OBIETTIVI SIGNIFICATIVI.....	11
2.1. IMPORTANZA DELLA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI NELLA MOTIVAZIONE	11
2.2. TECNICA DI DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI S.M.A.R.T.	13
2.3. STABILIRE OBIETTIVI A BREVE E LUNGO TERMINE.....	14
2.4. BACHECA DEGLI OBIETTIVI	15
2.5. CREARE UN PIANO D'AZIONE PER RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI	16
3. SVILUPPARE LA RESILIENZA E SUPERARE GLI OSTACOLI.....	17
3.1. INTRODUZIONE ALLA RESILIENZA.....	17
3.2. CARATTERISTICHE DELLE PERSONE RESILIENTI.....	17
3.3. IL RUOLO DELLE SFIDE NELLO SVILUPPO DELLA RESILIENZA	18
3.4. STRATEGIE PER SVILUPPARE LA RESILIENZA	18
3.5. SUPERARE GLI OSTACOLI	19
3.6. STRUMENTI E RISORSE PER SVILUPPARE LA RESILIENZA	19
4. COME MANTENERE LA MOTIVAZIONE NEL LUNGO PERIODO?.....	20
4.1. COS'E' LA MOTIVAZIONE?.....	20
4.2. MOTIVAZIONE NEGLI OBIETTIVI PERSONALI	20
4.3. MOTIVAZIONE NELL'IMPRENDITORIALITA'	22
4.4. MANTENERE LA MOTIVAZIONE NEL PERSEGUIRE LE IDEE	23
ATTIVITA' CON I PARTECIPANTI	25
1. Quiz: ESTRINSECO O INTRINSECO?	25
2. LA TUA MOTIVAZIONE... OGGI.....	27
3. CARPE DIEM.....	29
4. SU DI ME.....	30
5. CAROSELLO DELLE PROFESSIONI.....	32
6. IL TUO APPRENDIMENTO – MAPPA MENTALE	34



7. STABILIRE OBIETTIVI SMART	36
8. OBIETTIVI A BREVE E LUNGO TERMINE	36
9. BACHECA DEGLI OBIETTIVI	36
10. PIANO D'AZIONE	36
11. GUARDARE E ANALIZZARE VIDEO	37
RISORSE AGGIUNTIVE	39
BIBLIOGRAFIA	39

INTRODUZIONE

Il progetto SOCIAL TAILORING è un'iniziativa trasformativa pensata per rispondere all'esigenza urgente di sistemi di supporto completi per le persone che affrontano svantaggi sociali, rischio di povertà assoluta, disabilità ed esclusione sociale. Creando percorsi di formazione strutturati e accompagnamento, questo progetto si propone di promuovere l'inclusione sociale, fornire formazione professionale e facilitare l'ingresso nel mercato del lavoro attraverso un apprendimento esperienziale che sviluppa sia le competenze professionali che quelle di vita. L'obiettivo di questo piano di **formazione e coaching** è quello di permettere agli adulti svantaggiati di:

- intraprendere un percorso di empowerment,
- sviluppare competenze personali, relazionali e sociali, essenziali per l'inclusione sociale,
- attivarsi per la loro occupabilità.



1. COMPRENDERE LA MOTIVAZIONE



3

CONCETTI TEORICI

La motivazione per gli apprendenti si riferisce alla spinta, al desiderio o alla volontà degli individui di impegnarsi e perseverare nelle attività di formazione o nei programmi. Essa comprende i fattori interni ed esterni che energizzano, dirigono e sostengono il comportamento verso il raggiungimento di obiettivi o risultati specifici nel percorso formativo.

La motivazione gioca un ruolo cruciale nella formazione, poiché influisce sugli atteggiamenti, sull'impegno e sulla perseveranza degli apprendenti, influenzando in ultima analisi l'efficacia dell'apprendimento e le performance.

Introduzione al concetto di motivazione

La motivazione a partecipare a un comportamento specifico può essere influenzata sia da fattori interni che esterni. Sono state proposte varie teorie per spiegare la motivazione, incluse quelle che sottolineano fattori biologici come la necessità di mantenere l'equilibrio corporeo, la teoria di Bandura che evidenzia il ruolo della fiducia in sé nel guidare il comportamento, e le teorie sociali che pongono l'accento sull'influenza dei fattori sociali sulla motivazione.



Cosa guida le nostre azioni e comportamenti? Cosa ci motiva a fare ciò che facciamo? La motivazione è la forza dietro i nostri comportamenti, che nasce dai nostri desideri o bisogni e dirige le nostre azioni verso il raggiungimento di un obiettivo specifico. Comprendere e sfruttare i fattori motivazionali è essenziale per progettare programmi di formazione e interventi efficaci che promuovano l'impegno, l'apprendimento e il miglioramento delle performance. La motivazione per gli apprendenti svantaggiati può essere complessa e richiedere approcci specifici adattati alle loro circostanze. Gli apprendenti svantaggiati possono affrontare varie difficoltà, come barriere socioeconomiche, accesso limitato alle risorse, mancanza di sistemi di supporto e esperienze negative con l'istruzione. Motivare efficacemente questi individui spesso implica affrontare queste sfide, creando allo stesso tempo un ambiente di apprendimento positivo e instillando un senso di empowerment e scopo. Ecco alcune strategie per motivare gli apprendenti svantaggiati:

- **Riconoscere i punti di forza individuali:** Riconoscere e celebrare i talenti, le competenze e le esperienze uniche che ogni apprendente porta con sé. Mettere in evidenza i loro punti di forza può aumentare la fiducia e l'autostima, elementi essenziali per la motivazione.
- **Creare un ambiente di supporto:** Stabilire un ambiente di classe o di apprendimento sicuro e inclusivo dove gli apprendenti si sentano valorizzati, rispettati e supportati. Incoraggiare la collaborazione tra pari, il rispetto reciproco e l'empatia per favorire un senso di appartenenza.
- **Stabilire obiettivi realistici:** Aiutare gli apprendenti a stabilire obiettivi a breve e lungo termine che siano significativi e rilevanti per le loro vite. Suddividere obiettivi più grandi in compiti più piccoli e gestibili per offrire un senso di progresso e realizzazione.
- **Offrire opportunità di apprendimento significative:** Proporre attività di apprendimento pratico ed esperienziale che colleghino l'apprendimento in aula alle esperienze della vita reale. Coinvolgere gli apprendenti in progetti, gite scolastiche o iniziative di servizio comunitario che permettano loro di applicare le proprie conoscenze e competenze in contesti pratici.



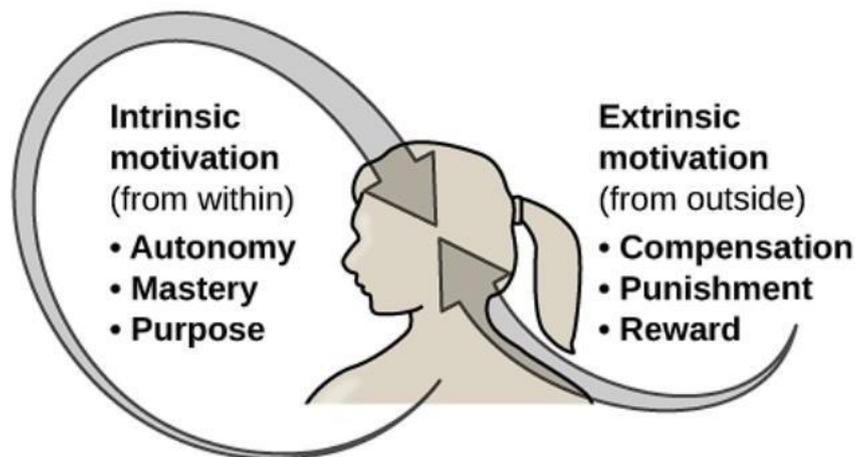
- **Offrire Istruzione Personalizzata:** Riconoscere che ogni apprendente ha bisogni, stili di apprendimento e interessi unici. Fornire un'istruzione differenziata e un supporto individualizzato per incontrare gli apprendenti dove si trovano e aiutarli a raggiungere il successo.
- **Coltivare una mentalità di crescita:** Incoraggiare una mentalità di crescita sottolineando la convinzione che l'intelligenza e le abilità possano essere sviluppate attraverso l'impegno, la pratica e la perseveranza. Favorire una cultura che valorizzi la resilienza, l'apprendimento dai propri errori e l'affrontare le sfide come opportunità di crescita.
- **Fornire accesso a risorse e servizi di supporto:** Garantire che gli apprendenti svantaggiati abbiano accesso alle risorse necessarie, come libri di testo, tecnologia, tutoraggio, consulenza e altri servizi di supporto. Sostenere l'accesso equo alle opportunità educative e affrontare le barriere sistemiche che potrebbero ostacolare il loro successo.
- **Celebrare i progressi e i successi:** Riconoscere e celebrare i progressi, i successi e i traguardi degli apprendenti svantaggiati, anche se piccoli. Incoraggiare un atteggiamento positivo verso l'apprendimento rinforzando i loro sforzi e successi.
- **Promuovere modelli di ruolo positivi:** Introdurre gli apprendenti svantaggiati a modelli di ruolo positivi che hanno superato sfide simili e raggiunto il successo. Condividere storie ispiratrici di resilienza, perseveranza e trionfo per motivarli e ispirarli.
- **Costruire relazioni e fiducia:** Sviluppare relazioni forti e di supporto con gli apprendenti svantaggiati, basate sulla fiducia, l'empatia e la comprensione. Ascoltare le loro preoccupazioni, validare le loro esperienze e fornire incoraggiamento e guida quando necessario.

Implementando queste strategie e creando un ambiente di apprendimento supportivo e motivante, gli educatori possono aiutare gli apprendenti svantaggiati a raggiungere il loro pieno potenziale e a avere successo sia a livello accademico sia nella vita.



Tipi di motivazione: intrinseca vs. estrinseca

Oltre agli impulsi biologici, le motivazioni possono essere suddivise in motivazioni intrinseche, che derivano da fattori interni, ed estrinseche, che derivano da fattori esterni. Le motivazioni intrinseche spingono i comportamenti basati sulla soddisfazione o il compimento personale, mentre le motivazioni estrinseche spingono i comportamenti con l'obiettivo di ottenere qualcosa da fonti esterne.



6

1. **Motivazione Intrinseca:** Deriva dall'interno dell'individuo e implica l'impegno in un'attività per il suo stesso scopo, per un genuino interesse, divertimento o soddisfazione. Nell'ambito della formazione, gli apprendenti che sono motivati intrinsecamente tendono a mostrare maggiore entusiasmo, impegno e perseveranza.
2. **Motivazione Estrinseca:** Si riferisce all'impegno in un'attività per ottenere ricompense esterne o evitare punizioni. Esempi includono ottenere un certificato, ricevere elogi da altri o evitare conseguenze negative. Sebbene i motivatori estrinseci possano essere efficaci a breve termine, la motivazione intrinseca è spesso considerata più sostenibile per l'impegno e le prestazioni a lungo termine nella formazione.

In realtà, le nostre motivazioni spesso coinvolgono una combinazione di fattori intrinseci ed estrinseci, ma le proporzioni di questi fattori possono cambiare nel tempo, a volte in modi inaspettati. C'è un vecchio detto: "Scegli un lavoro che ami e non dovrai lavorare nemmeno un giorno della tua vita." Questo implica che se ti piace ciò che fai, non ti sembrerà mai un lavoro.



Tuttavia, la ricerca suggerisce che ciò potrebbe non essere sempre vero. Secondo alcuni studi (Daniel & Esser, 1980; Deci, 1972; Deci, Koestner, & Ryan, 1999), ricevere ricompense esterne (come un pagamento) per attività che ci piacciono può alterare la nostra percezione di queste attività, facendole sembrare più simili a un lavoro e meno piacevoli. Di conseguenza, potremmo dedicare meno tempo a queste attività una volta che le ricompense esterne vengono rimosse.

Altri studi indicano che la motivazione intrinseca potrebbe non essere così suscettibile all'impatto delle ricompense estrinseche. In effetti, alcuni rinforzi, come i complimenti verbali, potrebbero addirittura potenziare la motivazione intrinseca (Arnold, 1976; Cameron & Pierce, 1994).

Queste apparenti contraddizioni nei risultati della ricerca possono essere comprese considerando vari fattori. Innanzitutto, gli effetti delle ricompense fisiche (ad esempio, denaro) e delle ricompense verbali (ad esempio, elogi) sugli individui possono differire in modo significativo. Le ricompense tangibili tendono ad avere effetti più negativi sulla motivazione intrinseca rispetto alle ricompense intangibili. Inoltre, le aspettative degli individui riguardo ai motivatori estrinseci giocano un ruolo cruciale: se una persona si aspetta di ricevere una ricompensa esterna, la sua motivazione intrinseca per il compito diminuisce generalmente. Al contrario, se la motivazione estrinseca arriva come una sorpresa senza aspettativa precedente, la motivazione intrinseca tende a persistere (Deci et al., 1999).

7

Fattori che influenzano la motivazione: interni ed esterni

Vari fattori influenzano la motivazione, che può essere ampiamente suddivisa in fattori interni ed esterni. I fattori interni hanno origine all'interno dell'individuo, mentre i fattori esterni derivano dall'ambiente o da stimoli esterni. Ecco una panoramica di questi fattori:

Fattori Interni:

- **Obiettivi Personali e Valori:** Gli individui sono motivati dalle loro aspirazioni personali, dai valori e dagli obiettivi. Questi desideri interni spingono il comportamento verso il raggiungimento dei risultati desiderati.
- **Interesse e piacere:** La motivazione intrinseca nasce dall'interesse genuino, dal piacere o dalla soddisfazione derivante dall'impegno in un'attività. Quando gli individui trovano i compiti piacevoli o stimolanti, sono più propensi a essere motivati a perseguirli.



- **Self-Efficacy:** La fiducia nelle proprie capacità di riuscire in compiti o situazioni specifiche influenza la motivazione. Una maggiore self-efficacy porta a una motivazione, uno sforzo e una perseveranza maggiori nel perseguire gli obiettivi.
- **Attribuzioni e Aspettative:** Le percezioni degli individui riguardo ai loro successi e fallimenti passati, così come le loro aspettative per i risultati futuri, influenzano la motivazione. Attribuzioni e aspettative positive possono aumentare la motivazione, mentre quelle negative potrebbero ostacolarla.
- **Autonomia e Controllo:** Avere un senso di autonomia e controllo sulle proprie azioni e decisioni favorisce la motivazione intrinseca. Quando gli individui si sentono autorizzati a fare scelte e a controllare il proprio ambiente, sono più motivati a impegnarsi nelle attività.

Fattori Esterni:

- **Ricompense e Incentivi:** Le ricompense esterne come denaro, lodi o riconoscimenti possono motivare gli individui a compiere compiti o comportamenti. Questi motivatori estrinseci offrono benefici tangibili o simbolici per il raggiungimento degli obiettivi desiderati.
- **Feedback e Valutazione:** Il feedback sul rendimento, sia positivo che negativo, influenza la motivazione. Il feedback costruttivo può migliorare la motivazione offrendo orientamenti e incoraggiamenti, mentre le critiche dure possono demotivare gli individui.
- **Influenza Sociale:** Fattori sociali come la pressione dei coetanei, le norme sociali e il supporto degli altri giocano un ruolo significativo nella motivazione. L'approvazione o la disapprovazione di amici, famiglia o figure autoritarie può influenzare la motivazione degli individui nel perseguire determinati comportamenti.
- **Condizioni Ambientali:** Fattori ambientali come l'ambiente fisico, le risorse disponibili e la cultura organizzativa possono influenzare la motivazione. Un ambiente favorevole che promuove l'apprendimento, la collaborazione e la crescita può migliorare la motivazione.
- **Caratteristiche del Compito:** La natura del compito stesso, inclusi la sua complessità, rilevanza e novità, influisce sulla motivazione. I compiti che sono sfidanti ma raggiungibili e allineati con gli interessi degli individui tendono a



essere più motivanti.

Comprendere l'interazione tra fattori interni ed esterni è fondamentale per motivare efficacemente gli individui in vari contesti, sia nell'educazione, nel lavoro o nello sviluppo personale. Affrontando correttamente questi fattori, educatori, leader e gli stessi individui possono coltivare e sostenere la motivazione per raggiungere gli obiettivi e i risultati desiderati.

Autovalutazione: identificare i motivatori personali e le barriere

L'autovalutazione è uno strumento prezioso per identificare i motivatori personali e le barriere, aiutando gli individui a comprendere cosa li spinge ad agire e cosa ostacola il loro progresso. Ecco una guida passo passo per condurre un'autovalutazione:

- **Rifletti sulle esperienze passate:** Pensa a momenti in cui ti sei sentito altamente motivato e realizzato. Quali attività o obiettivi stavi perseguendo? Quali fattori hanno contribuito alla tua motivazione in quei momenti?
- **Identifica i Motivatori Personali:** Considera quali attività, obiettivi o valori sono importanti per te. Cosa ti porta gioia, soddisfazione o realizzazione? Rifletti sui tuoi interessi, passioni e aspirazioni a lungo termine. Questi possono essere motivatori intrinseci che guidano il tuo comportamento.
- **Esplora le influenze esterne:** Esamina i fattori esterni che influenzano la tua motivazione. Questo potrebbe includere ricompense, riconoscimenti, feedback da altri o l'influenza del tuo ambiente sociale. Identifica quali fattori esterni potenziano o ostacolano la tua motivazione.
- **Valuta punti di Forza e Debolezza:** Rifletti sui tuoi punti di forza e debolezze in relazione al raggiungimento dei tuoi obiettivi. Quali abilità, talenti o qualità possiedi che possono spingerti avanti? Al contrario, quali sfide o limitazioni affronti che potrebbero rappresentare barriere alla motivazione?
- **Considera Valori e Credenze:** Rifletti sui tuoi valori, credenze e priorità fondamentali. Come influenzano la tua motivazione e il processo decisionale? Allineare i tuoi obiettivi con i tuoi valori può aumentare la tua motivazione intrinseca e il senso di scopo.



- **Riconosci schemi e trigger:** Presta attenzione agli schemi ricorrenti o ai trigger che influenzano la tua motivazione. Ci sono situazioni, ambienti o compiti specifici che costantemente aumentano o diminuiscono la tua motivazione? Identificare questi schemi può aiutarti ad affrontarli proattivamente.
- **Stabilisci Obiettivi SMART:** Stabilisci obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e temporalmente definiti (SMART) basati sulla tua autovalutazione. Chiarisci cosa vuoi raggiungere e perché è importante per te. Suddividi gli obiettivi più grandi in passi più piccoli e gestibili.
- **Sviluppa strategie per superare le barriere:** Identifica potenziali barriere o ostacoli che potrebbero ostacolare la tua motivazione. Questo potrebbe includere procrastinazione, dubbi su te stesso, paura del fallimento o sfide esterne. Sviluppa strategie per affrontare queste barriere, come fissare aspettative realistiche, cercare supporto da altri o suddividere i compiti in incrementi più piccoli.
- **Cerca feedback e supporto:** Chiedi riscontri a mentori, colleghi o amici fidati riguardo ai tuoi punti di forza, le aree di miglioramento e le eventuali zone cieche. Circondati di una rete di supporto che possa incoraggiarti e motivarti nei momenti difficili.
- **Monitora i progressi e adatta la strategia di conseguenza:** Rivedi regolarmente i tuoi obiettivi, progressi e sfide. Celebra i successi e le tappe raggiunte lungo il cammino. Sii flessibile e pronto a adattare il tuo approccio, se necessario, in base ai feedback e alle circostanze che cambiano.

Conducendo una profonda autovalutazione e identificando i motivatori e le barriere personali, puoi sviluppare una comprensione più chiara di ciò che ti spinge ad agire e di come superare gli ostacoli nel tuo percorso verso il raggiungimento degli obiettivi. Questa consapevolezza di sé può darti il potere di prendere misure proattive per realizzare le tue aspirazioni e vivere una vita più soddisfacente.



2. STABILIRE OBIETTIVI SIGNIFICATIVI

2.1. L'IMPORTANZA DELLA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI NELLA MOTIVAZIONE

Il termine "motivazione" descrive perché una persona fa qualcosa. È la forza che guida le azioni umane. La motivazione è il processo che inizia, guida e mantiene i comportamenti orientati agli obiettivi. Comprendere la motivazione può:

- Aumentare l'efficienza nel lavoro verso i propri obiettivi,
- Spingere ad agire,
- Aiutare a sentirsi più in controllo della propria vita,
- Migliorare il benessere generale e la felicità.

In altre parole, la motivazione è ciò che ci spinge ad agire in modo da avvicinarci ai nostri obiettivi.

Questo ci porta direttamente al nostro tema: **STABILIRE OBIETTIVI SIGNIFICATIVI**

11

Ma prima, cosa sono gli obiettivi? Gli obiettivi sono i risultati desiderati o i traguardi che gli individui si pongono per lavorare verso uno scopo specifico. Vediamo quali sono i benefici e l'impatto della definizione degli obiettivi significativi.

La definizione degli obiettivi è estremamente importante nella motivazione perché fornisce una direzione chiara e uno scopo verso cui lavorare. Il raggiungimento di questi obiettivi ci offre un senso di realizzazione e soddisfazione, il che, a sua volta, aumenta la fiducia in noi stessi e la motivazione per perseguire ulteriori obiettivi.

Stabilire obiettivi aiuta anche le persone a dare priorità ai propri compiti e a rimanere organizzati. Suddividendo grandi obiettivi in passi più piccoli e gestibili, diventa più facile monitorare i progressi e fare aggiustamenti lungo il percorso. Questo senso di progresso e realizzazione può essere motivante e mantenere gli individui impegnati e determinati nel raggiungere i propri obiettivi.

Inoltre, stabilire obiettivi può creare un senso di responsabilità. Quando condividiamo i nostri obiettivi con altri o li scriviamo, sentiamo una maggiore responsabilità nell'impegnarci a raggiungere ciò che abbiamo deciso di fare.



Gli obiettivi giocano un ruolo significativo sia nello sviluppo personale che professionale per i seguenti motivi:

- 1. Chiarezza e Focus:** Stabilire obiettivi fornisce chiarezza e concentrazione su ciò che si vuole raggiungere. Aiutano a dare priorità alle attività che sono allineate con gli obiettivi, evitando distrazioni e garantendo che gli sforzi siano diretti verso risultati significativi.
- 2. Motivazione e Persistenza:** Gli obiettivi fungono da motivatori dando un senso di scopo e direzione. Ispirano ad agire, superare gli ostacoli e perseverare di fronte alle sfide. Avere obiettivi chiari può aumentare la motivazione e la determinazione per avere successo.
- 3. Progresso Misurabile:** Gli obiettivi forniscono un modo per misurare i progressi e monitorare lo sviluppo nel tempo. Stabilendo obiettivi specifici e misurabili, è possibile valutare quanto si è lontani dal raggiungere il proprio scopo e apportare eventuali aggiustamenti per rimanere sulla giusta strada.
- 4. Responsabilità e Impegno:** Stabilire obiettivi ci rende responsabili delle nostre azioni e dei risultati. Quando abbiamo obiettivi chiari, ci assumiamo la responsabilità per la nostra performance e per i risultati, favorendo un senso di proprietà e impegno nel raggiungere i nostri obiettivi.
- 5. Crescita Personale e Sviluppo:** Gli obiettivi giocano un ruolo fondamentale nella crescita e nello sviluppo personale, sfidandoci ad uscire dalla nostra zona di comfort, acquisire nuove competenze e ampliare le nostre capacità. Lavorare per raggiungere e realizzare obiettivi può incrementare la fiducia e l'autostima.
- 6. Avanzamento Professionale:** In un contesto professionale, stabilire obiettivi di carriera è cruciale per avanzare nel proprio campo e avere successo. Obiettivi professionali chiari aiutano a identificare opportunità di crescita, pianificare la propria traiettoria professionale e dimostrare l'ambizione e l'impegno verso il proprio lavoro.
- 7. Decisioni e Pianificazione:** Gli obiettivi assistono nel processo decisionale e nella pianificazione, fornendo un quadro per valutare le scelte e determinare il corso d'azione più efficace per raggiungere i risultati desiderati. Guidano nel



prendere decisioni informate che sono allineate con gli obiettivi a lungo termine.

In generale, la definizione di obiettivi svolge un ruolo cruciale nella motivazione, poiché fornisce chiarezza, concentrazione, un senso di realizzazione e responsabilità, tutti elementi essenziali per mantenere alta la motivazione e lavorare verso il successo personale e professionale. Stabilendo obiettivi chiari e raggiungibili, le persone possono migliorare le proprie capacità, massimizzare il loro potenziale e progredire verso la realizzazione delle loro aspirazioni.

2.2. TECNICA S.M.A.R.T. PER LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

Gli obiettivi SMART sono obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e con scadenze precise che forniscono un quadro per una definizione efficace degli obiettivi. Applicare i criteri degli obiettivi SMART può aiutare individui e organizzazioni a chiarire i propri obiettivi, monitorare i progressi e raggiungere i risultati desiderati.

Ecco come puoi applicare i criteri SMART nella definizione degli obiettivi:

1. Specifico (S):

Gli obiettivi devono essere chiari, ben definiti e specifici. Invece di stabilire un obiettivo vago come "migliorare le vendite", rendilo specifico dicendo "aumentare le vendite del trimestre del 10%". Gli obiettivi specifici forniscono una direzione chiara e aiutano a concentrarsi sugli sforzi per raggiungere un risultato ben definito.

2. Misurabile (M): Gli obiettivi devono includere indicatori o target misurabili per monitorare i progressi. Ad esempio, se il tuo obiettivo è "migliorare la soddisfazione del cliente", puoi renderlo misurabile fissando un obiettivo come "raggiungere una valutazione di soddisfazione del cliente del 90%". Gli obiettivi misurabili ti permettono di monitorare i progressi e sapere quando hai raggiunto con successo il tuo obiettivo.

3. Raggiungibile (A): Gli obiettivi devono essere realistici e raggiungibili. Stabilire obiettivi troppo ambiziosi e al di fuori delle tue capacità può portare a frustrazione e demotivazione, che è l'opposto di ciò che vogliamo. Devi assicurarti che i tuoi obiettivi siano sfidanti ma sempre alla portata in base alle tue risorse, competenze e vincoli.



4. **Rilevante (R):** Gli obiettivi devono essere pertinenti ai tuoi obiettivi e priorità più ampi. Assicurati che i tuoi obiettivi siano in linea con i tuoi valori, la tua visione a lungo termine e la tua strategia complessiva. Stabilire obiettivi rilevanti assicura che i tuoi sforzi contribuiscano in modo significativo alla tua crescita personale o professionale.
5. **Vincolato al Tempo (T):** Gli obiettivi devono avere una tempistica definita o una scadenza per il completamento. Stabilire un arco temporale crea un senso di urgenza e aiuta a dare priorità ai compiti. Ad esempio, invece di dire "perdere peso", specifica "perdere 10 chili entro la fine dell'anno". Gli obiettivi con una scadenza ci danno un senso di responsabilità e incoraggiano azioni tempestive.

Applicando i criteri SMART alla definizione degli obiettivi, puoi creare obiettivi ben definiti che siano specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e tempestivi. Questo approccio ti aiuta a chiarire i tuoi obiettivi, monitorare i progressi in modo efficace, mantenere la motivazione e, infine, aumentare le tue possibilità di successo. Ricorda di rivedere e adeguare i tuoi obiettivi quando necessario, per assicurarti che rimangano pertinenti e allineati con le tue esigenze e priorità in evoluzione.

2.3. STABILIRE OBIETTIVI A BREVE E LUNGO TERMINE

Ci sono 2 tipi di obiettivi che dovremmo fissare:

- **Gli obiettivi a breve termine** sono generalmente raggiungibili in un periodo di tempo più breve, come pochi giorni, settimane o mesi. Solitamente sono passi o traguardi che contribuiscono al raggiungimento di un obiettivo più grande e a lungo termine. Gli obiettivi a breve termine sono importanti perché forniscono una direzione chiara e slancio, aiutandoti a fare progressi e a mantenere alta la motivazione.
- **Gli obiettivi a lungo termine**, d'altra parte, sono obiettivi più sostanziali che si intende realizzare in un periodo di tempo più lungo, spesso che si estende per diversi anni nel futuro. Gli obiettivi a lungo termine aiutano a fornire una visione chiara di ciò che si vuole raggiungere nel lungo periodo e orientano le azioni e le decisioni nel tempo. Possono richiedere una pianificazione accurata, perseveranza e un impegno costante per essere raggiunti.



È essenziale avere sia obiettivi a breve che a lungo termine, poiché si completano a vicenda e lavorano insieme per aiutarti a trasformare le tue aspirazioni in realtà e condurre una vita soddisfacente.

2.4. BACHECA DEGLI OBIETTIVI

L'importanza di una vision board risiede nella sua capacità di rappresentare visivamente i tuoi obiettivi e le tue aspirazioni in modo tangibile e ispirante. Ecco alcune ragioni principali per cui, creare e utilizzare una vision board può essere vantaggioso:

1. **Chiarezza e Focus:** Creando una raccolta di immagini, parole e simboli che rappresentano i tuoi obiettivi e desideri su una vision board, crei una rappresentazione visiva di ciò che vuoi raggiungere. Questo processo aiuta a chiarire i tuoi obiettivi e a mantenerli al centro della tua mente.
2. **Motivazione e Ispirazione:** Una vision board funge da fonte di motivazione e ispirazione. Quando guardi regolarmente la tua bacheca, essa rinforza i tuoi obiettivi e ti ricorda le ragioni dietro le tue aspirazioni. Questo promemoria visivo può aumentare la tua motivazione e spingerti ad agire verso i tuoi obiettivi.
3. **Visualizzazione e Manifestazione:** La visualizzazione è uno strumento potente per raggiungere i tuoi obiettivi. Visualizzando regolarmente i risultati desiderati attraverso la tua vision board, rafforzi pensieri ed emozioni positive legati ai tuoi obiettivi. Questa pratica può aiutarti a manifestare le tue aspirazioni nella realtà.
4. **Impostare Intenzioni:** Creare una vision board implica una selezione intenzionale di immagini e frasi che risuonano con i tuoi obiettivi. Questo processo di impostare intenzioni e scegliere consapevolmente cosa includere sulla tua bacheca può aiutarti ad allineare le tue azioni e il tuo atteggiamento con i risultati che desideri ottenere.
5. **Mentalità positiva:** Guardare una vision board piena di immagini delle tue aspirazioni può suscitare emozioni e convinzioni positive. Questa positività può influenzare la tua mentalità, aiutandoti a rimanere ottimista e concentrato sui tuoi obiettivi, anche di fronte alle difficoltà.
6. **Responsabilità e Monitoraggio dei Progressi:** Una vision board funge da



rappresentazione visiva dei tuoi obiettivi e dei tuoi progressi. Rivedendo regolarmente la tua bacheca e riflettendo su quanto sei arrivato lontano, puoi monitorare i tuoi progressi, celebrare i successi e rimanere responsabile verso le tue aspirazioni.

In generale, una vision board può essere uno strumento potente per la definizione degli obiettivi, la motivazione e il mantenimento di una mentalità positiva. Può fungere da costante promemoria delle tue aspirazioni, guidandoti verso azioni intenzionali per trasformare quelle visioni in realtà.

2.5. CREARE UN PIANO D'AZIONE PER RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI

Creare un piano d'azione può essere un ottimo modo per raggiungere i tuoi obiettivi. Ecco una guida generale su come puoi avvicinarti a questo processo:

1. **Definisci i tuoi Obiettivi:** Inizia definendo chiaramente ciò che vuoi raggiungere, utilizzando la tecnica dei SMART goals.
2. **Scomponili:** Suddividi l'obiettivo principale in compiti più piccoli e gestibili. Questo renderà l'obiettivo complessivo più raggiungibile e ti aiuterà a rimanere organizzato.
3. **Stabilisci delle Scadenze:** Assegna delle scadenze a ciascuno dei compiti più piccoli per creare una timeline per il raggiungimento dei tuoi obiettivi. Questo ti aiuterà a rimanere responsabile e a dare priorità al lavoro.
4. **Identifica le Risorse:** Determina quali risorse ti servono per completare ogni compito. Queste potrebbero includere tempo, denaro, materiali o il supporto di altre persone.
5. **Agisci:** Inizia a lavorare sui compiti che hai delineato nel tuo piano. Puoi utilizzare un pianificatore fisico o digitale, oppure un calendario per pianificare il tempo dedicato al completamento dei compiti specifici.
6. **Monitora i Progressi:** Rivedi regolarmente i tuoi progressi per verificare se stai seguendo la giusta direzione. Se necessario, adatta il tuo piano d'azione per affrontare eventuali cambiamenti o sfide che si presentano. Anticipa i potenziali ostacoli e sviluppa strategie per superarli.



7. **Valuta e Adatta:** Una volta che hai completato il piano d'azione, prenditi del tempo per valutare i tuoi successi. Rifletti su ciò che ha funzionato bene e su ciò che non ha funzionato, e utilizza queste informazioni per adattare il tuo approccio ai futuri obiettivi.

Ricorda che raggiungere i tuoi obiettivi è un viaggio e va bene se le cose non vanno sempre come previsto. La cosa importante è rimanere impegnati e continuare a muoversi in avanti.

3. COSTRUIRE LA RESILIENZA E SUPERARE GLI OSTACOLI

3.1. INTRODUZIONE ALLA RESILIENZA

La resilienza è la capacità di affrontare le sfide della vita e di rialzarsi più forti. Comporta l'adattamento di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie, alle minacce o alle fonti significative di stress. Questa capacità non riguarda l'evitare le difficoltà, ma l'imparare a gestirle in modo efficace. Coltivare la resilienza può portare a una vita più soddisfacente e equilibrata, anche quando le circostanze sono difficili. Come disse una volta Nelson Mandela: "Non giudicatemi dal mio successo, giudicatemi da quante volte sono caduto e mi sono rialzato."

3.2. CARATTERISTICHE DELLE PERSONE RESILIENTI

17

La **resilienza** è fondamentale per superare gli ostacoli della vita. Le caratteristiche principali delle persone resilienti includono:

- **Adattabilità:** Navigare con flessibilità nei cambiamenti e adattare le strategie.
- **Consapevolezza Emotiva:** Riconoscere e gestire le proprie emozioni ed empatia verso gli altri.
- **Perseveranza:** Persistenza di fronte agli ostacoli e mantenimento della concentrazione sugli obiettivi.
- **Capacità di Problem Solving:** Affrontare le sfide in modo creativo e trovare soluzioni.

Coltivare queste caratteristiche può darci la forza di affrontare le difficoltà con fiducia e determinazione.



3.3. IL RUOLO DELLE SFIDE NELLO SVILUPPO DELLA RESILIENZA

Le sfide e le avversità non sono solo ostacoli sul nostro cammino; sono opportunità di crescita. Ogni sfida che affrontiamo mette alla prova la nostra resilienza, spingendoci a adattarci, imparare e diventare più forti. I principali spunti includono:

01

Increased Self-Efficacy

Successfully navigating hardships boosts our confidence in handling future obstacles.

02

Learning Opportunity

Every challenge is a lesson in disguise, offering insights into our strengths and areas for improvement.

03

Growth Through Adversity

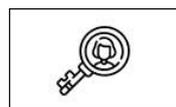
Overcoming difficult situations teaches us vital life skills, enhances our adaptability, and strengthens our resolve.

18

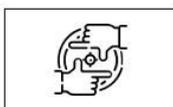
3.4. STRATEGIE PER SVILUPPARE LA RESILIENZA



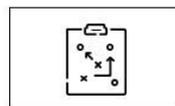
Embracing a growth mindset



Practicing self-care and stress management



Developing strong social connections



Setting realistic goals and taking action



3.5. SUPERARE GLI OSTACOLI

Affrontare e superare gli ostacoli è un aspetto fondamentale per costruire la resilienza. Implica il riconoscimento delle barriere, lo sviluppo di strategie per superarle e l'apprendimento dall'esperienza. Le principali strategie includono:

- **Identificare gli Ostacoli:** Riconoscere le sfide senza sottovalutarle o ignorarle.
- **Pianificazione Strategica:** Sviluppare piani chiari e concreti che affrontino direttamente gli ostacoli.
- **Imparare e Adattarsi:** Utilizzare gli ostacoli come opportunità di apprendimento per migliorare le strategie future.

Adottando un approccio proattivo e positivo alle sfide, miglioriamo la nostra capacità di affrontare gli ostacoli della vita con fiducia e grazia.

3.6. STRUMENTI E RISORSE PER COSTRUIRE LA RESILIENZA

19



Inspirational Books

Discover strategies and stories of perseverance.



Mental Health Apps

Use digital tools for mindfulness and emotional well-being.



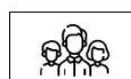
Professional Guidance

Seek personalized advice through counseling or coaching.



Educational Programs

Participate in workshops or online courses aimed at enhancing resilience skills.



Community Support

Connect with support groups or forums to share and learn from others' experiences.



In conclusione, il percorso per costruire resilienza e superare gli ostacoli è un processo trasformativo che consente agli individui di affrontare le difficoltà della vita con forza e grazia. Le persone resilienti sfruttano le proprie capacità interiori per adattarsi, perseverare e crescere di fronte alle avversità. Utilizzano una pianificazione strategica, cercano supporto e applicano le lezioni apprese da ogni ostacolo che superano. Abbracciando le sfide come opportunità di crescita, coltivano una mentalità solida che prospera di fronte alle difficoltà.

4. COME MANTENERE LA MOTIVAZIONE NEL LUNGO PERIODO?

4.1. COS'E' LA MOTIVAZIONE?

La motivazione è ciò che ci spinge a fare qualcosa e ci mantiene concentrati su di essa fino a quando non la raggiungiamo.

La motivazione può essere influenzata da una varietà di fattori, come bisogni personali, desideri, aspettative, valori, ricompense esterne, pressione sociale ed emozioni, tra gli altri.

20

4.2. MOTIVAZIONE NEGLI OBIETTIVI PERSONALI

- **Celebrare i Traguardi:** è importante prendersi un momento per celebrare i traguardi che raggiungiamo lungo il cammino. Questi traguardi servono da promemoria dei progressi fatti e possono fornire la motivazione necessaria per continuare ad andare avanti. In questa sezione esploreremo il significato di celebrare i traguardi, rifletteremo sul loro impatto e discuteremo strategie per mantenere la motivazione durante il nostro percorso di apprendimento continuo verso il successo.

Uno dei motivi principali per cui celebrare i traguardi è importante è che ci permette di riconoscere e apprezzare i progressi fatti. Spesso, ci concentriamo così tanto nel perseguire i nostri obiettivi a lungo termine che non riconosciamo le piccole vittorie raggiunte lungo il percorso.



Prendendo il tempo per celebrare questi traguardi, possiamo aumentare la nostra fiducia, rafforzare comportamenti positivi e mantenere un senso di slancio. Ad esempio, se stabilisci l'obiettivo di leggere un libro al mese e riesci a raggiungerlo, celebra il tuo successo premiandoti con un nuovo libro o condividendo il tuo traguardo con amici e familiari.

- **Riflettere sui Successi:** Celebrare i traguardi offre anche l'opportunità di riflettere. Quando ci fermiamo a riflettere sui nostri successi, possiamo ottenere preziose intuizioni sul nostro sviluppo personale. Analizzando cosa ha funzionato bene e cosa no, possiamo apportare modifiche alle nostre strategie e continuare a progredire.

Ad esempio, se hai lavorato per migliorare le tue capacità di parlare in pubblico e hai svolto con successo una presentazione, prenditi del tempo per riflettere sulle tecniche che hai utilizzato e sugli aspetti in cui hai eccelso. Questa riflessione ti aiuterà a perfezionare il tuo approccio e a stabilire nuovi obiettivi per miglioramenti futuri.

- **Opzioni per Celebrare i Traguardi:** Esistono vari modi per celebrare i traguardi e la scelta migliore dipende dalle preferenze personali e dalla natura del successo.

Alcune persone potrebbero trovare piacere nel premiarsi con una ricompensa speciale, come una giornata in una spa o un fine settimana fuoriporta, mentre altre potrebbero preferire celebrare condividendo il successo con i propri cari attraverso una piccola festa o una conversazione sincera.

Un'altra opzione è restituire qualcosa alla comunità, facendo volontariato o donando a una causa che rispecchi i tuoi valori. In ultima analisi, l'aspetto più importante è scegliere una celebrazione che porti felicità genuina e rafforzi il significato del traguardo raggiunto.

- **Bilanciare Umiltà e Orgoglio:** Sebbene sia importante celebrare i traguardi, è altrettanto cruciale trovare un equilibrio tra umiltà e orgoglio. Mentre celebrare i successi è necessario per mantenere alta la motivazione, è fondamentale restare umili ed evitare di diventare compiacenti. Riconosci che i traguardi sono solo tappe di un viaggio più grande e che c'è sempre spazio per la crescita e il



miglioramento.

Celebrare i traguardi è una parte integrante del nostro percorso di sviluppo personale. Ci permette di riconoscere i progressi, riflettere sui successi e mantenere alta la motivazione. Scegliendo modi significativi per celebrare, bilanciando umiltà e orgoglio, e circondandoci di una rete di supporto, possiamo garantire che i nostri traguardi diventino catalizzatori per una crescita e un successo continui.

4.3. MOTIVAZIONE NELL'IMPRENDITORIALITA'

Mantenere la motivazione è fondamentale per il successo a lungo termine come imprenditore nell'e-commerce. È naturale affrontare sfide e battute d'arresto lungo il cammino, ma adottando la giusta mentalità e implementando strategie efficaci, puoi rimanere motivato e superare qualsiasi ostacolo che si presenti.

22

Uno dei fattori chiave per mantenere la motivazione è **avere una visione chiara e stabilire obiettivi specifici**. Quando hai un'idea chiara di dove vuoi arrivare e cosa vuoi raggiungere, diventa più facile rimanere motivati e concentrati. Ad esempio, se il tuo obiettivo è aumentare le vendite del tuo e-commerce del 50% nei prossimi sei mesi, puoi suddividerlo in passi più piccoli e concreti e celebrare ogni traguardo raggiunto lungo la strada.

Un altro aspetto importante per sostenere la motivazione è **circondarsi di una rete di supporto**. Stare in compagnia di persone che condividono i tuoi obiettivi e le tue aspirazioni può darti l'incoraggiamento necessario nei momenti di bisogno. Unirti a comunità online o partecipare a eventi di networking ti permette di connetterti con altri imprenditori nell'e-commerce che possono offrirti utili spunti e supporto.

Inoltre, praticare la **cura di sé e mantenere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata** è essenziale per sostenere la motivazione. Come imprenditore nell'e-commerce, può essere facile farsi travolgere dalla frenesia della gestione dell'attività, ma trascurare il proprio benessere può portare a esaurimento e perdita di motivazione. Assicurati di fare pause, dare priorità alle attività di cura di te stesso e stabilire confini tra lavoro e vita personale.



Celebrare i tuoi successi, anche i più piccoli, è un altro modo efficace per mantenere la motivazione. Riconoscere e premiarti per aver raggiunto dei traguardi o superato delle difficoltà può aumentare la tua fiducia e motivazione. Ad esempio, se hai lanciato con successo un nuovo prodotto o raggiunto un determinato obiettivo di vendita, premiati con qualcosa che ti piace o prenditi una giornata di pausa per rilassarti e ricaricarti.

Infine, rimanere motivati richiede anche la **volontà di adattarsi e imparare dai fallimenti**. Nel settore dell'e-commerce, non ogni strategia o decisione produrrà i risultati desiderati. Tuttavia, considerare i fallimenti come opportunità di crescita e apprendimento può aiutarti a mantenere alta la motivazione e a migliorarti continuamente. Analizza cosa è andato storto, apporta le necessarie modifiche e continua a progredire.

In conclusione, sostenere la motivazione come imprenditore nell'e-commerce richiede una combinazione di mentalità, strategia e cura di sé. Stabilendo obiettivi chiari, circondandoti di una rete di supporto, praticando la cura di te stesso, celebrando i successi e imparando dai fallimenti, puoi rimanere motivato e superare qualsiasi difficoltà. Ricorda, il successo è un viaggio e mantenere la motivazione è la chiave per raggiungere i tuoi obiettivi a lungo termine nel settore dell'e-commerce.

4.4. MANTENERE LA MOTIVAZIONE NEL PERSEGUIRE LE IDEE

Mantenere la motivazione a lungo termine può essere una sfida, ma esistono diverse strategie e pratiche che possono aiutarti a restare motivato. Ecco alcuni consigli per sostenere la motivazione:

- **Pratiche di cura di sé:** Prendersi cura di sé stessi è fondamentale per mantenere la motivazione.
- **Stabilire obiettivi realistici:** Questo ti permette di provare un senso di realizzazione mentre fai progressi, il che può aumentare la tua motivazione.
- **Creare un sistema di supporto:** Circondati di persone che ti sostengono, ti incoraggiano e ti motivano. Condividi con loro i tuoi obiettivi e le tue aspirazioni e cerca il loro consiglio e feedback.



- **Celebrare successi e traguardi:** Celebra i tuoi successi, anche se ti sembrano piccoli. Riconosci i progressi che hai fatto e premiati quando raggiungi i traguardi lungo il percorso.
- **Riflettere sui progressi:** Prenditi del tempo per apprezzare gli sforzi che hai fatto e i risultati che hai ottenuto.
- **Aggiustare gli obiettivi quando necessario:** Sii flessibile e disposto a modificare i tuoi obiettivi per allinearli alla tua situazione attuale e alle tue aspirazioni.
- **Trovare ispirazione:** Cerca fonti di ispirazione per alimentare la tua motivazione. Circondati di contenuti positivi e motivanti che risuonano con te. Interagire con materiale ispirante può aiutarti a restare concentrato e motivato a lungo termine.

Ricorda che la motivazione può variare e che è normale sperimentare alti e bassi lungo il percorso. Incorporando queste pratiche nella tua routine, puoi coltivare un livello di motivazione sostenibile e continuare a muoverti verso i tuoi obiettivi.



ATTIVITA' CON I PARTECIPANTI

1. Quiz: ESTRINSECO O INTRINSECO?

Obiettivo di apprendimento: essere in grado di identificare i fattori esterni e interni della motivazione ad apprendere.

Pensa al motivo per cui ti trovi attualmente in un percorso formativo. Sei qui perché ti piace imparare e vuoi intraprendere una formazione per diventare una persona più completa? Se è così, allora sei motivato intrinsecamente. Tuttavia, se sei qui perché desideri ottenere una certificazione che ti renda più competitivo per una carriera ben retribuita o per soddisfare le aspettative della tua famiglia, allora la tua motivazione è più di natura estrinseca.

Per ciascuna delle seguenti affermazioni, determina se mostra motivazione intrinseca o estrinseca.

1. **Ami imparare.**
 - Estrinseco
 - Intrinseco

2. **La conoscenza è importante per te.**
 - Estrinseco
 - Intrinseco

3. **Vuoi ottenere buoni voti.**
 - Estrinseco
 - Intrinseco

4. **Vuoi imparare quanto più possibile.**
 - Estrinseco
 - Intrinseco

5. **Vuoi un lavoro migliore.**
 - Estrinseco
 - Intrinseco



6. Ti aspetti di guadagnare più soldi.

- Estrinseco
- Intrinseco

7. Vuoi compiacere la tua famiglia.

- Estrinseco
- Intrinseco

8. Ti dà grande piacere imparare cose nuove.

- Estrinseco
- Intrinseco

La motivazione intrinseca risiede all'interno dell'individuo. Una persona che è motivata intrinsecamente impara perché gode del compito, crede che il compito sia importante e desidera fare un buon lavoro.

La motivazione estrinseca esiste al di fuori della persona. Una persona motivata estrinsecamente impara perché desidera una ricompensa, come denaro con un lavoro o lodi.



2. LA TUA MOTIVAZIONE...OGGI

Obiettivo di apprendimento: esplorare i fattori motivanti in questa opportunità di formazione e stabilire obiettivi specifici.

Step 1:

Rifletti sulle esperienze passate: Pensa ai momenti in cui ti sei sentito molto motivato e soddisfatto. Quali attività o obiettivi stavi perseguendo? Quali fattori hanno contribuito alla tua motivazione in quei periodi?

27

Step 2:

E adesso:

- **Identifica i motivatori Intrinseci**

- **Identifica i motivatori Estrinseci**



Step 3:

- **Stabilisci obiettivi SMART:** Definisci obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e con scadenza (SMART) sulla base della tua auto-valutazione. Chiarisci cosa vuoi raggiungere e perché è importante per te.



3. COGLI L'ATTIMO

Obiettivo dell'apprendimento: stabilire un legame tra il presente e il futuro, permettendo agli studenti di comprendere la propria identità e le proprie aspirazioni. (Attività in piccoli gruppi di 3-4 persone).

Step 1: Un'identità

Il formatore chiede a ciascun gruppo di creare un'"identità". Gli studenti devono rappresentare come gruppo un uomo o una donna, specificando il nome, l'età, quali sono i suoi hobby, quali sono le sue materie preferite, come è composta la sua famiglia.

Devono rispondere a due domande (usando un foglio di carta con due colonne):

1. **COSA VORREI FARE DOMANI?**

2. **COSA VORREI FARE TRA 3 ANNI?**

(In base all'età dei partecipanti, l'intervallo di anni può essere aumentato)

Ogni gruppo scrive 4-5 risposte per entrambe le domande in base all'identità fittizia.

29

Step 2: Condivisione

Il formatore chiede a ciascun gruppo di presentare la propria identità alla classe e dire cosa vorrebbero fare domani e cosa vorrebbero fare tra 3 anni.

Step 3: Valutazione

Il formatore può usare le seguenti domande con i propri studenti:

- C'è una correlazione tra le mie azioni attuali e le mie aspirazioni per i prossimi 3, 5, 7 anni o più?
- Quali azioni sto intraprendendo per raggiungere gli obiettivi a breve e lungo termine?
- Che passi posso fare per realizzare i miei obiettivi? Le mie attività quotidiane hanno un significato? Percepisco ogni giorno come una nuova opportunità?
- Sto contemplando il futuro? Ho una visione o un progetto? Come posso allineare le mie azioni presenti con le mie aspirazioni future?
- La capacità di essere "qui e ora" e la consapevolezza di sé! Come la comprendi?



4. SU DI ME

Obiettivo dell'apprendimento: riflettere e sviluppare la fiducia in sé stessi.

Step 1:

A ciascun partecipante viene dato un foglio con le seguenti frasi incomplete.

- Mi piaccio perché...
- Sono un esperto in...
- Mi sento bene riguardo a...
- I miei amici direbbero che ho un grande.....
- Il mio posto preferito è...
- Sono amato da...
- Le persone dicono che sono un buon...
- Mi è stato detto che ho un bel...
- Mi considero una persona brava in...
- Quello che mi piace di più è...
- La persona che ammiro di più è...
- Ho un talento naturale per...
- Gli obiettivi per il mio futuro sono...
- Sono sicuro che raggiungerò i miei obiettivi perché sono...
- La gente mi fa i complimenti per...
- Mi sento bene quando io...
- Sono stato bravo a...
- Rido quando penso a...
- I tratti di me che ammiro sono...
- Mi sento in pace quando...

30

I partecipanti devono rispondere a tutte le domande, solo se lo desiderano. Sono liberi di saltarne alcune.

Step 2:

Quando tutti hanno finito, il formatore chiede ai partecipanti di condividere le loro risposte in modo volontario.



In alternativa, quando è il momento di condividere le risposte:

- Il formatore può chiedere ai partecipanti di condividere i tre risultati più sorprendenti su se stessi.
- Il formatore può scegliere una domanda particolare e chiedere a tutti coloro che vogliono di condividere le loro risposte. Le risposte vengono raggruppate sulla lavagna/su carta
- Il formatore può avviare la discussione e incoraggiare i partecipanti esprimendo la propria esperienza personale.

In situazioni in cui le risposte potrebbero essere negative, scortesie o derisorie, è fondamentale che il formatore rimanga il più adattabile possibile. Invece di ignorare tali risposte, il formatore dovrebbe cercare di identificare eventuali aspetti positivi in esse.

Step 3: Valutazione

Alla fine dell'attività, vengono utilizzate le seguenti domande per la valutazione:

- Come hai vissuto l'attività? Quali cambiamenti potrebbero migliorare la tua esperienza?
- Trovi facile identificare qualità positive in te stesso? È facile esprimerle?
- Credi nelle risposte che hai fornito?
- Cos'è la fiducia in sé stessi? Perché è importante? Come rinforzarla?
- Che somiglianze hai con i tuoi coetanei?
- Sei consapevole dei tuoi talenti, capacità e competenze?
- Hai scoperto qualcosa di nuovo su te stesso o sui tuoi compagni durante questa attività?



5. CAROSELLO DELLE PROFESSIONI

Obiettivo di apprendimento: promuovere la comprensione da parte degli studenti delle questioni legate al ruolo dell'istruzione e della formazione, perché sono necessarie e utili.

Alla fine di questa attività, i partecipanti saranno in grado di:

- Aumentare la consapevolezza del legame tra hobby e potenziali carriere future.
- Riconoscere le competenze particolarmente rilevanti per professioni specifiche.
- Migliorare le loro abilità di collaborazione e comunicazione
- Sostenere gli studenti nel loro percorso di apprendimento e guidarli verso l'autonomia.

Il formatore condivide le seguenti domande:

- Cosa mi piace?
- Cosa conosco?
- Di cosa ho bisogno?
- Cosa può essere acquisito tramite una formazione?

32

Step 1: Primo giro

Ogni partecipante deve scrivere il proprio hobby, attività del tempo libero o interesse. Sulla base di queste risposte, i partecipanti vengono divisi in gruppi.

Ogni gruppo deve trovare professioni collegate a queste attività del tempo libero.

Step 2: Secondo giro

I partecipanti ruotano nei gruppi, con un membro che resta come leader o referente del gruppo, per mantenere la continuità con il gruppo successivo. Dopo il cambio di gruppo, il compito successivo consisterà nella ricerca e documentazione degli aspetti essenziali di varie professioni, come orari di lavoro, stipendio, requisiti formativi, ecc.

Step 3: Terzo giro

Una volta completato il compito di raccogliere informazioni sulle professioni, i partecipanti cambiano di nuovo gruppo. In questa fase finale, affronteranno la domanda: "Quali materie scolastiche sono rilevanti per queste professioni, e quali competenze e conoscenze possono essere acquisite tramite la scuola o i corsi di formazione per prepararsi a queste carriere?"



Step 4: Valutazione

Alla fine, i partecipanti sono invitati a riflettere sulle seguenti domande:

- Cosa ho imparato di nuovo sulle professioni e le materie?
- Cosa ho imparato su me stesso?
- Quali materie scolastiche sono già importanti per trasformare il mio hobby in una professione?
- Cosa mi ha sorpreso?
- Cos'altro devo considerare?

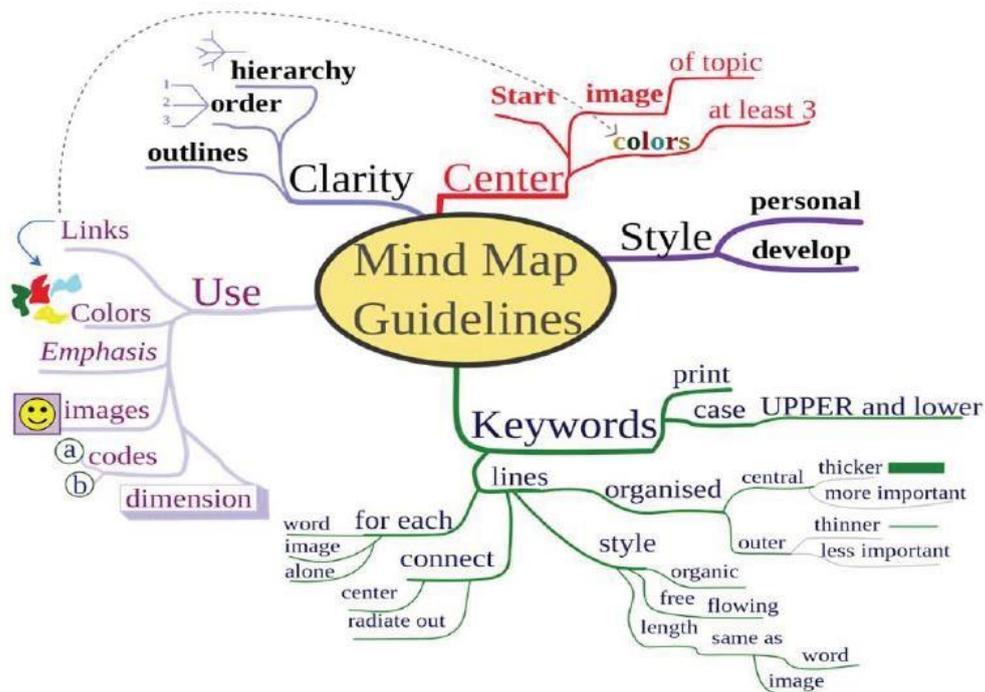


6. IL TUO APPRENDIMENTO – MAPPA MENTALE

Obiettivo di apprendimento: comprendere la propria motivazione per l'apprendimento identificando le proprie passioni e punti di forza, costruendo su queste per pianificare l'apprendimento futuro.

Step 1: Cos'è una mappa mentale

Il formatore presenta un esempio di Mappa Mentale e spiega gli scopi dell'attività.¹



34

Il formatore presenta agli studenti i passaggi su come creare una mappa mentale in sette fasi:

1. Partire dal centro di una pagina vuota.
2. Usare un'immagine o una foto per l'idea centrale.
3. Usare colori in tutta la mappa.
4. Collegare i rami principali all'immagine centrale e collegare i rami di secondo e terzo livello ai primi e secondi livelli, ecc.
5. Fare i rami curvi anziché lineari
6. Usare una parola chiave per ogni ramo.
7. Usare immagini in tutta la mappa.

¹ Per maggiori informazioni: www.tonybuzan.com/about/mind-mapping



I partecipanti sono invitati a leggere attentamente le istruzioni fornite. Il formatore poi mostrerà la creazione di una mappa mentale basata sull'esempio dato, concentrandosi su educazione, carriera e motivazione all'apprendimento. Tuttavia, si sottolinea che questa attività può essere adattata a qualsiasi altro argomento, se necessario. Prima di procedere alla creazione della mappa mentale, il formatore definirà il compito o l'argomento specifico, che potrebbe riguardare hobby, interessi, professioni o qualsiasi altro tema scelto per l'attività.

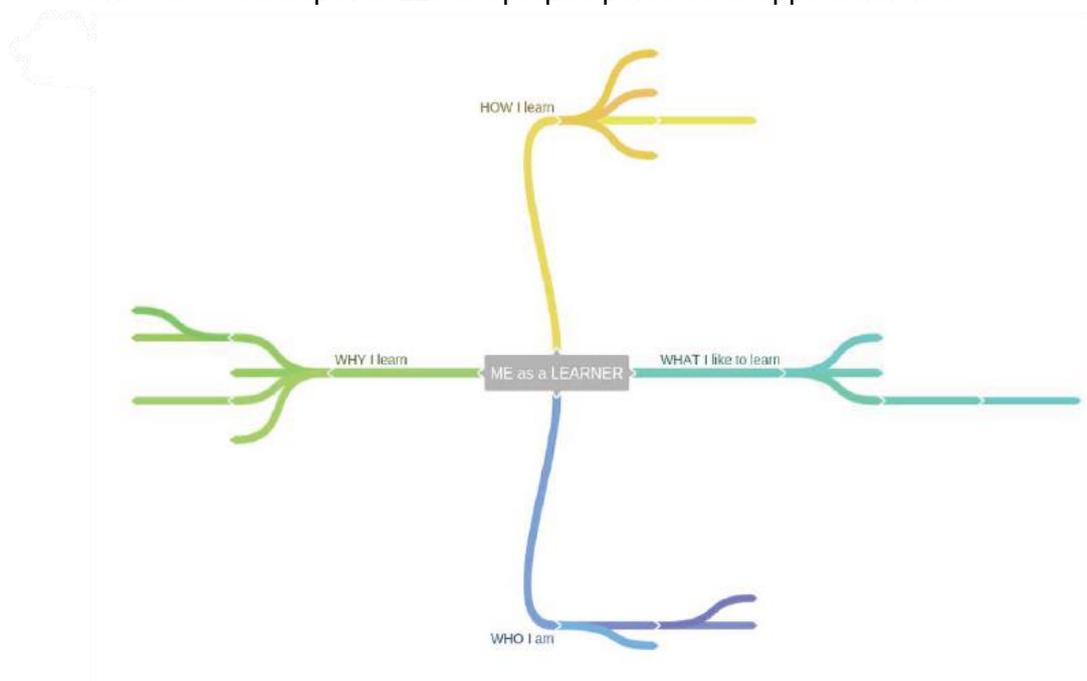
Step 2: Crea la tua mappa mentale

Il formatore istruisce gli studenti a creare una mappa mentale collage utilizzando foto e testi tratti da riviste. Questa mappa mentale dovrebbe rappresentare visivamente i loro punti di forza individuali, i valori personali, la motivazione ad apprendere, le passioni e le qualità uniche.

I punti principali su cui riflettere sono:

- Perché imparo = motivazione
- perché mi piace imparare = passioni
- Come imparo = modalità di apprendimento preferite
- Chi sono = consapevolezza del proprio percorso di apprendimento

35



Per l'idea centrale dovrebbe essere usata un'immagine o una foto.



Step 3: Condivisione

Quando i partecipanti sono pronti, il formatore li invita a presentare la loro mappa mentale/collage al resto del gruppo.

Step 4: Valutazione

Dopo l'attività, il formatore può facilitare una discussione in classe concentrandosi sui seguenti temi:

- Perché l'educazione e l'apprendimento sono importanti?
- Cosa motiva gli studenti a ottenere migliori risultati nell'apprendimento?

Queste discussioni possono offrire preziose intuizioni sull'importanza dell'educazione e sui fattori che spingono gli studenti a eccellere nel loro percorso di apprendimento.

7. STABILIRE OBIETTIVI SMART

I partecipanti collaborano per creare obiettivi SMART basati su uno scenario fornito.

36

* Condivisione e discussione degli obiettivi SMART creati per acquisire una visione di diverse prospettive.

8. OBIETTIVI A BREVE E LUNGO TERMINE

Ogni partecipante condividerà un obiettivo a breve termine e uno a lungo termine (reali o inventati).

9. BACHECA DEGLI OBIETTIVI

Creare la propria vision board raccogliendo immagini, parole e simboli che rappresentano i nostri obiettivi e creando una rappresentazione visiva di ciò che vogliamo raggiungere.

* Puoi farlo sul computer su una piattaforma come Canva o su carta con ritagli di rivista.

10. PIANO D'AZIONE

- Imposta un obiettivo per te/la tua azienda
- Trova un ostacolo che potrebbe presentarsi
- Sviluppa una strategia per superarlo.



11. GUARDARE E ANALIZZARE VIDEO

1. https://www.youtube.com/watch?v=F5R49m09ZM&ab_channel=Dr.SandeepAtreatSocialigence

Ora discuteremo tutti insieme le seguenti domande:

- Cosa hai imparato dal video e come puoi applicarlo alla tua esperienza personale?
- Perché pensi che l'intelligenza emotiva possa aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi?

2. https://www.youtube.com/watch?v=1gzVhnT3pB4&ab_channel=TherapyinaNuts

Ora discuteremo tutti insieme sulle seguenti domande:

- Come influisce il ciclo della dopamina su di noi?
- Il tuo dialogo interiore è gentile con te stesso? Come puoi migliorarlo?
- Pensa ad altri modi per monitorare i tuoi successi.
- Condividi con i tuoi compagni ciò che funziona per te riguardo al mantenimento della motivazione nel raggiungere i tuoi obiettivi.



12. "CERCHIO DI SUPPORTO PER LA MOTIVAZIONE A LUNGO TERMINE"

In questa attività, i partecipanti lavoreranno insieme per creare un cerchio di supporto che permetta loro di mantenere la motivazione a lungo termine. Si concentreranno sull'implementazione di pratiche di cura di sé, sull'impostazione di obiettivi realistici, sulla celebrazione dei successi e sulla riflessione sui progressi.

Istruzioni:

- **Formazione dei gruppi:** Dividi i partecipanti in gruppi da 3 o 4 persone. Ogni gruppo diventerà un "Cerchio di Supporto per la Motivazione a Lungo Termine".
- **Pratiche di cura di sé e motivazione:** Ogni membro del gruppo deve ricercare e selezionare una pratica di cura di sé che contribuisca al mantenimento della motivazione a lungo termine. Può trattarsi di una pratica legata al sonno, alla nutrizione, all'esercizio fisico o ad altri aspetti del benessere fisico, mentale o emotivo. I membri devono condividere le pratiche selezionate all'interno del gruppo.
- **Progettazione del murale:** All'interno del gruppo, i partecipanti devono discutere e progettare un murales visivo che rappresenti le strategie selezionate. Possono utilizzare cartone o anche uno strumento di progettazione grafica digitale. Ogni membro del gruppo sarà responsabile della creazione di una sezione del murales che rappresenti la propria strategia.
- **Integrazione di elementi visivi e messaggi:** Ogni membro del gruppo deve contribuire con elementi visivi e messaggi ispiratori legati alla propria strategia. Questi possono essere illustrazioni, fotografie, citazioni motivazionali, parole chiave, tra gli altri. Gli elementi devono essere creativi e rappresentativi della strategia selezionata.
- **Presentazione del murales:** Una volta completato il murales, i gruppi dovranno presentarlo agli altri partecipanti. Ogni gruppo spiegherà le strategie selezionate e come sono state integrate nel murales. I partecipanti sono invitati a condividere le proprie riflessioni personali sull'importanza di mantenere la motivazione a lungo termine.



- **Celebrazione dei successi e delle tappe:** I partecipanti dovrebbero identificare le tappe significative nel loro cammino verso la motivazione a lungo termine. Come gruppo, dovrebbero stabilire un sistema per celebrare i successi e le tappe raggiunte. Questo potrebbe includere un registro condiviso dei successi, momenti di riconoscimento durante gli incontri di gruppo o qualsiasi altra forma di celebrazione che ritengano appropriata.

RISORSE AGGIUNTIVE

- Video 1: Instincts, Arousal, Needs, Drives: Drive-Reduction and Cognitive Theories | MCAT | Khan Academy <https://youtu.be/LHnHXS51J4E>
- Video 2: Self-Efficacy, Locus of Control, and Self-Perception <https://youtu.be/lywFMVsZvNE>
- Video 3: Drive: The surprising truth about what motivates us <https://youtu.be/u6XAPnuFjJc?si=s-RkQglwVBMgHOHV>

BIBLIOGRAFIA

Spielman, R. M., Dumper, K., Jenkins, W., Lacombe, A., Lovett, M., & Perlmutter, M. (2020). Psychology. (N. Arduini-Van Hoose & P. Carroll, Ed.). Lumen Learning. Retrieved from <https://courses.lumenlearning.com/suny-hvcc-psychology-1> (Original work published 2014). CC-BY 4.0., Introduction To Psychology

EDUC`ACTION - A catalogue on non-formal education methods, DROP-IN Project 2018-1-FR01-KA201-047884

Fastercapital.com. – Recovered from May 29th of 2024 de <https://fastercapital.com/topics/sustaining-motivation-over-the-long-haul.html#:~:text=Overall%2C%20sustaining%20motivation%20for%20long,goals%20over%20the%20long%20haul.>

