



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

Lettera dal mio io futuro

SESKAT. Sviluppo delle competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NOME E DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

La lettera dal mio io futuro è un modo interessante per far riflettere qualcuno sulla propria vita e dargli la possibilità di proiettarsi nel futuro.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

- Promuovere uno strumento per gestire e vedere il nostro presente e futuro da diversi punti di vista;
- Promuovere la consapevolezza di sé e la comprensione emotiva;
- Fornire l'opportunità di immaginare il futuro.

3) COLLEGAMENTO DELLO STRUMENTO CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA/LE SOFT SKILL

La Lettera dal futuro è uno strumento che si concentra sulla gestione della propria emozione, offrendo l'opportunità di stabilire un dialogo con il sé presente e futuro.

4) RISORSE E MATERIALI

SESKAT. Sviluppo delle competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Abbiamo bisogno di un paio di fogli bianchi, una busta e una penna per ogni partecipante.

5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Il nucleo dell'attività consiste nel proporre ai partecipanti di scrivere una lettera per e da se stessi. La lettera sarà scritta al nostro io attuale dal punto di vista di un io futuro (ad esempio, 10 anni nel futuro), fornendo alcuni buoni consigli e materiale motivazionale al nostro io attuale. È importante allestire uno spazio confortevole per questa attività e l'utilizzo di un sottofondo musicale potrebbe essere una buona idea.

Fase 1: 10 minuti - Consegnate il materiale e le istruzioni ai partecipanti.

Fase 2: 20/30 minuti - Lasciate ai partecipanti il tempo di scrivere le loro lettere.

Fase 3: Dopo aver finito, i partecipanti chiudono la busta e conservano la lettera in un luogo sicuro.

6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

I partecipanti, scrivendo la lettera del loro io futuro, avranno l'opportunità di esplorare il loro presente e il loro futuro da un punto di vista positivo.