



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

I miei punti di forza

SESKAT. Sviluppo di 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

L'obiettivo dell'attività "I miei punti di forza" è che i partecipanti riflettano sui punti di forza che ammirano negli altri, sia in personaggi famosi che in persone conosciute nella vita reale, e sui propri punti di forza.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

Lo strumento aiuterà i partecipanti a:

- identificare i propri punti di forza
- riflettere su come hanno precedentemente messo in pratica i loro punti di forza per superare le sfide
- aumentare l'autostima e l'autoefficacia.

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

Grazie al presente strumento i partecipanti avranno la possibilità di aumentare la propria autostima, riflettendo sui propri punti di forza.

Le persone che conoscono i propri punti di forza e li utilizzano nella vita quotidiana tendono a essere più felici, ad avere una migliore autostima e a raggiungere più facilmente i propri obiettivi.

4) RISORSE E MATERIALI

Per poter implementare lo strumento in un gruppo, le persone hanno bisogno di tre diversi fogli di carta con le diverse domande e di una matita.



Co-funded by
the European Union



5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Fase 1

Ai partecipanti viene chiesto di pensare a un personaggio immaginario che ammirano o che trovano di ispirazione. Il personaggio immaginario può essere tratto da un film, un libro o un programma televisivo. Poi viene chiesto loro di elencare i propri punti di forza e di descrivere come li utilizzano per superare le sfide della vita quotidiana.
15 minuti

Fase 2

Ai partecipanti viene chiesto di nominare una persona di ispirazione che conoscono. Può essere un familiare, un amico, un collega, ecc. A questo punto viene chiesto loro di elencare i propri punti di forza e di descrivere come li utilizzano nella vita quotidiana o per superare le sfide.
15 minuti

Fase 3

Ai partecipanti viene ora chiesto di pensare ai propri punti di forza. Devono elencarli, descrivere come li usano nella vita quotidiana e come li hanno usati per superare una sfida specifica.
15 minuti

Fase 4

Ai partecipanti viene chiesto di dividersi in coppie per discutere i risultati dell'attività. Cosa è emerso? Ci sono punti di forza condivisi dal personaggio immaginario che hanno scelto e da loro stessi? Ci sono punti di forza che vorrebbero migliorare? Che cosa può dire la scelta del personaggio immaginario/persona conosciuta sui valori dei partecipanti?
25 minuti

6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

I partecipanti devono riflettere sui propri punti di forza. Riflettendo su un'occasione in cui li hanno utilizzati, saranno rinforzati positivamente e aumenteranno la loro autostima.