



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

Cambio di prospettive

1) NOME E DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

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

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Con l'esercizio Scambio di prospettive, i partecipanti avranno l'opportunità di superare i sentimenti di risentimento sul lavoro praticando l'empatia. L'esercizio prevede che i partecipanti si mettano nei panni di una persona con cui stanno avendo un conflitto; permette loro di vedere il problema dal punto di vista dell'altra persona e forse di capire meglio da dove proviene l'altra persona. Una volta terminato, i partecipanti dovrebbero avere una migliore comprensione dei conflitti che stanno vivendo sul lavoro e un senso di empatia più profondo per i loro colleghi.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

1. Ridurre i sentimenti di risentimento sul posto di lavoro praticando l'empatia.
2. Acquisire una visione delle motivazioni, delle preoccupazioni e delle sfide affrontate dai colleghi di lavoro.
3. Impegnarsi nella risoluzione dei conflitti con calma e intelligenza emotiva.

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

L'esercizio Perspective Swap è strettamente legato all'intelligenza emotiva e alle soft skills in quanto fornisce ai partecipanti una strategia per alimentare lo sviluppo interpersonale in un contesto professionale. Nel contesto dell'intelligenza emotiva, l'esercizio promuove la consapevolezza di sé, spingendo i partecipanti a riconoscere e gestire le proprie reazioni emotive, in particolare nel contesto dei conflitti sul posto di lavoro. Serve come piattaforma per coltivare l'autoregolazione, in quanto gli individui si impegnano attivamente nella comprensione empatica, contribuendo in ultima analisi a una maggiore consapevolezza sociale.

L'empatia, un principio centrale dell'intelligenza emotiva, viene affinata attraverso l'esercizio, in quanto i partecipanti iniziano a comprendere e a condividere le emozioni dei loro colleghi. Inoltre, l'esercizio affronta la gestione delle relazioni, con l'obiettivo di rafforzare i legami fornendo strumenti per la risoluzione dei conflitti e la comunicazione efficace.

In termini di soft skills, l'esercizio mette in evidenza la competenza comunicativa, la finezza nella risoluzione dei conflitti e la capacità di collaborare all'interno di un team. Inoltre, evidenzia l'importanza dell'adattabilità, in quanto i partecipanti si confrontano con prospettive diverse, creando un ambiente favorevole al lavoro di squadra.

4) RISORSE E MATERIALI



Co-funded by
the European Union



Per preparare la lezione, avrete bisogno di 3 fogli di carta. Le tre pagine devono contenere:

- Il mio punto di vista
- Il loro punto di vista
- Il punto di vista di un terzo

Inoltre, ogni partecipante avrà bisogno di un foglio di carta e di uno strumento per scrivere.

Le sedie o le scrivanie devono essere disposte in cerchio o a forma di "U"

5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Fase 1 (10 minuti)

Introducete i partecipanti al concetto dell'esercizio dicendo loro che oggi faranno pratica di empatia mettendosi nei panni dei loro colleghi. Sottolineate che la partecipazione è volontaria e che nessuno è costretto a condividere cose con cui non si sente a proprio agio. Chiedete loro di prendere un foglio di carta e di descrivere un problema che hanno sul lavoro. Il foglio non deve fare nomi e anche se i partecipanti sanno chi è coinvolto nel conflitto, devono rispettare l'esercizio e non dire nulla.

Fase 2 (5 minuti)

Chiedete a un volontario di mettersi in piedi al centro dei banchi. Mettete al centro anche i tre fogli di carta etichettati come "Il mio punto di vista", "Il loro punto di vista" e "Il punto di vista di un terzo", tutti rivolti l'uno verso l'altro. Il volontario si posizionerà per primo sul foglio "La mia prospettiva" e spiegherà il suo problema alla classe. Dovrebbe anche identificare ed esprimere le proprie emozioni riguardo al problema. Dopo la spiegazione, chiedete alla classe se è ragionevole che il volontario sia arrabbiato per la sua situazione. Poiché è stato raccontato dal loro punto di vista, è probabile che la classe sia solidale con loro e dica di sì.

5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO



Fase 1 (10 minuti)

Introducete i partecipanti al concetto dell'esercizio dicendo loro che oggi faranno pratica di empatia mettendosi nei panni dei loro colleghi. Sottolineate che la partecipazione è volontaria e che nessuno è costretto a condividere cose con cui non si sente a proprio agio. Chiedete loro di prendere un foglio di carta e di descrivere un problema che hanno sul lavoro. Il foglio non deve fare nomi e anche se i partecipanti sanno chi è coinvolto nel conflitto, devono rispettare l'esercizio e non dire nulla.

Fase 2 (5 minuti)

Chiedete a un volontario di mettersi in piedi al centro dei banchi. Mettete al centro anche i tre fogli di carta etichettati come "Il mio punto di vista", "Il loro punto di vista" e "Il punto di vista di un terzo", tutti rivolti l'uno verso l'altro. Il volontario si posizionerà per primo sul foglio "La mia prospettiva" e spiegherà il suo problema alla classe. Dovrebbe anche identificare ed esprimere le proprie emozioni riguardo al problema. Dopo la spiegazione, chiedete alla classe se è ragionevole che il volontario sia arrabbiato per la sua situazione. Poiché è stato raccontato dal loro punto di vista, è probabile che la classe sia solidale con loro e dica di sì.

Fase 3 (5 minuti)

Chiedete al volontario di spostarsi sul foglio con scritto "La loro prospettiva". Ora deve descrivere lo stesso problema, ma questa volta dal punto di vista dell'altra persona. Dovranno parlare in prima persona come se fossero davvero quella persona, sentendo ed esprimendo le emozioni che potrebbe provare. Poi chiedete alla classe se anche questa prospettiva sembra ragionevole. Se il volontario si è immedesimato completamente nell'altra persona nel suo conflitto, dovrebbe essere in grado di spiegarlo in modo da rendere comprensibile la sua prospettiva. Assicuratevi di allontanare gli studenti dal sarcasmo (se si orientano in quella direzione), poiché alcuni potrebbero trovare difficile parlare dalla prospettiva di un'altra persona.

Fase 4 (5 minuti)

Infine, chiedete al volontario di posizionarsi sul foglio "La prospettiva di un terzo". In questa fase, dovrebbe guardare al problema in modo logico anziché emotivo. Chiedete loro di estraniarsi dalla situazione e di mettersi nei panni di una terza parte, una persona che ha ascoltato entrambe le parti ma che non ha alcun legame emotivo con la questione. Come persona neutrale, chiedete al volontario di darsi dei consigli su come risolvere il problema. Qual è il consiglio più valido che una persona neutrale potrebbe dare in questa situazione?

Fase 5 (5 minuti)

Poiché anche la classe può essere considerata una terza parte, chiedete le loro opinioni e i loro suggerimenti sui consigli che il volontario si è dato durante l'esercizio.

Fase 6 (30 minuti o più, a seconda)

Ripetere le fasi da 2 a 5 con un altro volontario che ha un problema diverso. Continuate in questo modo per tutto il tempo necessario e per tutti i problemi che i partecipanti desiderano condividere. Questa attività funziona meglio con un gruppo aperto e loquace, quindi se il vostro gruppo non è così disponibile, potete fare l'alternativa al passo 6 qui sotto.



****Alternativa alla fase 6** (30 minuti)**

Se non molti partecipanti si sentono abbastanza a loro agio da condividere un problema con la classe, potete chiedere loro di farlo come esercizio scritto, in modo che rimanga anonimo. Possono scrivere il loro punto di vista, il punto di vista dell'altra persona e il punto di vista di una terza persona sul loro pezzo di carta senza identificarsi. Poi, potete raccogliere e ridistribuire i fogli agli altri partecipanti, che potranno fornire il loro punto di vista o i loro consigli sul problema in questione. Alla fine, disponete i fogli su un tavolo e i partecipanti potranno identificare e raccogliere i propri.

6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Al termine di questa lezione, i partecipanti potranno:

- Acquisire un senso di empatia nei confronti dei colleghi di lavoro, in particolare di quelli con cui hanno avuto un conflitto in passato
- Acquisire tecniche pratiche per risolvere i conflitti sul posto di lavoro
- Acquisire una comprensione più profonda delle motivazioni e delle sfide dei collaboratori.
- Costruire resilienza dimostrando una crescita personale e professionale.