



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

Chi sei?

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



L'attività "Chi sei" è pensata per consentire ai partecipanti di esplorare il proprio vero io e di entrare in contatto con le proprie emozioni. È un'attività breve che può essere utilizzata anche come rompighiaccio. Richiede che i partecipanti lavorino in coppia, quindi, se il loro numero non è omogeneo, può partecipare anche il facilitatore.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

Gli obiettivi dell'attività sono:

- Riflettere sulle convinzioni che ciascuno ha su di sé;
- Comprendere e ricordare i diversi tratti della propria personalità;
- Entrare in contatto con il proprio vero sé.

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

Comprendere a fondo chi siamo veramente è fondamentale sia per la gestione delle emozioni che per l'autostima e la fiducia in noi stessi. Troppo spesso non riflettiamo sulla persona che siamo, per non parlare di quella che vorremmo diventare. Questo esercizio ci aiuterà a prendere coscienza della nostra personalità percepita e di ciò che di noi siamo pronti a condividere con le persone che conosciamo per la prima volta.



Co-funded by
the European Union



4) RISORSE E MATERIALI

Per realizzare l'attività sarà sufficiente una stanza in cui i partecipanti possano distribuirsi e parlare a coppie.

5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Fase 1,

Si chiede ai partecipanti di formare delle coppie. Se il numero non è omogeneo, può unirsi anche il facilitatore. I partecipanti vengono istruiti sulle semplici regole dell'attività. Durante ogni sessione, la prima persona continua a chiedere "Chi sei?" e la seconda risponde.

5 minuti

Fase 2

La prima persona della coppia inizia a chiedere "Chi sei?" e la seconda risponde. Non c'è un tira e molla, ma una persona pone ripetutamente la stessa domanda (chi sei) e l'altra deve sforzarsi di trovare sempre nuove (e vere) risposte alla stessa domanda. Questo continua fino alla fine dei tre minuti, che verrà comunicata dal facilitatore. Le prime risposte possono essere semplici e dirette, come "sono una donna", "sono un'insegnante", "sono un'italiana che vive a Berlino", ma poi le risposte andranno molto più a fondo. Poi i partner si scambiano i ruoli.

3 minuti

Fase 3

Lavorando con lo stesso partner, la persona che stava rispondendo chiede ora "Chi sei?". Anche questa sessione dura 3 minuti, esattamente come la precedente.

3 minuti

Fase 4

È ora il momento per i partecipanti di riflettere e condividere, se lo desiderano, se hanno (ri)scoperto qualcosa sul loro vero sé. Quali emozioni sono state coinvolte nell'attività? Si sono sentiti a disagio nel condividere alcuni dettagli personali su di sé? Oppure, al contrario, si sono sentiti liberati?



Co-funded by
the European Union



SESKAT

Non c'è una risposta giusta, ma è importante riflettere sull'impatto di questa attività sui partecipanti.

6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Dopo questa attività, i partecipanti si sentiranno più sicuri di sé e delle proprie emozioni. Inoltre, sentiranno di potersi fidare del facilitatore del corso e degli altri partecipanti.