

MODULI DI FORMAZIONE CARE4CARERS R3

Modulo I - Competenze personali e sociali

UNITÀ I.1 ESSERE CONSAPEVOLI DI SÉ



RISULTATI DI APPRENDIMENTO

- Capire come la consapevolezza di sé aiuta ad affrontare le sfide della vita.
- Conoscere l'effetto delle convinzioni di base e del linguaggio interiore sul nostro comportamento.
- Essere in grado di migliorare la fiducia in se stessi, identificando le proprie fonti di forza interiore e diventando consapevoli delle proprie capacità.
- Sapere come l'autoconsapevolezza aiuta a stabilire dei limiti personali.

I. AVVICINAMENTO ALLO STATO DI AUTOCONSAPEVOLEZZA



CHE COS'È L'AUTOCONSAPEVOLEZZA?

- L'autoconsapevolezza è conoscere se stessi, i propri punti di forza e di debolezza, le proprie norme e risorse interiori.
- Si tratta di essere consapevoli e sicuri di ciò che si è.
- L'autoconsapevolezza getta le basi per la costruzione della fiducia in se stessi, in quanto ci mostra chi siamo, come ci sentiamo e quali reazioni e comportamenti possiamo avere.

Consapevolezza
di sé

Fiducia in se
stessi

L'IMPORTANZA DI ESSERE CONSAPEVOLI DI SÉ

Se conoscete voi stessi, sapete con chi avete a che fare.

Questo aumenta la sicurezza e la fiducia

Riconoscete il vostro valore

Questo porta al rispetto e al riconoscimento

Potete motivare voi stessi

Questo vi dà vitalità

Amate voi stessi così come siete

State affrontando le sfide della vita

2. AUTOCONSAPEVOLEZZA: COSA VI TRATTIENE?



SCHEMI DI PENSIERO E CONVINZIONI DI BASE

- L'autoconsapevolezza ci aiuta a prendere coscienza dei nostri schemi di pensiero e delle nostre convinzioni e a prestare attenzione al nostro stato interiore.
- Le convinzioni - positive e negative - sono ipotesi profondamente radicate su noi stessi e sul mondo che ci circonda.
- Le convinzioni positive (ad esempio, "sto bene così come sono") possono essere un pedale dell'acceleratore per raggiungere i nostri desideri.
- Le convinzioni negative, invece, sono più simili a un freno a mano tirato. Mormorano nelle nostre orecchie parole come "non valgo abbastanza" o "non sono competente".

IL TUO DIALOGO INTERIORE

- L'autocelebrazione è una combinazione dei nostri pensieri coscienti e delle nostre distorsioni cognitive e convinzioni inconsce.
- Secondo alcuni studi, ogni giorno rivolgiamo a noi stessi 50.000 parole.
- Il cervello umano è generalmente concentrato sul negativo, in quanto il suo compito principale è quello di garantire la nostra sopravvivenza. Le immagini negative e le minacce evocano una risposta emotiva e neurale molto più forte dei messaggi positivi.
- Se non diamo alla nostra mente un altro compito, essa è principalmente impegnata a risolvere i problemi e a prendere tutto in modo negativo.
- Capire e valutare il proprio dialogo interiore può fare una grande differenza nell'atteggiamento, nella fiducia e nell'autostima.



DISTORSIONI COGNITIVE

- Le distorsioni cognitive sono modi di pensare che chiunque può sperimentare e che fanno sì che le persone percepiscano la realtà in modo impreciso.
- Alcuni esempi di distorsioni cognitive sono:
 - **Sovrageneralizzazione:** Applicare un fatto (negativo) accaduto a tutti gli altri eventi.
 - **Filtri mentali:** La tendenza a ignorare gli aspetti positivi di una situazione e a soffermarsi solo su quelli negativi.
 - **Personalizzazione:** Prendere le cose sul personale quando non sono collegate a voi o sono fuori dal vostro controllo.
 - **Etichettatura:** Classificare se stessi o gli altri sulla base di un evento o di una caratteristica.
 - **Polarizzazione:** Pensare a se stessi e agli altri in modo "bianco o nero" o "tutto o niente".
 - **Fallacie di controllo:** Sentirsi responsabili o in controllo di tutto ciò che accade nella propria vita o in quella degli altri, oppure sentire di non avere alcun controllo sulla propria vita.

3. MIGLIORARE LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ



Non ponete per voi stessi standard più elevati di quelli che avete per le altre persone.



CAPIRE LE VOSTRE ESIGENZE E I VOSTRI SENTIMENTI

- Ogni azione che compiamo è legata al nostro desiderio di soddisfare i bisogni, consapevolmente o meno.
- Esistono 7 bisogni fondamentali (e molte altre varianti) universali per tutti gli esseri umani:
 - Connessione
 - Benessere fisico
 - Onestà
 - Gioco
 - Pace
 - Autonomia
 - Significato
- I sentimenti che proviamo sono legati al soddisfacimento di un bisogno. Possiamo sentirci soddisfatti, sereni, felici quando i nostri bisogni sono soddisfatti o piuttosto tristi, arrabbiati, spaventati quando i nostri bisogni non sono soddisfatti.
- Identificare e connettersi con i propri bisogni è un primo importante passo verso la consapevolezza di sé.
- Quando avete una sensazione negativa, questo elenco più dettagliato [di bisogni](#) può aiutarvi a connettervi a ciò di cui avete bisogno in quel momento.

FIDUCIA NELLE PROPRIE CAPACITÀ

- Quando è stata l'ultima volta che avete superato una situazione difficile per voi stessi?
- Potreste pensare al vostro ruolo di caregiver e ai molti passi che avete gradualmente compiuto per gestire la situazione di assistenza.
- È molto probabile che abbiate preso in carico la cura da autodidatta, senza alcuna conoscenza preliminare.
- Ma a poco a poco siete diventati dei veri professionisti: capite le malattie e i loro sintomi, organizzate l'assistenza al vostro parente, vi rivolgete ai centri di consulenza e vi fate portavoce delle esigenze della persona che ha bisogno di cure.
- Prendete i vostri successi passati come una ragione per credere che anche i nuovi obiettivi che vi siete prefissati possano essere raggiunti.

Scavate in profondità dentro di voi, perché c'è una fonte di bontà sempre pronta a sgorgare se continuerete a scavare.



Marc Aurel

SIATE ORGOGLIOSI DI VOI STESSI

- Spesso non celebriamo i nostri successi e le nostre conquiste.
- I già citati filtri e pregiudizi che il nostro cervello utilizza ci impediscono di mostrare rispetto a noi stessi.
- Ma onorare i nostri sforzi è fondamentale per sentirsi più forti, e aiuta anche a contrastare le battute d'arresto future.
- Riconoscersi e accettare il riconoscimento degli altri è fondamentale per superare dubbi e insicurezze.



Accettare le
proprie
vulnerabilità

Permettersi di essere
felici per i propri
successi

Essere orgogliosi
anche degli altri

ESERCITATE IL POTERE DELLA VOSTRA MENTALITÀ

La storia dei 2 lupi

Un'anziana donna saggia era seduta intorno al fuoco con il nipote. Si era fatto buio. Dopo un momento di silenzio, l'anziana donna disse: "Sai come mi sento a volte? È come se ci fossero due lupi che combattono nel mio cuore. Uno è insicuro, impaurito e timido. L'altro è fiducioso, coraggioso e curioso. Il ragazzo chiede: "Quale dei due vincerà la battaglia per il tuo cuore?" L'anziana donna risponde: "Quello che nutro di più".

Assumetevi la responsabilità delle vostre emozioni e decidete quale lupo interiore volete alimentare.



STABILIRE CONFINI CHIARI

- Una sana consapevolezza di sé e la fiducia in se stessi sono strettamente correlate alla definizione di limiti chiari.
- Più si cerca di accontentare sempre tutti e di mettere il benessere degli altri al di sopra del proprio, meno si otterrà rispetto e apprezzamento.
- Concentratevi sulle vostre esigenze e non abbiate paura di rifiutare qualcosa e di dire "no".
- Un "No" chiaro è attraente. Se riuscite a dire "No", a volte il vostro "Sì" è più onesto.

4. ATTIVITÀ DI AUTOCONSAPEVOLEZZA



COLTIVARE LA PROPRIA FORZA INTERIORE



- Pensate a **5 punti di forza o cose che vi piacciono di voi stessi**. Collegate i vostri punti di forza con le situazioni positive che avete vissuto attraverso di essi.
- Cercate di rievocare le sensazioni provate in quei momenti. Questo influenzerà positivamente la biochimica del vostro corpo.
- Se non vi vengono in mente abbastanza qualità, chiedete ai vostri amici o colleghi. Potrebbe essere molto facile per loro dare un nome alla vostra forza.
- Pronunciate ad alta voce i punti di forza scelti 5 volte al giorno e combinateli con le immagini della vostra esperienza positiva.



CAMBIARE LE CONVINZIONI DI BASE NEGATIVE



Attività di modifica delle convinzioni di base negative

- Riflettete sulle seguenti domande:
 1. Quali convinzioni ho acquisito nel corso della mia vita attraverso i miei genitori e le persone che mi circondano (ad esempio, "Sei molto caotico!")?
 2. Quali convinzioni influenzano negativamente la mia vita?
 3. Quali convinzioni influenzano positivamente la mia vita?
- Ora riformulate le vostre dottrine negative in dottrine positive.



ATTIVITÀ SULLA FIDUCIA IN SE STESSI



■ Riflettere sulle seguenti domande

- Cosa vi dà sempre forza?
- Da cosa traeva forza da bambino? Cosa riuscite a fare per ore senza stancarvi?
- Cosa potete fare oggi senza stancarvi? Qualcosa che vi faccia sentire freschi, forti e vivi?

■ E ora chiedetevi:

- In quale situazione della mia vita vorrei avere più fiducia in me stesso?
- Perché mi sento insicuro in questa situazione?
- Posso già pensare a un modo per diventare più sicuro di me stesso?



ATTIVITÀ: GOLDEN MARY E PITCH MARY



Maria d'oro




- Cominciate a dirvi che la vita vi sta trattando male, che non funziona niente. Dite a voi stessi che nessuno sta male come voi. Assumete la posizione dell'autocommiserazione con le spalle in avanti. Esagerate! Non piaci a nessuno e tutti sono contro di te. Qui succedono solo cose brutte.
- Eseguite questo esercizio per 5 minuti. Poi rimanete fermi. Chiedetevi: Come mi sento? Come si sente il mio corpo?

Pitch Mary

- Cominciate a dire a voi stessi quanto vi sentite bene. Raccontate a voi stessi tutto ciò che è andato bene nella vita. Tutto ciò che avete guadagnato. Assumete una posizione dritta ed eretta. Sorridete. Esagerate! Tutto è perfetto, tutti vi amano. Succedono solo cose belle.
- Eseguite questo esercizio per 5 minuti. Poi rimanete fermi. Chiedetevi: Come mi sento? Come si sente il mio corpo?

PODCAST SULLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ



-  **Come attingere alla propria autoconsapevolezza** - e perché è importante - disponibile su Spotify
-  **Podcast Trust Yourself** con la dottoressa Cailin O'Hara - disponibile su Spotify
-  **Comprendere i propri bisogni.** La scienza del sé - disponibile su Spotify
- **Podcast Stare Bene:** Scoprire la propria intelligenza emotiva con Daniel Goleman - disponibile [qui](#)

Proprio quando il bruco pensava che il mondo fosse finito, è diventato una farfalla.



Chuang Tzu

BIBLIOGRAFIA

- Auch-Schwelk, Annette (2011): Erfolgreich mit Selbstbewusstsein. Das Ich-bin-Ich-Prinzip, Freiburg.
- Eurich, T. (2017): Insight. Perché non siamo così consapevoli di noi stessi come pensiamo, e come vederci chiaro ci aiuta ad avere successo nel lavoro e nella vita, <https://www.goodreads.com/en/book/show/31522008-insight>
- Interazioni compassionevoli. Trovare il sentimento migliore, consultato nell'aprile 2023, <http://www.compassionateinteractions.com/needs.php>.
- La storia di due lupi, *Urban Balance*, accesso aprile 2023, <https://www.urbanbalance.com/the-story-of-two-wolves/>
- Le distorsioni cognitive spiegate con 10 esempi, *UPMC Health Beat*, consultato nell'aprile 2023, <https://share.upmc.com/2021/05/cognitive-distortions/> .

Questo modulo di apprendimento è stato sviluppato nell'ambito di un progetto Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) ed è finanziato con il supporto della Commissione Europea.



Questo lavoro è destinato a scopi educativi ed è concesso in licenza Creative Commons Attribution-Non commercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (ad eccezione delle immagini e dei contenuti di riferimento).

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

MODULI DI FORMAZIONE CARE4CARERS R3

Modulo I - Competenze personali e sociali

UNITÀ 1.2 ACCETTARE SE STESSI



Fonte: www.pexels.com

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Al termine di questa unità, dovrete essere in grado di:

- conoscere la differenza tra **accettazione di sé e autostima**
- sapere come costruire una **migliore percezione di sé** e perché questo è importante
- conoscere diverse tecniche per **costruire la propria auto-accettazione**



I. CHE COS'È L'ACCETTAZIONE DI SÉ E PERCHÉ È IMPORTANTE?

Ora che avete iniziato il viaggio di autoconsapevolezza, concentriamoci sulla situazione attuale e assicuriamoci che la accettiate così com'è. E anzi, sfruttate questa situazione per trarne il massimo vantaggio.



Possiamo accettarci solo se siamo consapevoli di noi stessi: questo è il **primo passo**. Conoscendo noi stessi, siamo molto più in grado di riconoscere i nostri punti di forza, accettare le nostre debolezze e lavorare su di esse. Accettare significa **accogliere gli aspetti positivi e negativi della nostra personalità**.



La mancanza di accettazione di sé potrebbe **impedirvi di raggiungere il vostro pieno potenziale** non solo nella vita personale, ma anche nella carriera. Le persone che si accettano sono **aperte al feedback e alle critiche costruttive** e quindi **lavorano costantemente al proprio sviluppo e miglioramento**.

QUAL È ALLORA LA DIFFERENZA TRA L'ACCETTAZIONE DI SÉ E L'AUTOSTIMA?



L'autostima riguarda la **sensazione che si ha di se stessi**, ciò che si ritiene di essere bravi o capaci di fare.



L'accettazione di sé è **più un'azione**. Si accettano i propri punti di forza, li si usa con saggezza e si sta dietro ai propri difetti, ai propri lati deboli e si **pratica** ogni giorno **l'amore per se stessi**.



L'accettazione di sé può avere significati diversi e **dipende da ciò che la persona ha vissuto o sta vivendo**. Nelle prossime diapositive troverete alcuni esempi di prospettive diverse sull'accettazione di sé.



L'ACCETTAZIONE DI SÉ PUÒ ESSERE...

Un uomo che sta divorziando e che per questo si sente un fallito. Potrebbe praticare l'accettazione di sé come il riconoscimento di aver commesso degli errori e che il suo matrimonio è fallito, ma questo non fa di lui un fallito.

Una donna che lotta contro l'anoressia può accettarsi come essere umano con un corpo imperfetto. Può riconoscere che si avvicina alla sua imperfezione da una prospettiva dannosa e impegnarsi a lavorare su questa prospettiva.

Uno studente che lavora sodo e riceve comunque voti bassi all'università potrebbe raggiungere un punto di auto-accettazione in cui si rende conto che studiare e fare esami non è il suo forte. E che questo va bene perché ha altri punti di forza.



L'ACCETTAZIONE DI SÉ PUÒ ANCHE ESSERE...



Una ragazza con bassa autostima che ignora attivamente di affrontare i propri dubbi e le proprie convinzioni autodistruttive. Potrebbe sperimentare l'accettazione di sé riconoscendo e affrontando le sue convinzioni negative e le sue distorsioni cognitive e rendendosi conto che non tutto ciò che pensa è vero.



Una dipendente che fatica a raggiungere gli obiettivi fissati da un capo esigente può accettare se stessa accettando che a volte non riuscirà a raggiungere i suoi obiettivi. Ma può comunque essere una brava persona anche quando fallisce.

PERCHÉ L'ACCETTAZIONE DI SÉ È IMPORTANTE E COME VI AIUTA OGNI GIORNO?

- ? **Vi dà più fiducia in voi stessi:** accettare il fatto di avere delle qualità negative non significa accettare di essere una cattiva persona. **Essere consapevoli di queste qualità** vi rende più sicuri delle vostre azioni. Pertanto, potrebbe darvi **indipendenza e fiducia nel prendere decisioni**.
- ? **Aiuta a perdonare se stessi:** conoscete l'affermazione "*Nessuno è perfetto!*"? E' verissima. Accettarsi così come si è aiuta a essere **meno autocritici** e a creare una **prospettiva più positiva di sé**. Altrimenti, si rischia di rimanere bloccati nelle emozioni negative, che possono influenzare il proprio benessere.
- ? **Aiuta a controllare le emozioni:** la parte del cervello responsabile del controllo delle emozioni (il **sistema limbico**) è **fortemente influenzata dall'accettazione di sé**. Concentrarsi sugli aspetti positivi aiuta a bilanciare le emozioni e il benessere. L'autoaccettazione può **migliorare l'umore** e diminuire lo stress e la depressione.

ACCETTAZIONE DI SÉ: CONSOLIDAMENTO DELLE CONOSCENZE



Accettare le parti negative di noi stessi **non è facile**, ma non è impossibile. Per questo è importante, prima di iniziare un processo di autoconsapevolezza o di autoaccettazione, **aprire la mente**. Nessuno è perfetto. Nemmeno voi lo siete.



Accettare noi stessi e lavorare sul nostro sviluppo è solo una parte del processo di autoaccettazione. Il passo successivo consiste nel **celebrare i nostri punti di forza**, i nostri successi e le nostre qualità positive. A volte tendiamo a trascurare i nostri lati positivi e a concentrarci su quelli negativi: è tutta una questione di mentalità.



Nel contesto dell'orientamento al lavoro, l'**accettazione di sé si riferisce all'aspetto completo delle proprie capacità ed esperienze** o alla loro mancanza. Accettatevi per quello che siete: un individuo unico, un talento, che ha qualcosa di speciale da offrire.

2. PARLARE DI SÉ IN MODO POSITIVO I




Una tecnica diffusa per costruire l'accettazione di sé è l'utilizzo di **discorsi positivi su se stessi**. La costruzione dell'accettazione di sé è fondamentale per il modo in cui ci si percepisce. Cambiare il modo di parlare a se stessi può essere difficile all'inizio, ma non dimenticate che siete **voi i vostri migliori amici** e siete voi i responsabili di voi stessi. Quindi, potete iniziare con piccoli passi:

- Elencate le vostre **caratteristiche positive**.
- Elencate ciò che **vi renderebbe felici** se lo sentiste dire da qualcun altro.
- Elencate affermazioni e citazioni per ricordare a voi stessi che siete una persona buona e di valore. Utilizzate **affermazioni positive**. *
- **Ripetete** queste affermazioni a voi stessi in qualsiasi momento vi ricordiate di farlo, riconoscetele e assorbitele, e sarete sulla buona strada per l'accettazione e l'amore di voi stessi.



PARLARE DI SÉ IN MODO POSITIVO II



"Ci sono persone
che mi
apprezzano e mi
stimano".

*Se avete bisogno di ispirazione, ecco alcuni esempi di autocelebrazione positiva:

"Mi è permesso
fare errori e
imparare da
essi".

"Merito di essere
felice".

"Sono una persona
buona e premurosa
e merito di essere
trattata con
rispetto".

"Ci sono persone che
mi vogliono bene e
che saranno lì per
me quando ne avrò
bisogno".

"Sono in grado di
raggiungere il
successo nella mia
vita/carriera".

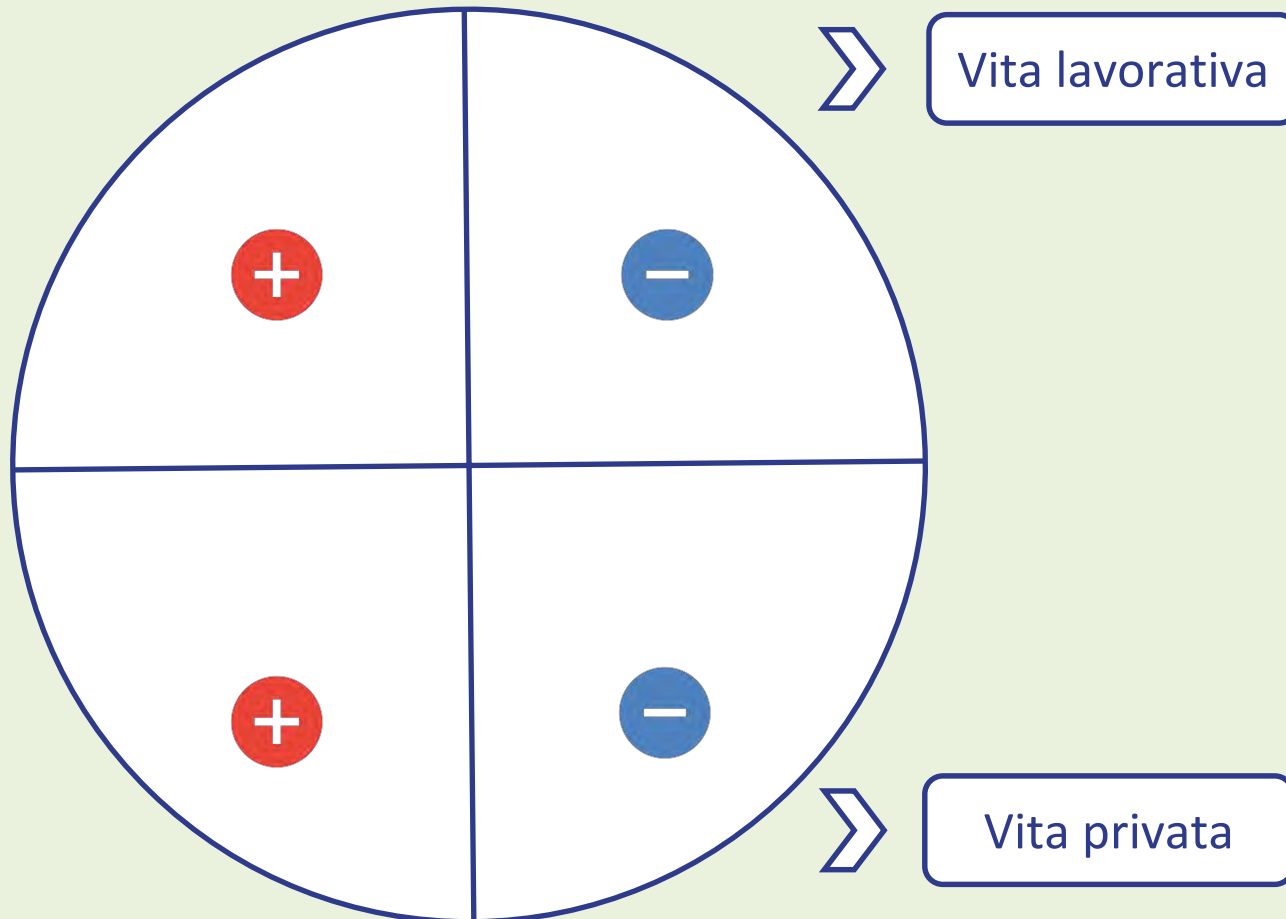
LA RUOTA DELL'AUTOACCETTAZIONE I

Un altro esercizio che potreste provare per costruire la vostra auto-accettazione è la ruota dell'auto-accettazione. È stata progettata per aiutarvi a **mettere in discussione le convinzioni negative che avete di voi stessi**, soprattutto quelle legate al **senso di fallimento** (sentirsi senza speranza perché avete fallito in qualcosa o perché qualcuno vi ha criticato o rifiutato).

Per superare il **pensiero irrazionale e in definitiva inutile** che porta a una scarsa accettazione di sé, utilizzate il diagramma della prossima diapositiva per elencare le vostre capacità e debolezze.



LA RUOTA DELL'AUTOACCETTAZIONE II



Ecco come funziona:

Disegnate la ruota su un foglio di carta. Completate la metà superiore del cerchio elencando le cose che fate bene al lavoro nella sezione contrassegnata dal segno più (+). Elencate le cose che non vi riescono bene al lavoro nelle sezioni contrassegnate dal segno meno (-).

Completate la metà inferiore del cerchio scrivendo le cose del resto della vostra vita che vi riescono bene o che vi piacciono nella sezione etichettata con il segno più. Elencate le cose della vostra vita che non vanno bene o che non vi piacciono nella sezione con il segno meno.

LA RUOTA DELL'AUTOACCETTAZIONE III



Ora **riflettete su ciò che avete scritto** sul foglio. È importante che siate voi stessi a scrivere le cose.

Per contrastare la tendenza ad abbattersi quando le cose non vanno bene, **ponetevi le seguenti domande:**

- Questa situazione negativa (errore, fallimento, rifiuto, critica) mi toglie le mie buone qualità?
- Ha senso concludere che "sono totalmente senza speranza" a causa di una o più cose negative che sono accadute?



RIFERIMENTI E ULTERIORI LETTURE

- Ackerman, Courtney E. (2018, 12 luglio). Che cos'è l'accettazione di sé? 25 esercizi + definizione e citazioni, *Psicologia positiva*, consultato a gennaio 2023, <https://positivepsychology.com/self-acceptance/>.
- Esercizio di auto-accettazione, *SMART Recovery*, consultato a gennaio 2023, <https://www.smartrecovery.org/smart-recovery-toolbox/self-acceptance-exercise/>.
- Waters, Shonna (2021, 5 agosto). Il cammino verso l'accettazione di sé, lastricato attraverso la pratica quotidiana, *BetterUp*, consultato a gennaio 2023, <https://www.betterup.com/blog/self-acceptance>
- Tutte le immagini utilizzate provengono da: www.pexels.com

Questo modulo di apprendimento è stato sviluppato nell'ambito di un progetto Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) ed è finanziato con il supporto della Commissione Europea.



Questo lavoro è destinato a scopi educativi ed è concesso in licenza Creative Commons Attribution-Non commercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (ad eccezione delle immagini e dei contenuti di riferimento).

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

MODULI DI FORMAZIONE CARE4CARERS R3

Modulo I - Competenze personali e sociali

UNITÀ I.3 COSTRUIRE LA RESILIENZA



RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Al termine di questa unità, dovrete:

- comprendere il significato di resilienza
- conoscere i sette pilastri della resilienza e come influenzano la vostra forza interiore
- essere in grado di collegare il concetto di resilienza alla propria situazione personale e di applicare il pensiero resiliente
- saper promuovere la propria resistenza personale

Non possiamo dirigere il vento, ma possiamo regolare le vele.

Aristotele



I. CHE COS'È LA RESILIENZA?

In termini generali, la resilienza è la capacità delle persone di:

- **rispondere in modo flessibile e appropriato a situazioni di vita e richieste mutevoli** in circostanze mutevoli
- **affrontare situazioni stressanti, frustranti, difficili e gravose senza subire conseguenze psicologiche**, cioè sopportare tali stress straordinari senza conseguenze negative
- Riprendersi dalle avversità



LA RESILIENZA COME CONTINUUM

- Possiamo considerare la resilienza come un continuum che si presenta in gradi diversi e in vari ambiti della vita.
- La resilienza può cambiare nel tempo a seconda delle interazioni e delle situazioni di vita.
- Potreste essere molto resilienti sul posto di lavoro, ma meno resilienti nella vita personale e nelle relazioni con gli altri.



LA RESILIENZA SI PUÒ IMPARARE?

- Forse vi siete già chiesti: la resilienza è un tratto fisso della personalità o piuttosto una capacità umana che può essere appresa?
- La ricerca psicologica dimostra che le persone possono sviluppare strategie per diventare più resilienti.
e di affrontare con più successo le sfide e le difficoltà della vita
- Sviluppare la resilienza significa anche (ri)trovare le risorse e le competenze acquisite nel corso della vita che possono contribuire alla risoluzione dei problemi e alla crescita personale.



COME CI SI SENTE A ESSERE RESILIENTI?

- Riuscite a pensare a un ostacolo che avete dovuto superare, a una perdita che avete dovuto accettare o a un evento nella vostra vita (magari dover ricoprire il ruolo di caregiver) che vi ha costretto a riorganizzare la vostra vita?
- Così facendo, avete attivato, certamente spesso in modo inconsapevole, diverse competenze, abilità e strategie di coping che fino a quel momento erano rimaste latenti in voi.
- Un'immagine spesso utilizzata per indicare la resilienza è quella di un palamito che rimane sempre in piedi, anche quando viene rovesciato.
- Potreste conoscere diverse situazioni in cui avete ritrovato l'equilibrio dopo un grande stress e vi siete sentiti superman. In seguito, spesso non ci si rende più conto di come si è riusciti a fare tutto questo.

IL VOSTRO SCRIGNO DELLA RESILIENZA

- Tutte queste strategie di coping che avete sviluppato e applicato nel corso della vostra esperienza di vita fanno parte del vostro "scrigno della resilienza".
- Riuscire a portare a termine i compiti nonostante le difficoltà dimostra che si ha una certa resistenza e si è in grado di affrontare situazioni nuove e complesse.



A seguire, vi presentiamo una serie di fattori di resilienza. Essi possono aiutarvi ad acquisire determinati atteggiamenti e percezioni necessari per essere o rimanere resilienti. Forse diventerete più consapevoli delle capacità e dei punti di forza che avete già acquisito nel corso della vostra vita.

2. I SETTE PILASTRI DELLA RESILIENZA



PILASTRO I: OTTIMISMO

- L'ottimismo nasce da una **visione positiva del mondo** e da un'**idea positiva di sé**.
- Le nuove situazioni e circostanze sono viste come opportunità inaspettate e le **delusioni sono valutate come esperienze**.
- **La nostra percezione è plasmata dal nostro atteggiamento di base** e dal modo in cui ci avviciniamo alle persone che ci circondano. Preferiamo vedere, ascoltare ed elaborare le parti che confermano i nostri preconcetti.
- Se si è **convinti di potercela fare**, si è più disposti a fare i primi (piccoli) passi e a **guadagnare forza per le fasi successive**, magari più difficili.



Spirale negativa



Spirale positiva



COME AUMENTARE L'OTTIMISMO



Diario affermativo

- Tenete un piccolo diario e **scrivete ogni giorno almeno tre cose che avete fatto bene**. Possono essere piccole cose, come ad esempio: Mi sono preso il tempo di preparare una buona colazione per me stesso
- La prossima volta che parlate con un amico o un parente, assicuratevi di **raccontare le cose che sono andate bene**.
- Prima di andare a letto, chiedetevi:
 - *Di cosa ho potuto ridere oggi?*
 - *Di cosa ero felice?*
 - *Per cosa sono stato grato?*



PILLOLA 2: ACCETTAZIONE

- Praticare l'accettazione significa integrare tutto ciò che la vita ci porta.
- Un prerequisito fondamentale è imparare a distinguere ciò che rientra nella propria sfera di influenza da ciò che non vi rientra.
- Accettazione significa accettare ciò che non si può influenzare o cambiare.
- Se siete disposti ad attraversare le fasi degli imprevisti, delle svolte o dei progetti di vita non realizzati e a fare spazio ai vostri sentimenti (dolore, paura, tristezza, ...), aumenterete il vostro personale bagaglio di esperienze e raccoglierete la pace interiore.
- Questa consapevolezza apre la strada alla riconciliazione: verso ciò che vi accade, verso gli altri e non da ultimo verso voi stessi con la vostra biografia e tutte le vostre sfaccettature desiderate e indesiderate.

Concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di capire la differenza.

Reinhold Niebuhr (teologo americano)



COME PRATICARE L'ACCETTAZIONE?



Esercizio di accettazione

- Quando una situazione o un rapporto con una persona vi preoccupa troppo, fermatevi e guardate la situazione come un estraneo.
- Cercate di non giudicare (giusto, sbagliato, ingiusto, equo). Esaminate invece se potete fare qualcosa per cambiare la situazione:
 - Quale sarebbe il primo passo per cambiare la situazione?
 - Qualcuno può aiutarvi a cambiare la situazione?
 - Di quale persona o organizzazione si tratta?
- Se non vedete alcuna opportunità di influenza, cercate di lasciar perdere e di concentrarvi su qualcos'altro.

PILASTRO 3: ORIENTAMENTO ALLA SOLUZIONE

- Costruite la vostra realtà
- Se **percepите qualcosa come un problema o un'opportunità è il risultato della vostra mentalità.**
- Se si presta molta attenzione ai problemi, questi si concentrano e si amplificano.
- L'obiettivo è quello di sviluppare il maggior numero possibile di opzioni diverse per scegliere una soluzione appropriata tra queste o per creare una nuova soluzione a partire da approcci diversi.



*Lamentarsi è come sedersi su una sedia a dondolo: Si ha qualcosa da fare,
ma non si riesce ad arrivare da nessuna parte.*



Sconosciuto

PILASTRO 4: AUTOREGOLAMENTAZIONE

- Una buona autoregolazione può creare una **sana distanza da pensieri e sentimenti negativi**.
- **Regolando le proprie emozioni**, si può portare il proprio stato d'animo in **equilibrio**, ad esempio rimanendo calmi e composti in caso di forte pressione.
- Questo avviene attraverso l'**interazione dei due emisferi del cervello**: la rapida alternanza tra la mente cosciente (sinistra) e la memoria emotiva dell'esperienza (destra).
- Tenete presente che non siete responsabili solo degli altri (ad esempio, della persona di cui vi prendete cura), ma anche della vostra salute fisica e mentale.



*Non si può impedire agli uccelli di volare sopra la testa,
ma si può impedire loro di costruire un nido tra i capelli*

Martin Lutero



UN SEMPLICE ESERCIZIO DI MINDFULNESS



- Impostate il timer per alcuni minuti (5 minuti vanno bene per iniziare).
- Stare seduti dritti, ma non rigidi, su una sedia o a terra.
- Mettete le mani in posizione di equilibrio e chiudete gli occhi.
- Rilassatevi e portate l'attenzione sul respiro
- Inevitabilmente la vostra attenzione vagherà in altri luoghi.
Accorgetevne e riportate delicatamente l'attenzione sul respiro.
- Quando siete pronti, sollevate delicatamente lo sguardo e aprite gli occhi.



PILASTRO 5: ASSUNZIONE DI RESPONSABILITÀ

- Avere il maggior controllo possibile sulla propria vita è una pulsione fondamentale per tutti, tuttavia è inevitabile trovarsi prima o poi nel ruolo di vittima.
- Ma sarete voi stessi a decidere quanto e quanto a lungo soffrire per le circostanze, prendendo in mano la vostra vita.
- Quando vi assumete la responsabilità, non limitate voi stessi o gli altri con la colpa, perché questo limiterebbe il vostro campo d'azione.
- Passo dopo passo potete cambiare le parti che sono sotto la vostra influenza e percepire i benefici dell'autoefficacia: quando si superano le sfide attraverso le proprie azioni, si rafforza la fiducia nelle proprie capacità.
- Spesso basta un piccolissimo passo all'inizio, come alzare la cornetta del telefono.

*Preoccupatevi più di accettare le responsabilità che di attribuire le colpe.
Lasciate che le possibilità vi ispirino più che gli ostacoli vi scoraggino.*

Ralph Marston

ESERCIZIO SULLA RESPONSABILITÀ



- Prendetevi qualche minuto per completare le seguenti frasi:
 - Anche se io...
 - Sono fiducioso che ...
 - So di poterlo fare perché...
 - Sono orgoglioso di ...



PILASTRO 6: COSTRUIRE RELAZIONI

- La resilienza dipende da relazioni sane e di supporto.
- Costruire e coltivare relazioni sostenute da empatia e apprezzamento costituisce un fattore di stabilità nella nostra vita, in quanto trasmette un senso di appartenenza.
- Invece di affrontare tutto da soli, le relazioni di qualità vi aiutano ad attingere a diverse risorse.



Una testa sola non può portare un tetto.

Proverbio africano

PILASTRO 7: DARE FORMA AL VOSTRO FUTURO

- Non tutto ciò che è stato immaginato per il futuro può essere realizzato: Alcuni obiettivi devono essere modificati o abbandonati del tutto.
- Tuttavia, è possibile trovare nuovi obiettivi e piani compatibili con la situazione attuale.
- Futuro significa nuove opportunità e possibilità, a prescindere dal passato.
- Vale quindi la pena di rivedere le proprie abitudini di pensiero e i propri presupposti, perché inconsciamente ci comportiamo in modo tale da confermare il più possibile le nostre valutazioni.
- Per realizzare i vostri obiettivi, è importante prendere in mano i vostri piani in modo autodeterminato. Per farlo, pianificate passo dopo passo.



Nel bel mezzo dell'inverno, ho scoperto che dentro di me c'era un'estate invincibile.



ATTIVITÀ: LISTA DEI DESIDERI PER IL FUTURO



- Prendete un foglio di carta e annotate tre desideri che vi vengono spontanei e che vorreste realizzare nei prossimi tempi.
- Per ogni desiderio formulate i singoli passi necessari per realizzarlo.
- Esempio:
 - 1. Riflettere su: perché è importante per me?
 - 2. Quando, come e dove può avvenire?
 - 3. Quando le circostanze sono giuste per farlo?



PER RIASSUMERE

I sette pilastri della resilienza comprendono:

- Ottimismo
- Accettazione
- Orientamento alla soluzione
- Autoregolazione
- Assunzione di responsabilità
- Costruire relazioni
- Dare forma al vostro futuro



BIBLIOGRAFIA

- Konnikova, Maria (2016): Come le persone imparano a diventare resilienti, The New Yorker, consultato ad aprile 2023, <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/the-secret-formula-for-resilience>
- I circoli regionali Alter, Pflege, Demenz (2021): La propria natura è sempre più forte. La resilienza come aiuto utile per le persone anziane in difficoltà
- Reivich, K. (2003): Il fattore resilienza: 7 chiavi per trovare la vostra forza interiore e superare gli ostacoli della vita. New York: Broadway Books.
- Stangl, W. (2020). Stichwort: "Resilienz". *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, consultato ad aprile 2023, <https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/>
- Meditazione Mindfulness. Come si fa, *Mindful. Mente sana, vita sana*, consultato ad aprile 2023, <https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/>

Questo modulo di apprendimento è stato sviluppato nell'ambito di un progetto Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) ed è finanziato con il supporto della Commissione Europea.



Questo lavoro è destinato a scopi educativi ed è concesso in licenza Creative Commons Attribution-Non commercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (ad eccezione delle immagini e dei contenuti di riferimento).

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

MODULI DI FORMAZIONE CARE4CARERS R3

Modulo I - Competenze personali e sociali

UNITÀ I.4 ESSERE CONNESSI



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Cofinanziato
dall'Unione europea

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Al termine di questa unità, dovrete:

- Sentirvi più a proprio agio **nell'accettare aiuto**
- Comprendere l'importanza del ruolo dei **gruppi di sostegno**
- Essere in grado di **costruire relazioni sociali** (abilità sociali)
- Essere in grado di far **parte di un team**
- Essere consapevoli dell'**assistenza professionale** da parte di ONG o terapeuti.

I. ACCETTARE L'AIUTO COME UN PUNTO DI FORZA, NON COME UNA DEBOLEZZA



PERCHÉ ABBIAMO PAURA DI ACCETTARE UN AIUTO?

- Molte persone vogliono dare, ma meno sono disposte a ricevere aiuto. Perché? A volte accettare l'aiuto è difficile.
- A volte le persone si sentono bisognose, non capaci, vulnerabili e deboli quando ricevono aiuto.
- A volte le persone sentono di non meritare aiuto, a causa della bassa autostima, del senso di colpa o della preoccupazione di imporsi sugli altri.
- A volte le persone pensano di non aver bisogno di aiuto. Questo è comune, soprattutto quando si parla di salute mentale.

ACCETTARE L'AIUTO FA BENE

- Ricevere e dare aiuto fa parte dell'esperienza umana.
- Interdipendenza: anche se può far provare paura, può creare legami tra le persone.
- Quando qualcuno è disposto ad aiutarci, siamo importanti per lui.
- Ma è **importante** anche **per noi**, quando siamo disposti ad accettare il suo aiuto.
- È importante un sano equilibrio tra dare e accettare aiuto.



COME ACCETTARE L'AIUTO?



- Come vi sentite quando ricevete aiuto? Come vi sentite quando date/fornite aiuto?
- Perché non siete disposti a ricevere aiuto? Come vi sentite al riguardo? Avete avuto esperienze negative? Identificando il motivo che sta alla base, sarete in grado di risolverlo.
- Considerate l'altra parte: come vi sentireste al loro posto?
- Imparare a fidarsi degli altri e a condividere esperienze simili.

PENSIAMO A UN ESEMPIO...



<https://www.youtube.com/watch?v=nBzo7ZfulEc>

... E AD UN ALTRO



<https://www.youtube.com/watch?v=akiQuyXR8o>

DISCUSSIONE



- Cosa ne pensate di questi due casi di studio?
- Riflettete su di essi ed esprimete i vostri sentimenti e pensieri.



2. DOVE SI PUÒ CHIEDERE AIUTO?



Fonte: <https://pixabay.com/>

GRUPPI DI SOSTEGNO

- I gruppi di sostegno mettono in contatto persone con esperienze simili e offrono loro l'opportunità di scambiare e condividere strategie, sentimenti e informazioni.
- Si collocano a metà strada tra il sostegno professionale e quello non professionale; sono diversi dal sostegno degli amici, ma anche dalla terapia/consulenza. Avete l'opportunità di interagire con persone al vostro stesso livello.
- I gruppi di sostegno possono essere comunità in presenza o online, con o senza un esperto come facilitatore.

VANTAGGI DEI GRUPPI DI SOSTEGNO

- Sentirsi meno soli, isolati o giudicati.
- Ridurre l'ansia e la depressione.
- Parlare apertamente e onestamente.
- Migliorare le abilità sociali.
- Rimanere motivati e responsabilizzati.



ASSISTENZA PROFESSIONALE (ONG, TERAPEUTI, ECC.)

- Anche se parlare con qualcuno che si conosce può essere utile, a volte anche cercare un'assistenza professionale è un passo importante per migliorare la propria salute mentale.
- Ci sono molte opzioni di supporto professionale a seconda delle esigenze: psicologi, psichiatri, assistenti sociali, esperti di salute mentale, operatori di ONG, consulenti, ecc.
- Se decidete di cercare un aiuto professionale, è importante che troviate la persona giusta per voi. Dovreste sentirvi a vostro agio nel condividere i vostri sentimenti - naturalmente sarete voi a scegliere quanto condividere!
- Se non vi sentite a vostro agio a parlare con qualcuno di persona, c'è anche l'opzione online: siti web, applicazioni, servizi telefonici, ecc.

3. COSTRUIRE RELAZIONI SOCIALI



Fonte: <https://pixabay.com/>

LA SOCIALIZZAZIONE COME PARTE DELLA SALUTE MENTALE

- La salute mentale è influenzata anche dalla nostra vita sociale; relazioni sane con i membri della famiglia, gli amici, i colleghi di lavoro e così via hanno un impatto su diversi ambiti della nostra vita.
- Le relazioni sane possono:
 1. aumentare il senso di appartenenza e lo scopo
 2. fornire sostegno nei momenti difficili
 3. prevenire la solitudine
 4. ridurre lo stress
 5. aiutarvi ad affrontare il trauma.



COME COSTRUIRE RELAZIONI SOCIALI?

1. Siate disponibili e aperti; potete farlo rimanendo in contatto o riallacciando i rapporti con i vecchi amici, presentandovi ai vostri vicini, partecipando alle attività sociali e agli eventi della comunità, accettando gli inviti, facendo volontariato.
2. Trascorrete del tempo di qualità con i vostri familiari e amici e costruite un rapporto di fiducia con loro; apritevi su di voi, siate responsabili, affidabili e affidabili.
3. Sviluppate le capacità di comunicazione.
4. Siate rispettosi e gentili. Siate buoni ascoltatori; chiedete agli altri della loro vita, fate capire loro che prestate attenzione. Siate empatici.
5. Siate presenti per gli altri - **date e ricevete aiuto.**

4. LAVORO DI SQUADRA



LA DEFINIZIONE DI LAVORO DI SQUADRA



<https://www.youtube.com/watch?v=8PAnd4fVpxs>

LA DEFINIZIONE DI LAVORO DI SQUADRA

- Le squadre fanno parte della vita di tutti. Facciamo parte di una famiglia, di una scuola, di un ambiente di lavoro, ecc.
- Il lavoro di squadra è il concetto secondo cui un gruppo di persone lavora insieme per uno scopo specifico.
- Esigenze di lavoro di squadra:
 1. Responsabilità; essere attivi, mantenere gli impegni, contribuire con idee, portare a termine i compiti in tempo.
 2. Comunicazione: essere buoni ascoltatori, condividere informazioni, ricevere e dare feedback e fare domande.
 3. Il sostegno dei membri e la loro prospettiva.
 4. Le competenze e le caratteristiche uniche di ogni persona del team.

RIFERIMENTI

- Perché accettare aiuto fa bene? *Ritorno al benessere*, consultato a febbraio 2023, <https://returntowellness.co.uk/2019/10/16/why-is-accepting-help-good-for-you/>
- Head to Health, consultato a febbraio 2023, <https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/professional-support>
- Gruppi di sostegno: Crea connessioni, ottieni aiuto, *Mayo Clinic*, consultato a febbraio February 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>
- Amicizie: Arricchiscono la tua vita e migliorano la tua salute, *Mayo Clinic*, consultato a febbraio 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>

Questo modulo di apprendimento è stato sviluppato nell'ambito di un progetto Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) ed è finanziato con il supporto della Commissione Europea.



Questo lavoro è destinato a scopi educativi ed è concesso in licenza Creative Commons Attribution-Non commercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (ad eccezione delle immagini e dei contenuti di riferimento).

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

MODULI DI FORMAZIONE CARE4CARERS R3

Modulo I - Competenze personali e sociali

UNITÀ I.5 ADOTTARE UNA MENTALITÀ DI CRESCITA



RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Al termine di questa unità, dovrete:

- Essere consapevoli degli **effetti che** la vostra mentalità ha sul vostro comportamento.
- Essere in grado di distinguere tra **mentalità fissa** e **mentalità di crescita**.
- Conoscere le **caratteristiche** di ogni mentalità
- Sentirvi capaci a **svilupparvi** in aree che ritenevate impegnative

I. SIETE IN GRADO DI SVILUPPARE I VOSTRI LATI DEBOLI?



SIAMO LIMITATI DALLA NOSTRA SITUAZIONE DI VITA?

- A volte la vita sembra avere la meglio su di te.
- Si può essere sommersi dalle responsabilità, stanchi, in difficoltà nel far quadrare i conti.
- In queste situazioni, è molto difficile pensare al futuro: sembra che non ci possano essere cambiamenti.
- I filosofi dibattono da secoli sull'argomento: la nostra natura può cambiare o è determinata una volta per tutte?
- Eppure, ci sono numerosi esempi di persone che hanno superato difficoltà apparentemente impossibili.

LA POVERTÀ PUÒ ESSERE SUPERATA?

- Questo è forse il caso più famoso: molte delle persone che oggi sono ricche e famose sono partite da umili origini.
- Per esempio, Sarah Jessica Parker aveva otto fratelli e la sua famiglia spesso faticava a pagare la bolletta della luce e del telefono.
- Anche i genitori di Dolly Parton faticavano a far quadrare i conti dei loro dodici figli, così come quelli di Celine Dion con i loro quattordici.
- Roman Abramovich è cresciuto come un orfano.
- Ci sono anche tanti esempi di persone che hanno lottato nella loro vita adulta, da Halle Berry a Ed Sheeran.
- Quindi, essere cresciuti poveri non significa essere condannati a rimanere tali, e nemmeno attraversare un periodo difficile.



E L'AMBIENTE?



- Ok, le persone possono superare le sfide economiche perché hanno una famiglia e degli amici che le sostengono.
- Ma cosa succede se si è circondati da esempi di fallimento? E se intorno a voi ci sono criminalità e abuso di droga?
- Si scopre che questo è esattamente il quartiere in cui è cresciuto Leonardo DiCaprio.
- È cresciuto in un quartiere povero alla periferia di Los Angeles, dove è stato spesso testimone di atti di violenza.
- Ma, naturalmente, è riuscito a sfuggire a quell'ambiente in qualche modo.

MA NON POTETE CERTO FARCELA DA SOLI

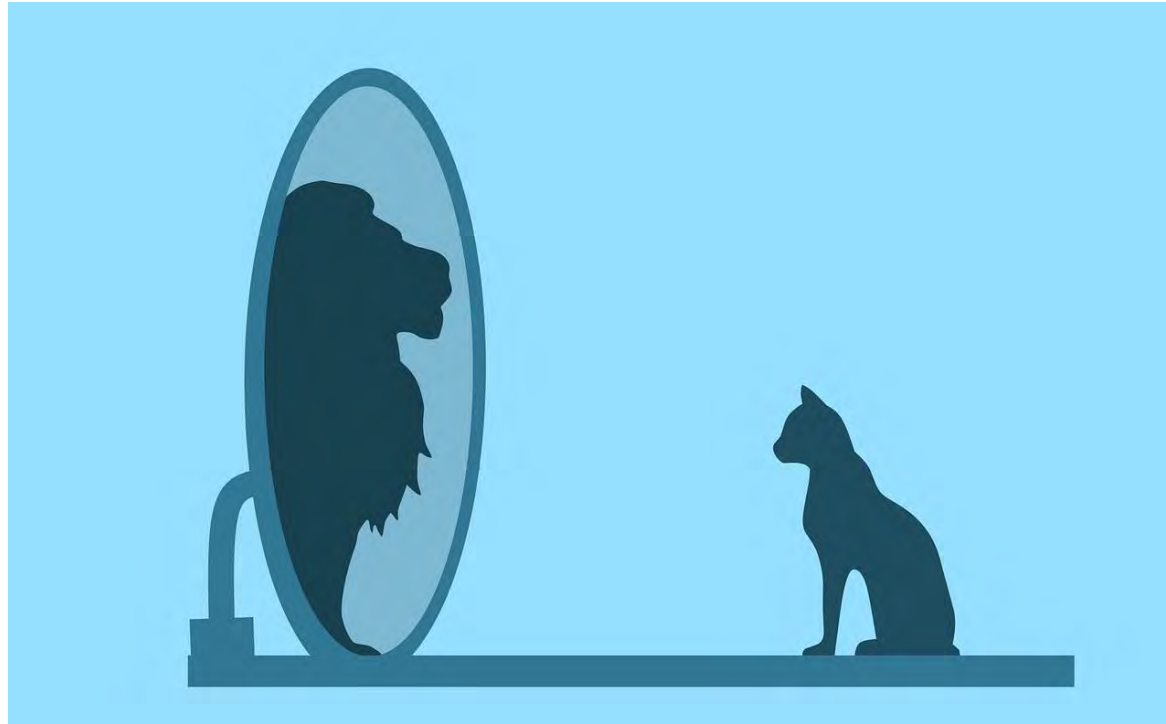
- Forse potete superare molte sfide con la persona giusta accanto a voi, ma se siete soli?
- Sicuramente una mamma single che cresce un figlio non ha tempo e opportunità di sviluppo...
- Solo che J.K. Rowling era esattamente così quando ha scritto Harry Potter.
- Forse aveva un talento straordinario, o era molto fortunata, o entrambe le cose.
- Ma resta il fatto che in qualche modo ha trovato il tempo per l'auto-sviluppo.



NON TUTTI POSSONO CAMBIARE...

- Ma per ogni storia di qualcuno che ce l'ha fatta nonostante le probabilità, ci sono tante storie non raccontate di persone che hanno fallito.
- Quindi, le persone possono cambiare o no?
- È emerso che esiste una buona dose di prove empiriche al riguardo.
- E le limitazioni che contano davvero sono meno quelle del mondo reale.
- Sono invece decisivi i limiti che ci imponiamo.

2. MENTALITÀ



SFIDE

- Lo psicologo Eric Ericsson ritiene che ogni fase della vita sia definita da una serie di **sfide** che dobbiamo superare per crescere.
- Cresciamo quando cerchiamo di fare cose che prima **non potevamo fare**.
- In ogni fase dobbiamo affrontare le nostre **paure e i nostri limiti**.
- Se non tentassimo nulla **di nuovo e di insolito**, vivremmo ancora come i bambini, completamente dipendenti dagli altri.

CERTEZZA

- Ma quando **riusciamo** a fare qualcosa, diventiamo più pigri.
- Vediamo il successo non come il risultato di sforzi e rischi, ma come qualcosa che **ci è stato regalato**.
- Impariamo a dire: sono bravo in questo, ho un **talento**, ecco perché ho successo.
- Diventiamo creature dell'**abitudine**.

LA MENTALITÀ CONTA?

- Come ha scoperto la dottoressa Carol Dweck, psicologa di Stanford, la mentalità con cui gli studenti si avvicinano ai compiti è molto **importante**.
- Gli studenti che credono di **non** essere "**bravi**" in una materia continuano a fallire in essa.
- Gli studenti che vedono i cattivi risultati come una prova della **necessità di imparare**, migliorano drasticamente.
- Se gli stessi studenti cambiano il modo in cui si vedono, cambiano anche le loro prestazioni.

LA MENTALITÀ FISSA

- La mentalità fissa presuppone che le capacità, i talenti, l'intelligenza e i tratti della personalità siano **immutabili**.
- O si **nasce** talentuosi e intelligenti, o non si nasce.
- Ci sono cose specifiche **in cui si è bravi**, basate sulla genetica e sull'ereditarietà.
- Nessuno sforzo potrà cambiare questi fatti fondamentali.



LE PERSONE CON UNA MENTALITÀ FISSA CREDONO CHE:

- Il cambiamento **non è possibile**
- Lo sforzo è un **segno di fallimento**, o si ottiene un successo facile o non si è bravi.
- Gli altri sono **concorrenti** e il loro successo è una minaccia.
- È importante avere **un aspetto elegante**: dimostra le vostre qualità innate.
- Il feedback degli altri contiene **critiche** e deve essere contrastato.
- Dovete concentrarvi solo sui vostri **punti di forza**.

LA MENTALITÀ DELLA CRESCITA

"La mentalità della crescita si basa sulla convinzione che le proprie **qualità di base** siano cose che si possono coltivare con il proprio **impegno**. Anche se le persone possono differire nei loro talenti e attitudini iniziali, interessi o temperamenti, **tutti possono cambiare e crescere** attraverso l'applicazione e l'esperienza".



Dott.ssa Carol Dweck

LE PERSONE CON UNA MENTALITÀ DI CRESCITA CREDONO CHE:

- L'intelligenza e le competenze possono essere **modificate**.
- Le sfide devono essere accolte.
- È importante **imparare** cose nuove.
- Il fallimento è qualcosa da cui imparare, **non è da temere**.
- Il successo di altre persone è **fonte di ispirazione**.
- Gli altri possono darvi un **feedback prezioso** su ciò che fate bene e su ciò che sbagliate.

IN SINTESI, RISPETTO ALLA MENTALITÀ FISSA, LE PERSONE CON UNA MENTALITÀ DI CRESCITA CREDONO CHE:

- Il **cambiamento** è possibile (piuttosto che no)
- Le competenze possono essere **apprese** (piuttosto che innate)
- Le sfide vanno **affrontate** (piuttosto che evitate)
- **Dai** fallimenti si può **imparare** (piuttosto che evitarli)
- Vedere altre persone che hanno successo può essere **fonte di ispirazione** (piuttosto che di scoraggiamento).
- **Non bisogna temere** di apparire stupidi (piuttosto che cercare di apparire intelligenti)
- Bisogna imparare dal **feedback** che si riceve (invece di cercare di evitarlo).



L'ADOZIONE DI UNA MENTALITÀ DI CRESCITA PUÒ PORTARE A:

- Aumentare la **motivazione**
- Migliorare il **rendimento** scolastico
- Ridurre il **rischio di burnout**
- Aiutare ad affrontare **problemi psicologici come la depressione e l'ansia**
- Ridurre i **problemi comportamentali**

3. ADOTTARE UNA MENTALITÀ DI CRESCITA



COME SI PUÒ ADOTTARE UNA MENTALITÀ DI CRESCITA?

- Purtroppo, la mentalità di crescita non si può adottare da un giorno all'altro.
- Non esiste un "interruttore magico", ovvero una semplice modifica che permetta di ottenere l'esatto risultato desiderato.
- La mentalità riguarda invece il modo in cui percepite il mondo e voi stessi.
- Si tratta di modelli a cui siete abituati e con cui vi sentite a vostro agio.
- Si tratta di cose che si considerano così ovvie da non essere quasi notate.

L'INIZIO: ACCETTARE LA POSSIBILITÀ DI CAMBIARE

- L'inizio della mentalità di crescita è un cambiamento di atteggiamento.
- Dovrete imparare a lasciar perdere le spiegazioni deterministiche.
- Basta con "Lui è proprio quel tipo di persona" o "lo faccio sempre così".
- Questo può essere più difficile di quanto sembri - dopo tutto, se tutto è predeterminato, non sono da biasimare per i miei fallimenti - ma se non lo è, beh...



LINGUA



- Il linguaggio che usate può influenzare la vostra mentalità.
- Quindi, provate a sostituire la parola fallimento con "esperienza di apprendimento".
- Non concentratevi sui tratti - sono una persona intelligente - ma sulle azioni - ho svolto questo compito molto bene.
- Buono vs. abbastanza buono: anche se ciò che avete realizzato può essere migliorato, è davvero un fallimento? Potete imparare a vedere il "sufficientemente buono" come un successo piuttosto che come un fallimento?

SFORZO

- Se adottate l'idea che l'impegno è l'unica cosa che conta, dovrete essere pronti a metterne molto.
- Il duro lavoro non garantisce il successo, ma il successo è impossibile senza di esso.
- È inoltre utile considerare il processo più importante del risultato.
- Il risultato può essere influenzato dalla fortuna o da altri fattori, ma l'impegno profuso dipende esclusivamente da voi.



IL PERDONO



- Se volete cambiare, dovete imparare a non incolpare voi stessi per il vostro fallimento.
- Perché la crescita richiede tentativi ed errori, e se si prova a fare qualcosa per la prima volta, si commettono molti errori.
- Astenersi dal biasimo può essere molto difficile: ovviamente avrei dovuto sapere che non avrei dovuto fare A, come potevo pensare che B avrebbe funzionato, che sciocca sono stata a non vedere C.
- Infatti, se vogliamo davvero smettere di incolpare noi stessi, dobbiamo fare lo stesso con gli altri.
- Quindi, siete in grado di perdonare gli altri per gli errori commessi? Potete perdonare voi stessi?

SEMBRA STUPIDO

- La cosa peggiore di commettere errori è che vi fa sembrare stupidi.
- E anche se si smette di giudicare se stessi, gli altri lo faranno.
- Potreste sapere che gli errori sono la prova che state imparando cose nuove, ma le persone con una mentalità fissa vi vedranno come un fallimento.
- Dovete quindi imparare a comprendere le critiche come espressione di una mentalità fissa, piuttosto che di un vostro fallimento.



Feedback



- Sentirete molte critiche, molte delle quali ingiustificate, quindi dovrete ignorarle?
- Al contrario! Solo perché sono spiacevoli, non significa che non si possa imparare da esse.
- Le altre persone offrono una prospettiva esterna, spesso riescono a vedere ciò che voi non riuscite a vedere.
- In questo modo potrete capire dove potete migliorare, cosa potreste fare di più.
- Fate solo attenzione a non iniziare a colpevolizzarvi.

Scopo

- Friedrich Nietzsche ha detto “Chi ha un perché per cui vivere può sopportare quasi ogni come”.
- È stato dimostrato che le persone con un senso di responsabilità lavorano più duramente e superano ostacoli maggiori.
- Quindi, cercate di scoprire qual è il vostro scopo.
- Prendetevi il tempo necessario per riflettere su voi stessi: cosa conta davvero per voi, dove volete arrivare.
- Pensate ai passi che avete già fatto: vi stanno portando nella giusta direzione?



RIFERIMENTI

- 21 storie di arricchimento che vi ispireranno, Business Insider, consultato a febbraio 2023
<https://www.businessinsider.com/millionaires-billionaires-who-came-from-nothing-rags-to-riches-stories-2019-7#leonardo-dicaprio-comes-from-a-drug-torn-town-outside-of-los-angeles-5>
- Mentalità di crescita e mentalità fissa: How what you think affects what you achieve, Mindset health, consultato a febbraio 2023: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>
- Che cos'è il Growth Mindset e come ottenerlo, Intelligent Change, consultato a febbraio 2023: <https://www.intelligentchange.com/blogs/read/what-is-growth-mindset-and-how-to-achieve-it>.
- Fixed Mindset vs. Growth Mindset Examples, Big Life Journal, consultato a febbraio 2023: <https://biglifejournal.com/blogs/blog/fixed-mindset-vs-growth-mindset-examples#:~:text=Fixed%20Mindset%3A%20If%20I%20don,if%20I%20fail%20at%20first>.

ULTERIORI LETTURE

- Carol S. Dweck. Mindset: La nuova psicologia del successo. Ballantine Books. 2007.
- Colloqui a Google: La mentalità della crescita di Carol Dweck: <https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

Questo modulo di apprendimento è stato sviluppato nell'ambito di un progetto Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) ed è finanziato con il supporto della Commissione Europea.



Questo lavoro è destinato a scopi educativi ed è concesso in licenza Creative Commons Attribution-Non commercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (ad eccezione delle immagini e dei contenuti di riferimento).

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

MODULI DI FORMAZIONE CARE4CARERS R3

Modulo I - Competenze personali e sociali

UNITÀ I.6 TROVARE LA MOTIVAZIONE



RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Al termine di questa unità, saprete:

- Esplorare i diversi tipi di motivazione intrinseca
- Individuare cosa vi **motiva** a migliorare

I. LA MOTIVAZIONE



TROVARE LA MOTIVAZIONE

- Gli esperti nel campo delle risorse umane hanno da tempo stabilito che, per eccellere nella propria vocazione, questa deve essere allineata ai propri valori.
- Per avere successo professionale, quindi, dovete essere consapevoli dei valori che vi stanno veramente a cuore.
- Jurgen Appelo ha sviluppato uno strumento chiamato Moving Motivators, che può aiutarvi a riflettere su 10 valori chiave e a decidere quali sono le vostre priorità al momento.
- L'obiettivo è trovare una posizione e un'azienda in cui questi valori possano essere pienamente realizzati.
- Allora, su cosa vertono questi valori?

CURIOSITÀ

Ho un sacco di cose da indagare e su cui riflettere

- La curiosità consiste nell'incontrare il nuovo e l'interessante.
- Si tratta di uno sviluppo costante, di un apprendimento continuo.
- La curiosità è nemica della routine.



ONORE

Sono orgoglioso che i miei valori personali si riflettano nel mio modo di lavorare.

- L'onore consiste nel fare una dichiarazione d'intenti.
- Significa non scendere a compromessi con i propri valori.
- Si tratta di essere apprezzati per ciò per cui si combatte.



ACCETTAZIONE

Le persone che mi circondano approvano ciò che faccio e chi sono.

- Essere accettati significa trovare il proprio posto.
- Significa sentirsi a proprio agio nell'organizzazione.
- Si tratta di non essere giudicati, di essere aperti su chi si è veramente e su ciò in cui si crede.



PADRONANZA

Il mio lavoro mette alla prova le mie competenze, ma è comunque all'interno delle mie capacità.

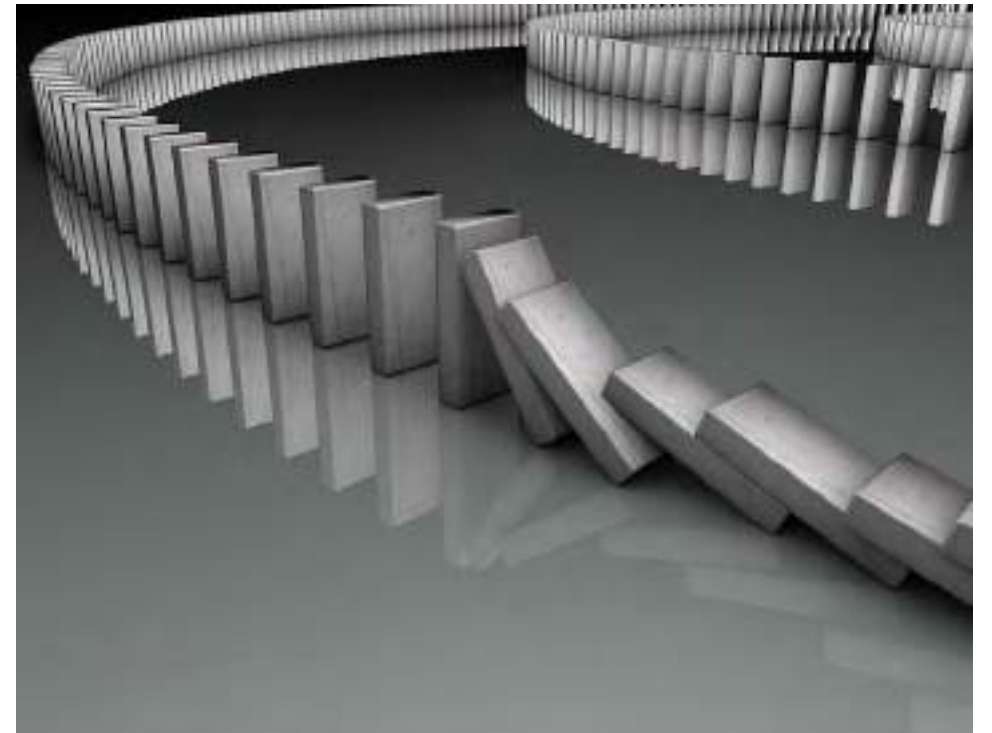
- La padronanza consiste nel superare le sfide.
- Richiede di uscire dalla propria zona di comfort.
- Significa incontrare l'incerto.
- Tuttavia, non richiede di fare miracoli.
- Dovreste comunque sapere di cosa siete capaci.



POTENZA

C'è abbastanza spazio per influenzare ciò che accade intorno a me.

- Il potere è una questione di impatto.
- Significa fare la differenza, vedere che i propri sforzi hanno davvero un impatto sul mondo e sulle persone che ci circondano.
- Il potere non è la brama di potere, ma la capacità di agire.



LIBERTÀ

Sono indipendente dagli altri nel mio lavoro e nelle mie responsabilità.

- La libertà consiste nel poter stabilire i propri obiettivi e i mezzi per realizzarli.
- Si tratta di creatività e responsabilità.
- La richiesta di libertà non fa di te un cattivo giocatore di squadra.



RELAZIONI

Ho buoni rapporti sociali con le persone che lavorano con me.

- Il lavoro non è solo lavoro, ma anche connessione.
- Si tratta di comunicazione, scambio di informazioni, costruzione di una comunità.
- Significa che un lavoro può essere molto più di un semplice mezzo di guadagno.
- Si tratta di far parte di una squadra e di contribuire al suo successo.



ORDINE

Ci sono regole e politiche sufficienti per un ambiente stabile.

- Le persone hanno bisogno di regole chiare per poter lavorare in modo efficace.
- L'ordine consiste nell'essere responsabili degli altri, nel prendersi cura di loro.
- L'ordine significa che le persone sono in grado di lavorare insieme piuttosto che l'una contro l'altra.



OBIETTIVO

Lo scopo della mia vita si riflette nel lavoro che svolgo.

- Ciò significa che lo scopo viene prima di ogni altra cosa: denaro, carico di lavoro, status, ecc.
- In questo caso, il lavoro è più di un mezzo per guadagnare denaro: è una causa per cui vale la pena lottare.
- C'è un forte allineamento con le emozioni personali.



STATO

La mia posizione è buona e riconosciuta dalle persone che lavorano con me.

- Lo status riguarda la giustizia, il riconoscimento degli sforzi compiuti.
- Richiede un sistema che promuova il merito e il duro lavoro.
- Ciò significa che ci sono chiari incentivi a migliorare sempre di più.



LA VOSTRA MOTIVAZIONE



Considerate l'importanza dei 10 motivatori nella vostra vita professionale.
Quale considerereste più importante al momento - e perché?

- Curiosità
- Onore
- Accettazione
- Maestria
- Potenza
- Libertà
- Relazioni
- Ordine
- Obiettivo
- Stato

RIFERIMENTI

- Motivatori in movimento di Jurgen Appelo: <https://management30.com/practice/moving-motivators/>

Questo modulo di apprendimento è stato sviluppato nell'ambito di un progetto Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) ed è finanziato con il supporto della Commissione Europea.



Questo lavoro è destinato a scopi educativi ed è concesso in licenza Creative Commons Attribution-Non commercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (ad eccezione delle immagini e dei contenuti di riferimento).

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

MODULI DI FORMAZIONE CARE4CARERS R3

Modulo I - Competenze personali e sociali

UNITÀ I.7 PRATICARE L'AUTORIFLESSIONE



Fonte: www.pexels.com

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Al termine di questa unità, dovrete essere in grado di:

- gestire il **processo di auto-riflessione in modo** più strutturato
- comprendere meglio le **proprie esigenze e i propri desideri** in merito al tipo di lavoro che si immagina per se stessi
- conoscere **diverse tecniche per aumentare la consapevolezza di sé** (sia a livello personale che di carriera)



I. CHE COS'È L'AUTORIFLESSIONE E PERCHÉ È IMPORTANTE?

Riflettere significa esaminare e conoscere i propri pensieri e sentimenti. L'autoriflessione crea uno **spazio per un dialogo onesto con se stessi**. L'autoriflessione può anche essere descritta come un guardarsi allo specchio e descrivere ciò che si vede.

Nel contesto dell'orientamento al lavoro, l'autoriflessione si riferisce alla valutazione delle esperienze lavorative passate e alla riflessione sugli obiettivi e i desideri futuri.

Quando si conduce un'autoriflessione, è importante riflettere sui ricordi e sulle esperienze passate, ma anche sognare il futuro basandosi su questo passato. È fondamentale dedicare tempo all'autoriflessione sulla carriera, in modo da assicurarsi che le proprie decisioni e azioni siano allineate con i propri valori, con la propria visione del percorso professionale e che non si rimanga delusi in seguito. **Non importa se siete all'inizio della vostra carriera, se siete nel mezzo di un bivio o se siete fuori dal mercato del lavoro da tempo: il momento migliore per farsi da parte e riflettere sulla propria visione di carriera è adesso.**

L'AUTO-RIFLESSIONE AIUTA ANCHE A:



- Sviluppare le capacità di pensiero creativo
- Migliorare la comprensione di se stessi
- Aumentare la motivazione e la felicità sul lavoro
- Costruire la fiducia (in se stessi)
- Enfatizzare i propri punti di forza e migliorare i propri punti deboli
- Chiarire le proprie intenzioni sul proprio tempo e i propri talenti
- Definire gli obiettivi professionali ed essere strategici con le opportunità di crescita
- Ridurre i pensieri negativi

COME CONDURRE UN'AUTORIFLESSIONE DA SOLI?

- Fate più **domande aperte** - Cosa, Come, Perché, Chi; le buone domande sono sempre quelle che portano l'argomento al punto chiedendo "Come posso...".
- Tenete un **registro dei vostri pensieri**: scrivete su un foglio tutto ciò che vi viene in mente.
- Siate **onesti!**
- **Preparate l'ambiente**: silenzio, nessuna interruzione, stato d'animo calmo, pace con se stessi, seduta comoda.
- Raggiungete la chiarezza: **analizzate la situazione** arrivando a una soluzione.
- Prendete una **decisione** e impegnatevi a rispettarla



L'analisi di una situazione complessa è la chiave per un'azione efficace.

2. CICLO RIFLESSIVO DI GIBBS

- Il ciclo riflessivo di Gibbs è stato sviluppato da Graham Gibbs nel 1988 per dare **una struttura all'apprendimento** dalle esperienze. Offre un quadro di riferimento per l'esame delle esperienze e, data la sua natura ciclica, si presta particolarmente bene alle **esperienze ripetute**, consentendo di imparare e pianificare da ciò che è andato bene o non è andato bene.

- Il ciclo comprende 6 fasi:
 - **Descrizione** dell'esperienza
 - **Sentimenti e pensieri** sull'esperienza
 - **Valutazione** dell'esperienza, sia positiva che negativa
 - **Analisi** per dare un senso alla situazione
 - **Conclusioni** su ciò che si è imparato e su ciò che si sarebbe potuto fare diversamente
 - **Un piano d'azione** per affrontare situazioni simili in futuro o per apportare modifiche generali che si ritengono opportune.

CICLO RIFLESSIVO (Gibbs, 1988)

Descrizione
Che cosa è successo?

Piano d'azione
Se succedesse di nuovo, cosa fareste?

Sentimenti
Cosa stavate pensando e provando?

Riflettere sulle **esperienze** per identificare i punti di forza e le aree di miglioramento.



Per saperne di più sul ciclo riflessivo di Gibbs, [cliccate qui](#).

Conclusione
Cos'altro avreste potuto fare?

Valutazione
Quali sono stati gli aspetti positivi e negativi dell'esperienza?

Analisi
Che senso può avere la situazione?

QUADRO DI RIFERIMENTO PER LA RIFLESSIONE



- **Guardare indietro** - Punto di partenza
- **Guardare dentro** - Descrivere l'esperienza in dettaglio
- **Guardare fuori** - Posizione attuale/ora lo so....perché...
(fare collegamenti, trarre conclusioni)
- **Guardare avanti** - Pianificare il futuro

ATTIVITÀ DI RIFLESSIONE SU UN EVENTO RECENTE I



Seguiamo ora i principi del ciclo riflessivo di Gibbs e il quadro di riferimento della diapositiva precedente per provare un esercizio. Pensate a un **evento recente del vostro lavoro o della vostra vita** a cui avete partecipato attivamente. Provate a riflettere su di esso rispondendo alle seguenti domande:

- A cosa miravate quando l'avete fatto?
- Che cosa avete fatto esattamente? Come lo descrivereste con precisione? Perché avete scelto quella particolare azione? Quali teorie/modelli/ricerche hanno dato forma alle vostre azioni?
- Cosa avete fatto dopo? Quali sono stati i motivi che vi hanno spinti a farlo?

ATTIVITÀ DI RIFLESSIONE SU UN EVENTO RECENTE II



- Quanto successo avete avuto? Quali criteri utilizzate per giudicare il successo?
- Avreste potuto gestire meglio la situazione? Come vi comportereste diversamente la prossima volta?
- Cosa ne pensate di questa esperienza?
- Pensate che le vostre conoscenze siano state adeguate in questa situazione? C'era qualcosa di cui non eravate sicuri? Se sì, cosa potreste fare al riguardo?
- Quali sono le azioni da intraprendere se questo evento dovesse ripetersi?

3. ESERCIZIO DI AUTORIFLESSIONE "TROVARE LA PACE NELLA VITA"



Ora proviamo un altro esercizio di auto-riflessione. Anche in questo caso, prendetevi il tempo necessario per farlo bene e siate onesti con voi stessi. Per prima cosa, rispondete alla seguente domanda:

Che cosa volete fare nella vostra vita? Come pensate di realizzarlo?

Se non ne siete sicuri, allora è il caso di fare un'autoriflessione. Anche se avete un'idea di dove volete andare, potreste prendere in considerazione l'idea di fare qualche esercizio di autoriflessione per assicurarvi di rimanere sulla strada giusta per voi. Quando siete sulla strada giusta, potete anche trovare la pace nella vostra vita.

Questo esercizio può essere utilizzato per **mettere le cose in prospettiva**. Potrebbe aiutarvi a **liberare la mente**, a **rilassarvi** e a **trovare la pace che desiderate**.

ESERCIZIO DI AUTORIFLESSIONE "TROVARE LA PACE NELLA VITA" I



1. Comporre affermazioni:

Scrivete un elenco di affermazioni (il maggior numero possibile). Queste affermazioni devono riguardare ciò che volete raggiungere e ciò che volete diventare nella vostra vita. Scrivetele al **presente** e assicuratevi di **usare la parola "io"** in tutto l'elenco. Per esempio:

"Faccio sempre del mio meglio".

"Ho il potere di controllare le mie reazioni alle sfide che devo affrontare".

"Sono ben preparato per questo. Ho l'esperienza, gli strumenti e le risorse necessarie. Ho pensato e mi sono preparato per tutti i possibili problemi. Posso fare un ottimo lavoro".

"Ho pianificato bene la situazione e comprendo perfettamente il problema. Ho il tempo, le risorse e l'aiuto necessari. Sono ben preparato per fare un lavoro eccellente".

"Sono ben equipaggiato e sto facendo del mio meglio".

AFFERMAZIONI POSITIVE: ALTRI ESEMPI

- Ho molta creatività per questo progetto.
- Il mio lavoro sarà riconosciuto in modo positivo dal mio capo e dai miei colleghi.
- Posso farcela!
- La mia opinione è rispettata e apprezzata dal mio team.
- Ho successo.
- Sono onesto nella mia vita e nel mio lavoro.
- Mi piace portare a termine compiti e progetti in tempo.
- Sono grato per il lavoro che ho.
- Mi piace lavorare con il mio team.
- Ogni giorno porto al lavoro un atteggiamento positivo.
- Sono eccellente in quello che faccio.
- Sono generoso.
- Sono felice.
- Sono un leader nella mia organizzazione.



ESERCIZIO DI AUTORIFLESSIONE "TROVARE LA PACE NELLA VITA" II



Ora, scrivete il vostro elenco di affermazioni e **concentratevi sulle cose che stanno accadendo ora** e che vi porteranno al successo futuro (per come lo intendete voi).

Potreste sentire nella vostra testa parole come: *"Ma l'altro giorno hai fatto un pasticcio"* o *"Qualche giorno fa non eri così produttivo"*. Se sentite cose del genere, **bandite questi pensieri negativi**. Può essere necessario un po' di tempo per abituarsi al pensiero positivo, ma sarà tempo ben speso.

Ripetere le affermazioni ad alta voce vi permetterà di **riprogrammare la vostra mente** con pensieri positivi.

ESERCIZIO DI AUTORIFLESSIONE "TROVARE LA PACE NELLA VITA" III



2. Attingere alla vostra mente subconscia:

La mente subconscia è **il luogo in cui viene immagazzinata l'immagine di sé**. Tutti i vostri atteggiamenti, esperienze, credenze e valori sono qui. La vostra mente subconscia è il nucleo di ciò che siete ed è una forza molto potente.

Se ci si immerge nell'interiorità e si riflette su ciò che si trova all'interno di questo magazzino della mente, si può **acquisire un miglior senso di autoconsapevolezza**. Questo processo vi aiuta a **raggiungere un livello di coscienza più elevato**. Una migliore consapevolezza di sé può fornire **molte risposte su se stessi e sulle proprie convinzioni**.

Quindi, attingete alla vostra mente subconscia. Ci sono diversi modi per farlo e, una volta iniziato, richiede uno sforzo sorprendentemente ridotto. Non dimenticate di essere coerenti.



COME ATTINGERE ALLA MENTE SUBCONSCIA?

Meditazione: Praticando questo antico metodo, possiamo coinvolgere e guardare nel nostro subconscio. Fa **bene** anche **allo stress e alle emozioni negative**. Se siete dei principianti, non abbattetevi se la vostra mente va in un'altra direzione. **Concentratevi sulla respirazione** e riportate la mente all'inizio ogni volta che si allontana.

Espressione artistica: L'attività creativa è un ottimo modo per sbloccare il subconscio ed è anche un modo per **scoprire talenti** che forse non sapevate di avere. Inoltre, può dare **gioia e felicità** sentendosi realizzati. Che si tratti di dipingere la stanza di un nuovo colore, di disegnare un quadro o di colorare con i nipotini, è uno sfogo divertente.

Intuizione e istinto: le donne tendono ad avere più **sensazioni viscerali** e sono più inclini ad avere un forte intuito rispetto agli uomini. È l'attrazione che non si può ignorare, anche se si può scegliere di andare in una direzione diversa. L'attrazione che sentite è il vostro subconscio che vi parla. Avete presente quella **vocina nella vostra testa** che vi guida sempre nella giusta direzione? Bingo.



COME ATTINGERE ALLA MENTE SUBCONSCIA?

Affermazioni positive: Ricordate le affermazioni positive della prima fase? Usatele per attingere alla vostra mente subconscia. Il **subconscio impara attraverso la ripetizione**. Ripetendo le affermazioni positive, è possibile modificare le proprie azioni.

Frequentate persone positive: Se state facendo del vostro meglio per cambiare in meglio voi stessi, frequentare le persone negative, sofferenti o che si lamentano sempre, che tutti abbiamo nella nostra vita, può fare esattamente il contrario. Inoltre, frequentare persone positive può **farvi sentire meglio**. Questo può significare **lasciare andare le persone tossiche** nella vostra vita. E se proprio non riuscite a lasciarle andare, cercate di impegnarvi con loro il meno possibile.

Vi vengono in mente altri modi per attingere alla vostra mente subconscia e per entrare più in contatto con il vostro nucleo?

ESERCIZIO DI AUTORIFLESSIONE "TROVARE LA PACE NELLA VITA" IV



3. Visualizzare in modo creativo:

È un modo divertente per riflettere su se stessi! Create una **scatola per mostrare le vostre speranze e i vostri sogni**. Oppure potete creare una **bacheca dei sogni**. Inserite immagini e parole che vi rappresentano nella scatola o sulla lavagna o il vostro successo in una cornice. Più dettagli includete, meglio funziona. L'immaginazione è la chiave e il cielo è il limite!

4. Porsi delle domande:

Fatevi delle **domande su voi stessi**. Scrivete le vostre domande e le vostre risposte. Ponetevi **domande sul presente e sul futuro** e datevi **risposte positive**. Potete essere creativi con le vostre domande perché solo voi sapete cosa c'è dentro di voi. Assicuratevi di strutturare le domande in modo da **includere dettagli sulle vostre speranze e sui vostri sogni**.

ESERCIZIO DI AUTORIFLESSIONE "TROVARE LA PACE NELLA VITA" V



5. Scrivere e riflettere:

Acquistate un **diario** e scriveteci **ogni giorno** (o il più regolarmente possibile, se è una cosa nuova per voi). Ogni giorno, scrivete innanzitutto qualcosa di positivo che si è verificato quel giorno e per cui siete grati. Poi scrivete una domanda per voi stessi. Non rispondete subito alla domanda. Riflettete su quella domanda e scrivete la vostra risposta il giorno successivo come parte del vostro diario.

L'autoriflessione consiste nell'attingere al proprio essere interiore e usarlo per capire cosa si vuole veramente. Con il tempo, le vostre riflessioni vi permetteranno di raggiungere la pace e la serenità che meritate.

4. IL MIO LAVORO IDEALE



Questo è un altro suggerimento di autoriflessione che potete provare se volete. È più orientato alla vostra realizzazione professionale.

■ *Perché questa attività è importante*

Questa attività può aiutarvi a **capire meglio le vostre esigenze e i vostri desideri** per quanto riguarda il tipo di lavoro che state cercando o il tipo di lavoro che fa per voi. Mette a fuoco ciò che è importante per voi e vi aiuta a pensare a quale tipo di lavoro possa soddisfare la vostra lista di bisogni "essenziali".

■ *Cosa ne ricavate*

L'attività vi dà la possibilità di iniziare a pensare a **ciò che è importante per voi stessi ora**, senza guardare al passato.

IL MIO LAVORO IDEALE II



■ *Come svolgere l'attività*

Pensate al vostro prossimo lavoro come a una **torta fatta di ingredienti**. Quali ingredienti vorreste nella vostra torta? Potreste includere i seguenti (Valori del lavoro):

- **Luogo di lavoro:** Si desidera lavorare in un determinato luogo o Paese
- **Pace:** Non c'è molta pressione
- **Varietà:** Tante cose da fare
- **Routine:** Lavoro prevedibile
- **Competizione:** Competizione con gli altri
- **Indipendenza:** Lavorare come si vuole senza che siano gli altri a dirci cosa fare
- **Libertà:** Scegliete voi stessi i compiti e i tempi
- **Amicizia:** Potete sviluppare amicizie sul lavoro
- **Ritmo veloce:** Lavorare a ritmo sostenuto
- **Stato:** Posizione che altri rispettano
- **Prendere decisioni:** È importante che siate coinvolti nel processo decisionale
- **Risoluzione dei problemi:** Vi piace trovare soluzioni ai problemi

IL MIO LAVORO IDEALE III



- **Creatività:** Amate proporre nuove idee
- **Rischio:** Amate rischiare
- **Emozione:** Molto entusiasmo nel lavoro
- **Soldi:** Guadagnare denaro
- **Aiutare gli altri:** È importante aiutare gli altri
- **Organizzazione rinomata:** Volete far parte di un'organizzazione ben nota
- **Promozione:** Un lavoro che ha buone possibilità di promozione
- **Sfida:** Amate essere stimolati e ricevere nuove sfide su cui lavorare
- **Comunità:** Lavorare in un luogo in cui si possa essere coinvolti nella comunità
- **Lavoro di squadra:** Lavorare a fianco degli altri
- **Sfida fisica:** Lavoro fisicamente impegnativo
- **Lavorare da soli:** Lavorare da soli
- **Artistico:** Lavoro che ha un qualche tipo di espressione artistica, che crea oggetti, disegni, ecc.
- **Comunicazione:** Piacere di poter esprimere le proprie idee
- **Riconoscimento:** Essere apprezzati
- **Sicurezza:** Il lavoro sarà sempre al vostro fianco
- **Contatto con le persone:** Potete avere contatti con le persone e costruire relazioni
- **Lavoro preciso:** Lavori che richiedono grande attenzione e concentrazione
- **Aiutare la società:** Un lavoro che produce qualcosa di utile per la società, un valore aggiunto
- **Supervisione:** Amate gestire gli altri
- **Persuadere le persone:** Divertirsi a persuadere le persone a comprare qualcosa
- **Apprendimento:** È importante che siate sempre in grado di imparare
- **Essere esperti:** È importante che siate conosciuti come una persona con competenze speciali

IL MIO LAVORO IDEALE IV



Guardate l'elenco e pensate a quali ingredienti sono "**essenziali**", quali "**desiderabili**" e quali "**non desiderabili**". Disegnate una tabella con **3 colonne** e scriveteli all'interno. Non è necessario inserire tutti gli ingredienti nella tabella - **non pensateci troppo** e cercate di inserirne solo 15 al massimo.



Ora, considerando ciò che è "essenziale", iniziate a pensare ai lavori che potrebbero fornirlo, tenendo conto anche delle vostre capacità, conoscenze ed esperienze. Cercate di proporre **almeno 3 lavori**.

- _____
- _____
- _____

AUTORIFLESSIONE: CONSOLIDAMENTO DELLE CONOSCENZE



La riflessione è uno strumento potente per la scoperta di sé e la crescita in molte aree della vita, compresa la carriera. Grazie all'autoriflessione, le persone possono sviluppare una comprensione delle proprie motivazioni di fondo, fare scelte professionali più intelligenti e lavorare meglio con gli altri. Esaminare le domande di riflessione può aiutarvi a imparare a riflettere sui vostri sentimenti e sulle vostre esperienze in modo da contribuire allo sviluppo personale e professionale.



L'autoriflessione è il processo di esame dei propri pensieri e sentimenti. Permette di riflettere in modo approfondito sulle esperienze passate o attuali e di fissare obiettivi per il futuro. Sebbene sia utile in qualsiasi momento, la riflessione può essere particolarmente utile quando si cambia lavoro o si intraprende un nuovo percorso professionale.



L'autoriflessione aiuta a esaminare i propri pensieri e a creare un dialogo interiore che influenza il modo in cui si guarda e si interagisce con il mondo. Può richiedere tempo, ma la riflessione è un passo fondamentale per la vostra crescita come individui e professionisti.

RIFERIMENTI E ULTERIORI LETTURE

- Team editoriale di Indeed (pubblicato nel 2021, 14 luglio; aggiornato nel 2022, 8 agosto). 100 domande di riflessione per la crescita personale e professionale, *Indeed*, consultato a gennaio 2023, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/reflection-questions>.
- Locke, Karyn (2022, 1 settembre). Come sfruttare il potere della vostra mente subconscia, *PrimeWomen*, consultato a gennaio 2023, <https://primewomen.com/health/how-to-tap-into-the-power-of-your-subconscious-mind/>.
- Gibbs' Reflective Cycle, *Università di Edimburgo*, consultato a gennaio 2023, <https://www.ed.ac.uk/reflection/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle>.
- Tutte le immagini utilizzate provengono da: www.pexels.com

Questo modulo di apprendimento è stato sviluppato nell'ambito di un progetto Erasmus+ KA2 Care4Carers (C4C) ed è finanziato con il supporto della Commissione Europea.



Questo lavoro è destinato a scopi educativi ed è concesso in licenza Creative Commons Attribution-Non commercial-ShareAlike 4.0 International License @ The C4C Consortium (ad eccezione delle immagini e dei contenuti di riferimento).

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.