




FLESSIBILITÀ

Attività 1: Allargare gli orizzonti

Attività per promuovere le competenze personali, sociali e di apprendimento degli adulti.
Descrizione delle iniziative comprese in questo manuale.

Titolo/nome	Stretching mentale (Come sviluppare la flessibilità)
Abilità LifeComp approcciate	<input type="checkbox"/> Autoregolazione <input checked="" type="checkbox"/> Flessibilità <input type="checkbox"/> Benessere <input type="checkbox"/> L'empatia <input type="checkbox"/> Comunicazione <input type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Pensiero critico <input type="checkbox"/> Gestione dell'apprendimento
Durata ¹	45 minuti
Tipo di attività	Riflessione su se stessi e sul gruppo
Breve descrizione	Questa attività si svolge meglio in piccoli gruppi (6-12 partecipanti). Le attività svolte attraverso una metafora mirano a identificare una situazione di cambiamento, a individuare le competenze e le strategie di flessibilità e a incoraggiarne lo sviluppo.
Obiettivi	Definire la flessibilità Pensate a come le persone possono riconoscere le situazioni in cui devono reagire ed essere flessibili. Tenere sotto controllo le capacità delle persone di adattarsi al cambiamento e decidere come è necessario e migliorarle. Individuare situazioni o attività e pianificare l'uso di alcune tecniche di flessibilità Cercare opportunità di crescita attraverso i cambiamenti
Impostazione ²	 1 Facilitatore  1 accogliente sala riunioni Per l'implementazione faccia a faccia  Pennarelli colorati
Suggerimenti per i facilitatori ³	L'albero di Jelly Baby (Cotton, 2016) è un ottimo esercizio per incoraggiare la comunicazione e aiutare gli individui a identificare dove si trovano nella vita in una certa materia e forse dove vorrebbero andare e come potrebbero passare dalla loro posizione attuale a quella desiderata. Può essere utilizzato per le fasi 4-6.
Passo dopo passo	1. L'animatore presenta la definizione di flessibilità come determinata in biologia (vedere il Materiale per gli animatori).

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Il facilitatore divide i partecipanti in gruppi (per l'implementazione online creare stanze separate) e chiede loro di discutere <ul style="list-style-type: none"> • Cosa significa essere flessibili nelle situazioni della vita quotidiana? • Fate un esempio in cui qualcuno o voi stessi avete dimostrato flessibilità • Cosa potrebbe favorire la flessibilità, come potrebbe essere allenata? 3. Dopo la discussione in piccoli gruppi, ogni gruppo sceglie un leader per presentare all'intero gruppo: 1) la definizione di flessibilità; 2) gli esempi che hanno trovato; 3) le situazioni che potrebbero incoraggiare la flessibilità. 4. Per concludere l'attività, il facilitatore chiede ai partecipanti di riflettere su quanto pensano di essere flessibili e su quanto vorrebbero esserlo. Per queste fasi, i facilitatori possono utilizzare l'Albero della gelatina (Connon, 2016). 5. Il facilitatore chiede ai partecipanti di mostrare con un colore blu dove si posizionano nell'albero in termini di flessibilità e chiede loro di spiegare 6. Il facilitatore chiede loro di indicare con un colore verde se desiderano cambiare posizione nell'albero nel prossimo futuro per considerarsi più flessibili.
Debriefing	<p>Come può un comportamento flessibile aiutarvi ad adattarvi a nuove situazioni? Cosa posso fare per diventare più flessibile nel prossimo futuro?</p>
Riferimenti	<p>Definizione di flessibilità recuperata da: https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility Cotton, D. (2016). <i>Il libro delle soluzioni intelligenti. The: 68 strumenti per il brainstorming, il problem solving e il decision making, 1a edizione.</i> FT Publishing International (Opera originale pubblicata nel 2016)</p>

Mind Stretching (Come sviluppare la flessibilità) - Materiale per facilitatori

Flessibilità del foglio di lavoro

- **Definizione**

La capacità di gestire le transizioni e l'incertezza, di adattarsi ai cambiamenti, di considerare nuove idee e punti di vista, di affrontare le sfide, di trovare compromessi e soluzioni.

La flessibilità si riferisce alla capacità di muscoli, articolazioni e tessuti molli di muoversi senza limitazioni e senza dolore. Comporta la capacità di queste strutture di allungarsi, estendersi e contrarsi senza limitazioni, consentendo un movimento fluido ed efficiente" (UC Davis, n.d.).

- **Perché è importante?**

Il cambiamento e l'incertezza sono caratteristiche intrinseche della nostra vita quotidiana, soprattutto in questi tempi di rapidi cambiamenti dovuti al contesto socioeconomico e ai progressi tecnologici. Pertanto, la capacità di adattarsi o, meglio ancora, di prosperare in presenza di questi cambiamenti è un'abilità importante.

Dal cambio di scuola, al trasloco, al contatto con nuove idee e culture, la flessibilità è una delle abilità più importanti per lo sviluppo mentale, socioeconomico e professionale.

La flessibilità è anche descritta come la capacità di prendere decisioni quando il risultato di tali decisioni è incerto, quando le informazioni disponibili sono parziali o ambigue, o quando c'è il rischio di risultati non voluti (EntreComp).

Secondo il quadro Lifecomp, nel 2019 la flessibilità/adattabilità è stata la competenza più richiesta negli annunci di lavoro online. I datori di lavoro vogliono assumere persone in grado di "modificare il proprio atteggiamento o comportamento per adattarsi alle modifiche sul posto di lavoro", mentre la NACE (2020) ha identificato la flessibilità/adattabilità come una delle competenze della personalità più richieste dai datori di lavoro agli studenti.