

# FLESSIBILITÀ

## Attività 2: Navigare nel cambiamento

Attività per promuovere le competenze personali, sociali e di apprendimento degli adulti.

Descrizione delle iniziative comprese in questo manuale.

Titolo/nome	Come affrontare il cambiamento
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 <sup>1</sup>	45 minuti
Tipo di attività	Riflessione su se stessi e sul gruppo/ Role playing
Breve descrizione	Questa attività si svolge meglio in piccoli gruppi (6-12 partecipanti). L'obiettivo di questa attività è cercare una soluzione a un potenziale scenario per affrontare il cambiamento. Questa attività, attraverso la simulazione e il gioco di ruolo, mira a esporre i partecipanti a situazioni di cambiamento e a incoraggiarli a pensare a strategie flessibili per affrontare il cambiamento.
Obiettivi	Sensibilizzare le persone a gestire i cambiamenti e gli imprevisti che possono verificarsi nella vita quotidiana. 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 in che modo 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 <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤</li><li>➤ 1 Facilitatore</li><li>➤ Accogliente sala riunioni</li></ul> Per l'implementazione faccia a faccia ➤ carta A4, penna, post-it, cartellone Per l'implementazione online ➤ Jamboard

<sup>1</sup> Può essere continuo.

<sup>2</sup> Materiali e risorse necessarie per l'attuazione, comprese le risorse finanziarie, umane e gli spazi. Nel caso in cui sia necessario un foglio di lavoro, si prega di utilizzare il seguente documento per prepararlo.

Suggerimenti per i facilitatori <sup>3</sup>	Il facilitatore può prendere spunto dall'attività 1 "Allungamento della mente" e chiedere ai partecipanti di simulare una situazione di cambiamento.
Passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il facilitatore presenta la definizione di "flessibilità" e la sua importanza (per maggiori informazioni, consultare il foglio di lavoro per i facilitatori).</li> <li>2. Il facilitatore presenta diversi scenari potenziali relativi al cambiamento. Tre scenari sono suggeriti nel foglio di lavoro Materiale per i facilitatori</li> <li>3. I partecipanti sono divisi in 3 gruppi</li> <li>4. Ogni gruppo sceglie uno scenario e cerca di rispondere alle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quale sarebbe la sua prima reazione?</li> <li>• Quali sono le possibili soluzioni al "problema"?</li> <li>• Cosa farebbe una "persona flessibile"?</li> <li>• Come potreste sfruttare il cambiamento a vostro vantaggio?</li> </ul> </li> <li>5. Dopo la discussione in piccoli gruppi, ogni gruppo sceglie un leader per presentare le risposte alla sessione plenaria.</li> <li>6. Il facilitatore incoraggia il gruppo a discutere i risultati.</li> </ol>
Debriefing	Per il debriefing, il facilitatore può distribuire un post-it a ogni persona e chiedere loro di dare una parola o una breve frase per descrivere la loro esperienza in classe. Per l'implementazione online, il facilitatore può utilizzare <i>Jamboard</i> con i post-it online.
Riferimenti	Attività 2 adattata da <a href="https://act45.eu/">https://act45.eu/</a> Sala, A., Punie, Y. e Garkov, V. (2020). LifeComp: Il quadro europeo per le competenze chiave personali, sociali e di apprendimento (n. MONOGRAFO). Ufficio dell'Unione europea. <a href="https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC_120911">https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC_120911</a>

<sup>3</sup> Ciò che una persona deve sapere per implementare l'attività.



# Navigare nel cambiamento - Materiale per i 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.



Scenari suggeriti:

Scenario 1	Lavorate da tempo in un supermercato e vi occupate della registrazione delle merci in arrivo. Avete sempre svolto questo tipo di lavoro nello stesso modo. Ora, l'azienda ha deciso di cambiare il metodo di registrazione delle merci e di utilizzare un software particolare, per cui vi obbliga a seguire per sei mesi un corso di formazione che vi permetterà di lavorare secondo i criteri stabiliti.
Scenario 2	L'appartamento che avete affittato negli ultimi 20 anni è vecchio e ha qualche problema con le tubature. Un giorno vi svegliate per fare una doccia e il
	Il tubo dell'acqua esplode. Quando chiamate il padrone di casa per ripararlo, lui decide di fare una ristrutturazione completa che richiederà fino a 6 mesi.
Scenario 3	Si segue sempre lo stesso percorso da casa al lavoro o dappertutto e si usa la metropolitana più vicina. Il sindaco della città decide di chiudere la stazione della metropolitana per ristrutturazione perché ci sono problemi di sicurezza.

