

## MENTALITÀ DI CRESCITA

### Attività 2: Qual è la tua mentalità?

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

Titolo/nome	Qual è la vostra mentalità?
Abilità LifeComp approcciate	<input type="checkbox"/> Autoregolazione <input type="checkbox"/> Flessibilità <input type="checkbox"/> Benessere <input type="checkbox"/> L'empatia <input type="checkbox"/> Comunicazione <input type="checkbox"/> Collaborazione Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Pensiero critico <input type="checkbox"/> Gestione dell'apprendimento
Durata <sup>1</sup>	1 ora
Tipo di attività	Definizione del concetto
Breve descrizione	Questa attività aiuta gli adulti ad analizzare meglio il concetto di mentalità di crescita e la differenza tra mentalità fissa e mentalità di crescita, migliorando anche la capacità di trasformare una mentalità fissa in una mentalità di crescita. Questa attività deve essere svolta preferibilmente in modo individuale con una durata massima di 1 ora. Gli esercizi comprenderanno principalmente l'identificazione dei concetti e la loro implementazione nella pratica, guidati dalle domande del facilitatore.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Analizzare il concetto di mentalità di crescita;</li> <li>➤ Distinguere tra mentalità fissa e mentalità di crescita;</li> <li>➤ sviluppare una mentalità di crescita negli adulti;</li> </ul>
Impostazione <sup>2</sup>	1 facilitatore ➤ 1 camera piccola Per l'implementazione faccia a faccia ➤ Carte con le frasi visualizzate ➤ 2 scatole: 1 per la mentalità di crescita e 1 per la mentalità fissa ➤ Carta bianca e penne Per l'implementazione online ➤ Lavagna con affermazioni da suddividere in 2 gruppi ➤ Lavagna bianca per la scrittura degli studenti
Suggerimenti per i facilitatori <sup>3</sup>	Il facilitatore può aiutare gli adulti con le prime frasi.
Passo dopo passo	1. Il facilitatore chiede ai partecipanti di elencare le loro associazioni con la parola mindset.

<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.

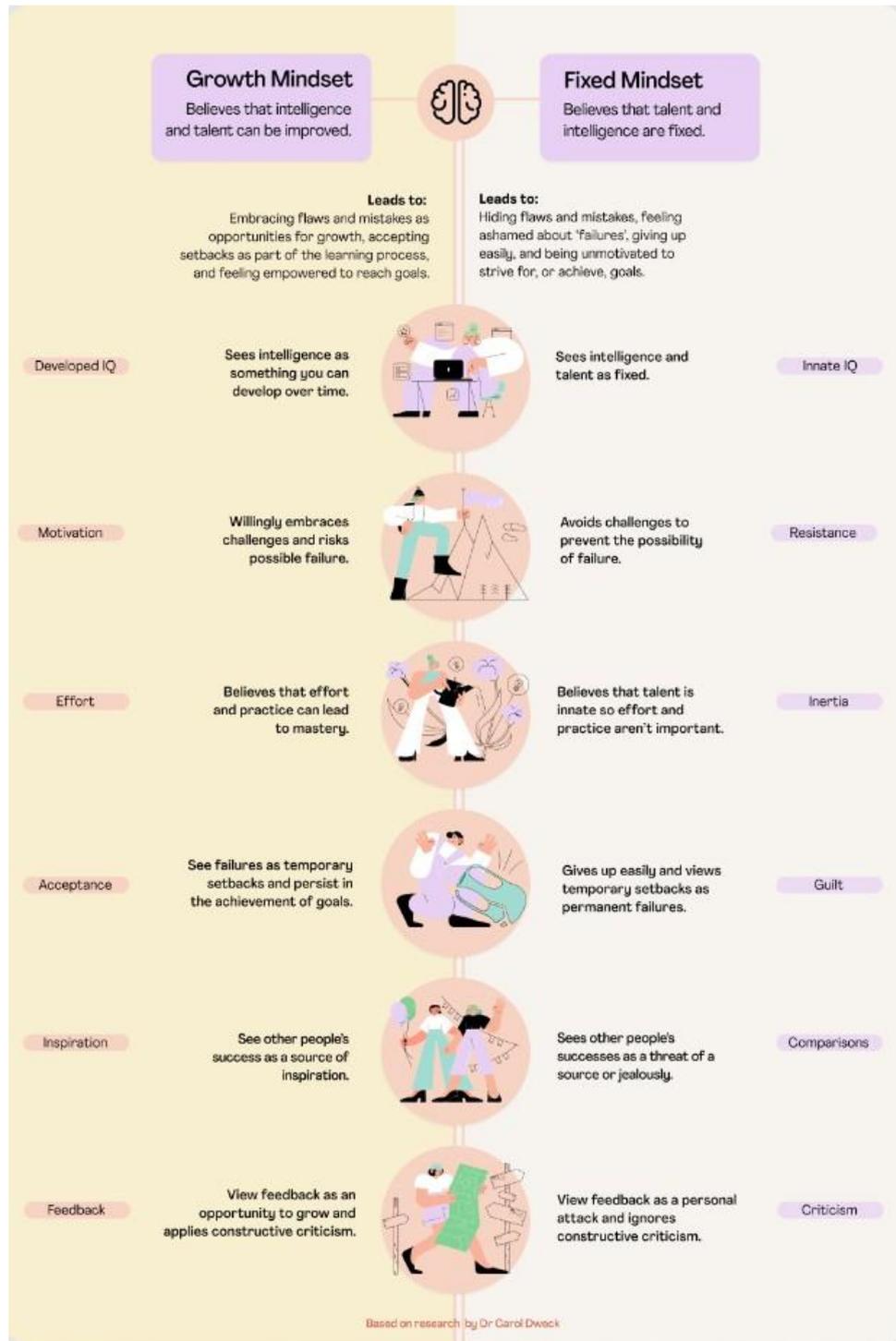
<sup>3</sup> Ciò che una persona deve sapere per implementare l'attività.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Il facilitatore presenta la definizione di mentalità di crescita e di mentalità fissa, spiegando i vantaggi dell'adozione di una mentalità di crescita (15 minuti).</li> <li>3. Il facilitatore presenta delle schede o un tabellone online con delle frasi e chiede all'adulto di abbinare ogni frase alla mentalità di crescita o a quella fissa, inserendo le frasi nella casella corretta (per gli esempi di frasi, si veda il materiale allegato per il facilitatore).</li> <li>4. Poi il facilitatore chiede all'adulto di scrivere altre frasi che riflettano ciascun tipo di mentalità.</li> <li>5. Poi, l'adulto è invitato a riscrivere le frasi relative alla mentalità fissa, adattandole alla mentalità di crescita (gli esempi su come adattare le frasi sono riportati nel materiale per il facilitatore).</li> <li>6. Alla fine dell'attività, il facilitatore presenta una panoramica dell'esercizio, illustrando il concetto di mentalità di crescita e come adattare le nostre convinzioni a una mentalità di crescita.</li> </ol>
Debriefing	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Potete descrivere situazioni in cui avete utilizzato una mentalità di crescita? Potete descrivere situazioni in cui avete usato una mentalità fissa? In che modo l'adozione di una mentalità di crescita può aiutarvi in futuro?</li> <li>&gt; Che cosa potete fare, d'ora in poi, per adeguare il vostro discorso e le vostre convinzioni a una crescita mentalità?</li> </ul>
Riferimenti	<p>Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: La nuova psicologia del successo</i>. Random House.</p> <p><a href="https://fs.blog/carol-dweck-mindset/">https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</a></p> <p><a href="https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset">https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</a></p>



# Qual è il vostro atteggiamento mentale? - Materiale per il facilitatore Foglio di lavoro - Mentalità di crescita

- Mentalità fissa e mentalità di crescita



Recuperato da <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

## Mentalità di crescita

Credere nel proprio e nell'altrui potenziale per imparare e progredire continuamente (LifeComp Framework).

- **Secondo questo concetto:**

1. È possibile imparare, migliorare e raggiungere le competenze con il lavoro e la dedizione.
2. L'apprendimento è un processo che dura tutta la vita e richiede apertura, curiosità e determinazione.
3. È importante riflettere sul feedback degli altri e sulle esperienze positive e negative per continuare a sviluppare il proprio potenziale.
4. Riflettere sugli aspetti positivi di ogni esperienza e sul fatto che anche le esperienze negative/fallimenti possono insegnarci e aiutarci a crescere e a sviluppare le nostre competenze.
5. Concentrarsi sulle fasi che portano a un risultato, piuttosto che sul risultato stesso, fa parte del processo di apprendimento.
6. È importante chiedere il sostegno di altri e di prospettive diverse quando si trovano soluzioni diverse a un problema.
7. Le battute d'arresto sono una parte necessaria del processo di apprendimento e aiutano le persone a crescere.

Coloro che adottano una mentalità di crescita hanno maggiori probabilità di:

- Abbracciare l'apprendimento permanente
- Credere che l'intelligenza possa essere migliorata
- Impegnarsi di più nell'apprendimento
- Credere che lo sforzo porti alla padronanza
- Credere che i fallimenti siano solo contrattempi temporanei
- Considerare il feedback come una fonte di informazioni
- Accettare volentieri le sfide
- Considerare il successo degli altri come fonte di ispirazione
- Considerare il feedback come un'opportunità di apprendimento

Fonte: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Esempi di frasi sulla mentalità di crescita:

- Le nuove sfide mi aiuteranno a crescere.
- Se mi impegno a fondo, posso diventare bravo.
- Il fallimento è un'opportunità per crescere.
- Posso lavorare sulle mie conoscenze.
- Posso sempre imparare qualcosa dai miei errori.
- Posso cambiare alcune caratteristiche e comportamenti che non mi piacciono di me stesso.

## Mentalità fissa

- **Secondo questo concetto:**

1. Gli attributi delle persone sono fissi e non possono cambiare.
2. Le sfide sono evitabili
3. L'intelligenza non può essere sviluppata
4. Il successo degli altri è una minaccia.

"Coloro che adottano una mentalità fissa hanno maggiori probabilità di:

- Credere che l'intelligenza e il talento siano statici
- Evitare le sfide per non fallire
- Ignorare il feedback degli altri
- Sentirsi minacciati dal successo degli altri

- Nascondere i difetti per non essere giudicati dagli altri
- Credere che l'impegno sia inutile
- Considerare il feedback come una critica personale
- Arrendetevi facilmente".

Fonte: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Esempi di frasi sulla mentalità fissa:

- Non sono in grado di farlo, perché non ho talento.
- Faccio solo cose in cui sono bravo.
- Non vale la pena di provare.
- Non sarò mai bravo in questo.
- Ho commesso un errore, quindi non sono bravo in questo.

Esempi su come regolare le frasi:

Mentalità fissa	Mentalità di crescita
Non sono in grado di farlo, perché non sono di talento.	Studierò e svilupperò questo competenza per poterlo fare.
Non vale la pena di provare.	Utilizzerò alcune strategie che ho appreso e fare del mio meglio.
Ho commesso un errore, quindi non sono bravo in questo.	Questo errore mi aiuterà a migliorare la prossima volta.
Non sarò mai bravo in questo.	Mi allenerò per migliorare la prossima volta.
È molto brava a usare gli strumenti digitali. Io non sarò mai brava come lei.	Cercherò di capire come fa ad essere così brava con queste competenze.

