



AUTOREGOLAZIONE

Comprendere e regolare le proprie emozioni,
pensieri e comportamenti

Autorregulação

Autorregulación

Selbstregulation

Αυτορρύθμιση

Self-regulation

Autocontrol

Samokontrola

Auto-regulació



Come mi sento oggi?

So riconoscere i segnali che il mio corpo mi sta inviando?

So riconoscere i miei sentimenti? Come affronto le situazioni complesse?

Sono ottimista rispetto ai miei progressi di apprendimento?



Attività 1:

Chi sono?

Attività 2:

Incroci



Fare formazione su un argomento complesso può essere impegnativo e persino frustrante. È importante riconoscere queste emozioni e rimanere ottimisti.

Quando ci si sente sopraffatti, è necessario stabilire delle priorità per identificare ciò che si può e non si può controllare; questo aiuterà a regolare le emozioni, i pensieri, i valori e i comportamenti.

Quando ci si trova in una situazione di stress, è necessario riconoscere ciò che si prova per reagire nel modo migliore.



FLESSIBILITÀ

Adattarsi ai cambiamenti e
trovare nuove soluzioni

Flexibilitat

Flexibilidad

Flexibilität

Ευελιξία

Flexibility

Flexibilitatea

Felksibilnost

Flexibilitat



Come mi sento quando le cose cambiano?
Sono in grado di cambiare le mie opinioni e le mie azioni quando ricevo nuove informazioni?
Sono in grado di modificare il mio comportamento quando si verificano cambiamenti improvvisi nel mio ambiente? Sono in grado di passare a una fase diversa della mia vita continuando a restare concentrato sui miei obiettivi?



Attività 1:
Allargare gli orizzonti

Attività 2:
Navigare nel cambiamento



Quando si inizia un nuovo lavoro, potrebbe essere necessario imparare nuovi modi di lavorare, adattarsi alla cultura del posto di lavoro e a nuove persone, anche se si è esperti del mestiere.

Quando si parla con nuove persone e si scoprono nuove informazioni, è possibile che si debba riflettere su queste informazioni e magari cambiare il proprio punto di vista".

Quando un nuovo programma/applicazione/sistema viene installato sul tuo computer o smartphone, potresti aver bisogno di un po' di tempo per imparare a usarlo.



BENESSERE

Essere in salute e felice con amici,
famiglia e vicini

Bem-estar

Bienestar

Wohlbefinden

Ευεξία

Well-being

Starea de bine

Dobrobit

Benestar



Quali sono le cose che già faccio per aiutarmi a rilassarmi?

Quanto spesso faccio cose che mi aiutano a rilassarmi?

Quando non sto bene, so su quali risorse/persone posso contare?



Attività 1:

Ricarica e relax



Quando si vivono situazioni di stress o di ansia, è importante sapere quali attività si possono fare per sentirsi meglio o quali servizi possono aiutare.

Quando avete del tempo libero e volete fare qualcosa di sano che vi faccia sentire bene.

Quando non sapete come rilassarvi, dovete sapere quali attività vi aiutano a rilassarvi e sono salutari per voi e per gli altri.



EMPATIA

Adottare il punto di vista degli altri e riconoscere le loro emozioni.

Empatia

Empatía

Empathie

Ενσυναίσθηση

Empathy

Empatie

Empatija

Empatia



Sono in grado di mettermi nei panni di un'altra persona? Sono in grado di comprendere e rispettare le differenze di etnia, razza, orientamento sessuale, religione e altro?

Presto attenzione a ciò che le persone vogliono dirmi, ascoltando attentamente, guardandole negli occhi, con interesse?



Attività 1:

E se fossi io?

Attività 2:

Sentire attraverso voi!

Attività 3:

Tocca e racconta!



Quando parlate con qualcuno che ha un'opinione diversa dalla vostra, dovete essere consapevoli delle emozioni, delle esperienze e dei valori dell'altra persona.

Quando si riceve una risposta negativa da qualcuno, è importante capirne il motivo.

Quando si è in conflitto con qualcuno, è importante pensare al punto di vista dell'altra persona.



COMUNICAZIONE

Conversare e interagire con altre persone.

Comunicação

Comunicación

Kommunikation

Επικοινωνία

Communication

Comunicare

Komunikacija

Comunicació



Sono un buon ascoltatore?
Comunico in modo corretto e rispettoso? Posso cambiare il modo in cui parlo a persone diverse in luoghi diversi?
Sono in grado di capire il linguaggio del corpo degli altri?



Attività 1:
Comunichiamo

Attività 2:
Gestire i conflitti



Nel tuo lavoro è importante essere in grado di interagire con i colleghi e i dirigenti

Quando si ordina del cibo al ristorante, bisogna essere chiari e adeguare il modo di parlare al contesto..

Quando si va dal medico, bisogna essere chiari e adattare il proprio modo di parlare al contesto.



COLLABORAZIONE

Lavorare insieme per raggiungere
gli stessi obiettivi

Colaboração

Colaboración

Zusammenarbeit

Συνεργατικότητα

Collaboration

Colaborare

Suradnja

Col·laboració



Mi sento motivato a lavorare con altre persone in varie attività e progetti?

Ritengo che il rispetto e l'uguaglianza siano importanti nei rapporti con gli altri?

Sono in grado di gestire disaccordi o conflitti con i membri del mio team?



Attività 1:

Lavorare insieme

Attività 2:

Ci vuole un villaggio...



Quando si svolge un'attività di gruppo in una sessione di formazione, è necessario collaborare con gli altri.

Quando si lavora insieme a un progetto intergenerazionale, con persone di tutte le età, ad esempio la pulizia di un parco, è necessario collaborare.

Quando si discute di un problema comune in un'assemblea cittadina, è necessario prendere in considerazione i punti di vista e le opinioni di tutti per trovare una soluzione comune.



MENTALITÀ DI CRESCITA

Apprendere nuove competenze e
acquisire fiducia in se stessi

Mentalidade de
crescimento

Predisposición de
crecimiento

Auf Weiterentwicklung
ausgerichtete Haltung

Νοοτροπία
ανάπτυξης

Growth mindset

Mentalitatea de
creștere

Razmišljanje koje
donosi rast

Predisposició al
creixement



Credo che le persone siano in grado di imparare cose nuove e di migliorare le proprie competenze grazie all'impegno e al lavoro?

Mi sento motivato a imparare e a migliorare le mie capacità?

Penso al fallimento come un modo per crescere e migliorare le mie capacità?



Attività 1:

Cosa ci insegnano le esperienze negative?

Attività 2:

Qual è la tua mentalità?



Quando vi candidate per un nuovo lavoro o quando iniziate un'attività, potete usare la "mentalità della crescita" per migliorare le vostre capacità.

Quando diventate genitori o nonni, dovrete apprendere nuove competenze.

Quando cercate una formazione per migliorare una competenza o per imparare qualcosa di nuovo, dovete essere curiosi e motivati.



PENSIERO CRITICO

Capacità di affrontare l'incertezza, la complessità e i cambiamenti

Pensamento
crítico

Pensamiento
crítico

Kritisches Denken

Κριτική σκέψη

Critical thinking

Gândire critică

Kritičko
razmišljanje

Pensament crític



Sono in grado di distinguere tra voci, opinioni e fatti?

Sono in grado di capire se una nuova informazione che ricevo è giusta o sbagliata?"

Sono in grado di trovare soluzioni ai problemi?

Riesco a trovare prove a sostegno delle mie opinioni?

Posso usare le prove per argomentare se qualcuno mi contesta?



Attività 1:

Si tratta di fatti o di opinioni?

Attività 2:

Sfidare le ipotesi

Attività 3:

Fake news



Quando leggete le notizie su Internet, dovete essere in grado di capire se qualcosa è un fatto o si tratta di un'opinione di qualcun altro.

Quando qualcuno vi racconta un avvenimento, dovete capire se è un fatto o un'opinione di qualcun altro.

Quando non si è sicuri della propria opinione su una questione e si è indecisi, è bene trovare quante più informazioni possibili e prendere una decisione.



GESTIONE DELL'APPRENDIMENTO

Pensare e discutere su come
apprendere al meglio

Gestão da
aprendizagem

Gestión de
aprendizaje

Lernmanagement

Διαχείριση της
μάθησης

Managing learning

Gestionarea
învățării

Upravljanje
učenjem

Gestió
d'aprenentatge



Penso che sto ancora imparando? Perché?
Di solito penso a ciò che vorrei imparare?
So dove cercare supporto per imparare qualcosa di nuovo?
Di solito penso a ciò che so o che devo imparare?



Attività 1:
Semafori

Attività 2:
Sbloccare
l'apprendimento



Quando ricevete un nuovo dispositivo a casa e non sapete come usarlo, provatelo e chiedete aiuto, se necessario.

Quando si inizia un nuovo lavoro e non si ha molta esperienza, è necessario scoprire le responsabilità che si avranno, i compiti che si svolgeranno e capire cosa si deve imparare per farlo bene.

Quando si pensa di lavorare, viaggiare o studiare in un altro Paese, è importante iniziare a imparare la lingua, pensare a come impararla e con quale supporto.