

AUTOREGOLAZIONE

Attività 1: Chi sono?

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

Titolo/nome	Chi sono?
Abilità LifeComp approcciate	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Autoregolazio <input type="checkbox"/> ne Flessibilità <input type="checkbox"/> Benessere <input type="checkbox"/> Empatia Comunicazione Collaborazione Mentalità di crescita Pensiero critico Gestione dell'apprendimento
Durata ¹	30 min
Tipo di attività	Riflessione su se stessi - Chi sono?
Breve descrizione	Si tratta di un'attività di autoriflessione che aiuta le persone a prendere coscienza delle proprie caratteristiche, che possono essere utili per riconoscere le proprie emozioni, i propri pensieri e i propri comportamenti quando si affrontano situazioni difficili. Questa attività è importante perché è più facile riconoscere le qualità degli altri.
Obiettivi	Promuovere l'autoconsapevolezza e l'autostima
Impostazione ²	1 facilitatore ✕ 1 piccola stanza con sedie disposte in cerchio ✕ Specchio Per l'implementazione faccia a faccia ✕ Carta e penna Per l'implementazione online ✕ Lavagna bianca
Suggerimenti per i facilitatori ³	È importante che i partecipanti scelgano aggettivi diversi per persone diverse. Alla fine dell'attività, è importante spiegare la capacità del cervello umano di riconoscere solo le cose che conosce veramente o di cui è stato consapevole, nella sua esperienza.
Passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none">1. Il facilitatore distribuisce carta e penna o presenta una lavagna bianca online per far scrivere i partecipanti.2. Il facilitatore chiede ai partecipanti di prendere un foglio di carta (o una lavagna online se l'attività viene svolta online) e di scrivere 1 o 2 qualità che apprezzano maggiormente nelle persone a loro vicine: familiari, amici, personaggi storici o immaginari del passato o del presente.3. Poi, il facilitatore chiede ai partecipanti di rileggere quegli aggettivi, spiegando che il cervello umano è in grado di riconoscere solo le cose che ha conosciuto o sperimentato

	<p>4. Il facilitatore spiega che la maggior parte delle caratteristiche che apprezziamo negli altri, in realtà le possediamo già, alcune in quantità maggiore, altre in quantità minore.</p> <p>5. Il facilitatore chiede ai partecipanti di rileggere queste qualità davanti a uno specchio, guardando se stessi, con l'affermazione: IO SONO ...(aggettivi)</p>
Debriefing	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Scoprite nuove caratteristiche di voi stessi? ➤ Come vi sentite quando vi rendete conto di essere pieni di qualità? ➤ Come pensate che questa consapevolezza di sé possa aiutarvi nella vita di tutti i giorni?
Riferimenti	https://www.lyk-z.no/en/



