

AUTOREGOLAZIONE

Attività 2: Incroci

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

Titolo/nome	Crocevia
Abilità LifeComp approcciate	<input checked="" type="checkbox"/> Autoregolazio <input type="checkbox"/> ne Flessibilità <input type="checkbox"/> Benessere <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicazione <input type="checkbox"/> Collaborazione Mentalità di crescita Pensiero critico Gestione dell'apprendimento
Durata ¹	30 min
Tipo di attività	Attività di gruppo
Breve descrizione	Questa attività aiuta i partecipanti a capire che stabilire delle priorità ed essere organizzati ci aiuta ad affrontare le situazioni difficili e a diventare autoregolati, soprattutto in situazioni di stress o di sovraccarico.
Obiettivi	Promuovere la gestione dello stress
Impostazione ²	1 facilitatore ✎ 1 piccola stanza con sedie disposte in cerchio ✎ Penna, carta, post-it, lavagna a fogli mobili
Suggerimenti per i facilitatori ³	Il facilitatore può decidere se l'esercizio può essere svolto a coppie o in gruppo. Ad esempio, per il formato online, può essere più facile svolgere l'attività in coppia, creando stanze separate per la prima parte dell'esercizio e promuovendo poi la discussione con l'intero gruppo. È importante incoraggiare la discussione sulla definizione delle priorità. È possibile utilizzare post-it e lavagna a fogli mobili per prendere nota della discussione.
Passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore chiede ai partecipanti di scrivere le loro attività del giorno. 2. Il facilitatore scambia a caso il to-do tra i partecipanti (o chiede ai partecipanti di scambiarlo con il proprio collega nel caso in cui l'attività venga svolta in coppia). 3. Ai partecipanti viene chiesto di ordinare l'elenco di cose da fare che è stato loro assegnato in termini di priorità. 4. Quando tutti hanno finito il facilitatore chiede ai partecipanti di scambiare il to-do con il proprio collega nel caso in cui l'attività venga svolta in coppia.

1 Può essere continuo.

2 Materiali e risorse necessarie per l'attuazione, con il consenso del facilitatore, una stanza grande e spaziosa, in cui sia necessario un foglio di lavoro, si prega di utilizzare il seguente documento per prepararli.

3 Ciò che una persona deve sapere per implementare l'attività.

	5. Il facilitatore chiede ai partecipanti: Avreste organizzato la cosa nello stesso modo? Dal punto di vista esterno, le urgenze sono diverse dalle vostre?
Debriefing	<ul style="list-style-type: none"> ✘ In che modo la definizione delle priorità è importante nella vostra vita quotidiana? ✘ In che modo stabilire delle priorità può aiutarvi nelle situazioni difficili (ad esempio, quando mi sento sovraccarico)? ✘ Come possono le nostre emozioni, i nostri pensieri e i nostri valori agire nella definizione delle priorità?
Riferimenti	

