

Attività di sessioni di microlearning

EMPATIA SOCIALE

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Attività 1: Mettersi nei loro panni

Obiettivi:

- Migliorare la comprensione dell'empatia sociale da parte dei partecipanti attraverso l'apprendimento esperienziale.
- Esercizio l'ascolto attivo e le capacità di assunzione della prospettiva in un ambiente controllato e di supporto.

Materiali necessari:

- Scenari scritti o carte di gioco di ruolo (una per coppia)
- Blocchi per appunti e penne per i partecipanti
- Timer o orologio per il monitoraggio della durata dell'attività

Durata:

20 minuti

Descrizione: _____:

In questa attività, guiderai i partecipanti attraverso un esercizio di gioco di ruolo progettato per immergerli in scenari che richiedono empatia sociale. Ogni coppia di partecipanti potrà vestire i panni sia dell'empatico che del relatore.

Introduzione (2 minuti):

Introdurre l'attività, sottolineando l'importanza dell'empatia sociale e la sua applicazione pratica. Informa i partecipanti che si impegneranno in scenari di gioco di ruolo per applicare e praticare le abilità di comunicazione empatica.

Impostazione dello scenario (3 minuti):

Ogni coppia riceve uno scenario scritto o una carta di gioco di ruolo. Spiega che un partecipante sarà l'"empatico" e l'altro l'"oratore". Il compito dell'empatico è quello di ascoltare attentamente e rispondere in modo empatico, mentre l'oratore condivide i propri sentimenti sullo scenario dato.

Giochi di ruolo (10 minuti):

I partecipanti, a turno, sono l'empatico e l'oratore. Ogni sessione di gioco di ruolo dura cinque minuti. Assicuratevi di monitorare le sessioni, assicurandovi che i partecipanti siano attivamente coinvolti e fornendo feedback sulla comunicazione empatica.



Riflessione (3 minuti):

Dopo ogni round, i partecipanti riflettono brevemente sulle loro esperienze. Quali sfide hanno dovuto affrontare? Quali strategie li hanno aiutati a entrare meglio in empatia? Incoraggia una discussione aperta e condividi approfondimenti su una comunicazione empatica efficace.

Debriefing e Key Takeaways (2 minuti):

Riassumi i punti chiave dell'attività, sottolineando l'importanza dell'ascolto attivo, dell'assunzione di prospettiva e del riconoscimento delle emozioni.

Incoraggia i partecipanti a mettere in pratica ciò che hanno imparato nelle loro interazioni quotidiane.

Questa attività "Stepping in Their Shoes" fornisce un ambiente strutturato e di supporto per i partecipanti per praticare e rafforzare le loro capacità di empatia sociale.

Possibili scenari

Scenario	Altoperante	Empatizzante
Frustrazione sul posto di lavoro	Descrivi una situazione in cui ti senti sopraffatto e frustrato dal tuo carico di lavoro.	Ascolta attivamente e rispondi con empatia, mostrando comprensione per le sfide dell'oratore.
Il dilemma dell'amico	Spiega un problema personale o un dilemma che stai affrontando con un amico.	Pratica l'ascolto attivo e offri risposte empatiche alle preoccupazioni dell'oratore.
Conflitti familiari	Descrivi un recente disaccordo o conflitto che hai avuto con un membro della famiglia.	Ascolta attentamente e rispondi con empatia, riconoscendo le emozioni di chi parla.
Nuova opportunità	Condividi una situazione in cui sei eccitato ma anche ansioso per una nuova opportunità.	Pratica l'ascolto attivo e rispondi empaticamente alle emozioni contrastanti dell'oratore.





CITIZENS ACCELERATOR

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia **EUR** ADULT
EDUCATION




cesie
the world is only one creature

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.