

## UN MODELLO PER LO SVILUPPO E LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE SOCIALI DEGLI ADULTI

### **Versione preliminare - ITALIA**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

**CONTENUTO**

<b>PARTE 1: METODO DI DIAGNOSI E VALIDAZIONE DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO PER LA COMPETENZA: "COMUNICAZIONE COSTRUTTIVA IN AMBIENTI DIVERSI".....</b>	<b>2</b>
<b>1.1. Scenario della sessione di formazione "Stiamo bene insieme qui - come creare luoghi in cui vuoi essere" .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Diagnosi .....</b>	<b>23</b>
<b>1.3 Validazione .....</b>	<b>25</b>
<b>1.3.1. Autoriflessione dei partecipanti alla formazione.....</b>	<b>25</b>
<b>1.3.2. Osservazione .....</b>	<b>27</b>
<b>PARTE 2: METODO DI DIAGNOSI E VALIDAZIONE DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO PER LA COMPETENZA: "ASSERTIVITÀ" .....</b>	<b>32</b>
<b>2.1. Scenario dei corsi di formazione "Con la cultura ogni giorno" .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2. Diagnosi .....</b>	<b>56</b>
<b>2.3. Validazione .....</b>	<b>59</b>
<b>2.3.1. Autoriflessione dei partecipanti alla formazione.....</b>	<b>59</b>
<b>2.3.2. Osservazione .....</b>	<b>62</b>
<b>PARTE 3: METODO DI DIAGNOSI E VALIDAZIONE DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO PER LA COMPETENZA: "PENSIERO CRITICO" .....</b>	<b>68</b>
<b>3.1. Scenario della sessione di formazione "Prima di dire Sì - come riconoscere le trappole e pensare in modo autonomo".....</b>	<b>69</b>
<b>3.1 Diagnosi .....</b>	<b>99</b>
<b>3.2. Validazione.....</b>	<b>101</b>
<b>3.2.1 Autoriflessione dei partecipanti,.....</b>	<b>101</b>
<b>3.2.2. Osservazione .....</b>	<b>103</b>
<b>MICRO-CREDENZIALI.....</b>	<b>107</b>

***PARTE 1: METODO DI DIAGNOSI E VALIDAZIONE DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO  
PER LA COMPETENZA: "COMUNICAZIONE COSTRUTTIVA IN AMBIENTI DIVERSI"***

**1.1. Scenario della sessione di formazione "Stiamo bene insieme qui - come creare luoghi in cui vuoi essere"**

<b>CALENDARIO DEI CORSI DI FORMAZIONE SVOLTI NELL'AMBITO DI "MODELLO PER LO SVILUPPO E LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE DEGLI ADULTI"</b>	
<b>COMPETENZA LEADER SVILUPPATA DURANTE IL WORKSHOP:</b>	Comunicazione costruttiva in diversi ambienti
<b>PARTECIPANTI:</b>	12 adulti- persone con un basso livello di istruzione, fino al livello III del Quadro europeo delle qualifiche (istruzione secondaria massima).
<b>FORMA E TITOLO DELLE CLASSI:</b>	Laboratori dal titolo: "Stiamo bene qui insieme. Come creare luoghi in cui vuoi stare".
<b>CONDIZIONI TECNICHE:</b>	<p>Si consiglia di tenere i workshop in una sala che consenta la libera circolazione dei partecipanti. La disposizione preferita prevede che il conduttore e i partecipanti siedano in cerchio, con accesso ai tavoli.</p> <p>Il workshop si avvale di una varietà di supporti didattici che supportano sia le attività creative che lo sviluppo delle capacità comunicative. I partecipanti lavorano con grandi fogli di carta (ad esempio, cartoncini Bristol, carta da regalo), che vengono utilizzati per creare mappe, poster e modelli spaziali. Utilizzano materiali artistici di base: pennarelli, pennarelli, pastelli, colla, forbici e nastro adesivo di carta.</p> <p>Negli esercizi di progettazione e nelle attività di gruppo vengono utilizzati anche materiali riciclati e materie prime secondarie – imballaggi vuoti, tessuti, giornali, cartone – che i partecipanti elaborano e conferiscono loro nuove funzioni nei modelli che creano. Grazie a ciò, il workshop rafforza anche l'atteggiamento ecologico e promuove un approccio creativo alle risorse limitate.</p> <p>Nelle attività che richiedono riflessione e analisi, si utilizzano post-it per facilitare la presa di appunti individuale e la condivisione di opinioni in gruppo. Inoltre, i partecipanti utilizzano schede di ruolo e schede tematiche durante le simulazioni e lavorano alla pianificazione degli spazi. Sondaggi di autodiagnosi e strumenti di voto (ad esempio, punti colorati) sono utili per riassumere e valutare. Tutti gli strumenti sono selezionati per consentire a ciascun partecipante di partecipare attivamente, collaborare e avere libertà di espressione creativa.</p>

**RISULTATI DI APPRENDIMENTO  
PREVISTI NELL'AREA TEMATICA DEL  
WORKSHOP:**

**CONOSCENZA:**

- conosce esempi di spazi comuni (piazze, panchine, fermate degli autobus) e le loro funzioni sociali,
- comprende le basi della progettazione di spazi che supportano l'integrazione,
- può descrivere ciò che rende uno spazio accogliente e accessibile a diversi utenti,
- spiega come la diversità sociale (età, status, origine, capacità, stile di vita) influisce sulle esigenze dello spazio pubblico,
- distingue e caratterizza gli approcci contemporanei alla progettazione dello spazio pubblico,
- distingue i concetti e li caratterizza brevemente: placemaking, città dei 15 minuti, architettura socialmente sensibile,
- spiega come diversi concetti urbani e architettonici influenzano la qualità della vita dei residenti, le relazioni sociali e la tutela dell'ambiente,
- mostra come la pianificazione dello spazio possa rispondere alle esigenze di diversi gruppi di utenti e rafforzare il senso di comunità e di appartenenza,
- descrive l'importanza della località, dell'accessibilità e dell'attenzione al contesto sociale nella progettazione di spazi a misura d'uomo e di natura.

**COMPETENZE E ATTEGGIAMENTI:**

- analizza i bisogni dei vari gruppi sociali (bambini, anziani, persone con disabilità, persone di diverse culture),
- collabora in gruppo per creare un progetto spaziale,
- progetta e sostiene le sue decisioni progettuali,
- tiene conto della diversità di approcci all'estetica e alla funzionalità dello spazio,
- sa riconoscere e nominare gli elementi che escludono o promuovono l'integrazione.

**RISULTATI DI APPRENDIMENTO  
PREVISTI NELL'AREA DI  
COMPETENZA "ABILITÀ  
COMUNICATIVE COSTRUTTIVE IN  
AMBIENTI DIVERSI"**

**CONOSCENZA**

- discute la relazione tra la qualità della comunicazione e le condizioni sociali e fisiche dell'ambiente,
- caratterizza i principi fondamentali della comunicazione costruttiva (ad esempio ascolto attivo, parafrasi, feedback, chiarezza del messaggio),
- fornisce esempi di luoghi (reali o progettati) che supportano il benessere e la comunicazione interpersonale,
- mostra come la progettazione dello spazio possa rafforzare o indebolire il senso di comunità,
- spiega cos'è l'ascolto attivo e quali elementi lo compongono (ad esempio parafrasi, feedback, chiarimento, conferma delle emozioni),
- distingue tra ascolto attivo e passivo, evidenziando le conseguenze di entrambi gli stili sulla qualità della comunicazione.

**COMPETENZE E ATTEGGIAMENTI**

- adotta un atteggiamento di responsabilità verso l'ambiente – sia sociale che naturale – nelle scelte e nelle iniziative quotidiane,
- identifica le esigenze dei diversi utenti dello spazio e ne tiene conto durante il lavoro di progettazione congiunta,
- lavora in team, tenendo conto di diversi punti di vista,
- formula le proprie opinioni in modo chiaro e rispettoso,
- ascolta attivamente e risponde con empatia, evitando giudizi e generalizzazioni,
- tentativi di risolvere costruttivamente i conflitti in situazioni di disaccordo,
- accetta che gli altri possano avere esigenze e stili di comunicazione diversi derivanti dal contesto sociale,
- trae conclusioni dalle esperienze legate al lavoro di squadra e alla presentazione in pubblico,
- avvia attività e idee che supportano l'apertura, l'inclusività e la consapevolezza nei contatti interpersonali quotidiani.

SVOLGIMENTO DELL'INCONTRO			
GIORNO I "Come parlare per costruire luoghi"			
ESERCIZIO	TEMPO	DESCRIZIONE	CONSIGLI METODOLOGICI
Questionario.	15 minuti	Le lezioni iniziano con la compilazione da parte dei partecipanti del questionario di autodiagnosi -Laboratori dal titolo: "Stiamo bene insieme qui - come creare luoghi in cui vuoi essere".	Il questionario di autodiagnosi deve essere distribuito ai partecipanti prima della presentazione del gruppo e del facilitatore. Il questionario di autodiagnosi si trova nel capitolo 1.2. Diagnosi.
Introduzione alla lezione.	15 minuti	<p>Il presentatore si presenta brevemente.            Descrive il suo ruolo, i suoi obiettivi e gli argomenti dei workshop.            Presenta le regole e le norme del gruppo. Le scrive su una lavagna a fogli mobili.            Regole di esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discrezione – non riveliamo a persone esterne al gruppo dettagli su chi e cosa ha fatto o detto durante le lezioni,</li> <li>- siamo vincolati dal rispetto reciproco e dalla tolleranza verso l'autonomia degli altri (non esercitiamo pressioni, non giudichiamo, non interpretiamo),</li> <li>- permettiamo a tutti di mantenere la propria opinione,</li> <li>- parla sempre una sola persona, parliamo uno per uno,</li> <li>- gli ostacoli hanno la precedenza, se qualcuno è infastidito da qualcosa nelle condizioni esterne, ad esempio è soffocante, o avverte un chiaro disagio, ad esempio ha mal di testa e vuole prendere una pillola, ne parla apertamente e intraprende azioni appropriate.</li> </ul>	
Integrazione.	30 minuti	Gli esercizi di integrazione di gruppo vengono selezionati di volta in volta in base alle esigenze.	

	<p>Nel caso di gruppi composti da persone che si conoscono, suggeriamo che ogni Partecipante si presenti brevemente, dicendo qualche frase su di sé.</p> <p>Nel caso di gruppi composti da persone che non hanno avuto contatti precedenti tra loro, è consigliabile introdurre un esercizio aggiuntivo mirato all'integrazione e alla creazione di un clima disteso.</p> <p>In questo caso puoi usare:</p> <p><b>Esercizio 1: "Verità o finzione?"</b></p> <p>A ogni partecipante viene chiesto di raccontare una breve storia su di sé: può essere vera o completamente inventata.</p> <p>La storia dovrebbe contenere elementi personali e insoliti, può essere divertente o sorprendente, ad esempio riguardare un'esperienza, un hobby, un viaggio, un evento insolito della vita.</p> <p>Dopo ogni storia, il gruppo (o gli individui designati) devono indovinare se la storia è vera o inventata e spiegare la propria intuizione.</p> <p>Alla fine il narratore rivela la verità.</p> <p><b>Esercizio 2: "Somiglianze o differenze"</b></p> <p>I partecipanti si siedono in cerchio. Il leader tiene in mano un gomitolo di spago. Dice una frase su se stesso, ad esempio: "Mi piace lavorare in silenzio". Poi tiene l'estremità dello spago e lancia la palla alla persona che dice: "Anch'io" o "Per me è il contrario". La persona che stava appena parlando dice un'altra frase su di sé e continua a lanciare. Tiene lo spago in mano. L'esercizio continua finché la palla non ha attraversato tutti i partecipanti. Si crea una visibile "rete di connessioni" tra i fili. Poi si può discutere: cosa ci ha uniti? Cosa ci ha sorpreso? Per dimostrare che le persone possono essere simili tra loro, ma anche diverse.</p> <p><b>Esercizio 3: "Scultura vivente"</b></p>	
--	---	--

		<p>I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi da 4 persone. Ogni gruppo disegna o riceve uno slogan/argomento astratto (può essere scritto su delle carte o semplicemente comunicato oralmente), ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– "Fiducia",</li> <li>– "conflitto",</li> <li>– "comunicazione aperta",</li> <li>– "caos e ordine",</li> <li>– "stare insieme."</li> </ul> <p>Il compito del gruppo è quello di realizzare una scultura utilizzando i propri corpi che, quando sono immobili, riflettano un tema disegnato.</p> <p>Il gruppo decide chi si schiererà e come, senza utilizzare oggetti di scena o parole durante la formazione stessa.</p> <p>Un'opzione più difficile: la comunicazione avviene solo tramite sussurri o gesti.</p> <p>Opzione più semplice: puoi parlare, ma devi rispettare il limite di tempo (ad esempio 5 minuti).</p> <p>Dopo la presentazione di ogni "scultura":</p> <p>Altri gruppi cercano di indovinare il tema e di dire cosa pensano che la composizione esprima.</p> <p>Un gruppo di "autori" dice cosa voleva dimostrare e se il metodo di collaborazione era facile o difficile.</p>	
Introduzione	60 minuti	<p>Il conduttore parla ai partecipanti degli spazi pubblici. Pone la domanda: "Quali luoghi delle vostre città sono accoglienti e quali no?". Poi sistematizza le risposte e presenta i principi fondamentali di una buona progettazione degli spazi pubblici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funzionalità – rispondere alle reali esigenze dei residenti,</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- accessibilità – apertura a persone di diverse età e capacità fisiche,</li> <li>- sicurezza - utilizzo libero e sicuro da parte di tutti</li> <li>- estetica - aspetto amichevole e incentivo a restare,</li> <li>- inclusività: creare spazi che connettono, non escludono.</li> </ul> <p>Il facilitatore presenta foto o esempi di tali luoghi e guida una breve discussione: "Cosa rende questo luogo attraente? Cosa si potrebbe cambiare?". Questa introduzione costituisce la base per ulteriori esercizi e osservazioni.</p>	
Eco in coppia	60 minuti	<p>Prima di iniziare l'esercizio, il facilitatore fornisce una breve introduzione al tema dell'ascolto attivo. Ne spiega gli elementi fondamentali, come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parafrasare: ripetere con parole proprie ciò che hai sentito, ad esempio "Ho capito bene che..."</li> <li>• Feedback – esprimere come percepiamo l'affermazione di qualcuno, ad esempio "Mi sembra qualcosa di molto importante per te",</li> <li>• Chiarimento: chiedere chiarimenti quando qualcosa non è chiaro, ad esempio: "Puoi spiegarmi meglio cosa intendi per 'spazio aperto'?"</li> <li>• Convalidare emozioni e significati – ad esempio "Questo posto sembra farti sentire al sicuro",</li> <li>• Consapevolezza non verbale: contatto visivo, annuire, espressioni facciali che esprimono comprensione,</li> <li>• Evitare interruzioni e giudizi: l'ascolto attivo non consiste nel dare consigli o correggere l'altra persona.</li> </ul> <p>Il facilitatore può anche mostrare una breve conversazione che mostri la differenza tra ascolto passivo e attivo.</p> <p>I partecipanti si dividono in coppie. Uno parla per 2 minuti di un luogo che, a suo avviso, è o non è adatto all'incontro con altre persone. Il compito dell'altro è</p>	

		<p>ripetere ciò che ha sentito, parafrasando e aggiungendo messaggi come: "Capisco che per te era importante...". Poi si scambiano i ruoli.</p> <p>Nell'analizzare lo spazio, i partecipanti sono incoraggiati a prestare attenzione agli elementi ecocompatibili: presenza di verde, fonti d'ombra, mancanza di cemento, materiali naturali, ecc.</p>	
Spazio per tutti	120 minuti	<p>I partecipanti vengono divisi in squadre di 4 persone. Ogni gruppo ha il compito di progettare uno spazio pubblico che possa essere utilizzato da: un anziano, una persona in sedia a rotelle, una madre in sedia a rotelle e una persona di origine straniera. Ogni membro della squadra svolge anche il ruolo di "portavoce" di uno dei gruppi sociali per i quali lo spazio è progettato. I ruoli vengono assegnati in modo casuale ai membri della squadra.</p> <p>Durante la progettazione, ogni decisione deve essere discussa in gruppo.</p> <p>Per preparare i lavori si possono utilizzare materiali a cui viene data una "seconda vita", ad esempio imballaggi vuoti, vecchi tessuti, giornali, ecc. Quando si distribuiscono gli oggetti, il conduttore sottolinea quanto sia importante prendersi cura dell'ambiente e non sprecare nulla.</p>	

		<p>Durante la creazione di una mappa comune, i partecipanti possono aggiungere elementi legati all'uso ecologico dello spazio: compostaggi, raccolta dell'acqua piovana, piantumazione di piante resistenti alla siccità, materiali riciclati.</p> <p>I gruppi presentano i risultati del loro lavoro sotto forma di poster o modello. Gli altri partecipanti forniscono feedback secondo il modello: "Mi è piaciuto...", "Mi sono chiesto...", "Vorrei chiedere di...". Il conduttore si assicura che le affermazioni siano amichevoli e costruttive. I partecipanti imparano anche ad accettare il feedback e a ringraziare per i commenti.</p> <p>Dopo la presentazione dei propri lavori, ogni gruppo risponde alle domande dell'insegnante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Com'è stata la collaborazione nel gruppo? <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tutti hanno avuto la possibilità di parlare?</li> <li>– Quale voce è stata udita con più forza e quale è stata invece ignorata?</li> </ul> </li> <li>Cosa ha contribuito a raggiungere decisioni comuni? <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hai utilizzato tecniche di parafrasi, interrogazione e sintesi?</li> <li>– Come avete gestito le divergenze di opinione?</li> </ul> </li> <li>Essere il “portavoce” di un altro gruppo sociale ha influenzato il tuo modo di comunicare? <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hai dovuto parlare in modo diverso? Ascoltare con più attenzione?</li> </ul> </li> <li>Quali conclusioni sulla comunicazione di gruppo puoi trarre da questo esercizio? <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cosa apporti questa esperienza nel tuo lavoro/nella tua vita?</li> </ul> </li> </ul> <p>Il facilitatore raccoglie le riflessioni chiave su una lavagna a fogli mobili, creando un elenco condiviso di buone pratiche di comunicazione nel lavoro di squadra.</p>	
--	--	--	--

Riscaldamento: mappa del potenziale	50 minuti	I partecipanti lavorano in gruppi di 2 o 3. Su un grande foglio di carta, disegnano una mappa dei luoghi che hanno il potenziale per un cambiamento. Segnano ciò che è attualmente presente e scrivono cosa potrebbe essere introdotto. I gruppi sono incoraggiati a considerare gli aspetti ecologici: come lo spazio può essere reso più ecosostenibile, ad esempio attraverso il verde, il riciclaggio, la riduzione del cemento.	Vale la pena distribuire pennarelli, pennarelli e foglietti colorati. Non giudichiamo la qualità del disegno: ciò che conta è l'idea e la collaborazione nel realizzarla.
Riepilogo	10 minuti	I partecipanti, disposti in cerchio, condividono una frase: cosa li ha sorpresi o interessati nelle conversazioni svoltesi durante la giornata. È anche possibile scrivere le affermazioni su cartoncini colorati e posizionarli su una lavagna comune.	È importante che ogni persona abbia spazio per parlare senza interruzioni. Il conduttore non giudica né commenta le affermazioni dei partecipanti.
<b>GIORNO II "Costruito di parole"</b>			
Che posto è questo?	60 minuti	I partecipanti si dividono in coppie. Ogni persona riceve una foto diversa di uno spazio pubblico (ad esempio un mercato, una fermata dell'autobus, un cortile, un parco giochi, un'area verde). Il loro compito è descrivere il luogo nella foto al compagno in modo che possa immaginarlo e rispondere alle domande: chi potrebbe trovare attraente questo luogo? Come potrebbero sentirsi le persone lì? Cosa potrebbe rendere difficile l'utilizzo di questo luogo? Poi i ruoli vengono invertiti. Dopo il completamento – riflessione congiunta sulle difficoltà e sulle facilitazioni nella comunicazione della descrizione e della ricezione.	Il presentatore fornisce foto realistiche di vari luoghi (complessi residenziali, villaggi, spazi abbandonati, brulicanti di vita).
Pro e contro delle panchine nei parchi	100 minuti.	I partecipanti sono divisi in quattro squadre, ciascuna delle quali rappresenta un diverso gruppo di residenti: giovani, genitori con bambini, anziani e proprietari di negozi e punti di servizio situati nella piazza del mercato. Il tema dell'incontro è la domanda: le panchine dovrebbero comparire nella piazza del mercato cittadino?	Il leader presta attenzione al linguaggio utilizzato per le affermazioni, all'argomentazione, al modo di interrompere e di costruire

	<p>Ogni gruppo ha esigenze, interessi e argomentazioni diverse che devono essere presentate durante una discussione moderata.</p> <p>Ogni squadra riceve una breve descrizione del proprio ruolo e del tempo necessario per preparare la propria posizione. I partecipanti valutano insieme quali siano le loro principali esigenze, cosa il loro gruppo potrebbe guadagnare o perdere con l'introduzione delle panchine e quali proposte di compromesso potrebbero accettare. La squadra dei giovani può indicare la necessità di uno spazio libero per le riunioni, i genitori con bambini per il comfort e la sicurezza durante le passeggiate, gli anziani per la possibilità di riposare, e i negozianti per potenziali minacce: rumore, assembramenti, abbandono di rifiuti o dissuasione dei clienti.</p> <p>Dopo la fase di preparazione, si svolge una simulazione di un incontro tra residenti: un dibattito moderato, durante il quale ogni gruppo presenta a turno la propria posizione. Il conduttore modera lo svolgimento dell'incontro, garantisce l'equilibrio dei tempi di parola, incoraggia l'ascolto attivo, la parafrasi e il porre domande tra i gruppi. I partecipanti possono rispondere alle argomentazioni degli altri gruppi, sollevare dubbi, chiedere dettagli o proporre soluzioni che combinano diverse prospettive.</p> <p>L'obiettivo dell'esercizio è elaborare una soluzione comune: questa può essere un compromesso (ad esempio, un numero limitato di panchine, regole d'uso specifiche, uno spazio designato) o una decisione a maggioranza qualora non si riesca a raggiungere un accordo completo. Un elemento importante del processo non è solo il contenuto della decisione, ma anche il modo in cui viene raggiunta: dialogo, comprensione reciproca, flessibilità ed empatia.</p> <p>Alla fine, i partecipanti prendono parte a un breve debriefing, durante il quale condividono le loro riflessioni: come si sono sentiti nel ruolo assegnato, cosa è stato difficile per loro nella conversazione, quali comportamenti comunicativi</p>	<p>la comprensione. Vale la pena analizzare la discussione al termine.</p>
--	---	--

		<p>hanno aiutato a raggiungere una comprensione e quali hanno reso difficile prendere decisioni congiunte.</p> <p>Il leader può annotare sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili le sue osservazioni sulle forme di comunicazione efficaci in un gruppo e in situazioni in cui si scontrano diversi interessi sociali.</p>	
	120 minuti	<p>I partecipanti vengono divisi in tre gruppi. Ogni gruppo riceve una tesi da considerare, ad esempio "Il parco giochi è più importante del parcheggio", "Panchine solo sotto la telecamera", "Verde o lastricato?". Il compito di ogni gruppo è scegliere una delle due opzioni (ad esempio "a favore di un parco giochi" o "a favore del verde invece che del lastricato") e preparare argomentazioni chiare e convincenti a sostegno di questa opzione.</p> <p>I gruppi lavorano per un periodo di tempo prestabilito (ad esempio 15-20 minuti) per formulare la propria posizione e pianificare come presentarla. È importante che le argomentazioni siano logiche, oggettive e tengano conto delle diverse prospettive degli utenti dello spazio pubblico.</p> <p>Successivamente, ogni gruppo presenta a turno la propria posizione agli altri partecipanti. Dopo la presentazione, inizia la fase di controargomentazione: gli altri gruppi hanno il compito di confutare la posizione presentata, mettendone in discussione le conseguenze logiche, sociali, ecologiche o funzionali. Il conduttore incoraggia la formulazione di affermazioni critiche ma costruttive, nel rispetto di chi parla.</p> <p>Dopo la fase di presentazione e controargomentazione, il facilitatore invita i partecipanti a una breve riflessione in plenaria o a coppie. Lo scopo della sintesi è approfondire la consapevolezza di una comunicazione efficace, costruttiva e flessibile, soprattutto in contesti di divergenze di opinioni e interessi.</p> <p>Il relatore può porre ai partecipanti le seguenti domande:</p> <p><b>Che cosati</b> ha aiutato a presentare le tue argomentazioni in modo efficace?</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hai utilizzato esempi, dettagli, emozioni, fatti?</li> <li>– In che modo la forma in cui è stata presentata ha influenzato l'accoglienza della dichiarazione?</li> </ul> <p>Cosa ti ha reso più facile comprendere la posizione dell'altro gruppo, anche se non eri d'accordo con essa?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sei riuscito ad ascoltare senza interrompere?</li> <li>– Quali segnali indicavano che qualcuno stava effettivamente ascoltando?</li> </ul> <p>Come ti sei sentito quando le tue argomentazioni sono state messe in discussione?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cosa ti ha permesso di rimanere calmo e obiettivo?</li> <li>– Qualcuno ha cercato di capirti invece di limitarsi a "confutare" la tua affermazione?</li> </ul> <p>Quali elementi di buona comunicazione hai notato durante questo esercizio?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– C'era una parafrasi, una precisazione o un riferimento a valori comuni?</li> <li>– Qualcuno ha provato a combinare le posizioni invece di dividerle?</li> </ul> <p>Cosa puoi trasferire da questo esercizio alla tua vita quotidiana o al tuo lavoro?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Come parlare quando non c'è consenso?</li> <li>– Cosa ti offre la flessibilità nel pensiero e nell'ascolto?</li> </ul> <p>Alla fine, il moderatore può annotare su una lavagna a fogli mobili o mostrare le caratteristiche più importanti della comunicazione efficace osservate durante il dibattito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– chiarezza e concisione di espressione,</li> <li>– ascolto attivo,</li> <li>– rispondere con rispetto,</li> <li>– la capacità di presentare la propria posizione senza attaccare gli altri,</li> <li>– disponibilità a cambiare idea sulla base di nuove informazioni.</li> </ul>	
--	--	---	--

<p><b>Silenzi e voci – Chi parla, chi ascolta e chi non viene ascoltato</b></p>	<p>60 minuti</p>	<p>Il relatore inizia con una breve introduzione, può utilizzare la seguente formulazione:</p> <p>In ogni conversazione sullo spazio condiviso, ci sono voci che vengono ascoltate, e silenzi. Alcuni gruppi prendono la parola, altri rimangono in silenzio. Altri ancora vengono ignorati, interrotti o considerati incompetenti. Oggi, ascolteremo quei silenzi.</p> <p>I partecipanti vengono divisi in squadre di 4 persone. Ogni membro del gruppo estrae una scheda di identità comunicativa che definisce il proprio ruolo nella discussione successiva. Non viene parlato del ruolo che hanno disegnato sul forum. Alcuni esempi di ruoli sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Una persona privilegiata</b>– può parlare a lungo e spesso interrompere gli altri, e le sue affermazioni sono considerate le più importanti.</li> <li>• <b>Persona inascoltata</b>– può parlare solo quando qualcuno la invita a farlo; anche in quel caso le sue affermazioni passano inosservate.</li> <li>• <b>Persona non verbale</b>– non può parlare; comunica solo attraverso disegni o gesti, ma ha una prospettiva importante.</li> <li>• <b>Una persona con un background culturale diverso</b>– parla, ma usa metafore insolite, evita concetti familiari; spesso viene fraintesa.</li> <li>• <b>Una persona che diffida della conversazione</b>– sospettoso, riservato, parla poco o controlla se gli altri sono onesti.</li> </ul> <p>A ciascun gruppo viene assegnato lo stesso compito:</p> <p>"Siete un team consultivo incaricato di progettare un nuovo spazio comune: una piazza che sarà utilizzata dai residenti della vostra città. Avete 10 minuti per creare una visione generale di questo luogo. Potete parlare, tacere, disegnare, aspettare, ma dovete collaborare in base al ruolo che avete assegnato."</p> <p>Durante il lavoro, il leader non interferisce, si limita ad osservare le</p>	
---	------------------	--	--

		<p>dinamiche comunicative.</p> <p>Trascorso il tempo, ogni gruppo presenta brevemente la propria idea di spazio: una o due frasi che riassumono la visione comune sono sufficienti. Poi i partecipanti rivelano i ruoli assegnati. Inizia l'analisi congiunta dell'esperienza.</p> <p>Il leader pone domande approfondite:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Come ti sentivi nei ruoli che ti erano stati assegnati?</li> <li>– Qualcuno è stato ignorato? Perché?</li> <li>– In che modo l'incapacità di una persona di parlare ha influenzato il risultato finale?</li> </ul> <p>Al termine, il conduttore invita i partecipanti a riflettere. In sintesi, può utilizzare i seguenti suggerimenti:</p> <p>Cosa ci insegna questo esercizio sulla comunicazione nel mondo reale?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali gruppi nella realtà sociale tendono a passare inosservati nelle conversazioni sullo spazio comune?</li> <li>• Quali strategie si possono utilizzare per includere coloro che, per vari motivi, non vengono ascoltati?</li> <li>• Cosa significa realmente "comunicazione efficace" se non si tratta solo di convincere gli altri, ma anche di ascoltare, comprendere e dare spazio a ogni voce?</li> </ul>	
	20 minuti	Riepilogo del secondo giorno di lezione. Raccolta di riflessioni dei partecipanti.	

GIORNO III "Spazio per la conversazione"			
Ambiente e responsabilità	30 minuti	<p>L'obiettivo del facilitatore è quello di sensibilizzare i partecipanti sulla relazione tra pianificazione territoriale, cura dell'ambiente naturale e benessere sociale.</p> <p>L'incontro inizia invitando i partecipanti a una riflessione comune. In un cerchio o in una conversazione guidata con l'intero team, pone domande che mirano a stimolare la riflessione e incoraggiare la condivisione delle proprie osservazioni e intuizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Perché è importante tenere conto dell'ambiente quando si progettano luoghi in cui vivere?</li> <li>– Cosa perdiamo quando ignoriamo la presenza della natura negli spazi comuni?</li> <li>– Quali valori dovrebbero essere presenti nella pianificazione dello spazio? Per chi stiamo progettando? Perché? Per quanto tempo?</li> </ul> <p>Il conduttore annota le risposte emerse alla lavagna o su un grande foglio di carta, creando una mappa delle associazioni e dei pensieri dei partecipanti. Più avanti nella conversazione, integra le affermazioni del gruppo con un'introduzione ai concetti fondamentali della progettazione spaziale contemporanea, che coniugano attenzione alle persone e all'ambiente. Qui si possono menzionare tre approcci selezionati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Creazione di luoghi</b>– il concetto che lo spazio pubblico debba essere creato con l'idea di favorire l'incontro, il senso di comunità, l'attività locale e l'identificazione con il luogo. Un buon spazio è quello che vive, cambia con le persone e risponde ai loro bisogni, compresi quelli legati al relax, all'estetica e al senso di sicurezza.</li> <li>• <b>città da 15 minuti</b>– un'idea urbana secondo cui tutti i bisogni primari (lavoro, istruzione, shopping, svago) dovrebbero essere raggiungibili in 15 minuti a piedi o in bicicletta dal luogo di residenza. Questo approccio</li> </ul>	

		<p>promuove la prossimità, riduce le emissioni di CO<sub>2</sub>, aumenta l'attività fisica dei residenti e sostiene i legami locali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Architettura socialmente sensibile</b>– una tendenza che presuppone la progettazione di spazi non solo funzionali ed estetici, ma che rispondano soprattutto ai bisogni emotivi, sociali e culturali di diversi gruppi, tra cui anziani, bambini, persone con disabilità, migranti ed emarginati. Un'architettura di questo tipo è accessibile, flessibile, naturale e rafforza il senso di dignità e di comunità.</li> </ul> <p>Il presentatore sottolinea che un buon spazio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– risponde alle esigenze di persone diverse – presuppone diversità e flessibilità,</li> <li>– rafforza le relazioni sociali – favorisce gli incontri, le conversazioni, la cooperazione,</li> <li>– promuove lo sviluppo sostenibile: utilizza materiali naturali, supporta la biodiversità, limita l'impatto negativo sull'ambiente.</li> </ul> <p>Se possibile, il facilitatore può illustrare i concetti discussi con esempi provenienti da tutto il mondo o da iniziative locali, dimostrando che le azioni per creare spazi migliori non richiedono necessariamente grandi investimenti, ma spesso iniziano con un cambiamento nel modo di pensare e di parlare alle persone interessate da questi spazi.</p>	
Piano d'azione verde	200 minuti	<p>I partecipanti lavorano in team di tre persone e hanno il compito di: preparare una proposta per tre semplici azioni per l'ambiente che possano essere implementate nelle immediate vicinanze. Esempi di iniziative includono: la raccolta dell'acqua piovana, uno scambio di oggetti tra vicini, la piantumazione di piante vicino a un condominio, la creazione di un pannello informativo accessibile al pubblico, un angolo ecologico al lavoro o uno</p>	

		<p>scaffale condiviso per piante e libri. Ogni team sviluppa un "piano verde" contenente le risposte a quattro domande: cosa vogliamo fare, dove, chi può essere coinvolto e quali sarebbero i costi per attuare l'idea, o se è possibile realizzarla senza esborsi finanziari.</p> <p>Prima che i partecipanti inizino il loro lavoro, il facilitatore avvia una discussione congiunta sull'efficacia del parlare in pubblico. Le domande sono: chi ci piace ascoltare di più e perché? Cosa rende un'affermazione persuasiva? Quali caratteristiche di un oratore generano fiducia e attenzione nel pubblico? Le risposte raccolte vengono scritte e il facilitatore le integra con gli elementi più importanti di una comunicazione efficace: struttura chiara dell'affermazione, contatto visivo, postura aperta, modulazione della voce, esempi illustrativi, autenticità e linguaggio positivo. Questa breve introduzione serve come base per la preparazione dei discorsi e aiuta i partecipanti a pianificare consapevolmente il modo in cui si presenteranno. Dopo aver elaborato un piano, ogni gruppo prepara una breve presentazione pubblica in cui presenta la propria proposta al resto del gruppo. Ogni presentazione prevede che tutti i membri del team parlino, condividendo la responsabilità del messaggio e facendo pratica di fronte al gruppo. I partecipanti devono ricordare i principi di comunicazione efficace discussi in precedenza e saper parlare in modo chiaro, coinvolgente e persuasivo. Dopo la presentazione, il leader procede alla votazione: i partecipanti scelgono l'iniziativa che ritengono più fattibile e preziosa per la comunità locale. La votazione può essere pubblica o anonima e il suo risultato non viene utilizzato per eleggere un "vincitore", ma come spunto di riflessione. Infine, il relatore vi invita a un breve riassunto: cosa ha reso alcuni discorsi più convincenti? In che modo il lavoro di squadra ha influenzato il risultato finale? Come vi siete sentiti parlando in pubblico? Quali elementi di una</p>	
--	--	--	--

		buona oratoria possono essere trasferiti alla comunicazione quotidiana, anche al di fuori dei discorsi formali? Questo esercizio rafforza sia la consapevolezza ecologica che la capacità di collaborare e presentare, e sviluppa anche competenze relative a una comunicazione chiara, mirata ed efficace in gruppo.	
Mappa del luogo comune	90 minuti	<p>L'esercizio inizia con una breve sessione di immaginazione guidata dal facilitatore.</p> <p>Ai partecipanti viene chiesto di chiudere gli occhi e immaginare uno spazio ideale e condiviso, dove tutti possano sentirsi a proprio agio, al sicuro e valorizzati. Uno spazio che tenga conto delle esigenze di persone diverse – bambini, anziani, persone con disabilità, visitatori e residenti – senza dimenticare la presenza e l'importanza della natura. Il facilitatore incoraggia i partecipanti a provare a catturare questa visione in poche parole o schizzi che possano annotare da soli.</p> <p>Successivamente, i partecipanti vengono divisi in 3 squadre e viene assegnato loro il compito di creare una "Mappa di un Luogo Comune" simbolica. Ogni gruppo lavora su un grande foglio di carta e usa disegni, parole, simboli o metafore per creare uno spazio che, a loro avviso, rifletta le conclusioni più importanti del workshop. La mappa può includere elementi fisici (ad esempio, panchine, sentieri, aree verdi), sociali (luogo di incontro, spazio per il dialogo), emotivi (senso di sicurezza, apertura), nonché valori (rispetto, cooperazione, accessibilità, ecologia).</p> <p>I gruppi hanno completa libertà nella creazione: la mappa non deve essere realistica, può essere metaforica, con un "albero della conversazione", un "albero della diversità" o un "percorso del compromesso".</p> <p>Dopo aver terminato il lavoro, ogni gruppo presenta la propria mappa agli altri partecipanti. Discutono dei significati e dei simboli che hanno incluso</p>	

		<p>nella loro visione dello spazio e delle esperienze del workshop che li hanno portati a questa visione. Dopo ogni presentazione, il conduttore pone domande di approfondimento: cosa è stato più importante per voi in questo spazio? Cosa è cambiato nel vostro modo di pensare alla pianificazione e alla comunicazione? Quali comportamenti o atteggiamenti portate con voi nella vostra vita quotidiana?</p> <p>Al termine dell'esercizio, il conduttore, insieme ai partecipanti, raccoglie parole chiave e concetti emersi durante la presentazione: potrebbero essere slogan come "mindfulness", "corresponsabilità", "diversità", "vicinanza alla natura", "conversazione", "accessibilità". In questo modo, si crea una mappa concettuale comune del workshop: uno spazio simbolico costruito non con materiali, ma con valori.</p> <p>Il conduttore può concludere l'esercizio con una riflessione: "Uno spazio ben progettato non inizia con il cemento, ma con una conversazione. Dove c'è spazio per l'ascolto, il rispetto e la consapevolezza, è più facile raggiungere una comprensione. Grazie per aver creato insieme uno spazio del genere."</p>	
Validazione	30 minuti	<p>Le lezioni si concludono con la compilazione da parte dei partecipanti del questionario di autodiagnosi -Laboratori dal titolo: "Stiamo bene insieme qui - come creare luoghi in cui vuoi essere"(Scheda per il partecipante alla formazione "all'uscita").</p> <p>Il validatore esegue esercizi di convalida in conformità con le ipotesi del modello.</p>	<p>Il questionario di autodiagnosi e le informazioni su come condurre gli esercizi di convalida sono disponibili più avanti nel capitolo 1.3. Convalida.</p>

## ***1.2. Diagnosi***

La diagnosi verrà effettuata sotto forma di questionario di autovalutazione.

Il questionario di autovalutazione è stato sviluppato sulla base dei descrittori del Quadro europeo delle qualifiche (EQF). I partecipanti alla formazione svolgeranno un'autoriflessione nell'ambito delle competenze relative a comunicazione costruttiva in diversi ambienti.

Le aree di diagnosi si riferiscono ai singoli livelli EQF. I partecipanti alla formazione saranno invitati a compilare un'autovalutazione. Un'auto-riflessione all'inizio del primo giorno di formazione fornirà informazioni sul benessere dei partecipanti in relazione al livello in cui ritengono di stare sviluppando le competenze che saranno sviluppate durante la formazione e costituirà una "diagnosi di ingresso". L'analisi delle schede diagnostiche fornirà informazioni sul livello di competenze che saranno migliorate durante la formazione attraverso l'apprendimento indiretto.

### QUESTIONARIO DI AUTODIAGNOSI

Laboratori dal titolo: "Stiamo bene qui insieme. Come creare luoghi in cui vuoi stare".

Scheda di ingresso con i livelli del Quadro europeo delle qualifiche

#### Ciao!

Ti invitiamo a compilare un breve sondaggio di autovalutazione nell'area della capacità di comunicare in modo costruttivo in vari ambienti

Ti aiuterà a riflettere sui tuoi atteggiamenti e sul tuo approccio a questo problema.

Le tue risposte rimarranno riservate e saranno utilizzate esclusivamente a fini didattici.

Grazie per la tua onestà e il tuo impegno!

Il tuo compito è valutare il tuo livello di competenza in un dato ambito su una scala da 1 a 5, dove 1 significa basso e 5 significa alto.

Cerchia il numero che meglio descrive le tue attuali competenze in un determinato ambito.

1	Sono aperto al dialogo con persone con opinioni, esperienze e stili di comunicazione diversi. (Livello 1-2 – Consapevolezza di base).	1	2	3	4	5
2	So ascoltare attivamente e cercare di comprendere il punto di vista dell'altra persona, anche se non sono d'accordo con lui. <b>Livello 3-4</b> (Applicazione pratica).	1	2	3	4	5
3	Riconosco quando lo stile o l'ambiente comunicativo rendono difficile la comprensione e so adattare la conversazione alla situazione. <b>Livello 5-6</b> (Analisi critica).	1	2	3	4	5
4	Posso aiutare gli altri a comunicare meglio (ad esempio mediando, riassumendo, ponendo domande). <b>Livello 7-8</b> (Riflessione dell'esperto).	1	2	3	4	5

Inserisci il tuo nome e cognome: .....

## ***1.3 Validazione***

Validazione dei risultati di apprendimento nell'ambito delle competenze:

**comunicazione costruttiva in vari ambienti,**

verrà effettuato utilizzando tre due:

- **autoriflessione dei partecipanti,**
- **osservazione.**

L'implementazione del processo di validazione secondo lo scenario proposto fornirà materiale che consentirà di valutare l'incremento delle competenze nell'ambito delle competenze di leadership sviluppate durante il workshop, nonché di identificare il possesso di tali competenze da parte dei partecipanti.

Per condurre la validazione utilizzando i metodi sopra proposti, si raccomanda di avvalersi di un validatore dedicato alla conduzione delle osservazioni. Il validatore può supportare il formatore nelle attività organizzative, il che giustificherà la presenza di tale figura ai partecipanti.

Questa persona non dovrebbe essere coinvolta nello svolgimento della formazione.

All'inizio del workshop, è importante spiegare ai partecipanti che la persona che accompagna il formatore lo supporterà durante il workshop. Raccoglierà anche materiale per la valutazione degli incontri, quindi prenderà appunti. Accompagnare i partecipanti durante tutte le giornate del workshop sarà anche un'opportunità per cogliere i loro numerosi punti di forza. Pertanto, il feedback che i partecipanti riceveranno al termine del workshop sarà un ulteriore valore aggiunto.

### ***1.3.1. Autoriflessione dei partecipanti alla formazione***

**Questionario di diagnosi** compilati dai partecipanti all'inizio del primo giorno di formazione ("all'ingresso") e alla fine del terzo giorno ("all'uscita") consentiranno di determinare se e in che misura i partecipanti alla formazione hanno migliorato le competenze sviluppate.

### QUESTIONARIO DI AUTODIAGNOSI

Laboratori dal titolo: "Stiamo bene qui insieme. Come creare luoghi in cui vuoi stare".  
(Scheda per il partecipante alla formazione "in uscita")

#### Ciao!

Ancora una volta, ti invitiamo a riflettere sulla tua comunicazione efficace in diversi contesti, in modo da poter vedere i tuoi progressi in quest'area al termine della formazione.

Il tuo compito è valutare il tuo livello di competenza in un dato ambito su una scala da 1 a 5, dove 1 significa basso e 5 significa alto.

Cerchia il numero che meglio descrive le tue attuali competenze in un determinato ambito.

1	Sono aperto al dialogo con persone con opinioni, esperienze e stili di comunicazione diversi. (Livello 1-2 – Consapevolezza di base).	1	2	3	4	5
2	Sono in grado di ascoltare attivamente e cercare di comprendere il punto di vista dell'altra persona, anche se non sono d'accordo con esso. <b>Livello 3-4</b> (Applicazione pratica).	1	2	3	4	5
3	Riconosco quando lo stile o l'ambiente comunicativo rendono difficile la comprensione e so adattare la conversazione alla situazione. <b>Livello 5-6</b> (Analisi critica).	1	2	3	4	5
4	Posso aiutare gli altri a comunicare meglio (ad esempio mediando, riassumendo, ponendo domande). <b>Livello 7-8</b> (Riflessione dell'esperto).	1	2	3	4	5

Inserisci il tuo nome e cognome: .....

### ***1.3.2. Osservazione***

L'osservazione sarà guidata dalla scheda di osservazione. L'osservazione servirà a identificare le competenze principali dei partecipanti (inclusi atteggiamenti, modo di parlare e capacità di riflettere sul processo comunicativo).

Il materiale raccolto durante il processo di osservazione verrà utilizzato per preparare un feedback individuale per i partecipanti al workshop.

Il foglio di osservazione accompagna la persona che conduce la convalida dei risultati di apprendimento durante tutte le giornate del workshop. Si consiglia di stamparlo in formato A3 orizzontale, in modo da garantire a ogni partecipante al workshop uno spazio ottimale sul foglio. Dopo aver identificato un risultato di apprendimento specifico per un determinato partecipante, la sua affermazione dovrebbe essere annotata su un post-it e attaccata nel punto appropriato. Il materiale di osservazione raccolto in questo modo ci permetterà di determinare se il partecipante ha raggiunto o meno un determinato risultato di apprendimento.

Il materiale di osservazione sarà anche una fonte per sviluppare un feedback sotto forma di lettera di poche frasi. Puoi anche utilizzare il modello qui sotto per prepararlo.

**SCHEDA DI OSSERVAZIONE – VALIDAZIONE DELLE COMPETENZE**

**Laboratori dal titolo: "Stiamo bene qui insieme. Come creare luoghi in cui vuoi stare".**

**Osservatore:** \_\_\_\_\_

**Istruzioni per l'osservatore:**

- L'osservazione dovrebbe includere le interazioni dei partecipanti durante gli esercizi e le discussioni.
- Nella colonna "Osservato", seleziona "sì" o "no" per ciascun partecipante.
- Nella colonna "Commento" è possibile inserire ulteriori osservazioni, ad esempio esempi del comportamento del partecipante che confermano o confutano il soddisfacimento di un dato criterio.

Zona	Livello EQF	Descrittore dei risultati di apprendimento	Partecipante 1	Partecipante 2	Partecipante 3	Partecipante 4	Partecipante 5	Partecipante 6	Partecipante 7	Partecipante 8	Partecipante 9	Partecipante 10	Partecipante 11	Partecipante 12	Osservato (sì/no)	Commento
Apertura alla diversità comunicativa	Livello 2-3	Riconosce le differenze negli stili di comunicazione (ad esempio, persone che parlano più velocemente/più lentamente, in modo più diretto o emotivo).	Posto per post-it													

Mindfulness e ascolto attivo	Livello 3-4	Mostra interesse per ciò che dicono gli altri partecipanti, mantiene il contatto visivo e non interrompe.																
Lavoro di squadra	Livello 4-5	Partecipa al lavoro di gruppo, condivide spazi di espressione, tiene conto delle idee degli altri quando prende decisioni.																
Comunicazione adattata alla situazione e al destinatario	Livello 5-6	Adatta il modo di esprimersi al contesto (ad esempio, quando presenta un progetto, usa un linguaggio comprensibile, presta attenzione alla forma e al messaggio).																

<p>La capacità di risolvere le tensioni nella conversazione</p>	<p>Livello 6-7</p>	<p>Reagisce con calma alle situazioni di disaccordo, propone un compromesso, pone domande invece di giudicare.</p>																				
<p>Riflessività comunicativa</p>	<p>Livello 7-8</p>	<p>Valuta la qualità della propria comunicazione e l'impatto del comportamento del gruppo sull'atmosfera (ad esempio durante il debriefing, nota il ruolo dell'attenzione, del rispetto, della disposizione spaziale).</p>																				

**MODELLO DI FEEDBACK DEI PARTECIPANTI****Nome e cognome del partecipante:** \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Osservatore:** \_\_\_\_\_

Caro \_\_\_\_\_,

Grazie per la tua partecipazione attiva al workshop. Qui sotto troverai un feedback sui tuoi progressi.

I tuoi punti di forza:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Ci auguriamo che l'esperienza maturata durante la formazione contribuisca all'ulteriore sviluppo delle vostre competenze e sensibilità. Grazie per il vostro impegno!

Distinti saluti,

**squadra di formazione**

***PARTE 2: METODO DI DIAGNOSI E VALIDAZIONE DEI  
RISULTATI DI APPRENDIMENTO PER LA COMPETENZA:  
“ASSERTIVITÀ”***

## 2.1. Scenario dei corsi di formazione "Con la cultura ogni giorno"

CALENDARIO DEI CORSI DI FORMAZIONE SVOLTI NELL'AMBITO DI "MODELLO PER LO SVILUPPO E LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE DEGLI ADULTI"	
<b>COMPETENZA LEADER SVILUPPATA DURANTE IL WORKSHOP:</b>	Assertività
<b>PARTECIPANTI:</b>	12 aduipersonone con un basso livello di istruzione, fino al livello III del Quadro europeo delle qualifiche (istruzione secondaria massima).
<b>FORMA E TITOLO DELLE CLASSI:</b>	Laboratori dal titolo: "Con la cultura ogni giorno".
<b>CONDIZIONI TECNICHE:</b>	<p>Sulla base delle informazioni contenute nel documento presentato, di seguito vengono descritti i requisiti tecnici per l'implementazione del workshop "Con la cultura ogni giorno":</p> <p>Si consiglia di svolgere il workshop in una sala che offra uno spazio confortevole per lavori di gruppo, simulazioni e discussioni aperte. È preferibile disporre le sedie in cerchio o semicerchio, senza barriere tra il conduttore e i partecipanti, consentendo la libertà di movimento e organizzando il lavoro in piccoli gruppi.</p> <p>È importante che l'aula sia dotata di una lavagna cancellabile a secco o di una lavagna a fogli mobili, che consenta all'insegnante di annotare i concetti chiave e le conclusioni del lavoro di gruppo. Per svolgere esercizi di simulazione e riflessione vengono utilizzati i seguenti strumenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– post-it – per raccogliere opinioni e riflessioni individuali,</li> <li>– carte ruolo e carte citazione – utilizzate durante gli esercizi di gioco di ruolo e il lavoro con i valori,</li> <li>– sondaggi di autovalutazione – utilizzati per l'autodiagnosi delle competenze dei partecipanti,</li> <li>– carte, simboli, segni grafici – attività di supporto legate alla comunicazione non verbale,</li> </ul>

- materiali artistici (pennarelli, pennarelli, nastri di carta) da utilizzare quando si lavora in coppia e in gruppo.

Alcuni esercizi potrebbero richiedere l'accesso a uno spazio in cui sia possibile una breve rievocazione o una conversazione con giochi di ruolo, quindi è consigliabile avere una parte della stanza vuota e da allestire a seconda dell'attività. È importante anche la possibilità di disporre tavoli per lavorare in gruppi di due o quattro persone. Il workshop non richiede l'uso di supporti multimediali, ma, se necessario, è consigliabile avere a disposizione una lavagna a fogli mobili o un proiettore, che possono essere utilizzati per visualizzare citazioni o spunti di riflessione. Tutti i materiali dovrebbero favorire la discussione, l'analisi e il coinvolgimento attivo dei partecipanti nel processo, tenendo conto dei diversi stili di comunicazione ed espressione.



<p><b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI NELL'AREA TEMATICA DEL WORKSHOP:</b></p>	<p><b>CONOSCENZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- riconosce le regole fondamentali del comportamento culturale in varie situazioni sociali</li> <li>- discute l'importanza del rispetto nella comunicazione interpersonale e interculturale</li> <li>- mostra esempi di norme culturali che influenzano il modo in cui vengono espresse emozioni, opinioni e confini</li> <li>- comprende l'importanza della diversità culturale nella costruzione di relazioni e cooperazione</li> <li>- caratterizza le regole fondamentali dell'etichetta che si applicano nelle situazioni quotidiane e formali</li> <li>- descrive le differenze nelle forme di cortesia, saluti, gesti e costumi nelle diverse culture</li> <li>- comprende come il contesto culturale, religioso e sociale influenza la comprensione del “comportamento appropriato”</li> </ul> <p><b>COMPETENZE E ATTEGGIAMENTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- applica i principi della cultura personale e delle buone maniere nei contatti sociali, tenendo conto delle differenze culturali,</li> <li>- comunica con apertura e curiosità verso stili di vita e valori diversi</li> <li>- è sensibile alle sfumature del comportamento educato in ambienti multiculturali,</li> <li>- è in grado di comportarsi in modo appropriato in una varietà di contesti sociali: formali, informali, interculturali.</li> </ul>
<p><b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI NELL'AREA DI COMPETENZA DELL'ASSERTIVITÀ</b></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spiega cos'è l'assertività e la differenza tra atteggiamenti aggressivi, sottomessi e assertivi</li> <li>- comprende l'importanza di un atteggiamento assertivo nella comunicazione,</li> <li>- conosce le tecniche base della comunicazione assertiva,</li> <li>- elenca le situazioni in cui vale la pena utilizzare messaggi assertivi,</li> <li>- comprende che l'assertività può essere espressa con rispetto, senza violare i confini altrui</li> </ul> <p><b>COMPETENZE E ATTEGGIAMENTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- riconosce i propri limiti ed è capace di esprimerli nel rispetto degli altri,</li> <li>- è in grado di formulare affermazioni assertive,</li> <li>- utilizza messaggi assertivi semplici,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– risponde con calma ed educazione alle critiche, alle pressioni o ai comportamenti che violano i confini</li> <li>– riconosce gli stereotipi legati alla diversità culturale</li> <li>– co-crea uno spazio basato sul rispetto, l'inclusività e la cultura del dialogo,</li> <li>– sceglie il linguaggio e la forma di espressione in modo da non ferire gli altri,</li> <li>– è in grado di dare un nome ai propri bisogni e alle proprie aspettative senza violare i limiti altrui.</li> </ul>		
<b>SVOLGIMENTO DELL'INCONTRO</b>			
<b>GIORNO I “Non solo per favore e grazie”</b>			
ESERCIZIO	TEMPO	DESCRIZIONE	CONSIGLI METODOLOGICI
Questionario.	15 minuti	Le lezioni iniziano con la compilazione da parte dei partecipanti del questionario di autodiagnosi -Laboratori dal titolo: "Con la cultura ogni giorno".	Il questionario di autodiagnosi deve essere distribuito ai partecipanti prima della presentazione del gruppo e del facilitatore. Il questionario di autodiagnosi si trova nella sezione 2.2 Diagnosi qui sotto.
Introduzione alla lezione.	15 minuti	Il presentatore si presenta brevemente. Descrive il suo ruolo, i suoi obiettivi e gli argomenti dei workshop. Presenta le regole e le norme del gruppo. Le scrive su una lavagna a fogli mobili. Regole di esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- discrezione – non riveliamo a persone esterne al gruppo dettagli su chi e cosa ha fatto o detto durante le lezioni,</li> <li>- siamo vincolati dal rispetto reciproco e dalla tolleranza verso l'autonomia</li> </ul>	

		<p>degli altri (non esercitiamo pressioni, non giudichiamo, non interpretiamo),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- permettiamo a tutti di mantenere la propria opinione,</li> <li>- parla sempre una sola persona, parliamo uno per uno,</li> <li>- gli ostacoli hanno la precedenza, se qualcuno è infastidito da qualcosa nelle condizioni esterne, ad esempio è soffocante, o avverte un chiaro disagio, ad esempio ha mal di testa e vuole prendere una pillola, ne parla apertamente e intraprende azioni appropriate.</li> </ul>	
Integrazione.	40 minuti	<p>Gli esercizi di integrazione di gruppo vengono selezionati di volta in volta in base alle esigenze.</p> <p>Nel caso di gruppi composti da persone che si conoscono, suggeriamo che ogni Partecipante si presenti brevemente, dicendo qualche frase su di sé.</p> <p>Nel caso di gruppi composti da persone che non hanno avuto contatti precedenti tra loro, è consigliabile introdurre un esercizio aggiuntivo mirato all'integrazione e alla creazione di un clima disteso.</p> <p>In questo caso puoi usare:</p> <p><b>Esercizio 1: "Verità o finzione?"</b></p> <p>A ogni partecipante viene chiesto di raccontare una breve storia su di sé: può essere vera o completamente inventata.</p> <p>La storia dovrebbe contenere elementi personali e insoliti, può essere divertente o sorprendente, ad esempio riguardare un'esperienza, un hobby, un viaggio, un evento insolito della vita.</p> <p>Dopo ogni storia, il gruppo (o gli individui designati) devono indovinare se la storia è vera o inventata e spiegare la propria intuizione.</p> <p>Alla fine il narratore rivela la verità.</p> <p><b>Esercizio 2: "Somiglianze o differenze"</b></p> <p>I partecipanti si siedono in cerchio. Il leader tiene in mano un gomito di spago.</p>	

Dice una frase su se stesso, ad esempio: "Mi piace lavorare in silenzio". Poi tiene l'estremità dello spago e lancia la palla alla persona che dice: "Anch'io" o "Per me è il contrario". La persona che stava appena parlando dice un'altra frase su di sé e continua a lanciare. Tiene lo spago in mano. L'esercizio continua finché la palla non ha attraversato tutti i partecipanti. Si crea una visibile "rete di connessioni" tra i fili. Poi si può discutere: cosa ci ha uniti? Cosa ci ha sorpreso? Per dimostrare che le persone possono essere simili tra loro, ma anche diverse.

**Esercizio 3: "Sculptura vivente"**

I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi da 4 persone. Ogni gruppo disegna o riceve uno slogan/argomento astratto (può essere scritto su delle carte o semplicemente comunicato oralmente), ad esempio:

- "Fiducia",
- "conflitto",
- "comunicazione aperta",
- "caos e ordine",
- "stare insieme."

Il compito del gruppo è quello di realizzare una scultura utilizzando i propri corpi che, quando sono immobili, riflettano un tema disegnato.

Il gruppo decide chi si schiererà e come, senza utilizzare oggetti di scena o parole durante la formazione stessa.

Un'opzione più difficile: la comunicazione avviene solo tramite sussurri o gesti.

Opzione più semplice: puoi parlare, ma devi rispettare il limite di tempo (ad esempio 5 minuti).

Dopo la presentazione di ogni "scultura":

Altri gruppi cercano di indovinare il tema e di dire cosa pensano che la composizione esprima.

		Un gruppo di "autori" dice cosa voleva dimostrare e se il metodo di collaborazione era facile o difficile.	
Cultura personale nella comunicazione	60 minuti	<p>Il conduttore introduce i partecipanti al tema del primo giorno del workshop: la cultura personale nella comunicazione. La conversazione inizia con la domanda: "Il modo in cui gli altri ci parlano è importante?". I partecipanti condividono le loro esperienze, ricordando situazioni in cui la forma del discorso – tono di voce, gesti, intenzioni – era più importante delle parole stesse. Il conduttore sottolinea che la cultura nella conversazione non consiste solo nell'uso di espressioni educate come "per favore" e "grazie", ma anche nell'attenzione all'altro, nel modo in cui vengono formulate le affermazioni, nell'evitare giudizi e interruzioni e nella capacità di ascoltare con rispetto.</p> <p>Nella parte successiva dell'incontro, i partecipanti riflettono insieme sulle emozioni che le parole evocano in noi – non solo sul loro contenuto, ma anche sul modo in cui vengono pronunciate. Condividono esempi di frasi che li hanno rafforzati in passato, che li hanno infondeti coraggio o che li hanno fatti sentire visti. Ricordano anche parole che li hanno feriti, demotivati, che li hanno spinti a isolarsi o che li hanno fatti sentire esclusi. Attraverso questo scambio di esperienze, il gruppo giunge alla conclusione comune che le parole hanno un impatto enorme: possono creare fiducia, un senso di valore e sicurezza, ma possono anche ferire, escludere e indebolire.</p> <p>Il relatore richiama l'attenzione sulle sottili ma importanti differenze tra essere educati di cuore, essere silenziosi per paura di essere giudicati ed essere gentili con classe, ovvero con autentico rispetto per sé stessi e per gli altri. Riassumendo, la cultura personale nella comunicazione non è un insieme di regole di cortesia, ma un atteggiamento basato sul rispetto, sulla consapevolezza e sulla responsabilità per ciò che diciamo e per come lo diciamo.</p>	

<p>Mappa delle parole cortesi</p>	<p>100 minuti</p>	<p>I partecipanti lavorano in gruppi di 3-4 persone. Ogni gruppo riceve un set di carte con frasi di uso quotidiano (ad esempio, "Siediti!", "Cosa?", "Torno subito", "Prego"). Il compito dei partecipanti è assegnare le frasi a due colonne: "Parole di classe" e "Parole che possono ferire o essere spiacevoli", in base ai propri sentimenti ed esperienze quotidiane.</p> <p>Poi, attraverso un brainstorming, ogni gruppo aggiunge ulteriori frasi alla colonna "parole offensive", basandosi sulle proprie osservazioni, esperienze o situazioni in cui ha incontrato un linguaggio offensivo. Potrebbe trattarsi di linguaggio sentito a scuola, al lavoro, in famiglia o in luoghi pubblici.</p> <p>Nella seconda parte dell'esercizio, ogni gruppo sceglie tre frasi dalla colonna "parole offensive" e lavora insieme per trasformarle nei loro equivalenti più educati e civili. Esempio: "Stai zitto" → "Per favore, concedimi un minuto di silenzio".</p> <p>Alla fine, i gruppi condividono le modifiche proposte. Il conduttore scrive le nuove versioni alla lavagna sotto la voce comune "linguaggio del rispetto".</p> <p>L'esercizio si conclude con una breve riflessione con domande per i partecipanti: come ti sentiresti se qualcuno ti parlasse in questo modo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Le parole possono aiutare a evitare i conflitti?</li> <li>– Perché vale la pena prestare attenzione al modo in cui comunichiamo?</li> </ul> <p>L'obiettivo dell'esercizio è aumentare la consapevolezza dell'impatto del linguaggio sulle relazioni interpersonali, sviluppare l'empatia e la capacità di trasformare i messaggi in modo costruttivo e rispettoso.</p>	
	<p>120 minuti</p>	<p>I partecipanti si siedono in cerchio. In un punto ben visibile è presente l'elenco di frasi scortesi creato nell'esercizio precedente ("Mappa delle parole cortesi").</p> <p>Il conduttore sceglie a turno una di queste frasi e la dice ad alta voce con un tono neutro, ad esempio: "Di cosa stai parlando?", "Siediti subito", "Stai zitto".</p> <p>Il compito per i partecipanti – in senso orario – è mostrare come reagirebbero in una situazione simile se qualcuno dicesse loro queste parole. Il partecipante può:</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– rispondere verbalmente come farebbe nella vita reale</li> <li>– reagire in modo non verbale,</li> <li>– oppure scegliere di non rispondere, ma spiegare il motivo (ad esempio "Preferirei non rispondere perché mi offenderebbe").</li> </ul> <p>Non esiste una risposta univoca e corretta: l'importante è mostrare reazioni autentiche, confrontarle all'interno del gruppo e vedere come diverse strategie di comunicazione possono avere un impatto sul resto della conversazione.</p> <p>Il relatore sottolinea che ogni persona reagisce in modo diverso: alcuni rispondono impulsivamente, altri si ritirano e altri ancora cercano di rispondere con calma e oggettività.</p> <p>Il leader richiama l'attenzione su diversi stili di risposta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– aggressività (ad esempio attacco, tono di voce alzato, insulti),</li> <li>– sottomissione (ad esempio silenzio nonostante il disagio, subordinazione),</li> <li>– mancanza di cultura/mancanza di rispetto (ad esempio ironia, ignoranza),</li> <li>– assertività, ovvero rispetto per se stessi e per gli altri, capacità di dire "no" senza ferire, comunicando i propri limiti e bisogni in modo calmo, obiettivo e specifico.</li> </ul> <p>Il facilitatore può fornire brevi definizioni o esempi di ogni stile e incoraggiare i partecipanti a considerare quale stile di risposta è più vicino a loro e quale vorrebbero sviluppare.</p>	
	10 minuti	Riepilogo del primo giorno di lezione. Raccolta di riflessioni dei partecipanti.	
<b>GIORNO II "Tra eleganza e assertività"</b>			
Una cena di fantasia	120 minuti	L'esercizio inizia con una breve introduzione condotta sotto forma di sessione di brainstorming. Il conduttore pone la domanda: "Cosa associa alle buone maniere a tavola? Cosa ti dà fastidio e cosa fa una buona impressione?". Insieme al gruppo, crea due colonne alla lavagna: "Comportamento conforme	

		<p>alle regole" e "Comportamento scorretto". I partecipanti riportano le loro associazioni, esperienze e osservazioni. Il conduttore può chiedere informazioni su situazioni specifiche, ad esempio cosa è appropriato e cosa è meglio evitare durante un pasto condiviso. L'elenco è integrato con le regole di galateo di base, come la disposizione delle posate, l'uso del tovagliolo, come iniziare e terminare un pasto, rifiutare educatamente il cibo o condurre una conversazione a tavola.</p> <p>Esempi di comportamenti considerati appropriati includono: aspettare che tutti si siedano, usare frasi educate ("Mi porti...", "Grazie"), sorridere, mantenere il contatto visivo, un tono di voce calmo, tenere correttamente le posate, appoggiare il tovagliolo sulle ginocchia e poi piegarlo accanto al piatto dopo il pasto. I comportamenti incivili includono: parlare con la bocca piena, allungare la mano sul tavolo, commentare negativamente il cibo, usare il telefono, schioccare le labbra, ignorare gli altri o usare frasi esplicite e imperative ("Dammi quello!", "Preparami del tè").</p> <p>Dopo l'introduzione, i partecipanti vengono divisi in squadre di 4 persone. Ogni gruppo prepara una breve scena, il cui tema è una cena condivisa – ad esempio in un ristorante elegante, a casa dei suoceri, durante un incontro ufficiale, in visita ad amici. L'obiettivo della scena è mostrare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– applicando quante più regole possibili dalla colonna “comportamento conforme alle regole”,</li> <li>– compresa una situazione in cui qualcuno infrange le regole o crea tensione (ad esempio critica, rifiuta irritato, si comporta in modo inelegante),</li> <li>– affrontare la situazione in modo assertivo e culturale.</li> </ul> <p>I gruppi possono preparare delle scene con oggetti di scena (imitazione delle impostazioni del tavolo), recitando brevi dialoghi che includano sia la cortesia che le difficoltà comunicative. Il conduttore modera le presentazioni e incoraggia una breve riflessione dopo ciascuna: cosa è andato bene? Come</p>	
--	--	---	--

		<p>avete reagito a una situazione spiacevole? L'assertività vi è stata d'aiuto? Avreste potuto reagire diversamente?</p> <p>In conclusione, il conduttore riassume che le buone maniere non sono solo una formalità, ma un modo per mostrare rispetto verso gli altri. Conoscere le regole del galateo non significa rigidità, ma dona libertà e fiducia in se stessi in diverse situazioni sociali. L'assertività permette di gestire i propri limiti con classe e calma, anche quando si deve rifiutare educatamente qualcuno, richiamare l'attenzione o reagire a un comportamento inappropriato. La versione laboratoriale di questo esercizio permette ai partecipanti di mettere in pratica il comportamento sociale in un clima sicuro e di supporto.</p>	
Chi è chi per primo?	100 minuti	<p>Il relatore introduce l'argomento con una breve domanda: "Come ti presenti quando incontri qualcuno di nuovo?"</p> <p>Poi pone la domanda successiva: "Cosa fai quando devi presentare qualcuno? Chi dovrebbe fare la prima mossa?"</p> <p>Scrivi sulla lavagna o su un foglio le regole fondamentali del galateo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– presentiamo una persona meno importante a una persona più importante (ad esempio un collega del capo),</li> <li>– presentiamo i più giovani ai più grandi,</li> <li>– uomo - donna,</li> <li>– nuovo – a colui che era prima (ospite – ospitante),</li> <li>– Quando ti presenti, vale la pena fornire non solo il tuo nome e cognome, ma anche un breve contesto ("Sono Ewa, la mia amica del corso di lingua").</li> </ul> <p>Il relatore fornisce esempi di affermazioni: – "Signora Maria, vorrei presentarle la mia amica Alicja." – "Questo è il mio collega di lavoro, Piotr. Piotr, le presento mia zia, la signora Krystyna."</p>	

		<p>I partecipanti vengono divisi in gruppi di 4. Ogni gruppo disegna una scena (o ne inventa una propria) in cui deve applicare le regole per presentare se stessi e gli altri. Esempi di situazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– incontro in ascensore con un supervisore e un amico esterno al lavoro,</li> <li>– una festa di famiglia in cui presenti il tuo partner a tua nonna,</li> <li>– workshop in cui conosci solo una persona e vuoi presentarla al gruppo,</li> <li>– situazione professionale: inserimento di un nuovo dipendente nel team.</li> </ul> <p>Ogni gruppo prepara una breve opera teatrale e la presenta al forum.</p> <p>Dopo ogni scena, i partecipanti discutono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Il modo in cui è stato presentato il messaggio era conforme ai principi della buona educazione?</i></li> <li>– <i>Cosa ti ha fatto una buona impressione?</i></li> <li>– <i>Come ti sei sentito nel ruolo della persona ritratta e di quella che ritrae?</i></li> </ul> <p>Il relatore sottolinea che:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Presentarsi e presentarsi agli altri è il primo passo per una buona comunicazione,</li> <li>– il modo in cui parli, il tono della tua voce, il contatto visivo e i piccoli gesti contano,</li> <li>– la capacità di introdurre qualcuno in una conversazione è una testimonianza della nostra educazione e della nostra empatia: vale la pena esercitarsi come qualsiasi altra forma di comunicazione.</li> </ul>	
Parlami in modo diverso	60 minuti	L'esercizio inizia con una discussione di gruppo. Il conduttore pone la domanda: "Qualcuno ha mai detto qualcosa di te che non ti è piaciuto? Ha	

		<p>usato un soprannome che non ti piaceva, ti ha presentato in un modo che ti ha messo in imbarazzo o con cui non eri d'accordo?"</p> <p>I partecipanti condividono degli esempi: possono essere storie di vita quotidiana o situazioni generali, ad esempio "Questa è la nostra Krysia, un topo così silenzioso", "Quella con i computer", "La signora pedagoga" al posto di un nome.</p> <p>Il presentatore sottolinea che ognuno ha diritto al proprio nome, al modo in cui si presenta e a come viene chiamato. A volte, qualcuno usa inconsciamente parole o termini che non ci piacciono: in questi momenti, vale la pena reagire con calma e chiarezza, per dare all'altra parte la possibilità di cambiare.</p> <p>Poi i partecipanti lavorano in coppia. Ogni coppia disegna una delle situazioni già pronte o ne inventa una propria, in relazione a un termine scomodo usato dall'altra persona. Esempi di situazioni sono: qualcuno usa un diminutivo del proprio nome ("Aśka", "Kamilcio"), qualcuno presenta l'altra persona in modo dispregiativo ("quella ragazza truccata"), qualcuno si riferisce a te con un'etichetta ("quella con i problemi"), qualcuno usa diminutivi, familiarità o ironia nella performance ("Moniczka", "il nostro genio del computer").</p> <p>Il compito di ogni membro della coppia è quello di dare una risposta calma e cortese che mostri come preferisce essere chiamato, senza snaturare il tono e mantenendo la relazione. Esempi di tali risposte sono: "Preferisco essere chiamato per nome - Kasia, non Kaśka", "Mi sento più me stesso quando qualcuno dice 'grafico' e non 'quello con le immagini'", "Se posso, mi presento - mi piace avere un'influenza su questo". Dopo il gioco di ruoli, i partecipanti si scambiano i ruoli e discutono insieme le esperienze: come si sono sentiti quando hanno sentito il nome indesiderato? Come hanno reagito? Cosa in questa reazione ha funzionato bene? Avrebbe potuto essere detto diversamente?</p> <p>Nella sintesi, il leader sottolinea che il modo in cui le persone si rivolgono a</p>	
--	--	---	--

		<p>noi ha un impatto sul nostro benessere, sulla nostra autostima e sulle nostre relazioni. Vale la pena parlare di noi stessi in un modo coerente con il nostro senso di identità e non aver paura di correggere con calma gli altri quando qualcosa ci mette a disagio. Non si tratta di offendersi o di causare conflitti, ma di segnalare chiaramente che qualcosa non ci si addice, e di farlo in un modo che costruisca rispetto reciproco. Il leader può fare riferimento all'assertività e mostrare come questa capacità sia utile nelle situazioni quotidiane.</p>	
Vestiti come vuoi, ma con sensibilità	70	<p>L'esercizio inizia con una discussione di gruppo. Il facilitatore chiede: "Ti è mai capitato di trovarti in una situazione in cui qualcuno ha fatto commenti sul tuo aspetto, in modo positivo o negativo? Come ti sei sentito?" I partecipanti condividono le loro esperienze. Poi il facilitatore chiede loro di riflettere su cosa significhi per loro un aspetto appropriato.</p> <p>Ci sono suggerimenti, ad esempio, che dipenda dall'occasione, dal luogo e a volte anche dalle persone con cui ci si trova.</p> <p>Esempi di situazioni in cui l'aspetto fisico conta sono scritti su una lavagna o una lavagna a fogli mobili – ad esempio, un colloquio di lavoro, una festa di famiglia, una presentazione formale, un funerale – e situazioni in cui le persone si sentono pressate ad avere un certo aspetto, ad esempio sui social media, a scuola, durante le riunioni di famiglia. Insieme, creano anche un elenco di situazioni in cui vale la pena rimanere fedeli a se stessi nonostante le aspettative altrui.</p> <p>Dopo l'introduzione, i partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi di 3-4 persone. Ogni gruppo disegna una situazione sociale, ad esempio un colloquio di lavoro, un appuntamento, un incontro con la famiglia del partner, una presentazione professionale, un incontro in un luogo con un dress code chiaro.</p>	

		<p>Al gruppo viene chiesto di preparare due cose: una proposta di look o stile che ritengono adatto alla situazione, tenendo conto del proprio stile, della propria comodità e delle aspettative di chi li circonda, e un esempio di commento critico che qualcuno potrebbe sentire, nonché una possibile reazione della persona a cui il commento si riferisce.</p> <p>Ad esempio, durante un colloquio di lavoro, si potrebbe dire: "Non pensi di indossare qualcosa di un po' troppo vistoso? Il datore di lavoro potrebbe essere infastidito". Il gruppo suggerisce una risposta pacata: "Mi piace questo colore e mi sento sicuro di me stesso, e penso che sia questo il punto fondamentale quando ci vestiamo".</p> <p>Ogni gruppo presenta la propria scena e la propria reazione.</p> <p>Poi il conduttore vi invita a una conversazione: l'apparenza può essere una forma di comunicazione? Come dovremmo reagire quando qualcuno fa commenti sul nostro aspetto? È possibile essere noi stessi e allo stesso tempo adattarci alla situazione?</p> <p>Nella sintesi, il relatore sottolinea che l'aspetto fisico è parte integrante della nostra comunicazione con il mondo. Conoscere le regole dell'appropriatezza non significa necessariamente rinunciare a se stessi: è possibile mantenere il proprio stile e allo stesso tempo adattarsi alle circostanze, dimostrando di comprendere il contesto. Vale la pena reagire con calma quando qualcuno cerca di imporre giudizi o commenti sul proprio aspetto, nel rispetto di sé stessi e degli altri.</p>	
	10 minuti	Riepilogo del secondo giorno di lezione. Raccolta di riflessioni dei partecipanti.	
<b>GIORNO III "Comportamento di classe in culture diverse"</b>			

Diversità culturale e comportamento appropriato nel rispetto di sé e degli altri: un'introduzione.	90	<p>Il formatore inizia con una conversazione con il gruppo: "Sappiamo come comportarci in modo di classe in altre culture? Le regole di buona educazione sono le stesse ovunque?". La discussione mira a rendere i partecipanti consapevoli del fatto che le norme culturali sono relative e fortemente radicate nel contesto socio-religioso, storico e persino economico. Successivamente, il formatore presenta il concetto generale di differenze culturali (nell'approccio al tempo, allo spazio, ai saluti, alle conversazioni, ai gesti), sottolineando che la cultura personale è anche apertura ad altri stili di vita e comportamenti, non solo conoscenza delle usanze locali. Incoraggia la discussione. Puoi utilizzare le seguenti domande.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Quali differenze culturali abbiamo notato nelle nostre esperienze di vita o lavorative? Come ci siamo sentiti?</li> <li>– Quali comportamenti o abitudini potrebbero essere interpretati in modo molto diverso a seconda della cultura?</li> <li>– Quali stereotipi culturali sono ancora prevalenti? Da dove provengono e come possiamo disarmarli?</li> <li>– Perché a volte è difficile per noi accettare un approccio diverso al tempo, al cibo, alla comunicazione o alle relazioni?</li> <li>– Cosa può aiutarci ad affrontare le differenze culturali con maggiore comprensione e curiosità?</li> <li>– In che modo la diversità culturale può arricchire un gruppo, una comunità, un luogo?</li> <li>– Come creare uno spazio in cui persone di culture diverse si sentano viste, ascoltate e accolte?</li> </ul>	
"Ponte o muro?" - come parlare quando non capiamo tutto	120	<p>Il conduttore invita i partecipanti a una conversazione. L'argomento dell'incontro è il comportamento appropriato in un ambiente culturalmente diversificato.</p>	

		<p>Per iniziare, il facilitatore chiede ai partecipanti di fare un brainstorming: <b>“Quali situazioni possono portare a incomprensioni interculturali?”</b></p> <p>I partecipanti riportano esempi di vita reale o situazioni immaginarie che potrebbero causare incertezza, ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- qualcuno non stringe la mano,</li> <li>– mancanza di contatto visivo,</li> <li>– rifiuto di partecipare alla celebrazione,</li> <li>– un modo diverso di vestire,</li> <li>– silenzio invece di risposta,</li> <li>– un inaspettato rituale di ospitalità,</li> <li>– la mancanza di puntualità viene interpretata come qualcosa di positivo.</li> </ul> <p>Il conduttore annota le situazioni sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili. I partecipanti si dividono quindi in coppie. Ogni coppia sceglie una delle situazioni elencate (o ne inventa una propria) e ne parla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Quali emozioni potrebbe evocare una situazione del genere?</li> <li>– Quali ipotesi affrettate si possono fare?</li> <li>– Come puoi reagire in un modo che non offenda l’altra parte, non pretenda di sapere tutto e allo stesso tempo mantenga rispetto per te stesso e per gli altri?</li> </ul> <p>Dopo la conversazione a coppie, le conclusioni vengono presentate sul forum: ogni coppia descrive brevemente la situazione selezionata e le reazioni che ha trovato positive. Il conduttore modera la discussione ponendo domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cosa ha contribuito ad avviare la conversazione e cosa l’ha chiusa?</li> <li>– Come potresti mostrare curiosità invece di giudizio?</li> <li>– Cosa dovresti evitare per non creare distanza?</li> </ul> <p>Dopo una discussione congiunta, il facilitatore riassume l'esercizio mostrando semplici tecniche di comunicazione utilizzabili in situazioni di</p>	
--	--	---	--

		<p>incertezza culturale. Sottolinea che l'obiettivo non è fingere di sapere, ma essere in grado di comunicare con rispetto e apertura, nonostante le differenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ammissione dell'ignoranza: "Non so come comportarmi in questa situazione. Puoi spiegarmelo?"</li> <li>• Riconoscimento della differenza: "Vedo che per te è diverso, sono curioso di sapere come funziona."</li> <li>• Segnalare il desiderio di comprendere: "Non voglio essere scortese: se ho fatto qualcosa di sbagliato, per favore dimmelo."</li> <li>• Apprezzare la diversità: "Per me è una novità e un'esperienza interessante: grazie per avermi fatto imparare qualcosa."</li> <li>• Chiedo cortesemente chiarimenti: "Potresti dirmi cosa significa questo nella vostra cultura?"</li> <li>• Esprimere incertezza senza giudizio: "Non ho capito bene, ma vorrei capirlo meglio: potresti spiegarmelo un po'?"</li> <li>• Ammettere la sorpresa senza prendere le distanze: "Mi ha sorpreso: non ne avevo mai sentito parlare prima, ma sarei felice di saperlo."</li> </ul> <p>Il relatore sottolinea che frasi di questo tipo non richiedono conoscenze specialistiche o coraggio civico: si tratta semplicemente del linguaggio della cortesia, della curiosità e del rispetto, che può costruire ponti laddove è facile costruire muri.</p> <p>L'esercizio si conclude con una breve riflessione: In che misura i partecipanti sono pronti a utilizzare questo tipo di messaggio nelle situazioni quotidiane? È facile per loro? Cosa potrebbe essere difficile per loro?</p>	
--	--	--	--

<p><b>Nuovo nel gruppo: come reagiamo quando qualcuno non ci vede o ci domina?</b></p>	<p>120 minuti</p>	<p>Il leader dà le istruzioni: "Immagina una situazione in cui sei nuovo in un posto – lavoro, scuola, gruppo. Non conosci le regole, le persone, non sai ancora cosa è appropriato. E ora – immagina che fin dall'inizio qualcuno inizi a trattarti come una persona condiscendente, o viceversa – come se fossi invisibile. Come ti sentiresti allora?"</p> <p>Il partecipanti vengono quindi divisi in gruppi di 4. Ogni persona del gruppo pesca una carta con un ruolo, in modo che ogni gruppo comprenda persone in diverse posizioni relazionali. Esempi di ruoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Una persona nuova proveniente da un altro paese – parla con accento, non conosce tutte le usanze.</li> <li>– Una persona di una religione diversa non partecipa ad alcune forme di celebrazione collettiva.</li> <li>– Una persona intollerante/pregiudicata – commenta, prende in giro le differenze, dice "Sto solo scherzando".</li> <li>– Persona passiva: vede il pregiudizio ma non reagisce.</li> </ul> <p>Il compito del gruppo è preparare una breve conversazione, ad esempio sull'organizzazione di un evento comune (una gita, un incontro di quartiere, un pranzo insieme). La conversazione dura pochi minuti: ogni persona interpreta il proprio ruolo, senza rivelarlo agli altri.</p> <p>Al termine della simulazione, il gruppo indovina i ruoli di ciascuno. Poi ognuno dice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Come mi sentivo nel mio ruolo?</li> <li>– Potrei dire quello che volevo?</li> </ul>	
--	-------------------	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>– Qualcuno mi stava ascoltando/ignorando/dominando?</li></ul> <p>Il leader scrive su una lavagna a fogli mobili le parole che compaiono: invisibilità, rabbia, tensione, desiderio di ritirarsi, senso di potere, impotenza, resistenza, frustrazione, sollievo, comprensione.</p> <p>Il conduttore pone quindi una domanda all'intero gruppo:</p> <p>Quale ruolo è stato più difficile da interpretare per te? Perché?</p> <p>Un atteggiamento passivo (silenzio, non interferenza) può rafforzare il pregiudizio? Come funziona?</p> <p>Quali messaggi (verbali o non verbali) possono creare distanza e quali possono creare riavvicinamento?</p> <p>Cosa si sarebbe potuto dire o fare diversamente per rendere la conversazione più aperta e incoraggiante?</p> <p>Quali comportamenti specifici contribuiscono a creare un senso di appartenenza tra persone di altre culture?</p> <p>Quali regole vale la pena sviluppare in un gruppo per evitare situazioni di esclusione o pregiudizio?</p> <p>Più avanti nell'incontro, il leader presenta tre semplici reazioni assertive che possono essere utilizzate in tali situazioni, al posto dell'aggressività o del ritiro:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Interrompere il predominio: "Vorrei anche concludere il mio pensiero: è importante per me."</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Espressione di bisogno: "Non mi sento ancora sicuro in questo gruppo. Mi aiuterebbe se qualcuno mi dicesse cosa sta succedendo ora".</li> <li>– Attenzione rispettosa: "Ho la sensazione che non tutti abbiano avuto la possibilità di parlare. Forse dovremmo osservare un minuto di silenzio?"</li> <li>– Ammettere l'ignoranza "Non so come comportarmi in questa situazione, puoi spiegarmelo?"</li> <li>– Segnalare apertura "Vedo che per te è diverso. Sono curioso di sapere come funziona."</li> <li>– Come fermare le microaggressioni "Potrebbe sembrare uno scherzo, ma potrebbe offendere qualcuno. Forse dovremmo chiamarlo in un altro modo?"</li> <li>– Rispondere all'intolleranza passiva "Ho notato che nessuno ha invitato X a parlare. Forse vale la pena chiederlo ora?"</li> <li>– Esprimere i propri limiti "Mi sento a disagio quando sento commenti come questo. Vorrei che potessimo parlare in modo rispettoso."</li> </ul> <p>Alla fine il presentatore dice:</p> <p>"Ognuno di noi a volte si trova in un ruolo nuovo. Assertività non significa combattere, ma ricordare con calma agli altri: io esisto, ho voce, voglio essere trattato con rispetto. E allo stesso modo, la do agli altri."</p> <p>L'esercizio si conclude con una sessione di riflessione: "Cosa ti è rimasto più impresso di questa simulazione?" "Quale frase ti porti dietro nel futuro?"</p>	
Riepilogo delle lezioni.	20 minuti	Il conduttore avvia una conversazione riassuntiva, in cui sottolinea il valore della cultura personale come pratica quotidiana: non solo la conoscenza delle regole, ma anche la costruzione consapevole delle relazioni e dell'atmosfera	

		<p>circostante. Richiama l'attenzione sull'importanza dell'assertività intesa non come aggressività o difesa, ma come espressione di sé serena e rispettosa degli altri. Incoraggia i partecipanti a riflettere su ciò che hanno imparato e sulle competenze sociali che vorrebbero sviluppare ulteriormente.</p> <p>Alla fine, il conduttore distribuisce delle carte con citazioni su rispetto, diversità e assertività (ad esempio, da disegnare). Il conduttore può utilizzare le seguenti idee:</p> <p>Il rispetto non è una dimostrazione di cortesia. È la decisione di riconoscere il valore di un'altra persona, indipendentemente da quanto sia diversa da noi.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– "Non devi accettare per ascoltare. Non devi capire per essere rispettoso."</li><li>– "La diversità non divide, la mancanza di curiosità sì."</li><li>– "Essere gentili è il nostro modo di parlare. L'assertività è ciò che diciamo. La cultura è il modo in cui mettiamo insieme le cose."</li><li>– "La gente dimenticherà quello che hai detto. Dimenticherà quello che hai fatto. Ma non dimenticherà mai come le hai fatte sentire."</li><li>– "Ogni persona porta dentro di sé un mondo diverso. Il rispetto è la disponibilità a visitare quel mondo, senza i panni del giudizio."</li><li>– "Hai il diritto di dire 'no', ma non sei obbligato a urlare. Hai il diritto di dire 'sì', ma non sei obbligato ad accettare tutto."</li><li>– "Non siamo uguali, ed è questo che rende una comunità forte, se solo ci diamo spazio a vicenda."</li><li>– "L'assertività è l'arte di stabilire dei limiti in un modo che non faccia male e che non danneggi te stesso nel farlo."</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– "Non devi essere un esperto di altre culture. Devi solo essere un essere umano con curiosità e cuore."</li> <li>– "Inizia da te stesso. È il modo più semplice e al tempo stesso il più difficile per cambiare il mondo."</li> <li>– "Quando parli con rispetto, non solo gli altri ti ascoltano. Ascolti meglio te stesso."</li> </ul> <p>Il gruppo si mette in fila per una foto di gruppo con il biglietto "Cultura quotidiana, a cominciare da me".</p>	
Validazione	10 minuti	Le lezioni si concludono con la compilazione da parte dei partecipanti del questionario di autodiagnosi -Laboratori dal titolo:"Con la cultura ogni giorno"(Scheda per il partecipante alla formazione "all'uscita").	Il questionario di autodiagnosi e le informazioni su come condurre gli esercizi di convalida sono disponibili più avanti nel capitolo 2.3. Convalida.

## ***2.2. Diagnosi***

La diagnosi sarà condotta sotto forma di un questionario di autovalutazione. Il questionario è stato sviluppato sulla base dei descrittori del Quadro Europeo delle Qualifiche (EQF). I partecipanti alla formazione svolgeranno un'autoriflessione nell'ambito delle competenze relative all'identificazione delle proprie capacità.

Le aree per la diagnosi si riferiscono ai livelli EQF. I partecipanti saranno invitati a completare un'autovalutazione. Un'auto-riflessione all'inizio del primo giorno di formazione fornirà informazioni su come i partecipanti percepiscono il livello a cui ritengono di stare sviluppando la competenza che verrà sviluppata durante la formazione e costituirà una "diagnosi di ingresso".

L'analisi delle schede diagnostiche fornirà informazioni sul livello di competenza che verrà migliorato durante la formazione attraverso l'apprendimento indiretto.

## QUESTIONARIO DI AUTODIAGNOSI

Laboratori dal titolo: "Con la cultura ogni giorno".

Scheda di ingresso con i livelli del Quadro europeo delle qualifiche

### Ciao!

Siamo lieti che tu stia prendendo parte al workshop "Con la cultura ogni giorno"! Prima di iniziare a lavorare, ti invitiamo a compilare un breve questionario di autovalutazione nell'ambito delle "capacità di comportamento assertivo".

Le tue risposte sono riservate e saranno utilizzate esclusivamente a fini didattici.

Il tuo compito è stimare il tuo livello di competenza in un dato ambito su una scala da 1 a 5, dove: 1 indica un livello basso, 5 un livello alto.

Cerchia il numero che meglio descrive le tue attuali competenze in un determinato ambito.

1	Sono in grado di riconoscere il comportamento assertivo e di distinguerlo da quello sottomesso o aggressivo (ad esempio quando si esprime un rifiuto o la propria opinione).	1	2	3	4	5
	<b>Livello 1–2 (Consapevolezza di base)</b>					
2	Sono in grado di individuare situazioni in cui la mancanza di una risposta assertiva può portare a incomprensioni o esclusione.	1	2	3	4	5
	<b>Livello 1–2 (Consapevolezza di base)</b>					
3	Sono in grado di utilizzare tecniche di comunicazione assertiva semplici nella pratica (ad esempio, rifiuto calmo, segnalazione dei limiti).	1	2	3	4	5
	<b>Livello 3–4 (Applicazione pratica)</b>					
4	Sono in grado di reagire in modo appropriato a situazioni di pressione o di dominio, esprimendo la mia opinione senza aggressività.	1	2	3	4	5
	<b>Livello 3–4 (Applicazione pratica)</b>					
5	Analizzo le mie reazioni in situazioni comunicative difficili e sono in grado di trarne conclusioni per agire ulteriormente.	1	2	3	4	5
	<b>Livello 5–6 (Analisi critica)</b>					
6	Adatto il mio stile comunicativo assertivo alla situazione sociale e alla persona con cui sto parlando (ad esempio, quando parlo con un collega piuttosto che con un superiore).	1	2	3	4	5
	<b>Livello 5–6 (Analisi critica)</b>					

7	Sono in grado di aiutare gli altri a esprimersi in modo assertivo e di essere un modello di tale comportamento nel gruppo.  <b>Livello 7–8 (Riflessione esperta)</b>	1	2	3	4	5
8	Fornisco agli altri feedback costruttivi in modo assertivo ed empatico, supportando il loro sviluppo.  <b>Livello 7–8 (Riflessione esperta)</b>					

Inserisci il tuo nome e cognome: .....

## **2.3. Validazione**

Validazione dei risultati di apprendimento nell'ambito delle competenze:

### **assertività**

verrà effettuata utilizzando due metodi:

- **autoriflessione dei partecipanti,**
- **osservazione.**

Per condurre la validazione utilizzando i metodi proposti di seguito, si raccomanda di avvalersi di un validatore dedicato alla conduzione delle osservazioni. Il validatore può supportare il formatore nelle attività organizzative, il che giustificherà la presenza di tale figura ai partecipanti. Tale persona non dovrebbe essere coinvolta nella conduzione della formazione.

All'inizio del workshop, è importante spiegare ai partecipanti che la persona che accompagna il formatore lo supporterà durante il workshop. Raccoglierà anche materiale per la valutazione degli incontri, quindi prenderà appunti. Accompagnare i partecipanti durante tutte le giornate del workshop sarà anche un'opportunità per cogliere i numerosi punti di forza dei partecipanti.

### **2.3.1. Autoriflessione dei partecipanti alla formazione**

Il questionario diagnostico compilato dai partecipanti all'inizio del primo giorno di formazione ("in ingresso") e alla fine del terzo giorno ("in uscita") consentirà di verificare se e in che misura i partecipanti alla formazione hanno migliorato le competenze acquisite.

## QUESTIONARIO DI AUTODIAGNOSI

Laboratori dal titolo: "Con la cultura ogni giorno".

Scheda di output con i livelli del Quadro europeo delle qualifiche

Ciao!

Congratulazioni per la tua partecipazione al workshop "Ogni giorno con la cultura".

Ora ti invitiamo a compilare un questionario di autodiagnosi che ti aiuterà a riassumere le conoscenze e le competenze acquisite.

Le tue risposte rimarranno riservate e saranno utilizzate esclusivamente a scopo didattico. Grazie per la tua onestà e per la riflessione sul tuo sviluppo personale!

Il tuo compito è valutare il tuo livello di competenza in un dato ambito su una scala da 1 a 5, dove 1 significa basso e 5 significa alto.

Cerchia il numero che meglio descrive le tue attuali competenze dopo aver completato il workshop.

1	Sono in grado di riconoscere il comportamento assertivo e di distinguerlo da quello sottomesso o aggressivo (ad esempio quando si esprime un rifiuto o la propria opinione).	1	2	3	4	5
	<b>Livello 1–2 (Consapevolezza di base)</b>					
2	Sono in grado di individuare situazioni in cui la mancanza di una risposta assertiva può portare a incomprensioni o esclusione.	1	2	3	4	5
	<b>Livello 1–2 (Consapevolezza di base)</b>					
3	Sono in grado di utilizzare tecniche di comunicazione assertiva semplici nella pratica (ad esempio, rifiuto calmo, segnalazione dei limiti).	1	2	3	4	5
	<b>Livello 3–4 (Applicazione pratica)</b>					
4	Sono in grado di reagire in modo appropriato a situazioni di pressione o di dominio, esprimendo la mia opinione senza aggressività.	1	2	3	4	5
	<b>Livello 3–4 (Applicazione pratica)</b>					
5	Analizzo le mie reazioni in situazioni comunicative difficili e sono in grado di trarne conclusioni per agire ulteriormente.	1	2	3	4	5
	<b>Livello 5–6 (Analisi critica)</b>					
6	Adatto il mio stile comunicativo assertivo alla situazione sociale e alla persona con cui sto parlando (ad esempio, quando parlo con un collega piuttosto che con un superiore).	1	2	3	4	5
	<b>Livello 5–6 (Analisi critica)</b>					

7	Sono in grado di aiutare gli altri a esprimersi in modo assertivo e di essere un modello di tale comportamento nel gruppo.  <b>Livello 7–8 (Riflessione esperta)</b>	1	2	3	4	5
8	Fornisco agli altri feedback costruttivi in modo assertivo ed empatico, supportando il loro sviluppo.  <b>Livello 7–8 (Riflessione esperta)</b>					

Inserisci il tuo nome e cognome: .....

### **2.3.2. Osservazione**

La scheda di osservazione guiderà l'osservazione. L'osservazione servirà a identificare le competenze dei partecipanti relative al comportamento assertivo.

Il materiale di osservazione sarà raccolto in una scheda di osservazione (lista di controllo con spazio per note qualitative - esempi descrittivi di comportamenti e situazioni). L'osservazione sarà condotta durante le esercitazioni di laboratorio.

La scheda di osservazione accompagnerà la persona che condurrà la convalida dei risultati di apprendimento durante tutte le giornate del workshop.

Si consiglia di stamparlo in formato A3 orizzontale, in modo da garantire a ogni partecipante al workshop uno spazio ottimale sul foglio. I commenti qualitativi devono essere annotati su post-it e incollati negli spazi appropriati del foglio di osservazione.

Il materiale di osservazione sarà anche una fonte per sviluppare un feedback sotto forma di lettera di poche frasi. Puoi anche utilizzare il modello qui sotto per prepararlo.

**SCHEDA DI OSSERVAZIONE – VALIDAZIONE DELLE COMPETENZE**
**Laboratori dal titolo: "Con la cultura ogni giorno".**
**Osservatore:** \_\_\_\_\_

**Istruzioni per l'osservatore:**

- Le osservazioni devono essere descritte qualitativamente: esempi specifici di situazioni, comportamenti e momenti in cui il partecipante ha dimostrato competenze relative all'assertività.
- Nella colonna "Osservato", contrassegnare "sì" o "no" per ciascun partecipante.
- Nella colonna "Commento" è possibile inserire ulteriori osservazioni, ad esempio esempi del comportamento del partecipante che confermano o confutano il soddisfacimento di un dato criterio.

Zona	Livello EQF	Descrittore dei risultati di apprendimento	Partecipante 1	Partecipante 2	Partecipante 3	Partecipante 4	Partecipante 5	Partecipante 6	Partecipante 7	Partecipante 8	Partecipante 9	Partecipante 10	Partecipante 11	Partecipante 12	Osservato (sì/no)	Commento
Riconoscere i comportamenti assertivi	Livello 1-2	È in grado di riconoscere le differenze tra comportamenti assertivi, sottomessi e aggressivi (ad esempio, nota che qualcuno dice "no" con calma e senza dare spiegazioni).	Posto per post-it													

Consapevolezza degli effetti della mancanza di assertività	Livello 1-2	È in grado di indicare quando la mancanza di reazione può portare a un sentimento di esclusione o ad un aumento della tensione (ad esempio, si accorge che qualcuno è stato ignorato e nessuno ha reagito).																
Utilizzare la comunicazione assertiva	Livello 3-4	Utilizza messaggi semplici e assertivi (ad esempio: "Non mi sento a mio agio con questo", "Preferirei qualcosa di diverso", "Vorrei concludere il mio pensiero").																

Rispondere alla pressione o al dominio	Livello 3-4	Interrompe il predominio o interrompe in modo rispettoso (ad esempio: "Dammi un attimo, voglio parlare", "Non sono d'accordo e vorrei chiarire questo").																
Riflessione sulla propria comunicazione	Livello 5-6	Analizza il proprio comportamento ed è in grado di cambiare il modo in cui reagisce (ad esempio, dice: "Mi sono reso conto di aver reagito in modo troppo duro, proverò a reagire diversamente").																

Adattare il tuo stile di comunicazione	Livello 5-6	Adatta il modo di parlare al destinatario (ad esempio, parla con calma all'istruttore, più direttamente a un collega).																
Modellare un atteggiamento assertivo	Livello 7-8	Aiuta gli altri a esprimersi (ad esempio: "Forse dovremmo ascoltare X adesso?", "Ciò che dici è importante, hai il diritto di dirlo").																

**MODELLO DI FEEDBACK DEI PARTECIPANTI****Nome e cognome del partecipante:** \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Osservatore:** \_\_\_\_\_

Caro \_\_\_\_\_,

Grazie per la tua partecipazione attiva al workshop. Qui sotto troverai un feedback sui tuoi progressi.

I tuoi punti di forza:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Ci auguriamo che l'esperienza maturata durante la formazione contribuisca all'ulteriore sviluppo delle vostre competenze e sensibilità. Grazie per il vostro impegno!

Distinti saluti,

**squadra di formazione**

***PARTE 3: METODO DI DIAGNOSI E VALIDAZIONE DEI  
RISULTATI DI APPRENDIMENTO PER LA COMPETENZA:  
"PENSIERO CRITICO"***

### ***3.1. Scenario della sessione di formazione "Prima di dire Sì - come riconoscere le trappole e pensare in modo autonomo"***

<b>CALENDARIO DEI CORSI DI FORMAZIONE SVOLTI NELL'AMBITO DI "MODELLO PER LO SVILUPPO E LA CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE DEGLI ADULTI"</b>	
<b>COMPETENZA LEADER SVILUPPATA DURANTE IL WORKSHOP:</b>	Pensiero critico.
<b>PARTECIPANTI:</b>	12 adu1tipersone con un basso livello di istruzione, fino al livello III del Quadro europeo delle qualifiche (istruzione secondaria massima).
<b>FORMA E TITOLO DELLE CLASSI:</b>	Laboratori dal titolo: "Prima di dire Sì – come riconoscere le trappole e pensare in modo autonomo".
<b>CONDIZIONI TECNICHE:</b>	<p>Si consiglia di svolgere le lezioni in un'aula che consenta ai partecipanti di muoversi liberamente e di organizzare gli spazi in modo flessibile, preferibilmente in cerchio con tavoli aggiuntivi per gruppi di 3-4 persone. L'aula dovrebbe essere dotata di una lavagna a fogli mobili o di una lavagna cancellabile a secco con un set di pennarelli. Per svolgere gli esercizi, è consigliabile preparare set di carte stampate con brevi messaggi (6 carte per gruppo) per il gioco "Vero o falso" e set di descrizioni di annunci pubblicitari e offerte per l'esercizio "La pubblicità suona il campanello".</p> <p>Per facilitare la registrazione e la condivisione delle riflessioni, ogni gruppo dovrebbe avere dei post-it, così come fogli di carta di grandi dimensioni (A3 o A4), pennarelli e pennarelli per creare appunti e brevi scenari. Forbici e colla (o nastro adesivo) saranno utili per il lavoro creativo. Facoltativamente, è possibile utilizzare un proiettore o un computer per visualizzare istruzioni o messaggi di esempio. Tutti i supporti didattici dovrebbero essere disponibili dall'inizio della lezione in modo che i gruppi possano utilizzarli liberamente durante il workshop.</p>

<p><b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI</b></p>	<p><b>CONOSCENZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– definisce i termini "fake news" e "disinformazione",</li> <li>– caratterizza le tecniche di manipolazione tipiche utilizzate nella pubblicità e nei media,</li> <li>– conosce le tecniche di manipolazione di base utilizzate nella pubblicità e nei media,</li> <li>– può evidenziare i cosiddetti "segnali di allarme" che segnalano la scarsa affidabilità del messaggio (mancanza di fonti, generalità, statistiche senza contesto, linguaggio pseudoscientifico),</li> <li>– conosce le fasi di verifica delle informazioni: paternità, attendibilità della fonte, intenzione del mittente, completezza dei dati.</li> </ul> <p><b>COMPETENZE E ATTEGGIAMENTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– distingue le notizie affidabili da quelle sospette in base ai "segnali d'allarme" (mancanza di fonti, generalizzazioni, titoli sensazionalistici)</li> <li>– utilizza semplici strumenti di fact-checking (verifica l'autore, la data di pubblicazione, cita fonti alternative),</li> <li>– analizza le pubblicità e le offerte per informazioni mancanti e le intenzioni del mittente,</li> <li>– presenta l'atteggiamento di un destinatario responsabile: non condivide contenuti non verificati e incoraggia gli altri alla riflessione critica.</li> </ul>
<p><b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI NELL'AREA DELLO SVILUPPO DELLE COMPETENZE "PENSIERO CRITICO"</b></p>	<p><b>CONOSCENZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– spiega il concetto di "pensiero critico",</li> <li>– Capisce il ruolo del pensiero critico come elemento chiave del processo decisionale informato,</li> <li>– conosce le tecniche di pensiero critico di base utilizzate, come: porre domande chiave ("Chi sta parlando?", "Perché sta parlando?", "Quali sono le prove?").</li> </ul> <p><b>COMPETENZE E ATTEGGIAMENTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– applica domande critiche ("Chi sta dicendo questo?", "Perché viene detto questo?", "Quali sono le prove?") nell'analisi di notizie, pubblicità e post sui social media,</li> <li>– identifica i fattori emotivi e sociali che esercitano pressione sulle decisioni rapide (paura della perdita, bisogno di appartenenza, pressione del tempo),</li> <li>– distingue i fatti dalle opinioni e dalle interpretazioni, sviluppando la capacità di formulare conclusioni ragionate;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– è in grado di trattenersi dal reagire impulsivamente utilizzando tecniche di autoriflessione ("Ne so abbastanza?", "Cosa potrebbe mancare qui?"),</li> <li>– prende una decisione consapevole, riducendo al minimo l'impatto della manipolazione e delle reazioni impulsive.</li> </ul>		
<b>SVOLGIMENTO DELL'INCONTRO</b>			
<b>GIORNO I "Prima che tu creda"</b>			
ESERCIZIO	TEMPO	DESCRIZIONE	CONSIGLI METODOLOGICI
Questionario.	15 minuti	Le lezioni iniziano con la compilazione da parte dei partecipanti del questionario di autodiagnosi -Laboratori dal titolo: "Prima di dire Sì – come riconoscere le trappole e pensare in modo autonomo".	<p>Il questionario di autodiagnosi deve essere distribuito ai partecipanti prima della presentazione del gruppo e del facilitatore.</p> <p>Il questionario di autodiagnosi si trova nel capitolo 3.2. Diagnosi.</p>
Introduzione alla lezione.	15 minuti	<p>Il presentatore si presenta brevemente.</p> <p>Descrive il suo ruolo, i suoi obiettivi e gli argomenti dei workshop.</p> <p>Presenta le regole e le norme del gruppo. Le scrive su una lavagna a fogli mobili.</p> <p>Regole di esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discrezione – non riveliamo a persone esterne al gruppo dettagli su chi e cosa ha fatto o detto durante le lezioni,</li> <li>- siamo vincolati dal rispetto reciproco e dalla tolleranza verso l'autonomia degli altri (non esercitiamo pressioni, non giudichiamo, non interpretiamo),</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- permettiamo a tutti di mantenere la propria opinione,</li> <li>- parla sempre una sola persona, parliamo uno per uno,</li> <li>- gli ostacoli hanno la precedenza, se qualcuno è infastidito da qualcosa nelle condizioni esterne, ad esempio è soffocante, o avverte un chiaro disagio, ad esempio ha mal di testa e vuole prendere una pillola, ne parla apertamente e intraprende azioni appropriate.</li> </ul>	
Integrazione.	30 minuti	<p>Gli esercizi di integrazione di gruppo vengono selezionati di volta in volta in base alle esigenze.</p> <p>Nel caso di gruppi composti da persone che si conoscono, suggeriamo che ogni Partecipante si presenti brevemente, dicendo qualche frase su di sé.</p> <p>Nel caso di gruppi composti da persone che non hanno avuto contatti precedenti tra loro, è consigliabile introdurre un esercizio aggiuntivo mirato all'integrazione e alla creazione di un clima disteso.</p> <p>In questo caso puoi usare:</p> <p><b>Esercizio 1: "Verità o finzione?"</b></p> <p>A ogni partecipante viene chiesto di raccontare una breve storia su di sé: può essere vera o completamente inventata.</p> <p>La storia dovrebbe contenere elementi personali e insoliti, può essere divertente o sorprendente, ad esempio riguardare un'esperienza, un hobby, un viaggio, un evento insolito della vita.</p> <p>Dopo ogni storia, il gruppo (o gli individui designati) devono indovinare se la storia è vera o inventata e spiegare la propria intuizione.</p> <p>Alla fine il narratore rivela la verità.</p> <p><b>Esercizio 2: "Somiglianze o differenze"</b></p> <p>I partecipanti si siedono in cerchio. Il leader tiene in mano un gomitolino di spago.</p>	

		<p>Dice una frase su se stesso, ad esempio: "Mi piace lavorare in silenzio". Poi tiene l'estremità dello spago e lancia la palla alla persona che dice: "Anch'io" o "Per me è il contrario". La persona che stava appena parlando dice un'altra frase su di sé e continua a lanciare. Tiene lo spago in mano. L'esercizio continua finché la palla non ha attraversato tutti i partecipanti. Si crea una visibile "rete di connessioni" tra i fili. Poi si può discutere: cosa ci ha uniti? Cosa ci ha sorpreso? Per dimostrare che le persone possono essere simili tra loro, ma anche diverse.</p> <p><b>Esercizio 3: "Scultura vivente"</b></p> <p>I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi da 4 persone. Ogni gruppo disegna o riceve uno slogan/argomento astratto (può essere scritto su delle carte o semplicemente comunicato oralmente), ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– "Fiducia",</li> <li>– "conflitto",</li> <li>– "comunicazione aperta",</li> <li>– "caos e ordine",</li> <li>– "stare insieme."</li> </ul> <p>Il compito del gruppo è quello di realizzare una scultura utilizzando i propri corpi che, quando sono immobili, riflettano un tema disegnato.</p> <p>Il gruppo decide chi si schiererà e come, senza utilizzare oggetti di scena o parole durante la formazione stessa.</p> <p>Un'opzione più difficile: la comunicazione avviene solo tramite sussurri o gesti.</p> <p>Opzione più semplice: puoi parlare, ma devi rispettare il limite di tempo (ad esempio 5 minuti).</p>	
--	--	--	--

		<p>Dopo la presentazione di ogni "scultura":</p> <p>Altri gruppi cercano di indovinare il tema e di dire cosa pensano che la composizione esprima.</p> <p>Un gruppo di "autori" dice cosa voleva dimostrare e se il metodo di collaborazione era facile o difficile.</p>	
Introduzione.	60 minuti	<p>L'insegnante introduce i partecipanti all'argomento del corso. Afferma che, al giorno d'oggi, riceviamo ogni giorno un'enorme quantità di informazioni. È facile perdersi in questo flusso continuo. Sentiamo opinioni diverse, pettegolezzi, messaggi pubblicitari, leggiamo diverse voci su internet. Alcune sembrano molto convincenti, ma poi si scopre che erano esagerate, inaccurate o addirittura false.</p> <p>E qui vale la pena fermarsi – anche solo per un attimo – e chiedersi:</p> <p>"Quello che sento ha davvero senso?"</p> <p>"Perché qualcuno direbbe questo? Cosa sta cercando di ottenere?"</p> <p>"Come faccio a sapere che è vero?"</p> <p>Le risposte a queste domande possono proteggerci da:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– spese inutili,</li> <li>– cattive decisioni,</li> <li>– e a volte anche contro il ripetere cose che potrebbero danneggiare qualcuno.</li> </ul>	

		<p>Il conduttore incoraggia i partecipanti a discutere. Può utilizzare domande guida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ti è mai capitato che qualcuno ti convincesse di qualcosa che poi si è rivelato non essere ciò che sembrava?</li> <li>– o forse c'è stata una situazione in cui qualcuno ha parlato con molta sicurezza eppure si è sbagliato?</li> </ul> <p>A volte i tuoi amici o familiari ripetono "certe informazioni" di cui non sei completamente convinto?</p>	
"Vero o falso"	90 minuti	<p>Il formatore divide i partecipanti in gruppi di 4 e consegna a ciascuno di loro un set di sei carte con brevi messaggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– "Le banane scompariranno dal mercato entro il 2030: la pianta sta morendo",</li> <li>– "La famosa attrice rivela: ho perso 12 kg in 3 settimane grazie a un drink",</li> <li>– "Un nuovo caffè proveniente dall'Amazzonia blocca la crescita delle cellule tumorali: gli scienziati sono sorpresi",</li> <li>– "I governi stanno valutando l'introduzione di voli gratuiti per i giovani",</li> <li>– "Un uomo inventò il carburante dalle alghe: percorse 1000 km con un litro",</li> <li>– "Nuove regole: le vaccinazioni saranno obbligatorie per tutti gli adulti ogni anno."</li> </ul>	

		<p>Il compito di ogni gruppo è quello di assegnare ogni informazione a una delle tre categorie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– categoria 1: il messaggio sembra credibile,</li><li>– Categoria 2: il messaggio suona sospetto,</li><li>– categoria 3: difficile da dire, sono necessarie informazioni aggiuntive per valutare il messaggio.</li></ul> <p>Ai gruppi viene chiesto non solo di scegliere una risposta, ma anche di giustificare la propria valutazione. Il formatore può aiutare ponendo domande guida:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cosa rende un messaggio credibile?</li><li>– Qualcuno potrebbe essere interessato a diffondere queste informazioni?</li><li>– Qualcosa ti sembra troppo bello per essere vero?</li><li>– Si tratta di qualcosa di nuovo o assomiglia a storie che abbiamo già sentito?</li></ul> <p>Al termine del lavoro di gruppo, il formatore invita i partecipanti a una discussione congiunta. Ogni gruppo presenta due carte selezionate e condivide la propria valutazione e giustificazione. È possibile segnare alla lavagna quali informazioni hanno suscitato reazioni diverse (ad esempio, lo stesso messaggio è stato considerato credibile da un gruppo e sospetto dall'altro).</p>	
--	--	---	--

		<p>Infine, il formatore riassume l'esercizio, affermando che le stesse informazioni possono essere valutate in modo molto diverso. Alcune informazioni ispirano immediatamente fiducia, altre causano ansia. Ma la cosa più importante in questo esercizio era un'altra: fermarsi e riflettere.</p> <p>Ogni giorno riceviamo decine, centinaia di messaggi diversi. Non siamo obbligati a credere a tutto subito. Ma vale la pena considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– chi dice questo?</li> <li>– perché dice questo?</li> <li>– se ciò che sentiamo ha senso.</li> </ul> <p>A volte basta un momento di riflessione per non farsi coinvolgere in qualcosa che finge solo di essere vero.</p>	
<b>La pubblicità suona il campanello alla porta.</b>	90 minuti	<p>Il relatore pone domande introduttive. Può usare le seguenti:</p> <p>"A qualcuno di voi è mai capitato di acquistare qualcosa che pensavate sarebbe stato fantastico e poi di rimanere deluso?"</p> <p>"E chi guarda le pubblicità – in TV, su Internet – e pensa che qualcosa sia troppo bello per essere vero?"</p> <p>Il conduttore riassume le affermazioni dei partecipanti, sottolineando che la pubblicità ci parla con il linguaggio dei sogni, della comodità e delle soluzioni semplici. Il suo obiettivo non è mostrare la verità sui prodotti, ma convincerci ad</p>	

		<p>acquistarli. Proviamo a esaminare insieme la pubblicità, come viene realizzata e come proteggerci dalle manipolazioni che contiene.</p> <p>Fase 1:</p> <p>Il conduttore chiede ai partecipanti di disporsi in coppia.</p> <p>Ogni coppia riceve 2 annunci o descrizioni delle offerte elencate di seguito:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Integratore naturale: più energia, meno stress, sonno migliore. Funziona dal primo giorno!</li><li>– Gestisci la tua giornata in un'unica app! Piani alimentari, finanze, liste di cose da fare e relax, tutto in un unico posto. Cambierai la tua vita in una settimana!</li><li>– "Basta spruzzare e passare: niente più calcare e depositi. Pulizia perfetta senza strofinare. L'effetto è come dopo una pulizia professionale!"</li><li>– "Prestito rapido 0%. Decisione in 5 minuti. Solo per oggi!"</li><li>– "Nuovo detergente: niente strofinamento, niente prodotti chimici, niente sforzo!"</li><li>– Mal di schiena? Solo 10 minuti al giorno con il nostro massaggiatore. Niente pillole, niente fisioterapia, niente uscite di casa!</li><li>– "Basta macchie e bucato appeso! Capsule 6 in 1: pulisce, ammorbidisce, protegge i colori e accelera l'asciugatura. Dimentica la fatica di lavare!"</li><li>– "Parla spagnolo fluentemente in 30 giorni! Niente libri, niente grammatica, niente stress. 15 minuti al giorno e successo garantito!"</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>– "Solo 5 minuti! Rimuove le impurità, leviga la pelle, cancella i segni della stanchezza. Ti sentirai come se avessi trascorso un weekend in spa!"</li><li>– "Mangia quello che vuoi, dimagrisci quando vuoi! Una dieta su misura per i tuoi capricci. Niente cucina, niente conteggio delle calorie, niente sacrifici."</li><li>– Non devi fare esercizio fisico, basta indossarlo! Conta i passi, la frequenza cardiaca, il sonno e le calorie. Cambierai le tue abitudini senza sforzo!</li><li>– "Investi in cose reali: guadagna passivamente fino al 12% al mese! Senza rischi, senza conoscenze, senza uscire di casa."</li></ul> <p>Quindi, il compito di ciascuna parte è analizzare la pubblicità. Domande per l'analisi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cosa promette questa pubblicità?</li><li>– Cosa non dice direttamente?</li><li>– Cosa c'è di esagerato in tutto ciò?</li><li>– Quali sentimenti colpisce?</li><li>– Sarei tentato? Perché?</li></ul> <p>Ogni coppia sceglie un annuncio e presenta le proprie conclusioni sul forum.</p> <p>Il formatore annota le osservazioni ricorrenti (ad esempio emozioni: "facile", "veloce", "naturale").</p> <p>Fase 2:</p>	
--	--	---	--

		<p>Il presentatore afferma che, dato che sappiamo già come funziona la pubblicità, proviamo a farlo... dall'altra parte. Divide il gruppo in squadre da 4 e spiega che il loro compito è creare un messaggio pubblicitario, sotto forma di comunicazione orale (spot radiofonico) o volantino. L'obiettivo del messaggio è convincere il destinatario all'acquisto, enfatizzando i vantaggi del prodotto e omettendo gli svantaggi.</p> <p>I partecipanti non possono fornire false informazioni, è vietato mentire, ma possono scegliere cosa mostrare e cosa omettere dal messaggio.</p> <p>Ogni gruppo estrae due prodotti da pubblicizzare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– bevanda energetica,</li><li>– corso online,</li><li>– agente detergente,</li><li>– app di incontri,</li><li>– prodotto per la crescita dei capelli,</li><li>– preparato dimagrante.</li></ul> <p>Dopo aver preparato gli annunci, ogni gruppo presenta i risultati del proprio lavoro sul forum. Il conduttore pone domande al pubblico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cosa ti sembra una buona idea?</li><li>– C'è qualcosa che ti preoccupa?</li><li>– Vorresti chiedere qualcosa che non è stato ancora detto?</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>Fase 3: Riepilogo.</p> <p>Oggi abbiamo visto due facce della stessa medaglia: come la pubblicità agisce su di noi e come possiamo creare un messaggio che risulti molto convincente.</p> <p>Questo non significa che tutto ciò che vediamo sia una frode. Ma dimostra che vale la pena avere una tale cautela interiore.</p> <p>A volte è bene chiedersi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– So tutto quello che mi serve?</li> <li>– Non è una bella storia?</li> <li>– Qualcuno ha tralasciato qualcosa che avrebbe potuto dire?</li> </ul> <p>Più domande poniamo, migliori saranno le decisioni che prenderemo.</p> <p>Ed è proprio questo il punto: nessuno prende decisioni per noi, ma siamo noi a prenderle consapevolmente.</p>	
Riepilogo	60 minuti.	<p>PrimoInvita i partecipanti a discutere su cosa possiamo fare per evitare di essere catturati da un messaggio che sembra bello ma non è necessariamente vero. Magari usando le domande qui sotto.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cosa può aiutarci a non farci ingannare da qualcosa che sembra convincente ma che potrebbe essere incompleto o inverosimile?</li> <li>2. Come facciamo a sapere quando qualcuno sta cercando di manipolarci invece di limitarsi a fornirci informazioni?</li> </ol>	

		<p>3. È possibile essere attenti e indipendenti nel pensiero, senza essere costantemente sospettosi? Come conciliare queste due cose?</p> <p>Il conduttore riassume la discussione. Afferma che le informazioni possono essere presentate in modo tale da nascondere qualcosa. Le emozioni – curiosità, fiducia, fretta – possono influenzare la nostra interpretazione. Se qualcosa "suona bene" non significa sempre "è buono". Vale la pena analizzare criticamente un dato messaggio. Questo è facilitato dalla capacità che chiamiamo pensiero critico. Non si tratta di criticare, essere sospettosi o negare tutto. Si tratta di osservare attentamente, porre domande, valutare in modo indipendente e non limitarsi a ripetere.</p>	
<b>GIORNO II "Prima di dire Sì"</b>			
Introduzione.	60 minuti	<p>Il presentatore introduce il lavoro. Racconta che ieri abbiamo esaminato insieme diversi messaggi e notizie. Abbiamo verificato cosa sembrava credibile, cosa sospetto e cosa richiedeva di fermarsi e porre qualche domanda in più. Oggi esamineremo un altro tema importante. Non si tratta più solo di ciò che sentiamo o vediamo, ma di come reagiamo.</p> <p>Perché molto spesso qualcuno ci dice qualcosa: ci fa un'offerta, ci invita, ci assicura che non costa nulla, che ne vale la pena. E prima che ce ne rendiamo conto, diciamo: "sì".</p> <p>A volte è una decisione buona e vincente. Ma a volte, a posteriori, arriva un pensiero:</p> <p>"Perché ho acconsentito a questo?"</p> <p>"Potrei dare un'occhiata."</p> <p>"Non volevo, ma mi sentivo in imbarazzo a rifiutare."</p>	<p>Materiale aggiuntivo incluso nello scenario: "Team Insights Card" e "Individual Insights Card".</p>

		<p>Valuteremo insieme cosa influenza le nostre decisioni, cosa ci convince e come possiamo avere più controllo sul momento in cui diciamo "sì" e su quando invece vale la pena rimandare.</p> <p>Il conduttore invita i partecipanti a una discussione congiunta. Può utilizzare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ti è mai capitato di accettare qualcosa per poi pensare che fosse stato fatto in fretta o sotto pressione?</li> <li>– Cosa ci spinge più spesso ad accettare qualcosa in modo rapido, senza pensarci?</li> <li>– Come ci sentiamo quando più tardi scopriamo che, dopotutto, avremmo potuto dire "no"?</li> </ul> <p>Riassume la discussione dicendo che il consenso informato è più di un semplice assenso. È una decisione che sosteniamo con convinzione.</p>	
Cosa è stato convincente?	120 minuti	<p>I partecipanti vengono divisi in gruppi da 3 persone. Ogni gruppo riceve una serie di 6 brevi descrizioni di situazioni quotidiane sotto forma di comunicazione orale, pubblicità o frammento di conversazione.</p> <p>Gruppo 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Acquistando questo prodotto, salvi il pianeta: unisciti a migliaia di persone consapevoli.</li> <li>– "Non iscriverti a questo progetto. Ci saranno persone di altri paesi lì, sarà imbarazzante."</li> <li>– "È una borsa zero rifiuti: indossala con orgoglio. Costa 50 PLN, ma stai salvando il pianeta."</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"><li>– "Ora il personale di questo ristorante è composto da sconosciuti: non è più la stessa cosa."</li><li>– "Mancano solo 5 minuti alla fine dei saldi. Poi il prezzo tornerà alla normalità. Approfittane subito!"</li><li>– "Non comprate vestiti usati, è un peccato, dopotutto siamo in Europa."</li></ul> <p>Gruppo 2:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– "Iscriviti ora: potrebbero non esserci più posti disponibili. Sono già tutti iscritti."</li><li>– "Questo prodotto ha l'etichetta EKO, quindi dev'essere buono. Non c'è bisogno di controllare la composizione."</li><li>– "Non chiedete loro la loro opinione: hanno un approccio diverso e non ci capiranno."</li><li>– "Quando compri da noi, sostieni i produttori locali. Altri vendono a prezzi più bassi, ma non aiutano."</li><li>– "Questo prodotto detergente è naturale, senza sostanze chimiche. Solo in promozione oggi!"</li><li>– "Ci saranno molti stranieri sul percorso: non ti sentirai a tuo agio."</li></ul> <p>Serie 3:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– "Il bollino verde e la scritta 'BIO' parlano da soli."</li><li>– "Perché iscriversi? Parleranno di nuovo in modo strano e non capirai più niente."</li></ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>– "Tutti stanno comprando questo kit: se non lo compri, ti stai perdendo qualcosa."</li><li>– "Solo per oggi: tazze ecologiche a prezzo promozionale: dimostra che tieni all'ambiente."</li><li>– "Non c'è tempo per le domande: se non decidi ora, perderai il posto."</li><li>– "Hanno usanze diverse. È meglio non approfondire ulteriormente: è una perdita di tempo."</li></ul> <p>Set 4:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Questa app ti aiuterà a ridurre la tua impronta di carbonio: iscriviti oggi stesso.</li><li>– "Se vuoi davvero essere consapevole, devi averla: senza non sei moderno."</li><li>– "Queste pillole mi hanno cambiato la vita: dopo solo una settimana mi sentivo una persona nuova!"</li><li>– "È una borsa a zero rifiuti: quando la compri, salvi il pianeta."</li><li>– "Non indossare abiti usati, è un peccato, dopotutto siamo in Europa."</li><li>– "Questo prodotto ha l'etichetta EKO: non hai bisogno di altre informazioni."</li></ul> <p>Il compito del gruppo è analizzare ogni situazione utilizzando tre semplici domande:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cosa c'è di convincente nel messaggio?</li><li>– Quali emozioni o bisogni vengono toccati?</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Quale potrebbe essere un segnale d'allarme? Cosa bisogna controllare prima che una persona accetti?</li> </ul> <p>Dopo aver terminato il lavoro, ogni gruppo condivide uno o due esempi che ha trovato interessanti. Il conduttore annota le conclusioni chiave alla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili: possono essere, ad esempio, meccanismi di influenza ricorrenti: "fretta", "fiducia in parole note come 'eco'", "paura di essere giudicati", "promessa senza dettagli", "storia emozionante".</p> <p>In una breve sintesi, il Leader sottolinea che non si tratta di non fidarsi di nessuno o di non credere nelle buone intenzioni, ma di riconoscere ciò che funziona per noi in un dato momento. E prima di accettare – un acquisto, una partecipazione, una dichiarazione – vale la pena fermarsi e porsi un'altra domanda: "Ha davvero senso?", "So cosa sto comprando?", "È questa la decisione che voglio o suona semplicemente bene?". Sottolinea che molto spesso siamo influenzati dalle emozioni, dall'"autorità", dalla paura della perdita, dalla pressione del tempo, dal desiderio di "stare bene".</p>	
<p>“Sì, ma perché?”</p>	<p>165 minuti</p>	<p>Fase 1 – Lavoro individuale.</p> <p>Il facilitatore chiede ai partecipanti di pensare per un momento a un momento della loro vita in cui hanno accettato qualcosa di cui poi si sono pentiti. Può trattarsi di qualcosa di piccolo: un acquisto, la partecipazione a qualcosa, la firma di un contratto, l'adesione, l'accettazione di qualcosa, l'accordo sui termini.</p> <p>Il leader pone domande guida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Qual era questa situazione?</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Perché allora hai accettato? Cosa ti ha convinto?</li> <li>– Avevi dubbi allora?</li> <li>– Cosa faresti diversamente se avessi più tempo, conoscenza o coraggio per chiedere?</li> </ul> <p>Il formatore sottolinea che non è necessario fornire dettagli personali o difficili: non ci sarà alcuna condivisione pubblica di storie. È importante indicare cosa ci ha spinto a prendere questa decisione. Fase 2: Lavoro in coppia.</p> <p>Dopo la riflessione individuale, i partecipanti si dividono in coppie. Ogni persona racconta all'altra (in modo generale) la situazione descritta o a cui ha pensato. L'altra persona pone le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cosa ti ha convinto a farlo?</li> <li>– C'è stato qualcosa che ti ha dato fastidio ma l'hai ignorato?</li> <li>– Qualcuno o qualcosa ti ha influenzato?</li> </ul> <p>Poi la coppia cerca di individuare insieme il motivo principale della decisione. Il conduttore suggerisce degli "slogan" di esempio che possano essere d'aiuto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pressione del tempo,</li> <li>– il desiderio di essere gentile,</li> <li>– il bisogno di appartenenza,</li> <li>– paura di essere giudicati,</li> <li>– "perché lo hanno fatto tutti",</li> <li>– una pubblicità che ha suscitato emozioni,</li> <li>– la sensazione che "questo è il modo in cui dovrebbe essere",</li> </ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– il desiderio di essere eco, moderno, aperto,</li> <li>– riluttanza a sembrare “insensibili” in una situazione interculturale.</li> </ul> <p>Alcune storie possono riguardare argomenti come: l'acquisto di un prodotto "green" che si è rivelato essere solo uno slogan di marketing; la partecipazione a un'iniziativa sociale sotto pressione; l'accettazione di una collaborazione o di un'offerta "per cortesia".</p> <p>Fase 3 – Discussione di gruppo.</p> <p>Dopo aver lavorato in coppia, il gruppo torna alla discussione di gruppo. Il conduttore chiede quali siano le ragioni più comuni delle decisioni emerse durante le discussioni.</p> <p>Pone domande per riflettere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Quali sono stati i motivi più comuni per cui abbiamo detto di sì?</li> <li>– Abbiamo preso queste decisioni in modo davvero consapevole?</li> <li>– Cosa potrebbe aiutarti in una situazione simile a fermarti e chiedere qualcosa di più?</li> <li>– Va bene dire sempre di sì solo perché "ha un bell'aspetto", "è la cosa giusta da fare" o "non voglio distinguermi"?</li> </ul> <p>Il formatore annota alla lavagna le motivazioni menzionate dai partecipanti. Il gruppo può constatare con i propri occhi che molte di queste motivazioni si</p>	
--	--	---	--

	<p>ripetono e che spesso non ce ne rendiamo conto finché non ci fermiamo a riflettere sulla decisione con calma.</p> <p>Questo esercizio dimostra che il consenso non significa sempre la stessa cosa. A volte accettiamo qualcosa dopo averci pensato e ponderato. Ma a volte prendiamo decisioni basate sulle emozioni: perché qualcuno ci metteva fretta, perché non era educato dire di no, perché non volevamo essere "difficili", o semplicemente perché lo facevano tutti gli altri.</p> <p>È importante sapersi porre una domanda semplice:</p> <p>"Perché lo sto facendo?" è uno dei modi più semplici, ma anche più importanti, per prendere decisioni che siano veramente nostre.</p> <p>Prima di prendere una decisione, vale la pena rifletterci consapevolmente, attentamente e in modo indipendente. Vale la pena analizzare criticamente il messaggio che ci arriva. Elementi di questo tipo di riflessione includono: fermarsi e non agire d'istinto. Prima di dire "sì", abbiamo cercato di cogliere l'attimo e di porci una domanda. Questo è il primo passo per rendere la decisione nostra, e non di qualcun altro.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Notare le informazioni mancanti. In molte situazioni mancavano dettagli: chi, cosa, perché, in quali condizioni. Notare questo è un'abilità importante: ci aiuta a non essere ciecamente d'accordo.</li><li>– Separare le emozioni dai fatti. A volte ciò che ci ha commosso è stata una storia, un colore, un titolo, un tono di voce, ma non i dettagli. Riconoscere</li></ul>	
--	---	--

		<p>l'emozione e soffermarsi su di essa è un passo fondamentale per il pensiero indipendente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fare domande. Come lo sappiamo?, Cosa dovrei fare esattamente?, Ho scelta? – queste sono domande che ci danno libertà. Le abbiamo imparate in pratica oggi.</li> <li>– Non aver paura di dire "Non lo so" o "Vorrei saperne di più". Non è un segno di debolezza, è un segno di maturità. La capacità di ammettere di voler verificare è il fondamento di un pensiero che sia veramente nostro.</li> </ul> <p>Una delle maggiori sfide del pensiero critico è che... al nostro cervello piace avere ragione. E quindi spesso cerchiamo informazioni che confermino ciò in cui già crediamo, ignorando quelle che lo contraddicono.</p> <p>Questo fenomeno è chiamato bias di conferma. Si manifesta nei seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• accettiamo più facilmente messaggi coerenti con le nostre convinzioni,</li> <li>• troviamo più difficile accettare quelli che li contraddicono, anche se sono veri,</li> <li>• ricordiamo meglio i contenuti che ci interessano.</li> </ul> <p>Il pregiudizio di conferma influenza ciò su cui clicchiamo online, chi crediamo, chi ascoltiamo e persino le decisioni che prendiamo.</p>	
Riepilogo.	15 minuti	Riepilogo del secondo giorno di lezione. Raccolta di riflessioni dei partecipanti.	
<b>GIORNO III "Un destinatario attento - decisioni consapevoli nel mondo dell'informazione"</b>			
Introduzione.	60 minuti	Il formatore avvia una conversazione sul fenomeno della disinformazione e dei contenuti falsi nei media. Afferma che nel mondo moderno abbiamo sempre più a che fare con informazioni che fingono di essere vere: compaiono sui social	

		<p>media, nelle pubblicità, nei messaggi che circolano tra amici. Sottolinea che alcune di queste sembrano credibili perché contengono dati numerici, foto o fanno riferimento a presunti esperti, ma nonostante ciò, possono essere completamente false o deliberatamente manipolate. Sottolinea che tali contenuti sono spesso volti a evocare forti emozioni, suscitare sensazioni o indurre i destinatari a determinate reazioni, ad esempio alla condivisione, al clic, all'acquisto.</p> <p>Spiega che questo fenomeno è ormai comunemente definito "fake news", letteralmente "notizie false". Il termine è diventato popolare negli ultimi anni con l'aumento della quantità di informazioni fuorvianti diffuse su Internet. Le fake news non sono solo gossip: sono contenuti creati consapevolmente allo scopo di apparire come notizie vere, ma spesso sono inventati, esagerati o decontestualizzati.</p> <p>Il facilitatore avvia quindi una discussione con il gruppo, ponendo domande guida che incoraggiano i partecipanti a riflettere sulle proprie esperienze con le fake news e su come riconoscerle:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Hai mai letto o sentito qualcosa che poi si è rivelato falso?</li><li>– Dove trovi più spesso queste informazioni? Su internet? Da amici? Nelle pubblicità?</li><li>– Cosa ritieni più convincente in qualcosa che sembra vero? (ad esempio, tono, numeri, foto, nome "esperto")?</li></ul>	
--	--	---	--

<p>Stai cliccando? Pensaci prima!</p>	<p>120 minuti</p>	<p>I partecipanti lavorano in piccoli gruppi (3-4 persone). Ogni gruppo riceve una bacheca stampata con un esempio di post sui social media: può essere uno screenshot di un post, un commento, un titolo, un meme o un breve video. I post sono volutamente vari nello stile e nei contenuti: possono includere titoli emotivi ("Guarda cosa è successo, ti sconvolgerà!"), citazioni senza fonti, resoconti non contestualizzati, "scoperte" sensazionalistiche in ambito sanitario o politico, così come post di "persone comuni" su eventi controversi.</p> <p>I gruppi analizzano i post utilizzando una scheda di riflessione con domande critiche. I partecipanti prendono in considerazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chi è l'autore del post? La fonte è nota e affidabile?</li> <li>– Quali emozioni evoca questo contenuto: rabbia, paura, eccitazione?</li> <li>– Vengono fornite le fonti? Si tratta di un'opinione o di informazioni verificabili?</li> <li>– Il post assomiglia ad altri messaggi noti che si sono rivelati falsi?</li> <li>– Come reagirebbero i partecipanti a questo post: lo condividerebbero, lo commenterebbero o lo ignorerebbero? Perché?</li> </ul> <p>Dopo che ogni gruppo ha completato la propria analisi, i partecipanti condividono i risultati. Discutono se il post sembrasse credibile, cosa abbia influenzato la loro valutazione e quali "segnali d'allarme" hanno notato, segnali che potrebbero suggerire manipolazione o mancanza di integrità.</p>	<p>P</p>
---------------------------------------	-------------------	--	----------

		<p>L'esercizio si conclude con una discussione aperta moderata dal facilitatore, che pone domande che stimolano la riflessione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cosa spinge le persone più propense a cliccare e a credere ai post?</li> <li>– Abbiamo sempre il tempo e la voglia di verificare le informazioni?</li> <li>– È facile distinguere i fatti dalle opinioni online?</li> <li>– Quali abitudini ti aiutano a usare i social media in modo più consapevole?</li> </ul> <p>Il facilitatore può utilizzare i post sottostanti o stampare qualsiasi post da Internet.</p> <p>Esempi di post sui social media per l'analisi</p> <p>Messaggio 1</p> <p>"Urgente! L'OMS ha appena annunciato che alcune verdure possono influenzare lo sviluppo di malattie neurodegenerative. Controlla se le mangi tutti i giorni!" #salute #shock #megliosaperlosapere</p> <p>Caratteristiche: titolo sensazionalistico, nessuna fonte, gioco sulle paure.</p> <p>Post 2</p> <p>Da quando ho iniziato a usare questa app per la respirazione, ho smesso di stressarmi, le mie relazioni sono migliorate e ho persino... perso 6 kg! La consiglio a tutti.</p> <p>[link alla pagina senza descrizione dell'autore]</p> <p>#benessere #nuovo #cambiamentodivita</p> <p>Caratteristiche: testimonianza, narrazione emozionale, nessun dato verificabile.</p> <p>Messaggio 3</p> <p>"Il Ministero sta pianificando di revocare i sussidi a chi si rifiuta di vaccinarsi. Firmate la petizione oggi stesso prima che sia troppo tardi!" #libertà #inostrivoti #stopdittatura</p>	
--	--	--	--

		<p>Caratteristiche: emozioni forti, richiesta di azione immediata, informazioni potenzialmente false.</p> <p>Post 4</p> <p>"Gli studi dimostrano che chi beve acqua e limone ogni giorno ha un rischio di depressione inferiore dell'83%. Basta un minuto al giorno, ne vale la pena!"</p> <p>Fonte: "Esperti dagli USA"</p> <p>#naturale #lemonchallenge #ricerca</p> <p>Caratteristiche: linguaggio pseudoscientifico, nessuna fonte specifica, statistiche senza contesto.</p> <p>Post 5</p> <p>"Un insegnante di villaggio crea un metodo di apprendimento linguistico che rompe il sistema! Guarda i tuoi studenti parlare spagnolo fluentemente in 30 giorni!"</p> <p>[annuncio sponsorizzato senza dettagli di contatto]</p> <p>Caratteristiche: narrazione sensazionale, nessuna possibilità di verifica, gioco sulle emozioni (successo di una "persona comune").</p> <p>Post 6</p> <p>Se ti senti stanco, non è perché hai dormito poco. Potrebbe essere una forma nascosta di burnout digitale, la nuova sindrome del XXI secolo. Clicca per saperne di più.</p> <p>[link al portale con profilo non chiaro]</p> <p>Caratteristiche: argomento inquietante e di tendenza, tentativo di ottenere clic (clickbait).</p> <p>Post 7</p>	
--	--	--	--

		<p>Un nuovo rapporto dell'Istituto di Sanità Pubblica mostra che la percentuale di persone che praticano regolarmente attività fisica è aumentata del 17% negli ultimi 5 anni. Il rapporto completo è disponibile qui: [link all'istituto]</p> <p>#salutepubblica #ricerca #fatti</p> <p>Caratteristiche: include la fonte, dati specifici, tono neutro - può essere confrontato con il resto.</p>	
Vero o falso?	120 minuti	<p>Durante l'esercizio, i partecipanti vengono divisi in squadre da tre persone. Ogni membro della squadra propone un'idea per un breve racconto, che può essere una situazione reale o completamente inventata. Il compito del gruppo è preparare tre note da pubblicare sui social media. Le note devono essere brevi, accattivanti e accattivanti, ma strutturate in modo tale che i destinatari non possano facilmente indovinare se siano vere o meno.</p> <p>Per creare appunti, i team utilizzano grandi fogli A3, pennarelli, ritagli di vecchi giornali e riviste, immagini, cornici e slogan: qualsiasi cosa possa rendere il messaggio più suggestivo, emotivo o credibile. Gli appunti dovrebbero assomigliare a brevi post o post sui social media.</p> <p>Una volta preparato tutto il materiale, i team attaccano il loro lavoro alle pareti della stanza, creando una sorta di galleria di notizie. Poi, i partecipanti si spostano per la stanza, esaminando gli appunti preparati dagli altri gruppi e attaccandovi un post-it con scritto se ritengono che la storia sia vera, inventata o difficile da giudicare. Queste possono essere contrassegnate come "Vero", "Fantasia" o "Difficile da raccontare".</p> <p>Al termine, ogni gruppo discute gli appunti preparati, rivelando quali storie sono vere e quali inventate, e condividendo le motivazioni che li hanno spinti a crearle. Il facilitatore avvia una conversazione su cosa rende determinate informazioni più credibili, quali tecniche sono state più efficaci</p>	

		<p>nell'attirare l'attenzione e se i partecipanti sono rimasti sorpresi dalla facilità con cui si può creare un messaggio suggestivo ma non necessariamente vero. La riflessione collettiva porta a conclusioni sull'importanza di essere consapevoli nel gestire le informazioni, di adottare un approccio critico ai messaggi mediatici e della necessità di verificare le fonti prima di decidere di condividere o credere al loro contenuto.</p>	
Riepilogo del workshop	40 minuti	<p>Il leader riassume brevemente gli incontri.</p> <p>Sottolinea che uno degli obiettivi principali dei corsi era insegnare la consapevolezza nel processo decisionale quotidiano, soprattutto in situazioni in cui qualcosa ci commuove, ci sorprende, evoca emozioni o quando la pressione dell'ambiente ci spinge ad accettare qualcosa senza pensarci profondamente. Fa riferimento agli esercizi del primo giorno, in cui i partecipanti hanno analizzato situazioni in cui hanno accettato qualcosa di cui poi si sono pentiti. Sottolinea che queste storie non sono state solo un punto di partenza per una conversazione, ma anche un passo importante per costruire la consapevolezza: perché diciamo Sì? E se questo accordo derivi sempre dalle nostre vere convinzioni.</p> <p>Più avanti nel discorso, il conduttore ricorda che durante il workshop è stata posta molta attenzione allo sviluppo del pensiero critico, inteso non come critica, ma come capacità di valutare autonomamente i contenuti, riconoscere l'influenza delle emozioni, distinguere i fatti dalle opinioni e porre domande che consentano di prendere decisioni informate.</p> <p>Mette in evidenza le competenze specifiche che sono state sviluppate: fermarsi prima di prendere una decisione affrettata, riconoscere le informazioni mancanti,</p>	

		<p>mettere in discussione le fonti e le intenzioni di un mittente ed essere disposti ad ammettere "non lo so" come atto di maturità.</p> <p>Il relatore fa anche riferimento ad esercizi di analisi dei social media ed esempi di disinformazione, che – come sottolinea – è diventata una delle maggiori sfide dell'informazione odierna.</p> <p>Sottolinea che i partecipanti hanno imparato a riconoscere i tratti caratteristici delle fake news, a notare i cosiddetti "red flag" (mancanza di fonte, linguaggio emotivo, pressione del tempo) e ad affrontare consapevolmente i contenuti che appaiono nei media e nella messaggistica istantanea.</p> <p>Alla fine, il conduttore incoraggia i partecipanti a impegnarsi in una breve autoriflessione, ponendosi delle domande:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cosa ricorderò di più di questa lezione?</li><li>– C'è qualcosa che mi ha sorpreso?</li><li>– Cosa posso fare di diverso in futuro per prendere decisioni più consapevoli?</li></ul> <p>Suggerisce a chi lo desidera di condividere una frase di riflessione sul forum o di scrivere i propri pensieri su delle cartoline. Sottolinea che non si tratta di un riassunto obbligatorio, ma piuttosto di un'opportunità per fermarsi e concludere questo processo con una maggiore consapevolezza di sé e del proprio modo di pensare.</p> <p>Nelle sue parole conclusive, il relatore sottolinea che le competenze sviluppate durante questi tre giorni – come porre domande, riconoscere l'influenza, cogliere le emozioni nei messaggi o analizzare criticamente le fonti – possono essere utili non solo online, ma anche nella vita di tutti i giorni: nel prendere decisioni, fare</p>	
--	--	--	--

		<p>scelte e costruire relazioni. Sottolinea che l'obiettivo non era insegnare "come non farsi ingannare", ma sviluppare un atteggiamento che consenta il pensiero indipendente e la scelta consapevole.</p> <p>Con questa nota conclude l'incontro, ringraziando i partecipanti per l'impegno, la riflessione e la disponibilità a guardare dentro se stessi.</p>	
	20 minuti	<p>Le lezioni si concludono con la compilazione da parte dei partecipanti del questionario di autodiagnosi -Laboratori dal titolo: "Prima di dire Sì – Come riconoscere le trappole e pensare con la tua testa"(Scheda per il partecipante alla formazione "all'uscita").</p> <p>Il Validatore esegue il processo di convalida in conformità con i presupposti del Modello.</p>	<p>Il questionario di autodiagnosi e le informazioni su come condurre gli esercizi di convalida sono disponibili più avanti nel capitolo 3.3. Convalida.</p>

### ***3.1 Diagnosi***

La diagnosi sarà condotta sotto forma di un questionario di autovalutazione. Il questionario di autovalutazione è stato sviluppato sulla base dei descrittori del Quadro europeo delle qualifiche (EQF). I partecipanti alla formazione svolgeranno un'auto-riflessione nell'ambito delle competenze relative a con pensiero critico. Le aree per la diagnosi si riferiscono ai livelli EQF. I partecipanti saranno invitati a completare un'autovalutazione. Un'auto-riflessione all'inizio del primo giorno di formazione fornirà informazioni su come i partecipanti si sentono riguardo al livello a cui ritengono di stare sviluppando la competenza che verrà sviluppata durante la formazione e costituirà una "diagnosi di ingresso".

L'analisi delle schede diagnostiche fornirà informazioni sul livello di competenza che verrà migliorato durante la formazione attraverso l'apprendimento indiretto.

## QUESTIONARIO DI AUTODIAGNOSI

Laboratori dal titolo: "Prima di dire Sì – come riconoscere le trappole e pensare in modo autonomo".

Scheda di ingresso con i livelli del Quadro europeo delle qualifiche

**Ciao!**

Siamo lieti che tu stia prendendo parte al workshop "Prima di dire Sì - come riconoscere le trappole e pensare in modo autonomo".

All'inizio del workshop, ti chiederemo di compilare un breve sondaggio riguardante la tua competenza di pensiero critico.

Le tue risposte sono riservate e saranno utilizzate esclusivamente a scopo didattico. Grazie per la tua onestà e riflessione!

Il tuo compito è valutare il tuo livello di competenza in un dato ambito su una scala da 1 a 5, dove 1 significa basso e 5 significa alto.

Cerchia il numero che meglio descrive le tue attuali competenze in un determinato ambito.

1	<b>Posso indicare cosa significa il termine "pensiero critico" ed elencarne gli elementi chiave</b> (analisi, valutazione). <b>1-2</b> (Consapevolezza di base)	1	2	3	4	5
2	<b>Capisco perché il pensiero critico è necessario per prendere decisioni informate e posso spiegarlo.</b> <b>1-2</b> (Consapevolezza di base)	1	2	3	4	5
3	<b>Utilizzo domande critiche semplici</b> ("Chi sta dicendo questo?" "Perché lo stanno dicendo?" "Quali sono le prove?") quando si analizzano i singoli messaggi. <b>3-4</b> (Applicazione pratica)	1	2	3	4	5
4	<b>Sono in grado di riconoscere i cosiddetti "segnali d'allarme" in un testo o in una pubblicità.</b> <b>3-4</b> (Applicazione pratica)	1	2	3	4	5
5	<b>Quando mi trovo di fronte a due informazioni contraddittorie, posso raccogliere altre fonti e confrontarle in modo critico.</b> <b>5-6</b> (Analisi critica)	1	2	3	4	5
6	<b>Nel lavoro di squadra, avvio la discussione sulle diverse interpretazioni dei fatti, incoraggiando la giustificazione delle argomentazioni.</b> <b>5-6</b> (Analisi critica)	1	2	3	4	5

Inserisci il tuo nome e cognome: .....

## **3.2. Validazione**

Validazione dei risultati di apprendimento nell'ambito delle competenze:

### **pensiero critico**

verrà effettuata utilizzando due metodi:

- **autoriflessione dei partecipanti,**
- **osservazione.**

Il processo di validazione progettato si basa sull'analisi delle schede compilate dai partecipanti al workshop e sull'osservazione dei partecipanti in azione. L'osservazione di dodici persone durante i tre giorni del workshop consentirà di verificare "indirettamente" lo sviluppo delle competenze acquisite.

Un'ulteriore fonte di informazioni saranno i fogli di autoriflessione "input" e "output".

### **3.2.1 Autoriflessione dei partecipanti,**

Il questionario diagnostico compilato dai partecipanti all'inizio del primo giorno di formazione ("in ingresso") e alla fine del terzo giorno ("in uscita") consentirà di verificare se e in che misura i partecipanti hanno migliorato le proprie competenze.

## QUESTIONARIO DI AUTODIAGNOSI

Laboratori dal titolo: "Prima di dire Sì – come riconoscere le trappole e pensare in modo autonomo".

Scheda di output con i livelli del Quadro europeo delle qualifiche

Congratulazioni!

La tua partecipazione al workshop "Prima di dire Sì - come riconoscere le trappole e pensare in modo autonomo" è giunta al termine.

Prima di salutarci, ti invitiamo a dare una seconda occhiata alla tua capacità di pensiero critico.

Le tue risposte rimarranno anonime e saranno utilizzate esclusivamente per la tua autoriflessione e per la sintesi didattica del workshop.

Il tuo compito è valutare il tuo livello di competenza in un dato ambito su una scala da 1 a 5, dove 1 significa basso e 5 significa alto.

Cerchia il numero che meglio descrive le tue attuali competenze in un determinato ambito.

1	<b>Posso indicare cosa significa il termine "pensiero critico" ed elencarne gli elementi chiave</b> (analisi, valutazione). <b>1-2</b> (Consapevolezza di base)	1	2	3	4	5
2	<b>Capisco perché il pensiero critico è necessario per prendere decisioni informate e posso spiegarlo.</b> <b>1-2</b> (Consapevolezza di base)	1	2	3	4	5
3	<b>Utilizzo domande critiche semplici</b> ("Chi sta dicendo questo?" "Perché lo stanno dicendo?" "Quali sono le prove?") quando si analizzano i singoli messaggi. <b>3-4</b> (Applicazione pratica)	1	2	3	4	5
4	<b>Sono in grado di riconoscere i cosiddetti "segnali d'allarme" in un testo o in una pubblicità.</b> <b>3-4</b> (Applicazione pratica)	1	2	3	4	5
5	<b>Quando mi trovo di fronte a due informazioni contraddittorie, posso raccogliere altre fonti e confrontarle in modo critico.</b> <b>5-6</b> (Analisi critica)	1	2	3	4	5
6	<b>Nel lavoro di squadra, avvio la discussione sulle diverse interpretazioni dei fatti, incoraggiando la giustificazione delle argomentazioni.</b> <b>5-6</b> (Analisi critica)	1	2	3	4	5

Inserisci il tuo nome e cognome: .....

### **3.2.2. Osservazione**

Il materiale di osservazione sarà anche una fonte per sviluppare un feedback sotto forma di lettera di poche frasi. Puoi anche utilizzare il modello qui sotto per prepararlo.

L'osservazione si concentrerà sull'identificazione di come riconoscere messaggi potenzialmente manipolativi, analizzarne la credibilità, formulare domande pertinenti ed esprimere le proprie opinioni in modo ponderato e argomentativo. Saranno presi in considerazione anche i comportamenti che dimostrano apertura a opinioni diverse e la disponibilità a modificare la propria posizione sulla base di nuove informazioni.

L'osservazione sarà condotta durante tutti i giorni del workshop, in particolare durante le esercitazioni relative all'analisi delle informazioni, alla creazione di messaggi persuasivi e al lavoro di squadra nell'interpretazione dei contenuti e nel processo decisionale. Note qualitative (esempi di affermazioni, domande, argomentazioni o dubbi) saranno scritte direttamente sul foglio o su post-it e posizionate nei punti appropriati del foglio.

Si consiglia di stampare il foglio in un formato più grande, in modo da poter aggiungere liberamente le osservazioni.

Il materiale di osservazione costituirà anche un punto di partenza per la preparazione di un feedback sotto forma di breve lettera. È possibile utilizzare il modello proposto a questo scopo, tenendo conto dei punti di forza del partecipante e delle aree di ulteriore sviluppo del pensiero critico.

**Questionario di osservazione cumulativa**

Area di competenza	Livello EQF	Descrittore dei risultati di apprendimento	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	Osservato Sì/NO
Riconoscere la manipolazione e la disinformazione	Livello 1-2	Riconosce i segnali fondamentali della manipolazione (titoli sensazionalistici, mancanza di fonti, ecc.).													
Verifica delle informazioni	Livello 3-4	Utilizza semplici tecniche di controllo della credibilità (verifica dell'autore, della data di pubblicazione, delle fonti ufficiali).													
Analisi degli argomenti	Livello 3-4	Confronta informazioni contrastanti e individua lacune o incongruenze													

		nelle prove presentate.														
Discussione critica di gruppo	Livello 5-6	Formula e giustifica interpretazioni alternative, richiede prove e supporta la riconciliazione delle conclusioni.														

**MODELLO DI FEEDBACK DEI PARTECIPANTI****Nome e cognome del partecipante:** \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Osservatore:** \_\_\_\_\_

Caro \_\_\_\_\_,

Grazie per la tua partecipazione attiva al workshop. Qui sotto troverai un feedback sui tuoi progressi.

I tuoi punti di forza:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Ci auguriamo che l'esperienza maturata durante la formazione contribuisca all'ulteriore sviluppo delle vostre competenze e sensibilità. Grazie per il vostro impegno!

Distinti saluti,

**squadra di formazione**

## ***MICRO-CREDENZIALI***

Il Modello sviluppato per lo Sviluppo e la Certificazione delle Competenze Sociali degli Adulti utilizzerà badge digitali (micro-credenziali) conformi allo standard Open Badge 2.0. Costituiscono uno strumento moderno per la documentazione dei risultati di apprendimento e saranno assegnati a coloro che supereranno con successo il processo di validazione progettato all'interno del modello.

Le micro-credenziali rilasciate nell'ambito del progetto includeranno: nome e descrizione del risultato, dati dei partecipanti, informazioni sull'istituto, criteri di assegnazione, data di assegnazione.

L'utilizzo dello standard internazionale Open Badge 2.0 garantisce che le credenziali siano leggibili, interoperabili e riconosciute in vari ambienti: educativo, sociale e professionale.

Il processo di micro-credenziali sarà supportato da una piattaforma dedicata che consentirà di inserire i dati dei partecipanti, generare inviti individuali ai loro profili ed emettere e archiviare automaticamente il badge.

Una volta completata la convalida, il validatore compilerà un modulo online che avvierà il rilascio della microcredenziale.

Il partecipante riceverà un'e-mail con un link che gli consentirà di ritirare il badge dopo aver effettuato l'accesso alla piattaforma.

Le micro-credenziali costituiranno una prova digitale misurabile dell'acquisizione di specifiche competenze sociali, sviluppate nell'ambito di workshop e processi di validazione pianificati. La loro implementazione supporta l'idea di apprendimento permanente e consente di costruire percorsi di sviluppo individuali in modo modulare, flessibile e basato sulle esigenze.