

RESILIENCE

a key skill for education and job

Guida

Copyright "**Resilience - a key skill for education and job**" project partners, 2014. Klaus Linde-Leimer, Thomas Wenzel. "Guidelines". Link: www.resilience-project.eu.

The "Guideline" is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (BY-NC-ND) (Link <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). This license lets others use the Personal Profile non commercially, as it is without any modifications, as long as they visibly credit the authors and institutions. Changes and modifications are not allowed without the authors' permission.



Editoriale

A cure di:

Klaus Linde-Leimer, office@blickpunkt-identitaet.eu

Thomas Wenzel, drthomaswenzel@web.de

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



contenuto

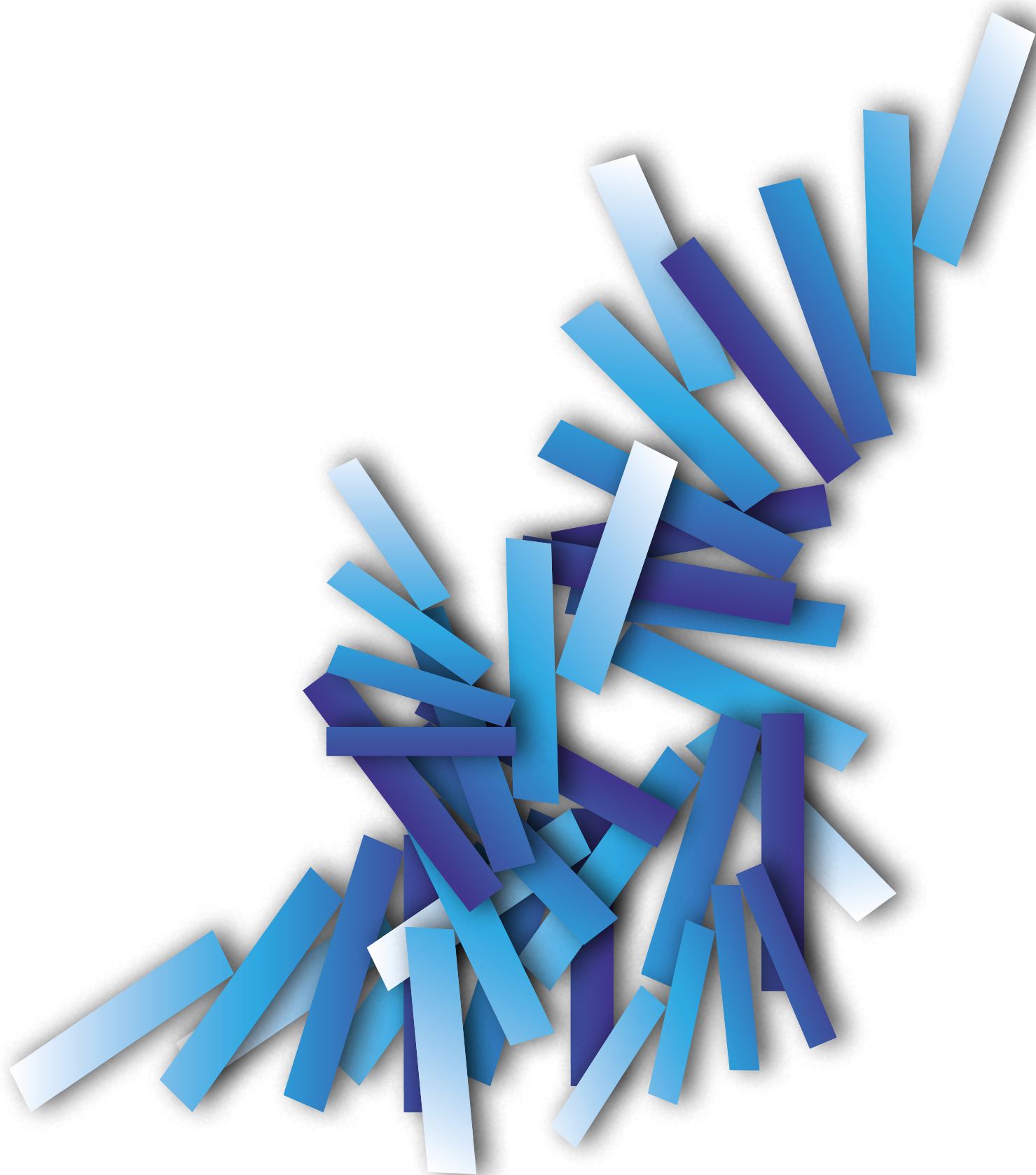
<u>Prefazione</u>	7
Il Progetto Resilience	7
Resilienza e salute	8
Parte I: Introduzione Generale – la resilienza	10
<u>Cosa è in una parola? Il linguaggio ed il significato del termine</u>	11
Che cosa è e come funziona? - Una breve storia della ricerca sulla resilienza	11
<u>La tua resilienza – un dono o qualcosa che si sviluppa?</u>	13
<u>Possiamo misurare la resilienza?</u>	13
<u>Perché e quando una formazione sulla resilienza?</u>	13
<u>Diversi campi - molte applicazioni</u>	14
Educazione - e come può essere strutturata	14
Punti di transizione nella vita	14
Resilienza per l'apprendimento in mobilità	15
Resilienza per gli imprenditori	15
Business	15
<u>Il focus del nostro progetto - e chi può beneficiarne</u>	16
Parte II: I materiali sul nostro sito	17
<u>Selection Box</u>	18
Come selezionare e utilizzare gli esercizi	19
Dove trovare e come ricercare gli esercizi	20
Come scegliere gli esercizi giusti in base alla loro classificazione	21
Classificazione basata sul form	21
Classificazione basata sui contenuti	21
Licenza Creative Commons	23
<u>Serious Game</u>	24
<u>Il profilo personale</u>	26
<u>Auto-valutazione per docenti / formatori</u>	27

Part III: Implementazione degli esercizi di resilienza **28**

Usare video per introdurre la resilienza a studenti/allievi 33

Approfondimenti e letture 34

Il nostro team 35



RESILIENCE



Prefazione

Il Progetto Resilience

Il progetto “Resilienza - una competenza chiave per l’educazione e il lavoro (durata 12/2012 - 11/2014)”, finanziato dall’UE, si è focalizzato sullo sviluppo di modi per migliorare la resilienza. Ora la resilienza è un concetto ben noto e molti enti di formazione, in particolare nel settore delle imprese, offrono percorsi formativi sulla resilienza promettendo che i partecipanti diventeranno più resistenti allo stress e quindi i profitti delle imprese aumenteranno e i loro dipendenti, principalmente manager e decisori, agiranno in modo più efficiente. Questo è vero ... ma

L’intento del nostro progetto non è quello di raggiungere principalmente manager e decisori con esercizi su misura - anche se siamo d’accordo che questi gruppi professionali si confrontano con livelli di stress molto alti e quindi la formazione sulla resilienza ovviamente ha senso per questo target. Crediamo che molte persone -soprattutto coloro che appartengono a gruppi svantaggiati – possono beneficiare molto da una formazione sulla resilienza. Così l’intenzione principale del progetto è affermare la resilienza come tema orizzontale nella formazione degli adulti. Per raggiungere quest’obiettivo, puntiamo a coinvolgere potenziali moltiplicatori nell’educazione degli adulti e nel counseling. I nostri prodotti sono dedicati ai formatori, insegnanti e consulenti che operano nel vasto campo dell’educazione degli adulti, compresa la formazione aziendale, nonché coloro che si occupano di formazione per disoccupati, formazione professionale, corsi di lingua, corsi di informatica, ecc. La visione del progetto è consentire ai formatori – compresi coloro che non hanno una preparazione psicologica – di introdurre attività didattiche sulla resilienza come tema orizzontale nel loro lavoro pedagogico quotidiano.

Nel corso dei due anni del progetto, abbiamo consolidato la collaborazione con la rete di partner locali e quindi siamo orgogliosi di aver acquisito le conoscenze e l’esperienza da otto istituti, diversi provenienti da sei paesi diversi, tra cui enti di formazione, una scuola ed esperti in resilienza a livello universitario.

Queste linee guida introducono alcuni strumenti

pratici per la formazione sulla resilienza. Il Progetto Resilience presenta un toolkit composto da tra parti, che includono questa Guida, una database di Esercizi e il Profilo Personale sviluppati e adattati dai partner del progetto appositamente per essere utilizzati nell’ambito della educazione degli adulti. Si basa sulla conoscenza e sulle esperienze di resilienza e di promozione della salute coerentemente con i risultati della ricerca accademica e di progetti di sviluppo personale in varie istituzioni europee. Ci auguriamo che troverai gli strumenti utili e accessibili per il tuo lavoro pratico quotidiano.

Il concetto di resilienza deriva dalla psicologia ed è un modo di spiegare come le persone possono gestire la vita e vivere bene nonostante le situazioni avverse. Come concetto, è stato dapprima sviluppato per i bambini ed i giovani ed è stato solo successivamente adattato per l’età adulta. Storicamente, il concetto di resilienza è stato definito in vari modi. Ad esempio, Fonagy¹ sostiene che la prima e più importante chiave per la resilienza nei bambini si basa sul dialogo riflessivo. Questo significa che la persona viene confermata, vista e rispettata per quello che è da una persona di fiducia o un “altro significativo”. In breve quindi, la ricerca sulla resilienza ricerca i fattori chiave che consentono alle persone di svilupparsi normalmente nonostante le avverse condizioni di vita in cui molti sono i fattori in gioco:

1. Fattori individuali (genetica, età, stadio di sviluppo, genere, costituzione, esperienza di vita e storia di vita).
2. Il contesto sociale (sostegno sociale, classe sociale, cultura, ambiente).
3. La quantità e la qualità degli eventi della vita (desiderabilità, controllabilità, magnitudo, cluster, il tempo-durata ed effetti a lungo termine).

Nella ricerca sull’adolescenza, per esempio, l’attenzione è stata posta sul modo in cui la rete sociale del giovane – la famiglia, il contesto sociale e geografico, contesto culturale e storico, i sistemi

di apprendimento, il posto di lavoro e le attività quotidiane – sono collegati. La connessione di questi differenti ambiti sociali ha un forte impatto sulla resilienza, sul successo nella vita e il benessere. Questo aspetto è stato evidenziato in diversi contesti etnici, sociali e culturali in oltre 60 paesi. Naturalmente, le condizioni e le competenze per gestire la rete sociale sono diverse e variano in base all'epoca e al contesto culturale. Questo dato di fatto è importante da prendere in considerazione nell'applicazione delle teorie sulla resilienza nel lavoro pratico. Per quanto riguarda lo sviluppo delle competenze, è importante capire e riconoscere che le competenze che sono state applicate ieri non sono forse funzionali oggi perché le condizioni possono essere cambiate.

Thomas Wenzel 2014

Klaus Linde-Leimer 2014

Resilienza e salute

Le discussioni sulla resilienza non possono essere intraprese senza una discussione sul concetto di salute. Dal 1948, quando l'Organizzazione Mondiale della Sanità si è costituita comprendendo una dichiarazione sulla salute nella sua costituzione, questa è diventata la definizione più comunemente usata: "La salute è uno stato di completo benessere nella dimensione fisica, sociale e psicologica e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità"².

Questa definizione è stata criticata, ma tutt'ora è centrale nelle riflessioni sulla salute. Questa definizione, in un certo senso, ha tirato fuori la discussione sulla salute da una visione puramente biomedica perché entrambe le dimensioni sociali e psicologiche sono state incluse.

Tuttavia, la definizione è vista da alcuni come troppo rigida e statica e anche "estatica", a causa della formulazione "completo benessere" che risulta troppo esclusiva, in quanto, per definizione, non si può ottenere la "salute" senza l'assenza di malattia, escludendo, tra l'altro, tutte le persone con malattie croniche o disabilità. Se la definizione in qualche modo avesse dichiarato che uno può raggiungere uno stato di completo benessere, anche se si è affetti da una malattia, tale definizione avrebbe potuto probabilmente avere più senso oggi. Un ulteriore sviluppo nella

Se creiamo processi in cui le persone percepiscono che sono in grado di vivere la vita che vogliono vivere, non solo si sentiranno meglio, ma vivranno anche una vita migliore. Dal punto di vista della salute pubblica, l'obiettivo non è puntare ad una buona qualità di vita individuale, ma alla qualità di vita delle popolazioni, comprese le generazioni future. Per gli educatori ed i counsellor la sfida di oggi è la ricerca di modelli flessibili di sviluppo delle competenze e della formazione sulla resilienza. È quindi importante concentrarsi sulla creazione di contesti sociali in cui tutti abbiano pari opportunità di partecipazione e per sviluppare le comunità locali e le condizioni di vita necessarie a vivere bene.

comprensione della salute è venuto con la Carta di Ottawa sulla Promozione della Salute nel 1986 della Organizzazione Mondiale della Sanità. Senza entrare troppo nei dettagli (vedi i principi della Carta di Ottawa dell'OMS 1986, ³), la salute è ora vista come un processo che consente alle persone per ottenere il controllo sui fattori che determinano la loro salute, migliorando così la loro salute al fine di condurre una vita attiva e produttiva. Salute non è uno stato ma un processo dinamico nel tempo. Ciò significa che fronteggiare un rischio o un evento critico nella vita non necessariamente



Figura 1: Aaron Antonovsky

porta a una perdita permanente di salute, perché in un processo, attraverso il tempo, l'evento negativo possono essere elaborati e integrati nell'esperienza di vita, addirittura potenzialmente trasformandosi in un fattore positivo per la salute globale e lo sviluppo della persona, in una prospettiva vicina al concetto di resilienza. La Carta di Ottawa si concentra anche molto di più sulla partecipazione delle persone ed il coinvolgimento nel loro sviluppo di salute. Inoltre, essa considera i contesti locali e le condizioni di vita al di là del tradizionale approccio individuale rischio / salute / comportamento, precedentemente al centro degli interventi nel campo della salute pubblica e dell'educazione sanitaria. Con la Carta di Ottawa, la salute in quanto tale non è più così centrale come prima, dal momento che al centro ora posto il processo che porta ad una vita attiva e produttiva o in altri termini di benessere e la qualità della vita. La promozione della salute, tuttavia, non ha avuto, al momento della Carta di

Ottawa, riferimenti espliciti ad un quadro teorico, ma piuttosto si è basata su principi che hanno

generato il problema di non stabilire dei fondamenti chiari per le attività sanitarie e purtroppo, per lungo tempo, le azioni si sono concentrate più sulla eliminazione del rischio individuale e sui comportamenti per la salute piuttosto che su un approccio globale e sistemico, in cui venissero considerati anche i fattori di contesto all'interno di un approccio globale al problema. Ci sono diversi nuovi riferimenti teorici, ma per la nostra discussione vogliamo sottolineare la ricerca fatta da Aaron Antonovsky (1979, 1987 e 1996) e il lancio del salutogenica come approccio alla salute in cui le attività per la salute e la capacità di utilizzare tali attività sono centrali.

La salute come tale è diventata un processo di apprendimento permanente. (Vedi anche gli studi effettuati da Lindström e Eriksson che hanno intrapreso una revisione sistematica della ricerca salutogenica globale e creato un quadro basato sull'evidenza per la ricerca salutogenica (Eriksson 2007 e Lindström e Eriksson 2010 nella lista della letteratura consigliata).

Bengt Lindström 2014

1 Fonagy, P. et al (1994) The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 35,2.231-257

2 http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

3 <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en>

Parte I: Introduzione Generale – la resilienza

La resilienza, nel corso degli ultimi decenni, è diventata un aspetto chiave in molti settori tra cui la scuola, l'educazione degli adulti, e l'assistenza sanitaria.

In queste linee guida, forniamo una panoramica della resilienza, fornendo varie informazioni tra cui il significato della resilienza, un brevissimo riassunto di quello che sappiamo sulla resilienza e il manuale con la struttura e le modalità di applicazione dei materiali forniti dalla nostra piattaforma web.

Se siete interessati a una più profonda comprensione di resilienza o dei relativi concetti come salutogenesi, forniamo i link e una breve bibliografia sulla letteratura del settore, che riassume i recenti sviluppi e alcune applicazioni di formazione sulla resilienza, che illustrano come la formazione sulla resilienza possa essere incorporata nel lavoro con alcuni gruppi specifici.

Questo vi aiuterà a:

- ❖ sviluppare consapevolezza sulla resilienza
- ❖ insegnare e erogare formazione sulla resilienza, in diversi contesti e ambienti.



Cosa è in una parola? Il linguaggio ed il significato del termine

Mentre il termine resilienza viene sempre più usato per descrivere fenomeni sociali, tecnici o economici (come ad esempio in “resilienza regionale”), nel contesto di questo progetto, “resilienza” è limitata agli aspetti psicologici e relativi alla salute. In generale, la resilienza è stata originariamente vista come una caratteristica fisica e/o psicologica o una serie di meccanismi di adattamento inerenti alla persona, o una capacità a livello fisico e (o) psicologico che permette all’individuo di “riprendersi” dopo eventi avversi.



Figura 2: il bamboo è un simbolo di resistenza

Più di recente, si è vista la resilienza sempre più come un processo dinamico:

“La resilienza si riferisce ad un processo dinamico che comprende adattamento positivo nel contesto di significativa avversità”.

In questo senso, l’essere umano e la resilienza sono visti in modo olistico, riflettendo la dimensione psicologica, fisica, neurofisiologica, e fattori sociali nella salute, come l’equilibrio psicologico e il suo funzionamento. Va notato che il termine usato in questa definizione ha origine principalmente come un termine di lingua inglese, sulla base di osservazioni specifiche, e che le traduzioni in un’altra lingua possono soffrire della mancanza di una parola o concetto esattamente corrispondente, più comunemente la parola viene trasferita direttamente attraverso la sua radice latina.⁴

La resilienza, a seconda della lingua e del modello utilizzato, è vista come vicina, legata o parzialmente sovrapposta a concetti correlati o simili come robustezza e salutogenesi (come descritto più avanti in questo manuale).

Che cosa è e come funziona? - Una breve storia della ricerca sulla resilienza

Ricerca e osservazioni su ciò che mantiene la gente sana e salutare in circostanze difficili ha una dimensione temporale più lunga se si utilizza una definizione più ampia. In particolare, l’esperienza della sopravvivenza in circostanze più estreme - campi di concentramento - ha portato gli autori a riflettere su possibili fattori che possono sostenere la sopravvivenza fisica e psicologica anche in

circostanze avverse. Le riflessioni principali sono state elaborate in particolare da coloro che sono sopravvissuti ai campi di concentramento, come Leo Eitinger e Viktor Frankl.

Viktor Frankl, per esempio, ha sottolineato la capacità di dare senso a un’esperienza come indicatore o predittore di migliori possibilità di

⁴ Nei dizionari di storia, come per il dizionario tedesco “Grimm”, che è visto come uno standard dagli storici, la parola di solito manca.

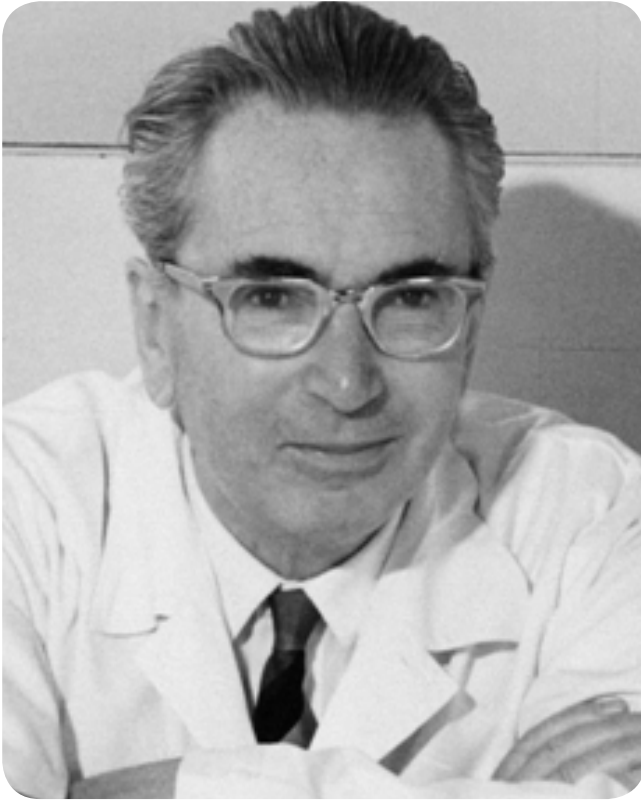


Figura 3: Viktor Frankl, (CC fonte Prof. Dr. Franz Vesely)

sopravvivenza psicologica in tali circostanze, costruendo il suo modello di psicoterapia su questo concetto di base⁵. Recenti studi hanno confermato questo aspetto, ad esempio in sopravvissuti a tortura⁶.

Aaron Antonovsky ha sviluppato il suo complesso concetto di “Salutogenesi”, almeno in parte, sulla base di osservazioni di un gruppo di donne sopravvissute ai campi di concentramento e postulò il “senso di coerenza” (SOC)⁷ come indicatore di salute fisica e psicologica e della

sopravvivenza in un ambiente in continua evoluzione e potenzialmente avverso.

Uno dei primi autori a condurre una ricerca sistematica sui resilienza è stato Werner⁸ alla fine degli anni sessanta del XX secolo. La sua ricerca sulla resilienza, pubblicata in una serie di libri e articoli, esplora un gruppo di bambini in una regione (Hawaii) e evidenzia che circa un terzo di tutti i bambini ad alto rischio con un ambiente psicologico e sociale negativo - soprattutto quelli che vivono in circostanze negative - mostrano “resilienza”, ovvero sono poi diventati adulti attenti e competenti, nonostante le loro problematiche storie di provenienza.

La resilienza è stata esplorata da allora in diverse aree e con un gran numero di gruppi, individuando una serie di possibili fattori che contribuiscono o predicono maggiori livelli di resilienza.

I più recenti modelli omnicomprensivi di resilienza sono come indicato in precedenza basati su modelli integrati che riflettono il contributo dei fattori ambientali psicologici, neurobiologici, genetici, sociali e generali per lo sviluppo, l’attivazione e l’effetto della resilienza.

Alcuni degli attuali concetti - simili a quelli di modellazione dell’“intelligenza” - distinguono tra un modello più comune di resilienza “universale”, forte in modo trasversale in diversi settori quali la salute fisica o psicologica, e una resistenza che invece potrebbe differire di intensità in base alle aree e sfide diverse che si presentano.

⁵ Frankl V. (2006 (latest edition)): *Man’s Search for Meaning*, Beacon Press

⁶ Basoglu M. (1994) Psychological effects of torture: a comparison of tortured with non-tortured political activists in Turkey. *American Journal of Psychiatry*, 151(1), 76–81.

⁷ Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass

⁸ Werner, E. E. (1971). *The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press and Werner, E. E. (1989). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill

La tua resilienza – un dono o qualcosa che si sviluppa?

Resilienza è stata descritta, almeno nel campo della ricerca, come una caratteristica che fa parte del “gruppo” genetico e della personalità di un uomo o di una donna con cui si nasce o che si sviluppa nella crescita. Concetti per migliorare la resilienza sono stati proposti e testati in quasi tutti i settori della vita e hanno dimostrato che la resilienza può essere sviluppata, aumentando così la capacità di recupero nel corso della vita. I risultati indicano che la formazione consente di migliorare la resilienza o almeno alcuni aspetti della resilienza

in modo significativo. Questa visione è la base dei materiali del progetto e, probabilmente, anche del vostro interesse nel nostro progetto.

Questi modelli di formazione sono, per esempio, parte integrante di un’offerta abbastanza ampia nell’ambito del rafforzamento delle capacità in materia di gestione e formazione aziendale. Alcuni esempi sono forniti più avanti in queste linee guida.

Possiamo misurare la resilienza?

Anche se la resilienza può essere tracciata con l’osservazione dei suoi effetti in situazioni avverse, nella ricerca, ma anche nella valutazione della formazione o degli interventi, gli strumenti di misura possono essere uno strumento importante.

Sebbene un certo numero di scale (come la “Scala Breve della Resilienza”) sono state sviluppate per misurare la resilienza, non esiste nessuno standard privilegiato e la maggior parte degli articoli esistenti sembra concludere che nessuna scala è preferibile rispetto ad un’altra⁹.

Naturalmente si deve sottolineare che il termine resilienza e anche i concetti a cui si riferisce possono variare a seconda delle culture. Questo significa anche che la misurazione potrebbe dipendere dal contesto culturale o che riflettono i diversi modelli e interpretazioni di resilienza potrebbero essere meglio chiarite in funzione del contesto specifico in cui ci si trova ad operare.

Mentre il problema potrebbe non essere rilevante nel lavoro con gruppi in un contesto di formazione, provando almeno uno degli strumenti più comuni con il gruppo, si può, da un lato, migliorare tra i partecipanti la comprensione sulla resilienza, e allo stesso tempo documentar i cambiamenti nell’area della resilienza ottenuti come effetto della formazione¹⁰.

Perché e quando una formazione sulla resilienza?

Se accettiamo che la resilienza può essere migliorata attraverso la formazione e mediante degli esercizi, è ovvio che questo può portare beneficio a tutti. L’effetto positivo in relazione alla

salute fisica e psicologica e di adattamento sociale in individui con maggiore resilienza è documentato da numerosi studi e diversi modelli di formazione forniscono la prova di questi processi virtuosi¹¹.

9 Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 8.

10 Un esercizio e un elenco di strumenti (questionari) è fornito come parte del nostro progetto.

11 (vedi anche i capitoli avanzati di questo linee guida)

Diversi campi - molte applicazioni

Sulla base dell'assunto precedente, vi diamo brevi esempi di come possono e come sono stati utilizzati percorsi di formazione sulla resilienza.

Educazione - e come può essere strutturata

Le risorse sulla resilienza possono essere utilizzate in enti di formazione di qualsiasi livello, con giovani adulti e con adulti, presso scuole, collegi, università e enti locali preposti all'apprendimento.

Come approccio orizzontale, la formazione può essere utilizzata in una ampia varietà di modalità, tra cui, con esercitazioni individuali o di gruppo, nella consulenza per coloro che devono affrontare momenti di transizione nella loro vita, come supporto agli studenti, promozioni di stili di vita sani, formazione di formatori e sviluppo del personale. Laboratori speciali e differenti tipologie di gruppi hanno consentito di costruire gradualmente un set completo di competenze sulla resilienza correlate a un set di esercizi diversificati, contrassegnati nella nostra piattaforma online in funzione di alcuni criteri chiave, come spiegato più avanti in questo manuale.

Il percorso di formazione può e deve riflettere la situazione particolare, le priorità e il background culturale dei partecipanti.

Se abbiamo meno tempo a disposizione, gli esercizi più semplici possono essere usati per creare consapevolezza, interesse e promuovere i concetti chiave integrandoli in qualsiasi corso, come formazione sulle nuove tecnologie, l'apprendimento delle lingue, percorsi di qualifica professionale, o altri campi. La formazione sulla resilienza può aiutare gli studenti a sviluppare strategie di "coping" positive al fine di:

- » Gestire lo stress da esame
- » Adattarsi a vivere lontano da casa e assumersi la responsabilità per l'apprendimento
- » Adottare uno stile di vita più sano (mangiare sano, smettere di fumare, ecc)
- » Sviluppare tecniche di gestione dello stress utili per il posto di lavoro
- » Trovare soluzioni a problemi come il bullismo e le molestie
- » Avere relazioni più positive
- » Avere una immagine di sé più forte

Punti di transizione nella vita

Un individuo deve affrontare molti cambiamenti e transizioni durante il corso della vita. Alcuni cambiamenti sono imprevisibili, mentre altri sono prevedibili in anticipo. Gli individui trattano in modo diverso con le conseguenze dei cambiamenti inattesi nella loro vita. I cambiamenti inattesi richiedono all'individuo di ripensare con attenzione al proprio modo di pensare e di affrontare le sfide. La resilienza è un concetto utilizzato in modo positivo per descrivere la capacità di 'riprendersi' da sfide o momenti di transizione della vita. La resilienza riveste una grande importanza per gli adulti e gli adulti possono imparare e sviluppare la loro capacità di resilienza prendendo cura di se stessi, ripensando ai propri modelli di mentali e alla ricerca di modi per aiutare se stessi in

momenti di crisi. Le persone che credono con fiducia nelle loro capacità tendono ad essere più efficaci nel superare le sfide, oltre ad essere meno suscettibili a disturbi d'ansia e depressione, con livelli più elevati di successo scolastico e nella vita professionale. Attraverso la formazione sulla resilienza, le persone possono acquisire competenze importanti come la gestione dello stress, la valorizzazione delle proprie risorse, la flessibilità e la capacità di affrontare il futuro in modo positivo. La formazione aiuta a estendere la capacità di agire, affermando una immagine di sé auto-efficiente, utile a realizzare le proprie ambizioni personali e professionali.

Resilienza per l'apprendimento in mobilità

Trasferirsi in un altro paese per realizzare una parte del percorso formativo, sia all'interno di uno periodo di studio o nell'ambito di un lavoro all'estero, potrebbe rappresentare un processo difficile. Per alcuni, potrebbe essere la prima volta che si trova lontano da casa o dal proprio paese. Vivere in un paese straniero, anche per un breve periodo, fa confrontare gli studenti con sfide legate all'orientamento e all'integrazione in un nuovo ambiente, con lo stabilire relazioni con persone nuove e diverse. L'apprendimento in un altro paese è un modo efficace per esplorare nuovi approcci e atteggiamenti, sia nella dimensione lavorativa così come nella vita in generale. Questo è potenzialmente un processo di arricchimento non

solo in termini di esplorazione del mondo esterno, ma è anche un buon modo per diventare più consapevoli di sé. Come ogni processo educativo, la mobilità transnazionale rappresenta una sfida per molti giovani adulti che potrebbero sentirsi isolati o scoraggiati quando si rendono conto della necessità di migliorare le proprie capacità di comunicazione e le competenze interpersonali o professionali.

La resilienza è essenziale in questo processo, nella prospettiva di aumentare la consapevolezza e la valorizzazione delle proprie risorse interne ed esterne, e può aiutare l'individuo ad affrontare con successo le nuove sfide che si presentano.

Resilienza per gli imprenditori

L'imprenditorialità è una delle priorità delle politiche economiche e di istruzione in Europa, soprattutto perché, se ci si confronta con gli Stati Uniti e con altri paesi industrializzati, la nostra attitudine imprenditoriale e la volontà di avviare un'impresa è in qualche modo più debole. Oltre il 98% delle imprese europee sono piccole e medie imprese e il 92% sono microimprese con meno di 10 dipendenti. La dimensione piccola delle imprese europee rappresenta uno degli elementi critici che rende difficile la sopravvivenza in questi tempi di crisi economica con un mercato globalizzato. In questo contesto, una serie di iniziative di

successo sono state avviate per sostenere atteggiamento imprenditoriale e la creazione di capacità imprenditoriali, come, tra gli altri, il programma Erasmus per Giovani Imprenditori e la rete Enterprise Europe Network. Il lancio di una piccola azienda nel clima economico europeo di oggi non è un compito facile e rappresenta un'avventura estremamente complessa, in quanto i nuovi imprenditori si trovano ad affrontare una serie di sfide complesse da trattare. La resilienza è una delle competenze più importanti che gli imprenditori hanno bisogno di coltivare al fine di superare con successo le sfide quotidiane.

Business

Se vuoi essere un imprenditore, è necessario essere resiliente. Se vuoi essere un imprenditore di successo, è necessario incorporare la resilienza nella tua forma mentis. Un numero crescente di agenzie di consulenza aziendale offrono corsi commerciali sulla resilienza per manager e collaboratori. È dimostrato che la resilienza è molto efficace per superare le sfide quotidiane, così come per mantenere una visione strategica nella gestione aziendale.

La resilienza può aiutare gli imprenditori a identificare le opportunità nascoste dietro la crisi, come suggerito dall'ideogramma cinese.



Figure 4 Chinese words for crisis and opportunity

Il focus del nostro progetto - e chi può beneficiarne

I nostri materiali mirano a creare consapevolezza sulla resilienza e promuovere la capacità di erogare percorsi di formazione sulla resilienza tra formatori, insegnanti, consulenti e altri specialisti, al fine di sviluppare strategie efficaci per migliorare la capacità di recupero quando si lavora con gruppi svantaggiati che affrontano avversità come la disoccupazione, il disagio sociale o malattie croniche. Ciò consentirà alle persone di

► **partecipare all'apprendimento permanente**

Imparando a far fronte alle avversità, i partecipanti possono migliorare la loro autostima. Gli individui con una maggiore autostima sono più curiosi e aperti a nuove conoscenze e quindi partecipano più facilmente alla formazione che a sua volta migliora la dimensione professionale e sociale in generale.

► **prendersi cura della propria salute mentale e psicologica - prevenzione sanitaria**

Le persone appartenenti a gruppi svantaggiati sono spesso inclini a strategie disadattive e ad una diminuzione della salute psicologica che impedisce di trovare nuove soluzioni e allontana in generale dall'apprendimento. Le persone con una maggiore autostima apprezzano più fortemente il loro benessere e quindi prendono più cura della loro salute.

► **migliorare il successo nella vita professionale**

Con la formazione sulla resilienza, la gente acquisisce competenze come la gestione dello stress, delle risorse per l'orientamento, la flessibilità e la capacità di affrontare il futuro in modo positivo. Si estende il campo d'azione e si vede la propria autonomia. Questo atteggiamento facilita e incoraggia la realizzazione di tutti gli obiettivi personali e professionali

► **migliorare le proprie capacità di coping in tutti i settori della vita**

Nello sviluppo del nostro progetto, abbiamo incontrato due situazioni particolari o gruppi di partecipanti che hanno particolare bisogno di sviluppare le strategie di coping e la resilienza:

- coloro che sono ad alto rischio in qualsiasi momento a causa di una bassa resilienza o di circostanze particolarmente difficili (come andare in un campo di lavoro pericoloso)
- e coloro che sono già sotto stress o sofferenza acuta a causa di malattia cronica o di situazioni di vita estreme (come quelle incontrate da minoranze perseguitate, rifugiati o disoccupati di lunga durata).

Un ulteriore gruppo di interesse è costituito dai professionisti che devono affrontare situazioni di lavoro difficili e carichi di lavoro importanti, come insegnanti, personale sanitario e gli operatori umanitari. Potrebbero essere interessati a promuovere la resilienza nei confronti delle persone con cui interagiscono, ma potrebbero anche aver bisogno di strategie di protezione della loro vita professionale.

Nei materiali forniti sul nostro sito web, offriamo quindi una vasta gamma di esercizi che prendono di mira soprattutto queste due dimensioni, ma possono essere utilizzati anche in situazioni più quotidiane, come ad esempio nella scuola e nella formazione professionale, con i gruppi meno delicati o meno svantaggiati.

Uno schema speciale di intervista, il "Profilo Personale", viene fornito come parte dei materiali e può essere utilizzato per esplorare le esigenze e le risorse degli individui, al fine di dare consigli e selezionare possibili esercizi che meglio si adattano alle caratteristiche personali, alla situazione ed alle sfide che l'individuo sta affrontando. Spiegazioni dettagliate vengono fornite più avanti nella guida.

Sul sito web del progetto è possibile trovare anche una analisi sulla resilienza per paese e una spiegazione di come la resilienza sia compresa e promossa nei paesi partner del progetto.

Parte II:

I materiali sul nostro sito

Ci sono tre principali prodotti che sono stati sviluppati in questo progetto. Essi sono descritti sinteticamente qui sotto e poi in dettaglio più avanti in questo capitolo.

Tutti i prodotti sono disponibili sul nostro sito web del progetto: www.resilience-project.eu

Selection Box

La Selection Box è progettata per tutti gli enti di formazione degli adulti e di qualificazione professionale e per i formatori. Essa comprende una selezione di vari esercizi sulla resilienza. Per rendere la Selection Box più accessibile, tutti gli esercizi sono inseriti in un database sul sito web del progetto. Gli utenti possono utilizzare diversi criteri di ricerca per trovare gli esercizi più adatti che da inserire nei loro programmi di formazione e nei contesti di apprendimento.

Serious Game

E' un serious game inserito nella Selection Box rivolto a discenti in contesti educativi diversi. Questo gioco online è scaricabile come app e funziona come un "rompicapo" per promuovere la consapevolezza sulla resilienza e per attirare le persone verso i materiali del progetto.

Profilo personale

Il Personal Profile è uno schema di intervista strutturata ed è progettato per consulenti, formatori e altri professionisti da utilizzare in centri di educazione per adulti, istituti di istruzione superiore, centri per l'impiego, ecc. Questo schema di intervista si propone di offrire un approccio olistico e preventivo per i facilitatori e gli altri professionisti al fine di esaminare in modo sistematico i punti di forza di individui che cercano supporto dopo aver affrontato situazioni di stress.

Selection Box

La Selezione Box comprende 58 esercizi che possono essere utilizzati con gruppi o con individui. Gli esercizi coprono vari argomenti ma tutti mirano a migliorare la capacità di recupero e a sviluppare workshop e attività didattiche su questo tema. Per fare una breve panoramica sulla varietà di esercizi, segue un elenco con i titoli degli esercizi:

1. Discussione multiculturale
2. Modello ABC
3. Accettare di essere soli
4. Risposta attiva e costruttiva
5. Aree di controllo
6. Equilibrio nella scelta
7. Il gioco del palloncino
8. Rimbalzare
9. Sfidare le credenze
10. Rete degli amici
11. Coaching e motivazione di gruppo
12. Coaching in un gruppo sulla auto-consapevolezza per il futuro
13. Comune denominatore
14. Affrontare con perdita
15. Conoscere i propri limiti e imparare ad amare i propri problemi
16. Fare complimenti
17. Immaginazione guidata
18. Come far fronte allo stress
19. Ridere fa sentire bene noi e gli altri
20. Imparare a far fronte a situazioni stressanti. Si può imparare dagli altri?
21. Stili di vita e valori
22. Gestire lo stress
23. Mappe mentali per la resilienza
24. Spostarsi dai problemi alle soluzioni
25. Il mio eroe
26. I miei fattori personali per la felicità
27. Perfezionismo
28. Ricordi piacevoli
29. Procrastinare
30. Rilassamento muscolare progressivo
31. Resilienza e la linea di vulnerabilità
32. La resilienza nei film
33. Pacco di resilienza
34. Pensieri resilienti
35. Sensi
36. Gioco dell'oca
37. Prendere una vacanza di un istante
38. Assumersi la responsabilità degli eventi della
39. Le 3 CS della resilienza
40. Il cammello e dell'ago
41. Il tesoro della salute
42. L'importanza dell'ascolto
43. Il potere della risata
44. La tigre
45. Il tesoro
46. Il gioco del perché
47. Abitudini mentali
48. Pensare le trappole
49. Tre sedie
50. Comprensione della fiducia
51. Che cos'è la resilienza?
52. Quando ti senti stressato, rilassati per il successo
53. Perché ti piace l'apprendimento? Vorresti ascoltare
54. Testimoni – La resilienza nei film - Differenze culturali
55. Rotolo di fili
56. Lavori in corso
57. C'è posta per te
58. Il tuo specchio per la resilienza

Come selezionare e utilizzare gli esercizi

In aggiunta o in alternativa alla partecipazione ad uno dei nostri seminari, è possibile, come un formatore esperto, utilizzare i materiali forniti sulla nostra piattaforma internet, denominata Selection Box, in combinazione, come osservato in precedenza, con i propri esercizi.

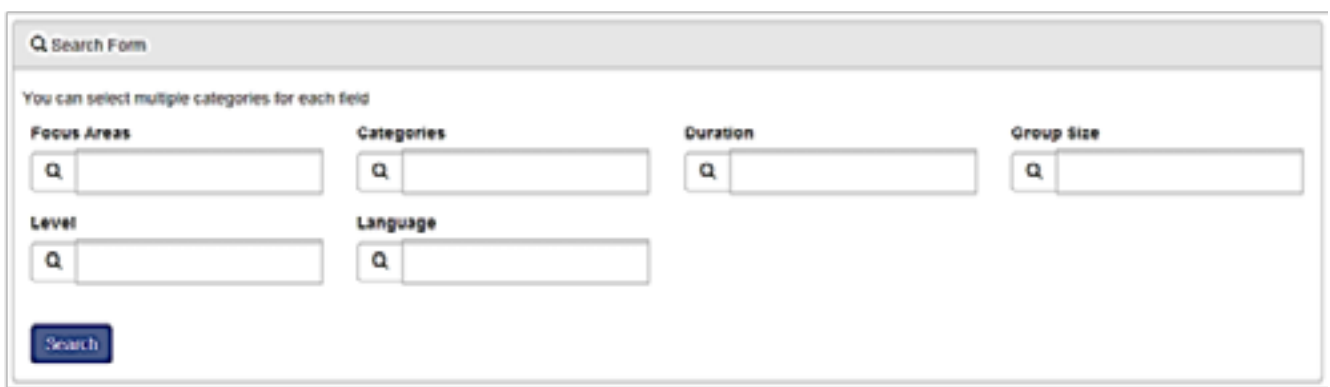
La Selezione Box include una serie di esercizi sulla resilienza da utilizzarsi individualmente e/o con gruppi. Al fine di rendere efficace la ricerca e la scelta degli esercizi, gli esercizi sono disponibili online sul sito web del progetto. Gli utenti possono facilmente trovare l'esercizio giusto scegliendo diversi criteri di ricerca come argomento, dimensione del gruppo, durata, ecc

Dove trovare e come ricercare gli esercizi

Tutti gli esercizi sono caricati sul nostro database online chiamato Selection Box. Si può facilmente ottenere l'accesso alla Selection Box facendo clic sul seguente link sul sito del nostro progetto:



È possibile utilizzare il modulo di ricerca (vedi immagine qui sotto) per cercare esercizi che corrispondono ai tuoi criteri di ricerca come la lingua, dimensione del gruppo, la durata, categoria, area di lavoro o di livello di complessità. Basta selezionare i criteri di ricerca appropriati (uno o più).



Q Search Form

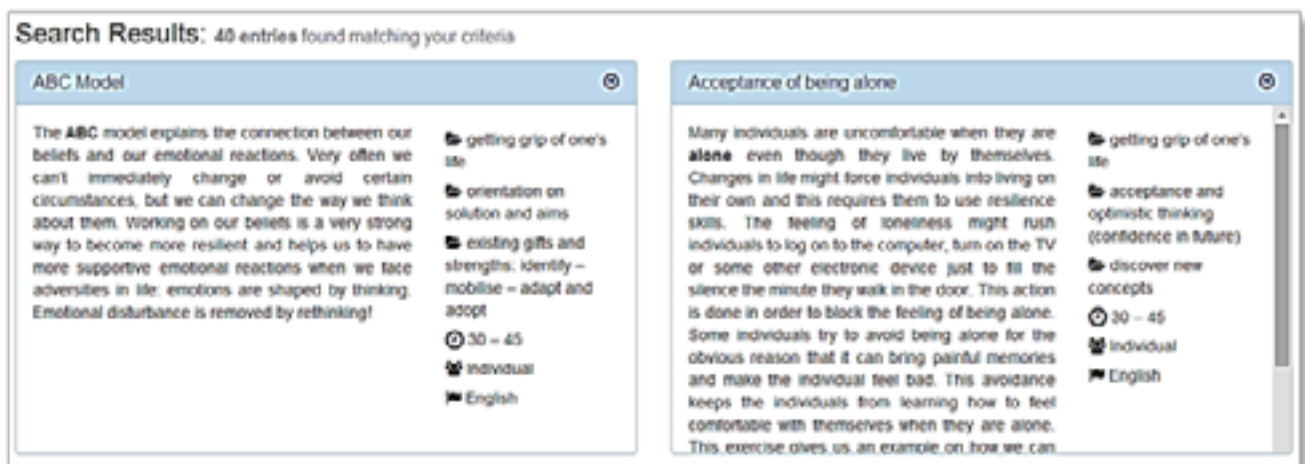
You can select multiple categories for each field

Focus Areas Categories Duration Group Size

Level Language

Search

Quindi, fare clic sul pulsante di ricerca e gli esercizi che soddisfano i criteri di ricerca appariranno (risultati di ricerca).



Search Results: 40 entries found matching your criteria

ABC Model

The ABC model explains the connection between our beliefs and our emotional reactions. Very often we can't immediately change or avoid certain circumstances, but we can change the way we think about them. Working on our beliefs is a very strong way to become more resilient and helps us to have more supportive emotional reactions when we face adversities in life; emotions are shaped by thinking. Emotional disturbance is removed by rethinking!

- getting grip of one's life
- orientation on solution and aims
- existing gifts and strengths. identify – mobilise – adapt and accept
- 30 – 45
- individual
- English

Acceptance of being alone

Many individuals are uncomfortable when they are **alone** even though they live by themselves. Changes in life might force individuals into living on their own and this requires them to use resilience skills. The feeling of loneliness might rush individuals to log on to the computer, turn on the TV or some other electronic device just to fill the silence the minute they walk in the door. This action is done in order to block the feeling of being alone. Some individuals try to avoid being alone for the obvious reason that it can bring painful memories and make the individual feel bad. This avoidance keeps the individuals from learning how to feel comfortable with themselves when they are alone. This exercise gives us an example on how we can

- getting grip of one's life
- acceptance and optimistic thinking (confidence in future)
- discover new concepts
- 30 – 45
- individual
- English

Clicca su un titolo per visualizzare l'esercizio corrispondente. Effettua il login sulla piattaforma. Se non hai un account, registrati ora. Dopo il login, è possibile visualizzare gli esercizi on-line. Puoi anche scaricare ogni esercizio in formato pdf.

ABC Model

Download as PDF

Exercise Code: BLICK_1_EN

Focus Areas	Categories	Duration	Group Size	Languages
<ul style="list-style-type: none">getting grip of one's lifeorientation on solution and aims	<ul style="list-style-type: none">existing gifts and strengths: identify – mobilise – adapt and adopt	⌚ 30 – 45	👤 Individual	🇬🇧 English

Introduction

The **ABC** model explains the connection between our beliefs and our emotional reactions. Very often we can't immediately change or avoid certain circumstances, but we can change the way we think about them. Working on our beliefs is a very strong way to become more resilient and helps us to have more supportive emotional reactions when we face adversities in life: emotions are shaped by thinking. Emotional disturbance is removed by rethinking!

Learning Outcomes

At the end of the exercise individuals will:

- bear in mind that people have different reactions to adversity and stress
- bear in mind that our beliefs or thoughts about adversity cause our reactions—how we feel and what we do in stressful situations.
- recognize that our beliefs about adversity affect how we feel, and consequently what we do (the ABC model)
- be able to challenge their beliefs about why things happen - uncovering our thinking style
- be able to develop an awareness of common thinking traps or errors
- will understand that our core beliefs about the world may be preventing us from taking opportunities

Come scegliere gli esercizi giusti in base alla loro classificazione

Per guidarvi nella scelta e, se necessario, nello sviluppo di un percorso formativo adottato al contesto o situazione di formazione in cui si opera, abbiamo classificato tutti gli esercizi ed i materiali in base alla loro forma e contenuto. Un certo numero di marcatori o tag sono stati aggiunti per aiutare nella selezione gli esercizi appropriati all'impostazione e al gruppo di partecipanti.

Classificazione basata sul form

Gli aspetti generali e tecnici utilizzati nella classificazione degli esercizi comprendono durata temporale e dimensione del gruppo. La durata elencata può, naturalmente, essere vista solo in modo indicativo e il tempo effettivo necessario dipende dal vostro gruppo e dall'impostazione che darete (vedi anche "Alcuni punti da tenere a mente").

Classificazione basata sui contenuti

Il contenuto è classificato in base a due modelli:

- **l'area di interesse (aspetti fondamentali)**
- e
- **le categorie (aspetto didattico).**

Area di interesse

La prima classificazione riflette le aree di interesse (aspetti fondamentali) dell'esercizio specifico:

Area di interesse	
Percezione	Come concentrarsi sul presente e trarre il meglio dal "qui e ora" e trovare l'equilibrio tra il pensiero orientato al passato, il pensiero orientato al presente e il pensiero orientato al futuro
Prendere in mano la propria vita	Come gestire la propria vita, come trovare le proprie strategie di coping, come padroneggiare lo stress, gli ostacoli e i problemi e diventare consapevoli degli aspetti positivi
Formare relazioni	La resilienza e il benessere come risultato di condivisione con altre persone
Accettazione e pensiero positive (fiducia nel futuro)	Abilità di pensiero per favorire la resilienza nella vita quotidiana
Orientamento alla soluzione e agli obiettivi	Allontanarsi dal pensare ai problemi e sviluppare capacità di pensiero orientate alle soluzioni
Stili di vita sani	Approccio "salutogenico" che ci mantiene fisicamente e mentalmente sani per potenziare la resilienza
Auto-efficacia	Conoscere i propri punti di forza e la possibilità di utilizzare le proprie risorse nella vita quotidiana

Come un "extra" speciale, abbiamo anche raccolto alcuni esercizi che è possibile utilizzare per avviare il seminario. Questi esercizi sono "esercizi di riscaldamento" che mirano a formare un gruppo di partecipanti produttivo. Per questi esercizi abbiamo creato un altro criterio di ricerca nel nostro database

Area di interesse	
Conoscere gli altri	Esercizi da utilizzare all'inizio di un seminario

Categorie

Il secondo modello caratterizza gli esercizi in un modo che può guidarvi nella costruzione di una sequenza didattica di esercizi basati su un possibile piano di studi o sulle esigenze di uno specifico gruppo di partecipanti.

Aspetti didattici	
Consapevolezza - cosa è la resilienza e perchè è importante e rilevante	La consapevolezza è necessaria per conoscere il concetto e la rilevanza della resilienza, che sono generalmente ignorati.
Sperimentare la resilienza	Sperimentare dal punto di vista pratico e emotivo cosa significhi la resilienza è un tipo di apprendimento più profondo rispetto alla pura conoscenza formale
Doni e punti di forza: identificare – mobilitare – adattare e adottare	La maggior parte delle persone non sono consapevoli dei loro punti di forza e delle risorse di cui dispongono – realizzare, attivare, adattare alle differenti circostanze è il punto più importante per diventare resilienti.
Scoprire nuovi concetti	Scoprire nuovi concetti – per esempio presi dai modelli e esempi – può estendere il campo delle proprie capacità.
Fare un piano personale sulla resilienza	Integrare tutti gli elementi in un piano strategico quotidiano è necessario per far diventare la resilienza parte della nostra vita
Ulteriori opportunità per saperne di più sulla resilienza	Nella direzione dell'apprendimento continuo, nuove capacità possono essere acquisite in modo continuativo se si diventa aperti e attivi nella ricerca di nuovi saperi e esperienze.

Licenza Creative Commons

Tutti i materiali della Selection Box sono pubblicati tramite una licenza specifica Creative Commons (CC), ovvero Attribution-NonCommercial-ShareAlike (BY-NC-SA). Questa licenza consente ad altre persone di modificare, combinare e sviluppare ulteriormente i materiali purchè non a scopi commerciali, previa menzione nei crediti

degli autori e pubblicazione dei nuovi materiali con la medesima licenza. È possibile visitare il sito CC per maggiori informazioni:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Serious Game

Potete facilmente iniziare il gioco on line cliccando sul link seguente sul sito web del nostro progetto:



Lo scopo principale del gioco è quello di promuovere la “consapevolezza della resilienza” sulle diverse dimensioni e componenti e sulla loro rilevanza per l’istruzione e per la vita in generale.

L’utente che gioca deve risolvere un problema: aiutare l’avatar prescelto a diventare più resiliente.

L’utente viene invitato a scegliere, cliccando col mouse, parole chiave positive che si riferiscono al

concetto di resilienza. Le parole chiave appaiono in cima allo schermo e cadono a differenti velocità e con percorsi diversi, come le foglie dagli alberi.

L’utente deve scegliere parole chiave positive che si riferiscono al concetto di resilienza e deve proteggersi con un ombrello da altre parole chiave che non sono collegate alla resilienza.

Per ogni parola chiave afferrata, l’utente riceve punti o energia positiva per la vita.

Le parole chiave positive si inseriscono nella “barra dell’energia della resilienza”, che mostra in tempo reale il progresso compiuto dall’utente in termini di energia aumentata/più altro livello di resilienza.

Dopo un certo tempo, capita qualcosa di nuovo e inaspettato: l’utente affronta un sfida della vita casualmente.



Figura 7: pagina di benvenuto del gioco online

Il contenuto e il testo che appaiono nel gioco sono basati e correlati alla ricerca scientifica:

- » La lista delle parole chiave è basata sulla Signature Strengths fatta da Peterson e Seligman e organizzata secondo la struttura del contenuto di Resilienza.
- » Le sfide della vita sono scelte dalla scala dello stress di Holmes e Rahe.

L'utente è invitato a pensare alle sfide della vita e a scegliere dalla "barra dell'energia della resilienza" le parole chiave prescelte che sono necessarie ad affrontare e a superare il problema. Sono disponibili solo le parole chiave che sono state precedentemente raccolte dall'utente.

Per essere sicuri che gli utenti imparino più parole di resilienza, devono attribuire la giusta descrizione (sono disponibili descrizioni opzionali per ogni parola) ad ogni parola chiave. Se l'utente sceglie la giusta descrizione, può tenere la parola chiave raccolta. Se sceglie una descrizione sbagliata, si perde la parola chiave raccolta.

Ogni volta che si supera una sfida della vita, inizia un nuovo ciclo: le parole chiave (positive e negative) possono cadere permettendo all'utente di guadagnare più resilienza o perderla e poi mettere davanti l'utente per una seconda sfida della vita.

Il gioco ha:

- » 6 avatar tra cui scegliere, ognuno con le proprie caratteristiche, introdotte da una breve descrizione del profilo
- » Ogni avatar dovrà compiere 3 cicli con 3 peculiari sfide della vita in totale

Il gioco termina mostrando il punteggio realizzato dall'utente, basato sulle parole chiave positive raccolte e sulle reazioni alle sfide della vita.

Il gioco mostra una foto finale di come sia resiliente l'utente. La foto finale può essere salvata e/o condivisa sui social network, come Facebook, Twitter o LinkedIn.

Il profilo personale

Il profilo personale ha lo scopo di offrire, secondo un approccio olistico e preventivo, uno strumento per esaminare in modo sistematico, i punti di forza degli individui in cerca di supporto dopo un periodo o una situazione di stress. Il profilo personale è uno schema di intervista basato su un quadro teorico di riferimento ispirato alla ricerca sulle carriere in educazione, il counselling di gruppo e la resilienza. Si basa sullo story telling, condividendo esperienze pregresse positive e ponendo domande aperte basate sui bisogni di Glasser¹².

Lo schema di intervista è uno strumento che fa sentire l'individuo al sicuro mentre lavora per sviluppare la propria resilienza. È sia strutturato che visuale. Il dialogo tra il facilitatore e l'individuo si basa su sette aree. Le aree sono simboli di vari aspetti nella vita dell'individuo. Un diagramma illustrato è utilizzato mentre si analizzano con l'individuo le differenti aree. Fornisce all'utente una visione migliore della discussione e rende l'approccio olistico.

Il facilitatore e l'individuo discutono le aree in modo da esaminare le relazioni e le esperienze al fine di fornire una prospettiva diversa su questioni specifiche. Le aree che vengono discusse sono: scuola e sviluppo di carriera; famiglia; relazioni con gli altri; punti di forza; stile di vita; hobby e una area vuota da riempire. L'idea principale consiste nel aiutare l'individuo a raccontare una storia su

di sé afferente una delle aree in questione. Una area è lasciata vuota per consentire all'individuo di scegliere un argomento specifico della propria vita che non è contemplato nelle altre sfere.

Lo schema di intervista inizia con il facilitatore che introduce il disegno il diagramma delle aree e spiega che questi sono fattori importanti nella vita delle persone. Il facilitatore e l'individuo stabiliscono un accordo per parlare su queste aree e selezionarne una dopo l'altra. L'individuo sceglie la prima area e il consulente sceglie la seconda e via così. L'obiettivo è trovare soluzioni ai problemi che l'individuo sta affrontando, utilizzando magari anche alcuni degli esercizi della Selection Box per aiutare a sviluppare la resilienza.

Duran la conversazione tra l'individuo e il facilitatore, la persona ha l'opportunità di condividere brevi momenti in cui spiegare piccoli aspetti della propria vita. L'obiettivo è condividere esperienze positive del passato. Il facilitatore è quindi in grado di discutere il presente ed il futuro e supportare la persona nel prendere decisioni su azioni da intraprendere. Al termine del percorso, sviluppano una strategia per il futuro, scrivendo degli obiettivi e un piano di azione.

Una descrizione dettagliata del Profilo Personale è disponibile sul nostro sito web. È possibile scaricare il Profilo Personale cliccando sul seguente link:

¹² Glasser,W. (2001). Counseling with Choice Theory, The New Reality Therapy. New York: Harper Collins Publishers Inc.)

Auto-valutazione per docenti / formatori

Crediamo nella formazione permanente e vogliamo sottolineare il fatto che anche l'insegnante, il formatore o il counselor impara mentre è nella situazione di insegnamento o di consulenza. Pensiamo che sia importante avere un punto di riferimento per quanto riguarda il proprio atteggiamento verso la resilienza. Perciò abbiamo sviluppato un breve questionario di auto-valutazione. Naturalmente questo questionario non ha alcun approccio scientifico, ma siamo sicuri che le domande possano essere utili per riflettere sul proprio punto di vista sulla resilienza e possono aiutare ulteriormente nella scelta dei materiali che meglio si adattano al gruppo target con cui ci si trova a operare.

Cliccando su questo link sul sito web del progetto si otterrà l'accesso alla griglia di autovalutazione.



Part III:

Implementazione degli esercizi di resilienza

Ora, diamo un'occhiata a come è possibile incorporare esercizi di psicologia positiva, in particolare nel campo della ricerca sulla resilienza, in differenti contesti di insegnamento. Certo, la tipologia specifica di formazione/insegnamento gioca un ruolo importante - il contesto, per così dire, in cui si desidera utilizzare uno dei nostri esercizi. Siamo sicuri che sarete d'accordo: fa sicuramente una grande differenza se si prevede di utilizzare esercizi di resilienza in un corso sullo sviluppo della personalità o se si desidera incorporare gli esercizi di resilienza per esempio nel curriculum di un corso di ICT. E molto probabilmente si dovrà considerare cose completamente diverse se intendete includere la resilienza come argomento in un corso di lingua.

O no? Potrebbe darsi che tutti abbiano qualcosa in comune, che ci sia un approccio generale che può essere applicato in tutti i tipi di diversi contesti di apprendimento e le varie modalità di formazione? Naturalmente, dal momento che si è anche sollevata la questione, la risposta è sicuramente sì.

Una delle più grandi responsabilità dei coach/insegnanti nell'educazione degli adulti è quella di fornire un ambiente adatto, in cui le esperienze di apprendimento diventino possibili, in cui i partecipanti possano essere letteralmente addestrati. Un principio importante della pianificazione di un seminario - ci piace anche parlare di progettazione del seminario in questo contesto - è il concetto di focalizzare l'attenzione. Su cosa in particolare voglio attirare l'attenzione dei miei partecipanti durante una sessione di

formazione? Che quadro creo scegliendo un certo tipo di esercizio, in modo che i miei partecipanti ai seminari sperimenteranno (possono sperimentare) un'attività da un certo punto di vista?

Sapete già in che direzione andremo? Come coach/insegnanti abbiamo una certa influenza sulle esperienze di apprendimento, semplicemente perché siamo in grado di focalizzare l'attenzione dei partecipanti su compiti specifici attraverso la selezione e la sequenza dei nostri metodi. Abbiamo usato questo fatto a nostro vantaggio e sviluppato tre diversi livelli per l'utilizzo dei nostri esercizi di resilienza, con l'obiettivo di affrontare il tema sia in modo molto sottile che in modo molto esplicito.

I tre livelli sono:

- ❖ Livello 1 – resilienza per la via o “l'agente segreto della resilienza”
- ❖ Livello 2 – resilienza e stato emotivo come forza guida per l'apprendimento efficace
- ❖ Livello 3 – seminari della resilienza

Con l'utilizzo di questi tre livelli, i nostri esercizi della resilienza possono essere attuati in differenti ambienti di apprendimento/formazione.

Ma perché non possiamo raccontarti un po' le esperienze che abbiamo avuto e raccolto nella fase di test dei nostri esercizi di resilienza in contesti diversi di apprendimento e formazione?

Livello 1 - Resilienza per la via o “l’agente segreto della resilienza”

Questo metodo è stato chiamato l’“agente segreto della resilienza” perché è un approccio in cui i partecipanti non sono esplicitamente informati sul fatto che la loro attività sia un esercizio per migliorare la resilienza. Gli esercizi di resilienza o parti degli esercizi di resilienza sono incorporati nel contesto di esercitazioni specifiche per disciplina. Pensare ad un esempio pratico farà più chiarezza. Diamo uno sguardo a una sessione di formazione/

suore cattoliche americane vi hanno partecipato. Snowden poteva provare empiricamente che esiste una chiara correlazione tra la longevità e la soddisfazione dalla vita.

I partecipanti/studenti non sono stati esplicitamente informati di aver ricevuto spunti di riflessione su un argomento collegato alla resilienza mentre stavano facendo progressi nell’analisi del foglio di calcolo. Comunque, abbiamo attirato la loro attenzione sulla resilienza attraverso il contenuto dell’esercizio.

Abbiamo scelto un approccio simile per una sessione di formazione/ lezione sui programmi di elaborazione di testo. I testi che abbiamo dato ai nostri partecipanti/studenti per la formattazione affrontavano il tema della resilienza. Nelle sessioni di formazione sulla creazione di presentazioni, abbiamo dato loro il compito di fare una presentazione significativa



Figura 5: esempio di introduzione della resilienza nelle nuove tecnologie

lezione di un corso di ICT, per esempio. I partecipanti/studenti stanno studiando l’analisi di un foglio di calcolo, per imparare a creare tabelle e tradurre i dati dalle tabelle in grafici significativi. Nel Livello 1, il coach/insegnante potrebbe fornire ai partecipanti dati circa i risultati della ricerca sulla resilienza come materiale per le loro tabelle. In questo caso molto specifico, abbiamo presentato i risultati del cosiddetto “non-studio”, e abbiamo chiesto loro di visualizzare i risultati come un grafico a barre.

Lo studio della suora¹³ è stato condotto dall’epidemiologo David Snowden presso l’Università del Kentucky (Sanders Brown Center). Si è sviluppato a partire dal 1986 e circa 600

sui vari argomenti che promuovono la resilienza. Abbiamo semplicemente usato la struttura del nostro database di esercizi di resilienza e chiesto ai partecipanti/studenti di illustrare e presentare in modo chiaro questi argomenti. In entrambi gli esempi, non abbiamo esplicitamente detto ai nostri partecipanti che stavano anche lavorando su un esercizio di resilienza allo stesso tempo. Ma accanto al loro corrente compito di apprendimento nel settore delle TIC, la loro attenzione era rivolta al tema della resilienza attraverso i testi e le informazioni che hanno ricevuto - con successo. Parlando ai partecipanti durante le pause, diveniva chiaro che stavano in realtà considerando i temi della resilienza con cui erano venuti a contatto. Quindi, si potrebbe dire in maniera ironica che abbiamo

13 Snowden, David (2001): Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives. Bantam

fatto la pubblicità subliminale alla resilienza nei nostri corsi ICT. Abbiamo scelto un approccio simile per i nostri corsi di lingua, selezionando testi di psicologia positiva per parlare in turni di conversazione o traducendo uno dei nostri tanti esercizi di resilienza con i partecipanti/studenti.

Se si da uno sguardo in dettaglio ai testi dei nostri esercizi di resilienza o si guardano i testi della parte generale di queste linee guida, potrete sicuramente trovare abbastanza materiale da utilizzare per le sessioni di formazione/lezioni per il livello 1. Inoltre, abbiamo etichettato gli esercizi che sono particolarmente adatti a questo livello in modo da poter ottenere una rapida panoramica

sugli esercizi adeguati per la pianificazione del vostro seminario/corso.

Per riassumere e concludere la descrizione del Livello 1, vorremmo aggiungere che l'idea di fondo è sempre che il nostro umore segue la nostra attenzione - un concetto spesso usato nell'approccio dell'ipnoterapia. Se scegliamo contenuti che attirano l'attenzione dei nostri partecipanti sui temi di ricerca della resilienza, contribuiamo al processo dei nostri partecipanti che iniziano a pensare di più alla resilienza e a come possono plasmare attivamente la propria vita.

Livello 2 - Resilienza e stato emotivo come forza guida di un apprendimento efficace

In questo approccio, segnaliamo esplicitamente ai partecipanti che l'attività seguente è un esercizio di resilienza. Come abbiamo sottolineato all'inizio di questo testo, noi come coach/insegnanti siamo i principali responsabili per la creazione di un quadro in cui permettiamo ai nostri partecipanti di fare esperienze di apprendimento.

Siamo in grado di offrire condizioni adatte per permettere ai nostri partecipanti di acquisire nuove conoscenze e consolidare il contenuto principalmente attraverso la selezione e la sequenza di metodi e la progettazione del seminario.

Quali fattori promuovono la capacità di concentrarsi nei nostri partecipanti? La letteratura elenca i seguenti fattori che contribuiscono al potere di concentrazione: condizioni ambientali, l'alimentazione, lo stato fisico ed emotivo, quest'ultimo è il più significativo.

- ▶ Stato emotivo: La percezione e la concentrazione aumentano in uno stato mentale positivo e diminuiscono nel corso degli stati mentali negativi.
- ▶ **Stato fisico: la salute fisica e mentale è benefica per il potere di concentrazione.**
- ▶ L'alimentazione può influire sulla capacità di concentrarsi.

- ▶ Le condizioni circostanti pure influenzano la concentrazione.

Tali fattori interagiscono.

Noi coach/ insegnanti cerchiamo di comunicare apertamente con i nostri partecipanti/studenti fin dall'inizio, dicendo loro che ci sentiamo responsabili per l'intero processo di formazione/insegnamento e che quindi vogliamo offrire le migliori condizioni possibili e l'ambiente per promuovere la loro concentrazione.

Un importante principio di "interazioni centrate-sul-tema (TCI)"¹⁴ è la frase: "I disturbi hanno la priorità." Per trasmettere efficacemente il contenuto che voglio nelle mie lezioni, devo mantenere la mia attenzione su tutti e tre i vertici del triangolo e il mondo circostante.

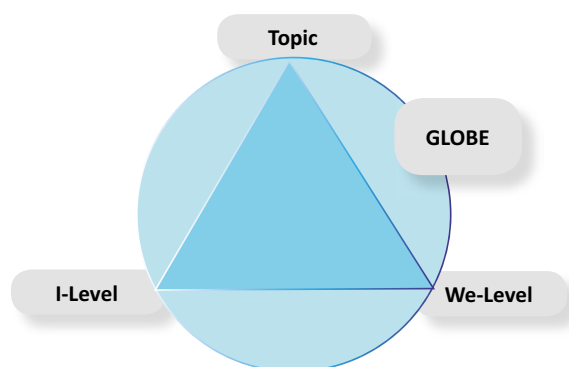


Figura 6: Theme centered interactions

¹⁴ Cohn, Ruth (1975): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart

Ruth Cohn, fondatore del TCI, osservò che il livello di contenuto in simposi specializzati aveva spesso sofferto perché troppo poca attenzione era stata dedicata alla sensibilità e alle preoccupazioni dei singoli individui (livello dell'IO), alle dinamiche di gruppo (livello del NOI) e alle influenze dei dintorni (Globo), le condizioni in cui si è svolta la manifestazione.

Quando noi coach/insegnanti, teniamo a mente questi due principi:

- » lo stato emotivo dei miei partecipanti/studenti ha una grande influenza sulla loro capacità di concentrazione durante la sessione di formazione/lezione
- » devo sempre tenere d'occhio non solo il contenuto, ma anche il benessere di ogni individuo, le dinamiche di gruppo correnti e le influenze circostanti.

Diventa possibile, e in modo autentico, interrompere brevemente il contenuto della vostra sessione formativa/lezione e cercare di aumentare la concentrazione dei vostri partecipanti/studenti attraverso un intervento appropriato. Un buon modo per farlo è quello di utilizzare i nostri esercizi di resilienza.

È ovvio che in questo contesto, sono adatti esercizi

piuttosto brevi che possono essere integrati nella lezione abbastanza facilmente a causa della loro lunghezza, o solo alcune parti di un esercizio o esercizi estremamente accorciati.

Con questa conoscenza e l'atteggiamento interiore come coach/ insegnante, è anche possibile che, per esempio, i formatori in materia di TIC incorporino specifici esercizi di resilienza nel loro insegnamento perché possono con questi aumentare l'attenzione dei partecipanti (lo stato emotivo come il fattore più importante che influenza la capacità di concentrazione). Coach/insegnanti che possono far capire ai partecipanti la loro missione di responsabilità per il quadro generale della formazione/corso che di solito tengono - e che è di fatto la nostra esperienza in questo progetto - nessun problema nel fare capire ai partecipanti l'utilità di tali interventi.

Ma come abbiamo proceduto in pratica?

All'inizio dei nostri corsi di formazione specializzati, abbiamo spesso utilizzato esercizi della categoria "percezione", perché questi esercizi hanno un effetto rilassante e sono quindi sufficienti per "sciogliere" il corso. Quando i nostri partecipanti si erano abituati all'incorporazione di esercizi di resilienza, abbiamo iniziato ad usare anche gli esercizi da altre categorie del nostro database.

Livello 3 – Seminari di Resilienza

Il Livello 3 riguarda alla fine e in ultima analisi i seminari di resilienza progettati. In un ambiente scolastico, le giornate di progetto dedicate a questo argomento sarebbero opportune. Nel settore della formazione, sono possibili sia giornate di formazione individuali, dedicate esclusivamente alla capacità di resilienza all'interno di un corso a lungo termine o seminari effettivi di resilienza nel campo dell'educazione degli adulti.

Coach/insegnanti che vogliono offrire questo tipo di formazione hanno bisogno di una profonda conoscenza della psicologia e dovrebbero anche avere familiarità con la resilienza. Una buona panoramica delle ricerche sulla resilienza può essere trovata, ovviamente, proprio qui in queste linee guida nella parte generale.

Proponiamo due diverse opzioni per la pianificazione di questo tipo di seminari.

- » **Opzione 1: Vuoi migliorare un particolare aspetto della resilienza, quello che ritieni più importante per i partecipanti nella loro situazione attuale o vuoi affrontare argomenti selezionati di resilienza in particolare?**
- » **Opzione 2: Vuoi fornire ai partecipanti una buona panoramica sulla resilienza, perché si ha l'impressione che beneficerebbero maggiormente dal maggior input possibile sulla tematica?**

A seconda del tempo a disposizione, delle risorse e delle condizioni per la sessione di formazione, potrete scegliere una delle due opzioni. In entrambi i casi, le strutture che usiamo nel database degli esercizi vi aiuteranno a pianificare i singoli componenti del vostro corso.

Inoltre, in queste linee guida troverete una descrizione di ogni argomento nel campo della resilienza che abbiamo utilizzato nella

compilazione dei nostri esercizi.

Se si desidera eseguire sessioni di formazione di livello 3, destinandole esclusivamente ad argomenti correlati alla resilienza, naturalmente è possibile selezionare gli esercizi più lunghi e dettagliati. Sarà inoltre necessario fornire più input e orientamento al vostro gruppo in modo che essi possano svolgerli. Questi esercizi particolarmente lunghi e dettagliati sono etichettati nel database.

Alcuni punti da tenere a mente

Si consiglia di dare più spazio in caso di dubbio, poichè almeno alcuni degli esercizi possono portare a discussioni animate o anche a un forte coinvolgimento emotivo.

Provare gli esercizi con amici o colleghi di solito è utile per sentirsi sicuri ed efficienti quando essi vengono sperimentati con clienti o partecipanti.

Particolare attenzione dovrebbe essere posta in questo contesto, quando si lavora sia con clienti traumatizzati o con gruppi che includono partecipanti che soffrono di stress post-traumatico. Abbiamo aggiunto un marcatore per informarvi di esercizi che possono o devono essere evitati con tali gruppi, e che allo stesso tempo richiedono attenzione particolare, esperienza e tempo da parte del formatore per prevenire indebiti disagi o addirittura fenomeni di ri-traumatizzazione.

Si prega di tenere presente che la formazione non può sostituire il trattamento e, in alcuni casi potrebbe essere necessario identificare coloro che necessitano di cure, aiutandoli a contattare il proprio esperto di assistenza sanitaria.

Come già saprete se lavorate con i gruppi vulnerabili, bisogna anche prestare particolare attenzione alle vostre reazioni e alla vostra salute emotiva. Lavorare su temi difficili come quello di affrontare situazioni difficili o impegnative, ambienti traumatici presenti o futuri, può portare a forti reazioni emotive o esaurimento anche nei formatori esperti e terapeuti.

Qualunque strategia si decida di utilizzare alla fine - la scelta dipende, supponiamo, dalle vostre preferenze personali, nonché dal quadro in cui si svolge la vostra formazione/corso - possiamo ora concludere augurandovi tanta gioia e di successo con la nostra raccolta di esercizi di resilienza!

Usare video per introdurre la resilienza a studenti/allievi

I video sono uno strumento potente per consapevolizzare gli studenti/allievi sul tema della resilienza. Testimoniare che qualcuno dimostra di essere capace di superare con successo una grande sfida della vita può essere il punto di partenza per discussioni più profonde. È la prova che spesso siamo capaci di rialzarsi dopo eventi avversi. Troverete un gran numero di video su Internet. Sul sito del nostro progetto abbiamo fornito alcuni link ai video che riteniamo perfetti da presentare ad allievi/studenti. Troverete questi link nella sezione “Prodotti”.

Quando lavorate con il vostro target group potete discutere tali video attraverso le seguenti domande che si riferiscono alla struttura “Focus Area” della nostra Selection Box:

Argomenti	Domande
Percezione	Come è riuscita la persona nel video a focalizzarsi sul presente e trarre il meglio dal “qui e ora”? Come ha trovato l'equilibrio tra il pensiero orientato al passato, al presente e al futuro?
Riappropriarsi della propria vita	Come è riuscita la persona nel video a gestire la sua vita? Come ha padroneggiato lo stress, gli ostacoli e i problemi? Come è diventata consapevole degli aspetti positivi della sua vita? Quale strategie ha sviluppato la persona?
Formare relazioni	Cosa ha detto la persona nel video sulle sue relazioni con le altre persone? Qual è il background sociale di questa persona? È capace di chiedere supporto?
Accettazione e pensiero ottimista (fiducia nel futuro)	Che tipo di pensiero ottimistico abbiamo potuto osservare? Qual è stato il risultato di queste abilità di pensiero?
Orientamento su soluzioni e obiettivi	Come è riuscita la persona nel video a risolvere i problemi? Che tipo di soluzioni ha generato?
Stile di vita sano	Cosa ha fatto la persona nel video per rimanere fisicamente e mentalmente sana?
Auto-efficacia	Quale tipo di forze e risorse ha usato la persona nel video nella sua vita quotidiana?



Approfondimenti e letture

Bertetti, B. (2008), "Oltre il maltrattamento. La resilienza come capacità di superare il trauma", Franco Angeli

Bertetti, B. & Castelli, C. (2014), "Relazioni d'aiuto e resilienza. Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori", Franco Angeli

Bonfiglio, N.S. & Renati, R. & Farneti, P.M. (2012), "La resilienza tra rischio e opportunità. Un approccio alla cura orientato alla resilienza", Alpes Italia

Consuelo, C.C. (2011), "La forza della vulnerabilità - utilizzare la Resilienza per superare le avversità", Franco Angeli

De Filippo, A. (2007), "Stress e resilienza, Vincere sul lavoro", Edizioni Psiconline - Francavilla al Mare

Di Lauro, D. (2012), "La Resilienza. La capacità di superare i momenti critici e le avversità della vita", Xenia Edizioni

Inguglia, C. & Lo Coco, A. (2013), "Resilienza e vulnerabilità psicologica nel corso dello sviluppo", Il Mulino

Malaguti, E., Cyrulnik, B. (2005), "Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi", Centro Studi Erickson

Putton, A. & Fortugno, M. (2006) "Affrontare la vita. Che cos'è la resilienza e come svilupparla", Carocci

Sartori, F. (2010), "La resilienza. Come affrontare la sofferenza e riscoprire la forza interiore", Centro Studi Evolution

Sieber, A. (2009), "Il vantaggio della resilienza. Come uscire più forti dalle difficoltà della vita", Amrita

Zolli, A & Healy, A.M. (2014), "Resilienza. La scienza di adattarsi ai cambiamenti", Rizzoli

Il nostro team

Austria

Project coordination:

Susanne Linde, MSc &
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc
Blickpunkt Identität
www.blickpunkt-identitaet.eu

Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel
Medizinische Universität Wien – Division
of Social Psychiatry and World Psychiatric
Association Section Sport and Exercise
Psychiatry
www.muw.ac.at

Islanda

Björg Jóna Birgisdóttir, MSc
Listahaskoli Islands

www.lhi.is

M.HR. Anna Sigurðardóttir
Mimir-Simenntun
www.mimir.is

Regno unito

Rosaleen Courtney, MBA
Norton Radstock College
www.nortcoll.ac.uk

Italia

Dott. Stefano Tiratti
CSCS - Centro Servizi "Cultua Sviluppo" srl
www.cscs.it

Finlandia

Maria Leppäkari, PhD & Prof Bengt
Bjornson Lindström
AB SWAYWAY OY
<http://swaywayltd.wordpress.com/>

Grecia

Pantelis Balaouras & Costas Tsibanis
Greece Academic Network
www.gunet.gr

Partner esterno - Spagna

Alfonso Alvarez
Impacts.eu
www.impacts.eu

RESILIENCE

Guida