

RESILIENCE

a key skill for education and job

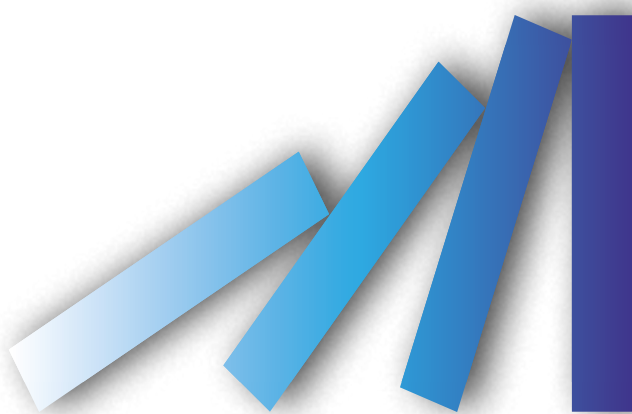
Profilo personale

An interview approach for specialists to use when working with individuals at transitions points in their lives.

contenuto

Background, Teorie e Pratica	7
Approccio Costruttivista – Raccontare storie	8
Approccio ipno-sistemico – raccontare storie	10
Bisogni di Glasser	11
Resilienza	12
Gli obiettivi principali	13
Struttura	14
Profilo personale	14
Clusters - Panoramica	14
Sessioni di terapia	16
La prima seduta di terapia– raccolta delle informazioni	17
Pianificazione di misure preventive	17
L'ultima seduta – Preparazione dei passi per il mio futuro	18
Lifeline	19
Imparare da se stessi	20
Descrizione dei Cluster	21
Scuola / Sviluppo della carriera	21
Famiglia	22
Compagni	23
Punti di forza	23
Stile di vita	24
Hobby	24
Cluster vuoto	24
Esercizi resilienza	25

Appendici	26
<u>Appendice 1 - I miei passi verso il futuro</u>	26
I miei passi verso il futuro	27
Piano di resilienza – Obiettivi – Piano di azione	27
<u>Appendice 2 - Cluster - Diagrammi</u>	29
Cluster –Diagramma per un individuo a scuola	30
Cluster – Diagramma per un individuo che lavora/è alla ricerca di un lavoro	31
Cluster – Diagramma per il Facilitatore – Individuo a scuola	32
Cluster – Diagramma per il Facilitatore – Individuo che lavora/ cerca un lavoro	33
<u>Appendice 3 – Elenco degli esercizi</u>	34
<u>Appendice 4 - Valutazione</u>	37
Scheda di valutazione	38
Bibliografia	40
<u>Il nostro team</u>	42



Editoriale

Authors:

Anna Sigurðardóttir
Björg J. Birgisdóttir

Contributor:

Klaus Linde-Leimer

Resilience - a key skill for education and Job, 2014

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.





Foreword

The *Personal Profile* interview scheme was first published in a project called PPS – Personal Profile and Support for Learners funded by the European Commission. The idea for the Personal Profile was first developed through a dialogue between the two of us. After working as counsellors for several years we began talking about the importance of interviewing individuals from a holistic perspective where personal and environmental factors are taken into account.

Since the Personal Profile was developed in 2005, we have been working on improvements, finding new factors and theories to further develop the Personal Profile. We were partners in the project "Resilience - a key skill for education and job" (2012 -2014). The cooperation within the project was efficient and made us realise that resilience is an important concept and very useful when assisting individuals who seek counselling or face challenges in their lives. The Personal Profile was therefore developed further with emphasis on resilience in the Resilience project.

We thank and acknowledge the contribution from Klaus Linde-Leimer regarding his reference to Schmidt's theories and the illustrations he made to clarify concepts and ideas.

New approaches in counselling individuals are being developed taking into account experience and knowledge and too much effort can never be put into supporting individuals in taking positive steps and helping them make better choices in life. We hope that the Personal Profile will prove to be a useful resource for counsellors and other specialists committed to assisting individuals when at transition points in their lives.

Anna Sigurðardóttir and Björg J. Birgisdóttir



Background, Teorie e Pratica

Il *Profilo Personale* è uno schema di intervista strutturato per consulenti e altri specialisti per l'uso quando si lavora con gli individui nei momenti di transizione nella loro vita. Questi momenti di transizione potrebbero dati dallo sviluppo di carriera, dalla ricerca delle opportunità educative, dai cambiamenti nei rapporti e / o da altre sfide della vita. Il *Profilo Personale* è progettato per i professionisti qualificati in settori come la consulenza, la psicologia o le relazioni umane e può essere utilizzato nelle scuole secondarie superiori, negli istituti di istruzione superiore, nei centri di istruzione per adulti, nei centri per l'impiego ecc. I professionisti sostengono il benessere mentale del singolo. Il *Profilo Personale* non è previsto nei casi in cui un individuo ha bisogno di un trattamento psicologico.

L'approccio del *Profilo personale* per intervistare gli individui si basa su un quadro teorico utilizzando le teorie accettate in consulenza di carriera, consulenza di gruppo e psicoterapia. Il *Profilo Personale* si basa sulle teorie di approcci costruttivi e narrativi. Queste teorie sono combinate con la teoria dei bisogni delle persone di William Glasser ponendo le domande in base alle esigenze.

Il *Profilo Personale* offre un approccio olistico per facilitatori e altri professionisti per esaminare sistematicamente i punti di forza dei singoli per essere più resiliente e vivere una vita più appagante. Secondo Lindström, (dicembre 2012) la definizione di resilienza è la capacità di esercitare competenze di vita costruttive al fine di affrontare le sfide della vita. L'obiettivo è quello di offrire un approccio preventivo. Il *Profilo Personale* è un metodo utilizzato durante una conversazione tra due persone, il professionista e un individuo alla ricerca di un sostegno dopo aver affrontato situazioni di stress nella vita.

Il *Profilo Personale* è stato sviluppato all'interno di un progetto di Leonardo da Vinci, chiamato "PPS - Personal Profile and Support for Learners" finanziato dalla Commissione Europea. È stato pubblicato nel 2007 nel manuale "PPS - Personal Profile and Support for Learners". Il *Profilo Personale* è stato ulteriormente sviluppato con l'accento sulla capacità di recupero in termini di Resilienza - una competenza chiave per il progetto di educazione e di lavoro che finanziato con il sostegno della Commissione Europea nell'ambito del Lifelong Learning Programme.

Approccio Costruttivista – Raccontare storie

L'approccio chiamato "storied" si presenta come una prospettiva post-moderna alla consulenza. Brott (2001) afferma che gli individui si definiscono attraverso le storie personali in relazione al loro ambiente. Secondo Peavy, (1995) processo di cambiamento dell'individuo è costante e il processo di cambiamento è scandito da conflitti e contraddizioni seguiti da periodi di integrazione e di risoluzione. Costruttivismo è il metodo in cui l'individuo viene a conoscere la realtà, impegnandosi in problem solving, apprendimento sociale e/o esperienziale. Nuove informazioni sociali e la comprensione del passato rappresentano la costruzione della conoscenza e le storie individuali sono costruite insieme durante la conversazione tra l'individuo e il facilitatore (Peavy, 1995). Peavy ha anche dichiarato che "facilitatori, e altri professionisti di supporto, hanno bisogno di lenti multiple per osservare e capire le persone, i loro pensieri, sentimenti e azioni" (Peavy, 2004). Queste idee rappresentano la base per l'approccio del *Profilo personale* dove le questioni (cluster) sono esaminate con ogni individuo attraverso un dialogo tra il facilitatore e l'individuo. Lo scopo

principale è quello di trovare misure positive per l'individuo in modo che il soggetto possa avere una vita più appagante. L'approccio *Profilo Personale* si basa sul parlare dei punti di forza e delle esperienze positive piuttosto che dei problemi o sentimenti negativi. L'attenzione si concentra principalmente sulle esperienze positive, ma tuttora può essere necessario discutere di argomenti delicati che l'individuo si trova ad affrontare. Questo viene fatto al fine di progettare il futuro.

Gli individui comprendono la propria vita e quella altrui attraverso storie che raccontano ad altri. Raccontare storie è in grado di creare una connessione con la situazione attuale nella vita. Raccontando una storia, la persona sperimenta l'atmosfera della situazione e scopre chi è (Peavy, 2000).

Stando a Klaus Linde-Leimer (comunicazione personale, 10 maggio 2014) chi ha esaminato gli studi di Schmidt (2013), gli eventi passati possono essere compresi come illustrato nelle Figure 1 e 2, che descrivono l'approccio narrativo.



Figura 1 – Cosa avviene quando si esprimono eventi passati? Illustrazione di Klaus Linde-Leimer (2014).

Vi è una forte interazione tra la situazione attuale nella vita di un individuo e l'evento passato che sta descrivendo. L'attuale stato d'animo influenza il modo di ricordare una certa circostanza, un certo episodio della propria vita. Ricordare un evento speciale della propria vita influenza anche

il modo in cui qualcuno avverte la situazione attuale. Ispirando le persone a ricordare eventi della vita particolarmente positivi, i facilitatori possono sostenerle ad essere consapevoli delle proprie capacità positive e nel rafforzare la propria emancipazione.

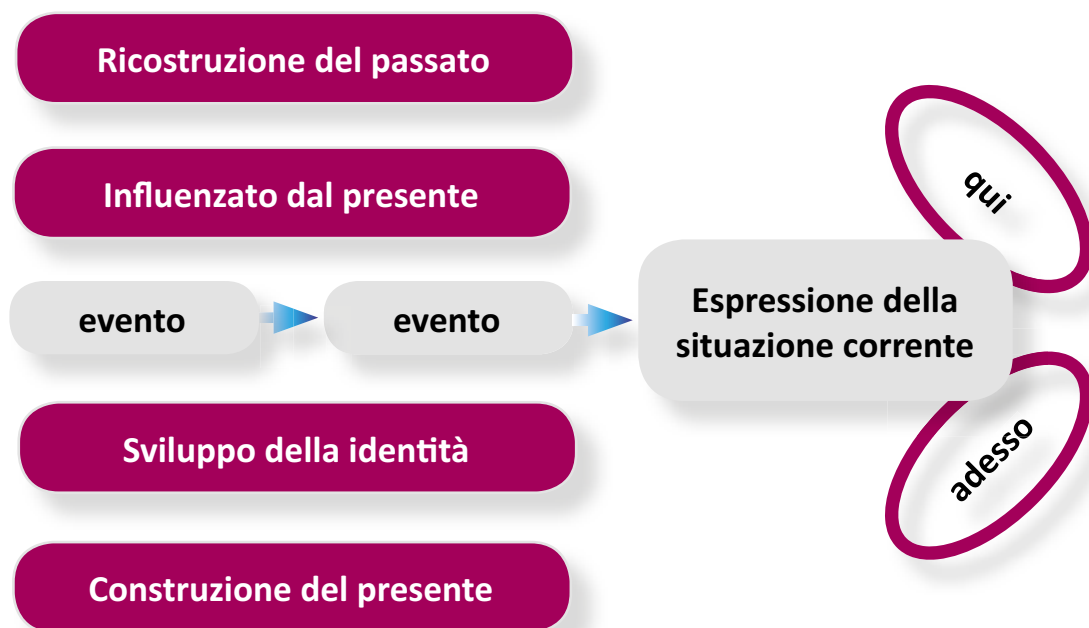


Figura 2 – Descrizione di un evento nella situazione attuale. Illustrazione di Klaus Linde-Leimer. (2014).

Ricordare un certo evento nella propria vita e raccontarlo nella situazione attuale, al presente, significa sempre che:

- ❖ Il passato viene ricostruito, influenzato dalla situazione attuale e dallo stato d'animo corrente;
- ❖ Il presente e anche l'umore e lo stato d'animo sono ispirati dai ricordi di un determinato evento della vita e assomigliano altro stato d'animo vissuto da qualcun altro in una certa situazione;
- ❖ Il narratore di questa storia, della propria storia svela sempre una piccola o grande parte della propria identità - come detto sopra, le persone creano la loro identità attraverso il raccontare della storie su di se.

In quest'approccio, la tipologia di eventi maggiormente ricordati e raccontati ha una grande influenza sulla vita attuale e, soprattutto, sulla propria identità.

Le storie possono far riferimento sia a tutta una vita di un individuo sia ad un breve momento spiegandone una piccola parte. Quando una storia è stata raccontata e compresa, essa può essere analizzata e vista dall'esterno in varie prospettive. Questa comprensione può essere utilizzata per un'ulteriore pianificazione (Peavy, 2000).

Durante l'assistenza per l'orientamento scolastico è fondamentale discutere non solamente di questioni educative del soggetto ma anche di esaminare il suo sviluppo di carriera. Secondo Savickas (1993), è troppo semplicistico trattare questioni legate alla carriera separatamente dalle questioni personali. Secondo la visione del modello di sviluppo di carriera costruttivista, gli individui non possono essere separati dall'ambiente che li circonda (Brown & Brooks, 1996). Selezionare una formazione può essere il primo passo nello sviluppo della carriera del singolo. Allo stesso modo, quando un individuo si trova ad affrontare le difficoltà della vita, è importante non solo concentrarsi sul problema, ma prestare attenzione agli aspetti positivi della vita dell'individuo.

Il comportamento umano è inteso in connessione con l'ambiente e la definizione individuale di ciò che avviene (Brown & Brooks, 1996). L'individuo crea la propria storia personale in relazione alle sue esperienze e una nuova realtà può essere costruita attraverso dialoghi tra l'individuo e il facilitatore (Brott, 2001). Il facilitatore sottolinea i racconti positivi e le esperienze positive in modo che l'individuo possa costruire il suo futuro in maniera positiva. È anche importante esaminare intero ambiente dell'individuo quando si hanno difficoltà nella vita, al fine di aiutare l'individuo a essere più resistente.

Secondo Amundson (1998), sarebbe fuorviante, tuttavia, suggerire che tutti gli individui escono dalla consulenza con una completa risoluzione dei loro problemi. Per aiutare gli individui affrontare

situazioni difficili, è essenziale concentrare la loro attenzione su obiettivi concreti e raggiungibili. Il presupposto è che piccole azioni possono cambiare il quadro più ampio della vita dell'individuo.

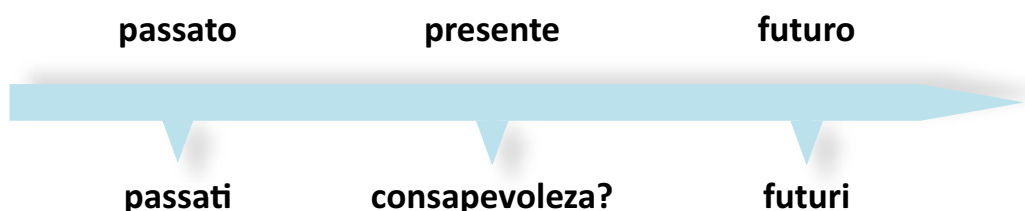


Figura 3 – Molti passati diversi, molte esperienze diverse. Illustrazione di Klaus Linde-Leimer (2014).

Approccio ipno-sistemico – raccontare storie

Klaus Linde-Leimer (comunicazione personale, 10 maggio 2014) che ha analizzato gli studi di Schmidt (2013), l'approccio ipnoterapeutico (Schmidt, 2013) spiega che una persona in un momento di difficoltà della sua vita è in uno stato d'animo molto emozionante entra spesso in uno stato di trance, il cosiddetto problem-trance (Schmidt, 2013). A causa del problem-trance, la persona ha la percezione e la consapevolezza - non riesce a ricordare - o meglio - di non essere a conoscenza delle proprie forze e risorse. Di quei punti di forza e risorse di cui è invece ben consapevole di quando si trova fuori da questo problem-trance. Permettere alle persone di raccontare le loro esperienze e le storie positive costituisce uno strumento potente

per far emergere quelle risorse che sembravano nascoste. Appare evidente che l'individuo non solo aveva un solo passato ma un vissuto fatto di molti passati e tante esperienze diverse - e tutte le esperienze positive e le competenze evidenziate formano l'insieme dei punti di forza e le risorse di cui una persona può fare uso di in circostanze attuali. Rendere una persona (di nuovo) consapevole delle sue risorse dimostra anche che essa è il creatore, la fonte di situazioni ed eventi presenti e futuri nella propria vita e rende chiaro che ognuno di noi può influenzare la propria vita facendo uso dei propri punti di forza e delle capacità positive.

Bisogni di Glasser

Bisogni universali di Williams Glasser possono essere usati per costruire un metodo di collaborazione, d'integrazione e di sostegno per concentrarsi sui bisogni dei giovani, delle famiglie, delle scuole e delle nostre comunità (Capuzzi & Gross, 2000).

Glasser (2001) ha dichiarato che le persone hanno cinque bisogni che devono essere soddisfatti in modo coerente per tutta la vita e che quei bisogni sono tutti ugualmente importanti. I cinque bisogni comprendono:

Sopravvivenza include i nostri bisogni fondamentali per acqua, cibo e riparo. È anche associata alla sicurezza e allo stare in salute fin quando si vive. Attraverso l'esercizio, mangiare sano e l'essere attivi, la vita diventa più intensa.

Potere riguarda il bisogno di autostima, di riconoscimento di sé e dei propri risultati.

La **libertà** significa essere in grado di fare delle scelte e di essere in grado di muoversi da un posto all'altro e di sentirsi liberi.

Il **divertimento** indica essere in grado di ridere, giocare ed esplorare.

L'**amore** e appartenenza rappresentano la necessità di sentirsi parte di un gruppo e di relazionarsi

Il *Profilo Personale* si basa sugli approcci costruttivi e narrativi combinati con la teoria dei bisogni universali di William Glasser. Nel *profilo personale*, domande aperte basate sui bisogni di Glasser vengono fatte dal facilitatore. Lo scopo è quello di pianificare il futuro dell'individuo per aiutarlo a fare passi positivi tenendo conto delle relazioni ed esperienze passate positive. Esercizi connessi alla resistenza possono essere utilizzati per aiutare l'individuo a muoversi verso un cambiamento positivo. I professionisti devono concentrarsi sul convincere la persona che nella vita dispone sempre di una scelta.

Il *Profilo personale* è disegnato per l'individuo con lo scopo di esaminare le sue relazioni ed esperienze di vita, guardando a questioni specifiche (cluster), e di sviluppare una prospettiva diversa raccontando al facilitatore una parte della propria vita.

Glasser (2001) ha dichiarato che l'obiettivo della terapia è quello di offrire all'individuo una prospettiva completamente nuova, un modo nuovo di vivere la propria vita invece di migliorarne alcuni aspetti specifici. Durante la consulenza individuale è necessario discutere alcuni aspetti importanti della vita del soggetto e dell'ambiente. I cluster da discutere sono: scuola/sviluppo di carriera, famiglia, i propri pari, punti di forza, salute e stile di vita, hobby. Vi è anche un cluster lasciato vuoto in modo che l'individuo possa selezionare un aspetto specifico della propria vita che non è menzionato negli altri cluster e che potrebbe essere di grande importanza per lui/lei. Si tratta di un approccio olistico e collegato alla visione costruttivista.

Resilienza

La comprensione del concetto di resilienza è passata dall'essere limitato e specifico ad uno più ampio e diffuso. La resilienza si riferisce alla capacità di affrontare le sfide della vita. Stando a Toland e Carrigan (2011), la resilienza è un concetto dinamico che vede la qualità di un adattamento individuale come un risultato dei processi interattivi tra i fattori operanti a livello di individui, famiglie, scuole e comunità. Ricerca sulla resilienza si concentra sull'esame di molti fattori che influenzano la vita di un individuo come le relazioni, l'ambiente, le competenze necessarie per affrontare i fattori di rischio e situazioni difficili. Per Masten (2001), la resilienza è caratterizzata da buoni risultati nonostante le gravi minacce per l'adattamento o lo sviluppo. Alcuni individui che hanno subito sfide rilevanti per il loro sviluppo sono stati in grado di affrontare le situazioni in maniera efficace. Quegli individui dimostrano di avere resilienza e di fare scelte che creano risultati positivi per la loro vita. La resilienza è pertanto un processo dinamico. Il processo riguarda l'interazione tra l'individuo e l'ambiente. L'interazione si traduce nel benessere individuale e protegge il soggetto da una cattiva influenza da parte dei fattori di rischio.

La resilienza può essere definita come la capacità di esercitare competenze costruttive per affrontare le sfide della vita. La resilienza può essere acquisita durante tutta la vita dell'individuo. Le seguenti competenze e abilità sono considerate importanti per migliorare la resilienza:

- » percezione
- » ripresa del controllo sulla propria vita
- » formazione delle relazioni
- » accettazione e pensiero ottimistico
- » orientamento su soluzioni e scopi
- » stile di vita salutare
- » autoefficacia

Inoltre, è la capacità di regolare le emozioni e la capacità di vedere i fallimenti come una forma di feedback costruttivo.

È possibile migliorare la resilienza in tanti modi ma diventare fiduciosi circa le proprie capacità di rispondere e affrontare i cambiamenti costituisce un ottimo modo per costruire la resilienza. Gli individui fronteggiano ogni tipo di sfida nel corso della vita: trovare un lavoro o essere disoccupati per qualche tempo. Tutti gli individui hanno bisogno di una vasta gamma di competenze per adattarsi in maniera flessibile a un mondo del lavoro in rapido cambiamento. Queste capacità sono chiamate competenze di gestione della carriera (CMS, Career Management Skills). Nel *Profilo personale* il facilitatore deve tenere in mente che queste competenze sono rilevanti per tutta la vita e costituiscono una parte dello sviluppo di carriera del singolo.



Gli obiettivi principali

Gli obiettivi principali del *Profilo personale* sono:

- ❖ Fornire ai facilitatori ed altri professionisti un approccio sistematico per assistere gli individui.
- ❖ Assistere gli individui fornendo loro un'opportunità di partecipazione ad un approccio sistematico che aiuterà loro a prendere decisioni riguardo alla loro vista e di incrementare la loro resilienza.
- ❖ Assistere gli individui nella promozione di uno stile di vita sano per vivere una vita più piena.

Struttura

L'approccio sistematico, *Profilo Personale*, è uno schema di intervista destinato ai facilitatori ed altri professionisti da utilizzare per guidare gli individui che hanno bisogno di migliorare la loro capacità di resilienza, al fine di massimizzare le loro opportunità nella vita. Il *Profilo personale* è spiegato in dettaglio. Questo serve a semplificare

l'implementazione e la preparazione da parte dei professionisti. Si raccomanda che le strategie di intervista vengano seguiti con attenzione al primo utilizzo del *Profilo personale*. In seguito, possono adattare le strategie di intervista alle circostanze e alla cultura del loro ambiente e utilizzare il proprio stile personale ed esperienza.

Profilo personale

Il *Profilo Personale* si basa sulla tecnica "L'approccio delle storie" e il facilitatore pone domande in modo che l'individuo possa condividere un evento del passato che spiega una parte della sua vita. L'obiettivo è condividere le esperienze passate positive per discutere di ciò che l'individuo ha imparato mentre sta affrontando situazioni difficili o sfide della vita. Mappare la storia di un individuo (Peavy, 2000), può essere utile sia per il facilitatore e che per l'individuo. Le mappe vengono elaborate dal facilitatore attraverso disegni su un pezzo di carta, rappresentando le esperienze dell'individuo e le connessioni con altri nella sua vita. Sia il

facilitatore e che l'individuo hanno un pezzo di carta e matite di fronte a loro, al fine di scrivere o disegnare qualcosa durante il dialogo. Secondo il modello degli stili di apprendimento di Dunn e Dunn (2013) gli individui hanno preferenze diverse e alcuni potrebbero voler disegnare mentre parlano. Durante le sessioni, ci sono alcune questioni da discutere all'interno dei cluster. Il facilitatore utilizza domande a risposta aperta in base alla scala dei bisogni di Glasser. Ad esempio: raccontami quando ti sei comportato bene o quando hai fatto qualcosa di cui sei veramente orgoglioso? (Potere)

Clusters - Panoramica

Nel *profilo personale*, il dialogo tra il facilitatore e l'individuo si basa su sette cluster. I cluster comprendono fattori che sono essenziali nella discussione quando si assiste un individuo perché diventi più resiliente. I fattori sono basati su risultati della ricerca. La ricerca dimostra che i fattori di rischio comprendono: le caratteristiche degli studenti come famiglia, gruppo dei loro pari e fattori scolastici, incluso l'ambiente in cui l'individuo vive, lo status sociale ed economico delle persone e il contesto lavorativo (Alvarez, Berglien, Birgisdottir et al, 2007; Adalbjarnadottir & Blondal, 2005; Jonasson & Blondal, 2002; Rumberger, 2004). Non è necessario né possibile discutere tutti i cluster perché ognuno di essi

comprende numerosi fattori e passare attraverso un cluster può richiedere parecchio tempo. Pertanto, è importante selezionare i cluster essenziali per l'individuo.

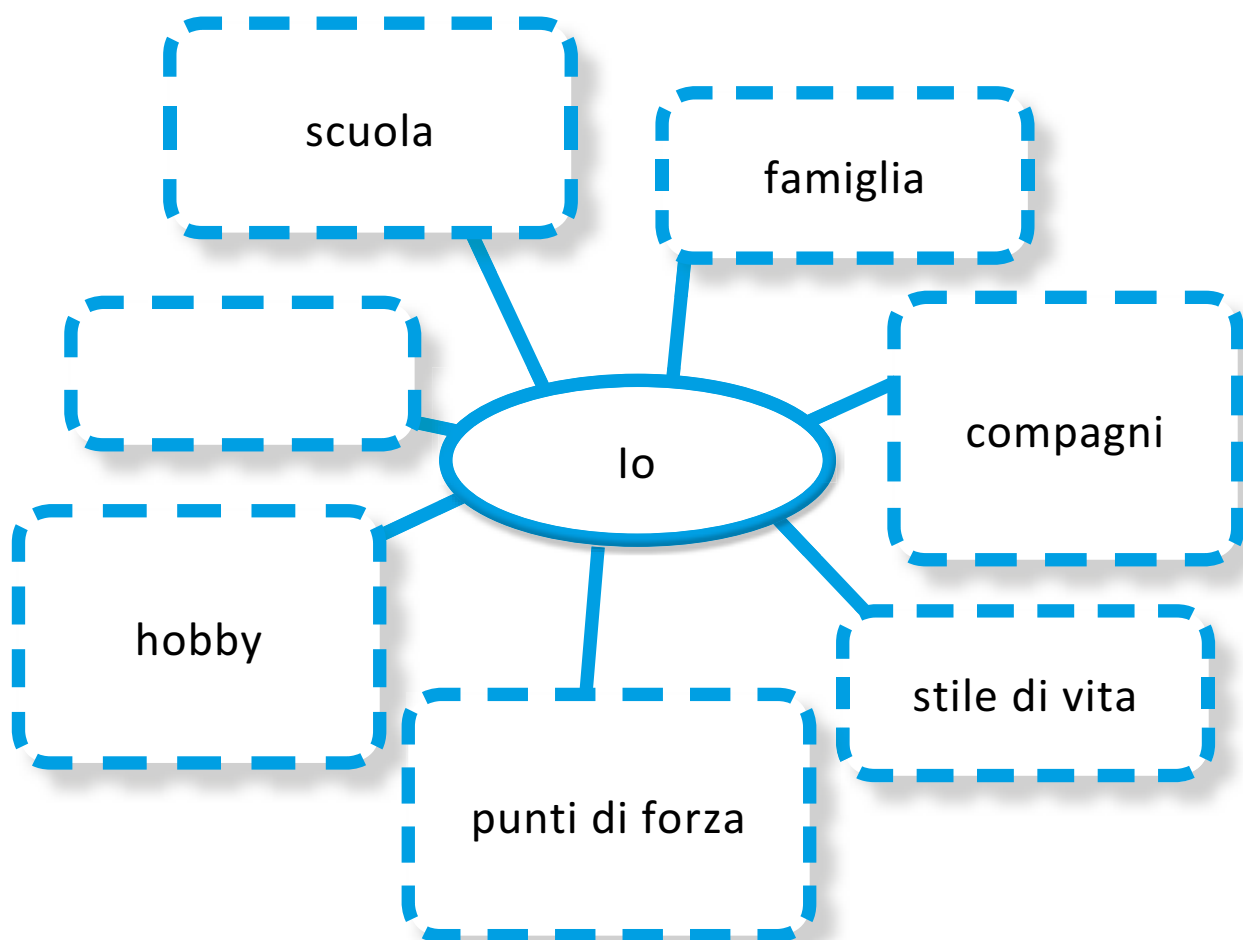
Nell'allegato 2, sono previsti quattro diagrammi. I primi due schemi sono per il facilitatore, da usare con gli individui per spiegare i cluster (illustrato di seguito). Gli ultimi due diagrammi includono fatti che spiegano i cluster in dettaglio e sono usati dal facilitatore durante la preparazione per l'intervista.

Il facilitatore fa un accordo con l'individuo in base al quale l'individuo sceglie il primo cluster per la

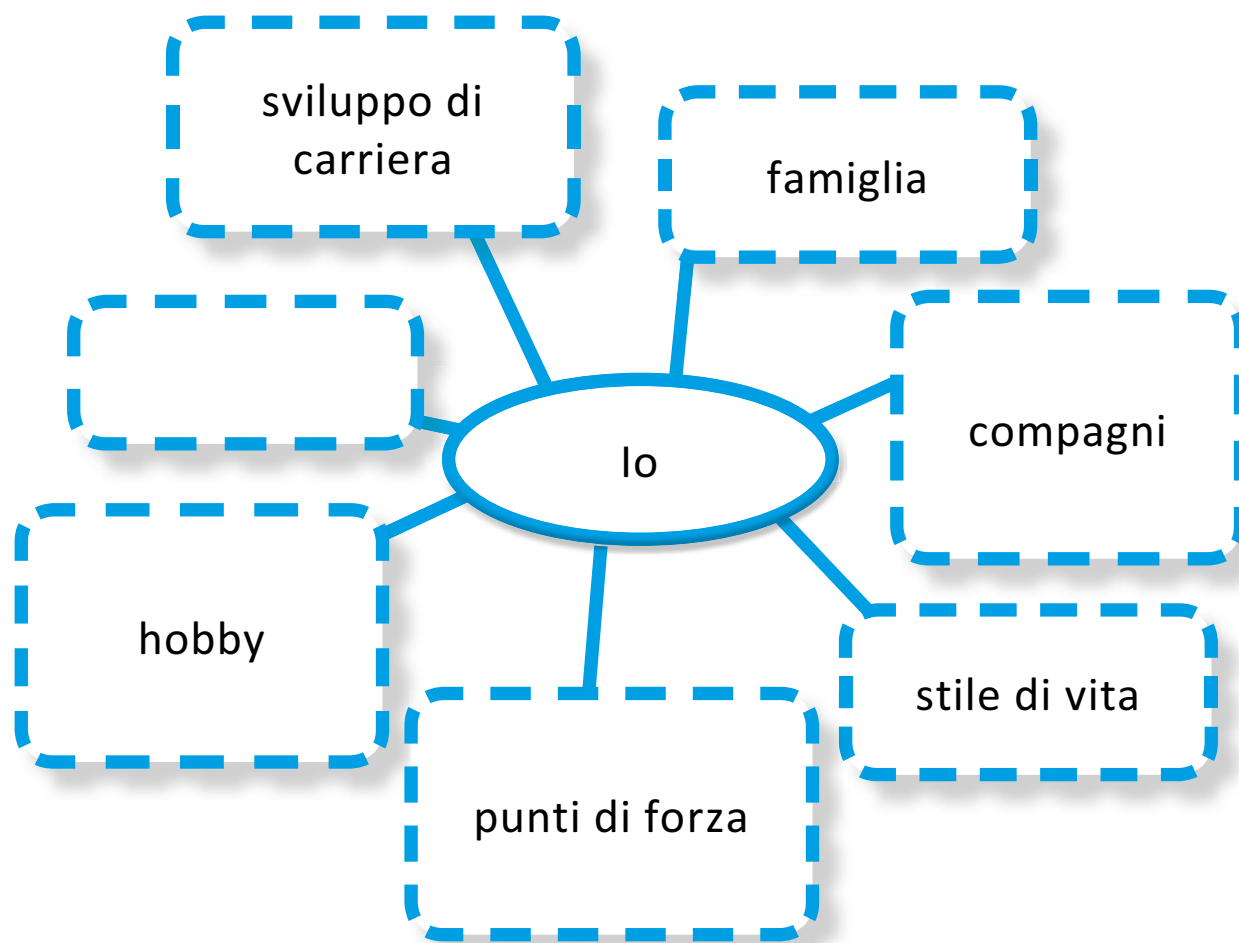
discussione, il facilitatore il secondo, l'individuo il terzo ecc. Successivamente all'accordo, l'individuo sceglie il primo cluster di cui parlare. Il facilitatore si concentra sulla necessità di incoraggiare

l'individuo a parlare di esperienze passate positive utilizzando domande aperte in base ai bisogni di Glasser. I cluster sono i seguenti:

Cluster –Diagramma per individui a scuola



Cluster –Diagramma per individui al lavoro/disoccupati



Sessioni di terapia

Il *Profilo Personale* richiede al facilitatore di incontrare la persona almeno due volte. Nella prima sessione, il trainer raccoglie le informazioni utilizzando la struttura del cluster e, se necessario, pianifica un'altra sessione al fine di raccogliere ulteriori informazioni. Se il trainer ritiene che una sessione sia sufficiente per la raccolta di

informazioni, allora decide la sessione finale con il soggetto. Nella sessione finale, si progettano insieme alcuni passi futuri, al fine di soddisfare al meglio le esigenze del singolo. Se c'è la necessità per sessioni successive, il trainer e l'individuo le pianificano insieme.

La prima seduta di terapia– raccolta delle informazioni

- 1. Introduzione.** È essenziale che l'individuo si senta benvenuto e sperimenta un clima positivo. Il trainer si concentra sulla costruzione della fiducia e cerca di creare un ambiente caldo e sicuro.
- 2. Lo scopo della seduta.** L'obiettivo principale è quello di invitare l'individuo a discutere le sue questioni in confidenza con un trainer. Il facilitatore l'aiuta a trovare il suo / i suoi punti di forza per prendere decisioni razionali riguardo al futuro, al gruppo dei pari, ecc. È più plausibile che gli individui possano migliorare la loro capacità di recupero riconoscendo i loro punti di forza.
- 3. Discussione e mappatura.** Il facilitatore introduce i sette cluster. Il facilitatore si accorda con il soggetto: l'individuo sceglie il primo cluster di cui parlare, il facilitatore sceglie il secondo, ecc. Si mettono a disposizione la carta e matite. È importante che il facilitatore si concentri su domande a risposta aperta in base al sistema di Glasser. Non è necessario discutere di tutti i cluster perché potrebbe richiedere troppo tempo. Il facilitatore decide insieme all'individuo se una intervista è sufficiente per raccogliere abbastanza informazioni. È necessario che il facilitatore si concentri su empatia, integrità e capacità di ascolto.
- 4. La prossima sessione.** Il facilitatore pianifica la sessione finale con l'individuo (e una sessione supplementare, se necessario).

Pianificazione di misure preventive

Il facilitatore raccoglie le informazioni e gestuali (Amundson, 1998) dell'individuo. sistematicamente dalla/e sessione/i precedente/i. Inoltre, il facilitatore cerca azioni di prevenzione e di sostegno che potrebbe essere adeguate per l'individuo. È fondamentale analizzare le informazioni e cercare di individuare dei modelli comportamentali

Possibili azioni di prevenzione:

- ❖ Alcolisti anonimi
- ❖ Seminario di formazione sull'assertività o altri seminari per incrementare l'auto-efficacia
- ❖ Orientamento professionale
- ❖ Seminario di orientamento delle conoscenze e capacità professionali
- ❖ Accesso all'informatica, un luogo di studio
- ❖ Sviluppo di un sistema di supporto
- ❖ Corsi di apprendimento a distanza
- ❖ Assistenza sanitaria
- ❖ Promozione delle abitudini salutari
- ❖ Pianificazione di uno stile di vita sano con l'aiuto di un trainer o uno specialista
- ❖ Hobby
- ❖ Intervista con uno specialista
- ❖ Attività all'esterno
- ❖ Lavori part time
- ❖ Partecipazione in un programma di mentoring (avere o essere il mentor)
- ❖ Partecipazione in un sistema di supporto (ad es. programma WATCH, v. sotto)
- ❖ Partecipazione alle attività sociali
- ❖ Esercizi di resilienza con il support di un trainer o uno specialista
- ❖ Palestre
- ❖ Sostegno per sviluppare o rafforzare le capacità di sviluppo professionale (CMS)
- ❖ Sedute di sostegno (gruppi)
- ❖ La chiesa
- ❖ Sussidi di disoccupazione/ welfare sociale

Til programma WATCH è stato sviluppato e pubblicato nel WATCH handbook for Facilitators When Assisting Learners in Groups. WATCH è un sistema di supporto teorico e basato sulla ricerca progettato per aiutare i consulenti e altri specialisti nel aiutare gruppi di studenti che si trovano nei momenti di transizione della loro vita (Birgisdottir, Jonsdottir & Sigurdardottir, 2004). WATCH include 15 sessioni che sono descritte in dettaglio nel manuale. Le sessioni includono argomenti, quali ad esempio: capacità di studio, stress, ansia, procrastinazione, stile di vita, i pari, punti di forza e di debolezza, la salute, il processo

decisionale, l'autostima e il futuro. Agenda, finalità, gli obiettivi e le procedure sono riportati per ogni singola sessione. Il programma può essere utilizzato per giovani e adulti in ambienti educativi e di formazione professionale. Uno dei principali obiettivi del programma è di fornire agli individui un sistema di supporto per sviluppare atteggiamenti positivi e assisterli nell'affrontare il ritrovamento di strategie positive nei momenti difficili nella vita. Tali sistemi di supporto svolgono un ruolo importante quando si considera l'integrazione della resilienza nel sistema educativo.

L'ultima seduta – Preparazione dei passi per il mio futuro

1. Il facilitatore accoglie l'individuo e gli propone di lavorare insieme nella ricerca di misure positive e delle soluzioni per affrontare il presente. Il facilitatore ripassa la prima sessione ed i cluster discussi con l'individuo. Il facilitatore utilizza domande come: Quali informazioni abbiamo adesso? Che cosa abbiamo discusso fino ad ora? Ci sono delle conclusioni? Il facilitatore ricorda fatti positivi e punti di forza della persona vissuti durante il loro dialogo nella/e sessione/i precedente/i. È importante che il facilitatore abbia in mente che l'individuo possa sperimentare l'apprendimento interpersonale come scoprire qualcosa di importante su di sé. Questa potrebbe anche risultare la prima volta che il soggetto si rende conto di come altre persone lo vedono (Birgisdottir, Jonsdottir & Sigurdardottir, 2004). Il facilitatore evita suggerire la soluzione "giusta" o migliore. La "situazione ideale" per l'individuo e il facilitatore sarebbe trovare delle soluzioni insieme.
2. Il facilitatore chiede all'individuo se riconosce il concetto di resilienza, e gli spiega che la resilienza è la capacità di riprendersi dalle avversità, lavorare attraverso le sfide e superare gli ostacoli. Oppure la resilienza può essere definita come la capacità di diventare forti, sani o di successo di nuovo dopo aver affrontato delle difficoltà. Resilienza è influenzata da diversi aspetti positivi nella vita di un individuo come le relazioni e le esperienze positive, i valori, le competenze, l'impegno e la forza interiore. (Reivich & Shatte, 2002). Il facilitatore spiega che è importante incrementare la resilienza per vivere una vita migliore.
3. Secondo Amundson (1998), fissare obiettivi concreti e raggiungibili può aiutare le persone in situazioni difficili per affrontare la situazione corrente. Il facilitatore e il singolo fissano insieme obiettivi per il futuro e fanno progetti per i prossimi passi. Insieme mettono per iscritto su un foglio di assegnazione gli obiettivi e i piani futuri, I miei passi per il futuro. Il foglio di assegnazione serve sia come piano di azione sia come di resilienza. È importante aiutare l'individuo a fare i primi passi (come fare telefonate, registrarsi, ecc). È estremamente importante guidare e indirizzare l'individuo verso specialisti (psicologi, operatori sanitari, enti locali, ecc.), se necessario.
4. Arrivando alla fine del colloquio, il facilitatore fornisce supporto e mostra empatia e incoraggia l'individuo a condividere i suoi pensieri ed esperienze. Alla fine della sessione, il facilitatore ringrazia l'individuo per la sua cooperazione e lo invita a venire e parlare con quando ne ha bisogno.
5. Il facilitatore può utilizzare la scheda di valutazione nell'allegato 4 per valutare i progressi del singolo. Il facilitatore può modificare e adattare nuove tattiche via via che acquisisce più familiarità con il *Profilo Personale*.

Lifeline

L'idea principale è incoraggiare l'individuo a raccontare una storia sulla sua legata al tema del cluster. Il concetto di "Lifeline" viene utilizzato parlando con l'individuo di ogni cluster. "Lifeline" significa discutere il passato, il presente e il futuro (Peavy, 2000). Il facilitatore chiede all'individuo di raccontare una storia dalla sua esperienza passata e collegarla al presente al fine di fare progetti per il futuro. È importante parlare soprattutto del presente e del futuro. Per sottolineare l'uso del concetto di "Lifeline", è possibile utilizzare domande come:

Il passato – Esperienze passate:

Avete sperimentato nel vostro passato qualcosa che si riferisce a questi aspetti in particolare? Mi puoi raccontare qualcosa di positivo riguardo a questa esperienza nel tuo passato?

Il presente – Come si presenta la situazione oggi?

Il futuro – Come sarà la situazione in futuro? Come pensi che sia il futuro?

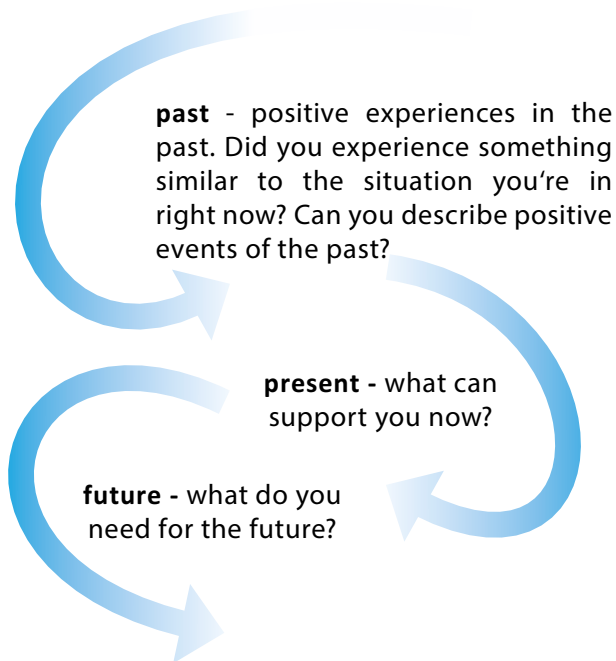


Figura 4 - Il passato, il presente e il futuro. Illustrazione di Klaus Linde-Leimer (2014)..

Il concetto di Lifeline è usato nel modo seguente in ciascun cluster:

- a) **Story telling** – l'individuo racconta una storia basata sulla sua esperienza pertinente al tema del cluster. Il facilitatore guida l'individuo attraverso la storia con domande aperte e mantiene in mente le esigenze di Glasser.
- b) **Espandere e comprendere la storia** – Il facilitatore dà un feedback fornendo commenti positivi e analizza la storia al fine di trovare soluzioni per l'individuo. Lo scopo principale è quello di costruire la fiducia e un atteggiamento positivo verso il futuro.
- c) **Scopi futuri** – Il facilitatore aiuta l'individuo a fissare degli obiettivi positivi per il futuro.
- d) **Svilappare un piano di azione/resilienza** – Affinché il piano di azione/resilienza sia efficace, è importante che il soggetto senta di avere una certa proprietà del piano che è stato sviluppato.

Alcuni cluster includono tutti questi quattro passaggi di cui sopra, mentre altri hanno solo tre passaggi perché per alcuni non è rilevante impostare un'azione e / o piano di resilienza. Il dialogo tra il facilitatore e l'individuo sui problemi individuali si basa sulla narrazione, l'espansione e la comprensione della storia, gli obiettivi futuri e lo sviluppo di un piano d'azione. Alcuni cluster includono tutti questi quattro aspetti sopramenzionati mentre altri contengono solo tre passi poiché non è rilevante impostare un piano di azione e/o di resilienza.

Imparare da se stessi

Gli individui con difficoltà nella vita possono rimanere intrappolati in una trincea di problemi (Schmidt, 2013) che rende molto difficile o addirittura impossibile per loro ricordare un evento positivo di vita. Chiedere loro di narrare qualcosa di positivo che hanno sperimentato è per loro un sovraccarico che li potrebbe portare ad abbandonare la consulenza o diventare riluttanti a parteciparvi. Persone che hanno problemi e sono in cerca di assistenza hanno più probabilità di avere una prospettiva negativa del presente. Seguire alcuni principi importanti dell'approccio ipnoterapeutico (Schmidt, 2013) potrebbe fornire

ad una persona un'azione efficace per immaginare un futuro positivo. Una questione importante in tali circostanze potrebbe essere: Come preferisci che sia il tuo futuro? Guidare gli individui che stanno realmente affrontando difficoltà della vita ad immaginare un (possibile) futuro positivo può alleviare l'attuale trincea di problema (Schmidt, 2013) ed rappresenta un primo passo nella direzione di prendere coscienza delle proprie forze e risorse. È importante guidare l'individuo a sperimentare questo possibile futuro positivo in maniera che possa diventare reale.

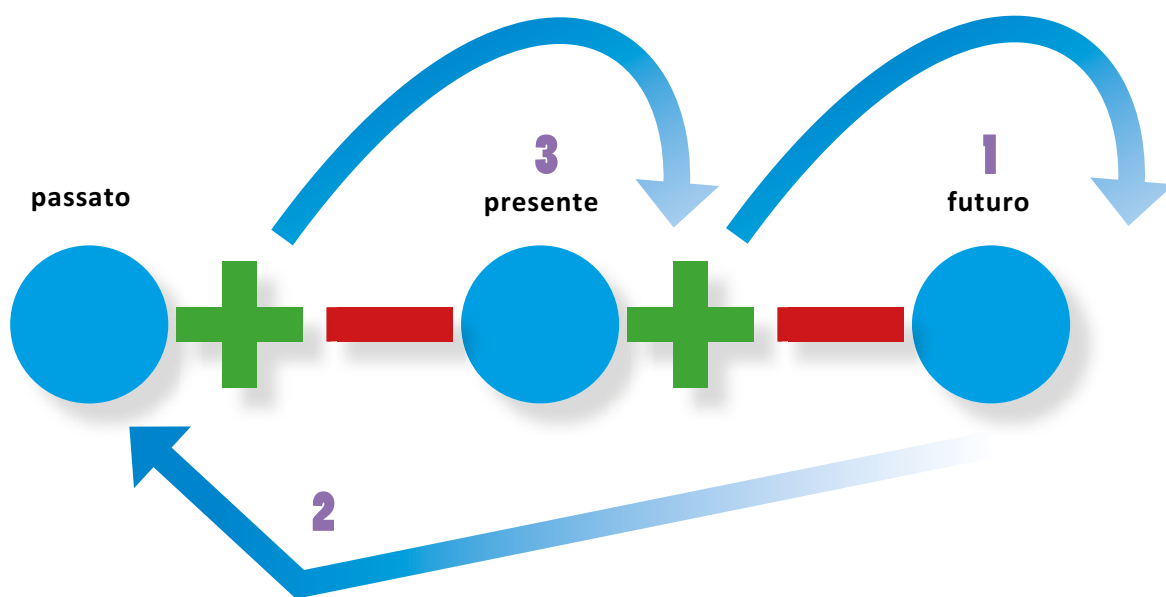


Figura 5 – Apprendimento dalle esperienze passate. Illustrazione di Klaus Linde-Leimer (2014).

Il passo successivo non differisce molto da quella "lifeline". Dopo che l'individuo ha immaginato un futuro positivo, gli viene chiesto di pensare ad un evento di vita molto simile a quello che ha appena immaginato o, in altre parole, a un futuro positivo. Durante questa fase del colloquio, il facilitatore deve essere paziente per aiutare l'individuo a ricordare un periodo così positivo della sua vita. Ma in quasi tutti i casi è possibile trovare un evento positivo – quando l'individuo sta cominciando ad allontanarsi dal suo trincea di problemi (Schmidt,

2013) – ed è in grado di ricordare sempre di più punti di forza e le proprie risorse. Elaborare tutte le competenze che uno ha mostrato e messo in pratica in una certa situazione o, in altre parole in un passato positivo, costituisce il passo successivo per rendere qualcuno pienamente consapevole delle sue risorse e può portare alla fase finale: "Che cosa occorre nel presente per consentire di utilizzare di nuovo le vostre abilità in un modo utile?"

Descrizione dei Cluster

I sette cluster saranno descritti in dettaglio in questo capitolo. In ogni cluster il consulente utilizza diversi approcci spiegati nel *profilo personale*.

Scuola / Sviluppo della carriera

TL'individuo è nella scuola o si concentra sul mercato del lavoro. Se l'individuo lavora o è alla ricerca di un lavoro, il facilitatore sceglie di discutere la parte di sviluppo della carriera di questo cluster.

Se l'individuo sta studiando, il facilitatore discute le interazioni dell'individuo nella scuola e sceglie la parte sulla scuola di questo cluster.

Scuola

1. Raccontami un'esperienza positiva Raccontami un'esperienza positiva nella scuola o quando ti sei sentito bene e hai avuto un'esperienza piacevole (amore e senso di appartenenza). Con chi eri in quel momento? (Amore e senso di appartenenza). Raccontami qualcosa di divertente che hai fatto insieme (Fun). Quale risultato hai raggiunto? (Potere) Il facilitatore deve riconoscere gli aspetti positivi nella storia. Come è andata la scuola la settimana scorsa? Se la scuola è cambiata, raccontami come e perché?
2. Descrivere ciò di cui hai bisogno per sentirti una parte importante di questa scuola (amore e senso di appartenenza). Descrivi in che modo senti che il tuo lavoro viene riconosciuto (Potere). Descrivi le aree a scuola in cui hai bisogno di avere più scelte (Libertà). Se avessi più scelte e opportunità a scuola, cosa faresti in modo diverso? Raccontami quando ti senti bene a scuola. Descrivi in modo e quando il tuo lavoro a scuola è divertente e appagante (Divertimento). Descrivi ciò di cui hai bisogno per sentirti al sicuro a scuola (Sopravvivenza).
3. Vuoi rimanere a scuola?
 - a) Se vuoi restare dentro la scuola, potremmo discutere di due questioni che devono essere risolte per farti sentire meglio a scuola e continuare a studiare? Puoi scrivere i due obiettivi per rendere possibile questo cambiamento?
 - b) Se vuoi lasciare scuola, descrivi i tuoi obiettivi per il tuo prossimo futuro?
4. Nell'ultima intervista, il facilitatore e l'individuo compilano l'attività I miei passi per il futuro in cui si trova un piano di resilienza e di azione. Al fine di elaborare un piano di resistenza e di azione, il facilitatore scrive gli obiettivi da raggiungere nel piano d'azione.

Sviluppo della carriera

1. Il facilitatore si concentra sul sostegno all'individuo per sviluppare e rafforzare la sua capacità di orientamento. Secondo il Career Management Skills (CMS) in Scozia (2013), il CMS comprende che l'individuo acceda e sia in grado di utilizzare i servizi di gestione della carriera in un momento e il luogo più adatto alle proprie esigenze. Il CMS può essere diviso in quattro diversi temi di competenza:

Auto: Le competenze che aiutano l'individuo a costruire il senso di sé nella società.

Punti di forza: Le competenze per aiutare l'individuo a valorizzare i propri punti di forza e per trovare opportunità di apprendimento e di lavoro gratificanti.

Stabilire gli obiettivi: Le competenze che consentono all'individuo di immaginare, progettare e realizzare la sua carriera lungo l'arco della vita.

Reti: Le competenze che consentono all'individuo di sviluppare relazioni e reti di sostegno.

Gli individui sviluppano il CMS attraverso un mix di apprendimento e di esperienze di vita formali e informali e, pertanto, il facilitatore chiede se l'individuo sia in grado di raccontare una storia positiva in relazione alla propria vita lavorativa passata. (Sopravvivenza, Potere). Che cosa hai fatto per ottenere il tuo ultimo lavoro? (Potere) Il facilitatore menziona o nota se l'individuo esprime la sensazione di una positiva immagine di sé o un equilibrio nei suoi diversi ruoli nella vita. Il facilitatore mette in luce anche quando la persona parla dei suoi punti di forza, dei risultati e della capacità di imparare cose nuove.

2. La situazione attuale nella vita di un individuo che è alla ricerca di una nuova opportunità di lavoro. Il facilitatore aiuta l'individuo a esaminare il suo CMS, analizzando ad esempio il curriculum vitae e la capacità di cercare nuove opportunità. Quale sarebbe il lavoro dei tuoi sogni? (Potere, Sopravvivenza). Quali sono le qualifiche necessarie per il lavoro dei tuoi sogni? Come si fa a raggiungerle? (Potere). Hai qualche idea su dove si possa trovare un lavoro che corrisponde al lavoro dei tuoi sogni? (Sopravvivenza) Parlami di alcuni lavori per i quali hai presentato la tua candidatura di recente? (Potere, Sopravvivenza). Il facilitatore chiede all'individuo: "Come è la tua giornata? Come cercare lavoro mentre si è nella situazione di avere del tempo libero quando non si lavora" (Divertimento, Amore e senso di appartenenza, Libertà)
3. Il facilitatore aiuta l'individuo a fare passi positivi e definire degli obiettivi per andare avanti con la sua vita. Questo include parlare della rete dell'individuo o quella può sviluppare. (Amore e senso di appartenenza, di potere).
4. Il facilitatore e l'individuo discutono se l'individuo abbia bisogno dell'assistenza di un professionista per migliorare il suo CMS. Questo passaggio potrebbe essere preventivo e costituire una fase nella definizione degli obiettivi per il futuro. Nell'ultima intervista, il facilitatore e l'individuo compilano l'attività I miei passi per il futuro in cui si trova un piano di resilienza e di azione.

Famiglia

1. Parlami della tua famiglia, dei fratelli, di altri componenti significativi ecc. Quali sono le persone che si prendono più cura e offrono maggiore supporto nella tua famiglia? (Amore e senso di appartenenza). Raccontami una storia in cui tu e la tua famiglia avete fatto qualcosa insieme e vi siete sentiti molto felici (Divertimento, Amore e senso di appartenenza, Potere). Descrivi il rapporto con la tua famiglia, oggi? (Se l'individuo non vive con la sua famiglia, è importante che il facilitatore usi le parole giuste al momento di affrontare questa delicata materia, ad esempio, la modifica del nome del cluster a casa mia.)
2. Secondo te, di cosa c'è bisogno per trascorrere del tempo insieme (amore e senso di appartenenza). Se la tua famiglia avesse altre opportunità e possibilità di scelta, cosa vorresti fare (tempo, denaro, attività)? (Libertà). Descrivi ciò che la tua famiglia fa per divertirsi (Divertimento). Descrivi ciò che la tua famiglia fa per sentirsi sicura e protetta (Sopravvivenza). Descrivi come desideri che sia la tua famiglia tra 5 anni?
3. Possiamo provare a mettere insieme alcuni obiettivi per te e per la tua famiglia? Quale sarebbe l'obiettivo più importante?

Le seguenti domande possono essere utilizzate per la discussione:

- ❖ La persona più importante e che si prende cura della tua vita
- ❖ Chi è la persona che con più probabilità incoraggia e sostiene le tue idee e i tuoi obiettivi futuri?
- ❖ I tuoi amici e la loro relazione con la famiglia
- ❖ Interessi e hobby in famiglia
- ❖ Responsabilità a casa
- ❖ Dove è il posto migliore in cui stai?

Compagni

1. Guardando indietro, qual è il rapporto più positivo che hai avuto con un'altra persona? Hai un migliore amico? Se hai un migliore amico, parlami di lui (amore e senso di appartenenza). Parlami di voi due? Che cosa fate insieme? (Divertimento) Come descriveresti il tuo migliore amico? Quali sono i suoi punti di forza? Perché siete così amici? (Amore e senso di appartenenza) Hai altri amici? Che cosa fanno i tuoi amici? (Scuola, lavoro, tempo libero, ecc.) (Divertimento, Libertà)
2. Quando sei con i tuoi amici, come ti comporti? Chi saranno i tuoi amici il prossimo anno? E tra 5 anni? Se il facilitatore lo ritiene rilevante, si può parlare di altre questioni come la solitudine, il bullismo, l'isolamento o la pressione dei compagni. E 'importante porre domande a risposta aperta su questi aspetti.
3. Possiamo cercare di definire due obiettivi per sentirsi meglio con gli amici?
4. Nell'ultima intervista, il facilitatore e l'individuo compilano l'attività I miei passi per il futuro in cui si trova un piano di resilienza e di azione.

Punti di forza

1. Mi puoi raccontare di quando ti sei comportato bene o di quando hai fatto qualcosa di cui sei veramente orgoglioso e che ti ha fatto felice. (Potere, Divertimento). Come ti sei sentito, allora? Il facilitatore assicura di parlare delle qualità positive e dei punti di forza della persona, mentre questa racconta la sua storia.
2. Puoi utilizzare queste circostanze e sentimenti per pensare a te stesso in modo più positivo? Come puoi utilizzare i tuoi punti di forza? (Potere) Se descrivi una persona che davvero rispetti e stimi, quali caratteristiche ha? (Amore e senso di appartenenza) Potresti essere tu questa persona? Ognuno ha dei punti deboli. Come si fa a fronteggiare i propri? (Amore e senso di appartenenza).
3. Possiamo fissare degli obiettivi per poter utilizzare i tuoi punti di forza in modo più efficace? Nell'ultima intervista, il facilitatore e l'individuo compilano l'attività I miei passi per il futuro in cui si trova un piano di resilienza e di azione.

Stile di vita

Lo stile di vita è il modo in cui ti comporti nella vita quotidiana.

1. Parlami di una giornata tipo nella tua vita. Qual è stato il giorno più bello della tua vita finora? Quali attività ti fanno sentire come una parte di qualcosa di più grande? (Gruppo, Famiglia, ecc.) (Amore e senso di appartenenza, Divertimento). Quando ti senti al meglio? (Sopravvivenza, potere, libertà, divertimento, amore e senso di appartenenza). Il facilitatore dovrebbe chiedere domande aperte sullo stile di vita, come: Cosa mangi normalmente? Come trascorri il tuo tempo libero? Cosa fai durante il fine settimana? (Sopravvivenza) (Abitudini, credenze, alimentazione, fitness, formazione, sonno)
2. Sei soddisfatto del tuo stile di vita? Cosa ti fa sentire bene? (Sopravvivenza, potere, libertà, divertimento, amore e senso di appartenenza) Come è il tuo stile di vita ideale? Quali differenze riscontri rispetto al tuo stile di vita attuale? Quali attività vorresti gli altri approvassero o ammirassero del tuo stile di vita? (Potere) Quando rifletti su te stesso e il tuo futuro, che cosa vedi? Se potessi, come ti piacerebbe cambiare il tuo stile di vita? (Libertà)
3. Possiamo fissare obiettivi che miglioreranno il tuo stile di vita in modo da sentirti meglio? Nell'ultima intervista, il facilitatore e l'individuo compilano l'attività I miei passi per il futuro in cui si trova un piano di resilienza e di azione.

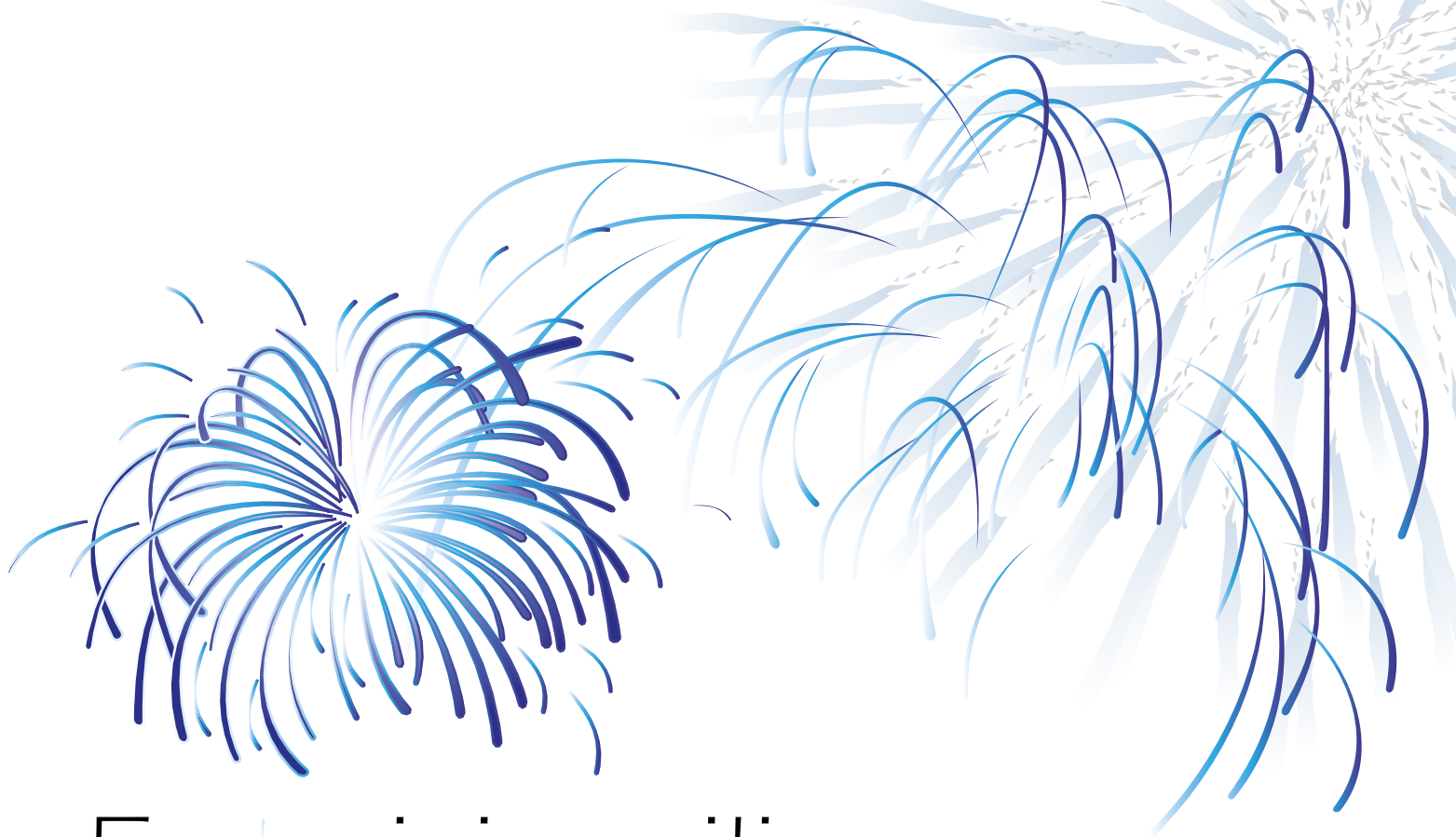
Hobby

Un hobby è una attività di interesse.

1. Cosa fai nel tempo libero? Mi parli di una attività o un hobby che ti piace molto? (Divertimento). Se tu avessi tutti i soldi e tempo disponibile, quale sarebbe il tuo hobby? (Libertà). Con chi ti piacerebbe essere nel tempo libero? (come il tuo partner) (Amore e appartenenza). Descrivi quali sono gli hobby più energizzanti per te? (Potere). Pensa a una situazione in cui hai sperimentato i tuoi punti di forza personali e descrivili in relazione ai tuoi hobby. (Potere).
2. Cosa fai nel tempo libero? Di cosa hai bisogno per curare i tuoi hobby?
3. Immagina il prossimo anno. E immaginati in cinque anni. Parlami dei tuoi hobby in quel momento.
4. Se questo è il tuo sogno, possiamo fissare alcuni obiettivi per raggiungerlo? Nell'ultima intervista, il facilitatore e l'individuo compilano l'attività I miei passi per il futuro in cui si trova piano di resilienza e di azione.

Cluster vuoto

Il facilitatore chiede all'individuo se ci sono altri aspetti di cui vuole parlare, che rientrano nel cluster vuoto. Il facilitatore segue i passi e le domande in base ai bisogni di Glasser come negli altri cluster. È possibile utilizzare domande come: Come pensi che manchi per essere pienamente soddisfatto di te stesso? Per avere una vita più significativa? (Sopravvivenza, potere, libertà, divertimento, amore e senso di appartenenza) Il facilitatore tiene presente che in alcuni casi questi problemi aspetti sono molto delicati. Argomenti di discussione potrebbero essere modelli di ruolo, i valori, il bullismo, le questioni di genere, abusi ecc.

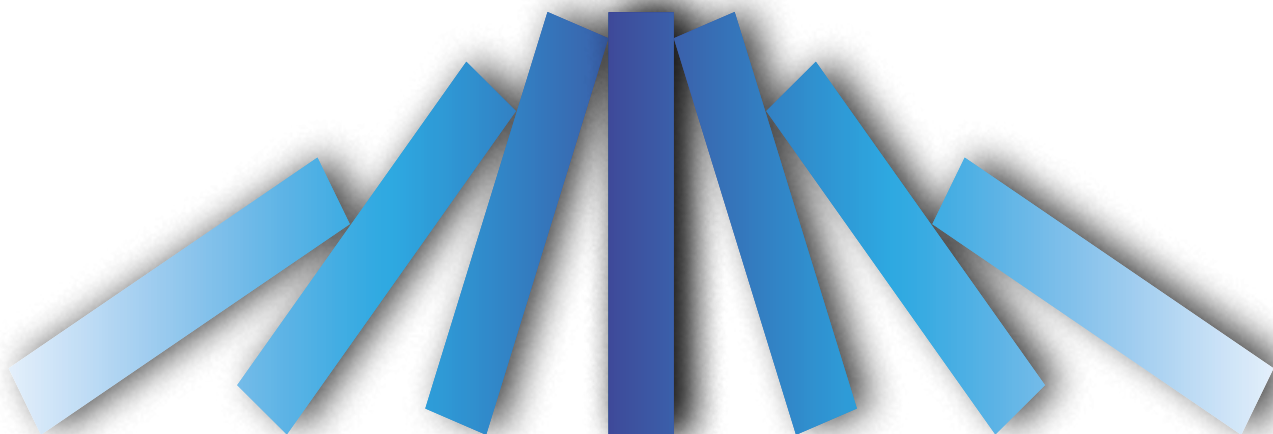


Esercizi resilienza

Resilienza non è un'abilità o caratteristica che gli individui hanno o non hanno. La resilienza coinvolge comportamenti, pensieri e azioni che possono essere appresi e sviluppati dall'individuo. Lo sviluppo della resilienza è un percorso personale perché gli individui reagiscono in modi diversi ad eventi traumatici e stressanti della loro vita. Ci sono molti modi per migliorare la resilienza e gli individui sono in grado di apprendere le competenze necessarie per diventare più resilienti.

L'obiettivo principale del progetto Resilienza – una competenze chiave per l'educazione e il lavoro - è di esplorare modi per aiutare gli individui a sviluppare la loro capacità di fronteggiare le sfide della vita, come la perdita del posto di lavoro, la malattia e altri eventi di vita stressanti.

Uno dei prodotti del progetto è la "Selection Box" che contiene esercizi, metodi e/o approcci didattici di apprendimento. La resilienza può essere inclusa per esempio in corsi di lingua, in percorsi di sviluppo personale, nell'integrazione degli immigrati, nelle misure di orientamento, concentrandosi sullo sviluppo competenze personali. Questi esercizi sono disponibili sul sito web del progetto (www.resilience-project.eu) e si rivolgono a facilitatori, insegnanti e consulenti. Alcuni di questi esercizi possono essere utilizzati in parallelo al *Profilo Personale*. Un elenco degli esercizi con una breve descrizione è fornita nell'allegato 3. Questi esercizi possono essere adatti per l'uso con alcuni cluster del *Profilo Personale*. Gli esercizi sono stati sviluppati dai partner del progetto Resilienza – una competenze chiave per l'educazione e il lavoro.



Appendici

Appendice 1 - I miei passi verso il futuro

Nell'appendice 1, trovate il foglio di assegnazione I miei passi verso il futuro. Esso viene utilizzato durante le sessioni ed è possibile compilare più fogli. Se il facilitatore desidera, è possibile compilarne uno per ogni cluster. Il facilitatore e il soggetto prefissano obiettivi per il futuro del singolo e fanno dei piani. Insieme scrivono degli obiettivi e un piano d'azione/di resilienza sul foglio di assegnazione. È necessario annotare gli obiettivi e le azioni al fine di chiarire all'individuo come possa realizzare un cambiamento positivo.

I miei passi verso il futuro

Piano di resilienza – Obiettivi – Piano di azione

Piano di resilienza

La resilienza è la capacità di riprendersi dalle avversità, lavorare attraverso le sfide e superare gli ostacoli. La resilienza può essere definita come la capacità di diventare forti, sani o di successo di nuovo dopo qualche difficoltà nella vita.

Scrivete i vostri punti di forza su cui potete contare al fine di migliorare la vostra resistenza?

Scrivete tre passi su cui lavorare in un prossimo futuro per migliorare la vostra resistenza – preparate il vostro piano di resilienza personale.

Obiettivi

Fissare degli obiettivi consente di scegliere come si desidera andare avanti nella vita. Per raggiungere alcuni risultati può essere necessaria una vita, mentre altri possono essere completati nel corso di una giornata. Impostare e raggiungere degli obiettivi porta a sentimenti di soddisfazione e realizzazione.

Annotate 2-3 affermazioni su ciò che si desidera e di cui si ha bisogno in futuro. Queste dichiarazioni possono essere generali o specifiche, come “Io voglio essere felice”, o “Io voglio aiutare le persone,” o “Voglio essere in forma.”

Utilizzate delle dichiarazioni per fissare obiettivi per il prossimo futuro. Cercate di avere degli obiettivi SMART (specifici, misurabili, realizzabili, pertinenti e di correlati al tempo, Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Time-related).

Vostri obiettivi

Piano di azione

Pianificazione dell'azione è un processo che vi aiuterà a mettere a fuoco le vostre idee e decidere quali passi occorre intraprendere per raggiungere i vostri obiettivi. Preparazione di un piano d'azione è un buon modo per aiutare a raggiungere i vostri obiettivi nella vita.

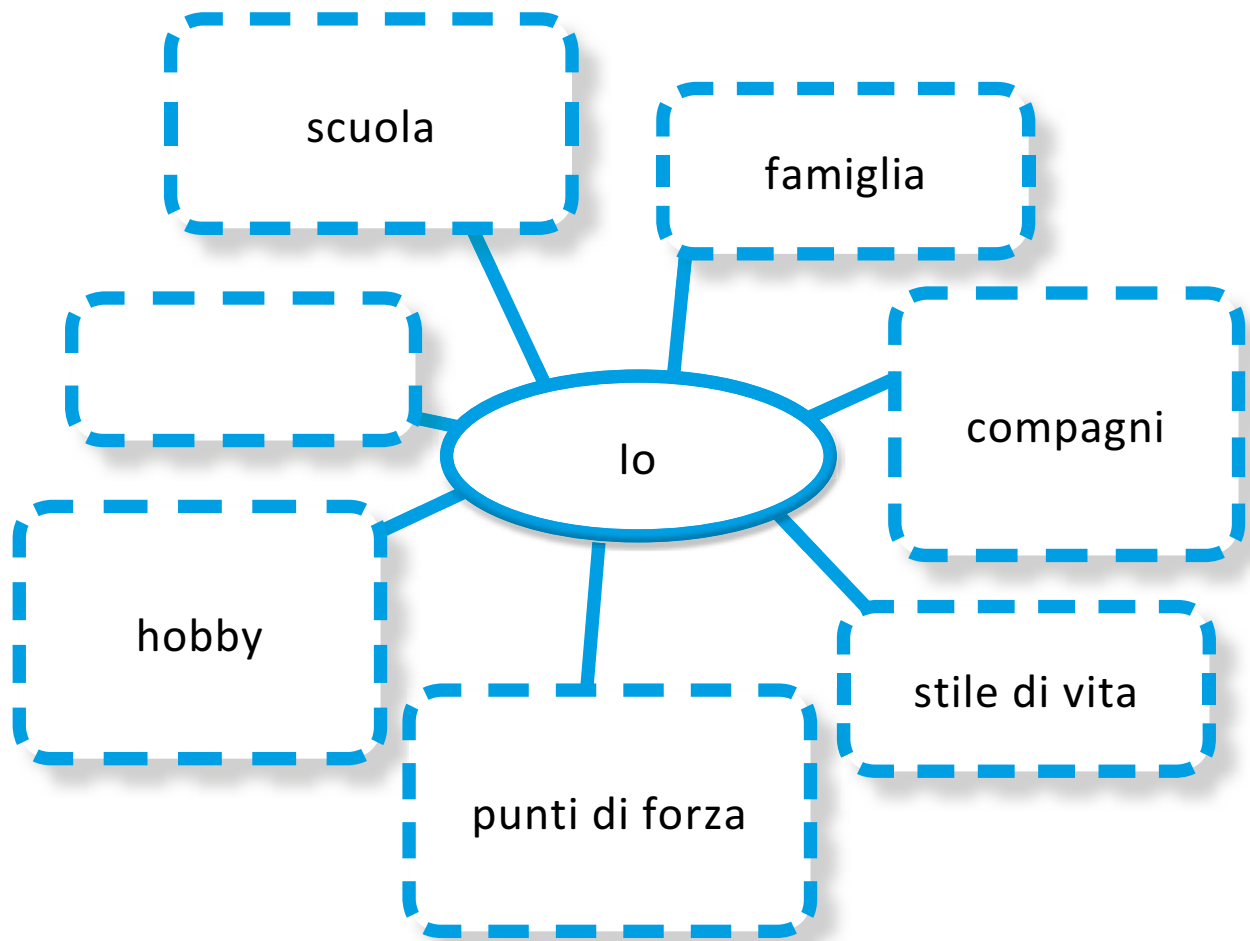
Scrivete tre passi ben definiti o azioni che vi aiuteranno a raggiungere i vostri obiettivi.

Appendice 2 - Cluster - Diagrammi

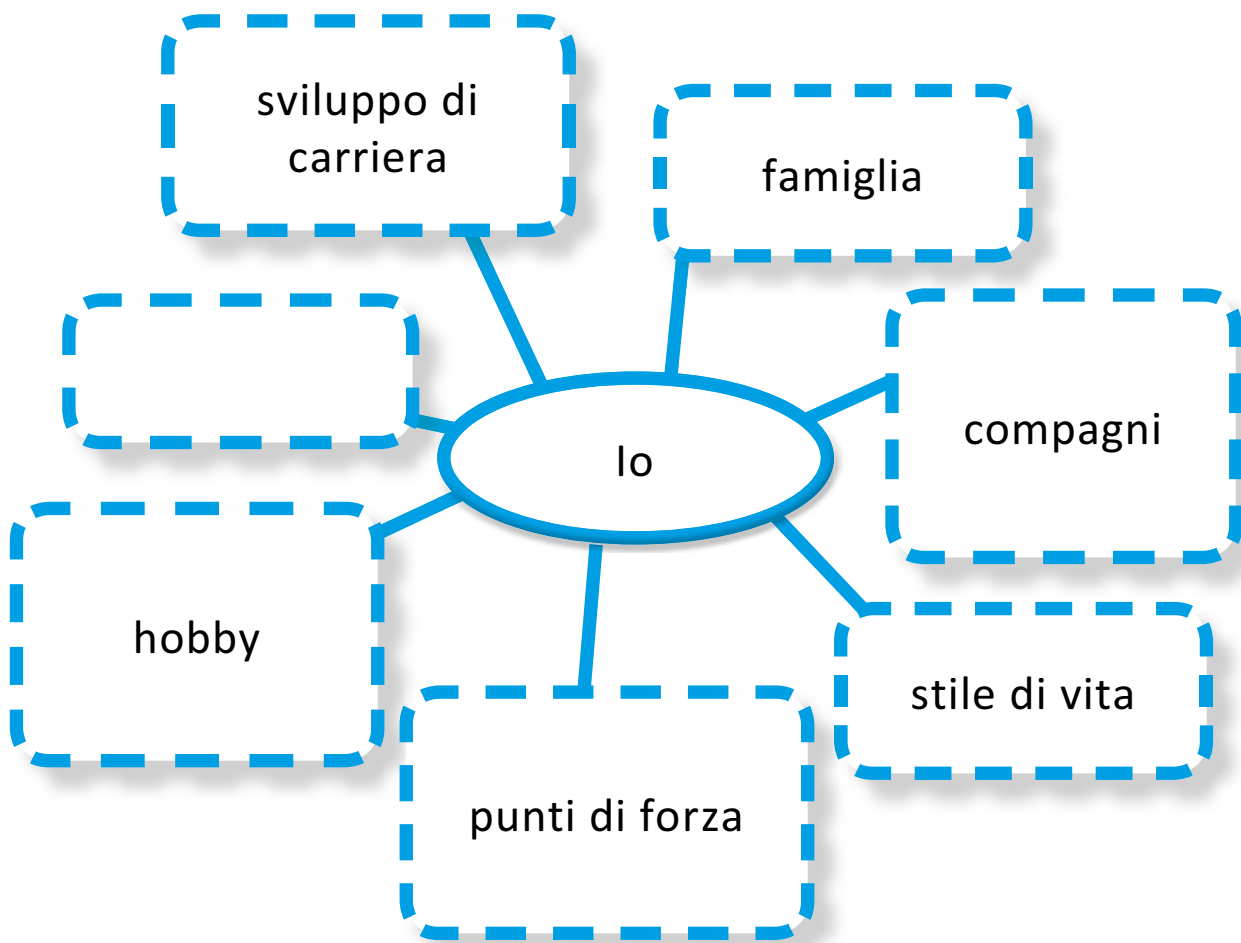
In quest'appendice ci sono quattro diagrammi. I primi due sono per il facilitatore da usare con gli individui per spiegare i cluster. Uno è per chi frequenta la scuola e infine uno per chi lavora o è alla ricerca di lavoro. Il facilitatore sceglie quale adatta all'individuo. I diagrammi comprendono tutti i cluster e il facilitatore può utilizzarli per spiegare i cluster all'inizio del colloquio quando spiega che ci sono molti fattori che possono influenzare la vita di un individuo. L'individuo è invitato a scegliere il primo cluster di cui parlare. Il facilitatore seleziona quello successivo e poi tocca di nuovo all'individuo ecc.

Gli ultimi due diagrammi sono per il facilitatore per quando prepara il colloquio. In questi diagrammi alcuni fatti sono collocati all'interno di ogni cluster su cui il facilitatore può concentrarsi. Il facilitatore può aggiungere più fatti basati sulla propria esperienza.

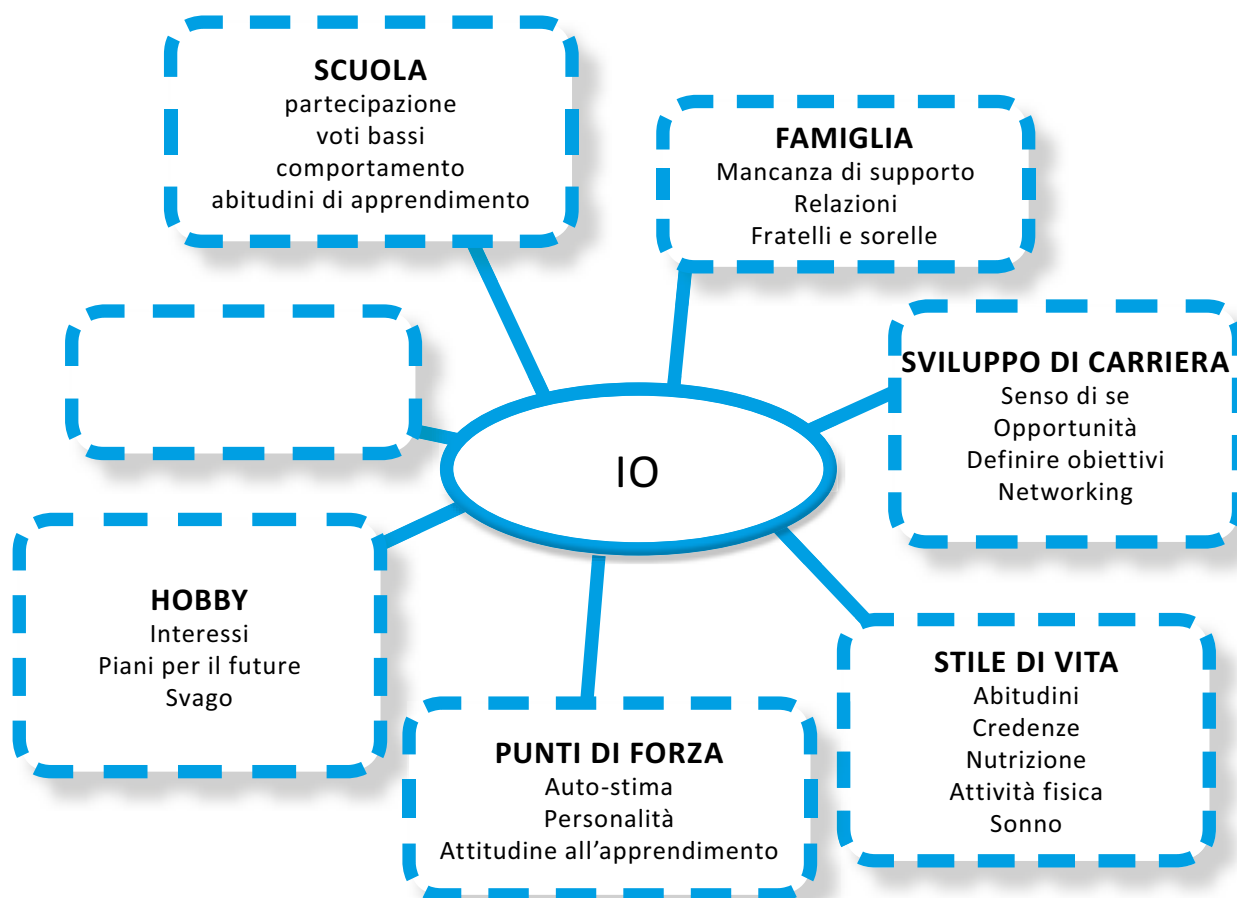
Cluster –Diagramma per un individuo a scuola



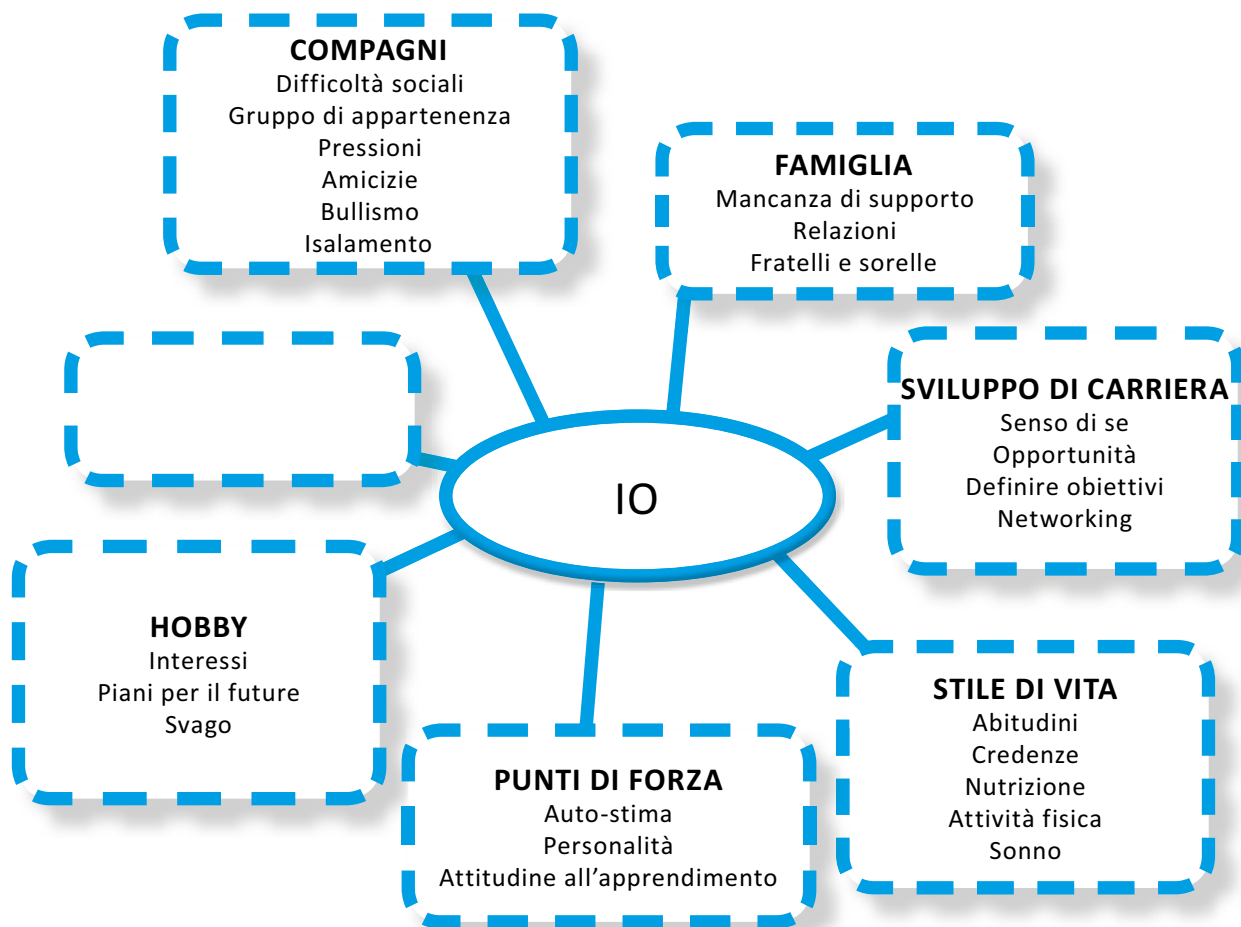
Cluster – Diagramma per un individuo che lavora/è alla ricerca di un lavoro



Cluster – Diagramma per il Facilitatore – Individuo a scuola



Cluster – Diagramma per il Facilitatore – Individuo che lavora/ cerca un lavoro



Appendice 3 – Elenco degli esercizi

I seguenti esercizi possono essere trovati e scaricati dal sito del progetto Resilienza – una competenza chiave per l'educazione e il lavoro (www.resilience-project.eu). I partner hanno sviluppato o selezionato gli esercizi e sul sito sono descritti nel dettaglio le modalità di utilizzo. Alcuni degli esercizi sono progettati per il lavoro di gruppo, gli altri per un utilizzo con individui singoli. Segue un elenco con una breve descrizione degli esercizi per gli individui.

Accettazione di essere soli - Molte persone sono a disagio quando sono sole, anche se vivono da sole. Cambiamenti nella vita potrebbero forzare gli individui a vivere da soli e questo impone loro di utilizzare le abilità di resilienza. Questo esercizio ci dà un esempio di come possiamo cambiare questa sensazione di solitudine. L'esercizio può essere utilizzato quando una persona parla della sua solitudine.

Bilanciamento del Qi - L'esercizio presenta una breve esperienza di uno dei più affermati esercizi cinesi di Qi Gong di bilanciamento del corpo, a livello internazionale. È facile da imparare, anche se l'esercizio può dare solo una prima "sensazione" del processo e crea consapevolezza e interesse per il Qi Gong e per pratiche analoghe per la resistenza e uno stile di vita sano.

Costruire un corpo forte - L'esercizio è un'esplorazione per creare una sensazione di forza e coerenza con il proprio corpo, con il rilassamento e con le immagini, in un processo a tre fasi di relax, approfondimento e consolidamento. Una discussione sul piano di resilienza personale è la conclusione naturale dell'esercizio.

Controllo - sfida - impegno (Control – challenge – commitment) le 3C della resilienza – Lo stress quotidiano e le sfide influenzano la resilienza. Il pensiero accurato e flessibile cambia la prospettiva degli individui e favorisce la loro resilienza. Gli individui possono diventare più resilienti modificando la loro visione delle sfide e delle avversità. I tre aspetti: controllo, sfida e impegno, vengono introdotti al fine di aiutare le persone ad affrontare lo stress e le avversità e a raggiungere nuove opportunità.

L'immaginazione guidata - Questo esercizio è una comoda e semplice tecnica di rilassamento che può aiutare l'individuo in modo rapido e semplice per gestire lo stress e ridurre le tensioni. È facile come cullarsi in un sogno ad occhi aperti e, con la pratica, questa tecnica può aiutare l'individuo a un migliore l'accesso alla propria saggezza interiore.

Come far fronte allo stress - Il termine resilienza è stato talvolta applicato a coloro che gestiscono facilmente il proprio stress. Essi sono spesso più flessibili e hanno la capacità di riprendersi quando ne hanno bisogno. Altri individui non sono così resilienti, ma è possibile migliorare, ed è abbastanza facile. Essere resilienti significa, ad esempio, affrontare lo stress e guardare a situazioni stressanti come un'opportunità per crescere. Per diventare migliori in quello che facciamo. Come vediamo lo stress influisce fortemente sui nostri risultati. È importante conoscere i principali sintomi e cause di stress per essere in grado di gestirle. Se ci si concentra sull'apprezzare le sfide e nel superare gli ostacoli che si trovano nel nostro cammino, cominceremo ad apprezzare di più la vita. In questo esercizio, il facilitatore discute lo stress, i suoi principali sintomi e le cause. Il facilitatore lavora con il gruppo e discute le strategie di coping per gestire meglio lo stress.

Tecnica vacanze immediate - A volte, il modo migliore per ridurre stress è portare la mente dell'individuo in un posto più rilassante. Questo è un esercizio che controlla e rilascia la tensione del corpo.

Stile di vita e valori - Tre concetti sono spiegati e discussi in questo esercizio. Si tratta di stili di vita, valori e capacità di recupero. Il concetto di resilienza è discusso in connessione con gli stili di vita e i valori. Molti fattori sono associati alla resilienza e uno di loro è una visione positiva di se stessi e la fiducia nei propri di forza e abilità. Esaminando lo stile di vita e i valori, l'individuo può vedere le cose in modo diverso e costruire una visione di sé più positiva.

Dai problemi alle soluzioni - Questo esercizio si concentra sulla definizione dei problemi per trovare soluzioni. Trovare soluzioni rivolge lo sguardo dell'individuo verso il futuro e rende

la vita migliore. Spesso la maggior parte delle persone parla dei problemi, invece di come risolverli. Questo esercizio dà all'individuo la possibilità di imparare come definire i problemi ed a concentrarsi sulla ricerca delle soluzioni.

I miei fattori personali per la felicità - Per ricordare e valutare le esperienze personali, i partecipanti trovano le cinque qualità personali e competenze che possono meglio utilizzare per raggiungere una felicità stabile e la resilienza. Gli individui ricordano vari eventi nella loro vita in cui tutto è andato particolarmente bene. Questo esercizio è sviluppato e basato sulla teoria della scelta di William Glasser.

Perfezionismo - Il perfezionismo è talvolta spiegato come l'energia che un individuo utilizza in modo positivo o negativo. Il modo positivo può portare alla realizzazione personale e professionale. Il modo negativo può portare a insicurezza e mancanza di fede o, come risposta alla pressione esterna, può essere doloroso e debilitante. Il perfezionismo può essere correlato alla procrastinazione. Se gli individui vogliono essere resilienti devono lasciar perdere il perfezionismo, l'auto-giudizio e l'auto-denigrazione. In questo esercizio il facilitatore introduce il concetto, il perfezionismo, e incoraggia la discussione sugli aspetti negativi e positivi.

Ricordi piacevoli - L'obiettivo di questo esercizio è rendere le persone consapevoli dei propri punti di forza nascosti che hanno già dimostrato in passato e di utilizzare questi punti di forza nelle sfide attuali. Gli individui sono guidati attraverso un percorso di immaginazione guidata che fa riscoprire i ricordi piacevoli.

Procrastinare - Procrastinare è un comportamento in cui le cose da fare vengono messe in attesa. Procrastinare è evitare di fare un lavoro che deve essere compiuto. Questo può portare a sentimenti di colpa, inadeguatezza, depressione e insicurezza. Procrastinare ha un alto potenziale di conseguenze negative. Interferisce con il successo scolastico e personale degli individui e coloro che procrastinano spesso mancano di una positiva immagine di sé. La mancanza di auto-disciplina è il più grande fattore predittivo di procrastinazione. Superare la procrastinazione è una grande sfida e ci vuole tanto coraggio e resistenza. Il motivo per cui la resilienza è necessaria per evitare la procrastinazione è perché la resilienza è la capacità di far fronte alle difficoltà e di riprendersi

dalle preoccupazioni e dai dolori. In questo esercizio, il facilitatore introduce il concetto di procrastinazione e promuove una discussione su come evitare la procrastinazione.

Pensieri resilienti - Molte ricerche psicologiche e sociali hanno dimostrato che la capacità di recupero emotivo è qualcosa che può essere appreso o migliorato indipendentemente dal livello di partenza. Pertanto è fondamentale concentrarsi sui nostri pensieri e sulle nostre reazioni. L'esercizio informa i partecipanti sui loro pensieri e introduce i modi per cambiare le proprie reazioni per aumentare la resilienza emotiva. Ci sono molti aspetti chiave che un individuo deve sviluppare, per diventare più resiliente. In questo esercizio l'attenzione è rivolta ai pensieri e ai modi per cambiare le proprie reazioni, al fine di rendere gli individui più resilienti.

Sensi - Questo esercizio si concentra sulla correlazione intima tra la consapevolezza e i momenti di felicità. Dando più attenzione ai propri sensi nella vita quotidiana, mette in grado un individuo di apprezzare ulteriori momenti di felicità. In questo esercizio gli individui possono scoprire quei sensi che possono essere visti come la una chiave personale per aprire la porta alla felicità e alla resilienza.

Gestione dello stress - La gestione dello stress è un'abilità molto importante per lo sviluppo. Questo esercizio può aiutare a strutturare il proprio approccio alla gestione dello stress. Gli individui imparano ad identificare i sintomi dello stress e sviluppare una strategia per far fronte allo stress.

Il modello ABC - Questo esercizio spiega la connessione tra credenze e reazioni emotive. Molto spesso le persone non possono cambiare immediatamente o evitare certe circostanze, ma possono cambiare il loro modo di interpretarle. Lavorare sulle proprie credenze è un modo molto forte per diventare più resilienti e aiuta l'individuo ad avere reazioni emotive più favorevoli di fronte alle avversità della vita. Le emozioni sono modellate attraverso una riflessione. Il disturbo emotivo viene rimosso attraverso una riflessione!

La Tigre - La risposta lotta / fuga è utile ma anche ambivalente e necessita di un attento addestramento, proprio come una tigre che può essere un forte alleato, ma anche una minaccia

spaventosa. Attraverso una combinazione di un modello educativo e semplici micro esercizi, la risposta di lotta / fuga è promossa come strumento a disposizione dell'individuo. Questo esercizio esplora le reazioni allo "stress" come potenziali amici e risorse a disposizione dell'individuo.

Pensare abitudini - Questo esercizio si concentra sulle credenze e sui modi in cui gli individui interpretano le ragioni delle avversità. Le credenze influenzano il modo in cui gli individui si sentono e di conseguenza come si comportano. Scoprire il proprio stile di pensiero, aiuta le persone a rimanere calme e concentrate in momenti di stress. In questo esercizio il focus si trova su tre stili tipici di pensiero che spesso portano a comportamenti non elastici.

Pensare trappole - Gli individui hanno una forte tendenza a impiegare unicamente le informazioni che supportano le proprie credenze e escludono le informazioni che non si adattano con la realtà. Questo esercizio rivela le trappole del pensiero che ci impediscono di essere flessibili e precisi quando affrontiamo le avversità della vita.

Capire la fiducia – È possibile sviluppare la resilienza in molti modi. Per arricchire le capacità di comunicazione, imparare a controllare meglio

noi stessi e valutare e affermare i punti di forza e le abilità, la capacità di recupero. Con la resilienza si sviluppa anche la fiducia in se stessi. In questo esercizio l'obiettivo è conoscere il complesso concetto di fiducia. Vengono spiegati alcuni modi per aumentare la fiducia. La fiducia comprende le sei C che sono competenze di comunicazione, concetto di se, contributo, controllo e coraggio.

Quando ti senti stressato fai le prove per il successo - Questo esercizio si concentra su come controllare i propri sentimenti e prepararsi per un paio di minuti, prima di affrontare qualcosa che si ritiene difficile. Questi momenti possono essere un esame, un discorso, andando a qualche appuntamento, coordinare un gruppo di lavoro, ecc. Questo esercizio mira a rilassarsi prima di un evento stressante.

Sei un progetto in progress e lo è anche il tuo giornale – La resilienza, definita come il modo in cui vivi la vita dopo aver attraversato situazioni difficili, richiede all'individuo di essere sicuro di sé. Pertanto, l'individuo deve andare avanti con la sua vita, perdonare e imparare a concentrarsi sul futuro durante il presente. Scrivere un diario fornisce la possibilità di comprendere il passato, vivere nel presente e costruire speranza per il futuro.

Appendice 4 - Valutazione

La valutazione serve ad affinare la messa a fuoco di strategie pianificate, mostra progressi verso gli obiettivi stabiliti e può consentire la revisione e l'adeguamento delle tattiche. Il facilitatore adatta le strategie di intervista alle circostanze e alla cultura del suo ambiente, usa il proprio stile personale ed esperienza. La seguente scheda di valutazione può essere utilizzata per la registrazione e la revisione mentre i professionisti sviluppano le loro modalità di utilizzo del *Profilo Personale*. La seguente scheda di valutazione può essere utilizzata durante la valutazione dei progressi di ciascun individuo.

Scheda di valutazione

Nome: _____

1. Informazioni di base (compilare l'informazione disponibile):

Scuola _____

Sviluppo di carriera _____

Famiglia _____

Pari _____

Stile di vita _____

Punti di forza _____

Hobby _____

Cluster vuoto (altri argomenti) _____

2. Quanti colloqui sono stati necessari con l'individuo _____

3. Quanto è durato ciascun colloquio? _____

4. Che cluster ha scelto il soggetto come primo? _____

5. Che cluster ha scelto il facilitatore come primo? _____

6. Come ha reagito il soggetto durante il colloquio?

Loquace

Tranquillo

Stressato

Annoiato

Insicuro

Calmo

Ambizioso

Ignorante

Influente

Non interessato

Contento

Safe

Felice

Altro

Positivo

Negativo

Socievole

Cauto

Sicuro

Insicuro

Interessato

Triste

7. Quali sono stati i principali risultati dell'incarico I Miei passi per il futuro per quanto riguarda seguenti compiti:

a) Piano di resilienza

b) Obiettivi

c) Piano di azione

8. Altri commenti

Bibliografía

- Adalbjarnadóttir, S. & Blondal, K. S. (2005).** Brotthvarf frá námi og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. [School dropout and parenting style. Longitudinal study] Tímarit um Menntarannsóknir, 2,11-24.
- Álvarez, A., Berglien, S., Birgisdóttir, B., Blondal, K.S., Camacho, A. Uixera, L. (2007).** PPS handbook, Personal Profile and Support for Learners. Valencia: Florida Edicions.
- Amundson, N. (1998).** Active Engagement. Enhancing the career counseling process. Winnipeg: Hignell Book Printing.
- Birgisdóttir, B., Jonsdóttir, S.H. & Sigurdardóttir, A. (2004).** WATCH Handbook for Facilitators when Assisting Learners in Groups. Reykjavik: Svansprent.
- Brott, P.E. (2001).** The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. The Career Development Quarterly. Alexandria: June 2001. Vol 49, Iss 4; pg. 304, 10 pgs.
- Brown, D. & Brooks, I. (1996).** Career choice and development (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Capuzzi, D. & Gross, D.,R. (2000).** Youth at-risk, A Prevention Resource for Counselors, Teachers, and Parents (3rd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Career Management Skills for Framework in Scotland (2013, December 5)** Retrieved from http://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/media/752669/career_management_skills_framework_scotland.pdf
- Glasser, W. (2001).** Counseling with Choice Theory, The New Reality Therapy. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Jonasson, J. T. & Blondal, K. S. (2002).** Ungt fólk og framhaldsskólinn. Rannsókn á námsgengi og afstöðu '75 árgangsins til náms. [Young people and the upper secondary school. Study on educational outcomes and educational engagement of the cohort born in 1975]. Reykjavík: Social Science Research Institute, University of Iceland and University Press.
- Lindström, B. (2012).** Salutogenesis and resilience. Partners' meeting in the Resilience a key skill for education and job LLP project. Lecture conducted from the meeting,Vienna.
- Masten, A. S. (2001)** Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.
- Peavy, V.R. (1995)** Constructivist Career Counseling. Greensboro, NC: Clearinghouse on Counseling and Student Services. (Eric Document Reproduction Service no. ED 401 504).
- Peavy, V. R. (2000).** Træningshæfte i konstruktivistisk vejledning for undervisere og vejleder. København: RUE.
- Peavy, V. R. (2004)** Socio Dynamic Counselling. A Practical Approach the Meaning Making. USA: Taos Institute Publications.

- Reivich, K. & Shatte, A. (2002)** *The Resilience Factor, 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rumberger, R. W. (2004)**. Why students drop out of school. In G. Orfield (Eds.); *Dropout in America* (p131-155). Cambridge, MA: Harvard Educational Press.
- Savickas, M. L. (1993)**. Career counseling in the postmodern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 7, 205-215.
- Schmidt, G. (2013)**. *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung – Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Schmidt, G. (2013)**. *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- The Dunn and Dunn Learning Styles Model (2013, December 19)**. Retrieved from <http://www.ilsa-learning-styles.com/learning-styles.com>
- Toland, J. & Carrigan, D. (2011)** Educational Psychology and resilience: New concept, new opportunities. *School Psychology International*, 32(1) 95-106.

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

Copyright “Resilience - a key skill for education and job” project partners, 2014. Anna Sigurðardóttir, Björg J. Birgisdóttir. “Personal Profile”. Link: <http://www.resilience-project.eu>.

The “Personal Profile” is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-Non Commercial-No Derivatives 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.

RESILIENCE

Profilo Personale