



## La Partnership

### Austria

**Blickpunkt Identität – Verkefnisstjóri**

[www.blickpunkt-identitaet.eu](http://www.blickpunkt-identitaet.eu)

**Medizinische Universität Wien**

[www.muw.ac.at](http://www.muw.ac.at)

### Regno Unito

**Norton Radstock College**

[www.nortcoll.ac.uk](http://www.nortcoll.ac.uk)

### Islanda

**Listaháskóli Íslands**

[www.lhi.is](http://www.lhi.is)

**Mímir-Símenntun**

[www.mimir.is](http://www.mimir.is)

### Italia

**CSCS - Centro Servizi “Cultura Sviluppo” srl**

[www.cscs.it](http://www.cscs.it)

### Finlandia

**Folkhälsan**

[www.salutogenesis.fi](http://www.salutogenesis.fi)

### Grecia

**Greece Academic Network**

[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)

## Partners Esterni

### Spagna

**Impacts.eu**

[www.impacts.eu](http://www.impacts.eu)

### Svizzera

**NetUnion**

[www.netunion.com](http://www.netunion.com)

contact

**Centro Servizi „Cultura Sviluppo” Srl**

**Dott. Stefano Tirati, Managing Director**

[stefano@cscs.it](mailto:stefano@cscs.it)

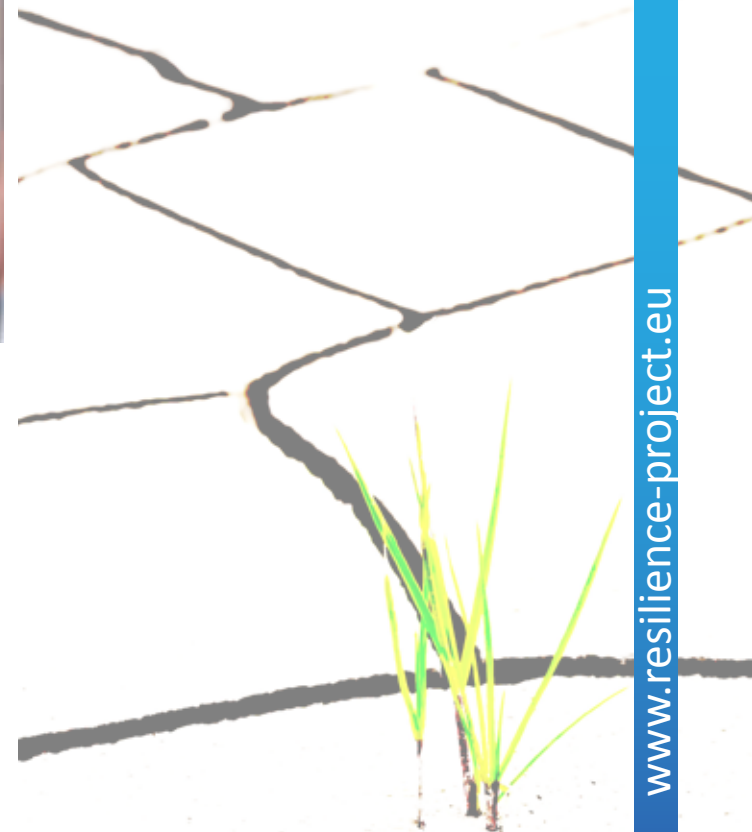
+39 0573 50 444

This project has been funded with support from the European Commission.  
This communication 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.



# RESILIENCE

a key skill for education and job



[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)



Lifelong  
Learning  
Programme

## Quanto sei resiliente ?

Questo progetto si pone l'obiettivo di aiutare gli individui e le comunità a sviluppare la capacità di sopportare le difficoltà della vita, utilizzando risorse interne ed esterne. In altre parole, aiuta le persone a diventare più resilienti!

Negli ultimi anni la nostra società è cambiata repentinamente. Le procedure operative sono diventate più veloci, i dipendenti hanno a che fare con un crescente carico di lavoro e si trovano a doversi applicare con piena dedizione in situazioni di lavoro sempre più precarie.

Recenti studi hanno dimostrato l'aumento dei livelli di stress a cui va incontro la popolazione europea, in particolare i gruppi svantaggiati come i migranti, coloro che affrontano una disoccupazione a lungo termine o cambiamenti nella vita personale e professionale, o chi ha un lavoro irregolare: per categorie come queste c'è un aumento del rischio di problemi di salute e di perdita delle reti di supporto sociale. In questi periodi di discontinuità, per far fronte a situazioni incerte e mutevoli è necessario l'uso di strategie. Competenze chiave come la flessibilità, la resistenza allo stress e la capacità di far fronte alle pressioni sono più essenziali che mai. Competenze che la maggior parte di noi non ha imparato a scuola!



## Obiettivo del progetto

L'obiettivo generale di questo progetto è quello di integrare la resilienza come approccio orizzontale a tutte le metodologie di formazione per adolescenti e adulti. Per questo motivo, i principali destinatari del progetto sono gli istituti di formazione e di istruzione, indipendentemente dal soggetto o dalla qualifica in fase di studio. In questo caso, la resilienza può essere integrata in corsi di formazione professionale, nell'educazione agli adulti, in corsi di lingua, corsi di informatica, e aiuterà ad aumentare i tassi di successo dei discenti e a ridurre il numero di studenti che abbandonano la formazione.

## I prodotti

### “Selection Box”

La “selection box” è un insieme di esercizi di resilienza da utilizzare con individui e gruppi. Al fine di rendere la selezione degli esercizi il più user-friendly possibile, gli esercizi sono disponibili in un database online. Gli utenti possono facilmente trovare il giusto esercizio attraverso diversi criteri di ricerca, come argomento, dimensione del gruppo, durata, ecc

### Linee guida

Come fare ad integrare gli esercizi di resilienza in sistemi di insegnamento esistenti? Le nostre linee guida spiegano e forniscono esempi di come introdurre aspetti di resilienza nell'educazione degli adulti. Queste linee guida consentono a formatori e insegnanti provenienti da diversi background di lavorare con gli strumenti presentati nella “selection box”. Una particolare attenzione è riservata al quadro dei programmi di insegnamento già esistenti, ai requisiti specifici dei singoli utenti e alle specifiche culture di apprendimento, in modo da andare incontro alle esigenze della formazione degli adulti e della formazione professionale.

### Lo schema di intervista del profilo personale.

Lo schema di intervista del profilo personale si basa su teorie legate al comportamento umano e ai bisogni che le persone sperimentano all'interno delle loro comunità. L'attenzione si focalizza principalmente sulla raccolta di storie, sulla condivisione di esperienze positive passate e sul fare domande aperte basate sulla teoria delle esigenze individuali di Glasser

Il profilo personale, con la sua enfasi sulla capacità di resilienza, aiuta i formatori, gli insegnanti e i consulenti ad aiutare le persone ad affrontare le sfide della vita in modo costruttivo con risorse interne ed esterne. Lo schema di intervista è sia strutturato che visivo ed è utilizzato in maniera preventiva e di sostegno per aiutare le persone che affrontano diverse realtà della vita. Per questo motivo il profilo personale può essere utilizzato contemporaneamente agli esercizi presentati nella “selection box”. Può anche dare importanti indicazioni su quale esercizio si adatti meglio alle richieste e alle esigenze di un individuo o di un determinato gruppo target.

### “Serious Game”

I “serious game” si concentrano sui fattori psicologici e comportamentali legati alla resilienza (ad esempio la fiducia, l'immagine di sé, il superamento dell'ansia, la regolazione degli impulsi) e hanno mostrato risultati promettenti. Il progetto Resilienza sta sviluppando un mini gioco (o un'interazione simile a un gioco) per rinforzare un tema selezionato comune ai vari esercizi nella casella degli strumenti. Il gioco agirà come un “teaser” per richiamare l'interesse e l'impegno dei gruppi target. Leikurinn getur einnig kveikt áhuga kennara og leiðbeinenda að nýta sér afurðir verkefnisins.



# RESILIENCE



[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)