PER SCUOLE
E ASSOCIAZIONI

GOALS 4GOOD

Goals for Good

GUIDA DEL FACILITATORE

global action plan

KR foundation

PER SCUOLE
E ASSOCIAZIONI

GOALS 4GOOD

Goals for Good

GUIDA DEL FACILITATORE

Modulo 1 7
Modulo 2 17
Modulo 3 22
Modulo 4 23
Riferimenti 24

global action plan

KR foundation

Benvenuto a Goals for Good

Ti ringraziamo per aver scaricato questo pacchetto e aver fatto il primo passo per aiutare i giovani a definire obiettivi positivi per loro stessi e per il mondo! Questa guida è pensata per essere utilizzata insieme ai piani delle sessioni e alle presentazioni per fornirti le conoscenze e le competenze di base che ti consentiranno di tenere le lezioni con sicurezza. Ti consigliamo di leggere l'intera guida e tutti i materiali prima di tenere il modulo 1 del corso. Questi materiali sono pensati per essere utilizzati da facilitatori con esperienza e danno per scontato buone competenze di gestione dei gruppi.

Che cos'è Goals for Good?

Goals for Good è un nuovo entusiasmante corso che ha lo scopo di aiutare i giovani a definire e raggiungere obiettivi positivi per il proprio benessere ma anche per le altre persone e per il pianeta.

Il corso è stato progettato dall'organizzazione ambientale del Regno Unito Global Action Plan, che aiuta le persone a vivere in modo più sostenibile mettendo in relazione ciò che è buono per loro e ciò che è buono per il pianeta. I materiali sono stati progettati in collaborazione con esperti accademici nei settori del benessere, dei valori, della motivazione e della sostenibilità e sono costituiti da attività basate su prove che si sono dimostrate efficaci per aumentare il benessere, migliorare le possibilità di raggiungere gli obiettivi e incoraggiare uno stile di vita più ecologico e con minori consumi.

La creazione di questi materiali è stata finanziata dalla KR Foundation, la cui missione è aiutare a trovare risposte, stimolare un cambiamento di mentalità e incoraggiare ad agire nell'ambito delle sfide a lungo termine affrontate dalle generazioni attuali e future che vivono su un pianeta con risorse limitate, ecosistemi fragili e cambiamenti climatici.

Il corso è costituito da una serie di 4 sessioni da un'ora che aiuteranno i partecipanti a:

- Mettere in discussione le tradizionali nozioni di "successo" e creare la propria definizione di vita di successo
- Conoscere che cosa dice la scienza su ciò che ci rende davvero felici
- Definire obiettivi a breve e lungo termine utilizzando tecniche basate su prove
- Trovare il modo per far sì che i propri obiettivi abbiano un impatto positivo sulle altre persone e sul pianeta
- Comprendere che cosa impedisce loro di raggiungere i propri obiettivi e come superare gli ostacoli

Il ruolo del facilitatore di Goals for Good

In quanto facilitatore di Goals for Good hai un ruolo molto importante nel successo del programma perché sarai tu a definire il tono del corso e a consentire ai partecipanti di analizzare i propri obiettivi personali in un ambiente sicuro e incoraggiante.
Il tuo compito:

- incoraggiare i partecipanti a imparare dai materiali presentati e dai compagni. Lascerai ai partecipanti lo spazio per discutere, riflettere e imparare attenendoti al contempo alla struttura e alle tempistiche del corso
- presentare i materiali con passione ed entusiasmo e incoraggiare una discussione aperta sugli argomenti trattati all'interno del gruppo
- creare un ambiente confortevole, aperto e sicuro che incoraggi la partecipazione da parte di tutti i membri del gruppo
- essere aperto alle idee e alle opinioni del gruppo, consentendo ai partecipanti di esplorare gli argomenti presentati senza un atteggiamento da "predica"
- invitare i partecipanti a definire obiettivi in linea con lo scopo del corso, consentendo loro al contempo di scegliere obiettivi in linea con i propri valori e interessi personali

Ottime discussioni e feedback

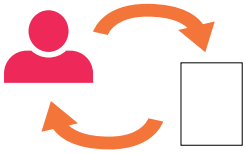
Sappiamo che gruppi diversi lavorano in modo diverso. Alcuni possono essere particolarmente loquaci, altri hanno bisogno di più struttura. Di seguito ti offriamo alcuni consigli e opzioni per instaurare ottime discussioni e creare movimento intorno all'aula. Goals for Good può essere presentato a gruppi di diverse dimensioni, pertanto è possibile che in base al numero di partecipanti funzionino meglio tecniche diverse.

Per i partecipanti che preferiscono avere tempo per pensare, puoi chiedere di annotare le idee su un foglio o su un post-it prima di discuterne con il partner/il gruppo e presentarle alla classe.

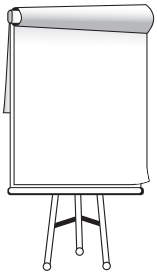
Chiedi ai partecipanti di dividersi in coppie e parlare delle loro idee con il partner. Chiedi a una persona di ogni coppia di riassumere i pensieri dell'altro e di dare un feedback al gruppo.

Nelle discussioni di gruppo, cerca di fare in modo che tutti abbiano l'opportunità di contribuire al dialogo. Chiedi ad alcune persone, idealmente una per ogni gruppo, di presentare alcuni degli aspetti chiave di cui hanno discusso nel loro gruppo.

In una discussione di gruppo, non tutti hanno l'opportunità di intervenire. Cerca di fare in modo che tutti abbiano avuto la possibilità di esprimere il proprio punto di vista anche in una discussione a coppie o di gruppo.



Chiedi ai partecipanti di spostarsi nella classe in corrispondenza di diversi cartelloni e di scrivere su di essi o discuterne.



Chiedi a una persona di annotare le risposte e i punti di discussione su un foglio della lavagna

Partecipanti vulnerabili

Sebbene sia importante consentire ai partecipanti di scegliere i propri obiettivi durante il corso, potrebbero esserci alcuni tipi di obiettivi che pongono qualche preoccupazione, per esempio:

- Aspetto fisico (perdita di peso, aumento della massa muscolare, ecc.)
- Presenza sui social media (aumento del numero di Mi piace o di follower)

In questi casi, è consigliabile parlare personalmente con il partecipante e cercare di indirizzarlo verso tipi di obiettivi più sani (per es. fare esercizio fisico leggero o passare tempo di qualità di persona con amici e familiari). Se ti preoccupa il benessere mentale di un partecipante, fai in modo di aiutarlo ad accedere ai servizi di sostegno psicologico offerti dalla tua organizzazione.

Obiettivi sensibili e condivisione in uno spazio sicuro

L'obiettivo di alcuni partecipanti potrebbe essere personale e/o il partecipante potrebbe non sentirsi a suo agio a condividerlo in gruppo. Fai attenzione a questo aspetto, specialmente quando si tratta di discussioni di gruppo.

Nella sezione **"Ottime discussioni e feedback"** di questo documento troverai opzioni di discussione e feedback che ti consentiranno di dare a tutti i partecipanti la possibilità di intervenire, personalizzando la discussione in modo che nessuno debba condividere il proprio obiettivo se non si sente a proprio agio nel farlo

Impostazione del corso

Goals for Good è stato progettato da un comitato di esperti della definizione di obiettivi per insegnarti le più recenti tecniche basate sulle evidenze che possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

Il corso inoltre utilizza le ricerche più recenti nel campo del benessere e della felicità per aiutarti a pensare ai tipi di obiettivi che scegli di definire e ai tipi di obiettivi che avranno il massimo impatto sulla tua felicità. Hanno inoltre collaborato esperti di sostenibilità per aiutarti a pensare al modo in cui gli obiettivi che definisci possano avere un impatto positivo su di te e sul mondo che ti circonda.

Le ricerche dimostrano che quando definiamo obiettivi che contribuiscono al mondo in generale, questo ha un notevole impatto sulla nostra felicità (Seligman, 2011). Contribuire a qualcosa di più grande di noi ci aiuta a trovare un significato e uno scopo e ci aiuta a vivere in linea con i nostri valori (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006).

Puoi vedere il video di Goals for Good video qui:
https://youtu.be/jm_jRGlnFC4

Struttura del corso

Module	Length	When to complete
Modulo 1	1 ora	Settimana 1 del corso
Modulo 2	1 ora	1 settimana dopo il modulo 1
Modulo 3	1 ora	1 settimana dopo il modulo 2
Modulo 4	1 ora	1 mese dopo il modulo 3

Note sui moduli

- Nel Modulo 3, gli obiettivi definiti sono mensili (fino al Modulo 4). Questo è il periodo di tempo consigliato per questi due obiettivi. Tuttavia, se necessario, il periodo può essere inferiore o superiore.

Tipi di obiettivi che ci rendono più felici

La ricerca mostra che i tipi di obiettivi che decidiamo di perseguire nella vita possono avere un grande impatto sulla nostra felicità (Kasser & Ryan, 2001).

Pubblicità, film, programmi TV e influencer spesso presentano le persone in forma, di bell'aspetto e famose come le più felici, ma la ricerca dimostra che chi persegue questi obiettivi ha maggiori probabilità di essere meno felice (Dittmar, Bond, Hurst, & Kasser, 2014).

Aspirare a relazioni di buona qualità, ad aiutare gli altri e ad avere un impatto positivo sul mondo (obiettivi intrinseci) ha un impatto molto maggiore sulla nostra felicità rispetto ad aspirare a obiettivi che hanno a che fare con il benessere economico, la fama e l'aspetto fisico (obiettivi estrinseci) (Niemiec, Ryan, & Deci, 2009). "Il denaro non fa la felicità" può sembrare un cliché ma la ricerca supporta davvero questa nozione. Una volta che abbiamo denaro sufficiente per pagare le bollette, nutrirci e fare le cose che ci piace fare, avere di più ha un impatto minimo sulla nostra felicità (Kahneman & Deaton, 2010).

Naturalmente, è importante trovare un lavoro che ci dia da vivere, ma trovare un lavoro che ci piace fare e che ci fa sentire che stiamo contribuendo alla società è una strada molto migliore per la felicità rispetto a fare qualcosa unicamente perché è pagato bene.

La ricerca ha scoperto che il fattore più importante in una vita felice è avere rapporti solidi, pertanto è importante trovare il tempo per le persone che amiamo e prendercene cura (Diener & Seligman, 2002).

Esempi intrinseci (che hanno probabilmente un maggiore impatto sulla felicità)

- Avere molte esperienze entusiasmanti
- Aiutare altre persone
- Avere una rete di amici intimi e familiari che mi supportano
- Avere una relazione felice con un partner a lungo termine
- Essere in forma e in salute fisica
- Sentirmi calmo/a e a mio agio per come sono

Esempi estrinseci

- Essere famoso/a
- Essere proprietario/a di una casa grande con molti oggetti costosi
- Avere uno stipendio alto
- Essere ammirato/a per il mio aspetto fisico

Il vero costo del nostro stile di vita sulla nostra salute, sulle persone e sul pianeta

Siamo fortunati perché viviamo in un'epoca in cui molti di noi hanno più di quanto gli serve: cibo in abbondanza, una casa calda, bei vestiti, vacanze all'estero. Il progresso economico degli ultimi 150 anni ha liberato dalla povertà miliardi di persone e ha migliorato ampiamente la nostra salute e l'aspettativa di vita. Il modo in cui viviamo, però, sta ponendo tutta una serie di nuovi problemi per il XXI secolo.

L'impatto sul nostro benessere.

La pubblicità, la televisione e i social media ci mostrano costantemente messaggi secondo cui avere un certo aspetto e possedere certi oggetti ci farà felici. Ma la ricerca dice il contrario.

- Nonostante i giovani godano di un benessere materiale senza precedenti, i tassi di depressione, ansia e infelicità in questa fascia di popolazione sono aumentati del 70% rispetto a 30 anni fa. (Pieters, 2013).
- Concentrarsi sull'acquisizione di nuovi oggetti e ricchezze non aumenta il nostro benessere e, anzi, rischia di minarlo. (Dittmar et al., 2014).
- Chi attribuisce maggiore valore alla ricchezza e ai beni materiali ha maggiori probabilità di soffrire di depressione e ansia e meno probabilità di essere felice (Kasser & Ryan, 1996).

Inoltre, ciò ha un impatto negativo sull'ambiente

Cercando la felicità nelle cose che possediamo, finiamo per utilizzare davvero troppe cose. Se tutti consumassero quanto gli abitanti del Regno Unito, avremmo bisogno di 3 pianeti (WWF, 2014). E il nostro bisogno di beni materiali causa molti problemi...

- Inquiniamo gli oceani con la plastica, distruggiamo altre specie, creiamo più rifiuti di quanti la terra ne possa gestire.
- Entro il 2050 nell'oceano ci sarà più plastica che pesci (Ellen MacArthur Foundation, 2016). Utilizziamo materiali che durano per sempre per produrre oggetti che usiamo una sola volta e poi gettiamo.
- La moda "veloce" crea molti problemi ambientali, per esempio più della metà dei capi vengono eliminati in meno di un anno e ogni secondo si produce un camion della spazzatura pieno di prodotti tessili (Ellen MacArthur Foundation, 2017)
- Ogni giorno, 150-200 specie di piante e animali si estinguono per via delle escavazioni e dei disboscamenti perpetrati per produrre le nostre cose (WWF Cina, 2017).
- I gas serra emessi dall'estrazione, dalla produzione, dal trasporto e dallo smaltimento delle cose sono una causa principale del cambiamento climatico.

E la nostra domanda di prodotti sempre più economici impone anche difficoltà ad altre persone.

Questo implica anche un costo sociale.

- Milioni di lavoratori in tutto il mondo lavorano in condizioni che non considereremmo mai accettabili e tra questi si stimano 218 milioni di bambini (Organizzazione internazionale del lavoro, 2018).

- Si calcola che 20.000 bambini lavorino in miniere per l'estrazione di mica, il minerale che conferisce la brillantezza iridescente a ombretti e blush (SOMO, 2016) e molti bambini lavorano nell'estrazione di un minerale detto coltan, usato per produrre i nostri telefoni e laptop.

- Dobbiamo trovare nuovi stili di vita che ci rendano più felici e causino minore danno al mondo che ci circonda

5 strade verso il benessere

Innanzitutto, che cos'è il benessere?

Il benessere è più della semplice sensazione di essere felici. Significa anche avere autostima, buoni rapporti con gli altri, sentire che la nostra vita ha un significato e uno scopo, essere interessati e coinvolti in ciò che facciamo e avere una sensazione di soddisfazione.

Il benessere mentale significa essere in grado di affrontare le situazioni difficili quando si presentano. Non significa che le cose brutte non accadono e che non ci sentiamo mai tristi o giù di morale. Significa invece sfruttare al massimo i periodi positivi e riuscire a riprendersi quando le cose si fanno difficili (King, 2016).

Esistono molti modi per migliorare il benessere, perché si tratta di qualcosa che facciamo, non di qualcosa che abbiamo o con cui siamo nati.

Le cinque strade verso il benessere

Le 5 strade verso il benessere sono state ideate dalla New Economics Foundation per fornire un riassunto delle maggiori ricerche sui modi migliori in cui possiamo sostenere il nostro benessere mentale: un po' come le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno per la nostra mente (Thompson et al., 2008).

La ricerca dimostra che queste 5 strade verso il benessere possono avere un impatto maggiore sulla nostra felicità rispetto a molte delle cose che spesso pensiamo ci rendano più felici, come acquistare qualcosa che abbiamo sempre voluto o ottenere più Mi piace sui social media, che ci danno una carica immediata ma generalmente non durano a lungo (Lyubomirsky & Layous, 2013).

Possono inoltre essere tutte perseguite in modo da avere un impatto minimo sul pianeta.

Possiamo utilizzare le cinque strade verso il benessere come quadro per sviluppare obiettivi che ci permettono di vivere le nostre passioni e hanno un impatto positivo su di noi. Questo può essere particolarmente utile quando pensiamo a opportunità future di lavoro, carriera o istruzione. Per esempio, l'obiettivo di fare volontariato può aiutarci a entrare all'università o ad acquisire un'ottima esperienza lavorativa.

1. Connessione

Le nostre relazioni sono importantissime per la nostra felicità e abbiamo bisogno di forti legami con le altre persone per prosperare. Sottolinea l'importanza dei rapporti faccia a faccia in un'epoca in cui le relazioni sono spesso mediate dalla tecnologia e in cui passiamo tantissimo tempo a guardare uno schermo o distratti dal nostro telefono. (Eckersley, 2006)

Esistono solide prove del fatto che sentirsi vicini ad altre persone e apprezzati da esse sia un'esigenza umana fondamentale che contribuisce a vivere bene nel mondo.

È chiaro che i rapporti sociali sono fondamentali per la promozione del benessere e per la salute mentale delle persone di tutte le età.

Tenendo a mente questo concetto, cerca di fare qualcosa di diverso oggi e crea una relazione.

2. Continuare a imparare

In un ambiente scolastico, gli studenti naturalmente imparano qualcosa ogni giorno. Ma questo è valido oltre le lezioni scolastiche o universitarie. L'apprendimento continuo nel corso della vita aumenta la nostra autostima e ci incoraggia a conoscere nuove persone. Attività come dedicarsi a un nuovo sport, ascoltare un podcast informativo o imparare a cucinare possono migliorare il nostro umore.

3. Essere attivi

L'attività fisica regolare è associata a tassi inferiori di depressione e ansia a tutte le età (Thompson et al, 2008).

Ma non deve essere particolarmente intensa per farci sentire bene: attività a ritmo ridotto, come la camminata, possono avere il vantaggio di incoraggiare interazioni sociali oltre a garantire un certo livello di esercizio.

La chiave dell'esercizio è trovare qualcosa che ci piace e inserirla nella nostra routine. Inserire l'esercizio fisico nel percorso verso il posto di lavoro, la scuola o l'università (andare in bicicletta, correre o camminare) è un ottimo modo per farlo e giova anche al pianeta!

4. Osservare

Gli studi hanno dimostrato che essere coscienti di quanto accade nel presente e assaporare "il momento" può migliorare il nostro benessere. Una maggiore consapevolezza migliora inoltre la comprensione di noi stessi e ci consente di fare scelte positive in base ai nostri valori e alle nostre motivazioni.

Scegliere a cosa dedicare l'attenzione è una competenza davvero importante nel mondo di oggi. Facebook, Twitter, Instagram, clickbait, pubblicità vistose: ci sono moltissimi modi per venire distratti. Se non prendiamo il controllo sulla nostra attenzione possiamo finire per prestare molta attenzione a cose che non ci interessano nemmeno.

La nostra attenzione è preziosa. Le aziende pagano miliardi per attirare la nostra attenzione tramite pubblicità che possono avere un impatto davvero negativo sul nostro benessere perché ci ricordano tutte le cose che non abbiamo e confrontano la nostra vita con immagini irrealistiche di persone con una vita perfetta. Ci fanno pensare che acquistando qualcosa possiamo essere più felici.

Una buona abitudine per migliorare il nostro benessere è fare attenzione alle cose positive nella nostra vita. È

dimostrato che avere un "atteggiamento di gratitudine" ha un enorme impatto sulla nostra felicità (Emmons & McCullough, 2003). Cerca di scrivere 3 cose belle che ti capitano ogni giorno. La ricerca dimostra che le persone che l'hanno fatto ogni giorno per una settimana erano più felici fino a 6 mesi dopo!

Gli studi hanno scoperto che passiamo circa metà della nostra vita pensando al passato e al futuro e perdendo così la metà di ciò che sta accadendo nel presente! La ricerca inoltre dimostra che siamo più felici quando prestiamo attenzione al momento presente (Killingsworth & Gilbert, 2010).

5. Dare

La partecipazione alla vita sociale e comunitaria ha attirato molta attenzione nel campo della ricerca sul benessere. Le persone che mostrano un maggiore interesse nell'aiutare gli altri hanno maggiore probabilità di ritenersi felici (Thompson et al., 2008).

La ricerca ha dimostrato che dare è estremamente importante per il nostro benessere. Non viviamo in una bolla, viviamo in costante contatto con altre persone e con l'ambiente che ci circonda. Quando facciamo qualcosa a vantaggio degli altri e del pianeta, questo ha un grande impatto sul nostro benessere (Steger, Kashdan, & Oishi, 2008).

Dedicarci a qualcosa oltre noi stessi ci aiuta a dare un significato alla nostra vita. È importante identificare a che cosa desideriamo dedicare il nostro tempo e la nostra attenzione. Quando viviamo perseguendo ciò che ci sta davvero a cuore, siamo pervasi da una sensazione di realizzazione (Borgonovi, 2008).

Esempi di azioni...

...collegate alle 5 strade verso il benessere

Connessione

- Parlare con qualcuno anziché inviare un SMS
- Entrare a far parte di un gruppo o iniziare a seguire un corso
- Mettere via tutti i dispositivi ai pasti.
- Dedicare cinque minuti a scoprire chi è veramente una persona
- Andare a scuola, all'università o al lavoro a piedi con un amico.

Continuare a imparare

- Leggere le notizie o un libro ogni mattina e sera
- Ascoltare un podcast su un argomento che ci interessa
- Fare un cruciverba o un Sudoku ogni giorno
- Fare una ricerca su qualcosa che ci ha sempre incuriosito
- Conoscere un nuovo tipo di pianta al giorno
- Iniziare a studiare uno strumento o una lingua

Essere attivi

- Inserire l'esercizio fisico nel tragitto verso la scuola, l'università o il lavoro
- Prendere le scale invece dell'ascensore
- Fare una passeggiata in pausa pranzo
- Scendere dall'autobus una fermata prima e camminare per l'ultimo tratto
- Entrare a far parte di una squadra sportiva o organizzare una partita di calcio con regolarità in un parco
- Fare alcuni esercizi leggeri, come stretching, prima di uscire la mattina

Osservare

- Prestare attenzione al modo in cui i compagni di classe/i colleghi si sentono o si comportano
- Prendere una strada diversa nel tragitto da o verso la scuola, l'università o il lavoro
- Visitare un posto nuovo per pranzo
- Scoprire tutti gli spazi verdi o i parchi vicino casa
- Notare le piante e gli alberi che vediamo mentre camminiamo
- Ogni giorno, scrivere 3 cose belle che sono capitate

Dare

- Offrirsi volontario per un giorno per un'associazione a cui teniamo
- Raccogliere fondi per un ente benefico che ci sta a cuore
- Passare del tempo con le persone della nostra comunità o con i nostri familiari, magari con gli anziani o i disabili Per esempio, aiutandoli in giardino o a fare la spesa
- Cucinare per la nostra famiglia o per gli amici (non deve essere nulla di complicato) e mangiare insieme

Test del marshmallow

Il test del marshmallow è stato usato in una serie di esperimenti sulla "gratificazione ritardata" negli anni Sessanta e Settanta dallo psicologo Walter Mischel. Negli esperimenti, ai bambini viene dato un marshmallow. Viene detto loro che possono a) mangiarlo subito o b) aspettare qualche minuto senza mangiarlo e poi riceverne un secondo.

La ricerca mostra che i bambini che sono stati in grado di resistere al marshmallow hanno avuto migliori risultati accademici, minori problemi comportamentali e migliori relazioni sociali (Shoda, Mischel, & Peake, 1990).

Per saperne di più, guarda questo video*:
https://www.youtube.com/watch?v=d8M7Xzjy_m8

*Questo video è disponibile su YouTube. Non è un nostro video ed è possibile trovare molte versioni diverse del test del marshmallow online. Questo è quello che suggeriamo di guardare..

Questo ci insegna molte cose, tra cui che:

- La capacità di regolare i nostri pensieri, le nostre sensazioni e i nostri impulsi è un fattore molto importante nella realizzazione degli obiettivi.
- La nostra capacità di ritardare la gratificazione è importante; per esempio: faccio questa cosa noiosa ora, per goderne i vantaggi poi.

E possiamo senza dubbio aumentare i nostri livelli di autocontrollo! Le ricerche hanno mostrato che l'autocontrollo è come un muscolo, più lo usiamo e più si rafforza.
Fare pratica in un ambito della nostra vita può influenzare altri ambiti. Per esempio, esercitare l'autocontrollo per mangiare in modo più sano può aiutarci anche ad avere più controllo (per esempio) sulle nostre abitudini di spesa (Baumeister et al, 2006).

DETERMINAZIONE

La psicologa Angela Duckworth ha dedicato diversi anni allo studio della psicologia del successo, esaminando nuotatori, chef, cadetti dell'esercito, direttori delle vendite telefoniche e altri soggetti. Ha scoperto che il talento naturale non ha un potere predittivo del successo quanto le qualità che lei riassume nella parola "determinazione" (Duckworth et al., 2011).

Per maggiori informazioni sulla determinazione, guarda questo TED Talk:
https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=it#t-2981

Determinazione = passione + perseveranza

L'enfasi deve essere su entrambe le parti di questa equazione. Passione e perseveranza sono ugualmente importanti ed è necessario averle entrambe.

La determinazione è l'impegno a finire ciò che abbiamo iniziato, a rialzarsi dopo i momenti difficili, a desiderare un miglioramento e il successo e a dedicarsi a pratiche costanti e talvolta spiacevoli per farlo.

Si tratta di avere un obiettivo che ci sta davvero a cuore e la capacità di continuare a perseguirlo, anche se cadiamo o se l'avanzamento è lento. E la ricerca dimostra che i migliori elementi predittivi del successo non sono il talento o la fortuna, bensì lo sforzo e la capacità di continuare.

Esempio:

- La croata Sandra Paovic ha partecipato alle Olimpiadi estive di Pechino 2008, qualificandosi per il secondo round nelle gare di ping-pong singolo. Nel 2009 è rimasta ferita in un incidente stradale e ha perso l'uso delle gambe. Dopo la convalescenza in ospedale, si è allenata e si è aggiudicata la medaglia d'oro alle Paralimpiadi di Rio 2016.

WOOP

WOOP è un metodo che si è rivelato incredibilmente utile nell'aiutare le persone a raggiungere i propri obiettivi, secondo la ricerca (Oettingen, 2014). È stato sviluppato dalla Professoressa Gabriella Oettingen e viene testato da più di 20 anni nelle classi, nelle palestre e in contesti sanitari.

WOOP è un'attività pratica, accessibile, basata su prove che aiuta le persone a raggiungere i propri obiettivi e a sviluppare l'autocontrollo. Questo modello riconosce che ci saranno difficoltà e ci aiuta a prevederle mettendo in pratica progetti semplici per assicurarci di non essere portati fuori strada dagli ostacoli e, al contrario, superarli.

Puoi trovare maggiori informazioni su WOOP qui: http://woopmylife.org/woop-1/

Il modello è stato testato nelle palestre, in contesti sanitari e nelle scuole e si è dimostrato efficace per:

- Aumentare lo sforzo e l'impegno
- Ridurre lo stress
- Migliorare la gestione del tempo
- Promuovere la salute fisica

Questo metodo ci aiuta ad aumentare la nostra determinazione e il nostro autocontrollo.

WOOP sta per:

Wish (Desiderio, l'obiettivo che vogliamo raggiungere)

Outcome (Risultato, ciò che otterremo veramente da questo raggiungimento, come ci farà sentire)

Obstacle (Ostacolo, quali sono i nostri ostacoli interni che si potrebbero presentare)

Plan (Piano, programmazione di ciò che possiamo fare quando questi ostacoli si presentano)

Impatto più ampio sul mondo

Ogni piccola scelta che facciamo riguardo a ciò che acquistiamo, mangiamo e gettiamo via ha un impatto sul mondo intorno a noi, pertanto esistono centinaia di modi per fare la differenza! Ecco alcuni dei nostri consigli per trovare un modo semplice di ridurre il nostro impatto sul pianeta e migliorare la nostra vita:

- **Concentrati sulle 5 strade** Ognuna delle 5 strade verso il benessere ha dimostrato di avere un grande impatto sulla nostra felicità e tutto può essere fatto in modi che abbiano un piccolo impatto sul pianeta.
- **L'ordine esterno aiuta l'ordine mentale** Riordinare la camera da letto è un ottimo modo per promuovere la produttività e magari potresti liberare la mente vivendo con meno cose?
- **La gentilezza arriva ovunque** Gesti gentili senza particolare motivazione sono un ottimo modo per metterci in relazione con i nostri cari. Potresti regalare del tempo anziché delle cose?
- **Bere con stile** Con più di 300.000 post su Instagram e con il supporto dei personaggi famosi, le bottiglie d'acqua riutilizzabili sono l'accessorio immancabile del 2018! Se il tuo obiettivo è fare più attività fisica, tieniti idratato con stile.
- **Con i piedi per terra** Il tuo obiettivo è rilassarti o viaggiare di più? Tieni i piedi ancorati a terra suggerendo ad amici e familiari di viaggiare in autobus o treno anziché in aereo.
- **Ama i tuoi vestiti** Il tuo armadio trabocca di abiti che non metti quasi mai? Resisti alla moda veloce e investi in pochi capi senza tempo che ti fanno sentire al top. O ancora meglio, datti al vintage.
- **La plastica non è poi così fantastica** Sia che tu desideri mangiare meglio, fare più attività fisica o fare più cose con la tua famiglia, puoi ridurre la quantità di plastica che acquisti?
- **Lunedì senza carne** Se il tuo obiettivo è mangiare meglio, potresti acquistare di più nei mercati agricoli locali o ridurre la quantità di carne che consumi?
- **Datti alla natura!** Passare del tempo nella natura è eccezionale per il nostro benessere mentale e fisico. Inoltre, chi passa più tempo nella natura tende a prendersi più cura del pianeta

Le ricerche dimostrano che quando definiamo obiettivi che contribuiscono al mondo in generale, questo ha un notevole impatto sulla nostra felicità (Steger, Kashdan, & Oishi, 2008).

Contribuire a qualcosa di più grande di noi ci aiuta a trovare un significato e uno scopo e ci aiuta a vivere in linea con i nostri valori (Seligman, 2011).

Scegliere quando e dove

Le ricerche dimostrano che pianificare esattamente quando e dove ci occuperemo dei nostri obiettivi aumenta in modo significativo le nostre probabilità di dedicarci davvero a essi.

Siamo tutti molto impegnati e può essere difficile inserire nuove attività. È utile pianificare esattamente quando e dove ci occuperemo dei nostri obiettivi (per quanto possibile!). Es.: farò una passeggiata di 30 minuti a pranzo tutti i giorni feriali (con la mia bottiglia d'acqua riutilizzabile!). Scrivilo nella tua agenda per prenderti l'impegno a farlo.

Facilitare il raggiungimento

Chiedi al gruppo di pensare ad alcuni modi per facilitare il raggiungimento dell'obiettivo con un promemoria o rendendo più difficile la scelta sbagliata.
Esempi:

- Stai pensando di andare all'università? Imposta il sito della facoltà come pagina iniziale del tuo browser.
- Imposta un promemoria sul telefono per l'ora in cui vuoi fare attività fisica
- Oppure metti la borsa della palestra in un posto visibile in modo che sia la prima cosa che vedi al mattino.
- Se desideri mangiare in modo sano, potresti mettere la frutta dove generalmente metti i biscotti?

Condividere e avere supporto

- È più probabile che ci atteniamo ai nostri obiettivi se li condividiamo con altre persone: quando ci prendiamo pubblicamente un impegno ci sentiamo maggiormente in obbligo di rispettarlo.

Punti di forza

La ricerca dimostra che quando comprendiamo e utilizziamo i nostri punti di forza abbiamo molte più probabilità di raggiungere i nostri obiettivi (Linley et al., 2010).

Utilizzare i nostri punti di forza ha inoltre un grande impatto sulla nostra felicità (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

Spesso ci concentriamo su ciò che non va in noi e su ciò che dobbiamo migliorare, ma la ricerca mostra che siamo più felici, più resilienti e abbiamo più probabilità di raggiungere i nostri obiettivi quando ci concentriamo sulle nostre buone qualità. Conoscere e usare i nostri punti di forza ci può aiutare a dare un contributo al mondo.

Trovare il proprio gruppo. Abbiamo molte più probabilità di raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine e avere un vero impatto sul mondo se uniamo le forze con altre persone che si interessano delle nostre stesse cose.

Teniamoci in contatto!

Se a te e ai tuoi partecipanti è piaciuto il corso e desiderate unirvi al nostro movimento di persone impegnate che desiderano creare un mondo più felice e sostenibile, restate in contatto con noi di Global Action Plan seguendoci su:

- Instagram: https://www.instagram.com/globalactionplan/
- Facebook: https://www.facebook.com/globalactionplan/
- Twitter: https://twitter.com/globalactplan

Riferimenti

Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. Journal of Personality, 74(6), 1773–1802.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. Social Science & Medicine, 66(11), 2321–2334

Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. Social Indicators Research, 74(2), 349–368.

Csikszentmihalyi, M & Csikszentmihalyi, I., (2006). A Life Worth Living : Contributions to Positive Psychology: Contributions to Positive Psychology. Oxford University Press.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. Psychological Science, 13(1), 81–84. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. Journal of personality and social psychology, 107(5), 879.

Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. Educational Psychology, 31(1), 17–26.

Duckworth, A., (2016) Grit: The Power of Passion and Perseverance Vermillion, London.

Earth Overshoot Day. (n.d.). Retrieved 13 October 2017, from http://www.overshootday.org/

Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. S. (2010). The happiness–income paradox revisited. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(52), 22463–22468. https://doi.org/10.1073/pnas.1015962107

Eckersley, R., (2006) Is modern Western culture a health hazard? International Journal of Epidemiology, 35(2), 252–258, Retrieved 1st April 2006 from https://doi.org/10.1093/ije/dyi235

Ellen MacArthur Foundation, 2016 "The New Plastics Economy: Rethinking the future of plastics" https://newplasticseconomy.org/publications/report-2016

Ellen MacArthur Foundation, 2017 "A New Textiles Economy: Redesigning Fashions Future" https://www.ellenmacarthurfoundation.org/publications/a-new-textiles-economy-redesigning-fashions-future

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.

International Labour Organisation, 2018 http://www.ilo.org/global/topics/child-labour/lang--en/index.htm

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(38), 16489–16493. https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 22(3), 280–287.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving, (116–131)

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. Science, 330(6006), 932–932.

King, L. A. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 27(7), 798–807.

King, V. (2016). "10 Keys to Happier Living: A Practical Handbook for Happiness" Headline Publishing group.

Riferimenti

Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. International Coaching Psychology Review, 5(1), 6–15.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? Current Directions in Psychological Science, 22(1), 57–62. https://doi.org/10.1177/0963721412469809

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life. Journal of Research in Personality, 73(3), 291–306

Oettingen, G. (2014). Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation. New York: Current.

Oettingen, G., Mayer, D., Timur Sevincer, A., Stephens, E. J., Pak, H., & Hagenah, M. (2009). Mental contrasting and goal commitment: The mediating role of energization. Personality and Social Psychology Bulletin, 35(5), 608–622.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. Journal of Social and Clinical Psychology, 23(5), 603–619

Peterson, C., & Park, N. (2011). Character strengths and virtues: Their role in well-being. Applied Positive Psychology. Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society, 49–62.

Pieters, R. (2013). Bidirectional Dynamics of Materialism and Loneliness: Not Just a Vicious Cycle. Journal of Consumer Research, 40(4), 615–631.

Saddawi-Konefka, D., Baker, K., Guarino, A., Burns, S. M., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., & Charnin, J. E. (2017). Changing Resident Physician Studying Behaviors: A Randomized, Comparative Effectiveness Trial of Goal Setting Versus Use of WOOP. Journal of Graduate Medical Education, 9(4), 451–457.

Schmuck, P. E., & Sheldon, K. M. (2001). Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving. Hogrefe & Huber Publishers.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish. Nicholas Brealey Publishing.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving Sustainable Gains in Happiness: Change Your Actions, not Your Circumstances. Journal of Happiness Studies, 7(1), 55–86.

Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. Developmental Psychology, 26(6), 978.

SOMO. (2016). Beauty and a Beast: Child Labour in India for Sparkling Cars and Cosmetics. [Online] Accessed at https://www.somo.nl/wp-content/uploads/2016/05/Beauty-and-a-Beast.pdf on the 16.02.2017

Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. Journal of Research in Personality, 42(1), 22–42

Thompson, S., Aked, J., Marks, N., & Cordon, C. (2008). Five ways to wellbeing: The evidence. New Economics Foundation, London.

Understanding Poverty. (n.d.). Retrieved 13 October 2017, from http://www.worldbank.org/en/understanding-poverty

Robinson, K. (2009) The Element: How finding your Passion changes everything. Penguin.

WWF. (2014) Living Planet Report 2014: Species and spaces, people and places. [Online] Accessed at http://assets.wwf.org.uk/downloads/lpr2014_low_res_embargo.pdf (on the 08/11/2017)

WWF China (2017). Species. [Online] Accessed at http://en.wwfchina.org/en/what_we_do/species/