Modulo 1 Piano della sessione

Obiettivi di apprendimento: **I partecipanti pensano a che cosa è per loro una vita di successo. Trovano collegamenti tra ciò che contribuisce al nostro benessere e ciò che fa bene agli altri e al pianeta.**

Durata totale della lezione: **1 ora**

5 min

ATTIVITÀ: Introduzione

Benvenuti a Goals for Good. Questo corso vi aiuterà a pensare ai tipi di obiettivi che vorreste definire che abbiano il maggiore impatto sulla vostra felicità e sul vostro benessere e un impatto positivo sul mondo intorno a voi.

Vedremo i tipi di obiettivi che vi piacerebbe definire e impareremo alcune tecniche che ci possono aiutare a raggiungere i nostri obiettivi. Durante il corso vedremo:

- Che cos'è per voi una vita di successo
- L'impatto dei nostri obiettivi sulla nostra felicità, sulla vita degli altri e sul pianeta
- Che cosa dice la ricerca su ciò che ci rende davvero felici

In questa sezione imposterai e presenterai il corso e metterai in relazione la definizione degli obiettivi con prospettive lavorative, carriere o aspirazioni future.

Sappiamo che gruppi diversi lavorano in modo diverso. Utilizza la sezione "Ottime discussioni e feedback" della Guida del **facilitatore** per consultare alcune opzioni di discussione.

15 min

ATTIVITÀ: "Saprò di avere successo quando..."

Scrivi le frasi seguenti ed esponile in diversi punti dell'aula:

- Sarò famoso/a
- Avrò avuto molte esperienze entusiasmanti
- Sarò proprietario/a di una casa grande con molti oggetti costosi
- Avrò aiutato altre persone
- Avrò avuto un impatto positivo nel mondo grazie al mio lavoro
- Avrò una rete di amici intimi e familiari che mi supportano
- Avrò uno stipendio alto
- Avrò una relazione felice con un partner a lungo termine
- Sarò in forma e in salute fisica
- Sarò ammirato/a per il mio aspetto fisico
- Mi sentirò calmo/a e a mio agio per come sono

Cosa ti servirà:

- Frasi su fogli di carta
- Patafix

Dovrai chiedere ai partecipanti di muoversi all'interno dell'aula.

Assicurati che tutti i partecipanti abbiano avuto la possibilità di discutere della propria decisione con un partner o con il gruppo.

Chiedi ai partecipanti di posizionarsi di fianco alla frase che li rappresenta maggiormente quando pensano "In futuro, saprò di avere avuto successo quando..."

Chiedi ai partecipanti di elaborare brevemente e spiegare alle altre persone del gruppo il motivo della loro scelta.

Riunisci il gruppo e chiedi ad almeno una persona per gruppo di spiegare il motivo della sua scelta.

Domande per la discussione:

1 Qual è l'affermazione più importante per voi? Perché?

2 Ci sono affermazioni che non vi interessano per nulla?

3 La ricerca dimostra che alcuni di questi traguardi hanno un impatto maggiore sul nostro benessere rispetto ad altri. Quali pensate che ci rendano più felici? (vedi il Modulo 1 nella Guida del **facilitatore** per indicazioni su come inquadrare questa discussione)

15 min

Oltre a non renderci più felici, possedere sempre più cose ha un grande impatto sul pianeta.

Guardiamo il cortometraggio Goals for Good.

Chiedi: Che cosa ne pensate del film?

Chiedi: In che modo pensate che i tipi di obiettivi che definiamo avranno un impatto sul mondo intorno a noi?

Assicurati di includere nella discussione alcuni dei punti seguenti:

Il costo per l'ambiente.

- Se tutti utilizzassero tutte le cose che utilizzano gli abitanti del Regno Unito, avremmo bisogno di 3 pianeti.
- Se non cambiamo il nostro modo di vivere, entro il 2050 nell'oceano ci sarà più plastica che pesci. Utilizziamo materiali che durano per sempre per produrre oggetti che usiamo una sola volta e poi gettiamo.
- Ogni giorno, 150-200 specie di piante e animali si estinguono per via delle escavazioni e dei disboscamenti perpetrati per produrre le nostre cose.

Il costo sociale.

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

- Milioni di lavoratori in tutto il mondo lavorano in condizioni che non troveremmo mai accettabili.

Nella Guida del **facilitatore** trovi un link al cortometraggio **Goals for Good** e nelle diapositive troverai un collegamento ipertestuale.

La sezione successiva dipenderà da come si è sviluppata la discussione nella sezione precedente: sii consapevole di come i risultati di quest'ultima possano influenzarla.

Se il gruppo ha buone conoscenze, lasciali fare. Se sono meno collaborativi, stimola la discussione con queste domande

1 Quale pensate che sia l'impatto sul pianeta?

2 Che cosa accade quando distruggiamo gli habitat naturali?

3 Che ne è di tutta la plastica che produciamo e gettiamo via?

4 Da dove vengono tutti i materiali per le nostre cose (abbigliamento, telefoni cellulari, ecc.)?

5 Chi pensate che estragga/raccolga queste materie prime?

- Per esempio, si stima che 20.000 bambini lavorino nelle miniere di mica, il materiale che conferisce la brillantezza iridescente a ombretti e blush (SOMO, 2016)
- E molti bambini lavorano nelle miniere di Coltan, materiale usato per produrre i nostri telefoni e laptop.

Importante sottolineare: possiamo avere un impatto con le nostre scelte quotidiane. Concentrandoci su ciò che ci rende davvero felici anziché su ciò che possiamo comprare, possiamo essere più felici e avere un impatto positivo sul pianeta.

5 min

ATTIVITÀ: Che cosa ci rende davvero felici?

Chiedi: "Qual è la cosa che vi ha reso più felici nell'ultima settimana?"

Chiedi al gruppo di dare un feedback e di discutere sulle risposte.

Assicurati che tutti abbiano la possibilità di esprimere la propria opinione a un partner o al gruppo. Chiedi alcuni esempi ad alcuni partecipanti.

20 min

ATTIVITÀ: 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.

Le 5 strade verso il benessere rappresentano 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.

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, che ci danno una carica immediata ma generalmente non durano a lungo. Questi tipi di attività generalmente hanno anche un impatto minimo sul pianeta perché non comportano nessun acquisto!

Cosa ti servirà::

- 5 cartelloni, ognuno con una delle 5 strade verso il benessere

Appendi i 5 cartelloni nell'aula. In questa sessione i partecipanti dovranno spostarsi nell'aula.

Nella Guida del **facilitatore** e negli "Esempi di azioni" collegati alle 5 strade potrai trovare maggiori informazioni.

Le cinque strade verso il benessere sono:

Connessione

Continuare a imparare

Essere attivi

Osservare

Dare

Dividi i partecipanti in 5 gruppi e assegna a ogni gruppo uno dei cartelloni. **Chiedi** a ogni gruppo di pensare ad azioni che potrebbero intraprendere per perseguire maggiormente quella strada verso il benessere nella loro vita. Chiedi loro di scriverle sul cartellone.

Concedi ai gruppi 3 minuti per ogni strada verso il benessere, poi chiedi loro di passare alla successiva.

Quando ogni gruppo ha avuto la possibilità di annotare alcune idee per ognuna delle strade, **chiedi** ai gruppi di condividere alcune delle idee migliori con gli altri.

Domande facoltative per la discussione

1 Ci sono alcuni cartelloni che avete trovato più difficili da completare? Perché?

2 Ci sono alcune azioni che pensate di fare già bene? Quali? In che modo?

COMPITO A CASA: Prima della prossima sessione (Modulo 2)

1 Scrivete tre cose positive che vi sono accadute questa settimana

2 Prestate attenzione agli esempi nella vostra vita quotidiana in cui utilizzate già le cinque strade verso il benessere

3 Pensate a quali azioni vorreste fare di più.

Chiedi ai partecipanti di pensare e annotare le risposte a una delle tre domande. Chiedi loro di discuterne in coppia e/o chiedi a tutti di esporre al gruppo, in base al numero di partecipanti.

Sarò famoso/a

Avrò uno stipendio alto

Avrò avuto molte esperienze entusiasmanti

GOALS 4GOOD

Avrò una relazione felice con un partner a lungo termine

global action plan

KR foundation

Sarò proprietario/a di una casa grande con molti oggetti costosi

Sarò in forma e in salute fisica

GOALS 4GOOD

Avrò aiutato altre persone

global action plan

KR foundation

Sarò ammirato/a per il mio aspetto fisico

GOALS 4GOOD

Avrò avuto un impatto positivo nel mondo grazie al mio lavoro

global action plan

KR foundation

Mi sentirò calmo/a e a mio agio per come sono

GOALS 4GOOD

Avrò una rete di amici intimi e familiari che mi supportano

global action plan

KR foundation

Modulo 2 Piano della sessione

Obiettivi di apprendimento principali: I partecipanti imparano che cos'è la gratificazione ritardata (test del marshmallow); che cos'è la determinazione e come può aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi e il modello WOOP per la definizione degli obiettivi. Definiscono il primo obiettivo e pensano a come possa avere un impatto positivo sul mondo in generale.

Tempo totale della sessione: 1 ora

3 min

ATTIVITÀ: Riepilogo del Modulo 1

Chiedi ai partecipanti di dividersi in coppie e di discutere di ciò che è stato trattato nel Modulo 1. Chiedi ad alcuni partecipanti di condividere i propri pensieri con il gruppo e assicurati di trattare i punti seguenti:

- Che cos'è il successo
- Il costo delle abitudini di acquisto sulla nostra felicità, sulla vita delle altre persone e sul pianeta
- 5 strade verso il benessere

10 min

ATTIVITÀ: 5 ways to wellbeing: in your life already

Chiedi (1 o 2 minuti): Con un partner, discutete brevemente degli esempi della vostra vita quotidiana in cui mettete già in pratica le cinque strade verso il benessere.

Chiedi (discussione principale): Parlate con un partner. Tre cose buone che sono accadute nell'ultima settimana.

Chiedi ad almeno una persona in ogni coppia di condividere ciò che ha appreso dal proprio partner.

Domande per la discussione:

1 Quali strade mettete già in pratica?

2 Quali vorreste migliorare?

5 min

ATTIVITÀ: Definizione degli obiettivi

In questa sessione ci concentreremo sulla definizione degli obiettivi, sul motivo per cui è importante definirli e su come definire buoni obiettivi.

Chiedi: Perché definiamo obiettivi? Chiedi al gruppo dei suggerimenti e assicurati di coprire i seguenti punti:

- Gli obiettivi sono importanti per il nostro benessere.
- Definire obiettivi è un modo per aiutarci a scegliere come vivere la nostra vita.
- Ci danno uno scopo e una direzione.
- Raggiungere piccoli obiettivi sulla strada verso i nostri obiettivi più grandi ci dà un senso di soddisfazione e ci fa sentire bene.

Chiedi: Avete mai definito un obiettivo in precedenza? Che cosa vi ha aiutato? Quali sono stati gli ostacoli? Discutete delle vostre risposte con un partner.

Cosa ti servirà:

- Un cartellone

Nella sezione dedicata alla discussione chiedi risposte all'intero gruppo. Deve essere una sezione breve e rapida.

Chiedi a un partecipante di scrivere le risposte su un cartellone.

.

10 min

ATTIVITÀ: Test del marshmallow

Quando si tratta di definire obiettivi, l'autocontrollo e la determinazione verso il successo sono un fattore importante. Ciò è dimostrato chiaramente tramite gli esperimenti del cosiddetto "test del marshmallow" in cui ai bambini viene offerto un marshmallow e viene detto loro che possono a) mangiarlo immediatamente oppure b) aspettare alcuni minuti senza mangiarlo e poi riceverne un secondo.

Guardate il video del marshmallow.

Negli esperimenti di follow up, i bambini che sono stati in grado di resistere al marshmallow hanno avuto migliori risultati accademici, minori problemi comportamentali e migliori relazioni sociali.

Chiedi: Come si collega questo alla definizione di obiettivi? Che cosa ci insegna?

Questo si collega molto strettamente con la definizione di obiettivi e con il successo nel raggiungimento dei nostri obiettivi. Naturalmente, c'è sempre un periodo difficile all'inizio dell'obiettivo che abbiamo definito. Se riusciamo a superare questo primo periodo, la ricompensa ne vale la pena.

Fai riferimento alla Guida del **facilitatore** per maggiori informazioni sul test del marshmallow e per un **link al video del test del marshmallow.**

In questa sezione, il gruppo dovrà muoversi nell'aula e dividersi in 2-3 gruppi più piccoli.

Il test del marshmallow ci insegna che:

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

Chiedi: Pensate che possiamo cambiare i nostri livelli di autocontrollo? Chiedi alle persone che hanno risposto affermativamente di mettersi da una parte dell'aula. Chiedi alle persone che hanno risposto negativamente di mettersi dall'altra. Gli indecisi si posizioneranno nel mezzo.

Chiedi ad alcune persone di ogni gruppo di spiegare il motivo della loro scelta e del loro posizionamento.

Certo che possiamo 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 rinunciare ai dolci ci può aiutare a mangiare in modo più sano in altri ambiti della nostra dieta.

15 min

ATTIVITÀ: DETERMINAZIONE

Chiedi: Quale pensate che sia, secondo la ricerca, l'elemento che fa maggiormente prevedere:

- il successo accademico
- un migliore pesoforma tra i bambini in età scolare
- quali soldati hanno maggiore probabilità di restare nell'esercito e quali hanno più probabilità di ritirarsi
- quali bambini avranno risultati migliori in una gara di spelling?

Ottieni alcune risposte dal gruppo, prima di dire loro che la risposta è "determinazione".

Determinazione = passione + perseveranza

Cosa ti servirà:

- Fogli di carta

Per questa sessione i partecipanti avranno bisogno di fogli di carta e si divideranno in coppie per la discussione

Per maggiori informazioni sulla determinazione, fai riferimento alla Guida del **facilitatore**.

La determinazione significa avere un obiettivo a cui teniamo. Si tratta dell'impegno per finire ciò che abbiamo iniziato, per rialzarsi dopo i momenti difficili, per desiderare un miglioramento e il successo e per non rinunciare anche quando le cose si fanno difficili.

Un esempio di determinazione.

- 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.

Dopo un incidente così terribile, sarebbe stato facile per lei rinunciare, ma ha lavorato sodo per perfezionare la sua tecnica in una disciplina che la appassionava.

La determinazione ci dimostra che i migliori elementi predittivi del successo non sono il talento o la fortuna, bensì lo sforzo e la capacità di continuare. Dovete tenerlo a mente quando definite i vostri obiettivi.

Collegamento: con opportunità lavorative future. **Chiedi** Che cosa vi appassiona? Potete mettere in relazione la vostra passione a un futuro obiettivo lavorativo?

Chiedi ai partecipanti di scriverlo su un post-it o su un pezzo di carta. Una volta scritto, chiedi loro di rivolgersi al loro partner, una persona con cui sono a proprio agio, e parlare di qual è il loro obiettivo. **Chiedi** loro di pensarci nella prossima sessione in cui iniziamo a vedere un modello per la definizione di obiettivi.

Incoraggia i partecipanti che non hanno un grande obiettivo chiaro a pensare a passaggi successivi più piccoli.

20 mins

ATTIVITÀ: WOOP

Abbiamo visto in che modo un maggiore autocontrollo e una maggiore determinazione possono aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi. Ora è il momento di vedere un modello di definizione degli obiettivi che ci aiuterà a metterlo in pratica.

Che cos'è WOOP?

WOOP si è rivelato incredibilmente utile nell'aiutare le persone a raggiungere i propri obiettivi. Sappiamo che ci saranno difficoltà quando stiamo lavorando

Cosa ti servirà:

- I cartelloni con le idee riguardanti le 5 strade verso il benessere (appendili nell'aula come fonte di ispirazione)
- Il foglio di lavoro WOOP

per un nuovo obiettivo e questo modello ci aiuta a prevedere tali difficoltà mettendo in pratica progetti semplici per assicurarci di non essere portati fuori strada dagli ostacoli e, al contrario, di superarli. 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
- Aiutare le persone a ridurre lo stress
- Aiutare le persone ad aumentare l'attività fisica
- Aiutare gli studenti a prepararsi per gli esami

Sfrutta questa sessione per generare numerose idee in modo che i partecipanti le possano sfruttare nel modulo 2.

Consulta la sezione "WOOP" nella Guida del **facilitatore** per esempi di obiettivi.

Ora definiremo un obiettivo per la prossima settimana. Avrete solo una settimana per completarlo, scegliete quindi qualcosa che vi appassiona ma che sia anche fattibile in 7 giorni. Potrebbe essere un'azione o una cosa facile da fare ogni giorno/ogni due giorni. Oppure potrebbe essere il primo passo verso qualcosa di più grande. Cercate di mettere in relazione il vostro obiettivo con le 5 strade verso il benessere.

Potete annotare più di un'idea.

Guida il gruppo nel processo di definizione degli obiettivi, un passo alla volta:

1. **Wish (desiderio)**: annotate un desiderio per voi importante; deve essere impegnativo ma raggiungibile e dovete essere in grado di farlo la prossima settimana.
2. **Outcome (risultato)**: come vi sentirete quando l'avrete ottenuto? Chiudete gli occhi e per un attimo immaginate veramente come vi sentirete.
3. **Obstacle (ostacolo)**: qual è l'ostacolo maggiore dentro di voi che potrebbe impedirvi di realizzare il vostro desiderio? Immaginate per un attimo quale potrebbe essere questo ostacolo.
4. **Plan (pianificazione)**: qual è una pianificazione efficace per superare questo ostacolo? Elaborate un piano "quando/allora". Quando (il mio ostacolo si presenta), allora io (la mia azione)

Utilizza il foglio di lavoro WOOP per guidare i partecipanti nel processo di definizione degli obiettivi.

Il Desiderio (Wish) e il Risultato (Outcome) spesso possono essere simili quando si definiscono obiettivi a breve termine. Differenzia il risultato dal desiderio enfatizzando il modo in cui questo li farà sentire, i vantaggi che apporterà alla loro esperienza quotidiana.

Dopo che i partecipanti hanno definito i loro primi obiettivi, chiedi loro di dividersi in coppie e di esporre l'un l'altro il proprio obiettivo WOOP. Riunisci il gruppo dopo 10 minuti. Chiedi a 2 o 3 persone di esporre alla classe.

La ricerca dimostra che otteniamo ancora più felicità dai nostri obiettivi quando questi hanno un impatto positivo sul mondo in generale oltre che su noi stessi (consulta la Guida del **facilitatore** per esempi di come gli obiettivi possono avere un impatto positivo sul pianeta).

Poi, chiedi ai partecipanti di pensare:

- **In che modo un cambiamento del vostro stile di vita potrebbe avere un impatto positivo sugli altri e sul pianeta?** Potreste in qualche modo aumentare il vostro impatto positivo? Per esempio, se il vostro obiettivo è fare più sport, potreste usare una bottiglia d'acqua riutilizzabile anziché bottiglie di plastica usa e getta? OPPURE Se il vostro obiettivo è scrivere 3 cose buone ogni giorno, potreste chiedere a qualcun altro quali cose buone gli sono capitate per incoraggiarli?

Chiedi ai partecipanti di dividersi in coppie e di aiutarsi l'un l'altro a pensare ai modi in cui il loro obiettivo può avere un impatto positivo sugli altri o sul pianeta. Scrivete le vostre idee nella casella del foglio di lavoro WOOP.

Prima della fine della lezione, chiedi ai partecipanti di condividere il loro obiettivo con una persona che li possa sostenere nel suo raggiungimento la prossima settimana.

Nella Guida del **facilitatore** troverai esempi di obiettivi con un impatto più ampio sul mondo.

GOALS 4GOOD

Wish
Desiderio
l'obiettivo che vogliamo raggiungere

Outcome
Risultato
ciò che desideriamo veramente da questo raggiungimento, come ci farà sentire

Obstacle
Ostacolo
quali sono gli ostacoli interni ed esterni che potrebbero presentarsi

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

In che modo il vostro obiettivo WOOP ha un impatto positivo sulle altre persone e/o sul pianeta?

global action plan

KR foundation

Modulo 3 Piano della sessione

Obiettivi di apprendimento principali: Unire le conoscenze dei diversi moduli per creare un altro obiettivo, usando le competenze che abbiamo acquisito su una buona definizione degli obiettivi e sul modo in cui ottenere sostegno per raggiungere questi obiettivi.

Tempo totale della sessione: 1 ora

3 min

ATTIVITÀ: Riepilogo

In coppia o in gruppo, chiedi ai partecipanti che cosa si ricordano di ciò che hanno appreso finora. Assicurati di discutere dei seguenti punti:

- Che cos'è il successo per noi e che cosa ci rende davvero felici?
- Il vero costo del nostro stile di vita sul nostro benessere, sulla società e sul pianeta
- Le 5 strade verso il benessere
- Definizione di obiettivi: perché è importante e perché lo facciamo
- Autocontrollo (il test del marshmallow)
- Determinazione = passione + perseveranza
- Modello WOOP di definizione degli obiettivi

Cerca di ottenere la maggior parte delle risposte dal gruppo ma colma le eventuali lacune.

25 min

ATTIVITÀ: Come è andata con il vostro obiettivo?

PRIMA PARTE

Nella scorsa sessione, ognuno di voi ha definito un obiettivo settimanale.

Chiedi: Come pensate che sia andata con il vostro obiettivo?

Spiega: Se questo lato dell'aula rappresenta il raggiungimento del 100% del vostro obiettivo (indica un lato dell'aula) e questo lato rappresenta il fatto di non aver nemmeno provato a raggiungere l'obiettivo (indica l'altro lato), dove vi posizionereste in base al vostro avanzamento? Posizionatevi.

In base al numero di partecipanti, chiedi ad alcuni o a tutti di spiegare la scelta della loro posizione. Una volta raccolte alcune risposte, chiedi a tutti di tornare al proprio posto.

Cosa ti servirà:

- Post-it
- Le due domande seguenti su due cartelloni appesi in aula:
  1. Che cosa vi ha aiutato?
  2. Quali sono stati gli ostacoli?

Per questa attività, i partecipanti dovranno spostarsi nell'aula e posizionarsi in diversi punti.

Nel corso di questa sessione, dovranno pensare all'obiettivo che hanno definito la scorsa settimana.

SECONDA PARTE

Chiedi: Pensate ancora all'obiettivo che avete definito la scorsa settimana; in gruppi da 3 o 4 (dividi la classe in base al numero di partecipanti) discutete sulle seguenti domande:

- Quali cambiamenti positivi avete notato nel vostro benessere?
- Quale impatto positivo avete notato sulle altre persone o sul pianeta?

Riunisci il gruppo e chiedi ad almeno una persona per ogni gruppo di condividere le sue risposte.

TERZA PARTE

Chiedi: pensando al vostro obiettivo,

- Che cosa vi ha aiutati a raggiungerlo?
- Quali sono stati gli ostacoli?

Chiedi al gruppo di scrivere le proprie risposte su dei foglietti o post-it. Dopo alcuni minuti, chiedi loro di attaccare i foglietti con le idee sotto ciascuna affermazione. Chiedi loro di raggruppare risposte con tema simile, ove possibile.

Finita questa attività, prendi alcuni esempi di "Che cosa vi ha aiutato" e "Quali sono stati gli ostacoli" che ti colpiscono particolarmente e leggili all'intero gruppo (invita i partecipanti che li hanno scritti a elaborare ulteriormente se se la sentono).

Chiedi ai partecipanti di scrivere su un post-it un "Consiglio per la prossima volta". Per esempio,

- Se avete avuto difficoltà a trovare del tempo per il vostro obiettivo, la prossima volta prevedete del tempo nella vostra agenda.
- Se siete stati aiutati condividendo l'obiettivo con un amico, assicuratevi di farlo anche la prossima volta.

Chiedi ai partecipanti di condividere i propri consigli, raccoglili tutti e crea un elenco collettivo.

QUARTA PARTE

Infine, di' al gruppo che, quando si definiscono degli obiettivi, è utile:

- **Scegliere dove e quando:** siamo tutti molto impegnati e può essere difficile inserire nuove attività. Ma la ricerca dimostra che pianificare esattamente quando e dove ci occuperemo dei nostri obiettivi aumenta in modo significativo le nostre possibilità di farlo veramente. Es.: farò una passeggiata di 30 minuti a pranzo tutti i giorni feriali (con la mia bottiglia d'acqua riutilizzabile!).
- **Facilitare il compito:** è inoltre più probabile che rispettiamo i nostri obiettivi rendendoli facili da ricordare e da completare. Es: metti la borsa della palestra in un posto visibile in modo che sia la prima cosa che vedi al mattino. Oppure, se pensi di iniziare l'università, imposta il sito web della facoltà come homepage del tuo browser.

20 min

ATTIVITÀ: Definizione di un obiettivo a lungo termine

Guida i partecipanti nel processo di definizione del prossimo obiettivo:

1. **Wish (desiderio):** annotate un desiderio per voi importante; deve essere impegnativo ma raggiungibile e dovete essere in grado di farlo la prossima settimana.
2. **Outcome (risultato):** come vi sentirete quando l'avrete ottenuto? Chiudete gli occhi e per un attimo immaginate veramente come vi sentirete.
3. **Obstacle (ostacolo):** qual è l'ostacolo maggiore dentro di voi che potrebbe impedirvi di realizzare il vostro desiderio? Immaginate per un attimo quale potrebbe essere questo ostacolo.
4. **Plan (piano):** qual è una pianificazione efficace per superare questo ostacolo? Elaborate un piano "quando/allora". Quando (il mio ostacolo si presenta), allora io (la mia azione)

Ricordate che la ricerca mostra che otteniamo ancora più felicità dai nostri obiettivi quando hanno un impatto positivo sul mondo oltre che su noi stessi (pensate al punto "dare" nelle 5 strade verso il benessere).

Cosa ti servirà:

- Il foglio di lavoro WOOP
- I poster con gli esempi di obiettivi per le 5 strade verso il benessere

Il suggerimento qui è per un obiettivo mensile, ma se necessario può essere per un tempo più breve.

Se i partecipanti hanno bisogno di ispirazione, sono disponibili alcuni esempi di obiettivo nella Guida del **facilitatore** e nei poster di esempio delle 5 strade verso il benessere.

Poi, chiedi ai partecipanti di pensare:

- **In che modo un cambiamento del vostro stile di vita potrebbe avere un impatto positivo sugli altri e sul pianeta?**

Ora scrivete quando e dove vi occuperete del vostro obiettivo. Come potete facilitarvi il compito?

10 min

ATTIVITÀ: 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.

Chiedi ai partecipanti di dividersi in gruppi da 4 e di condividere a turno l'intera storia del proprio obiettivo e chiedere consigli utili agli altri nel gruppo. Aspetti da considerare:

- I partecipanti riescono a pensare a qualcosa da fare che li aiuti a restare in carreggiata?
- Riescono a pensare ad altri modi per facilitare l'obiettivo?
- In che modo potete aiutarvi l'un l'altro a impegnarvi al di fuori della lezione?

Ove possibile, metti questo in relazione con i precedenti elementi in "Che cosa vi ha aiutato" e "Quali sono stati gli ostacoli" e utilizza i post-it sotto le affermazioni.

Ulteriori domande per la discussione:

1. Con chi altro condividerete il vostro obiettivo?
2. Qualcuno teme di potere avere negatività da altre persone rispetto al proprio obiettivo?

Chiedi al gruppo di aiutarsi l'un l'altro a trovare idee per risolvere questo problema.

GOALS 4GOOD

CONNESSIONE

- Parlare con qualcuno anziché inviare un SMS
- Dedicare cinque minuti a scoprire chi è veramente una persona
- Frequentare un nuov club o iscriversi ad una nuova squadra
- Andare a scuola o all'università a piedi con un compagno
- Interagire con persone nuove
- Mettere via tutti i dispositivi ai pasti

global action plan

KR foundation

GOALS 4GOOD

CONTINUARE A IMPARARE

Iniziare a studiare uno strumento o una lingua

Leggere le notizie o un libro ogni mattina e sera

Creare un gruppo di lettura con incontri mensili

Imparare una parola nuova al giorno

Fare una ricerca su qualcosa che ci ha sempre incuriosito

Fare un cruciverba o un Sudoku ogni giorno

global action plan

KR foundation

GOALS 4GOOD

ESSERE ATTIVI

Inserire l'esercizio fisico nel tragitto verso la scuola

Prendere le scale invece dell'ascensore

Fare alcuni esercizi leggeri, come stretching, prima di andare al lavoro la mattina

Fare una passeggiata in pausa pranzo

Entrare a far parte di una squadra sportiva scolastica o organizzare una partita di calcio con regolarità in un parco

Scendere dall'autobus una fermata prima e camminare per l'ultimo tratto

Andare a scuola a piedi, magari con un amico così da creare anche una sintonia

GOALS 4GOOD

OSSERVARE

Prestare attenzione al modo in cui i compagni di classe si sentono o si comportano

Ogni giorno, scrivere una cosa carina che qualcuno ci ha detto

Prendere una strada diversa nel tragitto da o verso la scuola

Annotare tutte le specie di piante incontrate nel tragitto verso la scuola

Scoprire tutti gli spazi verdi vicino casa

Visitare un posto nuovo per pranzo

GOALS 4GOOD

DARE

Cucinare per la nostra famiglia (non deve essere nulla di complicato) e mangiare insieme

Offrirsi volontario per un giorno per un'associazione a cui teniamo

Donare in beneficenza i vecchi abiti che non usiamo più

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

global action plan

KR foundation

Modulo 4 Piano della sessione

Obiettivi di apprendimento principali: Prendere in considerazione che cosa significa per voi il successo e che cosa desiderate dal vostro futuro. Incorporare tutto ciò che avete imparato nei tre moduli in un obiettivo finale e imparare come usare i vostri punti di forza per garantire il successo nell'ottenerlo.

Tempo totale della sessione: 1 ora

2 min

ATTIVITÀ: Riepilogo della sessione precedente

Chiedi al gruppo di dividersi in coppie e di discutere ciò di cui si è parlato la settimana precedente e relazionare al resto del gruppo, assicurandoti di coprire i seguenti punti:

- Che cosa aiuta e che cosa ostacola quando si definiscono gli obiettivi
- Scegliere dove e quando
- Facilitare il raggiungimento dell'obiettivo
- Ottenere supporto

Cerca di ottenere la maggior parte delle risposte dal gruppo ma colma le eventuali lacune.

25 min

ATTIVITÀ: Che cos'è il successo per voi? Prima e seconda parte

PRIMA PARTE: che cos'è il successo per me?

Chiedi: Che cos'è per voi una vita di successo? Pensate a voi stessi fra 10 anni e immaginate di aver fatto il massimo e dedicato tempo ed energie alle cose per voi importanti.

Sul foglio di lavoro, disegnate la vostra vita (o utilizzate una mappa mentale): pensate alle persone con cui sarete, dove vivrete, quale lavoro farete, come vi sentirete, quale impatto avrete avuto sul mondo. Avete 5 minuti per riflettere, disegnare e scrivere.

SECONDA PARTE: passi verso il successo

Chiedi: Ora, prendete il foglio di lavoro "Passaggi verso il successo". Scegliete alcune delle idee che avete annotato nella vostra mappa mentale, per esempio dove vi troverete, quale lavoro farete, con chi sarete, ecc. Pensate a quando potreste raggiungere ciascuno di questi obiettivi nei prossimi 10 anni e

Per questa sezione, ti serviranno i fogli di lavoro:

- "Che cos'è il successo per voi" e
- "Passi verso il successo".

scriveteli in corrispondenza dei relativi passi nel foglio di lavoro (1 anno, 5 anni, ecc.). Terminate con il vostro obiettivo finale tra 10 anni in cima alla lista!

Concedi al gruppo altri 5 minuti per compilare il foglio.

10 min

ATTIVITÀ: Punti di forza

Abbiamo pensato agli obiettivi che vogliamo raggiungere. La ricerca dimostra che quando comprendiamo e utilizziamo i nostri punti di forza abbiamo molte più probabilità di raggiungere i nostri obiettivi. Utilizzare i nostri punti di forza ha inoltre un grande impatto sulla nostra felicità.

Chiedi: Che cosa pensate che si intenda per punti di forza?

Assicurati di coprire i seguenti punti:

- Per punti di forza intendiamo le vostre migliori qualità, ciò che vi viene naturale e vi motiva.
- 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 maggiore contributo al mondo.

Chiedi ai partecipanti di:

- Dividersi in gruppi da 3, con persone con cui sono a proprio agio.
- Raccontare un breve episodio di quando hanno lavorato al loro meglio/in cui qualcosa è andato bene
- 2 persone ascoltano e colgono i punti di forza della persona che parla, annotandoli sui fogli ed esponendoli alla fine del racconto

Riunisci la classe e chiedi ai gruppi di parlare di alcuni dei punti di forza che sono emersi. Ogni partecipante può portare a casa il foglio con i propri punti di forza.

Cosa ti servirà:

- Fogli di carta.

Tieni a portata di mano i fogli per consentire ai partecipanti di annotare i punti di forza.

I **facilitatori** possono tracciare la strada ai partecipanti condividendo il proprio esempio di racconto e i propri punti di forza.

20 min

ATTIVITÀ: Che cos'è il successo per voi? Terza e quarta parte

Sfruttare al massimo i nostri punti di forza è importante quando pensiamo agli obiettivi che vogliamo raggiungere.

Chiedi: Dedicate un minuto a rileggere i vostri obiettivi nel foglio di lavoro "Passi verso il successo". Scegliete uno degli obiettivi che vi colpisce maggiormente come il più importante.

Terza parte

Utilizzando il foglio di lavoro "Obiettivi a lungo termine", compilate questo obiettivo. Sotto, scrivete un piccolo passo che dovrete fare per raggiungere l'obiettivo.

Per esempio, se il vostro obiettivo a lungo termine è andare all'università, iniziate a fare una ricerca dei corsi di laurea o degli atenei che vorreste frequentare. Se desiderate specializzarvi in un mestiere come il carpentiere, l'idraulico o il contabile, cercate programmi di apprendistato adeguati. Se l'obiettivo è essere maggiormente in forma e in salute, pensate al tragitto da fare a piedi o in bicicletta per andare al lavoro o all'università.

Pensate inoltre al modo in cui il vostro obiettivo a lungo termine potrebbe avere un impatto positivo sugli altri o sul pianeta. Scrivetelo sul foglio.

Quarta parte

Una volta annotato il vostro obiettivo, condividete il foglio con un partner o un amico. Concedetevi l'un l'altro il permesso di controllare l'altra persona per vedere come procede. Potreste anche stendere una seconda copia del vostro obiettivo e scambiarla con il vostro partner in modo che si ricordi del vostro obiettivo. Può anche essere un promemoria per controllare come va.

Per questa sezione, ti serviranno:

- I fogli di lavoro "Passi verso il successo" e
- "Obiettivi a lungo termine" compilati.

3 min

ACTIVITY: Ultimo consiglio su “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.

Chiedi: Riuscite a pensare ad alcuni modi in cui mettervi in relazione con altre persone con i vostri stessi interessi?

Se questo corso vi è piaciuto e desiderate continuare a fare parte di un gruppo di individui impegnati a creare un mondo più felice e più sostenibile, restate in contatto con noi di Global Action Plan seguendoci su:

- **Instagram: https://www.instagram.com/globalactionplan/**
- **Facebook: https://www.facebook.com/globalactionplan/**

Buona fortuna per i vostri obiettivi futuri e ricordate le cose importanti: connessione, continuare a imparare, essere attivi, osservare e dare!

Grazie per aver partecipato a Goals for Good!

Che cos’è il successo per me?

GOALS 4GOOD

Passi verso il successo

global action plan

KR foundation

GOALS 4GOOD

Un obiettivo a lungo termine che vorrei raggiungere è...

Un piccolo passo che potrei fare questa settimana per raggiungere questo obiettivo a lungo termine è...

In che modo il vostro obiettivo a lungo termine potrebbe avere un impatto positivo sugli altri o sul pianeta?