

# Modulo 6

## Sviluppo delle capacità personali

### Guida per i tutor

*Estratto dal progetto Foundations for Work per gentile concessione di DiversityWorks  
(Progetto n. 2012-1-GB2-LEO05-08201)*

## **Introduzione**

Perché è importante insegnare agli studenti lo sviluppo delle capacità personali?

Che si stiano costruendo le proprie personali competenze o che stiano guidando altri lungo questo processo, lo sviluppo delle capacità personali deve concentrarsi su punti di forza, bisogni e circostanze individuali. L'autovalutazione di valori individuali, punti di forza e debolezze, obiettivi e sogni, determinerà quali competenze sono più importanti nello sviluppo delle capacità personali. E questo renderà molto più facile la creazione e l'attuazione di un efficace programma di obiettivi personalizzato.

L'autovalutazione, inoltre, permette al singolo di decidere quali cambiamenti sono necessari nella sua vita. Cambiamenti che non soltanto avranno un impatto sulla sua situazione attuale, ma getteranno le fondamenta per gestire le sfide future. E, imparando a valutare ogni situazione in termini di importanza, vantaggi e svantaggi, è possibile migliorare l'esito di ogni situazione.

Controllare il proprio programma di obiettivi crea una sensazione di potere. Inoltre, rafforza la convinzione che gli obiettivi possano essere raggiunti, il che rende molto più facile lo sviluppo di competenze. Questa fiducia in se stessi aumenta le probabilità che il programma passerà dalla teoria alla pratica.

### **Valutazione dei punti di forza attuali**

Comprendere di avere valore come individui e di possedere le potenzialità per raggiungere gli obiettivi che ci si è prefissati è il modo più veloce per costruire la fiducia in se stessi. Valutare i propri punti di forza, o creare un inventario personale, significa identificare tutte le competenze e le qualità che si possiedono al momento, a prescindere da quanto siano limitate o, al contrario, fondamentali. Tutti sono bravi in qualcosa.

### **Analisi delle barriere attuali alla crescita personale**

La valutazione dei propri punti di forza e la definizione di obiettivi non bastano. È necessario anche eliminare o minimizzare le barriere che ostacolano la crescita personale. Esempi di barriere del genere possono essere problemi fisici o mentali, dipendenze, precedenti penali, mancanza di istruzione e differenze linguistiche o culturali.

Può non essere facile, ma affrontare – e dunque saper individuare - in anticipo le potenziali barriere impedirà che in futuro diventino un problema più serio. A questo scopo, può risultare utile la ricerca di esempi positivi o di letture riguardanti persone che ce l'hanno fatta a dispetto della presenza di barriere apparentemente insormontabili. Ricordate: se le persone sono decise a farcela, troveranno un modo per riuscirci. C'è sempre un'opzione da intraprendere.

## Semplicità e flessibilità

Lo sviluppo delle capacità personali è davvero un viaggio individuale. Analogamente, il suo insegnamento potrebbe essere definito meglio come facilitazione dello sviluppo delle capacità personali, perché il contributo degli studenti ha la stessa importanza di quello degli insegnanti. Se il singolo studente non è pienamente coinvolto nel processo di scelta, sviluppo e adattamento delle competenze in modo che si accordino con i suoi bisogni individuali, è difficile che la conoscenza di queste competenze si traduca in pratica.

<b>Titolo</b>	<b>Modulo 6 SVILUPPO DELLE CAPACITÀ PERSONALI</b>
<b>Obiettivo</b>	Alla fine di questo modulo gli studenti saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"><li>• Riconoscere l'importanza dei propri successi e dei propri interessi rispetto allo sviluppo personale.</li><li>• Riconoscere i propri punti di forza e gli ambiti che richiedono un ulteriore sviluppo.</li><li>• Comprendere come lo stile di apprendimento di una persona influenzi le sue scelte lavorative e formative.</li><li>• Definire scopi e obiettivi personali.</li><li>• Creare piani d'azione per raggiungere gli obiettivi personali.</li></ul>

<b>Compito</b>	<b>Metodo</b>
Per introdurre la sessione	Spiegate agli studenti che in questo modulo esploreranno alcuni dei successi da loro ottenuti in passato e, attraverso l'analisi dei loro punti di forza e dei loro stili di apprendimento, impareranno a stabilire obiettivi SMART per le loro future scelte lavorative e formative.
<b>Attività 6.1 Successi e interessi</b> Metodo – Discussione e lavoro sul manuale, possibile lavoro individuale	<p>Per cominciare, chiedete agli studenti di descrivere due loro successi e in che modo li hanno raggiunti; quindi, di descrivere due loro interessi e come li coltivano.</p> <p>Per agevolare la riflessione degli studenti, per prima cosa chiedete loro se riescono a pensare a un qualunque tipo di successo personale. Ottenere un successo significa realizzare o portare a termine qualcosa.</p> <p>Un breve esempio è fornito dal Manuale.</p> <p>È possibile che gli studenti trovino difficile pensare a un successo nella loro vita, oppure che non ritengano che qualcosa sia un successo: è qui che serve il vostro sostegno. È importante sottolineare che tutti hanno conseguito un qualche successo e che non si tratta di una gara per vedere chi ha ottenuto il migliore. I successi sono tali in relazione alla persona che li ha raggiunti: ciò che rappresenta un successo per qualcuno, può non esserlo per qualcun altro.</p> <p>Se per i partecipanti è difficile pensare a come hanno ottenuto i loro</p>

	<p>successi, fategli buttare giù i singoli passaggi, in una sorta di programmazione degli obiettivi all'inverso, che parte dal risultato e procede a ritroso attraverso tutti i passaggi che sono stati necessari per raggiungerlo.</p> <p>Nella seconda sezione, i partecipanti dovrebbero riflettere su quali sono i loro interessi e come li coltivano. Come nella prima sezione, iniziate invitando gli studenti a pensare a un loro interesse; a seconda della fase in cui si trova il vostro programma, il personale potrebbe sapere già quali sono gli interessi degli studenti.</p> <p>Una volta definito l'interesse, chiedete agli studenti di pensare a cosa fanno per seguirlo o coltivarlo; anche su questo è stato inserito un breve esempio nel manuale.</p> <p>Anche qui, gli studenti potrebbero trovare difficile pensare a cosa fanno per coltivare i loro interessi e potrebbero avere bisogno dell'assistenza dell'insegnante/formatore su come suddividerlo in passaggi.</p> <p>In una sezione a sé del Manuale si chiede agli studenti di spiegare in che modo i loro successi e i loro interessi hanno contribuito al loro sviluppo e alla loro situazione attuale. In pratica, questi successi e interessi quali vantaggi hanno rappresentato per il singolo? Come l'hanno aiutato a crescere e ad arrivare dove si trova oggi?</p> <p>A questo scopo, sarà necessario esplorare a fondo successi e interessi e capire se aiutano o hanno aiutato gli studenti in qualche modo. Un successo può essere qualcosa di semplice come, per esempio, passare un esame che li ha aiutati a ottenere un lavoro, oppure raggiungere un livello di sicurezza in se stessi che li ha aiutati in un corso di studi. Cercate di ottenere risposte dettagliate. Per affrontare la sezione in modo esauriente, con alcuni studenti potrebbe essere necessario un lavoro individuale.</p>
<p><b>Attività 6.2 Punti di forza e campi da sviluppare</b> Metodo – Discussione, esercitazioni e lavoro sul manuale</p>	<p>La sezione successiva aiuterà gli studenti a identificare i loro punti di forza in relazione a competenze e qualità, e a valutarne l'importanza per il loro futuro.</p> <p>Chiedete agli studenti di compilare la lista delle competenze e qualità personali del Manuale e, successivamente, di elencare le loro dieci principali competenze e qualità e le dieci che vorrebbero migliorare.</p> <p>Una volta che gli studenti avranno trovato le loro 10 principali competenze e qualità, aprite la discussione su di esse e su come li aiuteranno nei seguenti ambiti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lavoro;</li> <li>2. formazione;</li> <li>3. vita futura.</li> </ol> <p>Possibili esempi:</p>

	<p><b>Contesto lavorativo</b> Competenza/Qualità – Ben organizzato/a Mi aiuterà in un contesto lavorativo in quanto sarò in grado di svolgere compiti o ruoli senza perdere di vista cosa devo fare.</p> <p><b>Contesto formativo</b> Competenza/Qualità – Capacità di leadership Mi aiuterà nella formazione in quanto posso aiutare i membri del gruppo che sono insicuri o indecisi su cosa devono fare; posso dirigere le attività.</p> <p><b>Vita futura</b> Competenza/Qualità – Fortemente motivato/a Mi aiuterà nella vita futura in quanto significa che non ho bisogno di essere spinto/a per fare qualcosa: la mia motivazione continuerà a farmi raggiungere i miei obiettivi e a lavorare verso nuovi obiettivi.</p> <p>Per completare la riflessione su competenze e qualità, chiedete agli studenti di prendersi un po' di tempo per rivedere la lista e identificare tre aree da sviluppare ulteriormente, spiegando perché ritengono necessario un miglioramento.</p> <p>Possibile esempio:</p> <p><b>Area da sviluppare</b> – Sicurezza</p> <p><b>Cosa potresti fare per migliorare?</b> – Per diventare più sicuro/a potrei provare a far sentire di più la mia voce o sforzarmi di partecipare ad attività che sono fuori dalle mie abituali competenze. Credo di essere già abbastanza sicuro/a, ma potrei lavorarci di più.</p> <p>Gli studenti potrebbero anche utilizzare idee che non sono sulla lista o riflettere su qualcosa che sanno di dover migliorare e su cui stanno già lavorando.</p>
<p><b>Attività 6.3 Stili di apprendimento</b> Metodo – Discussione, esercitazioni e lavoro sul manuale</p>	<p>Ora che gli studenti hanno individuato i loro punti di forza e le aree che desiderano migliorare, un elemento chiave nel loro percorso sarà identificare i loro stili di apprendimento.</p> <p>In questa sezione esamineremo i tre principali stili di apprendimento: visivo, auditivo e cinestetico. Chiedete agli studenti di lavorare al questionario degli stili di <b>apprendimento VAK</b> nel Manuale e di leggere la spiegazione di ciascuno. Alcuni presenteranno uno stile prevalente facilmente identificabile, mentre altri avranno una miscela equilibrata dei diversi stili: questo è del tutto naturale.</p> <p>Quando ogni studente avrà identificato il proprio stile, avviate la discussione su come il loro particolare stile influenzerà il tipo di carriera che intraprenderanno. Per esempio, uno studente con uno stile visivo di solito sarà più attratto da settori creativi come l'ingegneria o il design che da settori basati sui testi, come il giornalismo o l'informatica.</p>
<p><b>Attività 6.4 Piani</b></p>	<p>Ora che gli studenti hanno esplorato le aree da sviluppare, ci</p>

<p><b>d'azione e obiettivi</b> Metodo – Discussione e lavoro sul manuale</p>	<p>concentreremo sulla pianificazione delle azioni e sulla definizione degli obiettivi, in particolare degli obiettivi lavorativi e formativi.</p> <p>Prima del brainstorming di gruppo su alcuni obiettivi generali, chiedete agli studenti di leggere i suggerimenti su come definire obiettivi efficaci; in questa fase il contenuto non è importante: tutto ciò che farete sarà restringere gli obiettivi dal generale al particolare.</p> <p>Il Manuale invita gli studenti a concentrarsi sugli obiettivi riguardanti formazione, lavoro e salute personale. Date loro il tempo di riflettere su ogni obiettivo, quindi annotate i loro obiettivi e le singole azioni necessarie per raggiungerli.</p>
<p><b>Attività 6.5 Stabilire un obiettivo SMART</b> Metodo – Discussione, esercitazioni e lavoro sul manuale</p>	<p>Le ultime due pagine sono dedicate a un obiettivo specifico; è importante che questo obiettivo sia suddiviso in singoli passaggi; il risultato finale dovrebbe essere un'analisi molto precisa, con una lista dettagliata degli elementi necessari per raggiungere l'obiettivo.</p>