



#ORIENTAlife



**#ORIENTAlife**

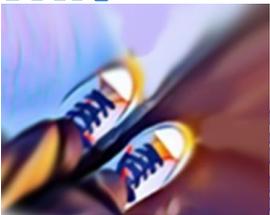
# Orientamento Narrativo

#ORIENTAlife

#ORIENTAlife

# Metodologie Didattiche Innovative: Orientamento Narrativo

Esplorando l'Orientamento Narrativo: un  
nuovo approccio all'Apprendimento



#ORIENTAlife

# Cos'è l'Orientamento Narrativo?

- L'orientamento narrativo è una metodologia didattica innovativa che utilizza le storie per coinvolgere gli studenti. Integra la narrazione nel processo di apprendimento, rendendolo più significativo e memorabile.
- L'orientamento narrativo utilizza storie, metafore e aneddoti per facilitare la comprensione e la memorizzazione di concetti complessi.
- Coinvolge attivamente gli studenti nella creazione e nell'interpretazione di narrazioni legate al contenuto didattico.
- Promuove un apprendimento più profondo e significativo, connettendo i concetti a esperienze personali e contesti reali.
- Valorizza la dimensione emotiva dell'apprendimento, rendendo l'esperienza educativa più coinvolgente e motivante.

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

# Benefici dell'Orientamento Narrativo

- Aumenta l'engagement degli studenti attraverso storie che catturano l'attenzione e stimolano l'immaginazione.
- Facilita la memorizzazione a lungo termine connettendo le informazioni a contesti narrativi significativi e memorabili.
- Sviluppa le competenze di pensiero critico, incoraggiando l'analisi e l'interpretazione delle narrazioni.
- Promuove l'empatia e la comprensione interpersonale attraverso l'esplorazione di diverse prospettive narrative.

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

# Applicazioni Pratiche

- Utilizzo di storie per introdurre nuovi concetti, rendendoli più accessibili e meno astratti per gli studenti.
- Creazione di compiti che richiedono agli studenti di raccontare storie, dimostrando la comprensione dei concetti.
- Analisi di narrazioni esistenti (letteratura, film, storia) per estrarre lezioni e principi importanti.
- Incorporazione di role-playing e simulazioni narrative per vivere esperienze di apprendimento immersive.

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

# Creazione di Storie Efficaci

L'orientamento narrativo si basa sull'idea che le storie connettono emozioni e apprendimento, rendendo i concetti più memorabili.

- Conoscere il pubblico: adattare le storie all'età, agli interessi e al livello di comprensione degli studenti.
- Avere uno scopo chiaro: definire l'obiettivo didattico che si intende raggiungere con la narrazione.
- Costruire un conflitto interessante: creare una tensione narrativa che catturi l'attenzione e stimoli la riflessione.
- Offrire una risoluzione significativa: concludere la storia con una lezione, un'intuizione o una nuova prospettiva.



# ESEMPIO DI ORIENTAMENTO NARRATIVO



Un esempio di orientamento narrativo applicato alla **matematica** potrebbe essere legato all'apprendimento dei concetti di geometria attraverso una storia che coinvolga i personaggi delle forme geometriche.

Esempio pratico: "Il viaggio delle forme geometriche"

Immagina di raccontare una storia in cui un cerchio, un triangolo e un quadrato intraprendono un'avventura per aiutare un regno in difficoltà



. Durante il racconto:

- **Il cerchio** potrebbe insegnare il concetto di circonferenza e area mentre costruisce una ruota per un carro.
- **Il triangolo** potrebbe spiegare il teorema di Pitagora mentre aiuta a calcolare la lunghezza di una scala necessaria per raggiungere un luogo.
- **Il quadrato** potrebbe dimostrare come calcolare il perimetro e l'area per costruire una piazza nel regno.

Attraverso questa narrazione, gli studenti imparano i concetti matematici in modo coinvolgente e divertente. Possono anche essere invitati a risolvere "sfide" lungo il percorso della storia, come calcolare una misura necessaria per proseguire nell'avventura.

Questo approccio non solo rende la matematica più accessibile, ma stimola anche la creatività e il coinvolgimento degli studenti.

# Orientamento Narrativo e Discipline

L'orientamento narrativo è estremamente versatile e può essere applicato in quasi tutte le discipline per rendere l'apprendimento più coinvolgente e significativo.

Ecco alcuni esempi

## 1. Storia

Raccontare eventi storici come storie vissute da persone reali. Ad esempio, invece di spiegare la Rivoluzione Francese in modo schematico, si può narrare la vita di un cittadino francese durante quel periodo, descrivendo le difficoltà quotidiane, le speranze e le lotte.

## 2. Scienze

Creare storie attorno a concetti scientifici. Raccontare la storia di una scoperta scientifica, umanizzando il processo di ricerca. Per esempio, un racconto in cui un gruppo di amici viaggia nel corpo umano per scoprire come funziona il sistema digestivo, oppure una missione nello spazio per esplorare il sistema solare.

## 3. Lingue straniere

Utilizzare storie o creare narrazioni originali per insegnare vocabolario e grammatica. Ad esempio, gli studenti possono inventare un diario di viaggio in una città straniera, scrivendo in lingua target e descrivendo le esperienze incontrate.

#### **4. Arte**

Incoraggiare gli studenti a creare racconti visivi. Ad esempio, progettare un fumetto che narri una storia legata a un tema storico, mitologico o sociale. Oppure, analizzare un'opera d'arte immaginando la storia "dietro" l'immagine.

#### **5. Educazione Civica**

Raccontare storie che spiegano i diritti e i doveri dei cittadini, oppure creare simulazioni narrative di situazioni reali, come il processo decisionale in un consiglio comunale o la gestione di un conflitto.

#### **6. Musica**

Inventare una storia per spiegare l'origine di uno strumento musicale, o far creare agli studenti un racconto che si sviluppa seguendo la struttura di un brano (introduzione, climax, conclusione).

#### **7. Geografia**

Rendere viva la scoperta di un luogo attraverso narrazioni che raccontano il viaggio di un esploratore, o immaginare la vita quotidiana di una persona che vive in un clima o una cultura diversa.

# Strumenti e Risorse

- Libri di narrativa e antologie di racconti adatti all'età degli studenti.
- Piattaforme online per la creazione e la condivisione di storie digitali (es. Storyboard, Canva).
- Software per la creazione di mappe concettuali narrative (es. MindManager).
- Risorse didattiche che offrono spunti e attività per l'orientamento narrativo in diverse discipline.

#ORIENTAlife

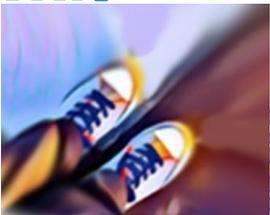


#ORIENTAlife

# Sfide e Soluzioni

- Resistenza degli studenti: Introdurre gradualmente l'orientamento narrativo, iniziando con attività semplici e coinvolgenti.
- Mancanza di tempo: Integrare le narrazioni in modo strategico nel curriculum, scegliendo storie brevi e significative.
- Difficoltà nella valutazione: Creare rubriche specifiche per valutare la comprensione dei concetti attraverso le narrazioni.
- Preparazione inadeguata: Formare gli insegnanti sull'uso efficace delle tecniche narrative in classe.

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

# ORIENTAMENTO NARRATIVO

Si parte dalla narrazione

- A. Il giovane Holden per la scuola sec. di II grado*
- B. L'inventore dei sogni per la scuola sec. di I grado*



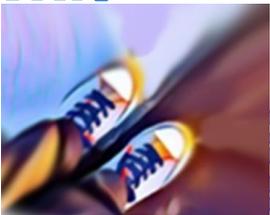
# Perché questa scelta?

I due testi appartengono al genere del **romanzo di formazione**, adatti all'orientamento, in particolare all'orientamento narrativo.

**Affrontano nello specifico quattro tematiche:**

1. Difficoltà nel gestire sé stesso e le fasi della propria crescita
2. Rapporti genitori – figlio
3. Rapporti con i coetanei
4. Risoluzione dei conflitti con approdo ad una nuova fase di consapevolezza.

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

L'**obiettivo principale** è quello di conoscersi meglio (consapevolezza di sé), sapersi rappresentare e raccontare, il percepirsi in contesti diversi, riuscendo ad analizzare diversi punti di vista, saper riconoscere la propria mancanza di controllo e recuperare la propria influenza rispetto ad esso (area del controllo e dell'empowerment), essere in grado di porsi degli obiettivi in proiezione futura.

La **finalità** è quella di interpretare ed attribuire senso e significato (sensemaking, produzione di senso) agli eventi, alle situazioni, alle direzioni che ciascuno intraprende, cosciente che il senso e il significato che attribuisco oggi al mio percorso o semplicemente a ciò che mi accade può essere differente dal senso e significato che gli attribuirò domani.





Le **competenze** che si propone di sviluppare sono:

- essere in grado di dare una struttura ed esercitare un controllo sul reale;
- essere in grado di fornire una propria interpretazione della realtà ed esercitare previsioni che costituiscano guida per l'azione;
- essere capaci di produrre consapevolmente senso e significato rispetto agli eventi, alla propria realtà, al proprio passato, presente e futuro ed essere coscienti della parzialità, della soggettività e provvisorietà di questo processo, rimanendo disponibile a negoziare senso e significato con gli altri e a rispettare le altrui produzioni;
- costruire consapevolmente la propria identità personale e sociale

### **Competenze in termini di cittadinanza**

- Individuare collegamenti e relazioni: possedere strumenti che permettano di affrontare la complessità del vivere nella società globale del nostro tempo.
- Risolvere problemi: saper affrontare situazioni problematiche e saper contribuire a risolverle.
- Agire in modo autonomo e responsabile: saper riconoscere il valore della responsabilità personale.

#ORIENTAlife

A **conclusione del percorso** gli studenti dovranno aver rafforzato l'attenzione sui propri interessi in ambito scolastico ed extrascolastico; aver sviluppato la capacità di creare ipotesi sul futuro; aver incrementato la motivazione e la capacità di riflessione su di sé; sviluppare una visione di sé centrata e realistica attraverso lo sguardo degli altri; facilitare un'immagine positiva del proprio futuro.



# CONTENUTO SPECIFICO DELL'ATTIVITÀ

Si parte da una narrazione guida (un brano scelto ad hoc) che sottolinei le tematiche affrontate.

## TEMATICHE

### **Primo incontro**

*Non so chi sono: io e la mia crescita*

### **Secondo incontro**

*Che figlio sono?*

### **Terzo incontro**

*Io e gli altri nel mondo*

### **Quarto incontro**

*Una nuova fase di consapevolezza: il mio futuro*

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

# LE ATTIVITA' SARANNO REALIZZATE IN 4 INCONTRI SUCCESSIVI

SI SUGGERISCE LA LETTURA INTEGRALE DI UNO DEI TESTI CONSIGLIATI

## Incontro n. 1 (2 ore)

### Obiettivo

- Autovalutare il proprio percorso di crescita
- Riflettere sulle proprie azioni
- Valutare le proprie scelte
- Raccontare sé stesso

*Non so chi sono: io e la mia crescita*

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

## Azioni del docente

- ✓ Presentazione della narrazione guida
- ✓ Lettura collettiva ad alta voce del brano 1.

<https://drive.google.com/file/d/1BwsZ4Gej2AUUEjKSsBNSBGQHw1toS4-K/view?usp=sharing>

- ✓ Brain storming: breve discussione, al fine di cogliere gli elementi chiave su cui riflettere.
- ✓ Consegna → **scheda di lavoro** *Rifletto sulle mie azioni. (Think)*
- ✓ Lettura del proprio lavoro: punti di forza e di debolezza del nostro percorso di crescita **(Pair)**
- ✓ Consegna per la produzione: *E' difficile prendersi sul serio: raccontiamoci.*
- ✓ Il docente invita un alunno alla lettura ad alta voce per condividere le esperienze e le riflessioni **(Share)**



## Azioni dello studente

- ✓ Ascolto della lettura e visione del filmato

### L'INVENTORE DI SOGNI - teaser #2

- ✓ Partecipazione attiva alla breve discussione con il docente e i compagni, al fine di cogliere gli elementi chiave su cui riflettere.
- ✓ Compilazione → **scheda di lavoro** *Rifletto sulle mie azioni. (Think)*

### Scheda di lavoro n. 1

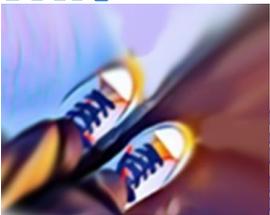
- ✓ Alcuni volontari leggono il proprio lavoro, al fine di condividere le proprie esperienze e quale lezione hanno appreso da esse. **(Pair)**
- ✓ Esecuzione della consegna: *E' difficile prendersi sul serio: raccontiamoci*
- ✓ Lettura ad alta voce del proprio elaborato: condivisione delle esperienze. **(Share)**



#ORIENTAlife



SCHEDA DI  
LAVORO N. 1

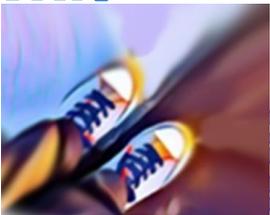


#ORIENTAlife

## ATTIVITA' CORRELATE ALLA SCHEDA DI LAVORO

1. **Gruppo di discussione.** Dopo aver completato la scheda, i partecipanti possono discutere le loro risposte in piccoli gruppi per confrontarsi e trovare punti in comune o differenze nelle esperienze personali.
2. **Diario personale.** I partecipanti possono scrivere un breve diario riflettendo su una o più domande della scheda, approfondendo le loro risposte e aggiungendo pensieri personali.
3. **Mappa della crescita personale.** Incoraggia a creare una mappa visiva o un diagramma che rappresenti chi si è oggi e dove si vorrebbe arrivare in futuro, evidenziando obiettivi e passaggi chiave.
4. **Role-playing (Gioco di ruolo).** I partecipanti possono simulare situazioni che li aiutino a esplorare le alternative di comportamento menzionate nelle loro risposte, migliorando la consapevolezza emotiva e decisionale.

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

**5. Disegno o collage.** Invita a rappresentare graficamente le proprie emozioni, paure o speranze usando disegni, colori o immagini ritagliate da riviste.

**6. Mindfulness o meditazione.** Dopo aver completato la scheda, pratica una breve sessione di mindfulness per aiutare i partecipanti a processare le emozioni e le riflessioni emerse.

**7. Obiettivi SMART.** Incoraggia a trasformare i prossimi passi identificati nella scheda in obiettivi SMART (Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Realistici, definiti nel Tempo).

**8. Conversazione uno-a-uno.** Organizza un confronto individuale con un orientatore o mentore per esplorare ulteriormente le risposte e pianificare azioni concrete.

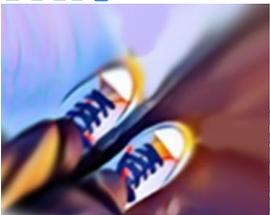
**9. Lettura motivazionale.** Associa la scheda a una lettura breve o a una citazione ispiratrice legata alla crescita personale e alla ricerca dell'identità.

**10. Analisi di casi di studio.** Presenta brevi storie di persone che hanno affrontato un percorso di crescita personale, per stimolare idee e riflessioni aggiuntive.



Queste attività possono essere adattate in base al contesto e al gruppo di destinatari, creando un'esperienza più completa e coinvolgente e ripetute al termine dell'esecuzione di ogni scheda di lavoro.

**La scheda di lavoro può essere usata per iniziare un dialogo personale o di gruppo su temi legati all'identità e alla crescita.**



#ORIENTAlife

## Incontro n. 2 (2 ore)

*Che figlio sono?*

## Obiettivo

- Autovalutare il proprio comportamento
- Riflettere sulle proprie azioni in famiglia
- Valutare le proprie azioni rispetto aspettative familiari e al proprio percorso di crescita
- Raccontare

## Azioni del docente

- ✓ Presentazione della narrazione guida
- ✓ Lettura collettiva ad alta voce del brano n. 2  
<https://drive.google.com/file/d/1CMfyoEqBLgw5bPzfkUwnQx7NgCk38zKC/view?usp=sharing>
- ✓ Brain storming: breve discussione, al fine di cogliere gli elementi chiave su cui riflettere.
- ✓ Consegna → **scheda di lavoro** *Il mio ruolo in famiglia. (Think)*
- ✓ Lettura del proprio lavoro: punti di forza e di debolezza del nostro percorso di crescita **(Pair)**
- ✓ Consegna per la produzione: *Che figlio sono?*
- ✓ Il docente invita un alunno alla lettura ad alta voce per condividere le esperienze e le riflessioni **(Share)**

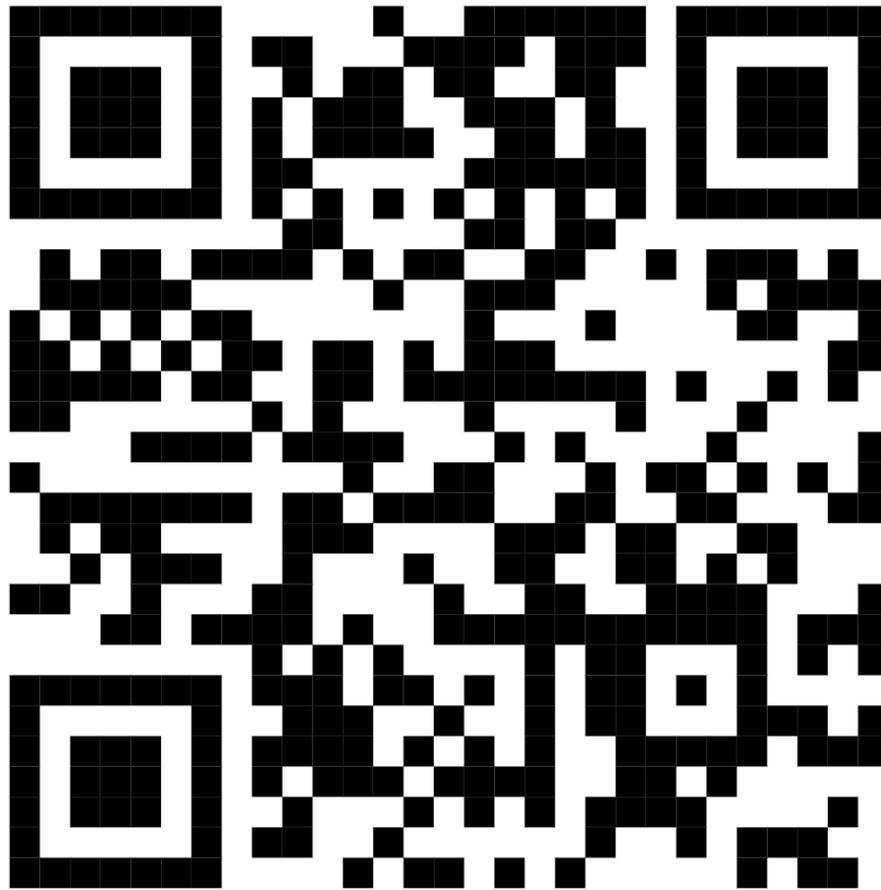
## Azioni dello studente

- ✓ Ascolto della lettura
- ✓ Partecipazione attiva alla breve discussione con il docente e i compagni, al fine di cogliere gli elementi chiave su cui riflettere.
- ✓ Compilazione → **scheda di lavoro** *Il mio ruolo in famiglia.* **(Think)**

### SCHEDA DI LAVORO N. 2

- ✓ Alcuni volontari leggono il proprio lavoro, al fine di condividere le proprie esperienze e quale lezione hanno appreso da esse. **(Pair)**
- ✓ Esecuzione della consegna: *Che figlio sono?*
- ✓ Lettura ad alta voce del proprio elaborato: condivisione delle esperienze. **(Share)**

#ORIENTAlife



SCHEDA DI  
LAVORO N. 2



#ORIENTAlife

# Attività collegate alla scheda

1. **Diario di riflessione personale.** Dopo aver risposto ai quesiti, i partecipanti possono scrivere un diario in cui approfondiscono:
  - Come si sentono rispetto al ruolo che percepiscono di avere in famiglia.
  - Come vorrebbero che questo ruolo evolva nel tempo.
2. **Discussione guidata.** In un gruppo, si possono confrontare le risposte alla scheda, favorendo uno scambio di esperienze e punti di vista:
  - Quali sono i ruoli più comuni emersi?
  - Cosa significa per ognuno sentirsi parte di una famiglia?
3. **Creazione di un "albero delle relazioni familiari".** I partecipanti possono disegnare un albero con i membri della famiglia, descrivendo sotto ogni nome il tipo di relazione che hanno con quella persona, aggiungendo anche le dinamiche principali (ad esempio: sostegno, conflitto, affetto, ecc.).

- 
1. **Gioco di ruolo.** Simulare situazioni familiari comuni (ad esempio un conflitto o la pianificazione di un evento) per osservare come i partecipanti si comportano nel loro ruolo di figlio. Si può poi riflettere insieme su alternative e miglioramenti.
  2. **Obiettivi familiari SMART.** Incoraggia i partecipanti a identificare un obiettivo che vogliono raggiungere come figli (ad esempio migliorare la comunicazione con i genitori) e a strutturarlo con il metodo SMART (Specifico, Misurabile, Ascrivibile, Realistico, definito nel Tempo).

**Libro consigliato: *"La saggezza dell'insicurezza"* di Alan Watts per riflettere su sé stessi nel contesto delle relazioni.**



## Incontro n. 3 (2 ore)

*Io e gli altri nel mondo*

### Azioni del docente

- ✓ Presentazione della narrazione guida
- ✓ Lettura collettiva ad alta voce del brano *n. 3*  
[https://drive.google.com/file/d/1CGp7njU5hZk5v0Lehu6r4HURkvG\\_Fnrw/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1CGp7njU5hZk5v0Lehu6r4HURkvG_Fnrw/view?usp=sharing)
- ✓ Brain storming: breve discussione, al fine di cogliere gli elementi chiave su cui riflettere.
- ✓ Consegna → **scheda di lavoro** *Io e gli altri. (Think)*
- ✓ Lettura del proprio lavoro: punti di forza e di debolezza del nostro percorso di crescita **(Pair)**
- ✓ Consegna per la produzione: *Gli incontri che cambiano la vita*
- ✓ Il docente invita un alunno alla lettura ad alta voce per condividere le esperienze e le riflessioni **(Share)**

### Obiettivo

- Autovalutare il proprio comportamento
- Riflettere sulle proprie azioni in relazione ai coetanei e agli adulti
- Valutare il proprio comportamento rispetto ai canoni della convivenza civile
- Raccontare

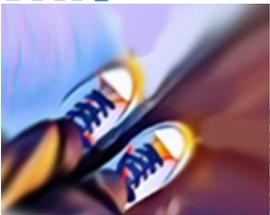


## Azioni dello studente

- ✓ Ascolto della lettura
- ✓ Partecipazione attiva alla breve discussione con il docente e i compagni, al fine di cogliere gli elementi chiave su cui riflettere.
- ✓ Compilazione → **scheda di lavoro** *Io e gli altri*. **(Think)**

### SCHEDA DI LAVORO N. 3

- ✓ Alcuni volontari leggono il proprio lavoro, al fine di condividere le proprie esperienze e quale lezione hanno appreso da esse. **(Pair)**
- ✓ Esecuzione della consegna: *Gli incontri che cambiano la vita*.
- ✓ Lettura ad alta voce del proprio elaborato: condivisione delle esperienze. **(Share)**



#ORIENTAlife



SCHEMA DI  
LAVORO N. 3



#ORIENTAlife

# Attività correlate per approfondire

## 1. Mappa delle relazioni

- Disegna una mappa con te al centro e includi le persone più importanti nella tua vita. Indica con linee diverse la forza delle connessioni (linea spessa per legami forti, linea sottile per legami deboli) e aggiungi commenti sulle emozioni che associ a ciascun rapporto.

## 2. Discussione di gruppo

- Organizza una conversazione in piccoli gruppi partendo da una delle domande della scheda, come: *Cosa apprezzi di più nelle relazioni con gli altri?*. Questo può stimolare la condivisione di punti di vista e incoraggiare l'empatia.

## 3. Esercizio di empatia

- Simula una situazione in cui si ascolta il punto di vista di un'altra persona con opinioni diverse. Discutilo successivamente, riflettendo su come ci si è sentiti e come si è contribuito al dialogo.

#### 4. Obiettivi sociali SMART

- Chiedi di identificare un obiettivo relazionale (es. *stringere nuove amicizie, migliorare la comunicazione in famiglia*) e definire un piano d'azione specifico e realistico.

#### 5. Gioco di ruolo per affrontare i conflitti

- Simula un conflitto comune in ambito sociale o familiare e chiedi ai partecipanti di rappresentare diverse strategie per gestirlo (es. dialogo aperto, mediazione, compromesso).

#### 6. Diario delle interazioni sociali

- Tieni traccia delle tue interazioni sociali per una settimana: con chi hai parlato, come ti sei sentito, e quali aspetti vorresti migliorare o mantenere.

**Consigli di lettura: "La sottile arte di fare quello che vuoi" di Mark Manson:** per riflettere su come vivere in sintonia con gli altri e il mondo.



## Incontro n. 4 (2 ore)

*Una nuova fase di consapevolezza: il mio futuro*

### Azioni del docente

- ✓ Presentazione della narrazione guida
- ✓ Lettura collettiva ad alta voce del brano *n. 4*

[https://drive.google.com/file/d/1CJ0DlqbLEm-nVmr\\_cZySIF-D4vJ5e0Bw/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1CJ0DlqbLEm-nVmr_cZySIF-D4vJ5e0Bw/view?usp=sharing)

- ✓ Brain storming: breve discussione, al fine di cogliere gli elementi chiave su cui riflettere.
- ✓ Consegna → **scheda di lavoro** *A che punto sono. (Think)*
- ✓ Lettura del proprio lavoro: punti di forza e di debolezza del nostro percorso di crescita **(Pair)**
- ✓ Consegna per la produzione: *Il "nuovo" me nel futuro*

Il docente invita un alunno alla lettura ad alta voce per condividere le esperienze e le riflessioni **(Share)**

## Obiettivo

- Autovalutare il percorso affrontato
- Riflettere sulle proprie reazioni rispetto agli argomenti affrontati
- Valutare il proprio comportamento confrontandolo con le proprie aspettative
- Raccontare il proprio futuro

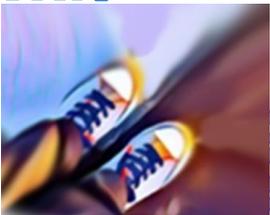
## Azioni dello studente

- ✓ Ascolto della lettura
- ✓ Partecipazione attiva alla breve discussione con il docente e i compagni, al fine di cogliere gli elementi chiave su cui riflettere.
- ✓ Compilazione → **scheda di lavoro** *A che punto sono.* **(Think)**

**SCHEDA DI LAVORO N. 4 SSIG**

**SCHEDA DI LAVORO N. 4 SSIIG**

- ✓ Alcuni volontari leggono il proprio lavoro, al fine di condividere le proprie esperienze e quale lezione hanno appreso da esse. **(Pair)**
- ✓ Esecuzione della consegna: *Il “nuovo” me nel futuro.*
- ✓ Lettura ad alta voce del proprio elaborato: condivisione delle esperienze. **(Share)**



#ORIENTAlife



SCEHDA DI  
LAVORO N. 4  
SSIG



#ORIENTAlife

#ORIENTAlife



SCHEMA DI  
LAVORO N. 4  
SSIIG



#ORIENTAlife

# ATTIVITÀ CORRELATE PER APPROFONDIRE

## 1. Timeline del Futuro

- Chiedi ai partecipanti di disegnare una linea temporale dei prossimi 5-10 anni, includendo obiettivi personali, professionali e relazionali. Possono evidenziare i passaggi che considerano fondamentali per realizzarli.

## 2. Vision Board

- Invita i partecipanti a creare un collage visivo con immagini, parole e simboli che rappresentano il loro futuro desiderato. Questo può essere fatto su un foglio o in digitale con app come Canva.

## 3. Diario delle aspirazioni

- Proponi di scrivere un diario immaginando il loro "giorno perfetto" tra cinque anni. Può includere dettagli sul lavoro, le relazioni, le abitudini quotidiane e le emozioni.

## 4. Condivisione e confronto

- Organizza piccoli gruppi per discutere le risposte alla scheda. Chiedi: *Quali obiettivi o emozioni comuni emergono tra i partecipanti?* Questo può aiutare a scoprire affinità e costruire un supporto reciproco.

## 5. **Esercizio sugli ostacoli e le risorse**

- Fai riflettere su possibili ostacoli per raggiungere i loro obiettivi futuri e su quali risorse (abilità, persone, strumenti) possono fare affidamento per superarli.

## 6. **Piano d'Azione SMART**

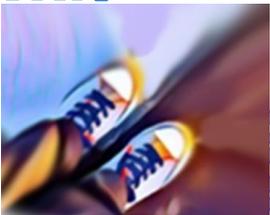
- Sviluppa un piano d'azione per un obiettivo specifico, utilizzando il metodo SMART (Specifico, Misurabile, Realizzabile, Realistico, definito nel Tempo). Questo rende gli obiettivi più concreti e raggiungibili.

## 7. **Role-playing su scenari futuri**

- Simula situazioni che potrebbero verificarsi nel percorso verso il futuro desiderato (ad esempio un colloquio di lavoro o una sfida personale), per prepararsi ad affrontarle con fiducia.

### **Obiettivo finale**

L'obiettivo di queste attività e risorse è aiutare i partecipanti a trasformare sogni e desideri in piani concreti, affrontando il futuro con maggiore chiarezza e fiducia. Il percorso di consapevolezza personale è un viaggio continuo, e ogni riflessione aggiunge valore.



#ORIENTAlife

## LINK UTILI:

Obiettivi SMART:

<https://www.accademiapnl.com/coaching/obiettivo-s-m-a-r-t/>

Come generare un QR CODE online gratuito:

<https://me-qr.com/qr-code-generator/qr>



#ORIENTAlife

**SI RINGRAZIA PER L'ATTENZIONE!**

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife