



# *Unità didattica 1:* La mia vita è

Una metafora per descrivere le nostre vite

Un esercizio per esplorare gli elementi che caratterizzano il proprio approccio e la propria attitudine alla vita.

Un'occasione per prendere consapevolezza del proprio punto di vista ed esprimerlo in un modo che sia allo stesso tempo personale e comprensibile per gli altri.

## Durata dell'attività

100' - 120'

## In parole chiave

#capacità di riflessione #ascolto  
#creative thinking #introspezione  
#metafore

## Materiali

- Proiettore, connessione a internet
- Fogli bianchi, pennarelli colorati e/o pastelli a cera
- Nastro adesivo
- Stampa delle carte elemento
- Stampa della scheda per ogni studente / studentessa

## Impatto

“La mia vita è...” è un’attività di introspezione creativa per riflettere sul presente, sul modo in cui si vive e iniziare a capire - rispetto alle proprie caratteristiche individuali - come affrontare il proprio percorso. L’attività consiste nell’utilizzo della metafora per dare una definizione sintetica, percepibile e immediata di chi siamo e di come affrontiamo ciò che ci succede.

Rielaborare i propri pensieri sotto forma di metafore aiuta ad esprimere sensazioni, emozioni e immagini del proprio intimo che non solo non sono facili da definire a parole, ma anche da riconoscere e condividere con altri. I ragazzi e le ragazze prenderanno, quindi, più consapevolezza

di loro stessi, dell’approccio che hanno rispetto alla vita e di cui hanno bisogno, acquisendo maggiori elementi per guardare al proprio futuro.

## Attività di dettaglio



**10 min**

### Introduzione

Introduci ai partecipanti il concetto di metafora come processo di comprensione e interpretazione del significato stesso di qualcosa.

Per farlo consigliamo la proiezione di un estratto del film "Il Postino" di Michael Radford del 1994 con Massimo Troisi, ispirato al libro "Il postino di Neruda".

*Un'interessante conversazione sulle metafore tra il postino e Pablo Neruda*

[Il Postino - "Metafore"](#)



**15 min**

### Fase di riscaldamento Back-to-Back drawing

Suddividi la classe in coppie, che si siederanno schiena contro schiena. Una persona della coppia avrà un foglio bianco e pennarelli colorati, mentre all'altra persona verrà data (in maniera casuale) una carta elemento (troverai alcuni esempi di carte elemento a pag. 106, tra le schede attività, ma - se preferisci - puoi crearne delle altre in base agli elementi che pensi possano funzionare di più col gruppo). Colui o colei in possesso della carta

elemento avrà a disposizione un paio di minuti per descrivere l'immagine che vede, senza mai poter dire cos'è. Il racconto deve essere il più possibile descrittivo e articolato, per permettere all'altra persona di interpretare la spiegazione e disegnare l'elemento sul foglio bianco. L'attività si conclude con un momento di confronto tra le due persone rispetto al risultato ottenuto.

Se hai piacere, puoi valutare di incentivare un confronto collettivo sull'esperienza. Questo breve esercizio vuole stimolare i partecipanti a descrivere concetti astratti associandoli a parole, immagini, simboli e allenarli ad utilizzare la propria creatività.



**10 min**

## Descrizione dell'attività "La mia vita è..."

Distribuisci la scheda (disponibile a pag. 104) e spiega l'obiettivo dell'attività facendo uso anche di esempi pre compilati. Per rendere l'attività più comprensibile, ti consigliamo di sperimentare l'esercizio precedentemente su te stesso/a o su altri volontari e presentare il risultato come esempio. È importante tenere a mente che il processo

creativo di immaginazione può essere semplice per alcune persone e molto complesso per altre. Per questa ragione, suggeriamo di offrire la possibilità di consultare uno strumento di supporto come “[Unsplash](#)” (sito dedicato alla condivisione di fotografie, navigabili per parole chiave) per cercare spunti e allenare la fantasia.

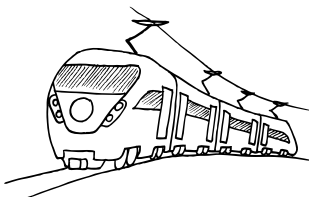
**Esempio di descrizione:** Quante volte ci hanno chiesto di spiegare cos'è una metafora? Di analizzarla, descriverla, di crearne di nuove? Le metafore ci aiutano a spiegare concetti astratti e difficili da esprimere, spesso legati a punti di vista e sensazioni molto personali. Ci permettono anche di trovare nuovi significati, di adottare una prospettiva

diversa dalla nostra e di comprendere o spiegare con parole semplici e chiare qualcosa di complesso. Anche la nostra vita è fatta di tante esperienze, particolari, ricordi, influenzata da quello che ci succede, dalle persone che incontriamo e da come noi reagiamo a quello che ci circonda. Essere consapevoli di cosa viviamo e di come lo viviamo è fondamentale per capire a che punto siamo e come affrontare il nostro percorso. Con questo esercizio, cercheremo di esplorare quello che caratterizza la nostra vita e come la affrontiamo, attraverso parole e immagini il più semplici possibile. Proveremo a capire un po' meglio quello che ci succede e definirlo a modo nostro, sapendo che non c'è un modo “giusto” per farlo, ma solo quello che più ci rappresenta.

### ESEMPI

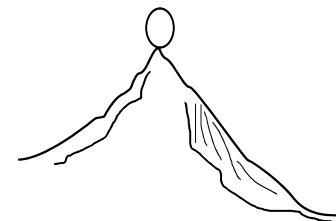
#### LA MIA VITA È UN TRAM

Sempre in movimento, ma ogni tanto si ferma per accogliere nuove persone e portarle in giro. È un tram pieno di finestre, così si può osservare il mondo e quello che accade lì fuori.



#### LA MIA VITA È UN UOVO SULLA PUNTA DI UNA MONTAGNA

Sempre in bilico, rischiando di rotolare giù per un filo di vento. Vivo la mia vita sempre "accompagnato" dalla paura di sbagliare.



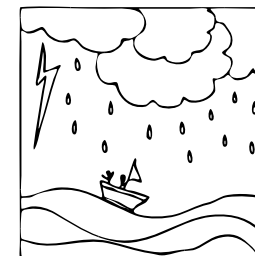
#### LA MIA VITA È UN SEME

Un seme che pianta solide radici, è in continuo divenire, ha bisogno di cure e attenzioni, attraversa ogni genere di intemperie per giungere a maturazione. Prima o poi, come natura vuole, darà frutti o diventerà un coloratissimo fiore.



#### LA MIA VITA È UNA NAVE IN TEMPESTA

Governata da un comandante troppo giovane e curioso, non ho per il momento una meta, perciò navigo quasi alla cieca, seguendo quello che mi piace fare e la mia curiosità, aspetto il giorno in cui seguirò una rotta più precisa, ma per il momento mi lascio trasportare dalle onde.





**30 min**

## Compilazione della scheda “La mia vita è...”

Durante la fase di compilazione in autonomia, consigliamo di creare un ambiente tranquillo per aiutare i ragazzi e le ragazze a concentrarsi sull'attività. Mettere della musica di sottofondo e permettere ai partecipanti di spostarsi nello spazio a disposizione, ad esempio, aiuta la concentrazione.



**20 min**

## Fase di Debrief

Durante la fase di condivisione dei risultati, consigliamo di dividere la classe in piccoli gruppi (a seconda del numero totale dei partecipanti) e chiedere di condividere e spiegare a turno la metafora che rappresenta la loro vita.

In questo momento, è importante ricordare a tutti di rispettare e ascoltare ogni studente, essendo contenuti molto personali e potenzialmente delicati.





**15 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

L'attività "Rose e Spine" è un esercizio individuale per porre attenzione sugli aspetti positivi e le difficoltà riscontrati durante lo svolgimento di "La mia vita è...". Ogni studente/essa dovrà avere a disposizione un foglio bianco, pennarelli colorati o pastelli e dovrà disegnare una rosa composta da fiore, stelo e spine. La rosa rappresenta la metafora dell'intera attività: in corrispondenza delle spine dovranno appuntare le difficoltà

affrontate, in corrispondenza invece del fiore ciò che di positivo si portano a casa e le consapevolezza raggiunte. Per concludere l'attività puoi decidere se far condividere a chi vuole quanto scritto e/o se appendere i fogli su una parete dell'aula.

## Attività opzionali

“La mia vita è...” dovrebbe essere una buona pratica da ripetere nel tempo, non un’attività isolata. Per questo suggeriamo delle attività opzionali come:

- Chiedere ad un familiare o amico/a di immaginare una metafora che descriva la vita del(la) studente(ssa), così da avere una seconda interpretazione con cui confrontarsi.
- Riproporre la scheda a distanza di alcuni mesi, aggiornando l’esercizio con nuove riflessioni
- Riproporre la scheda, chiedendo però di elaborare una metafora della propria vita a distanza di 5 anni “La mia vita sarà...”.

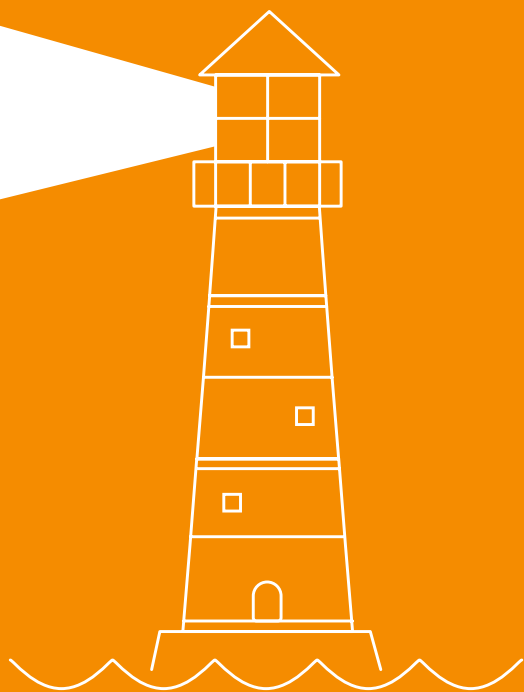
## Note di facilitazione

Per il corretto svolgimento dell’attività consigliamo:

- di mostrare qualche esempio già compilato della scheda didattica, rendendo il processo di immaginazione più familiare. È infatti importante non dare per scontato il processo di immaginazione, che può essere molto facile per alcuni e meno per altri.
- di camminare tra i banchi durante lo svolgimento dell’attività e osservare senza, però, mostrare estrema curiosità verso ciò che i ragazzi stanno creando. Il compito del docente è quello di facilitare in caso notasse qualcuno bloccato davanti al foglio bianco e aiutare, offrendo dei suggerimenti e domande di stimolo.

## Riferimenti

- [L'arte della metafora](#) Ted Talk su come le metafore aiutano a comprendere il mondo e la vita.
- [Michael Radford, film "Il postino"](#): una scena del film che spiega il concetto di metafora.



# *Unità didattica 2:* Le onde della vita

Una linea del tempo per osservare le nostre storie

Un percorso per focalizzare le tappe principali della propria vita, identificando i momenti e le esperienze più determinanti attraverso la riflessione e il disegno.

## Durata dell'attività

90' - 120'

## In parole chiave

#riflessione #analisi  
#pensiero critico #introspezione  
#rappresentazione visiva

## Materiali

- Pennarelli o pastelli
- Matite
- Stampa della scheda su un A4 o A3 (oppure foglio bianco proiettando la scheda con l'esempio sullo schermo)

## Impatto

“Le onde della vita” è un metodo narrativo visivo che aiuta le persone a raccontare storie del passato, del presente e del futuro. L'attività si concentra sul disegno e sulla parola scritta, dando la possibilità di visualizzare in diversi modi il proprio percorso. È un esercizio che aiuta a ripercorrere la propria storia personale come se fosse un cammino caratterizzato da eventi, situazioni e approcci determinanti. Osservare la strada che ci ha caratterizzato fino ad oggi e fissare episodi e persone particolarmente importanti, ci insegna molto sulle nostre priorità,

su quello che abbiamo imparato per esperienza diretta, su ciò a cui vogliamo e possiamo dare spazio e ci prepara ad agire in futuro con consapevolezza e prontezza.

## Attività di dettaglio



**10 min**

### Introduzione

Raramente ci prendiamo il tempo di osservare e dare un senso alle nostre esperienze, ma il percorso di ciascuno di noi è caratterizzato da incontri, ostacoli, momenti più intensi e altri più sereni, che hanno contribuito a renderci quello che siamo.

Introduci a studenti e studentesse il concetto di percorso personale, di quanto la propria storia possa insegnare ad agire, a reagire, a cambiare punto di vista e di come possa aiutare a guardare anche al futuro con più consapevolezza.



**15 min**

### Fase di riscaldamento

Per entrare nel vivo della profondità temporale facciamo una breve attività di riscaldamento. Di seguito proponiamo due diversi esercizi tra cui scegliere.

#### **Opzione 1**

In base al numero di partecipanti, potrai scegliere se svolgere l'esercizio in un unico gruppo o se dividere i partecipanti in gruppi da 5-6 persone. Dai uno scenario di partenza (uno unico oppure uno scenario per ciascun gruppo) o chiedi al gruppo stesso di identificare il proprio scenario: è importante che non sia uno

scenario eccessivamente complesso e che sia comprensibile per tutti (es. Giovanni beve dell'acqua dalla borraccia). A partire da questo scenario, uno alla volta i partecipanti dovranno immaginare quello che è successo prima di arrivare al momento descritto. Ognuno potrà proporre liberamente il proprio pezzo di storia, ma nella narrazione dovranno essere presenti almeno: un ostacolo, un momento di felicità, un incontro, un momento di paura, un traguardo. Es. Giovanni beve dell'acqua dalla borraccia <- si ferma presso la fontana del paese per prendere un po' di acqua fresca <- ha appena finito il suo allenamento quotidiano, non si perde mai la sua mezz'ora di skating con Mario <- ....

### **Opzione 2**

Potrai svolgere questa attività in un unico gruppo, utilizzando come supporto post-it e un cartellone flipchart o lavagna a fogli mobili, oppure una piattaforma digitale che ti permetta di raccogliere le risposte dei partecipanti (ad esempio [mentimeter](#)). Imposta delle domande che inizino tutte con "Cosa facevi / cosa stavi facendo / cos'hai fatto..." e raccogli le memorie della classe in un'unica bacheca.

### **Esempi di domande:**

- cosa stavi facendo quando hai scoperto dell'inizio del lockdown?
- cos'hai fatto il giorno di natale del 2021?
- cos'hai fatto nel giorno del tuo sedicesimo compleanno?
- cos'hai fatto a ferragosto 2019?





**10 min**

## Descrizione dell'attività "Le onde della vita"

1. L'esercizio inizia con una breve attività di visualizzazione (esperienza immaginativa ad occhi chiusi) in cui ai partecipanti viene chiesto di immaginare il corso della propria vita come se stessero nuotando nel mare o in un corso d'acqua: un viaggio che inizia con la loro infanzia, continua nel presente e poi prosegue nel futuro, con diverse tappe. In questo corso così

personale, ci saranno onde minacciose, momenti di calma, ostacoli, incontri, incroci di strade, eventi atmosferici particolari che simboleggiano gli eventi e le relazioni che hanno avuto un impatto importante sulle loro vite. Chiedi ai partecipanti di visualizzare le diverse fasi, di provare ad andare indietro nel tempo e fissare tutte le esperienze più significative (sia positive che negative), di considerare sia i traguardi raggiunti che ostacoli incontrati. Dai loro almeno 3-5 minuti per farlo.

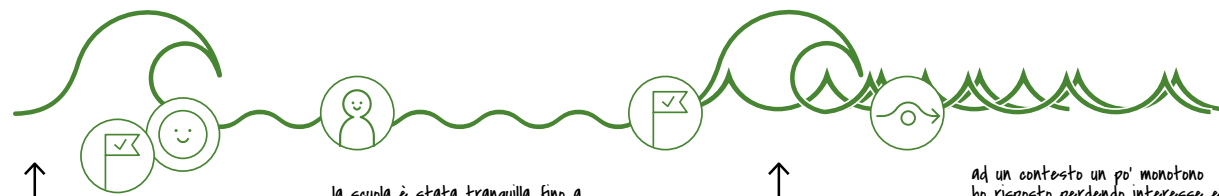
2. Distribuisci i fogli di carta o la scheda (disponibile a pagina 44), pennarelli o pastelli.

3. Ora, chiedi ai partecipanti di disegnare la loro vita come se fosse un flusso d'acqua, tracciando le curve più o meno inaspettate, le cascate, le correnti, le rocce e gli ostacoli o i pericoli incontrati. Ricorda loro di disegnare sia le onde minacciose, che quelle calme, quelle divertenti e quelle pericolose, quelle con acque scure e quelle con acque cristalline.

4. Chiedi loro di aggiungere altri particolari, lasciandosi ispirare dalle icone che trovano sulla scheda, scrivendo delle brevi didascalie che spieghino a cosa si riferisce ciascun particolare. Dai loro almeno 15 minuti per realizzare il proprio disegno.

5. Guida gli studenti e le studentesse ponendo loro delle domande (es. ci sono persone che fanno parte di quel ricordo? Oggetti? Ti ricordi le date a cui corrisponde? Sono stati momenti difficili? O di grande felicità?).

ESEMPIO



↑  
17 febbraio 2012: è nata mia sorella Silvia! in casa sono cambiate le dinamiche, ma io ho acquisito un grande senso di responsabilità nei suoi confronti

la scuola è stata tranquilla, fino a quando sono arrivata al liceo, le mie amicizie sempre solide

↑  
settembre 2017: l'inizio del liceo è stato entusiasmante da un lato, ma difficile dall'altro. L'approccio allo studio è stato diverso e non sempre facile. All'inizio ho faticato abbastanza, ma ho capito di avere delle grandi doti relazionali, perché sono subito entrata in sintonia con i miei nuovi compagni

ad un contesto un po' monotono ho risposto perdendo interesse e vedevo ostacoli anche in cose che in realtà non erano problemi enormi



↑  
tra la seconda e la terza ho perso interesse per diverse materie, i miei voti erano abbastanza buoni, ma non trovavo stimoli a scuola e restavo sempre un po' in disparte. Questo si rifletteva anche sul resto della mia giornata, ero diventata un po' apatica, facevo poche attività fuori dalle lezioni e in generale mi sentivo un po' persa.

↑  
qui c'è stata una svolta importante nel mio modo di vivere e vedere le cose. un nuovo ambiente, nuove prospettive, nuove persone mi hanno dato una carica diversa e più fiducia

↑  
una bellissima onda positiva a settembre 2021 sono partita per frequentare il quarto anno in Germania, ho cambiato punto di vista, ho aperto la mente ad altre culture e modi di fare. Ho recuperato curiosità e positività. Imparare molto bene una lingua straniera mi ha dato una maggiore elasticità mentale e, sperimentando un nuovo approccio allo studio, ho cercato un mio metodo da applicare a scuola e nelle cose che faccio

↑  
a gennaio ho cominciato a fare arrampicata in palestra, dove ho conosciuto persone con i miei stessi interessi e, soprattutto, Arianna, la nostra istruttrice, che oltre ad insegnarci ad arrampicare ci allena alla pazienza, alla tenacia, alla resistenza, alla collaborazione.



**30 min**

## Compilazione della scheda “Le Onde della Vita”

Per l’elaborazione del disegno, consigliamo di dare almeno 30 minuti e di creare un ambiente tranquillo, con musica di sottofondo che possa ispirare e far riflettere (un esempio può essere il suono del mare). Potrebbe essere interessante svolgere questa attività nel verde o in un luogo che appunto stimoli tranquillità.



**20 min**

## Fase di Debrief

Ciascuna persona identificherà un/a partecipante con cui condividere il risultato della propria riflessione. È fondamentale che ognuno condivida solo quello che sente e, dato che questa condivisione è personale e intima, è importante che l’altra persona sia presente e in ascolto, che non ponga domande o chieda chiarimenti. Ognuno avrà 5 minuti per condividere le proprie onde e al termine della condivisione in coppia, chiedi se qualcuno ha piacere di condividere la propria storia o alcuni punti con l’intero gruppo.



**15 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

Essendo questo un percorso piuttosto profondo, alla fine dell'attività potrebbe essere interessante chiedere ai partecipanti (a voce o con condivisione scritta) come si sentono, se l'esperienza è stata complessa e perché, se questo percorso ha evocato in loro un'immagine, una parola, una canzone.

## Attività opzionali

L'attività di "Le Onde della Vita" è un percorso in divenire, che consigliamo di far riprendere nel tempo ai partecipanti, perché aggiungano elementi e punti di attenzione.

Come attività opzionale, puoi far realizzare ai partecipanti "L'oggetto significativo": chiedi di disegnare un oggetto significativo da condividere con il gruppo, che simboleggi qualcosa di profondamente importante per la persona. Durante il momento di condivisione fai posizionare tutti in cerchio e chiedi loro di prendersi un paio di minuti per condividere con il gruppo il proprio oggetto, il significato che gli attribuisce o ciò che rappresenta.

## Note di facilitazione

Per il corretto svolgimento dell'attività consigliamo:

- di dimostrare e stimolare un approccio di grande apertura, dato che si tratta di un'attività molto profonda ed intima, che implica un coinvolgimento emotivo non indifferente.
- di creare un ambiente sicuro per i partecipanti, mettendoli a proprio agio.
- di non obbligare a condividere tutto quello che è stato inserito all'interno dell'esercizio e invitare a raccontare solo le parti che si desidera.

## Alcune domande di stimolo

- Ci sono episodi o situazioni che sono riemersi dalla tua riflessione che ti hanno sorpreso/a cui non pensavi di dare importanza?
  - Quali sono le esperienze che vorresti ripetere o che ti danno maggiore ispirazione rispetto al tuo futuro?
  - Ci sono delle persone che vorresti fossero presenti anche in futuro? Perché?
  - Quali degli aspetti che sono emersi vorresti mantenere?
  - Questo esercizio ti ha fatto scoprire delle parti del tuo carattere o di come affronti le cose che prima non avevi focalizzato bene?
- Ripensando ai successi, ai traguardi, ma anche alle delusioni e alle difficoltà che hai inserito nel tuo percorso, ci sono degli "insegnamenti" che hai tratto?

## Riferimenti

- **Fuckup nights**: è un movimento globale che condivide "storie di fallimento", per sottolineare quanto anche queste siano importanti e quanto facciano crescere e maturare. Al link trovi un archivio di video con i racconti più interessanti.
- **Mentimeter**: è una piattaforma che permette di creare presentazioni interattive e di ottenere feedback con elementi interattivi come domande, sondaggi, word cloud, reazioni ed altro.



# *Unità didattica 3:* L'eroe come ispirazione

I nostri modelli positivi



Un'occasione per riconoscere e osservare i propri modelli di ispirazione, facendo emergere, storie, valori e qualità che si vogliono prendere come esempio.

## Durata dell'attività

90' - 120'

## In parole chiave

#pensiero critico #capacità di analisi  
#ispirazione #role model #valori  
#ambizione

## Materiali

- Scheda da stampare
- Penne
- Matite e/o pennarelli colorati
- Post-it

## Impatto

“L’eroe come ispirazione” vuole portarci a riflettere sul nostro sistema di valori, sulle nostre ambizioni, su ciò che vorremmo migliorare in noi stessi e nel mondo attraverso l’esempio dei nostri “eroi ed eroine”. Osservare le persone che ammiriamo, le loro qualità, le loro storie, le loro esperienze, come hanno affrontato le difficoltà e i traguardi che hanno raggiunto ci aiuta ad approfondire chi siamo e chi vorremmo diventare, nella vita e nel nostro percorso professionale.

## Attività di dettaglio



**15 min**

### Introduzione

Prima di entrare nel vivo dell'attività, e ora che hanno iniziato a riflettere su questi concetti, chiedi ai partecipanti "cosa è un eroe", "cosa significa role model".

In base alle risorse disponibili, si possono raccogliere le loro idee in diversi modi:

- creando una lavagna con post-it compilati dagli studenti e dalle studentesse che man mano li posizionano per poi raggrupparli in base alle caratteristiche simili.
- disegnando insieme una mappa concettuale.

- usando uno strumento come mentimeter, che permette di realizzare nuvole di parole per raccogliere idee e pensieri.

Ricorda di tenere qualche minuto per confrontarti col gruppo rispetto a quanto emerso dalle loro riflessioni.



**20 min**

## Fase di riscaldamento

Gli elementi chiave di questa attività sono il concetto di eroe ed eroina e i valori ad essi associati. Per entrare nel vivo della tematica, puoi proporre una breve attività di riscaldamento: di seguito trovi due diversi esercizi tra cui scegliere.

### **Opzione 1:**

Prima di ragionare sui propri modelli, proponi ai partecipanti di trovare alcuni esempi di personaggi considerati in generale eroi e antieroi. Dividi la classe in gruppi da 5 persone e chiedi ad ogni gruppo di identificare insieme 3 eroi/eroine e antieroi di cinema, letteratura,

teatro, serie tv, ecc. Una volta scelti, i partecipanti dovranno scrivere sui post-it le caratteristiche che questi personaggi possiedono (coraggio, bontà, altruismo, cupidigia, pigrizia, codardia, ...). Dai loro almeno 10 minuti e in seguito chiedi ai diversi gruppi di condividere quanto emerso, provando a confrontarsi su valori, qualità, punti di debolezza e caratteristiche dei diversi eroi e antieroi. Per avere una visione chiara e ampia, mettete i post-it su un unico grande foglio e provate a raggruppare le cose simili che sono emerse.

### **Opzione 2:**

In questa attività ci si focalizza principalmente sulle qualità. Come docente scegli alcune figure storiche

famose e influenti; se hai bisogno di ispirazione puoi utilizzare la seguente risorsa in lingua inglese: [www.storyboardthat.com/biography](http://www.storyboardthat.com/biography). Dividi la classe in gruppi da 5 persone, assegnando ad ogni gruppo una figura storica influente, e chiedi loro di identificare le caratteristiche e i valori che hanno reso ciascuna figura così importante, scrivendole sui post-it. Dai loro almeno 10 minuti e in seguito chiedi ai diversi gruppi di condividere quanto emerso, provando a confrontarsi sui valori e sulle qualità emerse. Per avere una visione chiara e ampia, mettete i post-it su un unico grande foglio e provate a raggruppare le cose simili.



**10 min**

## Descrizione dell'attività "L'eroe come ispirazione"

Eroi ed eroine possono essere personaggi reali o immaginari, nostri contemporanei o del passato, persone che conosciamo personalmente e che ci sono vicine o che abbiamo visto solo nelle serie, nei libri, nei fumetti, nei film. Anche se non ci fermiamo spesso a pensarci, sono riferimenti importanti per ciascuno di noi e danno forma e voce ai nostri valori, a

ciò in cui ci riconosciamo e, magari, al tipo di vita che vorremmo. Sono modelli a cui guardare per prendere ispirazione e che danno sostanza al nostro modo di vedere di vivere la vita. Una volta condiviso con studenti e studentesse questo concetto, entra nel vivo dell'attività seguendo i diversi passaggi:

- Fornisci ad ogni singola persona la scheda di "L'eroe come ispirazione" (disponibile a pag. 112).
- Chiedi ai partecipanti di pensare in maniera individuale ad una o più persone, reali o di fantasia, vicine o lontane, che sono per loro d'ispirazione, che rispecchiano il modo che hanno di vedere il mondo.
- Fai prendere nota del perché queste

persone sono un esempio e guidali ponendo loro le domande di riflessione proposte di seguito. Se questa attività viene svolta a casa, fai in modo che i partecipanti abbiano a disposizione anche le domande di riflessione, ad esempio stampando la scheda di descrizione dell'attività (pag. 111).

- Chiedi a ciascun partecipante di disegnare i propri eroi / eroine, ragionando sulle caratteristiche che secondo lui/lei sono più importanti o evidenti.
- Nella tabella a disposizione, chiedi di scrivere quali sono le qualità di ciascun eroe e ciò che ammirano di più. Per dare una dimensione più articolata e reale e far capire quanto ciascuno di noi abbia punti di forza e punti su cui lavorare, chiedi di

far emergere anche i punti di debolezza, i difetti, gli aspetti meno positivi di questi personaggi.

- Suggestisci loro di pensare sia a persone vicine e ad azioni che possono sembrare irrilevanti, che a persone che non conoscono e, magari, a situazioni straordinarie.

**Domande di riflessione:**

- Quali sono i tuoi eroi/role model nella tua famiglia, nella comunità o anche virtuali (online, serie tv e film, libri e fumetti, ...)

- Quali valori rappresenta secondo te questa persona? Sono quelli in cui ti riconosci anche tu?

- C'è un tratto del carattere del tuo eroe/ della tua eroina che è vicino al tuo?

- Oppure c'è una caratteristica che è molto forte e riconoscibile nel tuo eroe/nella tua eroina e su cui ti piacerebbe lavorare?

- Nel loro modo di affrontare le diverse situazioni c'è qualcosa che ti ispira e che ti sprona a migliorare?

- Ci sono un episodio o una storia particolarmente significativi che ti vengono in mente, quando pensi a questa persona?


### ESEMPIO


Il mio eroe /  
La mia eroina

Rappresenta con un  
disegno il tuo eroe/la  
tua eroina


 Mulan



 forza d'animo, coraggio, credere in se stessi,  
imprudenza

 Nonna




 amore per la famiglia, testardaggine, carità,  
resilienza

 Fabrizio

De André



 poetica musicale, capacità comunicativa,  
saggezza, introverso





**30 min**

## Compilazione della scheda "L'eroe come ispirazione"

Per compilare la scheda di "L'eroe come ispirazione" consigliamo di dare almeno 30 minuti. Questa attività potrebbe essere svolta a casa, per consentire di riflettere con maggiore calma, per fare poi una condivisione in aula.



**25 min**

## Fase di Debrief

Per scoprire i role model dei partecipanti, puoi utilizzare una modalità di condivisione dinamica. Puoi svolgere l'attività all'aperto, oppure in un'aula in cui puoi creare uno spazio libero abbastanza ampio, per far muovere i partecipanti. Fai alzare tutti in piedi e stabilisci una dinamica per cui sia possibile capire visivamente le connessioni tra i role model identificati dai partecipanti. Ad esempio:

- Chiedi ai partecipanti di disporsi in cerchio e chiedi chi di loro tra gli eroi/eroine ha scelto almeno un familiare/

un personaggio storico/una donna/un coetaneo/un personaggio inventato/ un imprenditore/ un ricercatore/.... (definisci il set di domande che ritieni più opportuno). Se la risposta del partecipante è positiva, si sposterà verso il centro del cerchio e potrai fare delle domande di approfondimento per scoprire di più.

*Oppure*

- Chiedi ad una persona di condividere uno dei propri eroi con le relative qualità e caratteristiche, in questo modo si avvicineranno a lui/lei tutti coloro che hanno scritto, anche se per un personaggio differente, le stesse qualità e proseguiranno con la condivisione.

Incoraggia domande sul perché di quella specifica qualità e stimola la riflessione su come la stessa qualità sia propria di personaggi molto diversi tra loro. Il ruolo del docente sarà chiave per stimolare la conversazione con domande chiave, e per provare a far emergere connessioni.



**5 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

In plenaria, chiedi ai partecipanti se è stato difficile identificare i propri eroi/eroine, se avevano mai ragionato su cosa queste persone rappresentano per loro, se pensano che siano veramente di ispirazione per loro e in quali situazioni, se le qualità che queste persone incarnano sono elementi su cui credono di poter lavorare e come, se avevano mai pensato - invece - ai punti di debolezza di queste persone. Pensando al proprio futuro e alle proprie ambizioni, a cosa ci può servire riflettere sui nostri eroi?

## Attività opzionali

Di seguito alcune proposte di estensione dell'attività "L'eroe come ispirazione":

### **Anti Role Model**

Abbiamo lavorato e riflettuto circa i modelli che vorremmo imitare, in questa fase invece chiedi ai partecipanti di individuare i modelli che non vorrebbero imitare, perché hanno delle caratteristiche da cui vorrebbero allontanarsi, che vorrebbero evitare.

### **Gli eroi cambiano**

Le esperienze e il tempo ci cambiano costantemente, scopriamo nuove cose e cambiamo punto di vista. Se puoi, proponi l'attività "L'eroe come ispirazione"

a distanza di tempo, per far emergere come evolvono e cambiano i modelli di ispirazione dei partecipanti e le loro ambizioni.

### **Cerchio delle influenze positive**

Gli eroi possono innestarsi in un cerchio più ampio di persone che fanno parte della rete sociale e formativa degli studenti (amici, docenti, associazioni, familiari...) e che possono contribuire in modo positivo alla crescita dello studente. Dopo aver svolto "L'eroe come ispirazione", puoi proporre un'attività aggiuntiva che incoraggia i partecipanti a mappare questa rete più ampia di influenze positive e che consente di sviluppare competenze relazionali o di fare esperienze e attività di arricchimento personale.

## **Note di facilitazione**

Per il corretto svolgimento dell'attività si consiglia:

- di spingere i ragazzi e le ragazze ad indicare almeno 3 eroi/eroine a testa, non solo 1 o 2.
- di dare più tempo se utile, eventualmente facendo continuare l'attività a casa.
- di evitare pregiudizi e di invitare a pensare oltre gli stereotipi, incoraggiando eroi anche femminili, di diverse etnie o età, ecc.
- di non imporre delle qualità o dare dei giudizi di valore su quello che scelgono i partecipanti.
- di provare a stimolare la conversazione cercando dei collegamenti tra le risposte dei partecipanti, ponendo e incentivando

le domande.

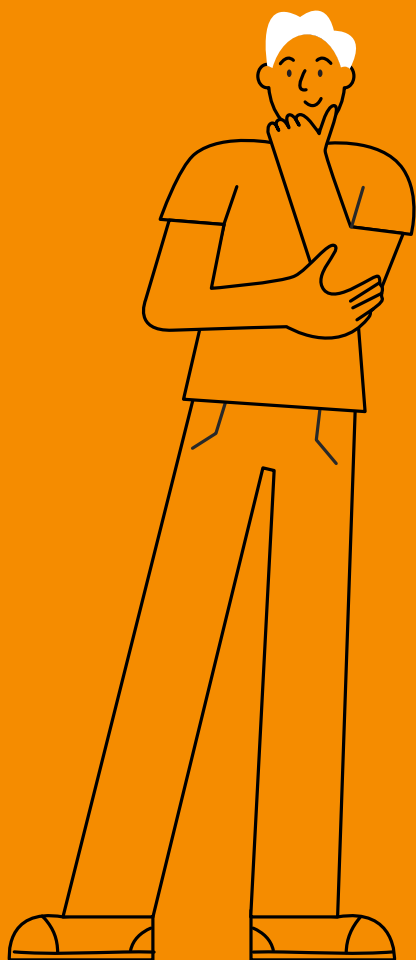
- di provare a far intervenire tutti durante la condivisione, è importante che tutti esprimano la propria voce.

## Alcune domande di stimolo

- Quali caratteristiche o tratti dovrebbe possedere un eroe per essere definito tale?
- Perché queste persone sono dei modelli per te? Cosa potrebbero insegnarci le azioni e le parole di questi modelli su come affrontare il presente e il futuro?
- Tra le qualità che hai identificato nei tuoi role model, quali sono quelle che vorresti sviluppare?

## Riferimenti

- **Tedxteen**: concentra la conversazione sugli adolescenti e sul loro potere di cambiare il mondo.
- **Storyboardthat**: enciclopedia di personaggi influenti.
- **Anti-Role Model**: l'importanza di avere un anti-role model.
- **Role Model**: quali role model sono efficaci per quali studenti?
- **Perché i role model sono importanti?**: un articolo sull'importanza di avere degli esempi virtuosi.



# *Unità didattica 4:* Vanity Zone

Le nostre qualità,  
le nostre capacità, i nostri punti di forza

Un'attività per individuare i propri punti di forza e acquisire maggiore consapevolezza di sé. Conoscersi e accettarsi è essenziale per lo sviluppo e la crescita personale nel percorso di vita.

## Durata dell'attività

90' - 120'

## In parole chiave

#riflessione #riconoscimento costruttivo  
#intelligenza emotiva #punti di forza  
#competenze

## Materiali

- Scheda da stampare
- Post-it
- Penne
- Scotch carta



## Impatto

“Vanity Zone” vuole consentire a studenti e studentesse di identificare i loro punti di forza, che troppo spesso faticano a riconoscere o passano in secondo piano. Analizzarli e trovare il modo di allenarli consente di metterli in gioco in modo consapevole nelle esperienze che affrontano: che sia nella vita di tutti i giorni, nello studio o nel lavoro.

## Attività di dettaglio



**10 min**

### Introduzione

Prima di svolgere l'attività individuale, è importante attivare un dialogo all'interno della classe, per sottolineare l'importanza di conoscere se stessi per acquisire consapevolezza e sicurezza nella vita quotidiana e nell'ambito degli studi e sul lavoro. Per farlo, suggeriamo alcune domande aperte da porre ai ragazzi e alle ragazze:

- Cos'è un punto di forza? In quali ambiti si possono avere dei punti di forza?

- Perché è importante lavorare sui propri punti di forza e come ci si può lavorare?
- Essere consapevoli dei propri punti di forza può migliorare le proprie prestazioni in ambito personale, scolastico e lavorativo?
- Cosa succede se ci si focalizza sui punti di debolezza invece che di forza? - Riconoscere i propri punti di forza vuol dire essere arroganti?



**20 min**

## Fase di Riscaldamento

L'attività "Comfort zone" aiuterà i partecipanti a capire cosa significa uscire dalla propria zona di comfort ed essere aperti a sperimentare qualcosa di nuovo. Consente inoltre ai partecipanti di vedere come, in una stessa situazione, una persona potrebbe trovarsi nella propria zona di comfort e un'altra persona potrebbe sentirsi a disagio. Per questa attività, dividi l'aula in tre aree parallele tra loro oppure realizza con

scotch carta tre cerchi concentrici che rispettivamente rappresentano:

- Comfort Zone/Zona di comfort: dove ti senti a tuo agio e ti senti "al sicuro". Le routine sono facili, possiedi competenze che ti consentono di svolgere bene questi compiti.
- Stretch Zone/Zona di apprendimento: dove stai facendo qualcosa di nuovo, stai imparando correndo qualche rischio, che non ti fa paura ma ti stimola, ti senti pieno di energia e impegnato.
- Panic Zone/Zona di panico: dove sei a disagio e ti senti completamente e assolutamente sfidato a usare risorse che non senti di padroneggiare.

**Per svolgere l'attività:**

- Chiedi ai partecipanti di stare in piedi attorno al cerchio o nella sezione centrale dell'aula (se divisa in tre zone parallele).
- Spiega cosa rappresentano le tre zone, come descritto sopra e in modo che sia chiaro ai partecipanti. Se utile, fai degli esempi pratici.
- Proponi, uno alla volta, gli scenari che trovi qui di seguito (oppure creane degli altri che ritieni pertinenti)
- Chiedi ai partecipanti di posizionarsi fisicamente nella zona che maggiormente rispecchia lo stato in cui si sentono rispetto allo scenario.
- Chiedi ad alcuni partecipanti in ciascuna zona di spiegare brevemente il motivo per cui si sono posizionati proprio lì.

### Esempi di scenari

- Proporre e organizzare una festa per tante persone (la buona riuscita dipende da te)
- Ti hanno prestato qualcosa di importante che hai perso e devi dirlo al proprietario
- Vedi una persona che conosci poco piangere e ti avvicini per chiedere cosa non va
- Qualcuno ti ha fatto sentire in imbarazzo davanti ad altre persone e devi farglielo notare
- Devi lavorare in gruppo con persone che non conosci / molto diverse da te e sarete valutati in gruppo - Devi prendere un aereo da solo/a
- Devi dire alla persona per cui hai una cotta che ti piace



**10 min**

## Descrizione dell'attività "Vanity Zone"

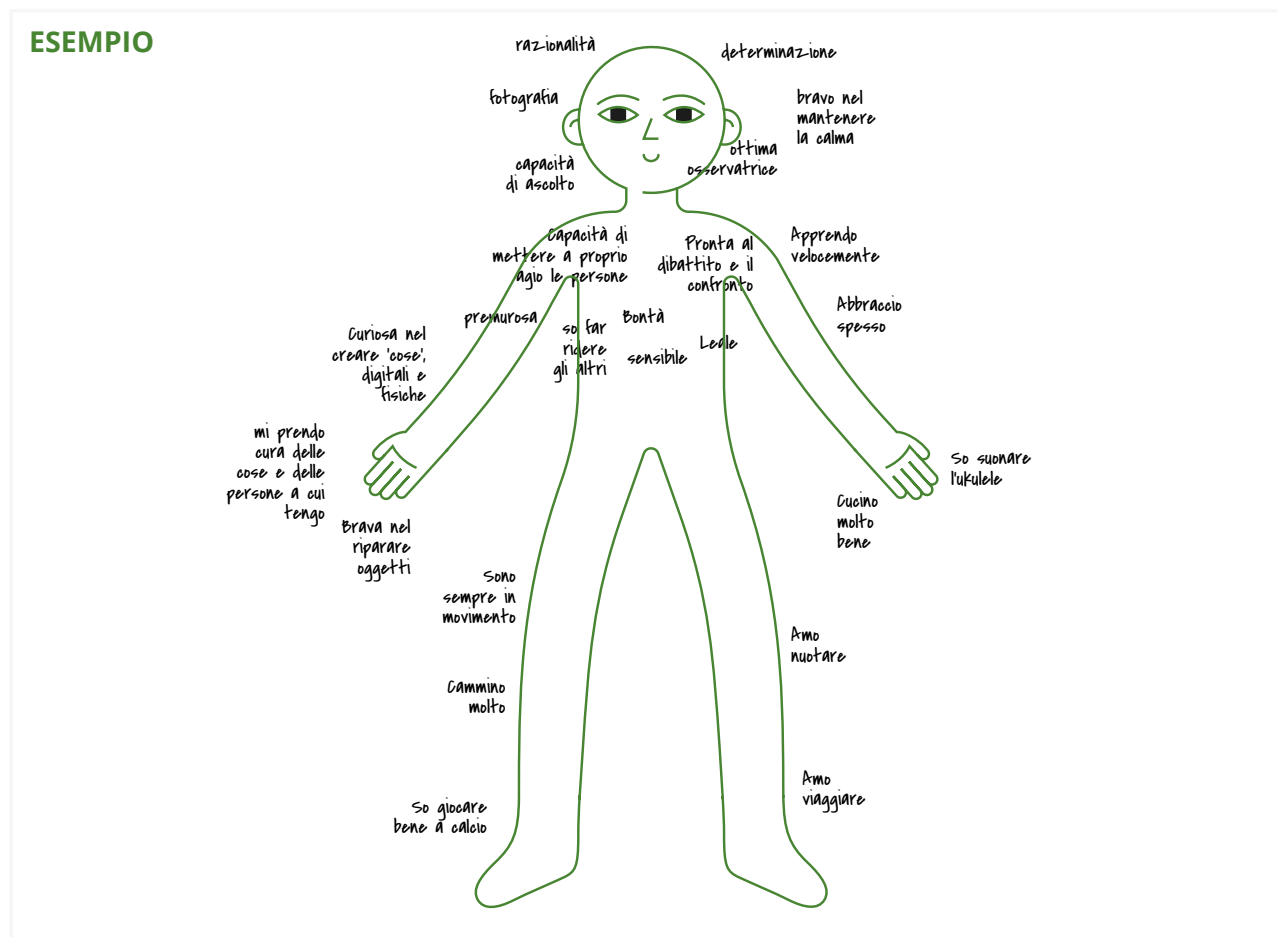
Distribuisci la scheda (pag. 115) e spiega l'obiettivo facendo uso anche di esempi pre compilati. Se preferisci, puoi anche far fare questa attività senza scheda, facendo posizionare i post-it con le caratteristiche direttamente sul proprio corpo.

**Descrivi le diverse fasi dell'attività:**

- Pensate ai vostri punti di forza, a cosa c'è di bello in voi. Può essere un comportamento, un'abilità, una qualità, qualsiasi cosa dentro di voi (passioni, hobby, valori, inclinazioni, competenze, capacità, ecc.). Provate a riflettere sui lati del vostro carattere che spesso sono apprezzati dagli altri.
- Disegnate/scrivete sul post-it la qualità associata alla parte del corpo (es. le passioni e le emozioni in corrispondenza del cuore, la capacità di ascolto vicino alle orecchie, le abilità manuali sulle braccia o sulle mani, ecc.).

- Ognuno ha una bellezza interiore. Proviamo a riempire il nostro corpo con quante più cose belle possibili che ci riguardano.

ESEMPIO





**30 min**

## Compilazione scheda didattica "Vanity zone"

Durante la fase di compilazione consigliamo di creare un ambiente inclusivo e tranquillo per aiutare i ragazzi e le ragazze a concentrarsi sull'attività, sfruttando ad esempio una musica di sottofondo. Se utile, l'attività può essere svolta a casa e condivisa poi in aula.



**15 min**

## Fase di Debrief

Dividi i partecipanti in piccoli gruppi e chiedi di condividere quanto emerso dall'esercizio. Anche in questa fase è molto importante che non ci sia giudizio e che il clima di condivisione sia quanto più aperto e rispettoso. Le altre persone del gruppo possono aggiungere altri punti di forza della persona che sta facendo la condivisione oppure aiutare a identificare situazioni e percorsi in cui i punti di forza potrebbero essere sfruttati.



**5 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

Per concludere l'attività, chiedi ai partecipanti di disporsi in cerchio, di condividere con gli altri uno dei punti di forza che hanno identificato e un punto sul quale vorrebbero lavorare in futuro, prendendo ispirazione dal resto del gruppo.

## Note di facilitazione

Per il corretto svolgimento dell'attività si consiglia:

- di mostrare degli esempi precompilati della scheda, rendendo il processo di identificazione dei punti di forza più comprensibile.
  - quando un partecipante si sente bloccato, di incentivare il dialogo e il confronto con le persone presenti o con le persone che lo conoscono meglio per raccogliere stimoli e suggerimenti.
  - di osservare e camminare tra i banchi senza giudizio, né eccessiva curiosità.
- Il compito del docente è quello di facilitare in caso notasse qualcuno bloccato davanti



al foglio bianco e aiutare, offrendo dei suggerimenti e domande di stimolo.  
- di far sì che questa attività trasmetta accoglienza, bellezza e positività.

## Alcune domande di stimolo

- Come potreste utilizzare i vostri punti di forza nella vita quotidiana? Nel lavoro?
- Pensate di utilizzare poco o troppo i vostri punti di forza? Se li sfruttate, potete fare qualche esempio di situazioni in cui li mettete in gioco?
- Pensate che gli altri siano consapevoli dei vostri punti di forza?

## Attività opzionali

Per dare maggiori stimoli ai partecipanti, puoi scegliere di riproporre l'attività a coppie chiedendo di completare la scheda dell'altra persona (per il corretto svolgimento di questa attività è importante che la classe sia in armonia e non ci siano situazioni di conflittualità o bullismo per evitare di amplificare disagio o sconforto). In questo caso, è consigliato che il professore/essa pre-imponga le coppie all'interno del gruppo classe. Inoltre, puoi proporre l'attività come esercitazione da svolgere a casa con un familiare o amico/a, chiedendo di aiutare a identificare i punti di forza che vede nel ragazzo/nella ragazza.

## Riferimenti

- Brittany Packnett, [Ted Talk](#) "How to build your confidence and spark it in others" (in inglese con sottotitoli in italiano): un Ted Talk sulla costruzione dell'autostima
- Brené Brown, Ted Talk "[The power of vulnerability](#)" (in inglese con sottotitoli in italiano): un Ted Talk sul tema della vulnerabilità, sulla ricerca personale e sulla conoscenza di sé.



# *Unità didattica 5:* Ikigai

Le nostre ragioni di vita

Uno strumento per indagare i propri propositi, visualizzarli e comprenderli e riflettere sulle direzioni da percorrere lungo il proprio viaggio, mettendo a sistema capacità, passioni e bisogni del contesto che ci circonda.

## Durata dell'attività

120' distribuiti in uno o più giorni

## In parole chiave

#ragione di vita #allineamento #direzione  
#future thinking #capacità di autoanalisi  
#pensiero critico

## Materiali

- Schermo per proiettare video
- Scheda stampata dell'ikigai
- Post-it
- Pennarelli

## Impatto

IKIGAI (生き甲斐)= *iki* (vivere) + *gai* (ragione)  
Il termine giapponese Ikigai potrebbe essere tradotto in italiano come “ragione di vita”: un concetto profondo e complesso, che evolve nel tempo e ci spinge a riflettere su noi stessi. L’esercizio proposto in quest’ultima attività vuole aiutare ad orientarsi nelle decisioni di vita, a fare una riflessione personale e attenta sulle proprie capacità, sui propri sogni e sul contesto in cui si è immersi. Vuole portarci a considerare strade che non siano prestabilite, ma cucite addosso alle nostre ambizioni, ai nostri obiettivi e ai bisogni del contesto in cui ci muoviamo.

## Attività di dettaglio



**10 min**

### Introduzione

Per capire qual è il nostro scopo, la nostra meta, è importante avere a disposizione uno strumento che ci aiuti ad orientarci al meglio, in un contesto complesso e articolato come quello in cui viviamo. Per capire da che parte vogliamo e possiamo andare, è necessario fermarci, osservando quello che ci sta attorno, ascoltando e trovando la direzione. L’ikigai serve proprio a prendersi un po’ di spazio e tempo per riconoscere i propri

propositi e tracciare percorsi in modo più consapevole.

Prova a far ragionare i partecipanti sui concetti di aspirazione, ambizione, proposito, bisogno. Che definizione si può dare? Come cambiano da persona a persona?



**30 min**

## Fase di Riscaldamento

Per entrare nel vivo dell'attività è importante mettere in discussione alcuni luoghi comuni e dare maggiore profondità ai ragionamenti che si affronteranno. Qui di seguito proponiamo alcune attività di riscaldamento utili a questo scopo.

### **Opzione 1:**

#### **QUALE TIPO DI FELICITÀ VUOI RAGGIUNGERE?**

Questo esercizio di riscaldamento può essere utile per andare oltre i luoghi comuni sulla felicità e provare ad allargare

il ventaglio delle definizioni e delle aspirazioni.

**5-10 minuti** - Chiedi ad ogni partecipante di scrivere individualmente e in maniera anonima su un foglio cos'è la felicità, provando a rispondere alla domanda "Quale tipo di felicità vuoi raggiungere?". Ognuno piega il foglio in quattro e lo pone in un contenitore.

**10 minuti** - ogni studente/essa pesca dal contenitore un foglio e legge ad alta voce la definizione di felicità. Se emergono definizioni simili, provate a raggrupparle e, in base a quello che è emerso, incoraggia una discussione pi ampia: quali sono le similitudini? Quali sono le differenze? Da dove derivano queste definizioni? In

che modo sono influenzate dai nostri familiari, dai nostri amici, dalle serie TV, dai social network, ecc...?

**Opzione 2:**  
**DIFENDI LA TUA CAUSA:**

Questo esercizio di riscaldamento può essere utile per mettere a fuoco aspirazioni e interessi dei partecipanti.

**15 minuti** - Introduci agli studenti/esse, se non hanno ancora avuto modo di approfondirla, l'Agenda 2030 dell'ONU come un database di azioni necessarie e urgenti per il nostro pianeta nei prossimi anni. I 17 obiettivi coprono macro questioni come la povertà, la salvaguardia delle biodiversità, l'accessibilità ai diritti fondamentali, lo sviluppo sostenibile

delle città... Ogni macro questione ha degli obiettivi e indicatori più specifici. Puoi mostrare direttamente il sito <https://sdgs.un.org/goals> e permettere agli studenti/esse di esplorare brevemente la piattaforma.

**5 minuti** - Chiedi a ogni studente di provare a rispondere individualmente alla domanda 'Se potessi lottare per una sola causa, quale causa sceglieresti?'. Potrebbe essere una causa globale o una causa locale o che interessa diverse scale d'azione.

**5 minuti** - Chiedi agli studenti di raggrupparsi in piccoli gruppi e condividere la causa che hanno identificato e perché.



**10 min**

## Descrizione dell'attività "Ikigai"

Mostra il breve video "[IKIGAI: Come Trovare Il Proprio Scopo Nella Vita](#)" in cui vengono illustrati significati e concetti chiave di questo esercizio. Rimarca come l'Ikigai sia uno strumento utile a individuare delle direzioni nella vita che ci soddisfano, che ci fanno sentire utili, che mettono in gioco i nostri talenti. Non c'è una sola risposta e non si compila solo una volta nella vita, ma può cambiare continuamente e arricchirsi delle



esperienze e della nuova consapevolezza che acquisiamo.

Chiarisci ai partecipanti che la versione dello schema proposta in questo percorso è più sintetica rispetto a quella classica e presenta, quindi, 3 cerchi invece di 4.

Distribuisci a ciascuno studente/essa una copia della scheda Ikigai (pag. 118). Introduci una per una le 3 aree dello schema, come e perché si intersecano.

### **Il primo cerchio riguarda quello che si ama fare:**

Questo è il momento per mappare le proprie passioni. Quando si sceglie un percorso è sicuramente importante sentire di avere le competenze per affrontarlo e che sia utile a qualcuno, ma se non ci appassiona o entusiasma è

difficile portarlo avanti e sentirsi appagati. Per questo è importante avere chiaro quello che si ama fare.

Queste sono alcune domande che possono aiutare gli studenti a ragionare sul primo cerchio: - Cosa fai quando hai tempo libero?

- Quando svolgi un compito, in quali attività potresti perderti per ore?

- Se dovessi parlare in pubblico di un argomento a scelta, quale sceglieresti?

- Se avessi grandi risorse finanziarie, a cosa dedicheresti il tuo tempo? - Quali cose ti danno energia?

Ma è anche importante essere consapevoli del contrario

- Quali cose ti inibiscono? Cosa ti trattiene e non avresti mai voglia di fare?

**Il secondo cerchio è dedicato a quello che si sa fare meglio:**

Questo è il momento di mappare le proprie competenze e i propri talenti. Quando scegliamo un percorso che ci appassiona e di cui il mondo sente il bisogno, ma non abbiamo competenze sufficienti per affrontarlo, rischiamo di perdere l'entusiasmo in poco tempo e sentirci frustrati. È sempre importante bilanciare obiettivi, passioni, competenze effettive e capacità di apprendere nuove cose nel tempo a disposizione. Ad esempio, posso immaginare di costruire una piattaforma web da zero in un mese, ma, se non ho mai programmato, potrebbe essere difficile acquisire queste competenze e raggiungere i miei obiettivi in così poco tempo.

Queste sono alcune domande che possono aiutare gli studenti a ragionare sul secondo cerchio:

- In cosa ti chiedono consiglio o aiuto gli amici/le amiche?
- Nello studio o nel lavoro, cosa ti viene meglio o più facile? (scrivere, analizzare, organizzare, ideare, ...) - Hai mai vinto premi o borse di studio? Per cosa?
- In quale/i materia/e hai i voti migliori?
- Quali sono le capacità che ti attribuiresti?
- Quali sono le 3 caratteristiche che speri che gli altri vedano in te?

**Il terzo cerchio è dedicato a quello di cui il mondo ha bisogno:**

Questo è il momento per mappare le cause che ci accendono. Quando si sceglie un percorso che ci appassiona e per cui abbiamo le competenze, ma che non trova uno spazio adeguato nel nostro contesto, potremmo arrivare a provare un senso di inutilità. In alcuni casi potrebbero essere lavori non etici o addirittura dannosi per le persone o per l'ambiente circostante. Nell'epoca in cui viviamo è sempre più importante cercare di allineare le proprie scelte di vita a percorsi che possono avere un impatto positivo sul pianeta e sulla società.

Queste sono alcune domande che possono aiutare gli studenti a ragionare

sul terzo cerchio:

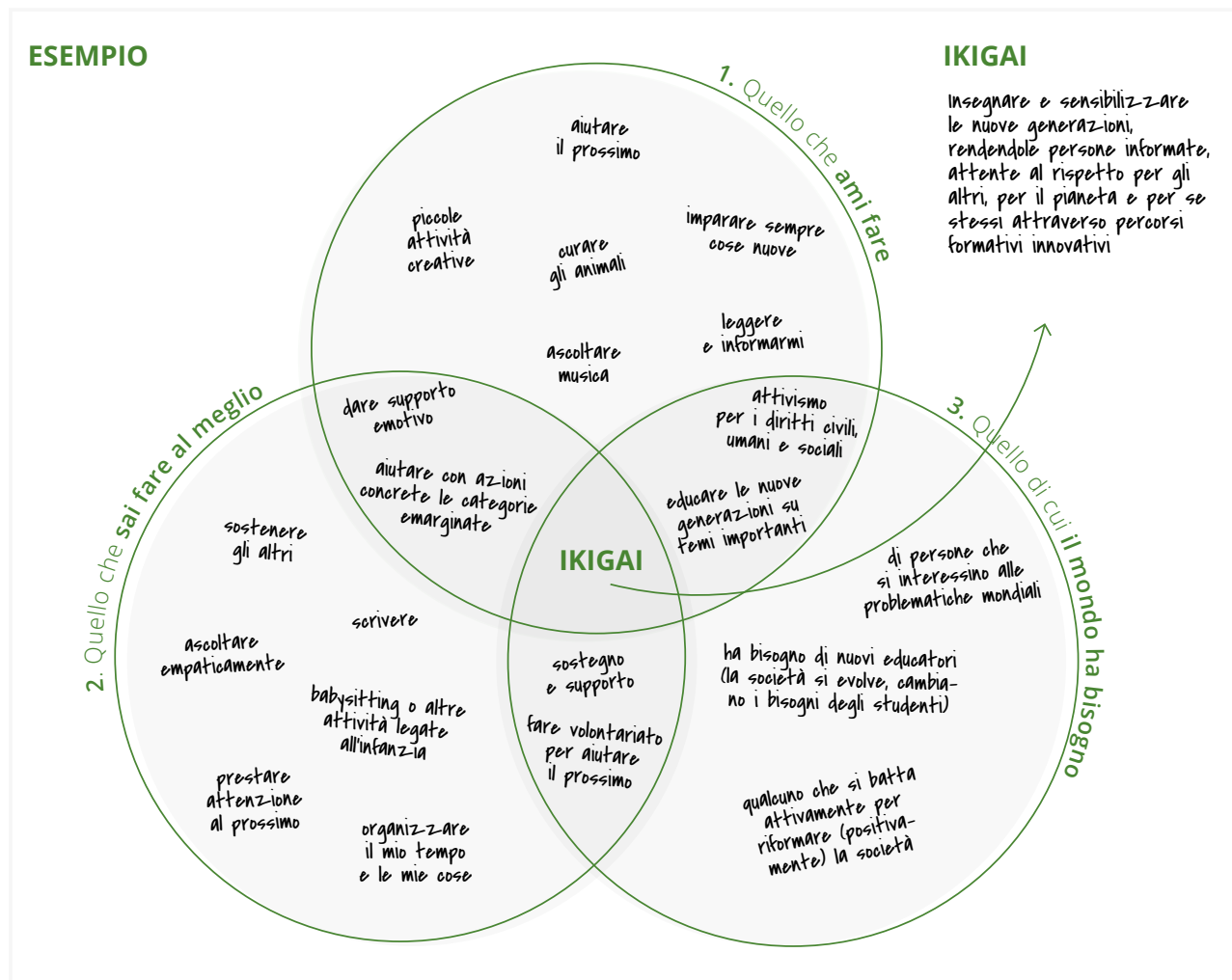
- Cosa ti dà fastidio (nel mondo)? Cosa ti fa arrabbiare più di tutto?
- Ci sono problemi sociali, ambientali, economici che ti stanno più a cuore e che vorresti contribuire a risolvere? (cambiamento climatico, guerre, disuguaglianze, solitudine, ...)
- Quali sono i problemi della tua città o regione che ti preoccupano di più? (inquinamento, pochi spazi verdi, poco lavoro, poche attività culturali, ...)
- Hai mai pensato di attivarti (o ti sei già attivato/a) per questioni che senti vicine? (calamità naturali, bullismo, discriminazione, ingiustizie nei confronti di persone che conosci o meno, ...)
- Chi ti conosce, ti definirebbe un paladino/ una paladina dei/delle...? (diritti umani,

animali, ambiente, donne, diversità, multiculturalità, svantaggiati, ...)

- Chi ti conosce ti ha mai detto che sei particolarmente bravo/a con un gruppo specifico (anziani, stranieri, bambini, persone in difficoltà, animali ...)?

Solo una volta che si sono individuati gli elementi dei 3 cerchi si può ragionare sulle intersezioni e sul centro. In alcuni casi alcuni elementi sono a cavallo tra più cerchi, ma non per questo rappresentano per forza il proprio ikigai.

Potete mostrare ai ragazzi l'esempio riportato qui di seguito per avere dei riferimenti concreti:





**60 min**

## Compilazione scheda didattica “Ikigai”

Una volta distribuite le schede di “Ikigai” consigliamo di dare ai partecipanti almeno 60 minuti per ragionare e completare i cerchi. Anche in questo caso potresti creare un ambiente che stimoli concentrazione e riflessione e usare una musica di sottofondo. Questa attività potrebbe anche essere svolta a casa e poi condivisa in aula, oppure svolta nel corso di due lezioni diverse.



**20 min**

## Fase di Debrief

È giunto il momento di scoprire gli Ikigai o quanto emerge dalle intersezioni dei partecipanti.

Chiedi loro di raggrupparsi in piccoli gruppi e di condividere alcuni elementi del proprio Ikigai.

Puoi coinvolgere la classe anche collettivamente attraverso domande che riguardano l'attività svolta:

- Quale dei tre cerchi è stato più complesso da compilare? Perché?
- Quale ci rende più soddisfatti? Quale di meno?

- Siamo riusciti a individuare delle intersezioni?
- C'è qualcuno che ha già identificato un possibile ikigai? C'è qualcuno che ne ha identificati molteplici?



**5 min**

## Check-out e riflessioni di chiusura dell'attività

Come check out chiedi di condividere una parola o frase che in qualche modo racchiude ed esprime la propria esperienza nello svolgere questo esercizio o che esprime il proprio ikigai.

## Attività opzionali

- Una volta sviluppati i 3 cerchi iniziali, si può fare uno step in più, in particolare per le classi del 5° anno, e proporre il format originale dell'ikigai che ha 4 cerchi invece di 3. Nel quarto cerchio si riflette su "quello per cui puoi essere pagato" ovvero, tra le varie intersezioni, quali sono quelle che possono essere trasformate in lavoro. Avere la passione per un percorso, essere in grado di affrontarlo e assicurarsi che sia utile al mondo sono tutte caratteristiche cruciali, ma è fondamentale anche immaginare il ritorno economico che queste possono apportare, per disegnare un percorso concreto.

- Se vuoi estendere le riflessioni su questo tema, ti consigliamo di proporre agli studenti un'attività aggiuntiva che riguarda la difficoltà di intraprendere un percorso unico nella vita e accettare la natura mutevole delle condizioni in cui ci troviamo e dei nostri bisogni. Per questo scopo, ti suggeriamo la visione del video: [Emilie Wapnick: Why some of us don't have one true calling | TED Talk](#) (in inglese con sottotitoli in italiano), e la lettura dell'articolo correlato: [What it means when you can't answer the question, What do you want to be when you grow up? |](#) (articolo in inglese) che parlano del concetto di multipotenzialità come incertezza ed opportunità.



## Note di facilitazione

Per il corretto svolgimento dell'attività "Ikigai" lasciamo alcuni spunti di riflessione:

- L'obiettivo non è necessariamente far tornare tutti a casa con le idee chiare sul proprio futuro, ma stimolare la riflessione e offrire le coordinate utili a fare le scelte giuste.
- Ricordiamoci e ricordiamo ai partecipanti che non esiste un "unico scopo" o "un'unica direzione" ma gli Ikigai possono essere vari, possono cambiare nel tempo e non devono essere limitanti. L'ikigai serve principalmente a seguire direzioni che ci fanno stare bene e con cui ci sentiamo allineati.
- Molti studenti non arriveranno a

compilare tutti i cerchi in maniera esaustiva né a definire il proprio ikigai. Il messaggio importante è che questo è uno strumento che stimola a ragionare tenendo in considerazione tutti i criteri di scelta. In questi casi, rassicura i partecipanti sul fatto che non è un problema se alla loro età non hanno ancora chiare molte di queste cose, ma che è importante porsi delle domande.

- Consiglia di proseguire l'esercizio a casa, di prendersi il proprio tempo e di non considerarlo mai uno schema concluso, ma sempre aperto a nuovi input e a sovrascrizioni nel tempo.
- L'attività tocca molti aspetti personali e insicurezze dei giovani, quindi non tutti potrebbero sentirsi a proprio agio nel condividere ad alta voce

le riflessioni emerse durante i momenti individuali: chiedi sempre se e cosa i partecipanti sentono di voler condividere con i compagni di classe.

## Riferimenti

- [IKIGAI, il metodo giapponese per trovare il senso della vita ed essere felici](#): articolo sul concetto di ikigai e sul significato delle varie aree.
- [IKIGAI: Come Trovare Il Proprio Scopo Nella Vita](#): video di spiegazione sull'ikigai
- [The World Economic Forum](#): archivio di tematiche globali da cui i ragazzi possono individuare e riconoscere le cause per cui ritengono importante attivarsi.
- [THE 17 GOALS | Sustainable Development](#): la piattaforma dell'ONU sull'Agenda 2030 in cui i ragazzi possono esplorare gli obiettivi globali.

- [Emilie Wapnick: Why some of us don't have one true calling | TED Talk](#) (in inglese con sottotitoli in italiano): video sul concetto di multi potenziale.

- [What it means when you can't answer the question, What do you want to be when you grow up?](#) (articolo in inglese): articolo sulla difficoltà a scegliere un unico percorso nella vita.