

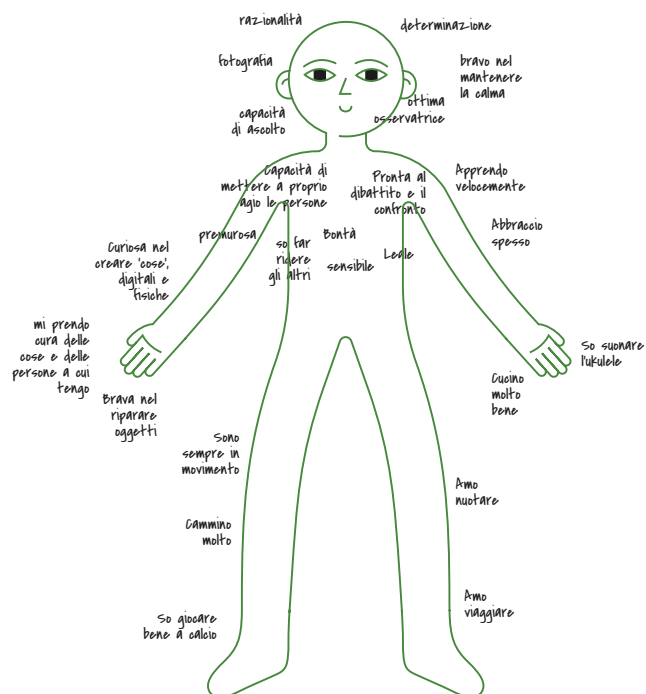
# Vanity Zone

🕒 20 min

Tutti noi abbiamo tratti che ci distinguono, punti di forza che ci permettono di superare ostacoli, di essere un punto fermo per gli altri, di trovare nuove strade dove non sembra ce ne siano, di rendere bello qualcosa di anonimo, di capire chi ci sta di fronte e metterci nei suoi panni...

Spesso, però, siamo molto abili a riconoscere le nostre debolezze, quello che facciamo più fatica a fare, e non ci soffermiamo su quello in cui invece eccelliamo, quello che spontaneamente ci riesce particolarmente bene, quello su cui abbiamo già un sacco di esperienza. Conoscere, esprimere e allenare i nostri punti di forza è un passaggio molto importante, che ci permette di rafforzare le nostre qualità, metterle al servizio di chi ci sta attorno e renderle un valore aggiunto all'interno del nostro percorso.

## ESEMPIO



## Obiettivi

L'intento di questa attività è consentirci di identificare i nostri punti di forza, analizzarli e trovare il modo di allenarli, per poterli mettere in gioco in modo consapevole nelle esperienze che affrontiamo: che sia nella vita di tutti i giorni, nello studio o nel lavoro. Anche rafforzare la nostra capacità di notare i punti di forza delle altre persone è estremamente importante. Ci aiuta a creare rapporti solidi, reti efficaci e chiedere supporto alle persone giuste, quando ne abbiamo bisogno.

## Indicazioni utili per lo svolgimento

- Soffermati a pensare ai tuoi punti di forza. Può essere una qualità del tuo carattere, un'abilità a scuola, nello sport, con i tuoi coetanei o con persone di età diverse dalla tua, un talento creativo o nella matematica...Pensa sia a quello che riconosci più facilmente in te, che a quello che chi ti sta intorno di solito ti dice.
- All'interno dello schema, scrivi le diverse qualità, associandole alle parti del corpo a cui possono riferirsi (es. le passioni e le emozioni in corrispondenza del cuore, la capacità di ascolto vicino le orecchie, le abilità manuali sulle braccia, ecc).
- Anche quando pensi di aver scritto già tutto, soffermati ancora un po' e cerca di riempire la figura quanto possibile... Possiedi molte più qualità di quanto credi!



Inserisci tutti questi pregi  
all'interno della figura qui di  
fianco, rappresentandoli nel  
modo che preferisci.  
Puoi usare solo parole, oppure  
anche disegni, colori, ecc.  
Prova a riempire la figura con  
quante più qualità possibili, nel  
modo che più ti appartiene.

