



Per chi è pensata

Attività di gruppo per studenti che frequentano la scuola secondaria di 2° grado



Dettagli attività

Prima attività

- **Obiettivo:** far riflettere sulle esperienze fatte e su quanto appreso
- **Durata:** 60 minuti
- **Materiali necessari:** scheda "Bilancio delle esperienze"

Seconda attività

- **Obiettivo:** essere consapevoli di come i diversi aspetti della vita interagiscano e agiscano sulla nostra soddisfazione
- **Durata:** 60 minuti
- **Materiali necessari:** scheda "La ruota della vita"

Passato e presente



Indicazioni per lo svolgimento delle attività

Attività	Descrizione Attività
Prima attività	Far scegliere un'esperienza di PCTO/laboratorio o lavoro di gruppo a scuola/volontariato/lavoro/attività sportiva vissuta e far descrivere attività svolte, conoscenze e capacità acquisite e quali caratteristiche personali sono state utili o di ostacolo. Far seguire all'attività un momento di condivisione.
Suggerimenti per la gestione dell'attività	Prestare attenzione a quei partecipanti che non sono attivi al di fuori delle attività curriculari scolastiche; si può far eventualmente riflettere anche su hobby, passioni.
Seconda attività	Far compilare la scheda allegata e far seguire un momento di confronto sui diversi ruoli che ricopriamo, sulle nostre priorità e su come queste possono cambiare nel tempo.
Suggerimenti per la gestione dell'attività	Prestare attenzione a non avere atteggiamenti giudicanti rispetto ai valori considerati prioritari dai partecipanti; non esistono in queste attività risposte giuste o sbagliate, si tratta di azioni volte ad accrescere la consapevolezza di sé come punto di partenza per una definizione di obiettivi e di piani di sviluppo personale gratificanti.



Bilancio delle esperienze



Istruzioni

Individua un'esperienza da te vissuta (ad esempio, PCTO, laboratorio scolastico, viaggio studio, volontariato, lavoro) e descrivi: attività svolte, conoscenze e capacità acquisite e quali caratteristiche personali sono state utili o di ostacolo

Passato e presente

Bilancio delle esperienze



ATTIVITA' SVOLTE

CONOSCENZE

CAPACITA'

CARATTERISTICHE
PERSONALI



La ruota della vita



Istruzioni

Segui gli step proposti dalla scheda allegata e rifletti sulle tue priorità, ti servono penna e colori

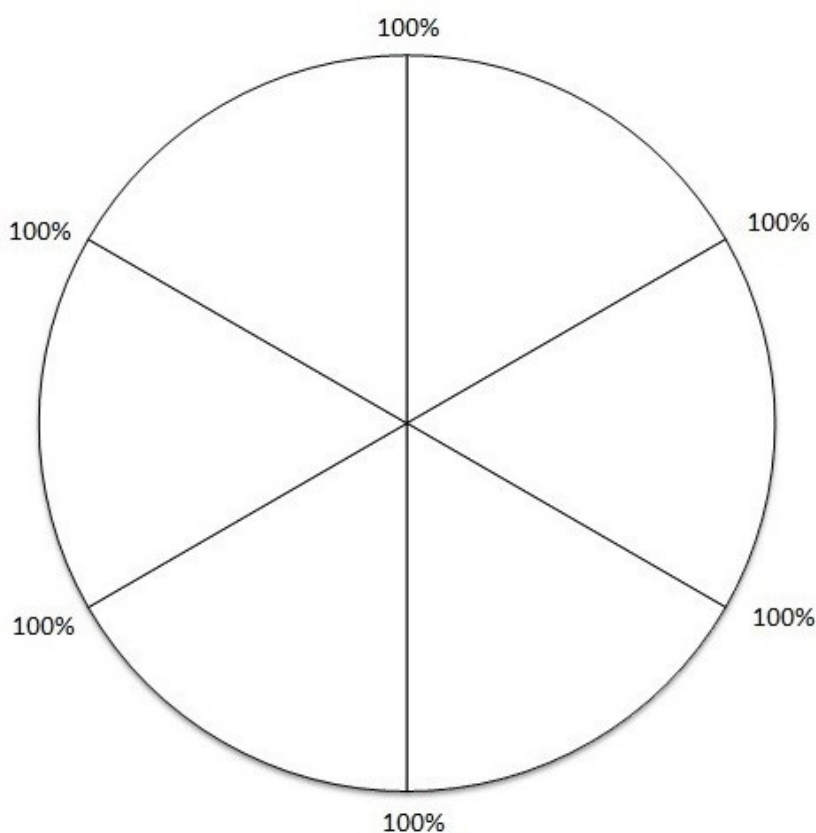
Passato e presente



La ruota della vita

Prova a pensare alla tua vita in questo momento e scrivi accanto ad ogni spicchio del cerchio che trovi sotto, un tema/ambito di vita. Devi individuarne 6; ti facciamo qualche esempio tra cui puoi scegliere, ma puoi anche scriverne a tuo piacimento:

1. Creatività/Espressione di sé
2. Amore
3. Famiglia
4. Lavoro
5. Amici/Relazioni interpersonali
6. Forma/Salute
7. Crescita personale/Spirituale
8. Benessere/Denaro
9. Divertimento/Svago
10. Altro: specificare



Passato e presente



La ruota della vita

Colora ogni spicchio in base al grado di soddisfazione che provi per quell'ambito (tieni conto che colorare tutto lo spicchio significa essere soddisfatti al 100%, non colorarlo per nulla o poco, significa che sei del tutto insoddisfatto/a).

Ora prova a spiegare per ogni ambito, cosa ti soddisfa e cosa vorresti migliorare

Infine dai un ordine di priorità a questi 6 ambiti (metti per primo quello su cui vorresti lavorare da subito per migliorare il tuo livello di soddisfazione e via via tutti gli altri):

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....