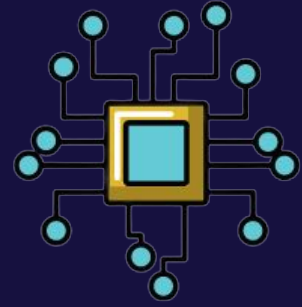




Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



ROMUAS
KILLS
RDUINO
SING
MACHINES
OUTDATED
RECOVER

Innovazione sociale



C3

Expert program toolkit
PR1

Le informazioni e le opinioni contenute in questa pubblicazione sono quelle degli autori e non riflettono necessariamente l'opinione ufficiale dell'Unione Europea. Né le istituzioni e gli organi dell'Unione Europea né chiunque agisca per loro conto possono essere ritenuti responsabili dell'uso che potrà essere fatto delle informazioni ivi contenute.





Innovazione sociale

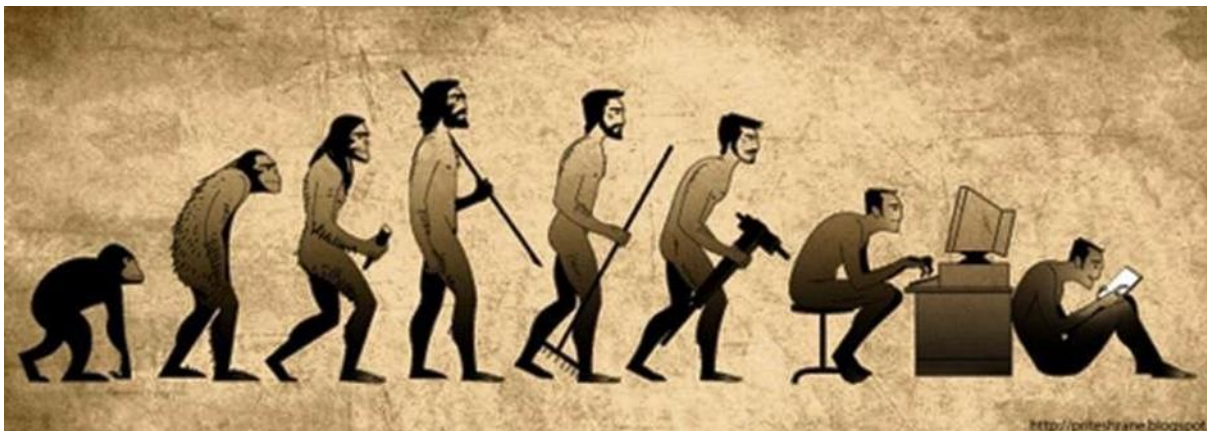
1. Introduzione
2. Breve sviluppo storico della tecnologia
3. Abilità sociali
 - 3.1. Assertività
 - 3.2. Abilità comunicative
 - 3.3. Sviluppo delle abilità sociali
4. Impatto della tecnologia sulle abilità sociali
5. Metodi interattivi per lo sviluppo delle abilità sociali
6. Conclusione
- Bibliografia



"L'aspetto più triste della vita in questo momento è che la scienza raccoglie conoscenza più velocemente di quanto la società raccolga saggezza" Isaac Asimov

1. Introduzione

2,5 milioni di anni fa, le persone hanno iniziato a fabbricare strumenti di pietra per conquistare la natura e sopravvivere in condizioni difficili. Ecco quando è iniziato lo sviluppo della tecnologia. Fin dall'inizio, l'uomo ha sviluppato la tecnologia per adattare la natura ai suoi bisogni e per sopravvivere. Nel tempo, lo sviluppo della tecnologia ha subito un'accelerazione perché l'uomo ha cercato di semplificare, facilitare e velocizzare numerosi processi. Dalla metà del XVIII secolo, quando iniziò la prima rivoluzione industriale, lo sviluppo della tecnologia accelerò, ma si diffuse anche in numerosi settori dell'attività umana. Oggi la tecnologia non è più vista solo come uno "strumento" subordinato all'uomo. L'uomo sviluppa e utilizza la tecnologia e la tecnologia influenza lo sviluppo e le azioni dell'uomo. Di questa relazione beneficiano sia l'uomo che la tecnologia, in una sorta di simbiosi.



Fonte:

Izvor:<https://www.facebook.com/TCHADDN/photos/a.464912620519513/464912600519515/?type=3>

È abbastanza chiaro come l'uomo influisca sulla tecnologia perché noi stessi assistiamo alla continua accelerazione del progresso in vari campi, dall'agricoltura e dall'industria, fino alla medicina, alle comunicazioni e all'industria spaziale. Tuttavia, una domanda che non è stata posta fin dall'inizio dello sviluppo della tecnologia è in che modo la tecnologia influisce sullo sviluppo psicologico e sui processi psicologici dell'uomo. Quali sono le aree dello sviluppo umano e i processi influenzati dalla tecnologia? La sua influenza è esclusivamente positiva o ha anche effetti negativi?

2. Breve storia della tecnologia

Fin dall'inizio, lo scopo della tecnologia era quello di facilitare la sopravvivenza, e successivamente di facilitare e accelerare la produzione. Durante le prime rivoluzioni industriali, a causa della crescente automazione della produzione, molti operai persero il lavoro. Ciò ha causato insoddisfazione tra di loro, ma li ha anche incoraggiati a "riqualificarsi". La riqualificazione ha comportato l'acquisizione di nuove competenze e conoscenze che hanno consentito a questi lavoratori di trovare un nuovo impiego e garantire la sopravvivenza a loro stessi e alle loro famiglie. Una conseguenza diretta dello sviluppo della tecnologia è la crescente complessità dei requisiti di determinate professioni. Allo stesso tempo, le aree di sviluppo tecnologico iniziarono a intrecciarsi sempre di più e lo sviluppo in un'area influenzò notevolmente lo sviluppo in un'altra area. Lo sviluppo della tecnologia cominciò ad essere sempre più influenzato dalle relazioni storiche e geopolitiche. La seconda guerra mondiale influenzò lo sviluppo del primo calcolatore elettronico perché era necessario eseguire numerose operazioni computazionali nella produzione di molti strumenti bellici. Con la fine della II Guerra mondiale, inizia la Guerra Fredda, che ha accelerato lo sviluppo della tecnologia, tutto a causa della reciproca concorrenza tra Occidente e Oriente. Uno dei settori in cui sono stati compiuti i maggiori progressi è quello dei sistemi di comunicazione che hanno consentito lo sviluppo dell'industria militare e spaziale. È stato lo sviluppo dei sistemi di comunicazione, in quel contesto, a gettare le basi per lo sviluppo della tecnologia mobile e di Internet, con il cui sviluppo la tecnologia è stata sempre più integrata nella vita di tutti i giorni.

Social media landscape 2022



Fonte: <https://fredcavazza.net/2022/06/14/panorama-des-medias-sociaux-2022/#more-38456>

Il primo SMS inviato ad un telefono cellulare risale al 1992 e conteneva un semplice augurio natalizio. A quel tempo, i computer desktop venivano sempre più utilizzati nel mondo degli affari e stavano lentamente entrando anche nell'uso domestico. Solo 3 anni dopo, il capo di Microsoft (allora il più grande produttore di computer desktop), annunciò che i loro prodotti si sarebbero rivolti completamente a Internet. Da allora è iniziata la rivoluzione digitale! Internet sta diventando disponibile a un numero crescente di persone e viene utilizzato per cercare informazioni varie, leggere e seguire notizie da tutto il mondo, ascoltare musica, guardare film, contattare amici e



parenti, ecc. Internet sta diventando un "luogo " dove le persone iniziano a trascorrere fino al 30% del proprio tempo libero (secondo Antolović, 2013). Allo stesso tempo, i telefoni cellulari stanno diventando sempre più "intelligenti", hanno sempre più funzioni che consentono loro di agire come minicomputer. Gli SMS vengono utilizzati per inviare saluti, pagare biglietti per parcheggi, partecipare a giochi a premi, ecc. Sono in fase di sviluppo anche servizi come Viber, WhatsApp, Messenger, ecc., che ci consentono di inviare messaggi illimitati a condizione che abbiamo accesso a Internet. Tuttavia, il vero fenomeno della comunicazione globale sono i social network come Facebook, Instagram, TikTok, ecc. Considerando che l'uomo è un essere sociale, non sorprende affatto che sia attratto dalla comunicazione sociale. Sui social cerchiamo di avvicinarci, connetterci e anche fare amicizia con nuove persone, scambiamo informazioni diverse. "La caratteristica principale di tutti i social network è costituita dai mezzi di comunicazione e dalle tecniche universali, nonché da un interesse comune che tiene insieme gruppi di persone e quindi dà popolarità a tutti i social network oggi" (Grbavac, 2014). Entro il 2020, le interazioni sociali tramite Internet, telefoni cellulari e social network riguarderanno principalmente la comunicazione verbale e scritta. Con la dichiarazione della pandemia di coronavirus e le raccomandazioni delle autorità mediche di ridurre al minimo i contatti sociali, il mondo online inizia a funzionare. Pertanto, anche le interazioni sociali vengono trasferite all'ambiente online. Allo stesso tempo, il bisogno di contatto sociale delle persone non è soddisfatto solo dalla comunicazione scritta, ma sono sempre più utilizzate varie piattaforme di comunicazione, come Zoom, MS Teams, Webex, ecc. L'uso di piattaforme di comunicazione consente una comunicazione più rapida con una o più persone, faccia a faccia.

Parallelamente allo sviluppo e al maggiore utilizzo di Internet, smartphone, social network e piattaforme di comunicazione, stanno emergendo sempre più ricerche che si occupano dell'impatto delle tecnologie digitali su vari aspetti dello sviluppo umano, in particolare sulle interazioni sociali e sulle abilità sociali.

3. Abilità sociali

Le abilità sociali sono "un insieme di abilità apprese che consentono a un individuo di interagire in modo competente e appropriato in un dato contesto sociale. Le abilità sociali più identificate nelle culture occidentali includono assertività, capacità di far fronte agli altri, comunicazione e amicizia, risoluzione di problemi interpersonali e capacità di regolare le proprie cognizioni, sentimenti e comportamenti". (APA Dictionary, 2022).





shutterstock.com · 1933402433

Fonte:

<https://www.shutterstock.com/image-vector/social-skills-we-use-everyday-interact-1933402433>

3.1. Assertività

L'assertività è definita come "uno stile di comunicazione adattivo in cui una persona esprime direttamente le proprie emozioni e bisogni, pur mantenendo il rispetto per gli altri. Una mancanza di assertività può contribuire alla depressione e all'ansia, mentre approcci disadattivi all'assertività possono manifestarsi con atteggiamenti aggressivi". (APA Dictionary, 2022).

Come si può vedere nella figura, due dimensioni sono cruciali per diversi stili di comunicazione: l'apertura della comunicazione e il rispetto per gli altri. Tra queste due dimensioni si distribuiscono 4 stili di comunicazione. Uno stile di comunicazione passiva, che mette i desideri e i bisogni degli altri prima dei propri, il che può essere frustrante. La persona non parla mai apertamente e onestamente di ciò che pensa e sente, ma in lui si accumulano sentimenti spiacevoli, come rabbia, collera, sentimento di inferiorità e lo stile di comunicazione passivo-aggressivo si riferisce all'espressione indiretta dei propri desideri e bisogni, ma in modo tale che la persona eviti la responsabilità. Lo stile di comunicazione aggressivo mette al primo posto i propri desideri e bisogni, non rispettando i desideri e i bisogni degli altri. Questo è uno stile di comunicazione inadeguato in cui l'obiettivo è "vincere" gli altri. Una persona con uno stile di comunicazione aggressivo si sente immediatamente potente e allevia la propria tensione, ma questi effetti sono a breve termine. A lungo termine, questo stile di comunicazione può portare a relazioni danneggiate con altre persone che potrebbero sentirsi ferite, arrabbiate e umiliate. Pertanto, è facile concludere che uno stile di comunicazione assertivo porta i maggiori benefici a noi, così come agli altri. Permette la soddisfazione dei bisogni perché esprimiamo apertamente, onestamente e chiaramente i nostri atteggiamenti, opinioni e sentimenti, e allo stesso tempo rispettiamo anche gli atteggiamenti, le opinioni e i sentimenti delle altre persone. Ci esprimiamo più chiaramente, quindi è più probabile che le altre persone ci capiscano meglio. Difendiamo noi stessi e ciò che facciamo, e quindi siamo più soddisfatti di noi stessi. L'assertività ci consente di affrontare le critiche e i conflitti in modo più efficiente, e allo stesso tempo ci rende più facile affrontare situazioni e relazioni difficili. Utilizzando uno stile di comunicazione assertivo, raggiungiamo relazioni amichevoli, aperte e oneste, con partner e affari. Infine, miglioriamo l'immagine di noi stessi.



3.2. Abilità comunicative

Le abilità comunicative sono abilità che consentono di ottenere una comunicazione efficace. Ci sono numerose abilità comunicative che sarebbe auspicabile padroneggiare, ma quelle chiave sono l'ascolto attivo, la parafrasi, il riassunto e il porre domande aperte, il ricevere e fornire feedback di qualità e l'assertività già descritta.

La comunicazione può essere verbale e non verbale. Verbale si riferisce a ogni messaggio che diciamo e/o scriviamo, cioè a quei messaggi che cerchiamo di trasmettere usando le parole. La comunicazione non verbale si riferisce alle espressioni facciali, al tono e al tono della voce, alla parola e alla posizione del corpo, ecc. La comunicazione non verbale integra la comunicazione verbale in modo tale da darle un tono emotivo, in modo da poter interpretare il messaggio inviato in modo più semplice e preciso. Quando c'è una mancanza di comunicazione non verbale (ad es. utilizzando SMS o social network) allora è possibile interpretare non correttamente il messaggio inviato, il che può portare a conflitti e persino a danneggiare la relazione.

3.3. Sviluppo delle abilità sociali

Le abilità sociali vengono acquisite spontaneamente fin dalla prima infanzia, principalmente in famiglia. I metodi con cui vengono acquisite le prime abilità sociali sono l'imitazione e il metodo per tentativi ed errori. Man mano che il bambino cresce, interagisce con altre persone e gruppi (esempio: all'asilo con coetanei e insegnanti, genitori di altri bambini, ecc.). Attraverso queste interazioni, le abilità sociali vengono stabilite o modificate e il metodo con cui vengono più spesso adottate è l'apprendimento da modello.

Durante l'adolescenza, le interazioni sociali con i coetanei sono più comuni e "il bisogno di appartenere è un forte motivo per entrare a far parte di gruppi di pari" (Aavv, 2010). Le interazioni con i coetanei sono importanti per un sano sviluppo cognitivo, emotivo e sociale. Per ottenere il maggior numero possibile di interazioni sociali, gli adolescenti si iscrivono ai social network.

Nell'età adulta, le interazioni sociali con le persone dell'infanzia e dell'adolescenza vengono mantenute attraverso i social network o si estinguono. Tuttavia, le interazioni sociali che si realizzano continuando la formazione o avviando una carriera professionale sono in aumento. Le abilità sociali acquisite fino a quel momento vengono applicate o adattate e potenziate nel nuovo contesto sociale.

Nella vecchiaia, il numero di interazioni sociali diminuisce a causa della riduzione dello spazio vitale, della comunicazione con un numero inferiore di persone e di un numero inferiore di ruoli sociali. Tuttavia, è importante sottolineare che la ricerca ha dimostrato che la qualità delle relazioni intime è il fattore più importante per un senso di benessere e soddisfazione per la vita.

4. Impatto della tecnologia sulle abilità sociali

Considerando lo sviluppo storico della tecnologia, è evidente che il primo scopo della tecnologia era consentire la sopravvivenza, quindi facilitare e accelerare la produzione. La





tecnologia si è "insinuata" in varie aree dell'attività umana e le stesse abilità sociali hanno iniziato a essere influenzate dallo sviluppo di vari sistemi di comunicazione. L'obiettivo era (ma è tuttora) quello di trasmettere un messaggio chiaro e univoco.

Con lo sviluppo di Internet, della telefonia mobile, dei social network e delle piattaforme di comunicazione, un numero estremamente elevato di persone ha avuto accesso a diverse informazioni da tutto il mondo, ma anche la possibilità di comunicare e mantenere rapporti (stretti) con molte altre persone. I primi studi hanno mostrato che le persone che usano Internet più spesso comunicano meno spesso con i membri della famiglia, hanno una rete sociale più piccola di persone a cui sono vicine e sono più sole e più depresse (Kraut et al., secondo Antolović, 2013). I ricercatori hanno spiegato i risultati affermando che il tempo che le persone dedicano all'utilizzo di Internet è un sostituto del tempo trascorso nelle interazioni sociali in un ambiente offline. Un'altra spiegazione è che le persone usano Internet per sostituire connessioni sociali di qualità superiore con connessioni di qualità inferiore. La ricerca ripetuta ha dato risultati completamente opposti. In altre parole, è stato dimostrato che le persone che usano Internet più spesso hanno una cerchia più ampia di amici intimi e conoscenti, interagiscono più spesso con amici e familiari, sono più coinvolte nelle attività della comunità e sono più abili nell'uso del computer.

Man mano che le persone diventavano più abili con i computer ed esperti nell'uso di Internet, gli impatti negativi dell'utilizzo di Internet sono scomparsi. Tali risultati sono stati probabilmente ottenuti perché è aumentato il numero di utenti Internet, quindi è aumentata anche la rete sociale nell'ambiente online. La ricerca ha anche esaminato la connessione tra estroversione, supporto sociale e uso di Internet. I risultati indicano che le persone più socievoli e coloro che hanno un alto livello di supporto sociale hanno maggiori benefici sociali. Tuttavia, anche gli introversi potrebbero trarne vantaggio perché possono utilizzare nuove opzioni di comunicazione per creare nuove connessioni con le persone e ricevere supporto e informazioni utili.

Tuttavia, gli utenti Internet più comuni sono adolescenti e giovani adulti, soprattutto perché la comunicazione su Internet non avviene in tempo reale, ma dà loro il tempo necessario per pensare correttamente e modificare i messaggi. In altre parole, dà loro il controllo sulle interazioni sociali e consente una migliore auto-presentazione. Tuttavia, va considerato che nella comunicazione su Internet si usa più spesso la comunicazione verbale, cioè manca la comunicazione non verbale che dà il tono emotivo del messaggio, quindi sono possibili fraintendimenti dovuti a messaggi mal interpretati. Questi rischi sono ulteriormente aumentati quando si utilizzano i social network. Un fenomeno molto comune è il cyberbullismo, che si riferisce alla diffusione di informazioni false, spiacevoli o ostili su un'altra persona. Anche il sexting, che si riferisce all'invio o alla pubblicazione di foto o video in cui una persona è nuda o seminuda, è un fenomeno frequente. La "depressione da Facebook" si verifica a causa del confronto tra te stesso e la tua vita con le foto degli altri e le illusioni delle loro vite migliori. Molte persone ancora non capiscono che tutto ciò che pubblicano o fanno nell'ambiente online lascia una "impronta digitale" che può danneggiarli in futuro.

Tuttavia, è importante sottolineare che l'uso di Internet, così come dei social network, ha i suoi vantaggi. Vale a dire, i social network ci offrono la possibilità di connetterci con la famiglia e gli amici, stringere nuove amicizie, ma anche scambiare idee, sviluppare la creatività, partecipare a varie attività umanitarie, diventare attivi nella comunità locale e incontrare altri con cui condividere gli stessi interessi, attività che avremmo difficoltà a svolgere in un ambiente offline.





Consentono anche l'incontro di studenti al di fuori della scuola e lo scambio di idee su compiti diversi e il lavoro cooperativo su un progetto di gruppo.

5. Metodi interattivi per lo sviluppo delle abilità sociali

Le abilità sociali vengono sviluppate fin dalla tenera età con il metodo dell'imitazione (il bambino ripete l'azione ma non sa a cosa serve o quali sono le conseguenze) e con il metodo "prova e sbaglia". Pertanto, a quell'età, l'interazione più importante con il bambino è rappresentata da persone importanti (genitori, nonni, educatori) che dovrebbero essere consapevoli che il bambino li sta osservando e sta ripetendo ciò che fanno. Anche l'interazione con i coetanei è importante per i bambini perché in queste interazioni il bambino impara come affrontare le situazioni di conflitto e come combattere per se stesso. Le prime abilità sociali vengono acquisite in questi modi. A un'età leggermente più avanzata, i bambini iniziano a imparare seguendo il modello che è ancora molto spesso quello dei genitori, ma che può anche essere quello degli insegnanti. Imparando per modello, il bambino considera anche la conseguenza di un determinato comportamento, quindi se è positivo per il modello, è più probabile che lo ripeta, e se è negativo, cercherà di evitarlo. La ricerca ha dimostrato che i modelli che i bambini guardano in un ambiente offline hanno un'influenza maggiore rispetto a quando il modello mostra loro determinati comportamenti nell'ambiente online. Gli adolescenti sono i maggiori utilizzatori delle tecnologie digitali, ma imparano comunque secondo il modello, quindi lo stesso di cui sopra si applicherebbe anche a loro. Tuttavia, proprio a causa della grande quantità di tempo trascorso utilizzando le tecnologie digitali, gli adolescenti potrebbero esercitare alcune abilità sociali. Ad esempio, come scrivere un messaggio univoco e chiaro, come utilizzare i messaggi in prima persona ed essere assertivi, ecc. Queste abilità potrebbero essere acquisite utilizzando il cosiddetto apprendimento programmato. L'apprendimento programmato si riferisce a un sistema che contiene tutte le conoscenze necessarie che devono essere impartite allo studente, ma non vengono offerte immediatamente e tutte, ma lo studente padroneggia il contenuto al proprio ritmo. Allo stesso tempo, al termine di piccole unità, viene verificata la comprensione dello studente. In caso di comprensione, lo studente continua ad apprendere e, in caso di errori, torna indietro. In un tale sistema, è possibile simulare diverse situazioni sociali in cui allo studente è stato chiesto di rispondere come reagir, cosa fare, come rispondere, ecc. Nella tarda adolescenza e nella prima età adulta, la rete sociale cambia: o si continua con gli studi o si inizia lo sviluppo professionale. A quell'età, le nuove abilità sociali potrebbero essere acquisite guardando video, tutorial, ecc. Le persone a quell'età sono abbastanza mature per capire e possono ripetere e mettere in pratica i comportamenti mostrati. Anche loro potrebbero stabilire o modificare le abilità sociali come descritto in precedenza attraverso l'apprendimento programmato.

6. Conclusioni

Non abbiamo bisogno o non possiamo impedire lo sviluppo della tecnologia, ma quello che possiamo fare è adattarci meglio e lavorare sull'educazione, soprattutto dei bambini e dei giovani, per mantenere un rapporto simbiotico. In altre parole, l'uso della tecnologia per la quale non siamo tempestivi e adeguatamente istruiti può portare la tecnologia a prendere il controllo delle nostre vite, il che può avere conseguenze di vasta portata sulla nostra salute mentale, sullo sviluppo educativo e professionale e sulle relazioni interpersonali. Pertanto, è raccomandato, insieme all'educazione e alla moderazione, che la tecnologia (almeno in questa forma) non possa ancora sostituire lo sviluppo delle abilità sociali che si realizzano in un ambiente offline. Tuttavia, l'uso responsabile della tecnologia può contribuire a migliorare la qualità delle relazioni esistenti, stabilire nuove relazioni, sviluppare la creatività, scambiare idee, incoraggiare attività in un ambiente offline, ecc.





Metodi interattivi per sviluppare competenze innovative

1. Scopri il mio elemento

2. Dall'ispirazione all'azione

3. Bibliografia

1. Scopri il mio elemento

KEY WORDS: competenze, scelta professionale, talento, sviluppo personale, riconoscimento dei propri interessi

SARAI IN GRADO DI:

- sviluppare la consapevolezza delle proprie competenze e capacità
- identificare meglio i propri interessi e valori
- sviluppare la consapevolezza di sé
- definire gli obiettivi e le abilità della vita
- responsabilizzarsi e riconoscere l'importanza di responsabilizzare gli altri.

DOMANDE PER LA DISCUSSIONE:

- *Con quanta facilità hai trovato il tuo elemento? Ne hai più di uno?*
- *Qual è la tua conclusione?*
- *Se dovessi scegliere tra ciò in cui sei bravo e ciò che ami, cosa sceglieresti?*
- *Quanti di voi sceglierebbero una carriera solo per un impiego più semplice o uno stipendio migliore?*
- *Seguirai i consigli dei tuoi genitori o i tuoi interessi e perché?*
- *Quali carriere esistono oggi di cui i tuoi genitori non hanno sentito parlare?*
- *Dove potrebbero risiedere le tue capacità e i tuoi talenti? Come raggrupperesti le attività e le carriere delle persone?*

Scrivi alcune cose in ogni colonna (cose che ami, cose in cui sei bravo, cose che ti piace fare e cose per le quali hai supporto) e scopri dove si sovrappongono. Ciò che appare nella maggior parte delle colonne potrebbe essere il tuo elemento!





Mi piace...	Sono brava/o in...	Sono appassionata/o di...	Ho bisogno di aiuto con...	Ho l'opportunità di...
<p>Il concetto di "elemento" si basa sul libro <i>The Element: How Finding Your Passion Changes Everything</i> di Sir Ken Robinson (2010). L'elemento è il punto in cui il talento naturale incontra la passione personale. È qui che le persone si sentono maggiormente se stesse, ispirate e in grado di raggiungere i massimi livelli.</p>				

Tipi professionali di Holland

Realistico: lavorare con strumenti, prodotti, cibo, oggetti meccanici, disegni tecnici, piante, animali, avere abilità fisiche.

Investigativo: comprensione e risoluzione di problemi scientifici e matematici

Artistico – teatro, pittura, danza, musica, scrittura, artigianato

Sociale: aiutare gli altri, insegnare, prendersi cura, fornire informazioni

Intraprendente: gestire, persuadere, vendere idee e prodotti

Convenzionale: lavorare con numeri, organizzazione e direzione

Come possiamo aiutare i giovani a trovare la loro "scintilla" o vocazione nella vita?



Attraverso:

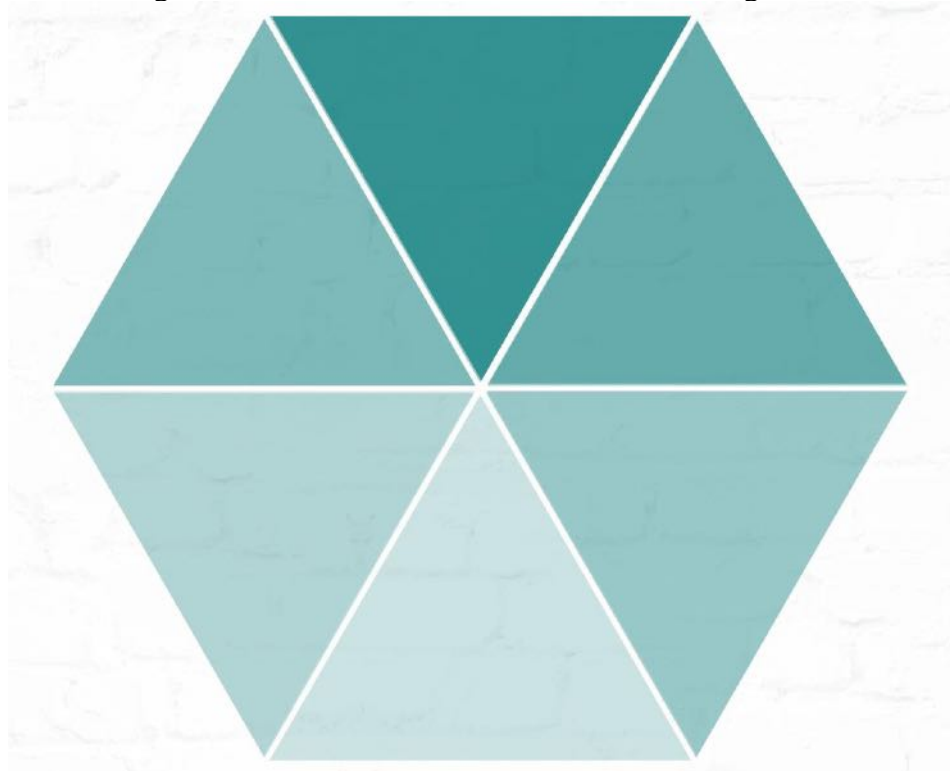
1. riconoscere e apprezzare la loro "scintilla";
2. creare possibilità per provare diverse attività.
3. ascoltare attentamente quando parlano di ciò che li interessa.
4. mostrare supporto.
5. fungere da modello e condividere i nostri interessi e le "scintille" e
6. includere queste attività nel curriculum.

(William Damon: The Path to Purpose: Helping Our Children Find Their Calling in Life. 2008.)

Esagramma di Holland

In ogni parte dell'esagramma scrivi abilità ed esperienze che hai in quell'area:

1. Realistica/creativa: in cosa sei abile?
2. Investigativa/Del pensiero: che tipo di problemi ti piace risolvere?
3. Artistica: cosa ti piace creare e come ti esprimi creativamente?
4. Sociale: chi e come ti piace aiutare?
5. Imprenditorialità: quali cose inizi da solo e altri ti seguono?
6. Convenzionale/Organizzativa: in che modo sei ordinato e ben organizzato?



Prendi in considerazione quanto sia importante per te ciascuna di queste attività e quanto ti piace.

Quindi prova a scegliere fino a tre aree che ritieni siano il tuo punto di forza. Quale carriera ti permetterebbe di mostrare tutte le tue qualità?



L'esagramma di Holland è ampiamente utilizzato per aiutare le persone a capire se stesse e guidare la loro scelta di carriera. È stato sviluppato dallo psicologo americano John L. Holland (1959).

2. Dall'ispirazione all'azione

PAROLE CHIAVE: colloquio, incoraggiamento, sostegno, mentoring

SARAI IN GRADO DI:

- conoscerti meglio
- praticare l'ascolto attivo
- migliorare le capacità di colloquio
- sviluppare la consapevolezza dei propri obiettivi e scegliere le priorità
- imparare a pianificare.

DOMANDE PER LA DISCUSSIONE:

- Come ti è piaciuto lavorare in coppia?
- Com'è stato fare domande e com'è stato rispondere e parlare di te stesso?
- Cosa hai realizzato e imparato?
- Pensi che sia importante pianificare o semplicemente lasciare che le cose seguano il loro corso? Quando è desiderabile fare in un modo e quando nell'altro?
- Cosa puoi fare quando non sei bravo in qualcosa e hai problemi a raggiungere il tuo obiettivo?

QUATTRO DOMANDE:

1. Qual è il tuo obiettivo ora? Scegli quello di cui vorresti parlare oggi.
2. Immagina il tuo futuro ideale! Continua a immaginare! Come ti vedi dopo aver raggiunto il tuo obiettivo? Che aspetto ha esattamente?
3. Come ci arrivi? Qual è il tuo modo di realizzarlo?
4. Cosa farai prima (a partire da oggi o domani) e chi ti aiuterà?

Un altro modo per iniziare questo seminario (a seconda del tempo che hai a disposizione) è l'attività chiamata Il fiume dell'apprendimento. Questa è un'attività creativa in cui disegni e colori su un grande foglio di carta un fiume che rappresenta la tua vita dalla nascita fino ad ora. Quindi, gli studenti usano simboli, illustrazioni o parole per contrassegnare le conoscenze o abilità importanti che hanno acquisito, i momenti cruciali e le persone da cui hanno imparato di più.





3 Bibliografija

1. <https://dictionary.apa.org/>
2. <https://fredcavazza.net/2022/06/14/panorama-des-medias-sociaux-2022/#more-38456>
3. <https://www.shutterstock.com/image-vector/social-skills-we-use-everyday-interact-1933402433>
4. Antolović, A. (2013): „Kako korištenje Interneta utječe na socijalne interakcije ljudi?“, <http://www.istrazime.com/socijalna-psihologija/kako-koristenje-interneta-utjece-na-socijalne-interakcije-ljudi/>, Portal i udruga Istraži Me, 8.10.2022.
5. Berk, L. E. (2008): „Psihologija cjeloživotnog razvoja“, Jastrebarsko, Naklada Slap
6. Fuller, J. R. (2015): „Them Impact Of Social Media Use On Social Skills“, <https://www.newyorkbehavioralhealth.com/the-impact-of-social-media-use-on-social-skills/>, New York Behavioral Health, 8.10.2022.
7. Grbavac, J. i Grbavac, V. (2014): „Pojava društvenih mreža kao globalnog komunikacijskog fenomena“, Media, culture and public relations, 5, 2014, 2, str. 206-219 (<https://hrcak.srce.hr/file/188969>)
8. Skupina autora, (2010): „Trebamo li brinuti?“, <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/trebamo-li-brinuti/>, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 8.10.2022.
9. Župan, B., (2017): „Povijest i tehnologija: ono što ne znamo važnije je od onog što znamo“, <https://gkr.hr/Lab/Citaonica/Povijest-i-tehnologija-ono-sto-ne-znamo-vaznije-je-od-onog-sto-znamo>, Gradska knjižnica Rijeka, 8.10.2022. Dyer, Gregersen, and Christensen - The Innovator's DNA: Mastering the Five Skills of Disruptive Innovators
10. Harkavy Daniel - Cele 7 perspective ale liderilor eficienti Metode testate pentru decizii mai bune si o influenta mai mare, Amaltea, 2021
11. Roxana Carmen Cordoș, Bacali, L. și alții , Antreprenoriat, Ed. Todesco, Cluj-Napoca, 2008
12. Stanier Bungay Mickael, Coaching zi de zi, ed. Publica, 2017
13. Ana Munivrana, Domagoj Moric, Eli Pijaca Plavšić, Mario Bajkuša, Milana Rastovic, Vanja Kožic: workshop collection "start the change!", ACT Printlab, Zagreb 2021.

