



Breaking the Ceiling

Flessibilità

Attività Collaborativa

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Titolo: Menti flessibili	
Obiettivo	Comprendere e praticare la flessibilità emotiva e cognitiva in scenari di vita reale per migliorare la risoluzione dei problemi e l'adattabilità.
Durata	1 ora
Materiali necessari	• Fogli • Penne • Lavagna o flip chart
Istruzioni	
Introduzione (5 minuti)	Il nostro obiettivo è esplorare la flessibilità emotiva e cognitiva in scenari di problem solving. Nei prossimi minuti ci addenteremo nel campo della flessibilità emotiva e cognitiva in contesti di problem-solving. Il nostro obiettivo è quello di scoprire le complessità di questi attributi cruciali e di osservare in che modo modellano le nostre risposte in situazioni difficili. Insieme, esploreremo scenari, condivideremo prospettive e sveleremo il significato dell'adattabilità nell'affrontare le sfide della vita reale. Iniziamo!
Formazione dei gruppi (10 minuti)	Dividere i partecipanti in gruppi di 4-5 membri ciascuno, garantendo la diversità per incoraggiare prospettive e idee diverse.
Fase di attività (30 minuti)	
Descrizione del compito	Nel corso della giornata utilizziamo la nostra flessibilità cognitiva in molti modi, dal momento in cui ci svegliamo fino a quando andiamo a letto. Immaginate di avere un piano o una routine prestabiliti, ma che una situazione inaspettata li abbia sconvolti. Tuttavia, siete stati in grado di usare la vostra flessibilità cognitiva per generare simultaneamente più opzioni utilizzando le stesse capacità che usate quando prendete una decisione: esperienza, aspettative, motivazione, conoscenza ed emozioni. Discutete e analizzate i due scenari dati (Scenario 1 e Scenario 2) con il vostro gruppo. Identificate il ruolo della flessibilità emotiva e cognitiva nel risolvere le sfide presentate:
Scenario 1	Se un collega smette improvvisamente di parlarci, l'elasticità mentale ci aiuta a capirne le ragioni. Ci permette di capire che forse le nostre informazioni non sono corrette, che hanno un punto di vista diverso, e ci consente di metterci nei loro panni e di pensare al motivo per cui potrebbero aver smesso di parlarci. Inoltre, ci darà anche la possibilità di trovare modi per risolvere il problema.
Scenario 2	Se ogni giorno scegliete lo stesso percorso per andare al lavoro, ma un giorno piove a dirotto, tutti hanno deciso di prendere l'auto e vi trovate di fronte a un ingorgo notevole, cosa fate? Potreste prendere la metropolitana, uscire di casa prima o fare un altro percorso in cui non ci sia traffico.

Linee Guida	• Nominare un facilitatore e un annotatore all'interno di ciascun gruppo. • Incoraggiare la partecipazione attiva di tutti i membri del gruppo. • Facilitare le discussioni, il brainstorming e la condivisione delle idee all'interno dei gruppi.
Attività possibili	Durante la fase di attività, partecipate a discussioni interattive finalizzate a strategie di problem solving e all'analisi approfondita degli scenari proposti. L'attenzione del vostro gruppo si concentrerà sullo svelamento della flessibilità emotiva e cognitiva, attraverso la selezione delle migliori soluzioni, per favorire un pensiero innovativo e approcci adattabili.
Condivisione tra gruppi (15 minuti)	Ogni gruppo presenta le proprie soluzioni o risultati su una lavagna per ogni scenario. Il formatore incoraggia domande e discussioni da parte di tutti i gruppi e facilita una breve sessione di domande e risposte dopo ogni presentazione. Di seguito sono riportate alcune domande che potrebbero essere utili dopo ogni presentazione: 1. Come il vostro gruppo è arrivato a queste soluzioni specifiche? 2. Quali considerazioni sulla flessibilità emotiva e cognitiva hanno guidato il vostro approccio alla risoluzione dello scenario? 3. Ci sono state alternative che avete considerato e scartato? Perché? 4. Come credete che queste soluzioni possano essere applicate a situazioni simili in un ambiente di lavoro reale? 5. Quali ostacoli o sfide avete incontrato nello sviluppo di queste soluzioni e come le avete affrontate? 6. Quali insegnamenti o riflessioni chiave sono emersi per il vostro gruppo dopo aver lavorato a questo esercizio?
Riflessione e discussione (15 minuti)	• Chiedete ai partecipanti di riflettere sugli apprendimenti e di condividere le idee. • Discutete le sfide affrontate durante l'attività e come sono state superate. • Mettere in relazione gli scenari con le applicazioni della vita reale.
Conclusione (5 minuti)	Questo esercizio evidenzia il ruolo vitale della flessibilità emotiva e cognitiva nella risoluzione dei problemi e nell'adattabilità. Attraverso discussioni coinvolgenti e l'analisi di scenari, abbiamo visto come questi attributi ci permettano di affrontare sfide impreviste, di promuovere un pensiero innovativo e di abbracciare prospettive diverse.
Criteri di valutazione	I partecipanti saranno valutati in base alla loro capacità di: • Dimostrare di comprendere la flessibilità emotiva e cognitiva. • Contribuire attivamente alle discussioni di gruppo e alla risoluzione dei problemi. • Presentare soluzioni innovative e adattabili. • Riflettere sull'applicazione della flessibilità in scenari di vita reale.