



Breaking the Ceiling

Sicurezza in se stessi

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 „Il fan dei complimenti“	
Obiettivo	L'obiettivo di apprendimento dell'attività "Fan dei complimenti" è promuovere un ambiente positivo e solidale, migliorando le capacità di comunicazione, l'empatia e il legame di squadra tra i partecipanti.
Durata	Dipende dal numero di partecipanti, ma in genere si aggira intorno ai 30 - 45 minuti.
Materiali necessari	• Carta • Matite/Penne
Istruzioni	
Introduzione (5 minuti)	Date il benvenuto ai partecipanti e spiegate che lo scopo di questa attività è esplorare l'impatto dei complimenti genuini sulle dinamiche di squadra e sulla collaborazione. Disponete le sedie in cerchio, assicurandovi che tutti abbiano una penna e un foglio di carta bianca. Chiedete ai partecipanti di piegare il foglio a ventaglio piegando ripetutamente la parte superiore verso il basso fino a piegare l'intero foglio. I partecipanti scrivono i loro nomi sulla prima piega del loro foglio a ventaglio.
Formazione dei gruppi	A seconda delle dimensioni del gruppo, i partecipanti saranno divisi in gruppi più piccoli o i risultati saranno discussi nel grande gruppo.
Fase di attività (30 minuti)	
Descrizione del compito	<i>Scrivere i nomi (5 minuti):</i> I partecipanti scrivono il proprio nome sulla prima piega del loro ventaglio. <i>Scambio di complimenti (15-20 minuti):</i> I partecipanti si passano le carte del ventaglio in senso orario o alla persona accanto. Ciascuno scrive un complimento o un'affermazione positiva sul proprietario del ventaglio nella piega successiva. Ripetere questa procedura finché tutti non hanno contribuito a ciascun ventaglio.
Linee Guida	• <i>Rispetto e sensibilità:</i> Sottolineare l'importanza della sincerità e della positività dei complimenti. Incoraggiare i partecipanti a essere rispettosi e premurosi nei loro commenti. • <i>Partecipazione inclusiva:</i> Assicurarsi che tutti abbiano l'opportunità di contribuire a ogni fan. Incoraggiare le persone più silenziose a condividere i complimenti e a partecipare attivamente. • <i>Gestione del tempo:</i> Stabilire limiti di tempo chiari per ogni fase dell'attività per mantenere il ritmo. Ricordare ai partecipanti di tenere conto del tempo mentre scrivono i complimenti.

	• Riservatezza: Sottolineate l'importanza di mantenere i complimenti riservati e di non condividerli al di fuori dell'attività. Incoraggiare uno spazio sicuro in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nel condividere feedback positivi. • Incoraggiare la specificità: Sollecitate i partecipanti a essere specifici nei loro complimenti piuttosto che usare frasi generiche. Incoraggiateli a evidenziare qualità o azioni uniche. • Fornire esempi: Offrite esempi di complimenti positivi per guidare i partecipanti se non sono sicuri di come iniziare. • Rispettare i limiti personali: Ricordate ai partecipanti di evitare commenti che potrebbero risultare scomodi o invasivi. Incoraggiate i complimenti che si concentrano sul carattere, sulle azioni o sui risultati. • Discussione aperta: Favorire un'atmosfera aperta e non giudicante durante la fase di riflessione e discussione. Incoraggiate la condivisione di esperienze ed emozioni personali in un ambiente di sostegno. • Incoraggiare l'ascolto attivo: Sottolineate l'importanza di ascoltare attivamente mentre i complimenti vengono letti ad alta voce. Incoraggiate il contatto visivo e il linguaggio corporeo impegnato per dimostrare l'apprezzamento. Queste linee guida aiutano a mantenere un ambiente positivo, solidale e rispettoso durante l'attività, assicurando che i partecipanti si sentano a proprio agio mentre si impegnano nel processo di fare e ricevere complimenti.
Condivisione tra gruppi	• Leggere i complimenti (5 minuti): Restituire i ventagli ai proprietari originali. I partecipanti dedicano qualche minuto a leggere i complimenti scritti sui loro ventagli.
Riflessione e discussione (15 minuti)	• Facilitare una discussione sulla sensazione di ricevere complimenti e sull'impatto delle affermazioni positive sull'autostima e sulla fiducia. • Incoraggiate i partecipanti a condividere i loro pensieri e le loro emozioni riguardo all'esperienza.
Conclusione (5 minuti)	Riassumete l'attività, sottolineando l'importanza di riconoscere e apprezzare le qualità positive in se stessi e negli altri. Incoraggiare i partecipanti a portare avanti questa positività nella loro vita quotidiana.
Criteri di valutazione	Questa attività non viene tipicamente valutata. Il successo viene valutato in base all'impatto positivo sull'autostima e sulla fiducia dei partecipanti e all'atmosfera di sostegno creata durante l'attività.

	Questa attività crea uno spazio sicuro in cui gli individui possono ricevere affermazioni, rafforzando la loro autostima e la loro fiducia. Rafforza il potere della positività e dell'apprezzamento, contribuendo a creare una dinamica di gruppo incoraggiante e di sostegno.
Fonte	adattato da https://store.totemteam.com/blogs/news/3-group-therapy-activities-for-boosting-self-esteem