









## La torta del tempo

|   |   |
|---|---|
|    | <u>Tempo necessario:</u> ~ 30 min   |
|    | <u>Luogo:</u> al chiuso   |
|    | <u>Partecipanti:</u> singoli o piccolo gruppi   |
|    | <u>Materiali:</u> preparare dei fogli con un cerchio; un foglio compilato come esempio  |
|    | <p><u>Procedimento:</u></p> <p>I partecipanti ricevono un foglio in cui è disegnata una torta (cerchio). Questa è la "torta del tempo della settimana". I partecipanti disegnano parti diverse che simbolizzano le aree di vita (famiglia, lavoro, amici, tempo libero, riposo, etc.). L'ampiezza dovrebbe corrispondere al tempo dedicato a ciascun area considerando una settimana tipo.</p> <p>Se il gruppo ha un buon affiatamento ed è d'accordo si può chiedere ai partecipanti di presentare la propria torta e discuterne insieme. In alternativa possono discutere a coppie.</p> |
|  | <p><u>Finalità:</u></p> <p>Gestione del tempo, utilizzare il proprio tempo in modo significativo in accordo ai propri bisogni, individuare tempo da dedicare a possibili percorsi di formazione o per altre questioni.</p>  |
|  | <p><u>Domande per la discussione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quale area richiede maggiore tempo?</li> <li>- Come ti senti riguardo alla tua torta del tempo?</li> <li>- Il tempo investito corrisponde all'importanza di questa area?</li> <li>- Vorresti cambiare la tua torta del tempo?</li> <li>- Rimane del tempo libero che potresti investire in percorsi di formazione?</li> </ul>  |
|  | <p><u>Fonte:</u></p> <p>Jugert, Rehder, Notz &amp; Petermann (2006). <i>Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche</i>. Weinheim: Juventa.</p>   |