









Modulo: Abilità di Self- Management

Sezione: Realizzazione fase per fase

La via verso l'obiettivo

	<p><u>Tempo necessario:</u> ~ min</p>
	<p><u>Luogo:</u> al chiuso o all'aperto</p>
	<p><u>Partecipanti:</u> persone singole o piccolo gruppo</p>
	<p><u>Materiali:</u> gessi o corda per rappresentare una linea lunga; carta e penna per scrivere gli obiettivi, le risorse etc.</p>
	<p><u>Procedimento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una lunga linea viene disegnata o è posta con una corda sul pavimento. • Il partecipante definisce uno scopo finale, es.: "Voglio essere un meccanico" o "guadagnerò qualche soldo in più per la famiglia". L'obiettivo viene scritto su un pezzo di carta e posto alla fine della linea. • Il partecipante definisce il suo stato attuale, es. "ho due bambini di 4 e 7" o "non ho nessun diploma". Lo stato attuale viene scritto su un altro pezzo di carta e posato all'inizio della linea. • Comunicando con il conduttore e con il resto del gruppo il partecipante riflette su come poter organizzarsi per percorrere la strada verso l'obiettivo finale e individua dei sotto obiettivi. • Questi vengono scritti su altri fogli e posati lungo la linea a seconda di quanto il partecipante sente che sono i passaggi necessari per avvicinarsi all'obiettivo. • Il partecipante si mette di fronte alla linea e esprime chiaramente lo stato da cui parte: "ho due bambini di 4 e 7 anni". Poi cammina lungo la linea, si ferma al primo sotto obiettivo e dice che cosa può fare e come si sente: "mia zia si occupa dei bambini", "ma io mi sento una madre che non li cura...." Di seguito vengono discusse opportunità e risorse dei partecipanti lungo tutto il percorso. <p>La strada percorsa viene documentata e alla fine il partecipante potrà vedere il percorso fatto.</p> <p>Se il gruppo dei partecipanti ha buona familiarità ed è d'accordo il gruppo può osservare il partecipante mentre percorre la strada, fornendo suggerimenti e rimandi.</p>
	<p><u>Finalità:</u> Questo esercizio è molto utile per i partecipanti che intendono perseguire obiettivi relative alla propria formazione e istruzione. La strada verso lo scopo finale viene suddivisa in sotto obiettivi realisticamente realizzabili considerando sia gli ostacoli che la persona può incontrare e le risorse che può avere a disposizione. I cambiamenti della situazione vengono prefigurati e</p>

	in questo modo potrebbero apparire sia nuovi ostacoli che risorse sia gli aspetti legati alla motivazione personale.
	<u>Domande per la discussione:</u> ⇒ Tutto il processo deve essere ben accompagnato dal conduttore attraverso le domande su risorse, ostacoli, vincoli, motivazione, ecc.
	<u>Fonte:</u> Jugert, Rehder, Notz & Petermann (2006). <i>Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche</i> . Weinheim: Juventa.