

ME<sup>3</sup>

## Potenzialmente IO

*Attrezzature emotive e professionali  
per orientarsi nel mondo del lavoro*

una proposta per la scuola superiore

un progetto promosso e finanziato da



Soroptimist International d'Italia Club di Venezia  
e realizzato da  
Iside cooperativa sociale

*Testi a cura di Genny Giordano e Sara Pretalli*



C ia



**Me3\_Potenzialmente Io**  
**Attrezzature emotive e professionali**  
**per orientarsi nel mondo del lavoro**  
*una proposta per la scuola superiore*

**Indice**

<b>Intervento della Presidente Daniela Gaddo Vedaldi.....</b>	<b>3</b>
<b>Soroptimist International Italia Club di Venezia.....</b>	<b>5</b>
<b>Iside cooperativa sociale.....</b>	<b>6</b>
<b>“Me3-Potenzialmente Io”: un valore aggiunto per gli studenti del Barbarigo a cura del Dirigente Scolastico Claudio Marangon.....</b>	<b>8</b>
<b>Introduzione.....</b>	<b>10</b>
<b>Descrizione generale del Progetto.....</b>	<b>12</b>
<b>“ME<sup>3</sup>”. Schema riassuntivo.....</b>	<b>12</b>
<b>I anno 2014/2015    ME3.Potenzialmente Io.....</b>	<b>13</b>
<b>II anno 2015/2016    ME3.2.0.....</b>	<b>20</b>
<b>Conclusioni.....</b>	<b>32</b>
<b>Appendice.....</b>	<b>33</b>
Questionario Esplorativo	
Questionario sull'autostima e sulla consapevolezza delle proprie competenze	
Vademecum	

**Intervento della Presidente Daniela Gaddo Vedaldi**

Migliorare la vita delle donne, questo l'obiettivo del Soroptimist. Come avvicinarsi ad un tema tanto prezioso quanto vasto ed impegnativo?

Il Soroptimist Club di Venezia ha voluto, con questo progetto, aggiungere un nuovo tassello al grande lavoro portato avanti da tanti Club Soroptimist nel mondo.

Migliorare la vita vuol dire migliorare anche il contesto nel quale viviamo, fatto di persone.

Abbiamo voluto andare incontro alle esigenze delle nuove generazioni, nel convincimento che la consapevolezza di sé, delle proprie capacità, della propria personalità ed in particolare rispetto alla propria identità di genere, può essere di aiuto nel momento così importante quale quello del passaggio dalla scuola al mondo del lavoro, in pratica dall'adolescenza all'età adulta.

La consapevolezza del proprio grado di autostima può aiutare ad imparare a rispettare se stessi e ad affrontare in modo sereno e costruttivo anche le varie questioni legate al genere. La capacità di osservare colui o colei che ci sta di fronte è importante per indirizzare rapporti e sentimenti, e per saper gestire l'aggressività.

La foto che appare in copertina di questa presentazione ci mostra ragazze e ragazzi che, insieme, esprimono e comunicano la loro visione di sé. Sono ragazze e ragazzi che hanno fatto un percorso di apertura nei confronti di se stessi e attraverso questo sono giunti a vedere meglio anche gli altri.

Percorso importante che noi Socie del Soroptimist Club di Venezia siamo orgogliose di aver promosso e sostenuto e che mi auguro sia stato il nostro regalo a queste ragazze e ragazzi così diversi tra loro e così simili nel loro desiderio di sentirsi vivi.

Auguriamo loro di poter affrontare le prossime tappe della vita con fiducia e consapevolezza, e che possano trovare utili anche gli strumenti acquisiti grazie al progetto "Me3-Potenzialmente Io".

Ringrazio Genny Giordano e Sara Pretalli, assieme alla Cooperativa ISIDE, che hanno dato il loro contributo professionale. Sono particolarmente lieta di questa collaborazione tra strutture sostenute da donne quali Soroptimist e Coop. ISIDE.

Ringrazio l'Istituto Professionale Alberghiero Andrea Barbarigo, il Dirigente Scolastico Claudio

Marangon e la Vice Preside Francesca Vianello, assieme a tutto il corpo docente, per aver aderito a questo progetto sperimentale offrendo la massima collaborazione.

Ci auguriamo che il progetto possa fornire gli elementi utili anche per una istituzionalizzazione di un percorso formativo scolastico che si è dimostrato opportuno ed utile visto la partecipazione e l'impegno che le ragazze ed i ragazzi hanno dimostrato nel seguirlo.

Auguro infine che questo documento, disponibile in rete, possa essere utile anche ad altri Club Soroptimist dell'Unione intenzionati a mettere in campo iniziative analoghe.

Daniela Gaddo Vedaldi

Presidente

Soroptimist Club di Venezia

## **Soroptimist International Italia Club di Venezia**

Il Soroptimist International è una libera associazione mondiale di donne qualificate in professioni diverse, unite da ideali comuni e dal principio del "servizio" verso la comunità.

L'Associazione, nata negli USA nel 1921, è oggi diffusa in 127 paesi, con un totale di circa 100.000 socie impegnate ad operare in favore dei diritti umani, a sostenere l'avanzamento della condizione femminile, a perseguire lo sviluppo, la pace e il benvolere internazionale, la trasparenza ed il sistema democratico nelle decisioni, il volontariato, l'accettazione delle diversità e l'amicizia.

Il Soroptimist promuove "azioni" atte a concretizzare tali obiettivi, con la creazione delle opportunità per trasformare la vita delle donne, con la partecipazione alle decisioni a tutti i livelli della società, agendo attraverso la rete globale delle socie e la cooperazione.

Il Soroptimist International è accreditato presso le Nazioni Unite e l'Unesco, ha una sua rappresentanza presso la FAO a Roma e l'OCSE - Organizzazione per la Sicurezza e la Cooperazione a Vienna, fa parte della Commissione permanente delle ONG.

In Italia i Club sono attualmente 145, inseriti capillarmente su tutto il territorio nazionale con un totale di circa 6.000 socie.

Il Club di Venezia attualmente conta 44 socie ed opera sul territorio veneziano in adesione ai principi fondamentali del Soroptimist International.

## **Iside cooperativa sociale**

La cooperativa sociale Iside è una onlus senza fini di lucro che dal 2004 lavora sul territorio di Mestre, Venezia e provincia, in sinergia con realtà istituzionali e del privato sociale.

Iside progetta, promuove, coordina e gestisce iniziative di sostegno psicologico, di formazione professionale e di carattere socioculturale in favore di donne e minori che vivono situazioni di maltrattamento e disagio nel contesto familiare.

Il lavoro di Iside è quello di realizzare azioni di contrasto di genere all'interno del modello ecologico di *U. Bronfenbrenner* (1979), in linea con le indicazioni nel OMS (E. Krug, 2002); tale modello considera la violenza maschile sulle donne come un fattore multidimensionale che attraversa e compenetra la persona, le relazioni, le comunità d'appartenenza e la società, considerando ogni contesto come co-autore e responsabile, nelle proprie manifestazioni, sia nella perpetuazione della violenza sia delle spinte verso il cambiamento.

Nel tempo la Cooperativa si è specializzata nella costruzione di **nuove piattaforme ed azioni di contrasto alla violenza sulle donne ed i minori, in un'ottica di valorizzazione della cultura di genere e delle differenze**, allo scopo di promuovere un processo di empowerment femminile e di sensibilizzazione multilivello.

Questo si traduce nella gestione di **tre centri antiviolenza** ed in progetti rivolti ad ogni sezione della cittadinanza ed in particolare alle scuole per affrontare il tema della violenza di genere, come questa si nasconde dietro la tutela e la propagazione di stereotipi e pregiudizi di genere e per promuovere una cultura rispettosa delle differenze.

La cooperativa Iside ha inoltre aperto il **Centro di Psicologia Psicoterapia e Studi di Genere, CPSG**, che fornisce consulenze e percorsi terapeutici sia nell'area adulta che nell'area evolutiva.

Il centro nasce dall'esigenza di creare un luogo attento alle problematiche psicologiche e sociali, con uno sguardo privilegiato all'universo femminile, in cui il CPSG è inoltre il motore di una costante attività di ricerca sui temi del femminile sia da un punto di vista psicologico che sanitario, per incrementare conoscenza e di conseguenza benessere in ogni fase della vita e del lavoro.

Ritenendo fondamentale per questo tipo di mission l'integrazione con l'impegno politico, Iside aderisce a network nazionali ed internazionali che interloquiscono con i governi e gli

enti locali in materia di contrasto alla violenza. Tra questi "D.i.Re.\_Dire Contro la Violenza sulle Donne" coordinamento nazionale dei Centri Antiviolenza, Wave Network-Women Against Violence Europe ed IRIS Coordinamento Regionale Veneto dei Centri Antiviolenza.

**Genny Giordano**, Psicoterapeuta Arteterapeuta, vicepresidente della cooperativa sociale Iside, membro del Consiglio dell'ONG Italiana D.i.Re. Donne in Rete Contro la Violenza, membro Tavolo Tecnico contro la violenza di genere della Regione Veneto.

**Sara Pretalli**, Psicoterapeuta della Gestalt, responsabile dell'area minori del CPSG ed esperta in progettazione e realizzazione di azioni contro la violenza di genere con particolare sviluppo all'interno delle scuole.

### **“Me3-Potenzialmente Io”:** un valore aggiunto per gli studenti del Barbarigo

Non basta saper cucinare prelibatezze, preparare un accattivante cocktail, o fare un preciso check in con il migliore sorriso.

Il settore della ristorazione e dell'accoglienza alberghiera gode di ottima salute, e sembra promettere prospettive di impiego perennemente rosee. E in effetti, una volta uscito dal nostro istituto, uno studente ha in mano un diploma che vale molto in termini di inserimento nel mondo del lavoro: Venezia vive infatti di turismo, e chi si diploma all'Istituto alberghiero Barbarigo ha un grande vantaggio rispetto ai coetanei di altri indirizzi di studio.

Ma in qualunque campo, si sa, la concorrenza è spietata, e i nostri studenti, una volta diplomati, devono competere con i compagni che hanno studiato con loro, con i diplomati di altri istituti alberghieri vicini, e con manodopera spesso non propriamente qualificata che in gran numero viene assunta nei numerosi esercizi della città anche per una maggiore convenienza del datore di lavoro.

Ecco che allora può fare la differenza proprio quella serie di aspetti sui quali si è incentrato il progetto Me 3\_ Potenzialmente Io, che per due anni il gruppo Soroptimist di Venezia ha finanziato per due classi del Barbarigo: consapevolezza di sé, autostima, capacità di presentarsi ad un colloquio di lavoro dando la migliore immagine delle proprie competenze e aspirazioni.

Su questi aspetti Genny Giordano e Sara Pretalli, psicologhe della Cooperativa ISIDE, sempre entusiaste e professionali, hanno accompagnato due classi quarte lungo un percorso interiore che, iniziato nell'anno scolastico [2014/15](#), si è concluso nel [2015/16](#) alla vigilia di quell'esame di maturità che vede un adolescente uscire dall'ambiente protetto della scuola per affrontare la vita di adulto responsabile e di cittadino consapevole.

Nella presentazione dei risultati del percorso sperimentale, nel leggere le frasi riportate nei gruppi, testimonianze originali e toccanti nel loro linguaggio giovane e immediato, mi ha colpito la considerazione di quanta piccola parte riusciamo a conoscere degli studenti che accompagnamo per ben cinque anni, come invece riescono a fare solo gli insegnanti più attenti, quelli che poi gli studenti ricorderanno per la vita.

Una parte a volte nascosta agli stessi ragazzi e ragazze, che non trovano tempi e luoghi per esprimere i timori e le insicurezze dell'età. Tempi e luoghi che invece il progetto ha dato loro, con il risultato di renderli maggiormente consapevoli di se stessi, quindi in grado di lavorare sulle proprie zone d'ombra per migliorarsi e, al tempo stesso, per saper valorizzare le proprie



competenze nella redazione del curriculum professionale o per sapersi presentare in maniera efficace ad un colloquio di lavoro.

Parallelamente, il progetto ha mirato a far superare ai ragazzi una visione dell'altro legata a stereotipi di genere cosicché, nel passaggio dal microcosmo classe alla dimensione macro che caratterizza la società civile, i nostri studenti possano dimostrarsi, oltre che competenti professionisti della ristorazione e dell'accoglienza alberghiera, anche (e soprattutto) persone migliori

Un prezioso aiuto, dunque, per il quale ringrazio la Presidente del gruppo Soroptimist di Venezia, Daniela Gaddo Vedaldi, che ha permesso ai nostri studenti di meglio comprendere e valorizzare le proprie capacità per entrare più attrezzati nel mondo del lavoro che già li attende.

Claudio Marangon

Dirigente scolastico

**Istituto Professionale per i Servizi per l'Enogastronomia e per l'Ospitalità  
Alberghiera "Andrea Barbarigo" - Venezia2d c**

## Introduzione

*"Il futuro appartiene a coloro che credono  
nella bellezza dei propri sogni"  
(Eleanor Roosevelt)*

Il progetto "ME<sup>3</sup>\_Potenzialmente IO" è frutto della collaborazione tra il Soroptimist International d'Italia Club Venezia, il CPSG -Centro di Psicologia, Psicoterapia e Studi di Genere della cooperativa sociale Iside e con l'Istituto Professionale per i servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera Andrea Barbarigo di Venezia.

Il progetto è stato messo a punto dalle psicologhe-psicoterapeute esperte della cooperativa Iside, stimulate dall'idea delle socie del Club di Venezia, le quali nell'ambito dei progetti promossi dal Soroptimist International hanno scelto di promuovere un intervento educativo-formativo alle ragazze e ai ragazzi che si trovano in una fase conclusiva del proprio percorso scolastico e prossimi ad affacciarsi al mondo del lavoro.

L'incertezza del futuro lavorativo oggi grava pesantemente sulle vite dei giovani e delle giovani, costretti/e sempre più spesso, a lasciare il nostro paese per poter raggiungere lo status occupazionale "occupato". Sappiamo anche che la maggior parte degli studenti e delle studentesse degli istituti professionali con molta probabilità non frequenterà l'università e si troverà, prima di altri, di fronte a questa difficile realtà.

Alla luce di tutto questo si è ritenuto particolarmente utile offrire un intervento extrascolastico che potesse sostenere i/le ragazzi/e nello sviluppo di una buona autostima personale e nell'acquisizione di strumenti e strategie di orientamento al mondo del lavoro.

Me<sup>3</sup> si pone su questa traiettoria e nel contempo sulla linea preventiva del disagio giovanile in un'ottica di promozione dello sviluppo personale e professionale.

La proposta progettuale è stata accolta dall'Istituto Barbarigo, una realtà che è per sua naturale inclinazione un ponte tra mondo della scuola e mondo del lavoro, che con entusiasmo ha deciso di sperimentare tale percorso.

L'incontro tra le donne del Club di Venezia e quelle della cooperativa Iside ha aggiunto un plus valore, nella chiara intenzione di voler mantenere una particolare attenzione sul tema della differenza di genere. Essere uomo o donna è infatti, in ogni settore della vita, un discrimine importante che mette l'individuo davanti a scelte diverse e consapevolezza specifiche, nel mondo del lavoro oggi questo aspetto è ancora più importante, ma spesso

poco tenuto in considerazione con il risultato di disorientare i giovani ed ancor più le giovani.  
“ME<sup>3</sup>\_Potenzialmente IO” è stato dunque condotto assumendo come chiavi di lettura elettive la prospettiva di genere e la messa al centro dell'intervento dell'individuo in quanto ricchezza per la collettività. Questi assunti di partenza sono apparsi da subito cruciali in quanto permettono di affrontare le differenze del maschile e del femminile uscendo da stereotipi e modelli culturali normativi, che limitano o nella persona non solo l'espressione di sé all'interno delle relazioni intime-affettive, ma anche nella costruzione dell'identità professionale e sociale di ogni persona adulta.

## **Descrizione generale del progetto**

“Me<sup>3</sup>” si è svolto nell'arco di due anni coinvolgendo due classi quarte di un Istituto superiore, diventate poi quinte nel secondo anno di attività

Il focus generale è stato quello di mettere ogni ragazzo ed ogni ragazza al centro di un percorso di progressiva crescita e acquisizione di competenze utili a muoversi con maggiore sicurezza nel mondo delle professioni.

Durante il primo anno si è lavorato ad un livello più personale ed aderente alle individualità dei ragazzi e delle ragazze lasciandoli esplorare insicurezze e punti di forza, del loro “stare” all'interno delle interazioni, del loro percepirsi come persone capaci e competenti.

Questo lavoro è stato propedeutico alle attività del secondo anno durante il quale si è potuto proporre ed accompagnare ragazzi e ragazze verso una vera e propria “prova” in cui cimentarsi singolarmente ma sempre con il supporto del gruppo classe: una “presentazione in pubblico”.

### **“ME<sup>3</sup>”; Schema riassuntivo:**

#### **I°Anno**

**Somministrazione di un questionario a tutte le classi IV° per sondare l'interesse a partecipare al progetto ed approfondire il tema dell'orientamento al lavoro**

**Avvio del percorso articolato in tre incontri:**

- 1. “Autostima e senso di autoefficacia”**
- 2. “Identità di genere e proiezioni professionali”**
- 3. “Work tools”**

**Evento di chiusura e restituzione alla scuola**

#### **II° Anno**

**Avvio del percorso articolato in quattro incontri:**

- 1.” Ascolto attivo e comunicazione efficace”**
- 2.”Esplorazione di sé e lavoro sulla presentazione finale”**
- 3.” Esecuzione della performance”**
- 4. “Feedback ,valutazione delle performance e chiusura del**

**percorso”**

**Evento di chiusura e restituzione alla scuola**

## **I° Anno 2014/2015**

### **“ME3\_Potenzialmente IO”**

Nel mese di novembre 2014 è stata avviata un fase preliminare attraverso la somministrazione di un questionario ad hoc “*Questionario Esplorativo ME3*” finalizzato a comprendere l'interesse delle/dei ragazze/i relativamente al percorso educativo, raccogliere alcune informazioni personali sui/sulle singoli/e ragazzi/e e sui diversi gruppi classe. Il questionario è compilato da tutte le classi IV (in tutto 7), target del progetto.

Da una analisi qualitativa e quantitativa dei risultati dei questionari le classi ritenute maggiormente sensibili al tema e maggiormente pronte a mettersi in gioco sono state: due: una ad indirizzo cucina ed una di ricevimento.

I risultati di alcuni items del questionario sono inoltre serviti da guida nella definizione degli step progettuali e nella scelta delle specifiche attività.

Gli incontri si sono svolti tra gennaio e febbraio 2015, articolandosi in tre incontri ognuno condotto alternando metodologie didattiche frontali e non frontali: esperienze in prima persona, visualizzazioni guidate, lavori in coppia, in piccoli gruppi e in plenaria.

I temi trattati sono stati:

1. “*Autostima e senso di autoefficacia*”
2. “*Identità di genere e proiezioni professionali*”
3. “*Work tools*”

### **I. “Autostima e senso di autoefficacia”**

*“L'autostima è da considerare un aspetto plastico della personalità.*

*Un aspetto che può essere incrementato e che non è dato una volta per tutte e quindi non è né fissa né immutabile.”*

**(André, Lelord, Branden).**

#### **Perché?**

Avviare il percorso progettuale e la costruzione della relazione tra le operatrici ed il gruppo classe, affrontando il tema dell'autostima è stata una scelta decisiva per mettere immediatamente al centro i singoli ed il loro senso di benessere. La maturata esperienza di lavoro con i ragazzi/e delle scuole, ha suggerito di mettere immediatamente l'accento sull'importanza del senso autopercepito del sé e su quanto l'avere fiducia in se stesse/i e

nelle proprie capacità sia fondamentale per raggiungere buoni traguardi nel mondo personale, del lavoro e per vivere relazioni interpersonali soddisfacenti.

### **Metodologia in aula**

L'incontro è stato avviato proponendo un breve contributo teorico sul tema dell'autostima (cosa significa, le radici relazionali della stima di se stessi, come accrescere la propria autostima) facilitato dall'uso di una presentazione in PowerPoint.

Dopo aver presentato il tema dell'autostima nei suoi aspetti generali e teorici, con le opportune specifiche che riguardano la fascia di età adolescenziale, si è avviata una vivace discussione che ha visto la partecipazione dei ragazzi e delle ragazze di entrambe le classi. Nel corso del dibattito sono stati forniti ulteriori chiarimenti intorno al costrutto dell'autostima cercando di trovare insieme delle risposte alle molte domande poste.

Successivamente si è aperta la sessione di lavoro più esperienziale dove i/le ragazzi/e si sono potuti sperimentare in "auto-presentazioni" e nella gestione della relazione con l'altro. Questo è stato possibile impostando dei lavori in coppia e successivamente in piccoli gruppi semi-guidati nei quali ognuno ha potuto parlare di una propria esperienza "lavorativa" (in questo caso, trattandosi di un istituto alberghiero si è affrontato il tema dello stage professionale).

Secondariamente a partire dal costrutto "autostima" abbiamo proposto alle ragazze e ai ragazzi un'attività di brainstorming attraverso la quale è stato possibile far emergere le loro prime idee in merito, i significati da loro attribuiti a questa parola.

Di seguito alcuni contributi portati dai ragazzi che sono poi stati utilizzati come spunti di riflessione e lavoro:

#### ***Autostima significa:***

***“sicurezza in se stessi/ non pensare agli altri/ fiducia in se stessi/ ciò che pensiamo di noi/ amarsi come si è/ ragionare con la propria testa/ non aver paura delle scelte.”***

***“credere in se stessi/ piacersi/ credersi superiori agli altri/ essere consapevoli***

***delle potenzialità/ amarsi.”***

In un terzo step abbiamo dato avvio al lavoro di auto-presentazione e gestione della relazione proponendo ai ragazzi e alle ragazze una serie di esercizi/gioco per mettere alla prova ma anche allenare la capacità di presentare se stessi agli altri.

Questi esercizi hanno il compito di abituare alla relazione con l'altro, all'esposizione individuale ed alla messa in gioco dei propri ruoli abituali.

Sono esercizi divertenti ma spesso, anche se molto semplici, imbarazzanti e faticosi, specialmente per un adolescente. Per tale ragione si è valutato di strutturare il lavoro in maniera graduale accompagnando verso livelli di esposizione sempre più elevati in maniera progressiva e sempre tutelante. Per potersi esporre è necessario sentire intorno a sé un clima di fiducia e questo non è sempre scontato, anche trattandosi di un gruppo classe che si conosce da anni.

Queste attività sono state propedeutiche all'esercizio denominato “ME<sup>3</sup> Rappresento me stesso/a” un modo per aiutare i ragazzi a sperimentarsi davanti ad un gruppo.

E' stato chiesto ai ragazzi/e di pensare all' aggettivo che meglio li descrivesse in quel momento e di assumerne fisicamente una posizione corporea che rappresentasse al meglio tale aggettivo. Quello che ogni persona è e sente passa dal corpo che lo manifesta a chi si trova intorno, in questo esercizio si è voluto sperimentare ed amplificare questo concetto.

Ogni ragazza/o, ognuno nella propria posizione, è poi andato a prendere parte in un “quadro” che è stato immortalato in una fotografia.

Le due classi si sono riconosciute e definite nei seguenti aggettivi:

***“Intraprendente, Solare, Insicura, Strano, Allegra, Permalosa, Casinista, Impulsiva, Pignola, Disordinata, Attaccabrighe, Schizzato, Tranquillo, Pigo, Tranquillo, Festaiolo, Amante delle fiabe/buono, Don Giovanni, Cagnaroso, Imbronciata, La diversa”***

***“Pigo, Coraggiosa, Insicura, Caparbia, La ragazza che punta sulla simpatia, Perfettina, Timida, Solare, Acida, Simpatica, Buona, Precisa, Spontanea, Generosa, Muro, Simpatica, Nervosa, Affidabile, Buona, Dolce, Serio, Timido”***

Questa attività ed i materiali prodotti sono stati ripresi al termine del percorso durante l'ultimo incontro, creando così un filo conduttore ed uno spazio di verifica per valutare gli

eventuali cambiamenti avvenuti a seguito della partecipazione al progetto.

### ***Micro Obiettivi***

**-Sperimentare tecniche di autoanalisi per avere una maggiore consapevolezza di chi si è per potersi stimare**

**-Sapersi comunicare agli altri anche grazie ai feedback che arrivano dall'esterno.**

## **2. “Identità di genere e proiezioni professionali”**

### ***Perché?***

Il mondo del lavoro va affrontato con una piena consapevolezza del ruolo svolto dalla propria appartenenza di genere, del suo impatto verso l'esterno, delle possibilità e limiti connessi all'essere uomo o donna. Questo modulo si configura come passaggio significativo rispetto alla comprensione di tale aspetto con l'obiettivo di sviscerare i pregiudizi ad esso connessi mettendone in luce, d'altra parte, le potenzialità.

### ***Metodologia in aula***

Partendo da un brainstorming di gruppo si è cercato di identificare insieme le definizioni più precise relativamente ad espressioni quali:

-identità sessuale

-identità di genere

-orientamento sessuale

Questa discussione preliminare è stata molto importante in quanto funzionale a sfatare tutta una serie di credenze e di errori legati a queste espressioni e di conseguenza alle definizioni che le stesse ragazze e ragazzi danno di se stessi.

Tale attività dovrebbe essere sempre condotta in maniera spontanea lasciando che chi la guida possa assumere un ruolo di facilitazione lasciando emergere i significati dal gruppo. Questo è particolarmente importante poiché solo un processo “maieutico” in questa fase è in grado di portare alla luce tutti gli stereotipi ed i travisamenti legati a tale materia.

Secondariamente si è avviata un'attività pratica e una discussione plenaria intorno al tema della propria identità di genere, e su come tale appartenenza venisse recepita da ognuno come limite o risorsa.

Questa seconda fase è stata avviata e facilitata grazie ad una visualizzazione guidata in cui,



ragazzi e ragazze, hanno potuto esplorare le rappresentazioni relative alla propria appartenenza di genere; identificare il vissuto relativo alle varie parti sé -interiori ed esteriori- vissute come punti di forza oppure come punti critici del proprio genere nel mondo delle relazioni e delle esperienze professionali.

Le visualizzazioni guidate sono esperienze solitamente nuove per i ragazzi e sono particolarmente coinvolgenti, si tratta di attività che lasciano emergere con facilità emozioni e contenuti su cui poi si può lavorare attivamente.

Infine, si sono messi a fuoco i risvolti "pratici" del rapporto tra appartenenza di genere e mondo del lavoro. Gli stereotipi infatti, non solo influenzano la costruzione dei modelli di femminilità e mascolinità nelle relazioni intime, ma anche le modalità di ciascuno di presentarsi al mercato del lavoro e di interfacciarsi con chi ricopre ruoli di selezione del personale o datore di lavoro.

A partire da alcuni esempi e vissuti portati dai ragazzi è stato possibile approfondire lo status di alcune figure professionali specifiche (in questo caso legate al settore alberghiero: lo chef, la governante...) analizzando gli stereotipi ad esse connessi. Inoltre sono stati approfonditi alcuni casi di discriminazione di genere nel mondo del lavoro prendendo in esame fenomeni quali glass-ceiling, le lettere di dimissioni in bianco, la diseguità salariale a discapito delle donne e l'accessibilità ai congedi parentali di rara applicazione per gli uomini.

### ***Micro Obiettivi***

**-Identificare con chiarezza i significati di: identità sessuale, identità di genere, orientamento sessuale**

**-Prendere coscienza delle differenze di genere e dello spazio che queste occupano nel mondo del lavoro**

**-Valorizzare le differenze di genere considerandole in una equipe di lavoro una ricchezza e non un limite**

### **3. "Work tools"**

#### ***Perché?***

Work-tools significa "cassetta degli attrezzi". Una cassetta degli attrezzi piena di suggerimenti concreti per migliorare o modificare il propri strumenti di presentazione nel mondo del lavoro è ciò su cui si è voluto lavorare nell'ultimo incontro. Dopo un percorso orientato soprattutto alla lettura del sé è stato necessario dare informazioni ancorate alla realtà un

modo per tradurre in forma concreta esercizi ed esperienze fin qui maturate.

### **Metodologia in aula**

Durante l'ultimo incontro sono stati forniti ai ragazzi e alle ragazze strumenti concreti connessi alla ricerca lavoro:

- Curriculum Vitae: suggerimenti utili alla compilazione, formati europei e non
- Ricerca di lavoro on line: ricerca di lavoro attraverso l'utilizzo dei social, gestione dei propri profili in relazione alla ricerca lavoro (rischi e vantaggi), utilizzo di piattaforme dedicate alla ricerca lavoro
- Il Colloquio di lavoro: suggerimenti

Con ogni gruppo classe si è avviata una discussione durante la quale è stata sottolineata l'importanza di saper fare una giusta valutazione ed avere piena consapevolezza della qualità delle proprie esperienze. In particolare è stato messo l'accento su quanto sia significativo valutare la reale importanza delle prove che si vanno ad affrontare rispetto ad altri ambiti della vita, con lo scopo di ridimensionare e dare il giusto peso a fallimenti e vittorie senza bloccarsi su di esse.

Ogni ricerca di lavoro, colloquio o esperienza lavorativa necessita di un bilancio tra aspettative/obiettivi e reali competenze possedute/richieste dal committente.

Infine, sono state fornite alcune indicazioni su come poter sostenere al meglio un colloquio di selezione, illustrate e sperimentate alcune tecniche di gestione dell'ansia (controllo del respiro, autoraffigurazione positiva, affermazioni positive, obiettivi settoriali, previsioni catastrofiche).

L'attività è stata chiusa riprendendo i materiali prodotti con l'esercizio "Me3 Rappresento me stesso/a".

La maggior parte dei ragazzi e delle ragazze ricordava perfettamente il proprio aggettivo.

A questo punto, il lavoro è proseguito in una esplorazione ipotetica e generale di questi aggettivi. Le ragazze e i ragazzi sono state/i invitate/i a riprendere l'aggettivo provando con loro a considerare quel particolare modo di essere come risorsa o come limite, nel mondo del lavoro, chiarendo, che ogni proiezione suggerita dall'aggettivo era ovviamente solo una ipotesi quindi suscettibile di cambiamento.

Con ogni persona è stato fatto "il punto" relativamente al proprio aggettivo, in chiave positiva

e negativa. Per ognuno è stato chiesto al gruppo classe di confermare quell'aggettivo oppure di "consegnarne" uno nuovo, ovvero quello che l'esterno riconosceva ad ognuno. A quel punto ogni ragazzo ed ogni ragazza ha chiuso il suo percorso portando con se due aggettivi, con la possibilità di poter scegliere in quale di questi si sentiva maggiormente a proprio agio. Di seguito le definizioni dei nostri ragazzi e ragazze dopo il "passaggio in gruppo":

**Intraprendente/Solare, Solare/Solare, Insicura/Autonoma, Strano/  
Tranquillo, Permalosa/Tenace, Casinista/Coinvolgente, Impulsiva/  
Impulsiva, Pignola/Ordinata, Disordinata/Insistente, Attaccabrighe/Buono,  
Tranquillo/Gentile, Festaiolo/organizzato, Don Giovanni/Simpatico  
rompiballe, Diversa/Creativa, Estroversa/Estroversa**

**Pigro/Simpatico, Coraggiosa/Rivoluzionaria, Insicura/Caparbia, Timida/  
Intelligente, Solare/Solare, Acida/Sensibile, Simpatica/Simpatica, Buona/  
Intelligente, Precisa/Generosa, Spontanea/Spontanea, Generosa/Altruista,  
Nulla/Misteriosa, Simpatica/Speciale, Nervosa/Sensibile, Affidabile/  
Simpatica, Rompiballe/Risolutrice.**

#### *Micro Obiettivi*

- Acquisire informazioni concrete relativamente a strumenti di ricerca lavoro
- Fare una valutazione più ragionata delle proprie qualità o criticità
- Leggere sotto una luce maggiormente costruttiva i feedback ricevuti dall'esterno

## **II° Anno 2015/2016**

### **“ME3\_Potenzialmente IO 2.0”**

“Me3\_Potenzialmente IO.2.0” ha proseguito il lavoro svolto durante l'anno precedente, continuando quindi con le due classi già precedentemente coinvolte, ma con l'idea di creare uno spazio di confronto e di messa alla prova un po' più impegnativa.

Le tematiche dell'autostima e del senso di autoefficacia, dell'identità di genere e della valorizzazione delle differenze di genere in ambito professionale, dell'orientamento al mondo del lavoro e della gestione di specifici strumenti di “autopromozione” sono state qui utilizzate come risorse e punti di partenza per sperimentare una esperienza nuova.

L'obiettivo, in questa seconda parte di progetto, è stato quello di accompagnare i ragazzi e le ragazze verso una maggior padronanza di questi temi, utilizzando le competenze già acquisite e la relazione di fiducia tra le psicologhe-conduttrici e il gruppo classe per attivare nuovi ed arricchenti processi di conoscenza proponendo lavori esperienziali più profondi e incisivi. In particolare il percorso è stato tutto orientato a favorire, progettare e realizzare con ogni studente e studentessa una “presentazione strutturata in pubblico”, che ha visto ogni studente/essa cimentarsi relativamente ad un tema di loro scelta.

Ogni incontro è stato pianificato, strutturato e condotto con il fine di integrare due importantissime azioni:

-accompagnare le ragazze e i ragazzi verso una maggior consapevolezza di sé e dell'altro, - offrire strumenti di sostegno per affrontare l'imminente compito evolutivo, ovvero, diventare donne e uomini in grado di muoversi verso una propria realizzazione personale e professionale.

Tutti gli incontri sono stati condotti attraverso metodologie didattiche frontali e non frontali: esperienze in prima persona, visualizzazioni guidate, lavori in coppia, in piccoli gruppi e in plenaria.

I temi trattati sono stati:

1.” *Ascolto attivo e comunicazione efficace*”

2.” *Individuazione di competenze e lavoro sulla presentazione finale*”

3.” *Esecuzione della performance*”

#### 4. "Feedback ,valutazione delle performance e chiusura del percorso"

### **I. "Ascolto attivo e comunicazione efficace"**

#### **Perché?**

Avendo per obiettivo la "presentazione in pubblico" si è ritenuto utile organizzare un primo incontro volto all'approfondimento di alcuni principi teorici di base di psicologia della comunicazione. Lo scopo è stato anche quello di lasciar giocare i ragazzi con le loro abilità mettendo a fuoco le loro naturali inclinazioni come comunicatori e/o ascoltatori rendendoli consci di questi naturali ruoli, che da ognuno sono svolti quotidianamente, ma perlopiù in maniera inconsapevole.

#### **Metodologia in aula**

L'attività è cominciata proponendo ai ragazzi ed alle ragazze di autosomministrarsi un breve e semplice test per la valutazione dell'autostima.

A questo scopo si è scelto di utilizzare il test di Rosenberg Self-Esteem Scale, una scala che si propone di valutare quanto una persona sia soddisfatta di se stessa, se si considera di valore, se si rispetta, se è orgogliosa di sé, oppure non si considera degna di molto valore o inutile.

Questo strumento è stato scelto in quanto facilmente comprensibile, veloce ed autosomministrabile. I ragazzi si sono divertiti a compilare il test e per alcuni di loro è stata la prima occasione per fare delle riflessioni e delle valutazioni concrete sul proprio modo di vedersi e percepirsi.

Lo scopo di questo breve esercizio non era naturalmente quello di individuare dei profili di personalità per ogni persona ma di fatto di creare una base di riflessioni ed osservazioni su di sé su cui si è poi andati a lavorare con le consegne successive.

Naturalmente i dati dei test hanno permesso, se pur in maniera parziale, di raccogliere alcune informazioni generali rispettivamente all'autopercezione dei gruppi classe.

I risultati delle medie di classe sono stati poi restituiti al gruppo divenendo oggetto di discussione.

Nel questionario si è voluto inoltre aggiungere alcune domande formulate ad hoc tra cui:

1. *Tra le cose che ti senti in grado di fare ce n'è una che pensi di saper fare molto bene? Se sì quale?*

A questa domanda, funzionale alla realizzazione della "presentazione in pubblico", le risposte sono state varie, di seguito alcuni esempi:

***"Non penso di essere in grado di fare certe cose, anzi penso proprio di non essere in grado o di non essere all'altezza. Mi piacciono molte cose, ad esempio il make-up ma non porto mai fino in fondo una mia passione".***

***"Fare ridere le persone e allo stesso tempo farle piangere"***

***"Io penso di essere molto capace di ascoltare i problemi delle persone cercando di immedesimarmi nella persona stessa"***

***"Penso di essere un ottimo atleta nel mio sport"***

***"Per quanto io sia brava ci sarà sicuramente qualcuna migliore di me, non mi credo un fenomeno in quello che faccio di solito, quello che so fare me lo tengo dentro per non apparire presuntuosa ed essere giudicata. Ma credo di saper suonare la chitarra e sono determinata a migliorarmi ascoltando critiche costruttive sia buone che cattive".***

***"Disegnare"***

***"Sì, penso di saper ballare, essere una brava amica, so impegnarmi fino in fondo, so vivere la vita con intelligenza e felicità e apprezzare le cose buone di tutti".***

In seguito è stato proposto un gioco per mettere in evidenza gli effetti della scarsa tenuta attentiva e sulla capacità di concentrazione su di una particolare informazione. Il "gioco" è risultato abbastanza difficile, le ragazze ed i ragazzi non sono riusciti a concludere l'attività senza errori e questo ha messo in evidenza la difficoltà di catalizzare l'attenzione altrui e quella di mantenere la propria sempre a livelli elevati.

La classe poi è stata suddivisa in piccoli gruppi che hanno ricevuto una consegna precisa *"Raccontare la nuova esperienza di stage e ascoltare quella dei/delle compagne/i"*.

Questo lavoro, contrariamente a quello svolto l'anno precedente in chiave più "emotiva", è stato organizzato in maniera molto strutturata. Infatti l'esercizio non si esauriva nel racconto ma veniva richiesto ad ogni membro del gruppo di fare una valutazione sulla propria modalità espositiva e su quella degli altri, oltre che sulla propria capacità di ascolto.

Sostanzialmente ad ognuno è stato chiesto di affrontare l'esercizio nella consapevolezza di giocare il duplice ruolo di comunicatore/trice e di ascoltatore/trice.

Per facilitare il lavoro sono state consegnate delle griglie guida: i/le comunicatori/trici disponevano di alcune domande come traccia per raccontare la propria esperienza e di una scheda relativa all'autovalutazione finalizzata a facilitare una maggior consapevolezza di sé negli aspetti di forza e in quelli di debolezza (ad esempio "Sono riuscita/o a dire tutto ciò che volevo? Ho avuto una comunicazione ordinata oppure disordinata?", etc.).

Nel contempo, nel ruolo di "ascoltatori", hanno potuto servirsi di una griglia contenente delle indicazioni per focalizzare la propria disposizione all'ascolto e il bisogno o meno di offrire dei feedback ai/alle propri/e compagne (ad esempio "Mi sono sentito/a interessata dal racconto? Mi sono perso? Ho dato dei feedback durante l'ascolto? Di che tipo?", etc.).

Tra le note compilate relativamente alle capacità di ascolto, i ragazzi e le ragazze riportano:

***"Mi ha colpito l'esperienza degli altri miei compagni soprattutto per i piccoli fatti accaduti"***

***"Ho prestato massima attenzione alla comunicazione dei miei compagni e mi sono sentito molto coinvolto"***

***"Sono stata attenta senza perdermi"***

Infine ogni piccolo gruppo si è confrontato sull'andamento del proprio lavoro mettendo in evidenza caratteristiche simili e dissimili tra comunicatori e ascoltatori.

Ogni gruppo ha poi concordato un' autovalutazione complessiva del lavoro svolto (clima di gruppo, fiducia/sfiducia, difficoltà/risorse, etc.).

Ogni piccolo gruppo ha poi condiviso con l'intera classe e con le conduttrici che hanno chiuso l'attività con un' analisi e restituzione di quanto fatto. Tra i feedback di gruppo di seguito alcuni stralci a titolo esemplificativo:

***"Il gruppo non è risultato uniforme. Una metà aveva piacere di parlare dello stage, altri invece no, erano indifferenti. Alcune di noi facevano domande perché interessate all'argomento, mentre altre non vedevano l'ora di concludere.***

***Ogni persona ha espresso la sua esperienza, anche non rispettando i tempi assegnati. Il clima è stato molto leggero, c'è stata abbastanza fiducia nell'esporre i propri sentimenti, le paure, i pensieri. Siamo abbastanza***

*soddisfatti del lavoro svolto dal nostro gruppo”.*

*“Abbiamo avuto una buona percezione della nostra comunicazione e l'autovalutazione è stata positiva e coerente fra i vari componenti del gruppo, rispetto agli altri siamo stati sintetici e veloci perché abbiamo trovato molte caratteristiche simili nei nostri discorsi. A livello di ascolto la percezione è stata ottimale ed è emerso che riusciamo a comunicare molte bene fra noi portandoci ad una facile comprensione dei nostri discorsi. Il clima era sereno, ci siamo capiti perfettamente e siamo molto soddisfatti del lavoro svolto”.*

*“Abbiamo dialogato in maniera diretta, centrando subito i punti salienti della questione. Abbiamo interagito ponendo anche delle domande a chi stava parlando. Abbiamo concluso che questo mestiere non fa per noi. Ci siamo ascoltati e abbiamo terminato l'attività con un leggero anticipo sugli altri. Non abbiamo riscontrato delle difficoltà e riteniamo che questa attività si sia svolta in maniera soddisfacente”.*

#### **Micro Obiettivi**

- Riprendere il lavoro fatto l'anno precedente
- Conoscere i concetti di attenzione selettiva e la differenza tra ascolto passivo ed ascolto attivo
- Sapersi riconoscere in un soggetto comunicativo specifico con specifiche abilità (uditivo, visivo, cinetico)

## **2.”Esplorazione di sé e lavoro sulla presentazione finale”**

### **Perché?**

In una età di passaggio in cui tutto è messo in discussione, in primis se stessi, individuare con chiarezza il proprio “punto forte” può essere di grande aiuto. Spesso i ragazzi di questa fascia di età non sono abituati a riconoscersi delle competenze, per tale ragione è stato scelto un compito “professionale” come la “presentazione in pubblico”. Questo strumento/obiettivo ha due importanti caratteristiche.



La prima è che consente ad ogni persona di mostrare all'esterno una conoscenza personale che ha tenuto nascosta ma che può valergli un riconoscimento da parte del gruppo, una competenza con funzione "inclusiva". Inoltre, l'azione di portare da dentro a fuori, riesce a contenere i continui attacchi di svilimento a cui si vedono spesso sottoposti gli adolescenti. Rispetto a ciò è stato importante che ognuno potesse scegliere liberamente il proprio tema/la propria abilità senza sentirsi limitato o mortificato rispetto alla natura o qualità della proposta.

Secondariamente la "presentazione in pubblico" è anche un compito che realmente un professionista deve essere in grado di gestire; basti immaginare un seminario o convention, all'insegnamento del proprio mestiere, alla promozione di un progetto con un finanziatore, ad un colloquio di lavoro o più semplicemente, come per dei ragazzi di quinta, ad un esame di maturità..

### ***Metodologia in aula***

L'incontro si è aperto mettendo il focus sull'obiettivo finale del percorso: la realizzazione di una "presentazione in pubblico" che ciascuno/a avrebbe dovuto preparare e presentare davanti al gruppo classe.

Per facilitare l'avvio di questo particolare lavoro si è ritenuto utile offrire un'attività di confronto preliminare.

I/le ragazzi/e sono stati/e suddivisi/e a coppie con una precisa consegna: sviscerare le prime idee che "di pancia" avevano avuto, pensando ad un oggetto di cui parlare nella propria presentazione. A tale scopo i ragazzi sono stati invitati a ricordare cosa avevano già scritto nel test alla domanda in cui si chiedeva loro in cosa si sentivano bravi e preparati.

Nelle rispettive coppie ognuno ha svolto il ruolo di tutor dell'altro, aiutandosi reciprocamente nella scelta dell'argomento da portare offrendo il proprio punto di vista (ad esempio la salienza o meno del tema, la reale competenza della persona nell'affrontarlo...). A seguito di questo lavoro è stato possibile individuare e condividere le prime idee sulle reciproche competenze e prossime presentazioni.

Il secondo step è stato quello di fornire ai/alle ragazzi/e indicazioni teorico-pratiche per condurre una buona presentazione in pubblico (preparazione, costruzione del lavoro, presentazione in presenza) e sono state illustrate alcune tecniche di gestione dell'ansia (controllo del respiro, creare un clima sereno nell'attesa, come sentirsi a proprio agio,

rompere il ghiaccio).

Sono stati presentati inoltre dei video con l'obiettivo di fornire esempi pratici di performance analizzandone insieme gli aspetti più interessanti e quelli carenti.

Infine è stata proposta una attività esperienziale volta a prendere contatto con la propria capacità di empatica, di restituzione di feedback e di valutazione della propria natura comunicativa in modo da acquisire un'ulteriore informazione relativamente al proprio stile comunicativo da poter riutilizzare nella fase di presentazione.

### ***Micro Obiettivi***

**-Individuare e riconoscersi abilità specifiche**

**-Conoscere strumenti di base per una buona “presentazione in pubblico”**

### **3.” Esecuzione della performance”**

#### ***Perché?***

La realizzazione pubblica della performance è un ottimo strumento per mettersi alla prova all'interno di un gruppo protetto. Le presentazioni sono state eseguite in un contesto definito di “laboratorio” in cui oltre alla prova del singolo, le operatrici hanno orientato l'attenzione anche sulla modalità comunicativa di emissione e ricezione dei messaggi, sottolineando di volta in volta le strategie più efficaci o i feedback più motivanti. Questo ha consentito di mantenere sempre viva l'attenzione mettendo al centro dell'azione non solo chi presentava ma la comunicazione stessa ed i suoi attori.

#### ***Metodologia in aula***

Durante il terzo incontro i ragazzi e le ragazze hanno presentato uno dopo l'altro i loro argomenti al gruppo classe.

Messo a fuoco il tema da trattare ognuno ha scelto una propria modalità di presentazione in pubblico e di strumenti specifici. Alcuni hanno scelto delle relazioni a voce altri hanno valutato di utilizzare dei supporti come power point o pagine internet, altri ancora hanno realizzato delle vere e proprie performance dimostrative. Prima di ogni presentazione ogni coppia di tutor ha avuto un tempo per una breve “revisione” finale.

Tra i temi scelti dalle due classi ne riportiamo di seguito alcuni che sono stati poi valutati tra i più interessanti sia per la scelta dell'oggetto che per la forza espositiva:

- “ La disciplina del Judo”*
- “Where is my mind?: gestione di una pagina facebook di successo”*
- “MMA Martial Art”*
- “L' Antologia di Spoon River”*
- “Lezione di Trucco: strategie”*
- “Clash of Clans”*
- “Effetti dannosi dei videogiochi online”*
- “L'esperienza dell' Istituto Commedia dell' Arte Internazionale ICAI veneto”*
- “Tradizioni culinarie veneziane”*
- “Credenze e pregiudizi sul Samba”*

In chiusura di presentazione è stato chiesto ad ognuno di dare una piccola restituzione al gruppo relativamente al proprio grado di soddisfazione.

Dare un primo spazio di parola “a caldo” non è stato sempre semplice soprattutto per le persone più timide, ma è stata comunque una occasione di scambio immediata anche con il gruppo classe e di rinforzo e riconoscimento per il lavoro svolto

Al termine delle presentazioni le conduttrici hanno dato delle restituzioni generali prendendo ad esempio alcune performance ma senza fare valutazioni singole. In particolare sono state sottolineate la modalità di presentazione iniziale del “parlante”, la capacità di mantenere l'attenzione degli ascoltatori attraverso stratagemmi oratori, la capacità di stare nei tempi predeterminati in maniera esaustiva ma anche la tipologia di feedback resa dal pubblico e le reazioni/strategie messe in atto dal comunicatore..

#### **Micro Obiettivi**

- Realizzare una “presentazione in pubblico” in maniera semi-professionale**
- Mettere alla prova la propria capacità comunicativa ed espositiva**
- Gestire l'ansia**
- Gestire la platea**

#### **4. “Feedback, valutazione delle performance e chiusura del percorso”**

**Perché?**

L'ultimo incontro è stato dedicato ad una riflessione complessiva sul percorso ed in particolare sulle performance realizzate durante l'incontro precedente. Questo ha permesso di fare delle valutazioni come gruppo che sono state poi facilitatrici per ragionamenti più personali che sono sempre stati raccolti e valorizzati dal gruppo nella sua totalità. Dedicare un tempo congruo alla chiusura del percorso è doveroso e opportuno per far sedimentare le esperienze apprese e per lasciare lo spazio di parola necessario per sviscerare dubbi, perplessità e sensazioni emerse durante le attività. Solo lasciando un giusto tempo a questo lavoro si può sperare di lasciare dei significati nelle memorie dei partecipanti.

### ***Metodologia in aula***

L'incontro finale è stato tutto orientato alla discussione e rielaborazione in gruppo dell'esperienza delle presentazioni.

E' stata affrontata la differenza tra "condivisione" tra amici e "presentazione" professionale rimettendo in luce le caratteristiche che deve avere una presentazione per essere tale.

Ciascuna classe è stata quindi suddivisa in piccoli gruppi ai quali è stato chiesto di decidere quale secondo loro fosse stata la presentazione più efficace, di argomentare il motivo preciso di questa loro scelta, di offrire un suggerimento per migliorarla ulteriormente.

Questo tipo di elaborazione ha fatto emergere i caratteri "salienti" di una buona presentazione. E' risultato particolarmente interessante per entrambi i gruppi come potessero essere caratteristiche vincenti, anche aspetti molto diversi tra loro.

Ad esempio, la familiarità dell'argomento ha suscitato immedesimazione e vicinanza riscuotendo successo ed interesse; nel contempo la scelta di un argomento invece sconosciuto ha generato curiosità e fascinazione catturando comunque l'attenzione dei più.

La capacità di coinvolgere il pubblico con delle battute o la scelta di supportare le presentazioni con delle immagini sono state valutate caratteristiche positive, mentre sono stati valutati come poco vincenti atteggiamenti non verbali poco empatici o la scarsa conoscenza del tema trattato.

L'incontro e di conseguenza il percorso si è chiuso con una ultima restituzione plenaria nella quale è stato chiesto ad ogni ragazzo/a di ipotizzare di poter ripetere la propria presentazione condividendo, alla luce dell'esperienza fatta, quello che ritenesse essere ciò su cui poter puntare e quello che invece potesse essere un aspetto sul quale lavorare, poiché fonte di potenziale difficoltà.

Il gruppo classe è risultato, in questa fase autovalutativa, un ottimo specchio, utile a restituire a ciascuno una immagine positiva e sempre costruttiva o critica ma in una ottica evolutiva e capace di restituire parti di sé che le ragazze o ragazzi aveva difficoltà ad individuare.

Di seguito alcuni esempi particolarmente utili a comprendere il lavoro preziosissimo che per ognuno ha svolto il gruppo:

***A. Licia riconosceva come suo punto di debolezza “la paura di sembrare una presuntuosa”;***

***Il gruppo le ha rimandato che ha avuto una grande capacità “assertiva”***

***B. Andrea avrebbe voluto dire più cose ed essere più esaustivo.***

***Il gruppo ha riconosciuto una profonda conoscenza dell'argomento”***

***C. Mara si è sentita approssimativa avrebbe scelto un argomento in cui era più preparata***

***Il gruppo le rimanda una grande capacità di “improvvisazione” e credibilità”***

***D. Dario ritiene di essere stato poco coinvolgente***

***Il gruppo gli riconosce una grande calma e senso di sicurezza***

#### ***Micro Obiettivi***

**-Responsabilizzare i/le ragazzi/ragazze**

**-Elaborare le esperienze in gruppo e come singoli**

**-Riconsegnare ed accogliere un senso di autoefficacia**

**Rielaborare dubbi e paure legate al valore della propria persona**

## **Conclusioni e Riflessioni**

Lavorare a scuola con i ragazzi e le ragazze è sempre molto delicato, si incontrano tante storie personali, sconosciute a chi entra in classe per la prima volta, ma anche tesoro da scoprire e da cui partire per crescere insieme.

Con “ME<sup>3</sup>\_Potenzialmente IO” si è cercato di fornire, dal punto di vista teorico e pratico, *“attrezzature emotive e professionali per orientarsi nel mondo del lavoro”*, nella convinzione che entrambi questi aspetti siano indispensabili ed interrelati e che, solo valorizzando l'unicità di ogni ragazzo e ragazza, tali strumenti possano trasformarsi in vere e proprie risorse.

Entrare nel mondo del lavoro è per ognuno necessità e bisogno; ognuno però, per poterlo fare al meglio, deve possedere un equipaggiamento che possa al contempo compensare i vuoti ed esaltare i talenti e valorizzare il maschile ed il femminile senza mortificare la differenza di genere in ruoli stereotipati.

Non è stato sempre facile, a causa delle numerose paure e resistenze, comunque tipiche dell'età, ma ciò che ha reso speciale ogni incontro è stato vedere un gruppo di persone che, seppur nella distanza e nella diversità, è riuscito a riconoscere le qualità di ciascuno . Nel corso dei mesi è stato possibile vedere la difficoltà, la volontà e la capacità di lavorare per trasformare tanti piccoli nuclei di persone in un gruppo solo. Questo è stato il prezioso contesto per tutti ed in particolare per coloro che non sono sempre riusciti/e a realizzare con convinzione e successo le attività proposte.

In questi casi i gruppi classe hanno lavorato insieme per comprendere che cosa è mancato e per inquadrare tali difficoltà come spazi di potenziale crescita.

I ragazzi e le ragazze con i quali si è lavorato sono riusciti a stupire mostrando lucidità e consapevolezza assoluta per ciò che li aspetta, unendo entusiasmo, senso critico e voglia di mettersi in gioco.

***“...a dirla tutta, anche noi al termine di questo percorso ci sentiamo “potenziate” e solitamente questo accade quando si è lavorato bene...”.***

## Appendice

## “Questionario esplorativo sull'interesse degli studenti e delle studentesse alle proposte educative extrascolastiche”

### BOX INFORMATIVO

Nome/ Pseudonimo (facoltativo):

Sesso (obbligatorio): M    F

classe (obbligatorio):

### Parte I

1. Quali *tematiche* ti piacerebbe venissero trattate nel corso di un percorso educativo extrascolastico?

4. affettività e sessualità
5. bullismo e cyberbullismo
6. conoscenza e prevenzione dell'uso di sostanze illegali
7. motivazione e orientamento alle scelte del dopo diploma, accompagnamento al passaggio scuola/lavoro
8. conoscenza di sé, accrescimento della propria autostima (personale e professionale)
9. genere e differenze di genere
10. la violenza sulle donne e i bambini
11. altro, specificare: .....

.....  
.....

2. Quale dovrebbe essere per te la durata *complessiva* di un percorso educativo extrascolastico?

2. 2-3 incontri/anno
3. 4-5 incontri/anno
4. 6-7 incontri/anno
5. 8-9 incontri/anno

4. In che quadrimestre vorresti venisse svolto il percorso educativo ?

2. primo quadrimestre, perché.....
3. secondo quadrimestre, perché.....

5. Come ti piacerebbe venissero condotti gli interventi extrascolastici ?

4. attività frontali
5. alternanza di lavoro in piccoli gruppi e grande gruppo
6. attività a coppie
7. esperienze individuali

6. Quali sono per te gli aspetti *positivi* delle proposte extrascolastiche?

- sperimentarsi e sperimentare l'incontro con gli altri
- apprendere nuove conoscenze
- avere nuovi strumenti utili ad affrontare le situazioni
- perdere delle ore di lezione in aula



- altro, specificare.....

7. Quali sono per te gli aspetti *negativi* delle proposte extrascolastiche?

- mi fanno sentire in ansia perché non so cosa aspettarmi
- ho timore di quello che possono pensare i miei compagni
- mi annoiano
- perdere delle ore di lezione in aula
- altro, specificare.....

8. Tra gli interventi educativi extrascolastici a cui hai partecipato quale ricordi con più piacere?

9. Cosa ti è ti ha più colpito di questo intervento?.....

## Parte 2

1. a Penso che essere maschio nel mio futuro lavoro mi avvantaggerà perché.....

1. b Penso che essere maschio nel mio futuro lavoro mi svantaggerà perché

2. a Penso che essere femmina nel mio futuro lavoro mi avvantaggerà perché.....

2. b Penso che essere femmina nel mio futuro lavoro mi svantaggerà perché

3. a Nel mio futuro lavoro sceglierei una collega donna/uomo perché

**3. b** Nel mio futuro lavoro non sceglierei una collega donna/uomo perché

.....  
.....

**4. a** Penso che nel mio futuro lavorativo potrò contare sulle mie capacità:

- forza
- bellezza
- intelligenza
- simpatia
- fortuna
- competenze professionali
- agganci, conoscenze di persone affermate
- altro, specificare .....

.....

**4. b** Per affrontare al meglio il mio futuro lavorativo penso che quello che ancora mi manca è:

.....  
.....

...

**5.a** Mi sento forte quando/se.....

.....  
.....

**5.b** Mi sento debole quando/se.....

.....  
.....

...

**6.a** Io di me penso che.....

.....  
.....

**6.b** Gli altri di me pensano che

.....  
.....

.....  
.....

**BOX FACOLTATIVO**

Appena ho un momento libero ciò che più mi piace fare è:

.....  
.....  
.....

I miei film, serie tv, programmi preferiti sono:

.....  
.....  
.....

Il miei generi musicali, gruppi, cantanti, canzoni preferite sono:

.....  
.....  
.....

## “Questionario esplorativo sull'autostima e sulla consapevolezza delle proprie competenze”

### Test di Rosemberg

La scala è stata utilizzata e validata inizialmente su una popolazione di adolescenti, la scala RSE è stata in seguito validata anche su soggetti adulti. E' utilizzata sia con finalità di ricerca che di verifica dell'efficacia di interventi di prevenzione e di promozione della salute rivolti a piccoli gruppi. In base alle risposte vengono calcolati dei punteggi e la persona viene collocata all'interno di tre fasce: 10-16 bassa stima di sé, 17-33 media stima di sé, 34-40 alta stima di sé.

#### BOX INFORMATIVO

Nome:  
Sesso: M    F  
classe :

### Parte I

Per dare le risposte basta barrare la casella a fianco della frase che, di volta in volta, corrisponde ai sentimenti che l'affermazione suscita in te.

	Perfettamente d'accordo	D'accordo	Non sono molto d'accordo	Non sono affatto d'accordo
1) Nell'insieme sono contenta/o di me				
2) A volte penso di non valere niente				
3) Ritengo di avere un certo numero di pregi				
4) Sono capace di conseguire successi, come la maggior parte della gente				
5) Ho l'impressione che non ci sia molto, in me, di cui andar fiero/a				
6) A volte mi sento veramente inutile				
7) Penso di valer almeno quanto gli altri				
8) Mi piacerebbe poter avere più rispetto per me stessa/o				
9) Tutto considerato, penso di essere una fallita				
10) Ho un'opinione positiva di me stessa/o				

## Parte 2

1. Tra le "cose" che ti senti in grado di fare ce ne è una che pensi di saper fare molto bene? Se sì quale?

.....  
.....  
.....

2. Pensando alla tua esperienza di stage ritieni ci siano degli aspetti su cui avresti bisogno di confrontarti con il tuo gruppo classe?

.....  
.....  
.....

3. Pensando alla tua esperienza di stage hai acquisito competenze e informazioni che pensi sia importante condividere con il tuo gruppo classe?

.....  
.....  
.....

# VADEMECUM

## “ME3\_ POTENZIALMENTE IO”

### I. AUTOSTIMA: “THE SIX PILLARS OF SELF-ESTEEM, NATHANIEL BRADEN”

#### **1 – Vivere consapevolmente**

La pratica di vivere in modo consapevole è il primo pilastro dell'autostima. Vivere consapevolmente significa cercare di essere consapevole di ogni cosa che riguarda le tue azioni, scopo, valori e obiettivi.

#### **2 – Praticare l'auto-accettazione**

È importante accettare tutte le parti di sé anche quelle “rinnegate” in quanto i primi passi verso la guarigione e la crescita avvengono attraverso l'accettazione e l'integrazione di queste. Auto-accettarsi significa rifiutarsi di vivere un rapporto conflittuale con se stessi.

#### **3 – Essere auto-responsabili**

Questo pilastro consiste nel rispondere alle sfide della vita non come vittime ma come individui che assumono il controllo e la responsabilità della propria condizione per cambiarla.

#### **4 – Essere assertivi.**

Saper comunicare in modo assertivo è un'abilità chiave in chi possiede una buona autostima.

#### **5 –Vivere con uno scopo nella vita**

Seguire una propria visione e scopo nella vita.

#### **6 – Praticare l'integrità personale**

Vivere in modo coerente con i propri valori e le proprie convinzioni.

## 2. IDENTITA' DI GENERE E DIFFERENZE DI GENERE: “GLOSSARIO”

**Sesso biologico:** L'appartenenza biologica al sesso maschile o femminile determinata dai cromosomi sessuali.

**Orientamento sessuale:** L'attrazione sessuale, emotiva e affettiva, per i membri del sesso opposto, dello stesso sesso o entrambi; può essere omosessuale, bisessuale o eterosessuale.

**Genere (Gender):** Il genere è un termine che fa riferimento ad un sistema di ruoli e di relazioni fra uomini e donne, che si forma attraverso un processo nel quale persone di sesso maschile e femminile entrano nelle categorie sociali di uomini e donne, categorie determinate dal contesto economico, sociale e storico, politico e culturale.

**Identità di genere:** si riferisce al genere in cui un individuo –indipendentemente dal proprio sesso biologico - si identifica, sia che si percepisca come uomo o come donna sia che descriva la propria personalità in maniera meno convenzionale (v. transgender).

**Ruolo di genere:** L'insieme di aspettative e ruoli su come gli uomini e le donne si debbano comportare in una data cultura e in un dato periodo.

**Stereotipi di genere:** Sono stereotipi sia positivi che negativi espressi nei confronti di donne e uomini. Il più delle volte è il maschile che si impone sul femminile e in un'ottica contrapposta a carattere speculare le caratteristiche positive degli uomini prevalgono su quelle delle donne, alle quali generalmente vengono fatte corrispondere caratteristiche negative se paragonate a quelle dell'altro sesso.

**Differenza di genere:** L'ipotesi della differenza di genere nasce dagli “studi delle donne” e fa riferimento a due presupposti: le definizioni della femminilità e della mascolinità corrispondono a due complesse costruzioni sociali – del genere maschile e femminile – le quali hanno rielaborato in maniera differenti nel tempo e nello spazio, le capacità biologiche dei due sessi, utilizzandole per definire una gerarchia sociale fra le donne e gli uomini, storicamente a scapito delle prime; le donne e gli uomini hanno nel tempo tratti culturali e competenze sociali differenti, che una volta liberati del segno dell'inferiorità sociale femminile, possono concorrere ad un processo di sessuazione della società, che ne costituirebbe un arricchimento, in termini sia culturali che morali.

**Discriminazione di genere:** Il termine si riferisce alle forme principali di discriminazione, che vanno dall'esclusione delle donne dai principali programmi di sviluppo, alle disuguaglianze nei salari, alla violenza psicologica e sessuale.

Nella sua forma più diffusa, si può riassumere nella distribuzione largamente diseguale delle risorse, siano esse cibo, credito, educazione, lavoro, informazione, formazione.

### **3. APPROCCIO AL MONDO DEL LAVORO E RICONOSCIMENTO DELLE PROPRIE COMPETENZE: “AFFRONTARE UNA SFIDA”**

**GESTIRE LE EMOZIONI:** Le emozioni possono stimolare o inibire le nostre prestazioni. Le emozioni positive possono spesso stimolare ad ottenere il massimo. Quando l'eccitazione diventa ansia o l'aggressività diventa rabbia probabilmente si cominceranno a commettere degli errori.

**AFFRONTARE L'ANSIA:** L'ansia è necessaria perché “attiva”. La tensione può generare un blocco ovvero una tensione immobilizzante tra il desiderio di lottare e quello di fuggire. Il blocco si manifesta spesso attraverso specifici stati fisiologici (sudore, accelerazione del battito, rossore).

#### **STRATEGIE PER AFFRONTARE L'ANSIA:**

1. Controllare il respiro
2. Individuare la parte del corpo in cui “si sente” l'ansia
3. Autoraffigurazione positiva
4. Affermazioni positive
5. Obiettivi Settoriali
6. Previsioni Catastrofiche
7. Luogo tranquillo

#### **SUGGERIMENTI PER IL COLLOQUIO:**

1. RACCOGLIERE INFORMAZIONI SULL'AZIENDA
2. AVERE UNA BUONA IGIENE PERSONALE e NON FARSI ACCOMPAGNARE se e' possibile
4. STUDIARE IL PERCORSO PER RAGGIUNGERE IL LUOGO DEL COLLOQUIO ED ARRIVARE 5' PRIMA
5. SPEGNERE IL TELEFONINO
6. MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO
7. SAPER PARLARE DI SE STESSI “Mi parli di lei...”
8. SAPERSI VALORIZZARE SENZA MENTIRE
9. MOSTRARSÌ INTERESSATI CON DOMANDE PERTINENTI (ad esempio si può chiedere:- E' un lavoro individuale o da svolgere in team? Quali sono le maggiori responsabilità o le maggiori difficoltà di questo incarico?-)
10. RIESAME DEL COLLOQUIO

#### **SUGGERIMENTI PER LA STESURA DEL CURRICULUM VITAE:**

Il C.V. è uno strumento personale e mutevole che deve essere a servizio sia di chi lo presenta che di chi lo riceve.

Un buon curriculum deve:

1. essere SCRITTO PER CHI LEGGE
2. essere SINTETICO
3. essere SPECIFICO PER LA PROPOSTA LAVORATIVA
4. essere REALE E NON FALSATO
5. VALORIZZARE LE ESPERIENZE DELLA PERSONA