

Esercizio Modulo 1 Soft Skills – Occupazione e capacità imprenditoriali

5 Modi per Coltivare la Consapevolezza di Sé

1. **Creare uno spazio per sé stessi:** Bisogna lasciare a sé stessi un po' di tempo e spazio ogni giorno – magari come prima cosa la mattina o mezz'ora prima di andare a dormire quando si è lontani dalle distrazioni digitali e passare un po' di tempo con sé stessi leggendo, scrivendo, meditando, e stando in connessione con sé stessi.
2. **Praticare l'approccio Mindfulness:** La Mindfulness è la chiave per la consapevolezza di sé. Praticando la mindfulness, si sarà più presenti con sé stessi in modo da poter “essere lì” per osservare ciò che succede dentro di sé e attorno a sé. Si può praticare la mindfulness in qualsiasi momento, ascoltando consapevolmente, mangiando consapevolmente o camminando.
3. **Tenere un diario:** Scrivere non solo aiuta a processare i nostri pensieri ma anche a farci sentire connessi e in pace con noi stessi. Scrivere può anche creare più spazio mentale mentre i propri pensieri vengono trascritti su carta. Il diario può anche essere usato per documentare il proprio stato interiore. Provate questo a casa – si sceglie mezz'ora un fine settimana e si presta molta attenzione al proprio mondo interiore – ciò che si prova, ciò che si vuole comunicare a sé stessi e si prende nota di ciò che si osserva ogni ora.
4. **Ottenere diverse prospettive:** Chiedere per avere dei feedback. A volte si può essere troppo spaventati per chiedere agli altri cosa pensano di noi – invece altre volte il feedback può essere prevenuto o anche disonesto. Imparando di più su noi stessi e sugli altri, si sarà in grado di distinguere i feedback disonesti e prevenuti da quelli veri, genuini e imparziali. La ricerca ha mostrato che avere feedback a 360 gradi nel posto di lavoro è uno strumento utile per migliorare la consapevolezza di sé di un manager¹.

Attività di Problem-Solving

Marshmallow Spaghetti Tower

Aiuta con la: Collaborazione

Si può risolvere meglio i problemi essendo un gruppo piuttosto che stando da soli, il che significa che sviluppare le abilità collaborative del proprio gruppo porterà a dei risultati migliori di problem-solving.

Ciò di cui si avrà bisogno (per gruppo):

- 20 spaghetti non cucinati
- 1 rotolo di nastro adesivo
- 1 metro (circa) di filo
- 1 marshmallow

Istruzioni:

¹ <https://www.developgoodhabits.com/self-awareness-activities/>

1. Lo scopo di questo esercizio è vedere quale gruppo sa usare il materiale fornito per costruire la torre più alta ne tempo assegnato. La torre deve stare in piedi da sola.
2. Per rendere questo esercizio più impegnativo, provate ad aggiungere un marshmallow in cima alla torre. Questo esercizio di gruppo e di problem-solving aiuta i gruppi a pensare rapidamente mentre costruiscono lo spirito di squadra e la leadership ².

² <https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/>