UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TERAMO

改善 Kaizen

Edizione 2026

COMPETENZE TRASVERSALI PER LA SOSTENIBILITÀ E IL KAIZEN

CORSO A SCELTA RIVOLTO A TUTTI GLI STUDENTI

Venerdì *6* marzo - ore 15.30/18.30
STUDIARE PER ESSERE ORIGINALI
Competenze personali e narrative

Venerdì *13* marzo - ore 15.30/18.30
PRE-GIUDIZIO
***VS* OSSERVAZIONE CORTESE**
Competenze cognitive

Venerdì *20* marzo - ore 15.30/18.30
EMOZIONI
AL SERVIZIO DELLA RAGIONE
Competenze relazionali

Venerdì *10* aprile - ore 15.30/18.30
KRONOS, KAIROS E AION:
GESTIONE DEL TEMPO
Competenze organizzative

Venerdì *17* aprile - ore 15.30/18.30
KAIZEN: L'ARTE DI MIGLIORARSI
Competenze di realizzazione

Venerdì *8* maggio - ore 15.30/18.30
PROGETTARE: PREVEDERE,
PREVENIRE, PROTEGGERE
Competenze progettuali

Venerdì *15* maggio - ore 15.30/18.30
SOSTENIBILITÀ:
DA ANTROPOCENTRICI A ECOCENTRICI
Competenze di cittadinanza globale

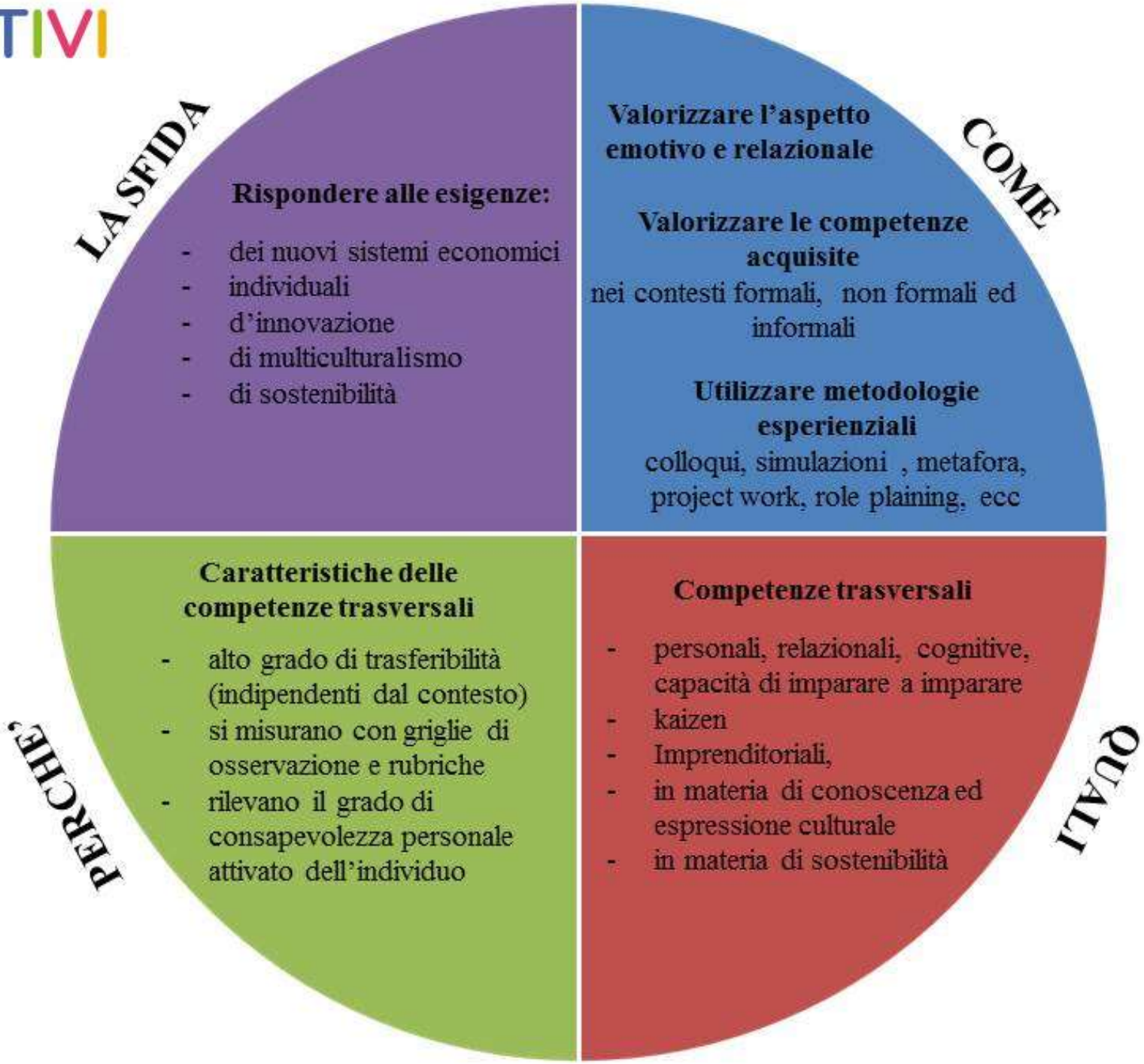
Venerdì *22* maggio - ore 15.30/18.30
SKILL CHALLENGE

Il corso si svolgerà
su Piattaforma GMeet al link **meet.google.com/ifp-gzxc-mxu**
Per informazioni **amartelli@unite.it**

Alessandra Martelli

- Accesso libero
- Registrazione lezioni poi drive (chiedere link di accesso, occorre autorizzazione)
- Occorre compilare il format finale (sia per processo che per open badge)
- 8 incontri, 7 di lezioni, ultimo è project work di gruppo che vale sia come prova per open badge che come prova in itinere

OBIETTIVI



Alessandra Martelli

COMPETENZE

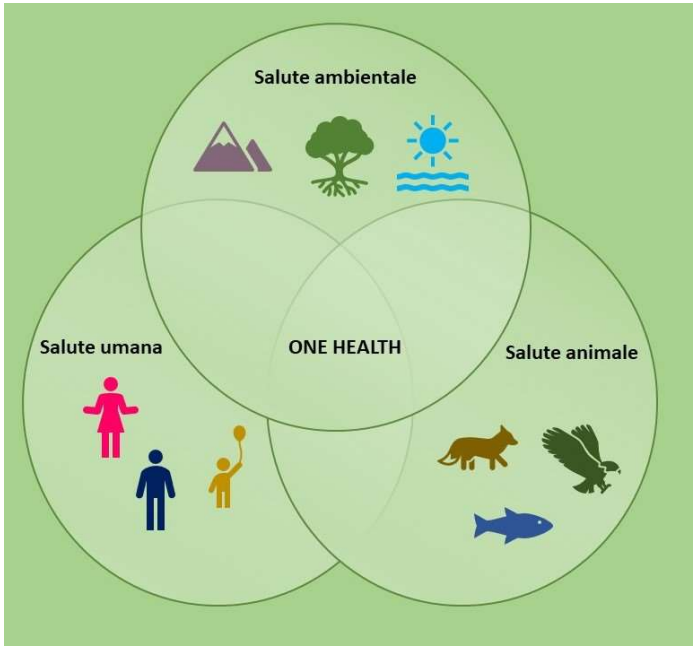
Io sono ciò che sono: un individuo unico e diverso, con una storia fatta di impulsi e bisogni ancestrali; una storia di sogni, desideri e di speciali esperienze, la cui somma totale sono io

Charlie Chaplin, 16 aprile 1889-25 dicembre 1977

Sostenibilità

Il termine sostenibilità è stato usato per la prima volta nel **1992**, durante la prima Conferenza ONU sull'ambiente.
La definizione di sostenibilità che ne è stata data è questa:

Condizione di un modello di sviluppo in grado di assicurare il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di realizzare i propri.



Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi inizia a migliorare sé stesso

Gandhi

Insieme di qualità e atteggiamenti individuali che rientrano tra le abilità di integrazione, comunicazione e relazione

Alessandra Martelli

WORLD ECONOMIC FORUM

Top 10 skills of 2025

Analytical thinking and innovation

Active learning and learning strategies

Complex problem-solving

Critical thinking and analysis

Creativity, originality and initiative

Leadership and social influence

Technology use, monitoring and control

Technology design and programming

Resilience, stress tolerance and flexibility

Reasoning, problem-solving and ideation

Type of skill

- Problem-solving
- Self-management
- Working with people
- Technology use and development

Source: Future of Jobs Report 2020, World Economic Forum.

Alessandra Martelli

Edgar Morin, pseudonimo di **Edgar Nahoum** (Parigi, 8 luglio 1921), è un filosofo e sociologo francese. È noto per l'approccio transdisciplinare

"Si dovrebbero insegnare i principi di strategia
che permettano di affrontare
i rischi, l'inatteso e l'incerto,
e di modificarne l'evoluzione grazie alle
informazioni acquisite nel corso dell'azione.

Bisogna apprendere a navigare in un oceano
d'incertezze attraverso arcipelaghi di certezza."

E.Morin

STUTTURA DELLA LEZIONE

Alessandra Martelli

Accoglienza

Frase della lezione

Grounding

Introduzione

Riformulazione

Esperienza

Condivisione

Skill Kill/Skill Kiss

Sulle spalle dei giganti

STUTTURA DELLA LEZIONE

Alessandra Martelli

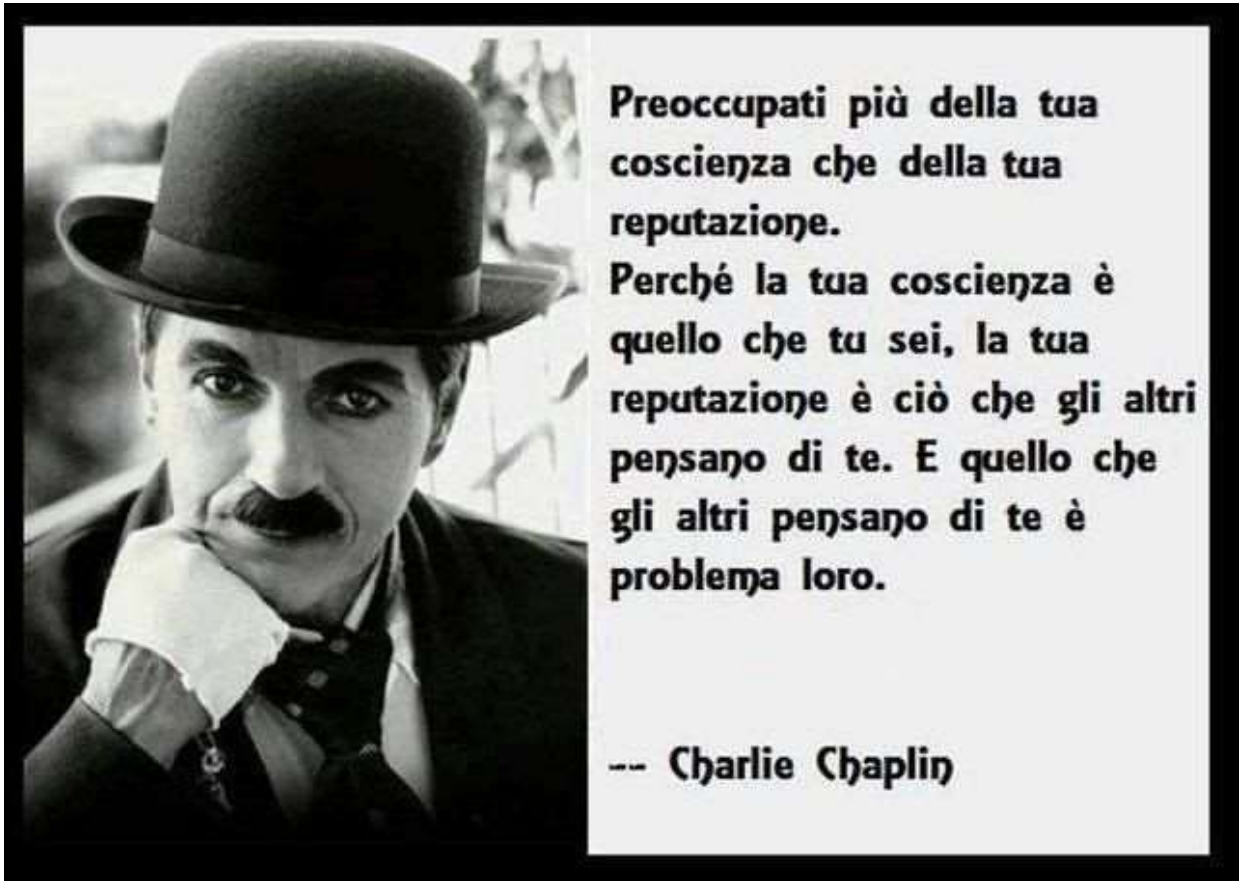
Accoglienza

STUTTURA DELLA LEZIONE

Alessandra Martelli

Frase della lezione

Quale parte mi ha più colpito



Scrivere in chat

STUTTURA DELLA LEZIONE

Alessandra Martelli

Grounding

Il radicamento…stare con i piedi per terra ma conessi al cielo…come un albero…
respiro è vita, tanto quanto lo è la capacità di stare nel **qui ed ora** e non focalizzarsi su *"quello che sarebbe potuto essere"* o su *"quello che vorrei che fosse"*.

Grounding: perchè

Gustav Klimt

Fermarsi

Portarsi un’attenzione

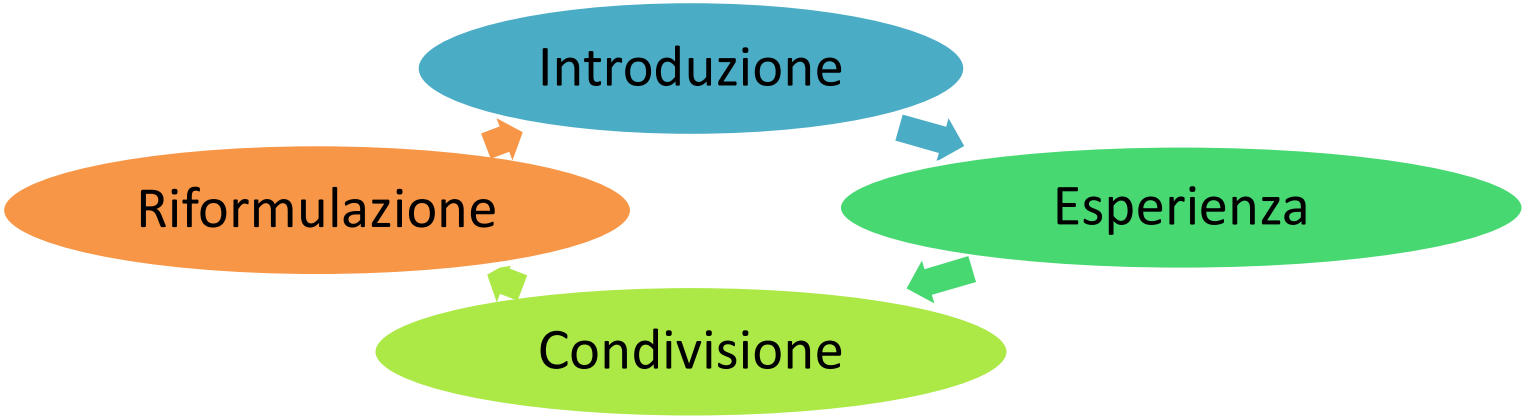
Centrarsi

Collegarsi

Alessandra Martelli

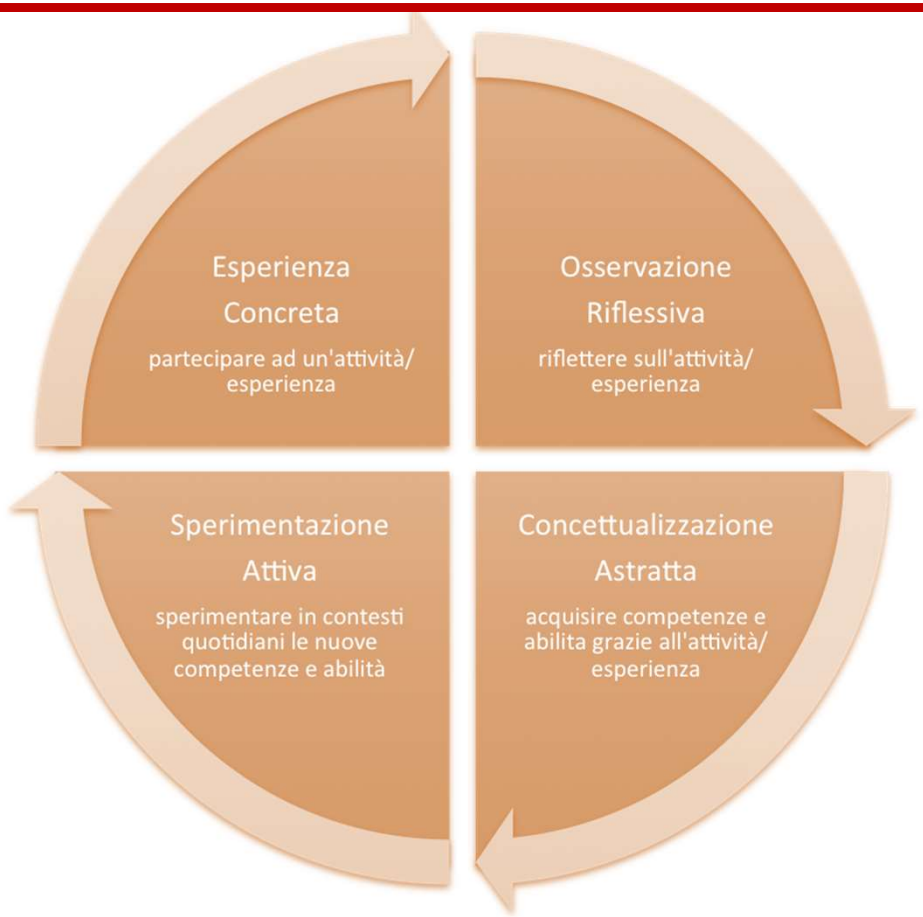
STUTTURA DELLA LEZIONE

Alessandra Martelli



MODELLO DI KOLB

- Il modello vede nell'esperienza la fonte e l'esito finale del processo di apprendimento che si articola in :



Skill Kill/Skill Kiss

Rielaborazione della mia interiorità

Skill Keep

Skill Kill

Alessandra Martelli

Sulle spalle dei giganti

Caramelle di conoscenza

MAIL entro il lunedì successivo con una frase

amartelli@unite.it

OGGETTO: sulle spalle dei giganti

Il mio segno creativo è:

_____

Alessandra Martelli

Grounding

- sedersi vicino al bordo della sedia, restando con la schiena dritta
- mantenete tutte le piante dei piedi saldamente appoggiate sul pavimento
- le mani possono essere tenute sulle cosce, o piegate sulla pancia

Alessandra Martelli

Grounding

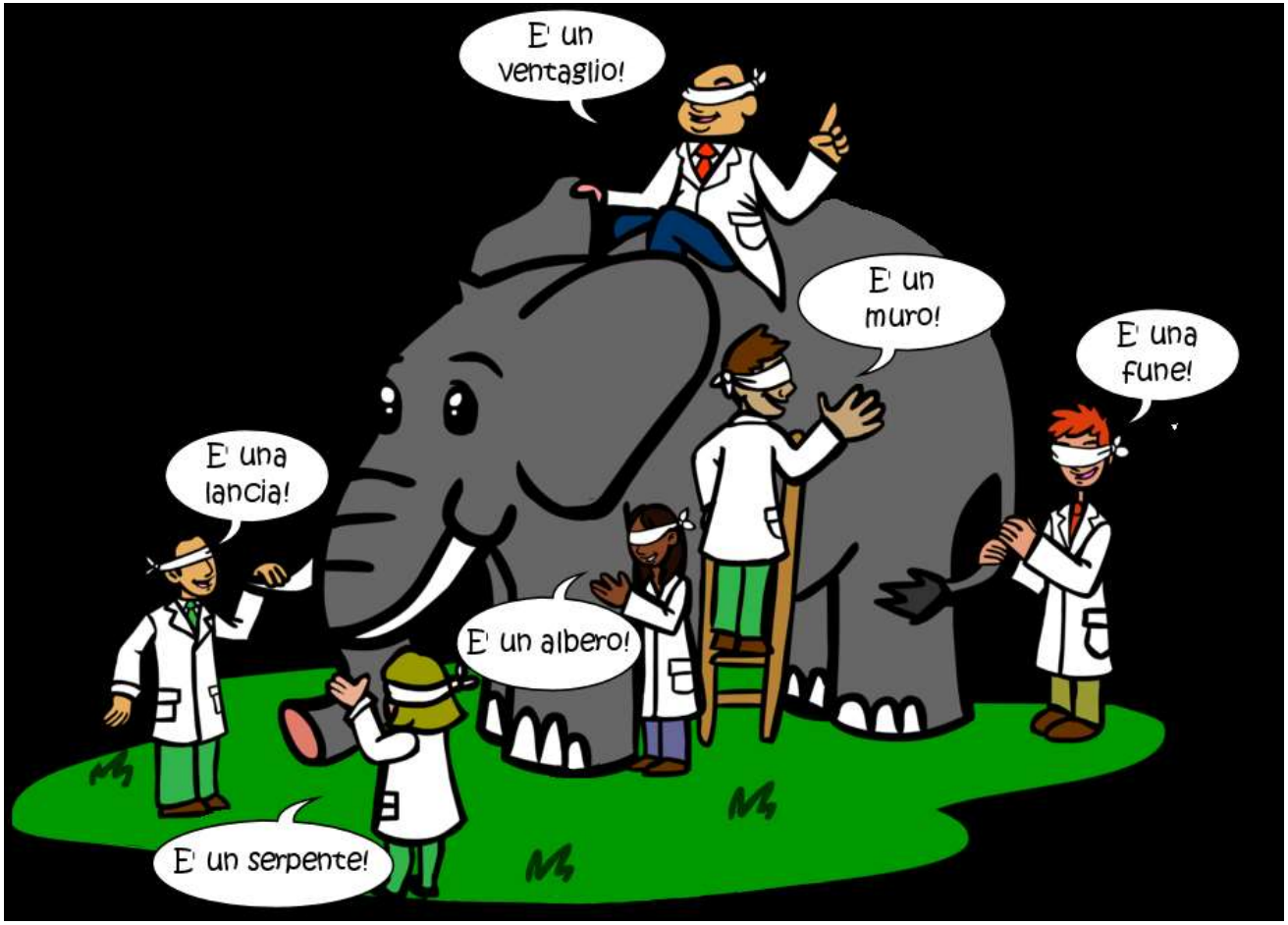
Lo scopo della posizione seduta è quello di bilanciare l'attenzione, l'equilibrio e il rilassamento. È estremamente importante essere comodi (di modo da non venire distratti dagli stimoli del corpo) ma al contempo rimanere vigili (di modo da non addormentarci).

Alessandra Martelli

conoscenza di una dimensione che si è capaci di applicare nei diversi contesti in modo adeguato: risulta essenziale riconoscere la realtà.

Alessandra Martelli

realtà

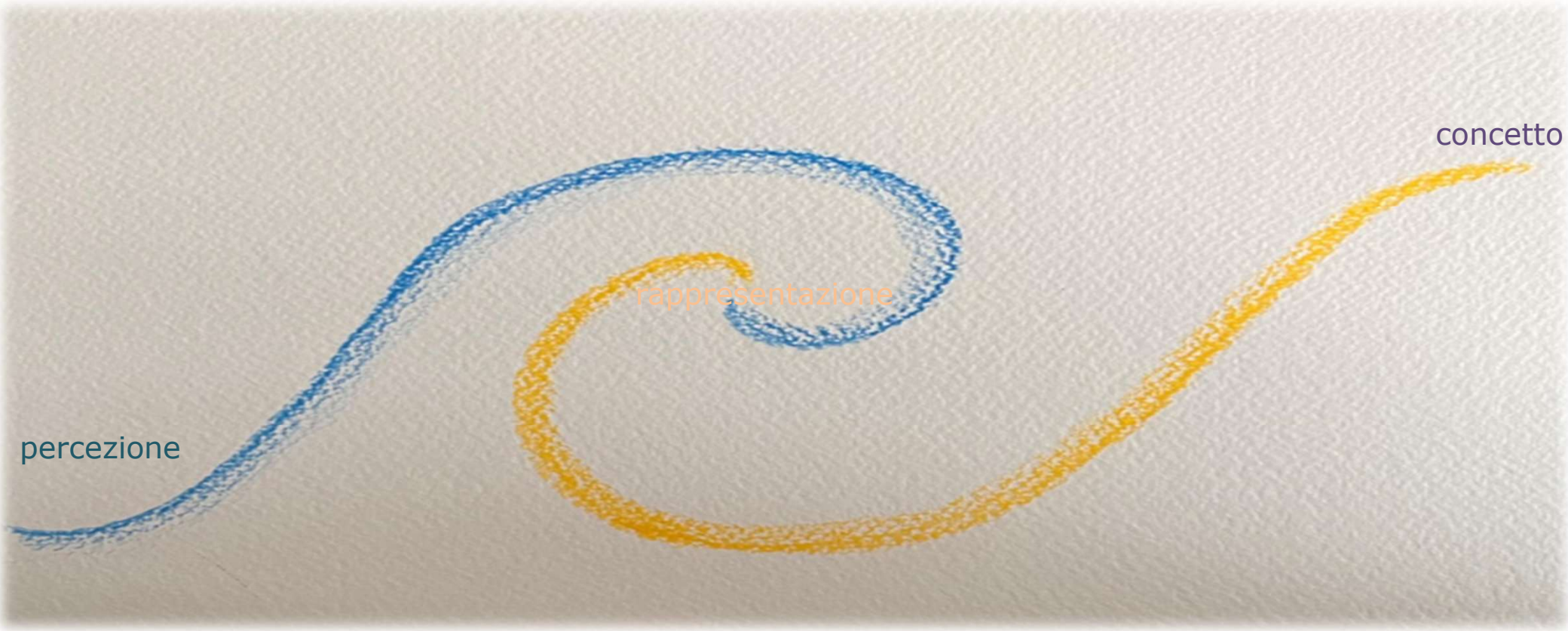


l'aspetto del contenuto del mondo che si ottiene mediante la conoscenza (è una questione empirica, non teorica)

Per tale motivo non si tratta mai di realtà in senso generale, ma della conoscenza degli aspetti di questa che sono accessibili all'individuo.

Alessandra Martelli

«realtà»

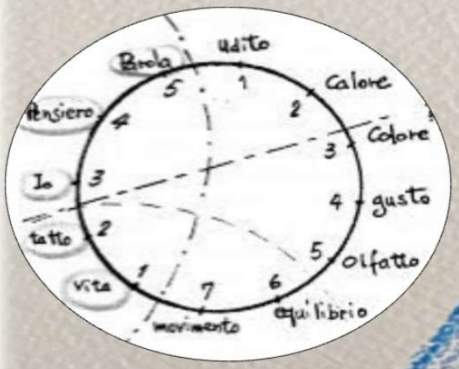


Alessandra Martelli

«realtà»

concetto

rappresentazione



percezione

«realtà»

concetto

rappresentazione

percezione

«La scienza pensata nella bellezza è arte»

Alessandra Martelli

«realtà»

Alessandra Martelli

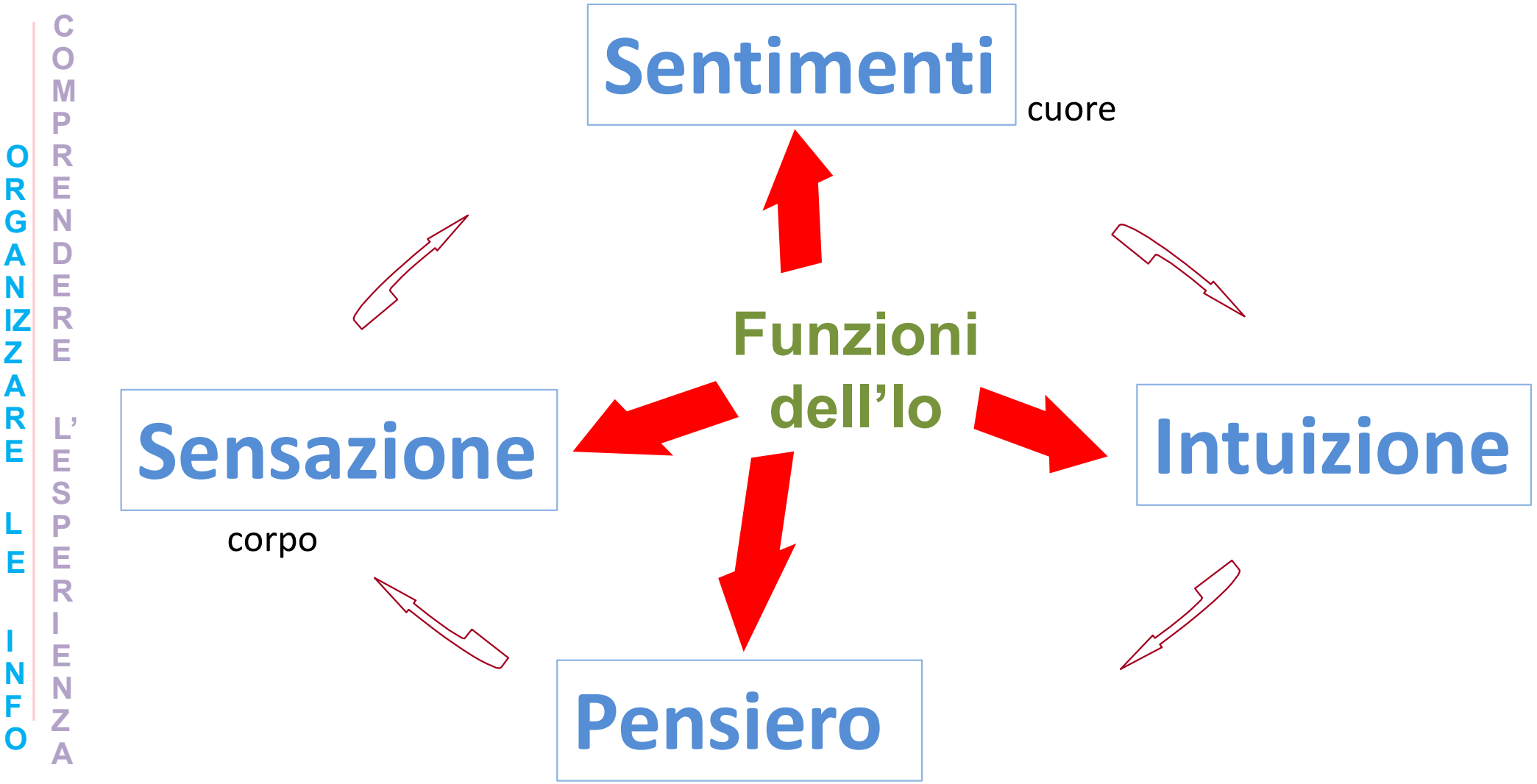
concetto

rappresentazione

percezione

Alessandra Martelli

Due modalità per comprendere l'esperienza (Judging)
Due modi per rielaborare (trasformare) l'esperienza (perceiving)



RIELABORARE L'ESPERIENZA

RACCOLTA DELLE INFORMAZIONI: percepire (perceiving)

IB. Myers; C J Jung

Alessandra Martelli

Due modalità per comprendere l'esperienza (Judging)
Due modi per rielaborare (trasformare) l'esperienza (perceiving)

il **sentimento** utilizza dei giudizi di valore.

ORGANIZZARE LE INFO — COMPRENDERE L'ESPERIENZA

Judging

Sentimenti

cuore

Funzioni dell'Io

Sensazione

corpo
La **sensazione** percepisce i fatti

Intuizione

l'**intuizione** percepisce cosa potrebbe essere dietro i fatti.

Pensiero

Il **pensiero** è la funzione che si basa su processi logici

RIELABORARE L'ESPERIENZA

RACCOLTA DELLE INFORMAZIONI: percepire (perceiving)

IB. Myers; C J Jung

Alessandra Martelli

Due modalità per comprendere l'esperienza (Judging)
Due modi per rielaborare (trasformare) l'esperienza (perceiving)

il **sentimento** utilizza dei giudizi di valore.

COMPRENDERE L'ESPERIENZA

ORGANIZZARE LE INFO

Judging

Sentimenti

coppie di opposti: i tipi razionali (funzione pensiero o sentimento dominante) o irrazionali (funzione sensazione o intuizione dominanti).

Funzioni dell'Io

Sensazione

La **sensazione** percepisce i fatti

Intuizione

l'**intuizione** percepisce cosa potrebbe essere dietro i fatti.

Pensiero

Il **pensiero** è la funzione che si basa su processi logici

RIELABORARE L'ESPERIENZA

RACCOLTA DELLE INFORMAZIONI: percepire (perceiving)

IB. Myers; C J Jung

Alessandra Martelli

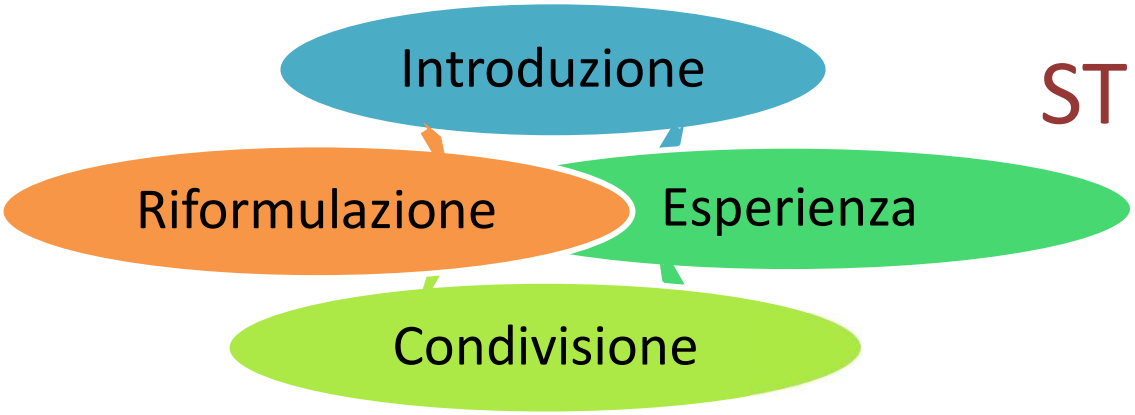
Due modalità per comprendere l'esperienza
Due modi per rielaborare (trasformare) l'esperienza

Intuizione

Sentimento

Sensazione

Pensiero



STUTTURA DELLA LEZIONE
APPRENDIMENTO

L'**apprendimento**, nella psicologia cognitiva, consiste nell'acquisizione o nella modifica di conoscenze, comportamenti, abilità, valori o preferenze
funzione dell'adattamento di un soggetto risultante dall'esperienza

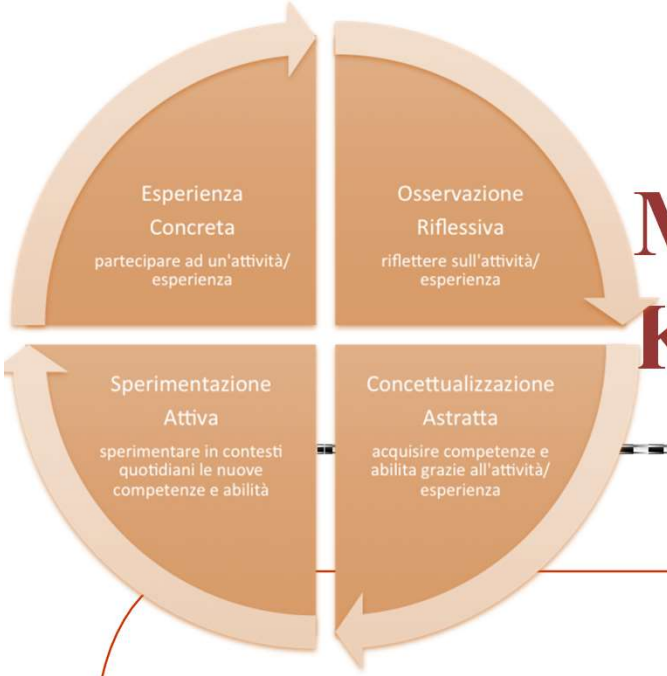
MODELLO DI KOLB

- Il modello vede nell'esperienza la fonte e l'esito finale del processo di apprendimento che si articola in :

processo attivo di acquisizione di comportamenti stabili in funzione dell'adattamento ai cambiamenti nell'ambiente (o contesto),

APPRENDIMENTO

Alessandra Martelli



MODELLO ESPERIENZIALE DI KOLB

L'apprendimento può essere considerato come un

processo circolare:

***l'esperienza concreta* è la base *dell'osservazione* e della *riflessione*.**

Queste osservazioni creano *teorie* dalla *verifica* delle quali scaturiscono *nuove esperienze*.

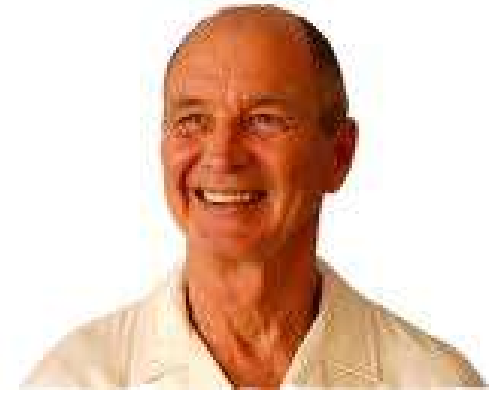
IL PERCORSO DELL'APPRENDIMENTO

Alessandra Martelli

L’apprendimento esperenziale, è un PROCESSO dove la costruzione della conoscenza, avviene passando attraverso l’osservazione e la trasformazione dell’esperienza.

Non quindi, attraverso la passiva acquisizione di nozioni, concetti, relazioni.

DAVID KOLB



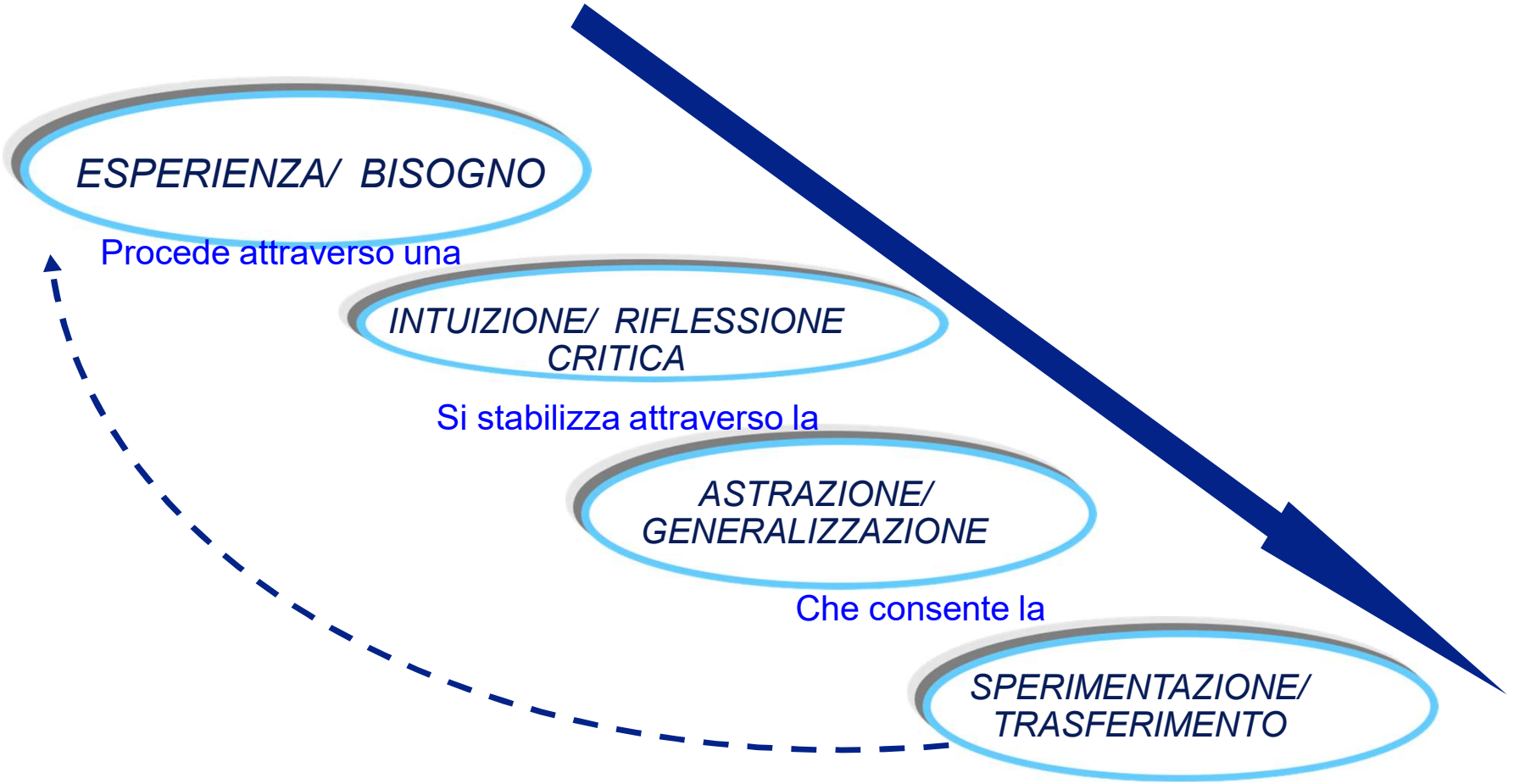
Learning is the process whereby knowledge is created through the transformation of experience

— David A. Kolb —

Alessandra Martelli

LA DINAMICA DELL'APPRENDIMENTO

L'APPRENDIMENTO DEGLI ADULTI SI SVILUPPA QUINDI A PARTIRE DA UNA



Alessandra Martelli

STILI DI APPRENDIMENTO

secondo Kolb

Insieme di caratteristiche cognitive, affettive e fattori psicologici indicatori di come una persona percepisce, interagisce e reagisce all'apprendimento

Ognuno di noi possiede un suo personale modo di rielaborare specifiche situazioni e di sperimentarle ripetutamente in modo tale da modificare in modo relativamente stabile il proprio comportamento

STILI DI APPRENDIMENTO

Alessandra Martelli

5 minuti per scrivere

1. **CHI SONO**
2. DOVE MI TROVO ADESSO NEL CAMMINO DELLA MIA VITA (IN QUESTO MOMENTO)
3. DOVE VOGLIO ANDARE QUAL È LA MIA VISIONE?
4. PERCHÉ VOGLIO ANDARE IN QUELLA DIREZIONE? PERCHÉ È IMPORTANTE PER ME?
5. QUALI SCELTE COMPORTA LA MIA VISIONE? QUALI RESPONSABILITÀ, QUALI RINUNCE? QUALI VANTAGGI?

Chat scrivere

Alessandra Martelli

LOCUS of CONTROL

“luogo attraverso cui si esercita il controllo”.

Teoria di Rotter

interno **esterno**

Julian Rotter

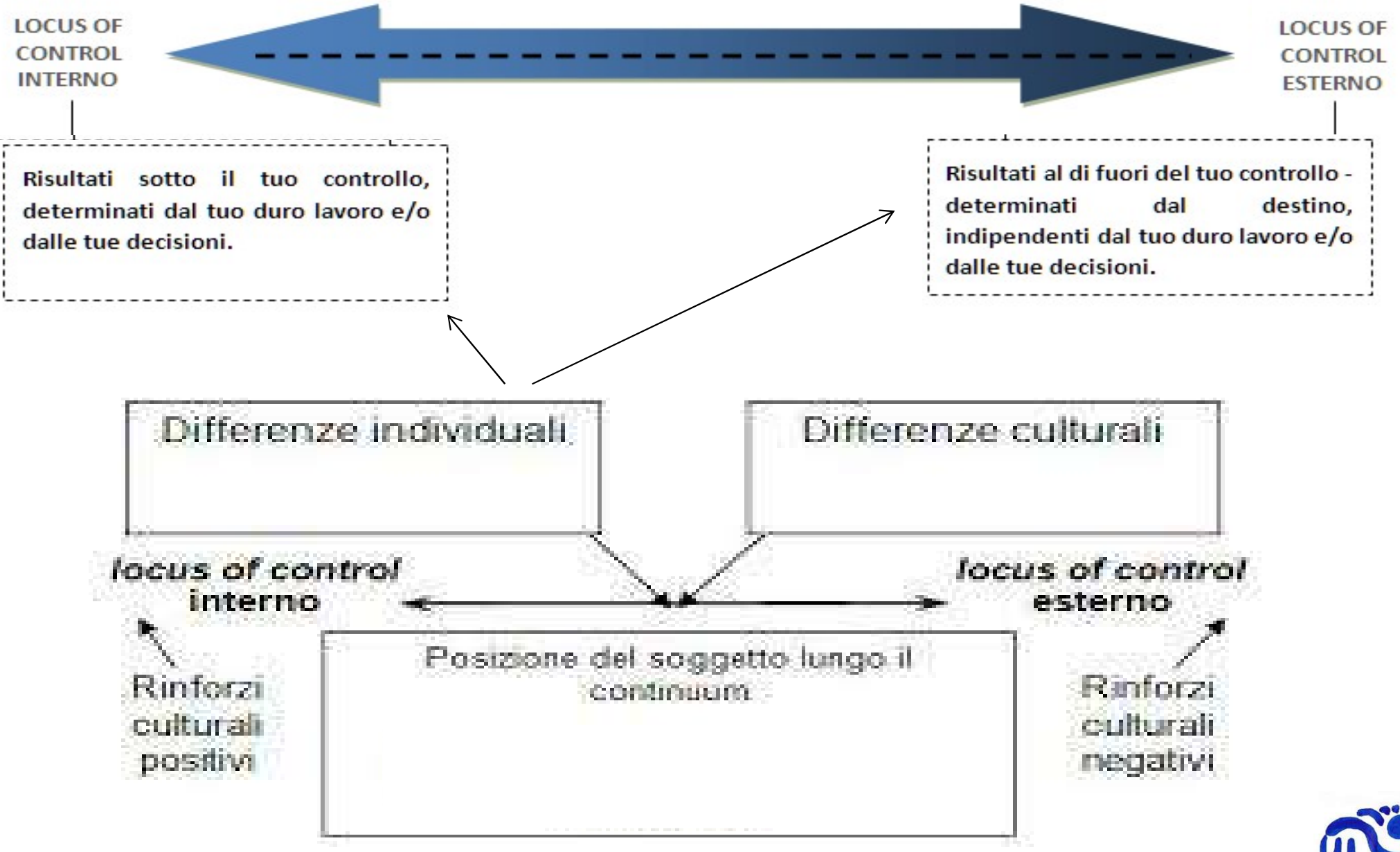
Alessandra Martelli

LOCUS of CONTROL

convinzioni che hai rispetto alla vita

Alessandra Martelli

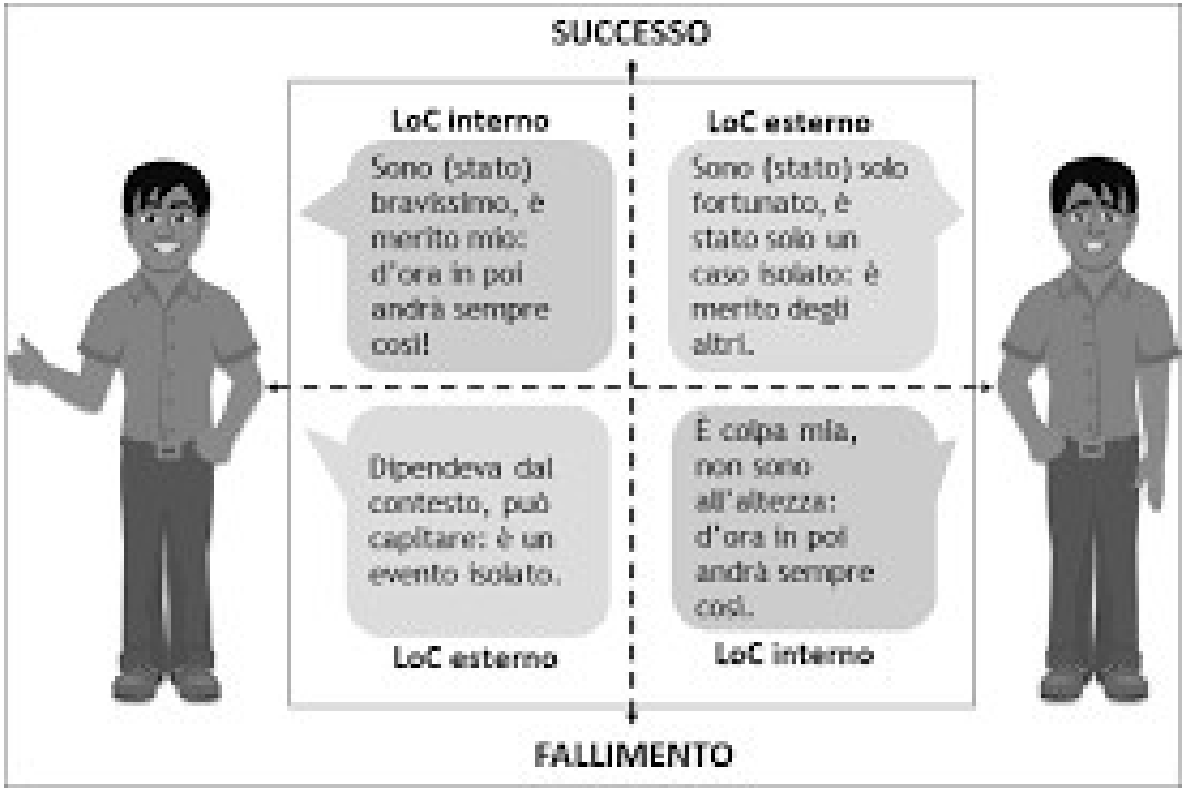
LA SCALA DEL LOCUS OF CONTROL



Alessandra Martelli

LOCUS of CONTROL

	locus of control interno	locus of control esterno
evento positivo	"Sono stato davvero in gamba"	"Sono stato solo fortunato.."
evento negativo	"Avrei dovuto impegnarmi di più, la prossima volta ci riuscirò!"	"Sono perseguitato dalla sfortuna, capitano sempre tutte a me!"



Alessandra Martelli

LOCUS of CONTROL

LOCUS of CONTROL

Tranquillità
Motivazione

Scelte ponderate

Alessandra Martelli

LOCUS of CONTROL

Stress
Demotivazione

Scelte casuali

Risultati scadenti

Alessandra Martelli

Questionario di autovalutazione del Locus of Control

Le affermazioni che seguono sono state ideate per aiutarti a riflettere su quanto ritieni che si possano o meno controllare gli eventi della vita. Scegli una delle due possibili risposte:
SI = ritengo vera questa affermazione - **NO** = ritengo falsa questa affermazione
Tieni presente che non ci sono risposte giuste o sbagliate, ciò che conta è il tuo punto di vista.
Rispondi in maniera sincera e spontanea senza riflettere troppo.

	AFFERMAZIONI	SI	NO
1	Sono convinto/a che per avere successo nella vita occorrano impegno e costanza		
2	A volte penso che si possa essere importanti per gli altri solo se si hanno amici influenti		
3	Considerato il ruolo del destino, molte volte ho la sensazione di avere poca influenza sulle cose che mi accadono		
4	Per avere una buona riuscita nell'ambito professionale, più della fortuna, contano intelligenza e competenza		
5	In gruppo non riesco a far valere la mia opinione se ci sono persone più popolari di me		
6	Credo che ottenere un buon lavoro o una promozione dipenda il più delle volte dalla fortuna		
7	Credo che i miei successi, o insuccessi, siano dovuti in gran parte al mio comportamento e alle mie qualità personali		
8	Trovo sia molto difficile far ascoltare il mio punto di vista se contrasta con quello di persone più influenti di me		
9	Credo che avere buoni amici sia tutta una questione di fortuna		
10	Per divertirmi ad una festa devo essere in compagnia di persone che sanno divertirsi		
11	Talvolta penso che sia solo questione di fortuna se ottengo buoni risultati		
12	Sono convinto/a di aver sufficienti abilità per poter realizzare i miei progetti		
13	Sono convinto/a che spesso una persona ha successo se si trova nel posto giusto al momento giusto		
14	Ciò che le persone raggiungono nella vita è sempre in funzione dell'impegno che ci hanno messo		
15	Penso che la mancanza di amicizie dipenda da non aver avuto la fortuna di incontrare le persone giuste		
16	Gli insuccessi delle persone il più delle volte sono il risultato degli errori che esse commettono		
17	Molte volte penso che l'unico modo per decidere tra due alternative di uguale importanza sia quello di aspettare e affidarsi alla sorte		
18	Sono convinto/a che prima o poi le persone riescano a raggiungere i buoni risultati per i quali hanno lavorato		
19	Generalmente faccio quello che ho deciso di fare senza farmi influenzare da pressioni esterne		
20	Penso che molte difficoltà nella vita delle persone siano dovute alla cattiva sorte		
21	Se riesco ad ottenere ciò che voglio è perché mi sono impegnato molto		
22	Spesso mi rendo conto che, a dispetto di tutti i miei sforzi, alcune cose sembrano accadere come se il destino le avesse pianificate		
23	Mi è difficile pensare che la sorte giochi un ruolo importante nella mia vita		
24	Spesso ho la sensazione che i miei progetti non possano essere attuati se contrastano con i progetti delle persone che hanno potere		
	TOTALI		

Autoverifica Valutativa

Ogni risposta data indica una prevalenza di LOC interno (indicata con **I**) o di LOC Esterno (indicata con **E**).
Esamina le risposte che hai dato nel questionario e cerchia la **I** o la **E** a seconda della tua risposta.

Alla fine fai la somma delle **I** e la somma delle **E** ed osserva la prevalenza del tuo LOC.

AFFERMAZIONI	SI	NO
1	I	E
2	E	I
3	E	I
4	I	E
5	E	I
6	E	I
7	I	E
8	E	I
9	E	I
10	E	I
11	E	I
12	I	E
13	E	I
14	I	E
15	E	I
16	I	E
17	E	I
18	I	E
19	I	E
20	E	I
21	I	E
22	E	I
23	I	E
24	E	I

	I	E
TOTALI		

Rifletti sui casi descritti nelle affermazioni e su altre situazioni che ti sono capitate o che ti capitano normalmente, e poi **SCRIVI QUI SOTTO** le tue riflessioni, se intendi lavorare su questo concetto e qual è la tua intenzione:

Alessandra Martelli

AUTOEFFICACIA

E’ la convinzione-sentimento personale di saper fare una determinata cosa

settoriale

Il senso di autoefficacia corrisponde alle convinzioni circa le proprie capacità di organizzare ed eseguire le sequenze di azioni necessarie per produrre determinati risultati

(Bandura, 1997)

AUTOEFFICACIA

INFLUENZA

- **Aspirazioni**
- **Obiettivi**
- **Compiti da affrontare**
- **Superamento degli ostacoli**
- **Impegno**
- **Perseveranza**

Alessandra Martelli

AUTOEFFICACIA

Alessandra Martelli

Questionario di autovalutazione del senso di Autoefficacia

Di seguito vengono brevemente descritte alcune situazioni che possono presentarsi nella vita di tutti i giorni; valuta in che misura ti senti capace di gestirle.
Il questionario presenta 24 situazioni, per ognuna delle quali dovrai attribuirti un **punteggio 1 a 5,** secondo la scala seguente:

1 per nulla capace
2 poco capace
3 abbastanza capace
4 molto capace
5 del tutto capace

Rispondi alle domande in assoluta franchezza e senza tralasciare alcuna risposta.
Tieni presente che non ci sono risposte giuste o sbagliate, ciò che conta è il tuo punto di vista.

	PENSANDO ALLE SUE ESPERIENZE DI VITA IN GENERALE, TI SENTI CAPACE DI…	PUNTEGGIO
1	Trasformare stress e ansia in energia positiva	
2	Circoscrivere gli eventi stressanti nel solo ambito in cui avvengono	
3	Gestire le situazioni stressanti	
4	Avere autocontrollo nelle situazioni difficili	
5	Affrontare imprevisti	
6	Controllare l'impulsività nel prendere le decisioni importanti	
7	Pormi obiettivi concreti e realizzabili	
8	Stabilire gli obiettivi da raggiungere in futuro	
9	Raggiungere l'obiettivo che si è prefissato	
10	Darmi delle priorità	
11	Individuare obiettivi adatti alle mie capacità	
12	Rispettare le scadenze	
13	Inserirmi facilmente in un gruppo	
14	Confrontarmi con gli altri	
15	Fornire sostegno agli altri	
16	Chiedere aiuto agli altri	
17	Stabilire buoni rapporti con tutte le persone	
18	Gestire i conflitti con le persone	
19	Comprendere il contesto in cui mi trovo	
20	Comprendere le relazioni tra diversi fatti e situazioni	
21	"Leggere" l'ambiente e le situazioni da più punti di vista	
22	Utilizzare un linguaggio adatto ai diversi contesti e situazioni	
23	Capire, nelle diverse situazioni, cosa gli altri si aspettano da me	
24	Interpretare le richieste che mi vengono fatte dagli altri	

Calcolo dei punteggi
La scala consente di ottenere quattro distinti punteggi in relazione a **4 dimensioni:**

1. **Maturità emotiva:** convinzioni che hai circa le tue capacità di gestire situazioni stressanti; di affrontare imprevisti; di avere un buon autocontrollo su eventi e situazioni difficili.
2. **Finalizzazione dell'azione:** convinzioni che hai circa le tue capacità di porti obiettivi concreti e realizzabili, graduandone le priorità e adattandoli alle tue competenze e di perseguire gli obiettivi stabiliti.
3. **Fluidità relazionale**: convinzioni che hai circa le tue capacità di interagire e confrontarti con gli altri; di dare e di chiedere aiuto, di mantenere buone relazioni con gli altri e di gestire i conflitti interpersonali.
4. **Analisi del contesto**: convinzioni che hai circa le tue capacità di "leggere" il contesto nel quale ti trovi ad operare cogliendo i nessi tra i diversi eventi e le diverse situazioni; di comprendere le richieste che provengono dalle persone dell'ambiente; di utilizzare un linguaggio adeguato alle diverse circostanze.

Il calcolo dei punteggi si ottiene sommando i valori per ogni dimensione. Di seguito si riportano le tabelle con ciascuna dimensione, composta da 6 domande. Riporta in ogni tabella i punteggi che ti sei assegnato nel questionario e fai le somme parziali.

	MATURITA' EMOTIVA	PUNTEGGIO
1	Trasformare stress e ansia in energia positiva	
2	Circoscrivere gli eventi stressanti nel solo ambito in cui avvengono	
3	Gestire le situazioni stressanti	
4	Gestire le situazioni stressanti	
5	Affrontare imprevisti	
6	Controllare l'impulsività nel prendere le decisioni importanti	
	TOTALE PUNTEGGI	

	FINALIZZAZIONE DELL'AZIONE	PUNTEGGIO
7	Porsi obiettivi concreti e realizzabili	
8	Stabilire gli obiettivi da raggiungere in futuro	
9	Raggiungere l'obiettivo che si è prefissato	
10	Darsi delle priorità	
11	Individuare obiettivi adatti alle proprie capacità	
12	Rispettare le scadenze	
	TOTALE PUNTEGGI	

	FLUIDITA' RELAZIONALE	PUNTEGGIO
13	Inserirsi facilmente in un gruppo	
14	Confrontarsi con gli altri	
15	Fornire sostegno agli altri	
16	Chiedere aiuto agli altri	
17	Stabilire buoni rapporti con tutte le persone	
18	Gestire i conflitti con le persone	
	TOTALE PUNTEGGI	

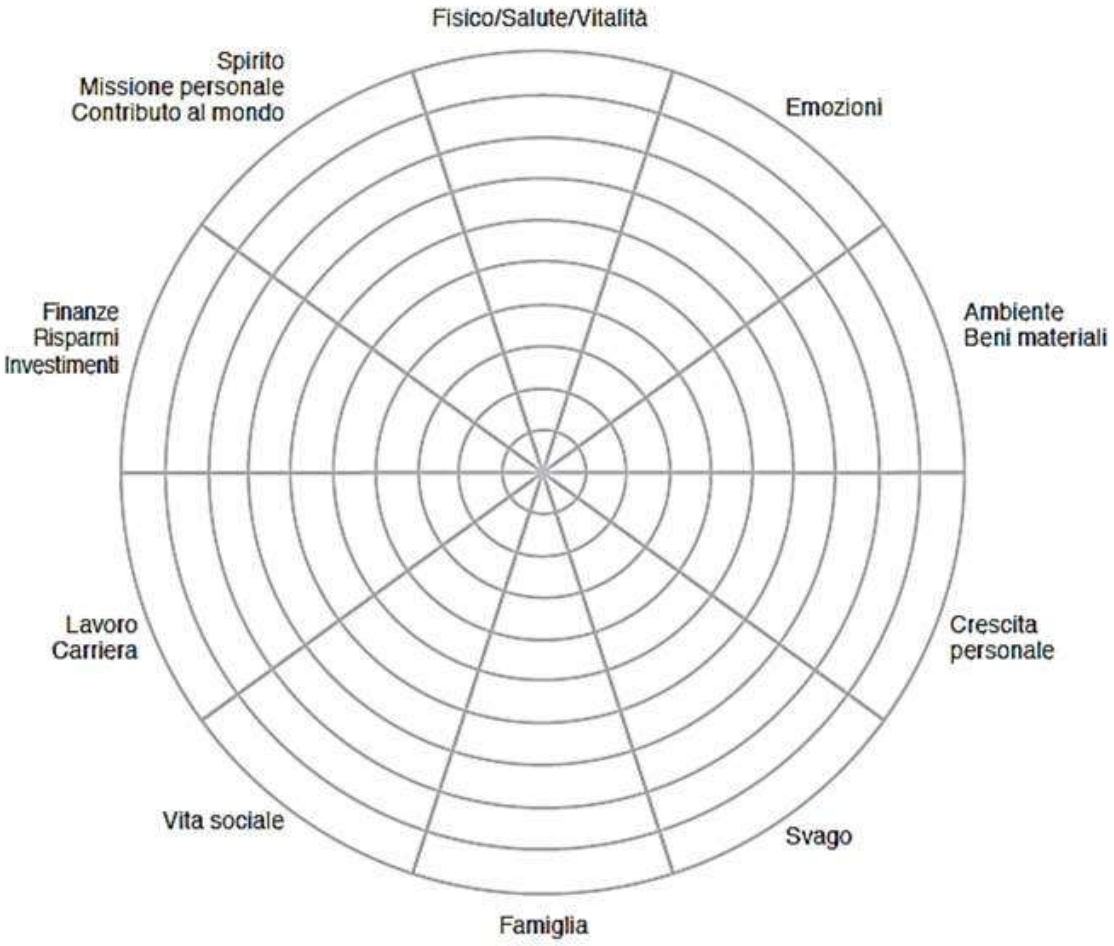
	ANALISI DEL CONTESTO	PUNTEGGIO
19	Comprendere il contesto in cui mi trovo	
20	Comprendere le relazioni tra diversi fatti e situazioni	
21	"Leggere" l'ambiente e le situazioni da più punti di vista	
22	Utilizzare un linguaggio adatto ai diversi contesti e situazioni	
23	Capire, nelle diverse situazioni, cosa gli altri si aspettano da lei	
24	Interpretare le richieste che le vengono fatte dagli altri	
	TOTALE PUNTEGGI	

Il punteggio così ottenuto può essere compreso in un intervallo che varia da 6 a 30 (6 è il minimo, 30 il massimo).
Fai il totale dei tuoi punteggi per ogni dimensione e valuta la tua posizione rispetto a questo intervallo.
Poi **SCRIVI QUI SOTTO** le tue riflessioni:

Alessandra Martelli

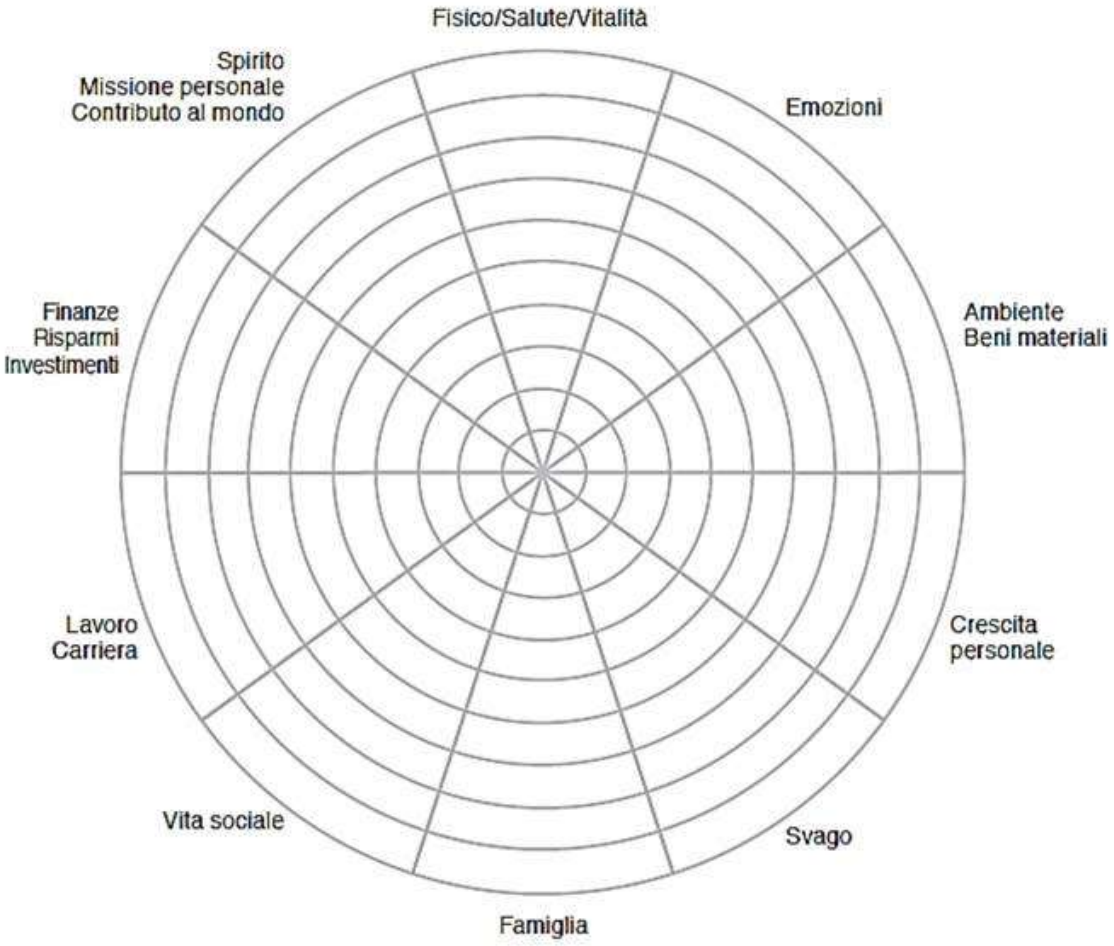
ANALISI DELLO STATO
ATTUALE

3



Alessandra Martelli

ANALISI DELLO STATO *DESIDERATO*



Alessandra Martelli

OBIETTIVI SMART

SPECIFIC "SPECIFICI"

Rispondere alle 5W

- Chi è coinvolto?
- Cosa voglio realizzare?
- Quando voglio raggiungere questo obiettivo?
- Dove si trova il mio obiettivo?
- Perché l'obiettivo è importante?

MEASURABLE "MISURABILI"

Quali unità di misura utilizzerai per determinare se raggiungi l'obiettivo? Se si tratta di un progetto che richiederà alcuni mesi per essere completato, allora fissa alcune "obiettivi intermedi" più piccoli considerando le attività specifiche da realizzare.

ACHIEVABLE "RAGGIUNGIBILI"

L'obiettivo è ispirare la motivazione. Pensa a come raggiungere l'obiettivo e se hai gli strumenti / le competenze necessarie. Se al momento non li possiedi, considera ciò che sarebbe necessario per raggiungerli.

RELEVANT "REALISTICI"

- Ti sembra utile?
- È il momento giusto?
- Questo obiettivo si allinea con gli altri miei obiettivi?
- Sono la persona giusta per lavorarci?

TIME-BASED "BASATI SUL TEMPO"

Chiunque può fissare obiettivi, ma se manca un tempismo realistico, è probabile che non ci riuscirai. Poni domande specifiche sulla scadenza dell'obiettivo e su ciò che può essere realizzato entro tale periodo di tempo.

Alessandra Martelli

OBIETTIVO

Obiettivo non SMART	Obiettivo SMART
Vorrei ridurre il carico di lavoro settimanale	Ridurrò le ore di lavoro quotidiane del 20% entro 1 mese.
Vorrei vivere in modo più sano	Dalla prossima settimane farò esercizio fisico 3 volte a settimana e smetterò di assumere alcol e zucchero bianco
Voglio terminare velocemente la stesura del report	Finirò di scrivere il report entro domani alle 15
Voglio limitare l'utilizzo dei social media	Da domani utilizzerò i miei canali social solo una volta al giorno per un massimo di 30 minuti
Voglio migliorare nell'ambito del digital marketing	Entro la fine di quest'anno voglio acquistare 3 corsi online di digital marketing e partecipare a 3 eventi di formazione

Alessandra Martelli

OBIETTIVI

Un obiettivo deve essere "**ESPER**", cioè:

- **E**cologico: L'obiettivo deve essere **coerente** con il tuo sistema di valori e possibilità psico-fisiche. Diversamente o non lo raggiungerai affatto, oppure, se lo raggiungerai non riuscirai a mantenerlo.
- **S**critto: L'obiettivo deve assolutamente essere **scritto**.
- **P**ositivo: l'obiettivo deve essere **espresso in positivo**.
- **E**mozionale: deve coinvolgerti **emotivamente**, deve far battere il tuo cuore, perché la razionalità non basta per prendere decisioni importanti.
- **R**esponsabile: deve essere sotto il tuo controllo, la tua responsabilità. Deve dipendere esclusivamente dal tuo impegno e non da altri fattori esterni.

Rispettando questi metodi di formulazione degli obiettivi creerai i presupposti necessari a porre il giusto "focus" mentale sulle caratteristiche che devono avere per essere poi correttamente affiancati da adeguati piani di azione.

OBIETTIVI

OBIETTIVO		
FORMULA	**CARATTERISTICHE**	**VERIFICA**
SMART	Specific	
	Measurable	
	Achievable	
	Realistic	
	Time Based	
ESPER	Ecologico	
	Scritto	
	Positivo	
	Emozionale	
	Responsabile	
I MIEI PERCHE'		

- **cosa significherà raggiungerlo**
- **quali benefici avrò**
- **quali benefici avranno le persone vicino a me**
- **chi sarà orgoglioso di me**
- **quanto migliorerà mia autostima**
- **quanto migliorerà la mia vita**
- **come mi sentirò**

Alessandra Martelli

OBIETTIVI

intenzione

Alessandra Martelli

obiettivo

D. I. V. A.

D. esiderio

I. ntenzione

V. olontà

A. zione

Alessandra Martelli

OBIETTIVI

Opzioni possibili

OBIETTIVO PRECISO		
opzione	vantaggi	svantaggi
1		
2		
3		
4		
5		

Alessandra Martelli

OBIETTIVI

Schema di piano di azione

OBIETTIVO		
OPZIONE SCELTA		
Azioni da compiere (indicare le tappe intermedie)		**Scadenza**
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Azione di oggi (massimo domani)		
Azione di questa settimana		

verifica di sicurezza (da 1 a 10) =

Firma

Alessandra Martelli

OBIETTIVI

analisi degli ostacoli da superare

Nota: analizza il piano di azione per ogni azione pianificata ed individua i possibili ostacoli presenti o potenziali			
ostacoli esterni	chi può aiutarmi?	in cosa e come può aiutarmi?	cosa devo fare per ottenere il suo aiuto?
1			
2			
3			
4			
5			

Ostacoli interni

1			
2			
3			
4			
5			

Alessandra Martelli

OBIETTIVI

monitoraggio e valutazione dei propri risultati

OBIETTIVO PRECISO

SCOPO (perché è importante)

MESE _____

	Azioni da compiere	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Alessandra Martelli

5 minuti per scrivere

1. **CHI SONO**
2. DOVE MI TROVO ADESSO NEL CAMMINO DELLA MIA VITA (IN QUESTO MOMENTO)
3. DOVE VOGLIO ANDARE QUAL È LA MIA VISIONE?
4. PERCHÉ VOGLIO ANDARE IN QUELLA DIREZIONE? PERCHÉ È IMPORTANTE PER ME?
5. QUALI SCELTE COMPORTA LA MIA VISIONE? QUALI RESPONSABILITÀ, QUALI RINUNCE? QUALI VANTAGGI?

Lo scriveresti come «…mi racconto I»?

Alessandra Martelli

Mi narro, ti narro

Il pescatore pesca

Alessandra Martelli

Mi narro, ti narro

Il pescatore pesca

Il pescatore pesca perché è felice

Alessandra Martelli

Mi narro, ti narro

Sono Alessandra

Ho 54 anni

Sono docente

Ho una laurea in Medicina Veterinaria e in Psicologia Magistrale

È una STORIA

Susseguirsi di eventi

basta documentarsi per raccontarla

Importante, ma noiosa

Non servono competenze

Alessandra Martelli

Mi narro, ti narro

Sono Alessandra

Ho 50 anni

Sono docente

Ho una laurea in Medicina Veterinaria e in Psicologia Magistrale

⇩

È una **STORIA**

Susseguirsi di eventi

basta documentarsi per raccontarla

Importante, ma noiosa

Non servono competenze

Ciao, sono Alessandra e sono docente. Amo il mio lavoro perché credo moltissimo nella formazione come empowerment individuale e collettivo. Per arrivare a questa consapevolezza ho fatto un cammino lungo, a volte faticoso, che mi ha portato ad affiancare agli studi di carattere biologico (Medicina Veterinaria) degli studi di carattere umanistico (Psicologia)

⇩

È una **RACCONTO**

Più rischioso, personale, difficile: ci sono messaggi, significati, sfide, tensioni e finale

Mi narro, ti narro

In un **RACCONTO** c'è sempre una *STORIA*

In una *STORIA* non c'è sempre un **RACCONTO**

NON è RACCONTARE storie,

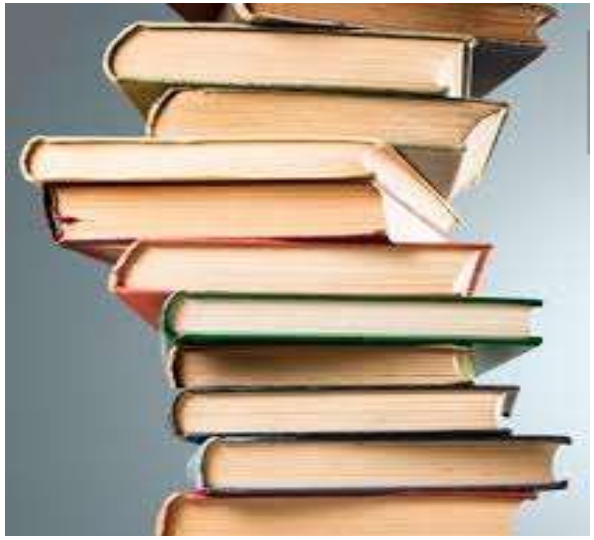
Ma COMUNICARE attraverso le STORIE

Alessandra Martelli

Mi narro, ti narro

asettica

STORIA



Descrizione | Dati | Cronologia

Fatti | Eventi | Logica

Informazioni | Tempi | Spazi e luoghi

Il mio spazio nel mondo sono io
con la mia specificità

RACCONTO

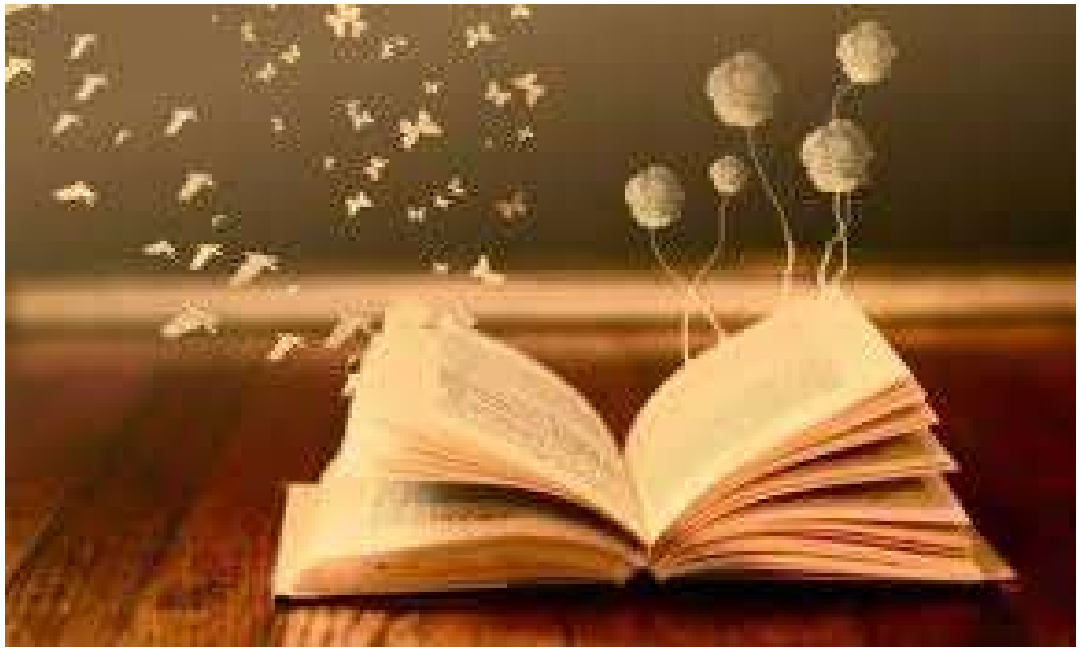
Immaginazione | Fiction | Impresa

Memoria | Percezioni | Scene

Rappresentazioni | Significati

Alessandra Martelli

Mi narro, ti narro



NARRAZIONE

Sistema di collegamento tra

STORIA
(fatti)

RACCONTO
(significati)

Alessandra Martelli

Insieme di tutte le caratteristiche della persona che favoriscono la sua relazione con gli altri

Insieme di tutte le caratteristiche della persona che favoriscono la sua relazione con gli altri

Sono sempre esistite…solo n modo più '*evoluto*' di osservarle
Nel passato si chiamavano talenti

Alessandra Martelli

Capacità di osservazione_ indagatore e visionario

Gestione dell'indeterminatezza_ armonia del 'non finito'

Perseveranza _ affrontare gli imprevisti

Alessandra Martelli

Capacità di narrare_ non solo cosa, ma come lo si dice

Condividere _ dare valore alle esperienze

Alessandra Martelli

Skill Kill/Skill Kiss

Se ogni cambiamento porta con sé un vuoto, a volte spaventoso, il vuoto è anche uno spazio necessario per lasciare ad “altro” di arrivare.
Un incontro di Counseling spesso termina con due domande:
-Cosa porti?
-Cosa lasci?

Skill Keep

Essere consapevoli di quanto si possa essere titolari delle proprie scelte e aspettative ci conferisce un grande potere, che è quello di trattenere o di lasciare andare, di agire un “via da” qualcosa o qualcuno, piuttosto che un “verso” qualcosa o qualcuno. Si tratta di inclinazioni che ci appartengono, di filtri individuali, culturali o sociali che, se noti, consentono di prendere decisioni in modo sereno.

Skill Kill

Cosa funzionale -cosa no: scelgo

Alessandra Martelli

Skill Kill/Skill Kiss

Skill Keep

A volte vorrei non lasciare niente, portare via tutto, rischiare la pesantezza, il tutto pieno. L'ipernutrimento.

Cosa porto? Cosa lascio?
Ogni scelta coinvolge altri, altro.
Tuttavia la scelta è personale.
Sono stata nel turbine della perdita e in quello dell'abbondanza.
Sono stata accolta e respinta.
Ho accolto e respinto a mia volta.
Troppo piena e troppo vuota insieme.
Mi sono nutrita di opposti; giusto, sbagliato, dentro, fuori, caldo, freddo, amore, non amore.
Tuttavia, oggi non è più soltanto così.
Voglio godermi la "terra di mezzo" e camminarci sopra, aperta e curiosa, mantenendo lo "sguardo da principiante".
Senza fretta, un respiro alla volta, stando nel flusso della ricerca e della crescita, dove imparo ad essere vera e leggera, per me e per chi mi è vicino.

Skill kill

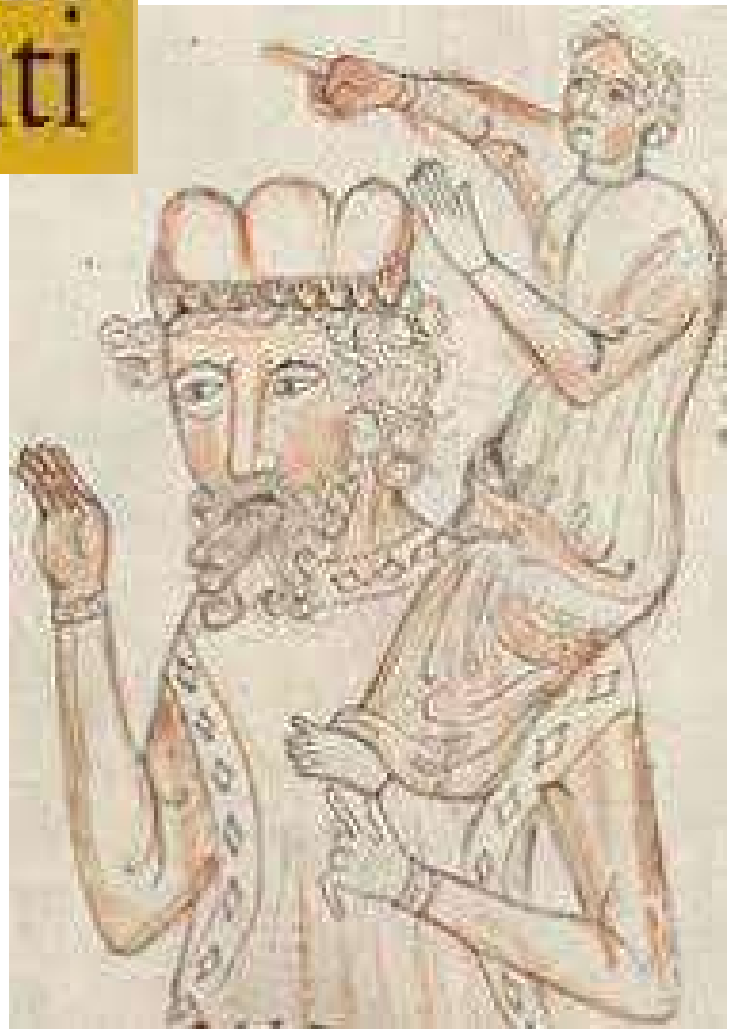
Cosa porto? Cosa lascio?
Porto via i piedi scalzi sulla sabbia fredda e anche calda e lascio le scarpe bagnate e anche asciutte al sole.

Alessandra Martelli

MAIL entro le 10 di lunedì successivo (11marzo) con una frase

Il mio segno creativo è: _____

Caramelle di conoscenza



OGGETTO:

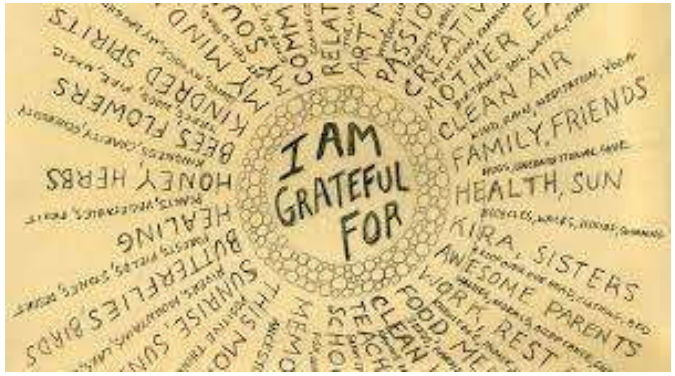
sulle spalle dei giganti

Alessandra Martelli

Sulle spalle dei giganti

Genio…nasce da abitudini quotidiane, non è genetica

Caramelle di conoscenza



GRATITUDINE

….antidoto alla mediocrità

Alessandra Martelli