

BECOMING

Pacchetto di servizi di orientamento e sviluppo professionale per i lavoratori, compresa la guida per gli operatori

ATTIVITÀ PRATICA N. 1
QUANDO ERO BAMBINO



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Obiettivi e tempo

- ▶ L'obiettivo di questo strumento è di aumentare il livello di auto-consapevolezza.
- ▶ L'auto-consapevolezza è la capacità di vedere sé stessi in maniera chiara e oggettiva attraverso la riflessione e l'introspezione.



- ▶ Tempo: 60 minuti circa

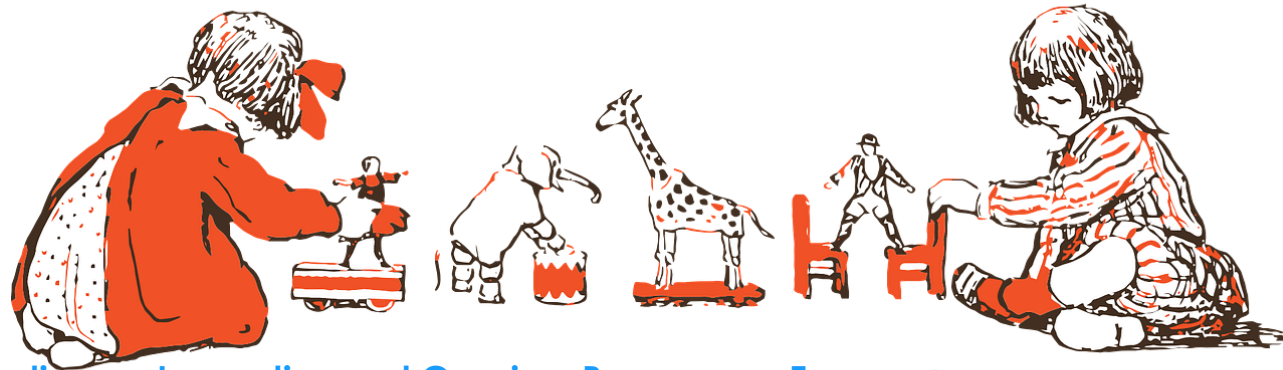


Alcuni vantaggi dell'Auto-consapevolezza

- Può renderci più proattivi, aumentare la nostra accettazione e incoraggiare uno sviluppo positivo di noi stessi.
- L'autoconsapevolezza ci permette di vedere le cose dalla prospettiva degli altri, di praticare l'autocontrollo, di lavorare in modo creativo e produttivo, di essere orgogliosi di noi stessi e del nostro lavoro e di avere un'autostima generale.
- Porta a un migliore processo decisionale.
- Può renderci più bravi nel nostro lavoro, migliori comunicatori sul posto di lavoro e migliorare la nostra autostima e il nostro benessere lavorativo.

Come fare: testiamolo

- ▶ Ricordate cosa vi piaceva davvero quando eravate bambini. Scrivete le vostre riflessioni.
- Quali attività svolgevate nel tempo libero?
- Quali attività erano così divertenti da farvi dire "Oh no, il tempo è già finito!"
- In quali attività eravate così bravi senza spendere tante energie?

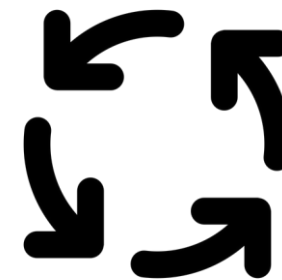


Come fare: testiamolo

Scrivi le tue riflessioni

Ora potresti menzionare alcune passioni?

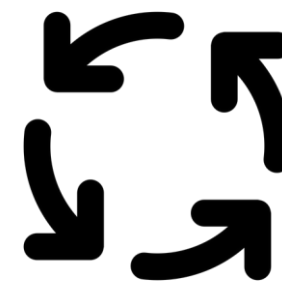
E alcuni argomenti d'interesse?



Come fare: testiamolo

- *Un ultimo sforzo: Leggete l'elenco che segue e cogliete 3 elementi della vostra personalità*

AMBIZIOSO	TEMERARIO	LEALE	RAZIONALE	LOQUACE
ACCOMODANTE	CREATIVO	DIVERTENTE	RISERVATO	SVEGLIO
CONVINCENTE	ESUBERANTE	SAGACE	SAGGIO	PREMUROSO
ALTRUISTA	ENTUSIASTA	FORTE	EFFICIENTE	AFFIDABILE
SINCERO	CORAGGIOSO	ONESTO	APPASSIONATO	INTELLIGENTE
CORTESE	ENERGICO	PROATTIVO	DINAMICO	AMICHEVOLE



Hai appena completato
questa unità didattica.

Congratulazioni!



BE.CO.M.IN.G

Being in Continuous
Innovation and Growing

www.becomingproject.eu

Seguici sui social media:



Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
Progetto n.: 2020-1-DE02-KA202-007507
Titolo del progetto: BE.CO.M.IN.G | Being in
Continuous Innovation and Growing

Il partenariato del progetto

RegioVision
GmbH Schwerin



C4F

ilmiofuturo



Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

