

# BECOMING

## OER6 - Come raggiungere il benessere fisico ed emotivo

**MATERIALE DIDATTICO**



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

# COSA IMPARERAI IN QUESTO MODULO

1. Pianificazione olistica delle attività

2. Pensiero costruttivo

3. Competenze sociali

4. Risoluzione sistematica dei problemi

# DI COSA SI TRATTA

Pochi di noi gestiscono la propria vita quotidiana con la sinistra.  
Il nostro **benessere** dovrebbe essere la nostra priorità assoluta.  
Solo così possiamo **affrontare le sfide quotidiane** e continuare a svilupparci.

**Obiettivo:** rimanere in salute nonostante le elevate esigenze della vita quotidiana, della famiglia e del lavoro.

- **La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza di malattia o infermità.**  
Definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)



# 1. PIANIFICAZIONE OLISTICA DELLE ATTIVITÀ

## Usare il tempo con saggezza per sé e per gli altri

Come base per la vostra pianificazione olistica delle **attività**, dovrete innanzitutto essere consapevoli di quali attività siete attualmente impegnati **nel corso di una settimana tipo**.

## Equilibrio tra dovere e piacere

### Due esempi:

1. Per alcuni il giardinaggio è quasi uno svago, perché possono stare all'aria aperta e prendersi cura delle piante. Per altri, invece, il giardinaggio è una sgradevole fatica perché ci si sporca, si suda e ci si graffia le mani.

2. Preparare una torta può essere divertente. Ma preparare dieci torte per una festa può essere percepito come un grande sforzo, soprattutto se comporta prestazioni e pressione sul tempo.

**L'equilibrio tra attività necessarie e piacevoli è importante.**



# 1. PIANIFICAZIONE OLISTICA DELLE ATTIVITÀ

## Equilibrio tra attività fisiche e attività mentali




L'**attività fisica regolare**... rende il nostro corpo più **resistente e robusto** e ha un effetto positivo sul nostro **umore**. Le possibilità sono **numerose!** Non solo in palestra: **l'esercizio fisico e l'attività sportiva** possono essere ben integrati nella vita quotidiana.

... e **l'attività mentale** ci assicurano di rimanere mentalmente **agili** e di continuare a **svilupparci**. In questo modo, non possiamo **disimparare** ciò che abbiamo imparato, imparare qualcosa di nuovo, **rimanere informati** e continuare a farlo nella vita di tutti i giorni.

## Equilibrio tra attività di gruppo e individuali

Quali delle attività del vostro programma settimanale svolgete **individualmente o insieme?**

**Attività individuali** ... Tutti  hanno bisogno di stare da soli almeno una volta al giorno, quando nessuno li disturba. Tempo per **rilassarsi, pensare o pianificare.**

# 1. PIANIFICAZIONE OLISTICA DELLE ATTIVITÀ

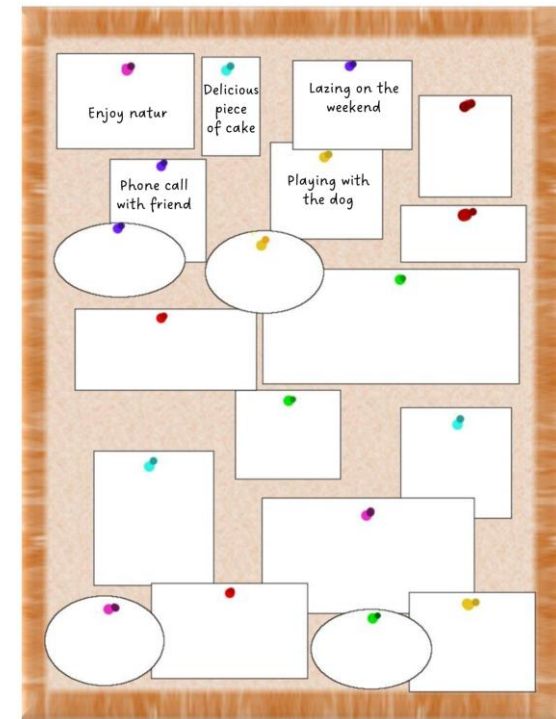


... e attività **comuni**? Troppo tempo trascorso da soli può far girare in tondo i nostri pensieri e impedirci di spegnerci. Soprattutto in situazioni di stress, stare con altre persone può essere un **gradito cambiamento**. Una conversazione può darci **nuove prospettive** sulla nostra situazione di vita e suggerimenti per il cambiamento.

Allo stesso tempo, spesso ci sentiamo **più sicuri** in compagnia e osiamo provare **qualcosa di nuovo**.

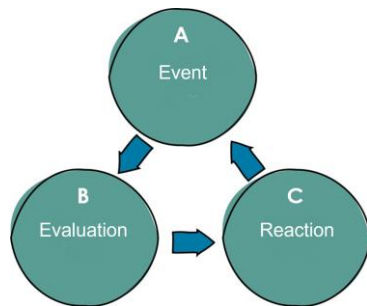
## Momenti felici

Tutta la pianificazione deve tenere conto anche degli **spazi aperti** che ci permettono di **provare piacere**.



## 2. PENSIERO COSTRUTTIVO

☀️ Sapevate che non è la situazione momentanea (A) a determinare e scatenare direttamente la nostra risposta emotiva e comportamentale (C), ma il sistema di valutazione (B) che si interpone nel mezzo?



**Esempio:** *Mi infastidisco perché incontro la mia vicina di casa.*

Una sensazione sgradevole e stressante... L'incontro con la vicina costituisce il punto di partenza per pensieri come "Ora mi sta di nuovo tampanando per coinvolgermi in una conversazione. L'ultima cosa di cui ho bisogno è arrivare in ritardo per colpa sua".

Riuscite a pensare a **situazioni simili nella vostra vita quotidiana o nel vostro lavoro?**

In una **situazione**, ci sono diversi modi in cui reagiamo ad essa. Questi, a loro volta, si riconducono a **diverse possibilità di valutazione**. Siete voi stessi a dover **gestire i vostri pensieri autodeterminati**.

## 2. PENSIERO COSTRUTTIVO

La tecnica del pensiero costruttivo non va confusa con il cosiddetto "pensiero positivo", cioè non si tratta di "**sbiancare**". L'obiettivo è ridurre i **sentimenti negativi che proviamo a torto**, a causa di presupposti, norme e valutazioni insensate o irrealistiche, o la cui intensità è irragionevolmente elevata e inutilmente pesante.

### Il pensiero costruttivo

- ... si basa su **fatti** anziché su opinioni e speculazioni e non contraddice la realtà.
- ... si concentra sul raggiungimento degli **obiettivi personali**
- ... **evita inutili stress emotivi e inutili conflitti** con me stesso, con gli altri esseri umani o con l'ambiente.
- Un **punto di partenza** per modificare il nostro stato emotivo ed evitare le situazioni di stress è cambiare i **nostri processi di pensiero**, soprattutto le nostre valutazioni finali.



# 3. COMPETENZE SOCIALI



Le **abilità sociali** ci aiutano a organizzare il contatto con le altre persone in modo che sia vissuto come piacevole da tutti i partecipanti (comportamento sociale). Questo ha un effetto positivo sul nostro benessere e su quello dei nostri compagni. L'obiettivo che ci prefiggiamo nella rispettiva situazione gioca sempre un ruolo importante.

Ci sono molte **situazioni diverse** in cui le **abilità sociali** sono importanti.

**Esempio:** *Dopo l'acquisto di merce difettosa, abbiamo il diritto di sostituirla con merce priva di difetti.*

**La competenza sociale** in questa situazione si misura in base a quanto riusciamo a far rispettare questo diritto.


**L'obiettivo** non è "abbattere" l'altra persona, ma solo rivendicare il proprio diritto. **Pertanto:** Non diventate aggressivi, ma rimanete calmi e fermi nel vostro atteggiamento. Questo vi porterà più lontano. Non svalutate la vostra controparte con affermazioni come "Hai sempre..." o "Hai... di nuovo". Sentitevi liberi di esprimere **comprensione** per la posizione dell'altra persona.

# 3. COMPETENZE SOCIALI

**Un altro esempio:** *Il vicino alza ancora una volta la musica a volume troppo alto. Siete infastiditi e arrabbiati.*

In questa situazione, non si tratta di far valere un nostro diritto. L'obiettivo generale in questa situazione è **mantenere o migliorare il rapporto**. Mettete i vostri sentimenti al centro della discussione.

Si tratta di **esprimere i propri sentimenti e bisogni e di comprendere i sentimenti e i bisogni dell'altra persona**.

Le **espressioni di fiducia**  contengono le seguenti **quattro fasi**:

- Dare un nome ai propri sentimenti: "Mi dà fastidio che...".

- Dare un nome al comportamento dell'altra persona: " ... che tu metta la musica così alta".
- Nominare le conseguenze del comportamento: " ... mi rende difficile concentrarmi sul mio libro".
- Nominare il desiderio: "Per favore, abbassa il volume della radio".

# 4. RISOLUZIONE SISTEMATICA DEI PROBLEMI

## Dal problema al risultato

I problemi hanno un'influenza sul nostro benessere. Molti problemi quotidiani vengono risolti senza che ce ne rendiamo conto. Tuttavia, se la soluzione di un problema una volta non sembra ovvia, utilizzate il **Systematic Problem Solving** come "strumento del mestiere".

## Dietro la capacità di risolvere i problemi in modo sistematico c'è

la *consapevolezza* che le situazioni problematiche fanno parte della vita normale;

*l'atteggiamento* che tali situazioni possono essere padroneggiate attivamente;

la *disponibilità* a percepire le situazioni problematiche nel momento in cui si verificano;

la *determinazione* a resistere alla tentazione di agire in modo impulsivo.

Il superamento di un problema è solitamente un **processo**. Si possono distinguere **tre fasi**:

### 1. **Definizione degli obiettivi:**

Innanzitutto, osservate in quali situazioni si verifica un problema. Quindi trasformare lo stato problematico in uno stato desiderato. Formulare un obiettivo a partire da un problema.

# 4. RISOLUZIONE SISTEMATICA DEI PROBLEMI

I cosiddetti criteri SMART aiutano a formulare gli obiettivi:

**Specifico:** Formulare l'obiettivo nel modo più chiaro e preciso possibile.

**Misurabile:** L'obiettivo deve essere verificabile. Quindi, come posso riconoscere esattamente di aver raggiunto l'obiettivo?

**Attrattivo:** L'obiettivo dovrebbe essere un incentivo positivo,

rendendo appetibile il raggiungimento dell'obiettivo

**Realistico:** L'obiettivo deve essere raggiungibile, in modo che lo sforzo valga la pena. Gli obiettivi possono essere elevati per metterci alla prova, ma non devono sopraffarci.

**Temporaneo:** Ogni obiettivo è accompagnato da una chiara scadenza entro la quale raggiungerlo.

Esercitatevi a definire i vostri obiettivi attuali utilizzando i criteri SMART.

**2. Eliminare gli obiettivi in conflitto:** Se diversi obiettivi sono ugualmente importanti per voi: **Contrastate gli obiettivi elencando** le conseguenze positive e le eventuali conseguenze negative. **Riconsiderare gli obiettivi** che hanno forti effetti collaterali associati al loro raggiungimento.


# 4. RISOLUZIONE SISTEMATICA DEI PROBLEMI

**Classificate** gli obiettivi in ordine di urgenza e di importanza, cominciando da quelli che per voi sono più importanti/urgenti.

### 3. Steps to achieve the goal:

Now, when you set out to solve a problem, think about how **feelings, thoughts, behavior, and environment** are **affected**.

State affrontando **i sintomi e/o le cause**? (Affrontare le cause può portare a un successo più sostenibile, ma di solito è anche più difficile da attuare). Tenete conto delle **condizioni del mondo reale** quando pianificate i percorsi di soluzione. Considerate dove potete ottenere **supporto**, se necessario.

**Perseveranza - Solo se non ci lasciamo distrarre**  dalla soluzione del problema subito dalle prime difficoltà, raggiungeremo il nostro obiettivo. **Ripensare il proprio approccio** al cambiamento è un presupposto importante per risolvere molti problemi.

Hai appena completato questa unità  
didattica.

*Congratulazioni!*



# BE.CO.M.IN.G

Being in Continuous  
Innovation and Growing

[www.becomingproject.eu](http://www.becomingproject.eu)

Seguici sui social media:



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

## Il partenariato

**RegioVision**  
GmbH Schwerin



**C4F**

ilmiofuturo



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

