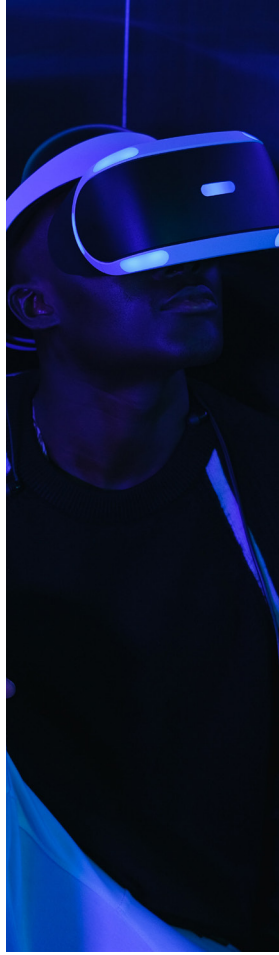
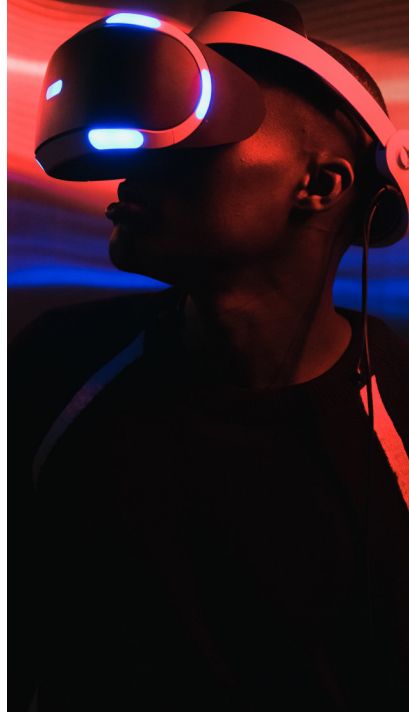


LIFECOMP ILX

QUADRO DEL
PROFILO DELLE
COMPETENZE



SOMMARIO

Introduzione	3
Le tecniche di apprendimento immersivo	4
Il quadro di LifeComp	6
Struttura del quadro	6
Il Profilo delle competenze ILx: la struttura	7
La definizione dei risultati dell'apprendimento	8
Un esempio pratico del risultato dell'apprendimento	10
Le linee guida per la formulazione dei risultati dell'apprendimento	11
Schema per i Profili delle competenze di LifeX	12
1 - ILx della Competenza Personale	12
Introduzione	12
Sezione 1: Area di competenza Personale	13
Sezione 2: I risultati di apprendimento dell'area Personale	15
2 - ILx dell'area sociale	16
Introduzione	16
Sezione 1: Spiegazione dell'area di competenze Sociale	16
Sezione 2: Risultati di apprendimento delle competenze Sociali	19
3 - ILx Area "Apprendere ad apprendere"	20
Introduzione	20
Sezione 1: Area di competenza "Apprendere ad apprendere"	20
Sezione 2: i risultati di apprendimento dell'"Apprendere ad apprendere"	23
Conclusione	24
Allegati	25
Allegato I: Profilo di competenza LifeX completo – area di apprendimento Personale	25
Allegato II: Profilo di competenza LifeX completo – area di apprendimento Sociale	26
Allegato III: Profilo di competenza LifeX completo – area di apprendimento "Apprendere ad apprendere"	27



INTRODUZIONE

Nel 21esimo secolo, è altamente desiderabile che gli impiegati e gli studenti siano capaci di riflettere e sviluppare competenze di tipo personale, sociale e di apprendimento per apprendere in modo da dar sfogo al proprio potenziale dinamico, autoregolare le proprie emozioni, pensieri e comportamenti, costruire una vita significativa (personale e lavorativa), e far fronte alle complessità che ciascun individuo deve gestire, così da diventare agenti sociali responsabili e apprendisti riflessivi per tutta la vita. Tutte queste competenze sono essenziali nel contesto lavorativo odierno e saranno centrali nello sviluppo dell'esperienza formativa di LIFEEx.

Al fine di assicurare un solido sviluppo dell'esperienza immersiva di LIFEEx, il team del progetto ha sviluppato un profilo di competenze insieme ai relativi obiettivi di apprendimento per tre (3) Esperienze di Apprendimento Immersive (ILx) legate al Quadro europeo LifeComp.

Le tre esperienze di apprendimento immersivo su cui ci focalizzeremo sono:

- I. Personale**
- II. Sociale**
- III. Apprendere ad apprendere**

All'interno di queste competenze, ci focalizzeremo in modo specifico sulle seguenti aree di competenza:

PERSONALE



- Autoregolazione
- Flessibilità
- Benessere

SOCIALE



- Empatia
- Comunicazione
- Collaborazione

APPRENDERE AD APPRENDERE



- Mentalità di crescita
- Pensiero critico
- Gestione dell'apprendimento

TECNICHE DI APPRENDIMENTO IMMERSIVO

Le tecniche di apprendimento immersivo (ILx) stanno diventando sempre più diffuse come uno strumento di insegnamento e apprendimento degli schemi educativi, formativi e lavorativi. L'abilità del singolo di immergersi in un mondo creato interamente in maniera digitale ha diversi benefici per gli studenti e i loro tutor.

Per molti studenti, fornire un contenuto coinvolgente e interattivo offre un'esperienza di apprendimento maggiormente inclusiva e accessibile, in particolare per coloro che sono predisposti ad uno stile di apprendimento visivo cinestetico.

L'apprendimento immersivo è un metodo efficace per studenti, apprendisti e dipendenti per sviluppare le proprie conoscenze e competenze. Fornisce un contenuto artificiale creato digitalmente e ambienti accuratamente replicati da scenari di vita reale in modo che le nuove competenze e tecniche possano essere non solo apprese ma anche padroneggiate.

Tipologie di tecniche di apprendimento immersive includono:

- Simulazioni, le quali tipicamente implicano il controllare un personaggio digitale o avatar e completare una serie di compiti in uno spazio digitale attraverso un dispositivo digitale.
- Apprendimento basato sul gioco tipicamente ruota intorno alle sfide che testano la conoscenza dello studente, quali escape room, quiz, evasioni digitali.
- La realtà virtuale (RV) e la realtà aumentata (RA) consentono agli allievi di entrare in uno spazio digitale attraverso un visore dove poter vedere ed essere partecipe del mondo virtuale (nel caso della RV) o dei loro schemi esistenti (RA). Questa tecnologia consente agli allievi di aggiungere una dimensione fisica all'esperienza audiovisiva fornita dalle tecniche di apprendimento immersivo. I partecipanti possono completare compiti fisici usando le proprie mani nel mondo virtuale.
- I video a 360° consentono agli osservatori di sentirsi parte dell'esperienza di vita reale da un punto di vista ravvicinato. Per esempio se un nuovo impiegato ha intenzione di lavorare da remoto, un'organizzazione potrebbe scegliere di creare un video a 360° per portarlo nello spazio dell'ufficio e aiutarlo a collegarsi con la cultura dell'organizzazione.

Una tecnologia immersiva dà agli alunni l'opportunità di sviluppare le proprie conoscenze e competenze in un ambiente digitale che replica situazioni di vita reale. Per i tutor e i formatori, ciò significa che possono aiutare gli allievi ad avanzare più velocemente di quanto potrebbero in uno scenario di vita reale. Per esempio, se un'azienda vuole formare un impiegato nel creare presentazioni per i clienti, possono usare tecniche di apprendimento immersivo per sviluppare la propria confidenza nell'esporre presentazioni su un pubblico specifico creato digitalmente. In questo modo, non c'è alcun rischio di esporre un giovane dirigente nervoso ad un cliente reale finché questi non abbiano acquisito le competenze necessarie e la sicurezza attraverso le esperienze di apprendimento virtuale.

C'è un ampio margine nell'utilizzo delle tecniche immersive per aiutare gli apprendisti ad avere maggiore confidenza e sviluppare soft skill cruciali. Sul luogo di lavoro, l'applicazione di tecniche immersive può aiutare a dare forma alla conoscenza e fiducia degli impiegati in modo che affiorano in diverse situazioni di vita reale. Attraverso le ILx, i giovani apprendisti possono sviluppare le skill necessarie per superare colloqui, condurre vendite con competenza, avere interazioni positive con i social media, pur sviluppando la propria leadership, lavoro di squadra, e abilità di cooperare, il tutto nella comodità di un ambiente di apprendimento controllato, lasciandoli così maggiormente preparati per le esperienze della vita reale.

Per il progetto LIFEx, abbiamo scelto l'uso della Realtà Virtuale (RV) come nostro strumento immersivo primario per i partecipanti. Riteniamo, che gli apprendisti otterranno il meglio dal programma di formazione attraverso un metodo di RV in quanto questo consentirà loro non solo di essere interamente focalizzati e coinvolti nel corso, ma anche a prendervi parti attraverso movimenti fisici, immergendoli interamente nell'esperienza di apprendimento. Gli avanzamenti tecnologici negli ultimi anni hanno ulteriormente influito sulla nostra scelta di usare la RV, con una maggior comodità dei visori che, uniti all'aumento della funzionalità della tecnologia mobile, rende le tecnologie immersive passare dall'essere uno strumento di nicchia ad uno sempre più popolare.

Questi avanzamenti aprono le porte agli educatori, che possono accogliere e sfruttare il potere dell'apprendimento immersivo - e per gli alunni di imparare senza limiti e raggiungere il proprio potenziale reale. Mentre l'esperienza immersiva non riesce a sostituire le tecniche tradizionali di apprendimento, può contribuire in modo significativo a rendere l'apprendimento più coinvolgente ed efficace, che è il cardine del progetto LIFEx.



INTRODUZIONE DEL QUADRO LIFEComp

Nel maggio 2018, il Consiglio dell'Unione Europea ha adottato la Raccomandazione delle Chiavi di Competenza per l'Apprendimento Permanente, stabilendo un insieme di competenze fondamentali necessarie per lavorare e vivere nel 21esimo secolo. LifeComp offre un quadro concettuale per le competenze chiave "Personal, Sociali e Apprendere per apprendere" per i sistemi educativi, studenti e apprendisti in generale. LifeComp vuole sistematizzare la necessità di migliorare le competenze personali e sociali attraverso l'educazione e l'apprendimento permanente come anche promuovere ad imparare come apprendere. È uno strumento flessibile che può essere adattato a diversi sistemi di apprendimento, e gruppi target per supportare lo sviluppo di questa competenza chiave. Fornisce una descrizione validata delle componenti che rendono una competenza chiave.

Anche se, di solito, la definizione di "competenza" comprende conoscenza, abilità e attitudini, all'interno del quadro LifeComp è stato adottato un approccio olistico che riconosce l'interdipendenza tra gli elementi del quadro come un ecosistema complesso. Infatti, la competenza chiave abbraccia elementi con profili e composizioni diverse. Alcuni di questi, per esempio, si focalizzano sulle attitudini come disposizione e orientamenti alle azioni; altri rappresentano un insieme di competenze.

Tutte le competenze incluse nel quadro sono, quindi, ugualmente rilevanti, necessarie, interconnesse, e dovrebbero essere trattate come parti di un insieme. Per questo motivo, anche il quadro delle Competenze LifeX si distaccherà dalla tradizionale tabella "stile Matrix, conoscenza, abilità e attitudini" verso un profilo maggiormente flessibile e interconnesso di ciascuna competenza per allinearsi con il pensiero e lo stile di LifeComp.

Non vuole essere prescrittivo ma solo una linea guida di supporto agli utenti.

STRUTTURA DEL QUADRO

Il modello concettuale LifeComp si fonda su tre **aree**:

- **PERSONALE**
- **SOCIALE**
- **APPRENDERE AD APPRENDERE**

Ciascuna area è formata da tre competenze. A sua volta, ciascuna competenza ha tre parole chiave che sono evidenziate attraverso l'uso del modello 'consapevolezza, comprensione, azione'. L'ordine in cui le parole chiave sono presentate non implica una sequenza nel processo di acquisizione o una gerarchia. In altre parole, ciascuna competenza ha dimensioni diverse, che gli individui possono sviluppare a livelli diversi.

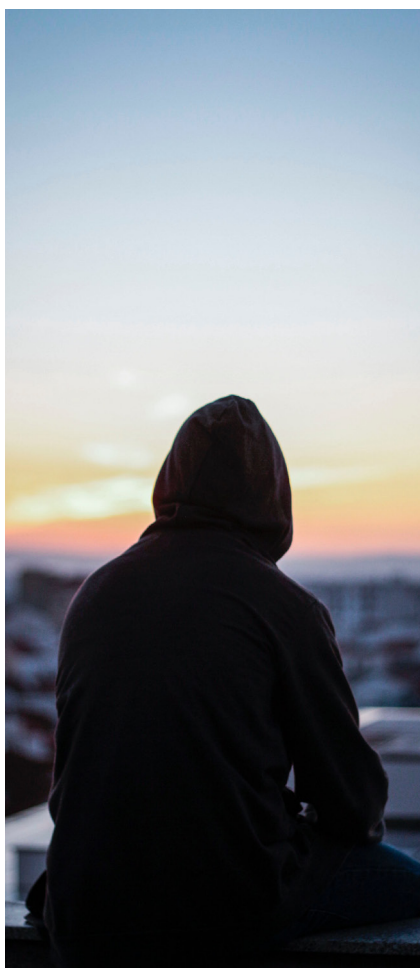
IL PROFILO DI COMPETENZA ILX: LA STRUTTURA

Nel progetto LIFEx, usiamo il LifeComp come punto di partenza per definire gli Obiettivi di Apprendimento per ciascuna delle tre esperienze di apprendimento immersivo che verranno sviluppate. Ciascuna delle tre esperienze di apprendimento immersivo verranno strutturate come segue:

Introduzione - la definizione di LifeComp e la sua spiegazione secondo il quadro

Sezione 1 - spiegazione della competenza (i.e. ILx Personale) e la sua rilevanza per gli alunni

Sezione 2 - obiettivi di apprendimento



LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Per ciascuna delle nove competenze identificate verranno sviluppati 4 obiettivi di apprendimento. La metodologia suggerita consiste nelle seguenti fasi:

- iniziare dai punti chiave specifici che LifeComp fornisce per ciascuna competenza.
- identificare la conoscenza chiave, le abilità e le attitudini sottolineate dai punti chiave.
- selezionare quelle che puntano ad essere più rilevanti per supportare comportamenti individuali e organizzativi efficaci per gli alunni per il futuro.
- tradurli in obiettivi di apprendimento specifici, chiari e misurabili.

Completando questo processo, abbiamo due possibilità ugualmente adatte:

- A. un Risultato di Apprendimento per ciascuno punto chiave oltre a un quarto Risultato di Apprendimento di natura trasversale.
- B. un Risultato di Apprendimento per ciascuno punto chiave e, nel caso di un punto chiave particolarmente complesso, un punto chiave corrisponderà a due Risultati di Apprendimento.

Area	Competenza	Punto chiave	Risultato di Apprendimento
Personale	P1 Autoregolazione	P1.1 Consapevolezza e espressione di emozioni, pensieri, valori e comportamento personali	Risultato di Apprendimento n.1
		P1.2 Comprendere e regolare le emozioni, i pensieri e il comportamento personali, incluse le reazioni allo stress	Risultato di Apprendimento n.2
		P1.3 Nutrire l'ottimismo, la speranza, la resilienza, l'autosufficienza, e un senso di finalità per supportare l'apprendimento e l'azione	Risultato di Apprendimento n.3 + Risultato di Apprendimento n.4 O
			Risultato di Apprendimento n.4

UN ESEMPIO PRATICO DI RISULTATO DI APPRENDIMENTO

Seguendo questa struttura abbiamo provato ad identificare i Risultati di Apprendimento per l'area Apprendere ad apprendere - Competenza L1 Mentalità di crescita.

MENTALITÀ DI CRESCITA

Avere fiducia nel potenziale reciproco per imparare e progredire continuamente

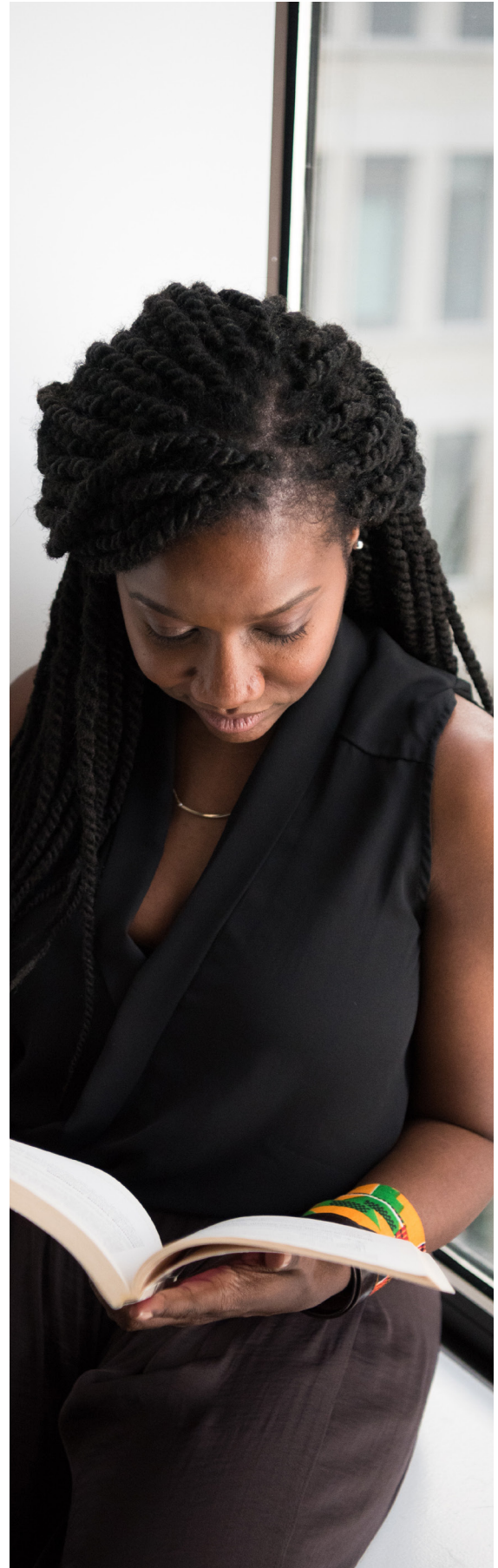
L1.1: Consapevolezza e fiducia nelle abilità di ciascuno di imparare, migliorare e raggiungere i risultati con lavoro e dedizione

L1.2: Comprendere che l'apprendimento è un processo permanente che richiede apertura, curiosità e determinazione

L1.3: Riflettere sul parere delle persone e sulle esperienze di successo e insuccesso per continuare a sviluppare il proprio potenziale

Al termine dell'unità di formazione i partecipanti saranno capaci di:

- essere responsabili per il proprio autosviluppo conoscendo le proprie aree di forza e di miglioramento nell'apprendimento futuro
- capire come un approccio aperto, curioso e determinato possa contribuire al proprio apprendimento permanente
- usare feedback come mezzo per la crescita personale e professionale e migliorare le proprie prestazioni
- riflettere criticamente sulle proprie esperienze di successo e insuccesso sviluppando strategie di miglioramento continue



METODOLOGIA USATA PER FORMARE GLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Nello sviluppare gli obiettivi di apprendimento, abbiamo fatto riferimento alla struttura consolidata basata sulla comprensione di ciò che si presume che un alunno sappia, capisca, faccia e sia alla fine del processo di apprendimento.

Anche se ampiamente usato nella pratica da educatori, istruttori e formatori esperti per almeno tre decenni, questo approccio ai risultati di apprendimento è stato molto recentemente ripreso da CEDEFOP. Nella loro recente pubblicazione "Definire, scrivere e applicare i risultati dell'apprendimento (2022)", hanno sottolineato quanto importante sia assicurare una solida definizione di risultati di apprendimento nella progettazione educativa e formativa per migliorare la qualità dell'apprendimento e la corrispondenza tra la domanda di abilità e i programmi di formazione.

Ciò significa che usare un processo accurato e una metodologia nella progettazione dei risultati di apprendimento rappresenta un fattore chiave non solo per lo sviluppo di processi di apprendimento efficienti ma anche per migliorare il dialogo fra 'educazione' e 'mercato del lavoro'.

Quando i risultati di apprendimento sono chiari, è anche più facile stabilire la qualità del programma di formazione e valutare e certificare le competenze acquisite dagli alunni (una fase fondamentale quando la qualificazione formale è in stallo).

Secondo queste osservazioni introduttive, abbiamo seguito una metodologia specifica e dettagliata per creare dei risultati di apprendimento in quest'area. È basata su un percorso logico articolato in sei passaggi concettualmente correlati che ripetiamo per ciascuna delle tre competenze in ciascun'area.

1. Considerare come punto di partenza la definizione e le descrizioni contenute nel quadro LifeComp, che rappresenta i risultati di un'analisi teorica dei bisogni o del divario di competenze da colmare.
2. Identificare la conoscenza, le abilità e le attitudini chiave sottolineate in ciascun descrittore, e quindi sviluppare una matrice (dove le colonne sono rappresentate dai "descrittori" e le righe dalla "conoscenza, abilità e attitudini").
3. Realizzare un'analisi trasversoriale sulla nostra matrice volta a scoprire elementi ricorrenti tra i diversi descrittori (colonne) della competenza.
4. Focalizzandosi sulle priorità attraverso la selezione di quegli elementi che promettono di essere più rilevanti per supportare comportamenti futuri individuali e organizzativi efficaci degli alunni, coerenti con la competenza specifica da sviluppare.
5. Tradurre questi elementi prioritari in risultati di apprendimento specifici e misurabili.
6. Rifinire le bozze di risultati di apprendimento lavorando sul linguaggio specifico per garantire affermazioni comprensibili, chiare e non ambigue.

In generale, la nostra scelta era di produrre 4 RA per ciascuna competenza, secondo i seguenti principi metodologici:

- un Risultato di Apprendimento per ciascun descrittore più un quarto un Risultato di Apprendimento di natura trasversale
- un Risultato di Apprendimento per ciascun descrittore e, in caso di un descrittore particolarmente complesso, un descrittore verrà diviso in due Risultati di Apprendimento.



LINEE GUIDA PER LA FORMULAZIONE DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Nella formulazione e la scrittura dei risultati di apprendimento abbiamo preso in considerazione i seguenti:

- i risultati di apprendimento dovrebbero essere descritti dal punti di vista dell'alunno, e non da quello dell'insegnante/formatore
- il numero ottimale di risultati di apprendimento dipende dalla complessità del programma educativi: è consigliabile non formularne né troppi né troppo pochi.
- assicurare che essi siano osservabili e misurabili, consentendo chiaramente gli alunni di sapere cosa ci si aspetta da loro e un valutatore esterno per determinare se l'alunno li ha raggiunti o no
- la formulazione dovrebbe essere personalizzata secondo un target specifico
- usare verbi attivi, chiari e comprensibili
- uso di affermazioni concise e un linguaggio chiaro e non ambiguo
- focalizzarsi su un unico obiettivo piuttosto che presentarne diversi

SCHEMA PER IL PROFILO DI COMPETENZA LIFEX

1 - ILX DELLA COMPETENZA PERSONALE

INTRODUZIONE

La capacità di una persona di applicare efficacemente abilità tecniche è basata sulle competenze personali, le quali sono universalmente applicabili a molte occupazioni. Le qualità personali fungono da fondamenta per l'apprendimento. Sono al di sotto della superficie e non visibili dall'esterno. Il modo in cui ti esprimi è legato alle tue capacità personali. Vedendo come qualcuno interagisce con gli altri a lavoro e nella vita quotidiana, si può rapidamente determinare l'estensione delle sue abilità interpersonali. Potrebbe essere difficile lavorare con una persona in mancanza di queste abilità e la loro presenza potrebbe potenzialmente dividere un team.

Le quattro qualità dell'uomo della motivazione, intelligenza sociale/emotiva, intelligenza metacognitiva, e intelligenza cognitiva sono particolarmente importanti quando si tratta dell'area delle abilità personale.

Più nello specifico:

- **Competenza cognitiva:** la capacità di organizzare le conoscenze esistenti, creare associazioni e capire concetti per facilitare l'apprendimento..
- **Competenza metacognitiva:** l'uso di strategie di apprendimento e autoregolazione dell'apprendimento.
- **Competenza Motivazionale:** Persistenza e impegno a perseguire obiettivi di apprendimento.
- **La Competenza Sociale ed emotiva** si riferisce alla capacità di ciascuno di controllare le emozioni, comprenderle e usarle per sviluppare e raggiungere obiettivi.

LA RELAZIONE CON L'EDUCAZIONE

Una più ampia definizione di educazione include un miglioramento significativo delle competenze personali in aggiunta ad una padronanza nell'area del contenuto delle informazioni e abilità purposeful insegnate nei curricula. Si nota che se le conoscenze e le abilità vengono padroneggiate, le competenze vengono migliorate. La padronanza crea i presupposti per gli standard che devono essere raggiunti per determinare se certi obiettivi di apprendimento vengono raggiunti come per uno studente di una certa età o livello di istruzione. I requisiti dei curricula nazionali e le tassonomie di Bloom, come i successivi aggiornamenti (Bloom & Krathwohl, 1956; Krathwohl, Bloom, & Masia, 1973), forniscono strutture organizzative per classificare le conoscenze e le abilità.

CAPACITÀ PERSONALI VS CAPACITÀ PROFESSIONALI

I talenti personali e professionali sono spesso percepiti come gli stessi. Per esempio, le abilità di leadership sono cruciali negli affari e richiedono una varietà di buone abilità personali. In realtà, c'è una grande distinzione tra le due: le qualità personali sono riconosciute come "talenti soft" che sono difficili da insegnare (sebbene non impossibili). Esse sono anche indicate come "capacità delle persone" o capacità interpersonali, e includono l'affidabilità, la flessibilità, l'iniziativa, la capacità di risolvere i problemi e capacità analitiche.

D'altro canto, le abilità professionali sono talenti "tecnici" o "hard". Sono abilità specializzate che possono essere imparate a lavoro o acquisiti attraverso una formazione o attraverso un'esperienza lavorativa precedente. Esempi includono la scrittura, la videoscrittura, le abilità in lingua straniera così come la programmazione.

L'IMPORTANZA NELL'AMBIENTE DI LAVORO/ PROFESSIONALE

Le abilità personali, spesso conosciute come abilità “soft” o “interpersonali”, sono cruciali se si vuole avanzare da un punto di vista professionale. Ciò che serve è una combinazione di caratteristiche per avere successo, incluse la sicurezza e l'abilità di comunicare in modo efficace, sia che tu stia lavorando su un progetto con colleghi o negoziando con degli investitori. Infine, migliorare le tue abilità personali può aiutarti a:

- Guadagnare successo professionale
- Espandere l'insieme delle tue competenze
- Aumentare il tuo valore percepito e il tuo contributo
- Raggiungere obiettivi personali

I datori di lavoro tendono a preferire ad assumere individui con grandi capacità interpersonali perché sono consci che questi possano veicolare chiaramente idee, collaborare bene e avere eccellenti capacità oratorie e di ascolto. I membri di un team members con abilità personali superiori tendono a produrre risultati maggiori per gli affari. Queste persone sono i migliori a rispettare le scadenze, generare lavori di alta qualità e dimostrare che sono fidate.

SEZIONE 1: SPIEGAZIONE DELLA COMPETENZA PERSONALE

Seguendo il quadro LifeComp, le competenze personali esaminano l'autocontrollo, la flessibilità e il benessere.

AUTOCONTROLLO

Questo è caratterizzato dalla consapevolezza e dalla gestione delle emozioni, dei pensieri e del comportamento. Se comprendi e riesci a gestire i tuoi pensieri e il tuo comportamento, ha maggiori possibilità di adattarsi meglio in un ambiente professionale e stabilire connessioni più solide con i colleghi, costruendo rapporti lavorativi ancora più forti.

L'autocontrollo richiede una pausa di riflessione per consentire di analizzare la situazione prima di agire. Le prime impressioni sono spesso impressioni durature, quindi l'abilità dell'autocontrollo è cruciale per assicurare che si abbiano rapporti professionali di successo con colleghi o clienti.

Nel contesto del progetto LifeX, abbiamo come obiettivo quello di dare ai giovani e agli adulti le abilità per riflettere sui loro pensieri e le loro emozioni prima di compiere azioni di cui altrimenti potrebbero pentirsi. Speriamo di dare loro gli strumenti per diventare più fiduciosi nel trasmettere il messaggio che vogliono esprimere quando comunicano con gli altri, senza offendere o avere nessuna ragione di pentirsene.





FLESSIBILITÀ

La flessibilità è un tratto fondamentale che l'impiegato moderno deve saper dimostrare. Il COVID 19 ha portato molti cambiamenti nel modo e nella velocità in cui le persone lavorano. I datori di lavoro riconoscono che c'è la necessità per gli impiegati di sapersi adattare ai cambiamenti rapidi nella società e nel mondo degli affari, così da rendere la flessibilità un tratto che sia sempre importante e ricercato.

Se resti aperto e ricettivo ai cambiamenti e flessibile al tuo approccio di lavoro e di vita in generale, troverai il cambiamento meno difficile da affrontare rispetto a se rifiuti automaticamente qualcosa di nuovo. Potrebbe risultare semplice, ma è perfettamente naturale rigettare ed evitare cose nuove a cui non siamo abituati. È quindi importante fare uno sforzo per essere flessibili e aperti a considerare nuove idee e sfide che possono insorgere. Comunque, la flessibilità non significa ignorare completamente i propri pensieri e le proprie convinzioni ed spesso essere flessibili comporta un grado di negoziazione tra due o più parti.

Nel progetto LifeX, puntiamo a formare giovani e adulti per imparare ad essere aperti a nuove idee e suggerimenti e dare loro un'attenta considerazione. Il nostro obiettivo è che i partecipanti del corso imparino ad essere più flessibili quando messi alla prova con sfide impreviste senza arrendersi e abbandonare totalmente le proprie idee e opinioni.

BENESSERE

Il tipico detto "la tua salute è il tuo benessere" è vera nel contesto del progetto LifeX. Prendersi cura della salute mentale e fisica ti farà automaticamente sentire meglio con te stesso. Una buona salute e un generale sentimento di felicità con il tuo corpo può aiutare gli individui ad rafforzare la fiducia nella propria vita professionale e personale attraverso un benessere positivo.

Se ti senti in buona salute fisica e mentale, avrai molta più probabilità di avere fiducia nell'assumere nuovi compiti e responsabilità, e portare avanti compiti in maniera sicura che condurrà in maniera naturale ad una crescita personale.

Nel corso del progetto LifeX, speriamo di dare ai partecipanti un sentimento di benessere attraverso il loro valido contributo ai risultati di apprendimento desiderati. Il nostro scopo è quello di garantire che concludono il programma con una buona sensazione che possano poi portare nella loro vita personale e professionale quotidiana in modo da dare loro le maggiori possibilità di trovare e sviluppare un percorso di carriera in cui siano davvero motivati a proseguire e da cui possano trarre molta soddisfazione.



SEZIONE 2: OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO - AREA "PERSONALE"

P1 AUTOCONTROLLO

Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di

- identificare i loro sentimenti e come questi influiscono sul loro comportamento a livello personale e professionale
- adottare le attitudini corrette nel rispondere alle sfide comuni e di lungo termine
- controllare le loro reazioni alle difficoltà
- applicare la giusta strategia di autocontrollo in base al contesto professionale

P2 FLESSIBILITÀ

Al termine dell'esperienza formativa i partecipanti potranno

- adattarsi con successo a situazioni di cambiamento e ambienti diversi sul luogo di lavoro e nella vita in generale
- ideare e usare piani di riserva in aggiunta ad un piano
- mantenere la calma di fronte a cambiamenti
- aggiustarsi a cambiamenti nelle priorità e nei compiti

P3 BENESSERE

Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di

- dotarsi di uno stile di vita più salutare attraverso azioni specifiche (i.e. sports)
- capire l'importanza del benessere mentale e il suo peso in un ambiente di lavoro
- creare strategie che lo/la supporteranno nei momenti difficili
- capire e mostrare rispetto per i diritti degli altri

2 - ILX DELL'AREA SOCIALE

INTRODUZIONE

Il quadro LifeComp identifica tre competenze per quest'area di abilità:

- S1 empatia - il comprendere le emozioni dell'altra persona, le esperienze e i valori, e a questi saper fornire risposte appropriate
- S2 comunicazione - l'uso di strategie di comunicazione rilevanti, codici e strumenti in un ambito specifico in base al contesto e il contenuto
- S3 collaborazione - impegno in attività di gruppo e lavoro di squadra comprendendo e accettando l'un l'altro

SEZIONE 1: SPIEGAZIONE DELLA COMPETENZA SOCIALE

Le abilità sociali sono i comportamenti e le forme di comunicazione necessarie per costruire e mantenere relazioni. I giovani e gli adulti capaci di capire le emozioni, le esperienze e i valori delle altre persone possono costruire relazioni positive, gestire lo stress e risolvere conflitti in maniera adeguata.

Le persone con una sensibilità sociale possono identificare, percepire e capire i segnali in contesti di interazione sociale. Possono usare strategie e strumenti di comunicazione rilevante in base al contesto e al contenuto e collaborare con gli altri rispettando la diversità umana, l'eguaglianza e superando i pregiudizi.

L'Esperienza di Apprendimento immersiva sociale si focalizza sulla formazione delle competenze di empatia, comunicazione e collaborazione.

EMPATIA

Brené Brown definisce empatia una scelta vulnerabile, in quanto per connettersi con qualcun altro è necessario connettere noi stessi con lo stesso sentimento. Ciò significa che l'empatia è l'abilità di metterci nei panni di qualcun altro e capire cosa stanno sentendo e sperimentando. Prima di empatizzare quindi dobbiamo capire i nostri sentimenti e le nostre emozioni..

Imparare ad empatizzare è un importante processo di sviluppo per i giovani. Li aiuta a controllare le emozioni, ad adattarsi e avere successo in un mondo in continuo cambiamento. Un adulto empatico potrebbe avere un maggior successo nella propria vita personale e professionale: l'abilità di capire gli altri, come colleghi o clienti per esempio, può aiutare gli individui ad avere rapporti migliori con gli altri e gestire meglio situazioni di conflitto, portando a qualità di leadership più solide e potenzialmente a prospettive di carriera e vita migliori.

Nel contesto del progetto LifeX, vogliamo garantire che i partecipanti al progetto possano identificare e descrivere le proprie emozioni, esperienze e valori, così come quelle degli altri. Vogliamo permettere loro di prendere una posizione su una data situazione dal punto di vista di qualcun altro. Consentiremo ai partecipanti di capire che il comportamento delle persone è influenzato dai gruppi sociali.

COMUNICAZIONE

La comunicazione è una tra le abilità "soft" più importanti. È la base per una vita personale, sociale e professionale adeguata. La comunicazione è il processo in cui le persone scambiano idee, informazioni e sentimenti. Questo scambio può essere di persona o online, verbale e non verbale.

Per poter comunicare in maniera efficace, gli individui devono decidere quali strategie di comunicazione usare. La miglior strategia di comunicazione dipende con chi devono comunicare dove, dove questi si trovano, il perché si comunica con quella persona e qual è il risultato da ottenere da tale comunicazione. Il quadro LifeComp definisce tre tipi di comunicazione strategica:



- verbale (incluso il linguaggio scritto, digitale e orale)
- visivo (come i segni, le icone e le illustrazioni)
- strategie miste (verbali e visive).

Gli individui con forti abilità di comunicazione sono capaci di decidere quale strategia comunicativa usare in una comunicazione efficace tenendo in considerazione i seguenti fattori:

- ambiente socio-culturale
- chi è l'interlocutore
- il rapporto che si ha con l'interlocutore
- il contesto in cui avviene la comunicazione
- il motivo e gli strumenti che veicolano il messaggio.

L'ascolto attivo è una "soft skill" di elevata importanza all'interno di un processo di comunicazione. Se una persona è capace non solo di ascoltare, ma anche processare consapevolmente il messaggio che l'altra persona sta comunicando, capiranno meglio ciò che viene detto e saranno capaci di fornire una risposta più rilevante e convinta. L'ascolto attivo è la base di un rapporto umano bidirezionale e può essere appreso e sviluppato attraverso la pratica.

Uno studio dell'*Eurasian Journal of Educational Research* (Stampa 63, 2016, 279-292) mostra che gli studenti che hanno ricevuto un'educazione sulle abilità comunicative hanno mostrato un aumento significativo nelle tendenze empatiche e nell'abilità di esprimere le loro emozioni. Abilità comunicative sviluppate possono portare ad un lavoro di squadra efficace e buone abilità di leadership, le quali sono abilità lavorative importanti.

Quindi, all'interno del progetto LifeX, il nostro obiettivo è quello di aiutare gli studenti ad essere coinvolti in un processo di comunicazione efficace attraverso la fiducia, l'assertività, la chiarezza e la reciprocità nei contesti personali, professionali e sociali. Una comunicazione chiara aiuterà gli alunni a sviluppare connessioni più forti con gli altri e darà loro maggiore sicurezza quando dovranno comunicare con i propri colleghi.





COLLABORAZIONE

La collaborazione consiste nel lavoro di squadra. È il processo nel quale un gruppo di persone si mette insieme, formazioni, quindi è importante riconoscere e rispettare le differenze e sfruttare la diversità del gruppo come una risorsa e contribuire con le proprie capacità a beneficio di un progetto e un obiettivo comune.

Per incoraggiare le interazioni in un gruppo gli individui hanno bisogno di:

- fornire aiuto e assistenza l'un l'altro
- scambiare risorse e informazioni
- fornire pareri per migliorare i compiti e le responsabilità
- mettere alla prova i membri del gruppo per discutere di alcuni argomenti in modo da ottenere spunti per affrontare i problemi
- negoziare e mediare per risolvere i conflitti
- promuovere l'attività decisionale
- agire in maniera affidabile
- essere tollerante, rispettare i diritti umani e l'eguaglianza

La nostra formazione aiuterà i partecipanti a collaborare all'interno di gruppo e contribuire alle loro abilità, conoscenze e attitudini per obiettivi complessivi che siano utili al gruppo nella sua interezza.

Nel contesto del progetto LifeX, consentiremo ai partecipanti di sviluppare abilità sociali che siano legate al successo e alla progressione di carriera, quali la resilienza, il benessere emotivo, la risoluzione dei conflitti e la negoziazione.



SEZIONE 2: I RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO SOCIALE

S1 EMPATIA

Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di:

- descrivere le emozioni, le esperienze e i valori dell'altro..
- identificare le emozioni e le esperienze dell'altro, e esaminare una data situazione da prospettive diverse
- evidenziare come un gruppo influisca il comportamento dei suoi membri
- riflettere in maniera critica sulle loro esperienza passata comprendendo le emozioni e i valori delle altre persone

S2 COMUNICAZIONE

Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di:

- riconoscere quali metodi e strumenti di comunicazione utilizzare in una data situazione
- usare diversi metodi e strumenti di comunicazione in maniera appropriata, tenendo in considerazione gli ambienti socioculturali e l'ambito di specifiche situazioni
- praticare l'ascolto attivo nel processo di comunicazione
- riflettere su come la fiducia, l'assertività, la chiarezza, e la reciprocità possano aiutarli a partecipare ad una conversazione, sia in contesti personali che sociali

S3 COLLABORAZIONE

Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di:

- Capire che ciascun individuo può contribuire al bene comune
- Riconoscere e usare come una risorsa le differenze tra i membri del gruppo legati ad estrazioni culturali e personali
- risolvere problemi/conflicti e disaccordi/problemi interpersonali attraverso la tolleranza e il rispetto dei diritti umani e dell'uguaglianza
- Gestire un gruppo usando un approccio sistemico e promuovere una condivisione egualitaria dei compiti, delle risorse e delle responsabilità

3 - ILX AREA "APPRENDERE AD APPRENDERE"

INTRODUZIONE

Il quadro LifeComp identifica tre competenze per quest'area:

- L1 mentalità di crescita - credere nel potenziale proprio e degli altri per imparare e progredire continuamente
- L2 pensiero critico - stima delle informazioni e dei ragionamento per supportare conclusioni ragionate e sviluppare soluzioni innovative
- L3 gestire l'apprendimento - la pianificazione l'organizzazione, il monitoraggio, e la revisione del proprio apprendimento

SEZIONE 1: SPIEGAZIONE DELLA COMPETENZA "APPRENDERE AD APPRENDERE"

Apprendere ad apprendere consiste nell'essere aperti e adattabile. È la voglia di farsi carico di nuove informazioni e provare nuove cose. Giovani e adulti che sono aperti ad apprendere ad apprendere e mettersi alla prova, coloro che hanno una mentalità di crescita, avranno un potenziale forte ad imparare dalle situazioni difficili e continueranno a sviluppare le loro abilità e superare nuovi ostacoli.

L'apertura ad apprendere nuove abilità e superare le sfide aiuterà ad adottare un approccio di pensiero critico rispetto all'apprendimento. Una chiara comprensione e l'abilità a riflettere e analizzare le informazioni contestualmente può consentire agli alunni di generare solide opinioni e costruire la fiducia in sé stessi e negli altri.

Una strategia di apprendimento attentamente pianificata e un piano di apprendimento organizzato consentiranno agli studenti di gestire il proprio apprendimento in maniera efficace. I piani di apprendimento necessitano di essere monitorati e revisionati in maniera costante in modo che gli alunni possano continuare a crescere e imparare nuove cose.

MENTALITÀ DI CRESCITA

Il professore di psicologia Carol Dweck (2006) è stato il primo a proporre il concetto di pensieri statici e di crescita. Nel corso di oltre 30 anni e attraverso vari studi, Dweck ha osservato che quando messi alla prova con compiti difficili che vanno al di là delle loro competenze, gli studenti si comportavano in due modi diversi. Alcuni studenti credevano che potessero ampliare i propri limiti affrontando di petto le sfide, mentre altro quasi immediatamente facevano un passo indietro quando si sono trovati di fronte a un problema che appariva "troppo difficile".

Qualcuno con una mentalità statica crederà solo di essere capaci di raggiungere determinati risultati e traguardi e faranno fatica a vedere come possono superare gli ostacoli per raggiungere i propri obiettivi. Questa mentalità si basa sull'idea che ci siano limiti all'intelligenza di qualcuno e a ciò che può apprendere. Il risultato di una mentalità statica può spesso portare alla delusione e al fallimento nel raggiungimento del potenziale di un soggetto. Può anche essere collegato spesso ad comparazioni rispetto ai propri colleghi e predeterminare i livelli di risultato basati su ciò che i propri colleghi possono conseguire. Per esempio, un centometrista con una mentalità statica potrebbe vedere un rivale sorpassarli e mettere meno sforzo perché sanno che il rivale li ha battuti in una corsa precedente e quindi si sono già arresi mentalmente e hanno fallito nel raggiungere il miglior tempo e risultato che avrebbero potuto ottenere.

A differenza della mentalità statica, la mentalità di crescita tende ad accogliere nuove sfide e non le percepisce come barriere o compiti impossibili. Le persone con una mentalità di crescita hanno voglia di provare un approccio diverso o mettersi alla prova con una sfida difficile. Sperano di imparare qualcosa di nuovo e spingere i propri limiti e aumentare la propria intelligenza in maniera proattiva. Tornando all'esempio precedente, se il corridore sorpassato avesse una mentalità di crescita sarebbe capace di realizzare di essere stati superati dal rivale e ciò lo motiverebbe a fare il meglio possibile. Il corridore dalla mentalità di crescita potrebbe non portare a raggiungere una posizione migliore di quella del corridore con una mentalità statica ma saprà che avrà fatto del suo meglio e vorrà provare di nuovo e potrebbe già pensare alle aree di miglioramento per diventare più competitivo per la prossima gara. Il corridore con una mentalità di crescita sarà anche incoraggiato dalla notevole prestazione del rivale che l'ha battuto in quanto capisce che la crescita del rivale porta anche lui ad imparare e cercare di ottenere una prestazione migliore.

Applicando la mentalità di crescita nel contesto del progetto LifeX, vogliamo garantire che i partecipanti adottino un approccio positivo all'apprendimento e che vedano gli ostacoli come sfide da poter superare se ci mettono impegno e desiderio di aver successo. Vogliamo che gli alunni non fissino limiti a ciò che posso ottenere e di essere motivati a fare del loro meglio. Consentiremo ai partecipanti di LifeX di impiegare una critica costruttiva per migliorarsi e trovare felicità nei successi dei propri compagni vedendo questi come uno stimolo a continuare ad imparare e sviluppare le proprie abilità.

PENSIERO CRITICO

Una mentalità aperta è fondamentale per essere capaci di pensare in maniera critica. La parola "critico" fa pensare al dare una critica negativa su qualcosa, ma non è questo il caso. Infatti, pensare in maniera critica è l'abilità di fare un passo indietro, analizzare e porsi domande sulle informazioni disponibili, consentendo agli individui di prendere decisioni e scelte informate. Un pensatore critico avrà gli strumenti analitici per pesare ciò che è stato detto e può riflettere chiaramente sulle informazioni senza consentire preconcetti personali che annebbiano le proprie conclusioni generali.

Nel 1956, lo psicologo educativo Benjamin Bloom ha sviluppato sei livelli di ragionamento per studenti, oggi conosciuti come la Tassonomia di Bloom, che sono rilevanti al pensiero critico:

- **Ricordare:** Ricorda ciò che hai imparato, come comprenderlo e spiegarlo a qualcuno.
- **Capire:** Discutendo ciò che hai imparato e metterlo a confronto con altri concetti/ idee.
- **Applicare:** Usare ciò che hai imparato in senso pratico
- **Analizzare:** Esaminare e mostrare le differenze tra ciò che hai imparato e i punti di vista e modi alternativi di pensare.
- **Valutare:** Prendere decisioni chiare basate sulla tua analisi di ciò che hai imparato.
- **Creare:** Produrre nuovi concetti/idee basate su ciò che hai imparato e le decisioni che hai preso.

Il pensiero critico apre le porte all'autosviluppo in quanto offre alle persone l'opportunità di riflettere, formare opinioni ragionate e prendere decisioni informate. In quanto tale, pensare criticamente offre uno strumento per capirsi meglio e diventare più sicuri delle proprie convinzioni e più assertivi nell'interazione con gli altri.

Nel contesto del progetto LifeX, puntiamo a dare agli alunni le abilità legate al pensiero critico rendendoli capaci di prendere decisioni più convinte e considerate nel modo in cui imparino e interagiscono con la società in generale. Ci impegniamo a dare agli alunni gli strumenti per analizzare e riflettere in modo efficace sul loro apprendimento e costruire il percorso giusto per loro.



GESTIRE L'APPRENDIMENTO

L'apprendimento è insito nelle cose che facciamo nella vita di tutti i giorni e come tale può apparire come un prodotto del subconscio di dove andiamo, chi incontriamo e come facciamo le cose. Comunque, se gestiamo il modo in cui impariamo, possiamo esercitare il nostro controllo su come impariamo e creiamo un'esperienza e un ambiente di apprendimento più efficiente per noi stessi.

Se un alunno ha una lezione da seguire, seguirà le indicazioni dell'insegnante/tutor durante le lezioni e per qualsiasi compito o progetto, ma possono ancora pianificare come impareranno. Per esempio uno studente potrebbe esporre una pagina di fronte alla classe per prendere appunti in un formato che sia particolarmente memorizzabile per lui. Prendendosi del tempo per capire cosa consentirebbe allo studente per ottenere il massimo risultato dal suo apprendimento si assicurerà di essersi preparato prima di iniziare ad imparare. Per apprendimento strutturali, gli studenti dovrebbero considerare dove e come hanno intenzione di imparare, di quali strumenti potrebbero aver bisogno. Gli alunni dovrebbero avere degli obiettivi di apprendimenti, cosicché possano cercare di raggiungere il massimo potenziale di apprendimento.

L'organizzazione è anch'essa importante per una buona strategia di apprendimento. Essere preparati per l'ambiente e organizzare lo schema di apprendimento intorno ad un piano di studio porterà ad un'apprendimento più efficiente e meno stressante. Per esempio, una persona che studia da casa avrà bisogno di tenere in considerazione chi altro è in casa in quel momento. Avranno bisogno di assicurare che abbiamo una strumentazione tecnologica adeguata per fare videoconferenze, condividere documenti e preparare dei compiti per esempio.

I piani migliori possono ovviamente andare in fumo se non vengono rispettati correttamente. Gli studenti devono quindi tenere a mente come sta procedendo il loro piano di apprendimento e se stanno rispettando la tabella di marcia per raggiungere gli obiettivi di apprendimento. Tenendo traccia di come sta andando il loro apprendimento, gli individui possono apportare le modifiche e gli aggiustamenti necessari per aiutarli ad avere successo nel loro apprendimento.

Infine, gli alunni devono rivedere regolarmente il loro piano di apprendimento e il loro ambiente. Dopo aver analizzato il loro rendimento e il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento, possono valutare ciò che funziona e ciò che non funziona. Un buon piano di apprendimento dovrebbe essere aggiornato regolarmente in base all'evoluzione della situazione e alla fase in cui si trova l'allievo. Per esempio, un obiettivo di apprendimento potrebbe essere quello di diventare più sicuro e proattivo nel parlare in classe. Una volta raggiunto questo obiettivo, il discente dovrebbe adattare il proprio piano per vedere come sviluppare le nuove competenze acquisite.

Per quanto riguarda il progetto LifeX, il nostro obiettivo è insegnare agli alunni come gestire il proprio apprendimento. Il nostro corso VR mira a dare alle persone gli strumenti per pianificare e organizzare le loro attività di apprendimento. Le nostre esperienze ILx insegneranno agli alunni a monitorare e aggiornare costantemente il proprio apprendimento in base alla situazione e agli obiettivi di apprendimento personali. In questo modo potranno sforzarsi di ottenere il massimo dalla loro esperienza di apprendimento.

SECTION 2: LEARNING TO LEARN LEARNING OUTCOMES

L1 MENTALITÀ DI CRESCITA

Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di...

Essere responsabili del proprio sviluppo personale, conoscendo i propri punti di forza e le aree di miglioramento nell'apprendimento.

Comprendere come un approccio aperto, curioso e determinato possa contribuire a un apprendimento duraturo.

Utilizzare il feedback come mezzo per la crescita personale e professionale e migliorare le proprie prestazioni

Riflettere criticamente sulle proprie esperienze di successo e di insuccesso, sviluppando strategie di miglioramento continuo.

L2 PENSIERO CRITICO

Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di...

Considerare con attenzione il ruolo svolto dalle proprie preferenze cognitive ed emotive nel processo di raccolta di informazioni e idee da fonti esterne.

Analizzare criticamente un'ampia serie di informazioni complesse provenienti da una varietà di fonti, traendo conclusioni solide e basate su prove.

Praticare un approccio creativo alla risoluzione dei problemi basato sull'innovazione dello status quo, sul pensiero laterale e sull'apertura a diverse fonti di informazione e prospettive.

Arricchire continuamente il proprio punto di vista di fronte a opinioni diverse, adottando un approccio integrativo e costruttivo.

L3 GESTIONE DELL'APPRENDIMENTO

Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di...

Comprendere i principi e le teorie chiave dell'apprendimento degli adulti e identificare le caratteristiche del proprio stile di apprendimento.

Pianificare il proprio sviluppo personale e professionale a medio termine, definendo chiari obiettivi di apprendimento e attività educative/formative.

Valutare criticamente l'efficacia e il contributo della propria partecipazione alle attività di apprendimento in relazione alle strategie di sviluppo personale e professionale definite.

Utilizzare qualsiasi esperienza formativa formale e informale per sostenere il proprio processo di apprendimento e sviluppo a lungo termine.



CONCLUSIONE

Il Profilo delle Competenze definisce la direzione del progetto LIFEx nel suo complesso, alimentando altri importanti risultati del progetto, quali:

Formazione LifeComp Immersive Learning Experiences (PR2), che utilizzerà la realtà virtuale per sviluppare le abilità definite in questo profilo di competenza.

eTools for LifeComp ILx evaluation (PR3), che consentirà a formatori ed educatori di misurare le prestazioni dell'ILx rispetto al profilo di competenza e di valutare come i discenti hanno eseguito la formazione ILx.

Questa matrice per le esperienze di apprendimento immersivo sarà convalidata dopo il pilotaggio e il test dell'ILx nel giugno 2023.

ALLEGATI

ALLEGATO I: IL PROFILO DELLE COMPETENZE LIFEX COMPLETO - AREA PERSONALE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO PERSONALI
<i>Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di...</i>
P1 AUTOCONTROLLO
identificare i loro sentimenti e come questi influiscono sul loro comportamento a livello personale e professionale
adottare le attitudini corrette nel rispondere alle sfide comuni e di lungo termine
controllare le loro reazioni alle difficoltà
applicare la giusta strategia di autocontrollo in base al contesto professionale
P2 FLESSIBILITÀ
adattarsi con successo a situazioni di cambiamento e ambienti diversi sul luogo di lavoro e nella vita in generale
ideare e usare piani di riserva in aggiunta ad un piano
mantenere la calma di fronte a cambiamenti
aggiustarsi a cambiamenti nelle priorità e nei compiti
P3 BENESSERE
dotarsi di uno stile di vita più salutare attraverso azioni specifiche (i.e. sports)
capire l'importanza del benessere mentale e il suo peso in un ambiente di lavoro
creare strategie che lo/la supporteranno nei momenti difficili
capire e mostrare rispetto per i diritti degli altri

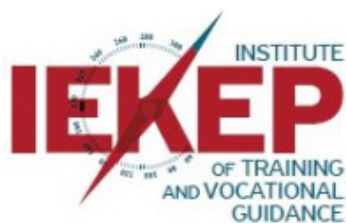
ALLEGATO II: IL PROFILO DELLE COMPETENZE LIFEX COMPLETO - AREA SOCIALE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO SOCIALI
<i>Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di...</i>
S1 EMPATIA
descrivere le emozioni, le esperienze e i valori dell'altro..
identificare le emozioni e le esperienze dell'altro, e esaminare una data situazione da prospettive diverse
evidenziare come un gruppo influisca il comportamento dei suoi membri
riflettere in maniera critica sulle loro esperienza passata comprendendo le emozioni e i valori delle altre persone
S2 COMUNICAZIONE
riconoscere quali metodi e strumenti di comunicazione utilizzare in una data situazione
usare diversi metodi e strumenti di comunicazione in maniera appropriata, tenendo in considerazione gli ambienti socioculturali e l'ambito di specifiche situazioni
praticare l'ascolto attivo nel processo di comunicazione
riflettere su come la fiducia, l'assertività, la chiarezza, e la reciprocità possano aiutarli a partecipare ad una conversazione, sia in contesti personali che sociali
S3 COLLABORAZIONE
Capire che ciascun individuo può contribuire al bene comune
Riconoscere e usare come una risorsa le differenze tra i membri del gruppo legati ad estrazioni culturali e personali
risolvere problemi/conflitti e disaccordi/problemi interpersonali attraverso la tolleranza e il rispetto dei diritti umani e dell'uguaglianza
Gestire un gruppo usando un approccio sistemico e promuovere una condivisione egualitaria dei compiti, delle risorse e delle responsabilità

ALLEGATO III: IL PROFILO DELLE COMPETENZE LIFEX COMPLETO - AREA "IMPARARE A IMPARARE"

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO "IMPARARE A IMPARARE"
<i>Al termine dell'esperienza di formazione i partecipanti saranno capaci di...</i>
L1 MENTALITÀ DI CRESCITA
Essere responsabili del proprio sviluppo personale, conoscendo i propri punti di forza e le aree di miglioramento nell'apprendimento.
Comprendere come un approccio aperto, curioso e determinato possa contribuire a un apprendimento duraturo.
Utilizzare il feedback come mezzo per la crescita personale e professionale e migliorare le proprie prestazioni
Riflettere criticamente sulle proprie esperienze di successo e di insuccesso, sviluppando strategie di miglioramento continuo.
L2 PENSIERO CRITICO
Considerare con attenzione il ruolo svolto dalle proprie preferenze cognitive ed emotive nel processo di raccolta di informazioni e idee da fonti esterne.
Analizzare criticamente un'ampia serie di informazioni complesse provenienti da una varietà di fonti, traendo conclusioni solide e basate su prove.
Praticare un approccio creativo alla risoluzione dei problemi basato sull'innovazione dello status quo, sul pensiero laterale e sull'apertura a diverse fonti di informazione e prospettive.
Arricchire continuamente il proprio punto di vista di fronte a opinioni diverse, adottando un approccio integrativo e costruttivo.
L3 GESTIONE DELL'APPRENDIMENTO
Comprendere i principi e le teorie chiave dell'apprendimento degli adulti e identificare le caratteristiche del proprio stile di apprendimento.
Pianificare il proprio sviluppo personale e professionale a medio termine, definendo chiari obiettivi di apprendimento e attività educative/formative.
Valutare criticamente l'efficacia e il contributo della propria partecipazione alle attività di apprendimento in relazione alle strategie di sviluppo personale e professionale definite.
Utilizzare qualsiasi esperienza formativa formale e informale per sostenere il proprio processo di apprendimento e sviluppo a lungo termine.

Lifex



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

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein." Project Number: 2021-1-IE01-KA220-VET-000034630