

2020-1-DE02-KA227-ADU-008006



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

**Strumenti creativi per la ricerca di lavoro**

# Sommario

Introduzione	4
Descrizione e obiettivi del workshop	5
Prerequisiti partecipanti	6
Suggerimenti per i formatori	6
Risultati di apprendimento	7
Il compendio dei metodi	8
Programma del workshop	9
Attività 1: La bacchetta magica	9
Suggerimenti per i formatori	10
Attività 2: Esercizio della linea della vita (Parte 1)	11
Suggerimenti per i formatori	11
Attività 3: Memorie evocative	12
Suggerimenti per i formatori	12
Attività 4: Esercizio della linea della vita (Parte 2)	13
Suggerimenti per i formatori	13
Attività 5: L'analisi SWOT	14
Suggerimenti per i formatori	14
Attività 6a: I gatti miagolanti	15
Suggerimenti per i formatori	15
Attività 6b: I colori della voce	16
Suggerimenti per i formatori	16
Attività 7: Racconto la mia storia	17
Suggerimenti per i formatori	17
Attività 8: La mia storia e la telecamera	18
Suggerimenti per i formatori	18
Attività 9: Luce, camera, azione!	19
Suggerimenti per i formatori	19
Attività 10: Si va al cinema!	20
Suggerimenti per i formatori	20

Attività 11: Il mio e-portfolio	21
Suggerimenti per i formatori	21

# Introduzione

La principale consapevolezza costruita nell'ambito del progetto Creative FEM-Power, volto a intensificare il dialogo con le donne migranti attraverso metodi creativi, è che la padronanza della lingua del Paese ospitante e l'accesso al suo mercato del lavoro sono due fasi fondamentali del processo di integrazione per tutti i migranti. Il programma di studio "**Strumenti creativi per la ricerca di lavoro**" affronta la seconda sfida e intende introdurre **nuovi metodi di apprendimento** per aiutare le donne migranti a prendere coscienza delle proprie capacità e dei propri punti di forza e a utilizzarli consapevolmente nella ricerca di un lavoro.

In particolare, una delle sfide principali per le donne migranti è quella di **trovare un lavoro** nel Paese di arrivo, dal momento che devono affrontare difficoltà e barriere sia come migranti che come donne. Inoltre, è noto che le donne migranti sono quelle che di solito si fanno carico di tutti gli obblighi familiari e di cura dei figli, il che può ostacolare profondamente il processo di ingresso nel mercato del lavoro.

Data la specificità della loro condizione e del "percorso di vita" delle donne migranti, sembra necessario pensare ad **attività sviluppate ad hoc**, cercando di coinvolgere le donne tenendo conto del passato, delle differenze, dei bisogni e delle specificità. Per fare ciò, l'intensificazione del dialogo con le donne migranti è di fondamentale importanza, in quanto permette a tutti di conoscere meglio i loro punti di vista e i loro obiettivi e di trovare metodi affidabili per il compito di integrazione. Il programma di studio, infatti, non ha la presunzione di essere un manuale definitivo per la comprensione delle donne migranti e dei loro percorsi, ma mira a creare un'occasione di scambio e apprendimento reciproco tra partecipanti e formatori, come spesso accade negli ambienti di apprendimento.

Partendo da queste premesse, il workshop "Strumenti creativi per la ricerca di lavoro" mira a costruire una maggiore **autoconsapevolezza delle esperienze personali, delle conoscenze, delle competenze e dei talenti** per imparare a fare **un'efficace auto-presentazione** nel contesto del mercato del lavoro del Paese di arrivo. Per raggiungere questo obiettivo, il workshop è strutturato su uno sviluppo progressivo dell'auto-esplorazione e della conoscenza, partendo da alcune attività creative per far emergere le competenze, le abilità e i talenti dei partecipanti, per poi analizzare le capacità necessarie per comunicarle efficacemente a un interlocutore, soprattutto in un contesto stressante come può essere quello di un colloquio di lavoro.

Questo curriculum è suddiviso in quattro parti principali:

1. La descrizione del workshop e dei suoi obiettivi;
2. Una breve presentazione dei prerequisiti delle partecipanti;
3. I risultati di apprendimento da raggiungere;
4. Una descrizione dettagliata di ciascuna delle 11 attività che compongono il workshop.

Il "Curriculum" ha lo scopo di descrivere i contenuti e gli obiettivi delle attività del workshop, mentre una spiegazione dettagliata del loro sviluppo pratico e della loro attuazione si trova nel "**Compendio dei metodi**" (vedi sotto).

# Descrizione e obiettivi del workshop

Il workshop "Strumenti creativi per la ricerca di lavoro" è un **corso di 15 ore**, strutturato in **20 unità didattiche** della durata di **45 minuti** ciascuna. I destinatari di questo workshop sono le donne migranti, più specificamente le donne migranti in età lavorativa, con una conoscenza sufficiente della lingua del Paese in cui si svolge il workshop (per maggiori dettagli, consultare la sezione sui prerequisiti).

Il luogo ottimale per lo svolgimento del workshop è una stanza o un'aula, che offra arredi per sedersi insieme, un tavolo o più tavoli, nonché un ulteriore spazio vuoto per svolgere attività in piedi o dividersi in gruppi. Eventualmente, potrebbe essere necessaria anche l'attrezzatura per la presentazione, come un proiettore, altoparlanti e prese di corrente. I materiali necessari per il workshop sono fogli di carta, matite/penne, una videocamera per registrare video e un computer.

Il numero ottimale di partecipanti è di 10-12 donne. Per poter condurre il workshop, i formatori dovrebbero dividere le partecipanti in piccoli gruppi, il più possibile omogenei per quanto riguarda la conoscenza della lingua del Paese ospitante.

L'obiettivo principale del workshop è quello di accompagnare le partecipanti in un **percorso di autoscienza**, per diventare consapevoli (o più consapevoli) dei propri punti di forza, debolezze, conoscenze e abilità, attraverso la metodologia del "**Creative Biography Work**". Lo scopo finale per i partecipanti è quello di utilizzare questa consapevolezza acquisita per progettare la propria strategia personale di ricerca del lavoro.

Le attività si svolgono in parte in gruppo e in parte individualmente. Dopo una spiegazione iniziale del progetto e degli obiettivi del corso, la prima fase del laboratorio è costituita da attività di gruppo, dedicate a far emergere le competenze, le capacità e i talenti di ciascun partecipante. Per ottenere questi risultati, verranno adottate metodologie che includono linee del tempo, giochi di ruolo, lavori teatrali, materiali audio e registrazioni (ad esempio, per l'ambientazione e l'uso della voce).

Alla prima fase seguirà una fase di lavoro individuale finalizzata alla stesura di una sceneggiatura video sulla storia personale e sull'autopromozione, che verrà poi registrata, con il costante supporto dei formatori.

Dopo la registrazione dei video, l'attività di gruppo riprenderà con la visione dei video e la raccolta dei feedback dei partecipanti. Il feedback sarà di fondamentale importanza perché mostrare agli altri la propria storia prima e dopo la migrazione, anche se in un ambiente protetto, permetterà ai partecipanti di visualizzare il proprio percorso, riconoscendo ciò che sapevano fare prima, ciò che hanno imparato durante il viaggio di migrazione e ciò che hanno vissuto nel Paese ospitante.

Al termine delle attività, tutte le competenze e le esperienze emerse durante il workshop potranno essere riportate in un profilo creato per ogni partecipante sul sito <https://europa.eu/europass/eportfolio>. I partecipanti saranno così in grado di produrre il proprio CV e di utilizzarlo concretamente nella ricerca di un lavoro.

# Prerequisiti partecipanti

Il linea con i temi e gli obiettivi del progetto nel contesto del quale questo workshop è stato sviluppato (intensificare il dialogo con le donne con retroterra migratorio attraverso metodi creativi), le partecipanti dovrebbero possedere **tre prerequisiti principali** per prendere parte alle attività:

- 1- Devono essere donne.
- 2- Devono avere un retroterra migratorio.
- 3- Devono avere una conoscenza della lingua nazionale (ovvero quella del Paese in cui il workshop viene svolto) che raggiunga almeno un livello B1 (livelli QCER, vedere sotto).

Secondo il Quadro Comune Europeo di Riferimento (QCER) per le lingue, una persona che raggiunge un livello di conoscenza linguistica B1 può:

- comprendere i contenuti principali da input semplici e chiari su questioni familiari ricorrenti nel lavoro, a scuola, nel tempo libero, ecc.
- affrontare la maggior parte delle situazioni che solitamente si incontrano quando si viaggia in un contesto in cui si parla quella lingua.
- produrre semplici testi riguardo argomenti familiari o di interesse personale.
- descrivere esperienze ed eventi, sogni, speranze, ambizioni e formulare motivazioni e spiegazioni brevi su opinioni e programmi.

Le caratteristiche dei livelli QCER possono essere consultate qui: <https://www.efset.org/it/cefr/>

Detto questo, è importante sottolineare che questo programma può essere adattato a diversi gruppi di partecipanti. Infatti, le attività possono essere proposte a tutti gli adulti e ai giovani adulti, indipendentemente dal loro sesso. Non è necessario che siano necessariamente donne. Inoltre, le parti del corso che si riferiscono specificamente alle esperienze di migrazione possono essere modificate e adattate alle caratteristiche dei partecipanti. Ad esempio, se i membri del gruppo hanno un background comune di altro tipo, le parti del programma che riguardano l'elaborazione del passato possono essere modificate e adattate per essere più conformi alle loro esperienze personali.

## Suggerimenti per i formatori

In qualità di formatore, se notate che le conoscenze linguistiche dei partecipanti sono inferiori a quanto richiesto o previsto, potete trovare strategie e mezzi alternativi per facilitare la comunicazione e l'apprendimento. Ad esempio, la comunicazione non verbale, come quella attraverso immagini, video e suoni, è uno strumento potente e universale per capirsi quando la comunicazione verbale incontra ostacoli o non è sufficiente a trasmettere un messaggio. È sempre possibile supportare le varie parti del corso con diapositive o contenuti visivi per consentire a tutti i partecipanti di cogliere i punti principali, anche se non comprendono completamente la spiegazione verbale.

# Risultati di apprendimento

L'obiettivo di questo workshop è produrre un impatto sulle partecipanti in termini di autoconsapevolezza e conoscenza. Infatti, il percorso mira a generare diversi **risultati di apprendimento**, che sono:

- ✓ Elaborare le esperienze personali prima e dopo la migrazione
- ✓ Ricostruire le storie dei partecipanti e identificare i propri punti di forza, le debolezze, i rischi e le opportunità per la ricerca di un impiego
- ✓ Elaborare e interpretare i percorsi personali dal punto di vista delle conoscenze, delle competenze e dei talenti
- ✓ Aumentare le possibilità di trovare un lavoro che risponda ai punti di forza e alle capacità delle partecipanti
- ✓ Imparare alcune regole di base sulla presentazione di sé e sulla cultura del lavoro nel mercato del lavoro del Paese di arrivo
- ✓ Migliorare il vocabolario della descrizione personale e le capacità di espressione verbale
- ✓ Scoprire le strategie per affrontare un colloquio di lavoro nel Paese di arrivo
- ✓ Esplorare le caratteristiche delle espressioni corporee e i loro diversi significati, con particolare attenzione al contesto del colloquio di lavoro
- ✓ Acquisire consapevolezza dell'aspetto di sé e regolare alcuni elementi, come la postura e il tono di voce, che potrebbero costituire un ostacolo al successo di una conversazione
- ✓ Migliorare la capacità di comunicare e interagire con persone che non appartengono alla propria comunità (ad esempio, provenienti da un altro Paese) per aumentare le possibilità di stabilire nuove relazioni, espandere la propria rete sociale e amicale e contribuire a una migliore integrazione nella società.

# Il compendio dei metodi

# Programma del workshop

	<b>Contenuti</b>	<b>Attività</b>	<b>Unità didattiche</b>
Introduzione al workshop	Auto-presentazione Presentazione del progetto: - le attività - risultati attesi - aspettative dei partecipanti - questionario di valutazione	La bacchetta magica	2
Il viaggio autobiografico: la mia vita "prima"	Ricostruzione dei fatti salienti della vita fino al momento della partenza dal Paese di origine	Esercizio della linea della vita (parte 1)	2
Il viaggio autobiografico: "durante"	Memorie del viaggio	Memorie evocative	1
Il viaggio autobiografico: la mia vita "dopo"	La vita nel Paese di arrivo	Esercizio della linea della vita (parte 2)	2
Le mie competenze	Analisi delle competenze	L'analisi SWOT	2
La mia voce trasmette informazioni ed emozioni	Imparare ad usare la voce	I gatti miagolanti I colori della voce	2
Racconto la mia storia	Preparazione dei contenuti autobiografici del video	Esercizio pratico	1
La mia storia e la telecamera	Imparare a parlare di fronte alla telecamera	Esercizio pratico	2
Luce, camera, azione!	Registrazione del video	Esercizio pratico	2
Si va al cinema!	Visione del video	Discussione in plenaria	2
Il mio e-portfolio	Compilare il portfolio delle competenze Questionario finale di valutazione	Sessione individuale	2
<b>Totale unità</b>			<b>20</b>

# Attività 1: La bacchetta magica

## Descrizione

Gli adulti imparano meglio e sono più ricettivi quando si trovano a proprio agio con le persone che li circondano. Un gioco per rompere il ghiaccio aiuta a ridurre la tensione e incoraggia la partecipazione al gruppo.

Lo scopo del gioco per rompere il ghiaccio "La bacchetta magica" è quello di creare un'atmosfera rilassata e positiva nel gruppo, chiedendo a ogni partecipante di condividere un pensiero divertente o personale con gli altri quando è il suo turno di tenere la bacchetta magica.

Questo gioco per rompere il ghiaccio è anche un utile strumento che permette al formatore di capire numerose cose sui partecipanti.

## Contenuti

I partecipanti, seduti in cerchio, interpretano il ruolo di maghi e viene chiesto loro di fare un esercizio di immaginazione: devono pensare a qualcosa che sceglierebbero di cambiare se avessero una bacchetta magica.

Passandosi la bacchetta (o un oggetto alternativo utilizzato) i partecipanti devono dare una risposta a questa domanda e utilizzare questo pretesto come rompighiaccio per creare un'atmosfera positiva nel gruppo e conoscersi.

### Suggerimenti per i formatori

Incoraggiate tutti a divertirsi con il ruolo di mago o maga quando rispondono e a recitare cambiando ciò che vorrebbero cambiare!

Inoltre, è possibile utilizzare diversi giochi per rompere il ghiaccio, una ricca selezione dei quali si trova nel **Compendio dei metodi**.

# Attività 2: Esercizio della linea della vita (Parte 1)

## Descrizione

Questo è uno strumento molto popolare tra i consulenti di carriera. Lo strumento della linea di vita si adatta a discussioni e scopi diversi. Può essere molto efficace quando aiuta gli individui a organizzare l'ordine degli eventi e a mettere in evidenza i fattori positivi della loro esperienza, così come le sfide.

L'attività fa emergere un quadro più chiaro dello sviluppo delle competenze dell'individuo e dei fattori che hanno avuto un impatto sulla persona o sulla sua vita. Questo esercizio è pensato per aiutare i partecipanti a riflettere sulla propria vita e a identificare le esperienze che hanno dato forma a chi sono oggi (in altre parole, un lavoro biografico). Offre l'opportunità di rivedere le esperienze più significative della vita privata, scolastica e professionale per aiutare gli individui a mettere insieme le loro storie e a riconoscere quanto hanno imparato finora.

Poiché con la prima parte dell'attività vogliamo che i partecipanti si rendano conto di ciò che hanno fatto e imparato nel corso della loro vita nel Paese d'origine, l'esercizio si concentra sulla loro vita prima della migrazione.

## Contenuti

L'obiettivo principale per i partecipanti è quello di disegnare la loro linea di vita, dalla nascita fino a quando hanno lasciato il loro paese d'origine. Viene chiesto loro di riflettere sui cambiamenti più significativi della loro vita e sulle emozioni provate in quel momento.

L'attenzione si concentra sugli eventi che hanno avuto un impatto sulla vita dei partecipanti e sui loro percorsi di apprendimento e formazione (scuola, esperienze di lavoro, trasloco, trasferimento da casa, esperienze di vita importanti, relazioni, matrimonio, figli, apprendimento di nuove competenze, nuove informazioni, eventi sorprendenti che si sono verificati...).

### Suggerimenti per i formatori

Alcuni partecipanti potrebbero trovare questo esercizio difficile a prima vista; in questo caso, cercate di aiutarli dando loro alcuni input attraverso domande generali come: "Quanti anni avevi quando hai finito la scuola?" o "Hai sempre vissuto nella stessa casa?"

# Attività 3: Memorie evocative

## Descrizione

Odori, musica, oggetti, sapori, immagini: tutti i nostri 5 sensi sono inneschi di ricordi emotivi che richiamano alla mente situazioni, stati d'animo, sensazioni.

Attraverso questa attività, porterete i partecipanti a identificare una cosa che hanno imparato durante il loro viaggio di migrazione, senza dover entrare nel dettaglio delle loro esperienze che, in molti casi, potrebbero essere state altamente traumatiche.

## Contenuti

Attraverso giornali e riviste forniti dal formatore, i partecipanti devono cercare un'immagine che ricordi loro il viaggio dal paese d'origine al luogo in cui vivono. Può trattarsi di un oggetto, un profumo, un cibo, una canzone.

Ai partecipanti viene chiesto di rievocare i ricordi e le emozioni e, successivamente, di pensare a ciò che hanno imparato a causa/durante il viaggio.

### Suggerimenti per i formatori

Alcuni esempi di cose imparate durante il viaggio possono essere la pazienza, la gestione dello stress, il rispetto di un programma, la gestione della paura, ecc. Attraverso questo esercizio, i partecipanti inizieranno a identificare e descrivere alcune delle loro abilità sociali.

# Attività 4: Esercizio della linea della vita (Parte 2)

## Descrizione

Questo è uno strumento molto popolare tra i consulenti di carriera. Lo strumento della linea di vita si adatta a discussioni e scopi diversi. Può essere molto efficace quando aiuta gli individui a organizzare l'ordine degli eventi e a mettere in evidenza i fattori positivi della loro esperienza, così come le sfide.

L'attività fa emergere un quadro più chiaro dello sviluppo delle competenze dell'individuo e dei fattori che hanno avuto un impatto sulla persona o sulla sua vita. Questo esercizio è pensato per aiutare i partecipanti a riflettere sulla propria vita e a identificare le esperienze che hanno dato forma a chi sono oggi (in altre parole, un lavoro biografico). Offre l'opportunità di rivedere le esperienze più significative della vita privata, scolastica e professionale per aiutare gli individui a mettere insieme le loro storie e a riconoscere quanto hanno imparato finora.

Nella seconda parte dell'attività, i partecipanti sono invitati a riflettere su ciò che è accaduto dopo l'arrivo nel Paese di destinazione.

## Contenuti

Le donne devono tracciare la loro linea di vita - dall'arrivo nel nuovo Paese all'età attuale - e prendere nota degli eventi significativi che si sono verificati. Inoltre, viene chiesto loro di evidenziare i sentimenti provati in quel momento.

Ecco alcuni esempi di domande guida:

- Quali esperienze ho fatto da quando sono arrivato nel mio nuovo Paese a oggi?
- In che modo queste esperienze hanno influenzato il mio sviluppo?
- Sono emersi dei temi o degli schemi?
- Quali valori sono stati importanti per me lungo il percorso?
- Quali abilità/conoscenze/atteggiamenti/comportamenti ho sviluppato lungo il percorso?
- Quando ho imparato di più? In che modo questa comprensione può aiutarmi nel mio sviluppo futuro?
- Quali sono le pietre miliari e i traguardi più significativi che vorrei raggiungere?

### Suggerimenti per i formatori

Prima di procedere, chiedete ai partecipanti se sono d'accordo a discutere la loro Linea della vita in plenaria o se preferiscono farlo individualmente. Alcuni partecipanti potrebbero non sentirsi a proprio agio nel parlare di esperienze personali di fronte ad altri.

Fate un debriefing usando le seguenti domande come linea guida:

- Notate qualche schema che sta emergendo?
- Quali competenze e abilità avete utilizzato per uscire dai momenti di crisi e progredire?
- C'è qualcosa che è sempre presente, una sorta di qualità personale?
- Riuscite a vedere qualcosa che a volte ha bloccato il vostro pensiero, comportamento e sentimento?

# Attività 5: L'analisi SWOT

## Descrizione

Per raggiungere gli obiettivi nella vita, nel lavoro, nell'istruzione, è essenziale identificare i punti di forza e di debolezza, nonché le opportunità e le minacce presenti. La consapevolezza di questi quattro aspetti consente agli individui di utilizzarli a proprio vantaggio.

Quando le persone identificano e comprendono i propri punti di forza e le proprie opportunità, imparano ad andare avanti con fiducia e sicurezza. Allo stesso modo, se ci si rende conto delle proprie debolezze e delle minacce che si presentano, ci si può concentrare su queste aree, in modo da migliorare le debolezze e superare gli ostacoli posti dalle minacce.

L'analisi SWOT è l'esame della situazione personale attraverso l'analisi dei punti di forza, dei punti di debolezza, delle opportunità e delle minacce.

## Contenuti

Lo scopo di un'analisi SWOT personale è quello di valutare il passato, il presente e il futuro degli obiettivi personali o professionali. Se eseguita correttamente, consente di sfruttare i punti di forza, migliorare i punti di debolezza, mitigare le minacce e identificare le opportunità. L'analisi SWOT fornisce un'istantanea della situazione attuale e aiuta a valutare e a sviluppare una strategia di avanzamento nel lavoro o nella vita.

L'analisi SWOT è come una griglia: la metà superiore, che contiene punti di forza e di debolezza, rappresenta i fattori interni, quindi quelli su cui le persone hanno un elevato grado di controllo. Nella metà inferiore, invece, si trovano le opportunità e le minacce, ovvero i fattori esterni su cui le persone hanno un controllo limitato o nullo.

La griglia può essere suddivisa anche nei lati destro e sinistro. Il lato sinistro, con i punti di forza e le opportunità, è generalmente costituito da elementi utili che possono essere utilizzati per raggiungere gli obiettivi personali. Il lato destro contiene le debolezze e le minacce, gli ostacoli allo sviluppo.

Le opportunità sono definite come fattori esterni favorevoli agli obiettivi fissati per l'analisi SWOT. Le minacce, invece, possono avere un effetto negativo sugli obiettivi.

I partecipanti devono compilare una matrice SWOT personale. Successivamente, viene chiesto loro di analizzare i risultati in plenaria o individualmente con i formatori.

### Suggerimenti per i formatori

Una volta terminato il lavoro individuale, chiedere se tutti sono d'accordo ad analizzare la propria matrice in plenaria. In caso affermativo, analizzate le matrici SWOT una per una. I post-it possono essere spostati da un quadrante all'altro della matrice se, in seguito alla discussione, il partecipante capisce che una minaccia, ad esempio, può essere in realtà un'opportunità, e così via.

Fate il debriefing individualmente con i partecipanti che preferiscono non discutere la loro analisi SWOT personale in plenaria.

# Attività 6a: I gatti miagolanti

## Descrizione

Chiedendo ai partecipanti di esprimersi miagolando, si mostra come il tono della voce e il linguaggio del corpo possano comunicare pensieri, sentimenti e impressioni in modo molto chiaro. La parte pratica dell'attività è propedeutica all'introduzione dei concetti di base della comunicazione.

## Contenuti

Tutti i partecipanti si dispongono in cerchio. Una coppia alla volta si posiziona al centro e deve interpretare una coppia di gatti che comunicano. La coppia deve decidere cosa stanno comunicando i gatti e poi, semplicemente miagolando, deve far capire agli altri partecipanti qual è l'argomento della comunicazione del "gatto". Alla fine della performance gli altri partecipanti devono indovinare l'argomento.

Il formatore può suggerire alla coppia al centro del cerchio di miagolare come due gatti innamorati, due gatti che litigano, due gatti affamati... È importante assicurarsi che, oltre a miagolare, i partecipanti si esprimano anche con il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e i toni di voce.

Alla fine del gioco, parlate dei concetti di base della comunicazione. La comunicazione è composta da tre ingredienti:

- comunicazione verbale (le parole);
- comunicazione non verbale (quella del corpo);
- comunicazione paraverbale (tono di voce, pause e intermezzi).

Il non verbale conta per il 55%, il paraverbale per il 38% e il verbale solo per il 7%.

Pertanto, così come nella vita sono necessari sia il cuore che il cervello, nella comunicazione contano sia il contenuto (ciò che si dice) che il contenitore (come lo si dice).

### Suggerimenti per i formatori

Due strategie da tenere a mente: primo, se vedete che l'esercizio non parte perché i partecipanti si sentono in imbarazzo o non capiscono lo scopo, siate i primi a intervenire e mostrate come si fa; secondo, se ci sono molti partecipanti e l'esercizio diventa meno divertente e interessante dopo un po', date una svolta introducendo un nuovo animale nell'attività.

# Attività 6b: I colori della voce

## Descrizione

Lo scopo di questa attività è quello di introdurre il tema dell'importanza del tono e della modulazione della voce in diversi contesti comunicativi, dove una voce troppo bassa o troppo alta può compromettere i risultati, come, ad esempio, nel caso di un colloquio di lavoro.

Grazie alla teoria dei colori della voce, i partecipanti impareranno a conoscere le situazioni in cui un "colore" è preferibile a un altro e come utilizzare quello corretto.

## Contenuti

All'inizio dell'attività, il formatore spiega ai partecipanti quali sono gli elementi espressivi e i colori della voce.

Successivamente, il gruppo esplora le diverse espressioni vocali stando in cerchio e pronunciando alcune frasi utilizzando uno specifico "colore" della voce indicato dal formatore.

Attraverso l'esercizio, i partecipanti devono provare il maggior numero possibile di voci diverse, per imparare l'importanza del tono di voce da utilizzare in base al tipo di contenuto da comunicare.

### Suggerimenti per i formatori

È importante svolgere questo esercizio in piedi, in cerchio, e non seduti. Il motivo è che, quando i partecipanti cercheranno di fare una voce specifica, il più delle volte faranno inconsciamente anche un'espressione corporea o facciale. Questo è il momento ideale per prendere coscienza dei gesti inconsci che tutti noi facciamo quando comunichiamo e chiedere ai partecipanti di fare lo sforzo di separare le parole dalle reazioni del corpo e di concentrarsi in modo specifico sul tono della voce.

# Attività 7: Racconto la mia storia

## Descrizione

Questa attività rappresenta il primo passo per la creazione del video personale di ogni partecipante. La creazione del video persegue diversi obiettivi, quali:

- Riflettere sulla storia personale da raccontare nel video di auto-introduzione
- Imparare a selezionare i contenuti da includere nel video in relazione al suo obiettivo finale
- Imparare a comunicare i contenuti a un pubblico
- Migliorare attraverso l'autocritica dopo aver visto se stessi nel video
- Imparare a presentarsi, ad esempio, in un colloquio di lavoro.

La prima attività per la creazione del video è la preparazione dei contenuti autobiografici da includere nel video.

## Contenuti

I partecipanti devono scrivere lo storyboard di un video di autopresentazione, in cui si chiede loro di presentarsi a un pubblico generico, mettendo in evidenza le proprie competenze, i propri talenti e i propri punti di forza, ed eventualmente anche come li hanno acquisiti. Il video deve essere breve (circa 2 minuti).

Ai partecipanti viene chiesto di prendere in considerazione tutte le cose che hanno imparato su di sé e sulle tecniche di comunicazione durante le attività precedenti.

### Suggerimenti per i formatori

Se i partecipanti sembrano bloccati, date loro qualche consiglio: possono partire da un brainstorming di idee, trovare l'ordine più efficace per presentarle e poi scrivere lo storyboard finale.

# Attività 8: La mia storia e la telecamera

## Descrizione

Dopo aver scritto lo storyboard, è il momento di preparare la presentazione. I partecipanti devono finalizzare e poi provare il loro discorso, con l'aiuto dei compagni.

I partecipanti devono riepilogare tutte le conoscenze acquisite durante il workshop sulla comunicazione verbale, non verbale e paraverbale e cercare di metterle in pratica.

Un altro obiettivo dell'attività è quello di scoprire e superare eventuali difficoltà che possono presentarsi quando si parla delle proprie caratteristiche personali.

## Contenuti

Ai partecipanti viene chiesto di prepararsi a parlare davanti alla telecamera, mettendo in pratica tutti gli insegnamenti appresi durante il workshop (postura, linguaggio del corpo, voce, contenuti).

Il formatore invita i partecipanti a praticare il loro discorso prima individualmente e poi in coppia. Ai partecipanti viene chiesto di memorizzare il loro discorso e di prepararsi a recitarlo davanti a una telecamera.

### Suggerimenti per i formatori

Girate per la stanza e ascoltate alcune parti dei discorsi: se notate che alcuni non usano un tono di voce corretto e differenziato per raccontare la storia, ricordate loro quanto è importante e quanto hanno imparato nell'esercizio "I colori della voce".

# Attività 9: Luce, camera, azione!

## Descrizione

È ora il momento di confrontarsi con la telecamera. La registrazione è una parte delicata della creazione del video, poiché i partecipanti sono ora esposti e viene chiesto loro di sentirsi a proprio agio nel parlare di sé davanti all'intero gruppo e a un pubblico fittizio.

Tuttavia, questa fase è anche particolarmente importante perché rappresenta il momento in cui la persona si rende finalmente conto di ciò che è effettivamente pronta a raccontare di fronte a un pubblico, così come di ciò che sembra più conveniente dire o non dire.

## Contenuti

Il formatore trova un punto dove registrare il video e invita un volontario a essere il primo a registrarlo. La registrazione di 2 minuti richiede silenzio e attenzione da parte degli altri membri del gruppo. Potrebbe essere necessario fare più di una ripresa per completare un video, ma è importante non perdere troppo tempo e mantenere una certa "spontaneità" della recitazione (potrebbero verificarsi alcuni piccoli errori, ma questo non rappresenta un problema). La stessa procedura viene ripetuta per tutti i partecipanti.

### Suggerimenti per i formatori

Alcune persone potrebbero essere molto timide e non disposte a registrare il proprio video davanti ad altri. In questo caso, si consiglia di trovare un luogo diverso e più riservato per la registrazione e di trovare alcune strategie per mettere a proprio agio la persona (ad esempio, provocando una risata o chiedendo quali sono le sue paure).

# Attività 10: Si va al cinema!

## Descrizione

L'ultima attività legata ai video consiste in una visione in sessione plenaria. Questa fase è fondamentale per i partecipanti per vedersi dall'esterno, per capire come appaiono e suonano quando parlano di sé e cercano di raccontare i propri punti di forza e le proprie capacità. Rappresenta un momento di autocritica, ma anche un'occasione per ricevere consigli utili dagli altri membri del gruppo. A seconda del gruppo, può essere anche un momento molto divertente.

## Contenuti

Tutti i partecipanti e i formatori si siedono insieme nella stanza e guardano i video registrati. Dopo ogni video, il protagonista e il gruppo hanno un breve periodo di tempo per discutere e fare alcune osservazioni in merito. Le domande guida per la discussione sono:

- È stato un discorso chiaro e convincente?
- La voce è stata usata correttamente?
- La postura era accurata?
- La persona è riuscita a guardare dritto nella telecamera?
- Le capacità e le potenzialità personali sono emerse durante il discorso?

### Suggerimenti per i formatori

Per questa attività è molto importante costruire la giusta atmosfera, chiarendo ai partecipanti che la discussione deve essere un confronto costruttivo basato sul rispetto reciproco e sulla cooperazione positiva, volto a sostenere il miglioramento della capacità di autopresentazione di ciascun partecipante. L'obiettivo del formatore è quello di evitare o attenuare i commenti che sembrano giudicanti, scortesi o assertivi.

# Attività 11: Il mio e-portfolio

## Descrizione

Un'ultima sessione individuale conclude le attività. Il formatore si siede con ogni partecipante individualmente e insieme ricordano e raccolgono tutte le caratteristiche di lui/lei (abilità, esperienze, talenti, punti di forza, ecc.) emerse durante il workshop. L'attenzione passa poi alle soft skills e tutte le informazioni vengono utilizzate per creare un e-portfolio di competenze per ogni partecipante.

Al termine di quest'ultima attività, ai partecipanti viene chiesto di valutare il workshop attraverso il questionario di valutazione finale.

## Contenuti

All'inizio della sessione individuale, i partecipanti devono compilare un "e-portfolio delle soft skills", scegliendo da un elenco le competenze che ritengono di possedere. Questo portfolio è pensato come un primo passo utile per la stesura di un curriculum per candidarsi a una posizione lavorativa e scegliere le soft skills più rilevanti per quel lavoro specifico.

Successivamente, sulla base di questo elenco di competenze e di tutte le cose scoperte durante il workshop, il formatore e il partecipante aprono il sito web Europass e creano un profilo e un "e-portfolio" di competenze per il partecipante. In questo modo, i partecipanti saranno in grado di produrre il proprio CV e di utilizzarlo in seguito nella ricerca di un lavoro.

Dopo aver completato tutte le sessioni individuali, i partecipanti compilano il questionario di valutazione finale del workshop, fornito dal formatore.

### Suggerimenti per i formatori

Dopo il workshop e il tempo trascorso insieme ai partecipanti, il formatore conosce relativamente bene i partecipanti e le loro caratteristiche. Tuttavia, mentre compila l'elenco delle soft skills, il formatore dovrebbe sforzarsi di mantenere un ruolo di supporto, senza sostituirsi al partecipante nel lavoro di completamento. Il partecipante deve essere colui che identifica e riconosce le proprie competenze.