



NOME DELL'ATTIVITÀ: **AUTO-INTERVISTA**

Attività 2 / Monitoraggio delle prestazioni degli studenti adulti

Contenuto	Abilità	Competenze
Monitoraggio	- Miglioramento della capacità di autocontrollo.	- autosviluppo - conoscenza di sé - consapevolezza di sé

Attività Descrizione generale e materiale

AUTO-INTERVISTA	
Panoramica delle attività	Il seguente sondaggio di autovalutazione, creato per studenti ed educatori, fornisce domande che riguardano obiettivi a breve e lungo termine. Questo fornisce una struttura per l'auto-monitoraggio e aiuta ognuno di noi a chiarire, riflettere e dare priorità ai nostri sentimenti, azioni e comportamenti. Ci permette di sentire un senso di autonomia durante i nostri processi di apprendimento.
Materiali	Una copia delle domande e della matrice
Durata	30 - 45 minuti
Fattibilità	L'attività è fattibile per l'implementazione individuale e funziona sia online che offline.



Attività

Prima dai un'occhiata ai diversi obiettivi grandi e giornalieri per avere un'impressione di ciò su cui potresti riflettere. Ma ricorda che questi sono solo esempi, se hai altri obiettivi in mente va bene lo stesso.

Esempi:

Grandi obiettivi

1. Progetto completato
2. Educazione superiore
3. Formazione professionale
4. Lavoro
5. Partecipazione della comunità o dell'organizzazione
6. Volontario comunitario
7. Insegnare le abilità agli altri

Obiettivi quotidiani

1. Completamento del lavoro
2. Aver dialogato sulle frustrazioni
3. Ci si è concentrato sui compiti
4. Aver mostrato rispetto e compassione per gli altri
5. Essersi riuniti ed aver continuato con il lavoro dopo un periodo frustrante
6. Aver aiutato un altro studente
7. Aver contribuito con alcune idee e suggerimenti ad una conversazione
8. Aver usato un linguaggio positivo nel descrivere un bisogno o un desiderio
9. Auto-riflessione su come il mio lavoro quotidiano e le mie interazioni influenzano il mio grande obiettivo
10. Condivisione di grandi obiettivi con il partner, gli amici o i colleghi
11. Aver creato una dichiarazione personale, un'immagine e/o uno strumento di incoraggiamento quando si lavora su grandi obiettivi

Domande per l'autovalutazione

- Di cosa ho bisogno per raggiungere il mio obiettivo?
- Quali risorse (persone, attività o cose) potrebbero aiutarmi a raggiungere i miei obiettivi piccoli e grandi?
- Come posso dimostrare che sto progredendo verso obiettivi più grandi?
- Cosa possono fare i membri del mio corso per aiutarmi?



- Cosa può fare il mio educatore per aiutarmi?
- Come gestisco le situazioni negative? Quando si verificano queste situazioni, cosa mi dico di solito?
- Quale sarebbe una dichiarazione che mi incoraggerebbe?
- Chi sono i miei eroi? Quali sono i tratti del carattere che ammiro in queste persone che li rendono i miei eroi?
- Come farò a sapere personalmente quando sono sulla strada giusta verso i miei obiettivi? Cosa mi dirò se mi allontanano dal percorso?
- Quali sono le tre emozioni negative che provo più spesso?
- Quali sono le tre emozioni positive che provo spesso o a volte?
- Come potrebbe aiutarmi la visualizzazione creativa?
- Come potrei imparare a ricominciare anche dopo un giorno di piccoli errori?
- Quali sono le tre strategie che la mia organizzazione di leFP o il mio insegnante possono adottare per aiutarmi a raggiungere i miei obiettivi?
- Quali due o tre sfide o ostacoli mi impediscono di raggiungere piccoli o grandi obiettivi?
- Quali sono i miei punti di forza?
- Quali sono le mie sfide?
- Come pianifico di concentrarmi su questi punti di forza, sapendo che i miei pensieri e sentimenti guidano i miei comportamenti e le mie parole verso gli altri?

Contenuto aggiuntivo

Lori Desaultes, un professore assistente presso il College of Education della Butler University ha progettato un grafico (Appendice I) per gli educatori da condividere con gli studenti in modo che gli standard quotidiani, la materia e i comportamenti presentati in classe e nelle organizzazioni di formazione professionale possano riflettere l'integrazione di obiettivi incrementali significativi e minori. Questo può essere essenziale, perché quando ognuno di noi sperimenta emotivamente le connessioni con ciò che fa e dice - sia in allineamento con i nostri desideri e piani o completamente fuori dal percorso previsto - possiamo diventare intrinsecamente motivati a perseguire quegli obiettivi a breve termine. E sappiamo che, nel processo, non solo cominciamo a *sentirci* meglio, ma anche a vedere e raccogliere i frutti dei nostri sforzi.