

**LIBERTÀ DI
ESSERE ME
STESSO**



LIVELLO

Livello avanzato

GRUPPO DI ETÀ

17 – 20 anni

ARGOMENTO

Libertà di essere me stesso



RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Capire il significato e l'importanza della fiducia in se stessi, dell'autodirezione e dell'impostazione degli obiettivi per raggiungere il successo e la crescita personale.

Abilità

Praticare tecniche di auto-riflessione e auto-valutazione per identificare aree di crescita personale e sviluppo.

Approcci

Dimostrare un atteggiamento positivo nei confronti della crescita personale e dello sviluppo, e mantenere un senso di ottimismo e resilienza di fronte alle avversità.



SPIEGAZIONE DEL VIDEO

Quando manchi di fiducia in te stesso, è facile sentirsi incapaci di raggiungere i propri obiettivi. Potresti sentire di non avere le competenze, le risorse o le conoscenze necessarie per realizzare i tuoi sogni. Questo dialogo interno negativo può portare a sentimenti di ansia, auto-dubbio e paura del fallimento. E quando stai pianificando per il futuro, questo può essere particolarmente difficile.

Quando costruisci fiducia in te stesso, inizi a credere in te stesso e nella tua capacità di raggiungere i tuoi obiettivi. Più sei fiducioso nelle tue capacità, più sei propenso a correre rischi, provare cose nuove e perseguire le tue passioni. Uno dei modi principali per farlo è essere positivi nel modo in cui ti parli, il che può portare a sentimenti di eccitazione, determinazione e motivazione per avere successo.

La fiducia in sé stessi ha anche un grande impatto su come gli altri ti percepiscono. Quando sei fiducioso in te stesso, diventi più positivo e ottimista nelle tue capacità, il che fa notare agli altri. Sei più propenso ad attirare opportunità, costruire relazioni significative e ispirare gli altri a seguirti.

Ecco perché dovresti concentrarti sulla costruzione della tua fiducia in te stesso. Costruire la fiducia in sé stessi inizia con l'autoconsapevolezza. Inizia riconoscendo i tuoi punti di forza, le tue competenze e i tuoi talenti, e inizia a concentrarti su di essi. Quando ti viene presentata un'opportunità per sviluppare nuove competenze, non aver paura di coglierla. Cerca di circondarti di persone positive e di supporto che credano in te e nella tua capacità di avere successo!

Ricorda di praticare l'autoriflessione e l'autoconsapevolezza ogni giorno e sviluppare quelle competenze di fiducia! La fiducia in sé stessi è una competenza che può essere sviluppata e coltivata nel tempo: più la pratichi, più diventerai fiducioso.

Quindi, quando stai pianificando il tuo futuro, ricorda: la fiducia in sé stessi è fondamentale! Credi in te stesso, concentrandoti sui tuoi punti di forza e non aver paura di correre rischi! Con fiducia in sé stessi, puoi raggiungere tutto ciò che ti poni come obiettivo e rendere i tuoi sogni realtà!



QUIZ DI VERIFICA

Fai questo quiz per fare un bilancio di te stesso e testare la tua fiducia nelle tue abilità e nel tuo futuro! Rispondi in modo onesto possibile e controlla il punteggio alla fine per vedere come ti sei comportato.

1. Come ti senti quando pensi ai tuoi obiettivi futuri?
 - a. Eccitato e motivato/a
 - b. Ansioso/a e sopraffatto/a
 - c. Indifferente o incerto/a
2. Hai stabilito obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e limitati nel tempo (SMART) per il tuo futuro?
 - a. Sì, ho stabilito obiettivi chiari e un piano per raggiungerli.
 - b. Ho delle idee generali ma non ho ancora creato un piano specifico.
 - c. No, non ho pensato molto ai miei obiettivi.
3. Come reagisci di fronte a ostacoli o passi indietro nel perseguimento dei tuoi obiettivi?
 - a. Li vedo come sfide da superare e continuo a spingermi avanti.
 - b. Mi scoraggio e a volte rinuncio ai miei obiettivi.
 - c. Non ho affrontato molti ostacoli finora.
4. Quanto sei sicuro/a della tua capacità di raggiungere i tuoi obiettivi?
 - a. Molto sicuro/a, credo in me stesso/a e nelle mie capacità.
 - b. Abbastanza sicuro/a, ma ho alcuni dubbi e incertezze.
 - c. Non molto sicuro/a, non so se posso raggiungere i miei obiettivi.
5. Cerchi supporto e orientamento dagli altri nel perseguimento dei tuoi obiettivi?
 - a. No, preferisco lavorare in modo indipendente.
 - b. A volte, ma mi piace anche risolvere le cose da solo/a.
 - c. Sì, cerco attivamente consigli e aiuto dagli altri.

Chiave di risposta

Per ogni domanda, assegna a te stesso:

- 3 punti per ogni risposta "a"
- 2 punti per ogni risposta "b"
- 1 punto per ogni risposta "c"

Punteggio delle risposte

11-15 punti: Hai una forte autostima nelle tue capacità e nel futuro! Continua così!

5-10 punti: Hai qualche lavoro da fare nel costruire autostima per il futuro, ma stai migliorando! Continua a lavorare su di essa stabilendo obiettivi chiari e lavorando verso piccoli obiettivi per il futuro!

1-4 punti: La tua autostima potrebbe migliorare! Inizia con il trattarti con gentilezza, dedicandoti al self-care e circondandoti di gentilezza.



ARTICOLO: PIANIFICARE PER IL FUTURO!

L'autostima e l'impostazione degli obiettivi sono due abilità importanti che possono aiutarti a avere successo nella vita. Quando hai fiducia in te stesso e nelle tue capacità, sei più propenso a prendere rischi, provare cose nuove e raggiungere i tuoi obiettivi. Allo stesso tempo, l'impostazione degli obiettivi ti fornisce una guida da seguire, ti aiuta a mantenere la concentrazione e ti dà una sensazione di realizzazione quando li raggiungi. Ecco cosa devi sapere su queste importanti abilità di vita.

L'autostima è la fiducia nelle tue capacità, qualità e giudizio. È la base di una visione positiva di te stesso e può influenzare ogni aspetto della tua vita, dalle relazioni alla carriera. Per costruire l'autostima, concentrati sui tuoi punti di forza e riconosci le tue debolezze. Circondati di persone positive che ti sostengono e prova cose nuove per metterti alla prova e aumentare la tua fiducia. Infine, sii gentile con te stesso. Trattati con lo stesso rispetto e compassione che offriresti a un buon amico.

L'impostazione degli obiettivi è il processo di definire ciò che desideri raggiungere in futuro e sviluppare un piano per arrivarci. È uno strumento potente per la motivazione, poiché ti dà qualcosa a cui lavorare e ti aiuta a dare priorità al tuo tempo ed energia. Quando imposti gli obiettivi, sii specifico, misurabile e realistico. Assicurati che i tuoi obiettivi abbiano significato per te e siano allineati ai tuoi valori. Crea una timeline, suddividi i tuoi obiettivi in passi più piccoli e gestibili e monitora i tuoi progressi lungo il percorso.



Infine, è importante ricordare che l'autostima e l'impostazione degli obiettivi sono abilità che puoi continuare a sviluppare e perfezionare nel tempo. Celebra i tuoi successi, impara dai tuoi fallimenti e continua a spingerti per crescere e migliorare. Con impegno, determinazione e un atteggiamento positivo, puoi raggiungere tutto ciò che ti metti in mente.

In conclusione, l'autostima e l'impostazione degli obiettivi sono abilità di vita fondamentali che possono aiutarti a raggiungere il tuo pieno potenziale. Costruendo l'autostima, impostando obiettivi realizzabili e avendo gentilezza verso te stesso, sarai sulla buona strada per un futuro felice e di successo. Quindi, non avere paura di fare il primo passo e inizia a lavorare oggi per la vita che desideri!

ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO: I MIEI OBIETTIVI CHIARI

I MIEI OBIETTIVI CHIARI

Impostare degli obiettivi può sembrare molto intimidatorio e stressante per la maggior parte dei giovani. Può generare ansia pensare al futuro quando si ha la sensazione di non sapere cosa si sta facendo. Tuttavia, fissare degli obiettivi può effettivamente avere un impatto significativo sulla costruzione dell'autostima perché fornisce una chiara direzione su ciò che si desidera raggiungere e aiuta a concentrarsi sui passi necessari per renderlo realtà. Impostare e raggiungere obiettivi è un ottimo modo per mettersi alla prova, imparare nuove competenze e superare gli ostacoli. Quando si raggiunge con successo un obiettivo, si prova un senso di realizzazione e si rafforza la convinzione di essere capaci di raggiungere ancora di più.

In questa attività, praticherai l'impostazione degli obiettivi nella tua vita personale utilizzando i metodi degli obiettivi SMART/CLEAR. Segui i passaggi di seguito per stabilire alcuni obiettivi realistici ma ottimistici per costruire la tua autostima e acquisire alcune competenze lungo il percorso!

1. Pensa a un obiettivo che vorresti raggiungere nei prossimi 6-12 mesi. Può riguardare qualsiasi cosa nella tua vita, come l'istruzione, la salute, questioni personali, hobby, traguardi professionali.

2. Scrivi il tuo obiettivo in modo chiaro e specifico, ad esempio "Migliorerò la mia forma fisica andando a correre ogni giorno e raggiungendo 10 chilometri al giorno entro la fine dell'anno".

3. Assicurati che il tuo obiettivo sia misurabile in modo da poter monitorare i tuoi progressi e sapere quando lo hai raggiunto, ad esempio "Aumenterò la distanza che corro di 1 chilometro ogni mese".

4. Assicurati che il tuo obiettivo sia realizzabile e pertinente. Ciò significa che è realistico e allineato a ciò che desideri effettivamente fare. Cerca di pensare a eventuali ostacoli o sfide che potresti affrontare e come li affronterai. Ad esempio, "Mi assicurerò di poter raggiungere il mio obiettivo aumentando gradualmente la distanza ogni settimana, facendo in modo di correre in modo costante e senza sforzarmi troppo. Questo è importante per me perché voglio migliorare la mia salute mentale".

5. Imposta una scadenza per il tuo obiettivo che sia realistica ma sfidante, ad esempio "Correrò 3,5 chilometri ogni giorno tra 3 mesi".

6. Assicurati di rivedere e modificare regolarmente il tuo obiettivo controllando i tuoi progressi e apportando eventuali modifiche necessarie.

Suggerimenti importanti:

- Assicurati di festeggiare tutti i successi, per quanto piccoli.
- Cerca di rimanere motivato/a controllando regolarmente te stesso/a.

Link al video:

Impostazione degli obiettivi SMART - Come impostare correttamente un obiettivo (animato) di *Better than Yesterday*:

<https://www.youtube.com/watch?v=PCRSVRD2EAK>

LIBRERIA VIDEO

Perché il segreto del successo sta nel fissare gli obiettivi giusti di
John Doerr

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNI9I>

Obiettivi SMART - Panoramica rapida di *DecisionSkills*

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

Cosa è l'autostima? di *ClickView*

<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>



IRENE
Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima asociación andaluza de apoyo a la infancia

