



sofia
STRENGTHEN
EXECUTIVE FUNCTIONS

APPENDICI

“ O3: Programme de techniques spécifiques basées sur la pleine conscience et la méditation ”



Erasmus+

Il presente progetto (2017-1-FR01-KA204-037216) è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

“O3: Programma di esercizi basato su tecniche specifiche di consapevolezza e meditazione”

Unità A: Valutazione delle funzioni esecutive

i. Memoria di lavoro:

La tua memoria è abbastanza allenata?

Controllala adesso!

Per ciascuna delle seguenti affermazioni scegli l'opzione da 1 a 5

- 1. Quasi sempre
- 2. Spesso
- 3. A volte
- 4. Raramente
- 5. Quasi mai

1. Mi capita di ritrovarmi a cercare di ricordare dove ho messo gli oggetti di uso quotidiano, come per esempio le chiavi e gli occhiali
2. Chiedo ad altre persone di ricordami compiti/eventi importanti
3. Mi ricordo facilmente i nomi
4. Tendo a dimenticare informazioni che mi sono state appena fornite.
5. Devo modificare spesso le password perchè tendo a dimenticarmele
6. Ricordo facilmente i numeri.
7. MI ricordo quello che ho fatto una settimana fa.

8. Io devo chiedere ad altre persone di ripetermi nuovamente un raccolto perchè mi capita di non riuscire a ricordare una o più parti
9. Non ricordo quello che stavo per dire prima di essere interrotto.
10. Ho difficoltà a ricordare il nome di una persona che ho incontrato poche volte
11. Non mi ricordo quello che devo fare se non uso un diario, oppure i post-it o certe applicazioni come promemoria.
12. Non ricordo facilmente i dettagli.
13. Tendo a dimenticare le informazioni che ho appena ricevuto
14. Ho difficoltà a ricordare i numeri di telefono.
15. Ricordo i compleanni di amici e parenti
16. Mi trovo a pormi queste domande “Cosa stavo per fare adesso?”
17. Finisco per sovrapporre gli appuntamenti perchè mi dimentico di aver già preso precedentemente accordi con qualcun altro.
18. Devo chiedere spesso di ripetermi le istruzioni perchè non riesco a ricordarle
19. Dimentico di richiamare le persone al telefono
20. Ho difficoltà a ricordare dove ho parcheggiato la mia auto.

Interpretazione:

1: 20-25 Memoria molto debole – Sembra che tu abbia grandi difficoltà a memorizzare. Continui a dimenticare i nomi, i tuoi doveri, gli eventi importanti. Ti guardi spesso in giro per cercare gli oggetti che usi quotidianamente, come le tue chiavi o i tuoi occhiali, chiedi spesso alle persone che ti stanno attorno di ricordarti i tuoi compiti e le cose importanti da fare. Non riesci a seguire le istruzioni perché non riesci a ricordare l'ordine prefissato. La tua memoria ti pone di fronte a grandi difficoltà nella tua vita giornaliera e quindi ti consigliamo caldamente di seguire il nostro programma di Mindfulness e di svolgere gli esercizi di memoria.

2: 26-40 Memoria debole – Sembra che tu abbia difficoltà a memorizzare. Tendi a dimenticare i nomi, i tuoi impegni e gli eventi importanti. Ti ritrovi spesso a cercare i tuoi oggetti di uso quotidiano, come le tue chiavi o i tuoi occhiali e a chiedere di ripeterti nuovamente qualcosa che ti è stato appena detto. In generale la tua memoria ti pone di fronte ad alcune difficoltà nella tua vita quotidiana e quindi ti raccomandiamo di seguire il programma di Mindfulness e di esercizi, per migliorare la memoria.

3: 41- 60 Memoria di livello medio – Sembra che tu non abbia difficoltà a ricordare nomi, numeri ed informazioni. Sei in grado di seguire le istruzioni e ricordare i tuoi appuntamenti più significativi. Tuttavia, a volte potrebbe essere necessario annotare le scadenze o ricevere promemoria, poiché potresti aver perso o dimenticato alcune informazioni o dati. Sarebbe utile per te seguire il nostro programma di Mindfulness e gli esercizi per rafforzare ancora di più la memoria.

4: 61-80 Buona memoria – Sembra che abbia una buona memoria. Non dimentichi quasi mai informazioni, istruzioni, nomi, numeri e non perdi i tuoi oggetti personali. Sei la persona a cui si rivolgono gli altri per farsi ricordare le loro cose e i loro appuntamenti. Continua a seguire il nostro programma di Mindfulness e gli esercizi di memoria.

5: 81-100 Memoria molto buona – Sembra che tu abbia una memoria ferrea. Non dimentichi informazioni, istruzioni, nomi, numeri e non perdi i tuoi oggetti personali. Tu sei quello che ricorda sempre le date importanti, i compleanni e le informazioni importanti e gli altri si rivolgono a te per farsi ricordare le cose. Anche se la tua memoria è ferrea, puoi comunque trarre beneficio dal nostro programma di Mindfulness e dagli esercizi di memoria.

ii. Pianificazione:

Pensi di essere un buon pianificatore? Riesci ad organizzare i tuoi impegni quotidiani e a rispettare le scadenze? Scoprilò

Per ciascuna delle affermazioni date scegli un numero da 1-5

- 1. Disaccordo
- 2. Non sono d'accordo
- 3. Neutro
- 4. Piuttosto d'accordo
- 5. Sono d'accordo

1. Di solito concludo con successo i compiti che inizio.
2. Organizzo facilmente i miei compiti e le mie attività
3. Mi prendo cura dei miei oggetti personali e non li perdo.
4. Dimentico incombenze delle mie attività quotidiane (esempio richiamare le persone; pagare le utenze)
5. Prevedo correttamente il tempo necessario per svolgere una attività.
6. Definisco correttamente e facilmente le mie priorità
7. Mi organizzo sempre in modo tale da riuscire a prendere treni, autobus e difficilmente sono in ritardo
8. Riesco a completare i miei progetti/compiti un giorno prima rispetto a quello richiesto..
9. Faccio spesso piani all'ultimo minuto.

10. Mi è chiaro dove dovrei essere (e quando) e raramente sono in ritardo agli appuntamenti
11. Sono sempre pronto con un piano B in modo che nel caso in cui le cose vadano male, almeno non devo perdere tempo a pensare a cosa fare.
12. Rispetto le scadenze e raramente gli altri mi trovano all'ultimo momento in affanno per concludere un lavoro.
13. Io raramente svolgo in tempo i compiti su cui sto lavorando.
14. Quando faccio piani, mi attengo sempre a quanto pianificato
15. C'è molto poco nella mia vita che non sia stato pianificato
16. Mi piace essere organizzato, mi piace sapere esattamente dove e come sono custoditi i miei effetti personali
17. Pianifico sempre la mia giornata in anticipo. Tengo anche conto di eventuali disguidi nella mia pianificazione quotidiana
18. Quando sono sovraccarico, mi è difficile mantenere quanto organizzato
19. Non riesco a trovare il tempo per fare tutto ciò che voglio fare
20. Ho spesso difficoltà a ricordare appuntamenti e impegni

Valutazione del punteggio

1: 20-25 Livello di pianificazione molto basso – Sembra che tu abbia evidenti difficoltà a pianificare i tuoi compiti. Sei solito a non rispettare le tue scadenze, ad arrivare tardi agli appuntamenti, a posporre gli impegni e a dimenticare compiti riguardanti attività quotidiane. Si consiglia vivamente di provare il nostro Programma Mindfulness e le attività di pianificazione, in modo da migliorare le tue capacità organizzative

2: 26-40 Basso livello di pianificazione - Sembra che tu abbia difficoltà a pianificare i tuoi compiti. Tendi a non rispettare le scadenze, a dimenticare impegni riguardanti le tue attività quotidiane, ad essere in ritardo agli appuntamenti e probabilmente a posticipare i compiti. Ti raccomandiamo di seguire il Programma di Mindfulness e le attività di pianificazione, in modo da essere meglio organizzato.

3: 41- 60 Livello medio di pianificazione – Sembra che in generale le scadenze vengano mantenute e che tu sia in grado di gestire le attività, anche se ci sono momenti in cui puoi arrivare tardi ad un appuntamento o nella realizzazione di un compito. Sarebbe utile per te provare il nostro Programma Mindfulness e gli esercizi di pianificazione delle attività, in modo da essere ancora più organizzati.

4: 61-80 Alto livello di pianificazione - Sembra che tu sia un buon pianificatore. Di solito stabilisci le priorità, organizzi i tuoi compiti e segui i tuoi piani con successo. Continua a seguire il nostro Programma Mindfulness e le attività di pianificazione.

5: 81-100 Livello molto alto di pianificazione - Sembra che il tuo livello organizzativo sia davvero alto. Sei una persona che rispetta i piani e le scadenze. Non sei quasi mai in ritardo con gli appuntamenti o per le consegna dei compiti. Sei la persona di cui chiunque può fidarsi in materia di organizzazione. Continuate a seguire il nostro Programma Mindfulness e le attività di pianificazione.

iii. Controllo emotivo:

Scopri come gestire al meglio le tue emozioni.

Per ciascuna delle affermazioni date di seguito scegli una risposta da 1 a 5

- 1. Disaccordo
- 2. In disaccordo
- 3. Neutrali
- 4. Piuttosto d'accordo
- 5. D'accordo

1. E' difficile rimanere sereno quando la gente mi critica
2. Mi infastidisco se devo cambiare i miei piani definiti diligentemente a causa di altre persone
3. Se la gente mi interrompe, mentre sto facendo qualcosa, non mi dà fastidio.
4. Generalmente non reagisco impulsivamente
5. Mi sento frustrato facilmente a contatto con le altre persone
6. Quando devo aspettare a lungo in fila per qualcosa, non divento impaziente e irrequieto
7. Quando mi sento teso, anche le piccole cose mi danno sui nervi
8. Posso gestire le mie emozioni facilmente quando sono sotto esame
9. Quando qualcosa mi intristisce, di solito lo supero presto
10. Non mi faccio deprimere da cose piccole
11. Difficilmente perdo pazienza

12. Ho un umore più altalenante rispetto alla maggior parte delle persone che conosco
13. Raramente mi sento teso
14. Passo quasi istantaneamente e senza apparenti ragioni da una emozione ad un'altra
15. Se vengo interrotto quando faccio qualcosa di importante, spesso reagisco in modo aggressivo.
16. Quando sono arrabbiato o triste, riesco facilmente a ristabilire la calma
17. Tendo a sentirmi vulnerabile di fronte alle critiche altrui
18. Sono di cattivo umore
19. Anche quando qualcuno è lento a capire quello che sto spiegando, è facile per me essere paziente
20. In alcune circostanze mi sono trovato a comportarmi in modo impulsivo

Valutazioni dei risultati

1: 20-25 Controllo emotivo molto alto – Sembra che tu riesca a controllare le tue emozioni ad un alto livello e non mostri mai comportamenti impulsivi o improvvisi scoppi d'ira o sbalzi d'umore.

2: 26-40 Alto controllo emotivo – Sembra che tu abbia un alto controllo emotivo sulle tue emozioni e sulle tue reazioni e non mostri quasi mai un comportamento impulsivo o sbalzi d'umore

3: 41- 60 Controllo emotivo medio – Sembra che in generale tu possa gestire le tue emozioni, anche se a volte tu potresti dimostrare comportamenti impulsivi o sbalzi d'umore. Si raccomanda di seguire il Programma di Mindfulness e praticare esercizi di controllo emotivo per il miglioramento.

4: 61-80 Basso controllo emotivo – Sembra che tu abbia difficoltà a gestire le tue emozioni, e spesso si hanno reazioni impulsive, scoppi d’ira o sbalzi d’umore e si possano verificare manifestazioni emotive esagerate. Si raccomanda di seguire il Programma di Mindfulness e praticare esercizi di gestione emotiva per lo sviluppo personale.

5: 81-100 Controllo emotivo molto basso - Sembra che tu non sia in grado di gestire le tue emozioni e ti capita spesso di avere reazioni impulsive, scatti d’ira e sbalzi d’umore, ti senti incapace di gestire i tuoi comportamenti emotivi e le tue reazioni. Si raccomanda di seguire il Programma di Mindfulness e praticare esercizi di gestione emotiva per il miglioramento.

“O3: Programma di esercizi basato su tecniche di consapevolezza e meditazione”

Struttura del programma

Unit B: Esercizi che combinano tecniche di Mindfulness e Meditazione

Breve descrizione dell'attività

La **consapevolezza** è quel processo psicologico che consiste nel portare la nostra attenzione nel presente. In altre parole, nel qui e ora, ovvero quando siamo pienamente presenti in quello che stiamo facendo. La consapevolezza è un'abilità umana intrinseca e naturale che può essere sviluppata e potenziata attraverso la pratica della meditazione e di altri tipi di allenamento.

Per sperimentare i benefici della Mindfulness è necessario praticarla per almeno 15 minuti al giorno, 5 giorni alla settimana per circa 4 settimane. Pertanto, sono stati sviluppati una serie di esercizi di consapevolezza molto brevi basati su esercizi che non durano più di circa 15 minuti in totale in modo da esercitarsi durante la giornata.

La pratica di questi esercizi di consapevolezza sono un prerequisito per poter procedere alla pratica di tutti gli altri esercizi di miglioramento delle funzioni esecutive.

Dopo aver praticato esercizi di consapevolezza (almeno uno al giorno) è possibile scegliere esercizi specifici per la memoria di lavoro, la pianificazione e/o la gestione delle emozioni. Idealmente, ogni giorno si dovrebbero praticare esercizi di consapevolezza per 15 minuti (2-3 al giorno) e un esercizio tra i vari esercizi specifici di memoria, pianificazione o controllo emotivo. Pianificate in modo da includere nell'agenda giornaliera 2-3 esercizi di consapevolezza e nell'agenda settimanale almeno 2 esercizi per ciascuna delle funzioni esecutive (memoria, pianificazione e gestione delle emozioni), ovvero il lunedì e il mercoledì pratica di memoria, martedì e venerdì controllo emotivo, etc

Iniziate con la meditazione!

PRATICA 1	"Esercizio sulla gratitudine"
QUANDO	Tutti i giorni al mattino dopo il risveglio (magari prima di alzarsi dal letto) o in qualsiasi momento della giornata.
DURATA	2 min e 40 sec
DESCRIZIONE (il contenuto dell'audio meditazione)	<ol style="list-style-type: none">1. Trova una posizione comoda e chiudi gentilmente gli occhi2. Fai alcuni respiri profondi (pausa) lenti, in modo da rilassarti il più possibile (pausa 40 secondi)3. Lascia che la tua consapevolezza pervada l'ambiente circostante a te: ora puoi odorare tutte le cose intorno a te, (pausa 2 secondi) le puoi gustare, (pausa 2 secondi) le puoi toccare, (pausa 2 secondi) le puoi vedere, (pausa 2 secondi) le puoi sentire. (pausa 2 secondi)4. Rivolgiti a te stesso dicendo: "Per tutto questo, (pausa) lo sono grato.". (pausa 3 secondi)5. Ora, ricorda le persone della tua vita a cui sei vicino: i tuoi amici, (pausa) la famiglia, (pausa) il partner (pausa)..... Di a te stesso: "Per questo, (pausa) ti sono grato"6. Quindi, rivolgiti la tua attenzione a te stesso: (pausa) sei un individuo unico, dotato di immaginazione, (pausa) capacità di comunicare, (pausa) abilità di imparare dal passato e capacità di pianificare il futuro, (pausa) capacità di superare qualsiasi dolore che puoi provare. (pausa)7. Rivolgiti a te stesso dicendo: "Per tutto questo, (pausa) io sono grato."8. Infine, sii consapevole che la vita è un dono prezioso. Che sei nato in un periodo di immensa prosperità, (pausa) che hai il dono della salute, della cultura e dell'accesso agli insegnamenti spirituali. (pausa) Rivolgiti a te stesso dicendo: "Per tutto questo,

	<p>(pause)l io sono grato.”</p> <p>9. Ora, puoi iniziare o continuare la tua giornata come vuoi, con questo sentimento di immensa gratitudine nel tuo cuore.</p>
--	--

PRATICA 2a	"Me stesso allo specchio 1"
QUANDO	1 giorno di pratica (lunedì) e ogni lunedì
POSIZIONE	Posizione in piedi
DURATA	1 min e 15 sec
DESCRIZIONE (il contenuto dell'audio meditazione)	<p>Prima di uscire di casa al mattino, stando di fronte a uno specchio.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fai un respiro profondo (pausa di 2 secondi) espira lentamente e guarda il tuo viso nello specchio (pausa 3 secondi)2. Osserva le caratteristiche del viso, (pausa di 2 secondi) la tua espressione (pausa di 3 secondi)3. Porta alla mente una persona che tu ami (pausa di 3 secondi) Pensa di avere quella persona di fronte a te, e che lui o lei ti guarda con amore attraverso lo specchio (pausa di 5 secondi). Ora osserva la tua faccia di nuovo4. Fai attenzione ai tuoi occhi, a come si sono illuminati o a come probabilmente si forma un sorriso sulle tue labbra (pausa di 3 secondi). Osserva i cambiamenti (pausa di 3 secondi)5. Trattieni l'emozione evocata dall'immagine della persona amata, e inizia la giornata pensando che tu hai tanto amore quanto è necessario per affrontare tutto e qualsiasi persona che incontri sulla strada..... con un sorriso.

PRATICA 2b	"Me stesso allo specchio 2"
QUANDO	Ogni martedì, mercoledì, giovedì e venerdì.
POSIZIONE	In piedi
DURATA	1 min e 10 sec
DESCRIZIONE (il contenuto dell'audio meditazione)	<p>Prima di uscire di casa al mattino, stando di fronte a uno specchio.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fai un respiro profondo, (pausa di 2 secondi) espira lentamente e guarda il tuo viso nello specchio. (pausa 2 secondi) Osserva le caratteristiche della tua faccia (pausa di 2 secondi) la tua espressione (pausa di 3 secondi)2. Guardati con amore. Il tuo migliore amico è davanti a te. Se necessario, fai in modo di riflettere l'affinità che provi per la persona che hai di fronte a te.. (pausa di 2 secondi)3. Afferma con calma e con cuore pieno "Ti amo" al tuo riflesso nello specchio.. (pausa di 2 secondi)4. Con la stessa calma e pace, afferma "ti amo" tutte le volte che vuoi e nota come cambiano il tuo volto e il tuo stato emotivo. (pausa di 5 secondi)5. Inizia la tua giornata mantenendo il ricordo di questi momenti e di questo stato d'animo il più possibile.

PRATICA 3	"Respirazione consapevole"
QUANDO	Dal lunedì al venerdì appena prima dell'inizio del lavoro / lezioni, ecc. Sabato e domenica prima di uscire di casa o in qualsiasi momento della giornata
POSIZIONE	Sedersi in posizione eretta con la schiena retta ma non rigida e le piante dei piedi saldamente posizionate sul pavimento / gambe incrociate sul pavimento / in posizione del loto
DURATA	3 minuti e 30 secondi nel primo week end + 1 minuto alla settimana
DESCRIZIONE (il contenuto dell'audio meditazione)	<ol style="list-style-type: none">1. Siediti comodamente in modo rilassato con le gambe parallele e le piante dei piedi saldamente a terra. (pausa di 2 secondi)2. Tieni la schiena dritta ma non rigida e metti le mani gentilmente davanti a te, sulle ginocchia. (pausa di 2 secondi)3. Chiudi gentilmente gli occhi e concentrati sul respiro (pausa di 3 secondi)4. Nota come inspiri ed espiri senza cercare di cambiare nulla. Guarda come l'aria entra ed esce dal tuo corpo. (pausa di 4 secondi)5. Porta la tua piena attenzione a notare ogni respiro che entra nelle narici, scende fino ai polmoni e fa espandere la pancia. E nota per ogni respiro in uscita come la pancia si contrae e l'aria si muova verso l'alto attraverso i polmoni ed esce dalla bocca..6. Segui con attenzione il corso della respirazione. Senti la sottile sensazione di freschezza nelle narici mentre inspiri

(pausa di 3 secondi) e osserva la sensazione di calore dell'aria mentre espiri. (pausa di 3 secondi)

7. Lascia che il tuo respiro trovi il suo ritmo naturale. Non giudicare. Per qualche secondo continua a respirare proprio come hai fatto..... e osserva. (pausa di 15 secondi)
8. Ora, espira emettendo un suono sibilante. (pausa di 4 secondi) Chiudi la bocca e inspira tranquillamente contando mentale fino a quattro. (4). ...1, 2, 3, 4 Trattieni il respiro e conta fino a sette. (7) ...2, 3, 4, 5, 6, 7 ed espira completamente attraverso la bocca facendo un suono sibilante contando fino a otto. (8). 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Questo è un (1) respiro. Da ripetere per tre (3) cicli .
9. Inala attraverso il tuo naso 1, 2, 3, 4. Trattieni 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Espira con un suono sibilante attraverso la bocca. 3, 4, 5, 6, 7, 8.
10. Ancora una volta, inala attraverso il naso 1, 2, 3, 4. Trattieni il respiro 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Espira con un suono sibilante attraverso la bocca 3, 4, 5, 6, 7, 8.
11. Ancora un'ultima volta: Inala attraverso il naso 1, 2, 3, 4. Trattieni il respiro 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Espira emettendo un suono sibilante 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
12. Quando sei pronto, prenditi il tempo di aprire gli occhi lentamente (pausa di 2 secondi) e continua il resto della giornata come al solito.

PRATICA 4	Osservazione consapevole
QUANDO	In qualsiasi momento almeno due volte alla settimana
DURATA	3 minuti
DESCRIZIONE (il contenuto dell'audio meditazione)	<ol style="list-style-type: none">1. Scegli un oggetto vicino a te che possa rappresentare la natura. Questo potrebbe essere un fiore o un insetto, o anche le nuvole o la luna..2. Quando sei pronto, premi il pulsante di avvio per far partire il timer.3. Concentrati a guardarlo per qualche minuto. Non fare altro che osservare l'oggetto su cui sei concentrata. Semplicemente rilassati a guardarlo fino a quando la tua concentrazione te lo permette.4. Guarda questo oggetto come se lo stessi vedendo per la prima volta.5. Esplora visivamente ogni suo aspetto e lasciati pervadere dalla sua presenza..6. Connettiti con la sua energia e sul ruolo che svolge nel mondo naturale.

PRATICA 5	“Scansione di rilassamento fisico”
QUANDO	5 volte a settimana /Di sera prima di dormire
POSIZIONE	Sdraiato nel letto
DURATA	5 minuti e 10 secondi
DESCRIZIONE (il contenuto dell'audio meditazione)	<ol style="list-style-type: none">1. Sdraiati sul letto e trova una posizione comoda disteso sulla schiena con le braccia appoggiate ai lati e le gambe parallele che non si toccano. (pausa di 2 secondi)2. Chiudi i tuoi occhi gentilmente e rilassati (pausa di 2 secondi)3. Lasciati alle spalle la giornata appena trascorsa e non pensare a domani. Rimani fisso nel presente (pausa) In questo momento offri a te stesso il dono del relax. Te lo meriti. (pausa di 2 secondi) Cominciamo con un respiro profondo che riempie la pancia di aria mentre inspiri (pause) e la svuota completamente mentre espiri. (pausa) Nel momento in cui io inizio a contare da 1 a 4 comincio ad inalare lentamente. Quando arrivi a 4 dovresti aver riempito completamente la pancia di aria. Poi, inizia ad espirare, quando conto da 1 a 6 e svuota completamente la pancia quando raggiungo il numero 6..4. Iniziamo: Inspira : 1, 2, 3, 4. Espira: 2, 3, 4, 5, 6.5. Nuovamente: Inspira 2, 3, 4.... espira 2, 3, 4, 5, 66. Un'ultima volta. Inspira 2, 3, 4 ... espira 2, 3, 4, 5, 6.7. Ora, concediti un po' di tempo per osservare le sensazioni sul tuo corpo. (pausa di 4 secondi)

8. Controlla se avverti qualche disagio da qualche parte. Regola la postura in modo appropriato...se ciò ti aiuta. Confronta il momento in cui percepisci un disagio al momento in cui non provi disagio (pausa di 4 secondi)
9. Presta attenzione ai punti in cui il corpo tocca il materasso e nota come questa sensazione è diversa dalle sensazioni del resto del corpo. (pausa di 4 secondi)
10. Ora, rivolgiti la tua attenzione alle dita dei piedi e muovile un po'.. (pausa di 3 secondi)
11. Senti un'energia rilassante che si muove lentamente attraverso le dita dei piedi e verso le piante fino a pervadere completamente i tuoi piedi e si sposta verso le caviglie facendo rilassare completamente ogni parte (pausa di 2 secondi)
12. Senti l'energia che sale attraverso i polpacci rilassandoli (pausa di 2 secondi) Ora i tuoi polpacci sono completamente rilassati. (pausa di 2 secondi)
13. Rivolgiti l'attenzione alle cosce. Senti l'energia e le rilassati completamente. (pausa di 2 secondi)
14. Ora, senti l'energia che sale fino alla vita (pausa di 2 secondi) al bacino. Sentili rilassarsi. (pausa di 2 secondi)
15. Rilassa la pancia e senti gli organi interni che si rilassano completamente. (pausa di 5 secondi)
16. Senti l'energia che sale verso il petto. Senti il petto rilassarsi completamente (pausa di 2 secondi) Rilassa i polmoni e sentite il cuore battere ritmicamente (pausa 2 secondi)
17. Rilassa le spalle. (pausa) Senti le spalle che si abbassano (pausa di 3 secondi)
18. Senti l'energia che si muove gradualmente dalle spalle alla punta delle dita e rilassa completamente braccia, avambracci e mani. (pausa di 2 secondi)

19. Concentrati sulla tua gola. Senti i muscoli della gola rilassarsi.. (pausa di 2 secondi)
20. Rilassa la mascella e la lingua in bocca. (pausa di 2 secondi) Rilassa i muscoli intorno alla bocca, lasciando le labbra socchiuse. (pausa di 2 secondi)
21. Rilassa il naso, (pausa) le guance (pausa) e le tue orecchie (pausa di 2 secondi)
22. Rilassa la zona intorno agli occhi (pausa). Senti le palpebre pesanti e gli occhi completamente rilassati.
23. Rivolgi l'attenzione alla fronte. (pausa di 2 secondi) Senti la sottile energia rilassante che la penetra, levigando ogni ruga e creando una sensazione di completo relax in tutta la zona interessata. pausa di 2 secondi)
24. Senti l'energia che sale fino alla sommità della testa. (pausa) Presta attenzione a una sottile vibrazione che forse si può sentire lì. Senti la parte superiore della testa completamente rilassato. (pausa di 2 secondi)
25. Ora tutto il tuo corpo è completamente rilassato. Sei così rilassato che ti viene voglia di sdraiarti su una nuvola o forse ti senti così leggero come non avessi un corpo (pausa di 2 secondi) Goditi per un po' questa sensazione di assoluto relax. (pausa di 5 secondi)
26. Ora è possibile concedersi un sonno riposante e tranquillo.

“O3: Programma di esercizi con tecniche specifiche basate sulla consapevolezza e meditazione”

Struttura del programma

Unit B: Esercizi che combinano tecniche di Mindfulness e Meditazione

b. Esercizi specifici

i. Memoria di lavoro

ISTRUZIONI (per i partecipanti): Scegliere l'esercizio che si desidera svolgere

- Tratak
- Matching Pairs
- Flash Cards.

ESERCIZIO 1	Tratak - Concentrazione su una fiamma di una candela
QUANDO	Qualsiasi giorno - solo dopo aver concluso una pratica quotidiana di consapevolezza.
TEMPO NECESSARIO	(3 minuti di concentrazione sulla fiamma della candela + 2 minuti (mantenendo la fiamma in mente) 5 minuti in totale (il partecipante può aggiungere tempo se necessario).
Scenario /Audio	SCENARIO: Devi allenare sia il tuo corpo che la tua mente per meditare, quindi è meglio iniziare con brevi sessioni di un tempo massimo di 3-5 minuti. È possibile ripetere queste brevi sessioni durante la giornata. Gradualmente è possibile aumentare la durata dell'esercizio a intervalli di tempo più lunghi. Dopo diverse

settimane di meditazioni di 3 minuti, per esempio, puoi aumentare il tempo di altri 3 minuti, poi 5 minuti, ecc

Scegli una stanza priva di rumore. Trova un posto dove non sarai disturbato durante l'esercizio

Abbassa le luci e rimuovi eventuali distrazioni spegnendo il telefono e/o qualsiasi altro dispositivo che possa interrompere l'esercizio.

Siediti comodamente in una posizione per te conveniente.

Posiziona una candela accesa o il video o un'immagine all'altezza degli occhi.

AUDIO**: Inizia facendo qualche lungo profondo respiro per rilassarti; porta l'attenzione alla candela. Studia la forma della candela. Guarda la candela (o l'immagine di essa) e lascia che la fiamma rimanga nella tua mente. Lasciati assorbire dalla luce.

Puoi notare che i tuoi pensieri naturalmente comincino a vagare. Ogni volta che la tua mente vaga, basta reindirizzare l'attenzione alla fiamma. [Un ottimo modo per intensificare la meditazione della candela è quello di immaginare che stai inspirando ed espirando la luce della candela dentro e fuori di te. Basta tenere gli occhi fissi sulla fiamma della candela, e lasciare che il ritmo di respirazione naturale accresca la tua consapevolezza. In questa situazione, la tua mente non riceve informazioni da elaborare. Sono stimoli che partono dai tuoi occhi e vanno direttamente al tuo cervello. Ma in questo caso, non viene inviato alcun segnale. Come risultato, le immagini accanto alla candela cominciano a svanire dal tuo campo visivo. Durante l'esperienza, mentre i tuoi occhi sono aperti, guarda solo la fiamma e nient'altro. Per raggiungere questo obiettivo, si richiede sia la concentrazione che lo sguardo fisso sulla fiamma. Non appena gli occhi si muovono, il cervello comincia a](#)

	<p>ricevere nuovi input sensoriali e sarai immediatamente in grado di vedere di nuovo la stanza intorno a te.</p> <p>Rimani fermo e concentrato sulla candela, e ritornerai di nuovo abbastanza rapidamente in questo stato profondo e di profonda meditazione</p> <p><u>Dopo 3 minuti:</u> Ora, chiudi gli occhi e cerca di trattenere l'immagine della candela nella tua mente per altri 2 minuti. Se perdi l'immagine in qualsiasi momento, apri gli occhi, guarda di nuovo la candela e ripeti. Fallo per altri 3-5 minuti.</p>
--	---

****AUDIO:** Il testo che si trova accanto alla parola AUDIO è il testo che dovrebbe fornire con registrazioni audio della vostra voce leggendo il testo fornito..

ESERCIZIO 2	Gioco di coppie
QUANDO	Qualsiasi giorno solo dopo aver concluso la pratica quotidiana di consapevolezza.
DESCRIZIONE GENERALE (per il programmatore)	<p>Sullo schermo appare una serie di 20 carte con il verso rivolto dall'altra parte. Queste costituiscono 10 coppie di carte. Ogni coppia selezionata viene girata automaticamente. Quando le carte selezionate formano una "coppia corrispondente", rimangono girate. Se non formano una "coppia corrispondente", si rivolgono di nuovo dall'altra parte.</p> <p>I partecipanti dovranno selezionare casualmente le carte una ad una, in modo da abbinare le coppie. Dopo un po' di tempo, saranno in grado di selezionarle utilizzando la memoria. L'obiettivo è quello di trovare al più presto tutte le coppie corrispondenti.</p>
SCENARIO (Istruzioni per i partecipanti)	<p>Cercate di trovare tutte le coppie corrispondenti il più rapidamente possibile. Il timer si avvia non appena si seleziona la prima carta (o quando si preme il pulsante "start"). Quando sei pronto, inizia selezionando una carta e poi un'altra, in modo da creare una coppia. Se le carte selezionate formano una coppia corrispondente, rimarranno capovolte, altrimenti torneranno nella posizione iniziale. L'esercizio è completo quando si trovano tutte le coppie corrispondenti. (potremmo dare loro un esempio/dimostrazione prima di iniziare).</p>

ESERCIZIO 3	Flash cards
QUANDO	Qualsiasi giorno solo dopo aver concluso la pratica quotidiana di consapevolezza.
SCENARIO (Istruzioni per i partecipanti)	Trovare il giusto abbinamento per le flash - cards Ogni coppia di flash card corrispondente apparirà sullo schermo per alcuni secondi. Si dovrà cercare di ricordare le loro posizioni. Quando appare il pulsante "Start" premerlo e iniziare a selezionare le carte a coppie in modo da abbinarle.

“O3: Programma di esercizi basato su tecniche di consapevolezza e meditazione”

Struttura del programma

Unit C: Esercizi che combinano tecniche di Mindfulness e Meditazione

ii. Gestione emotiva

ISTRUZIONI: Scegliere l'esercizio che si desidera eseguire

- First Aid Breathing (esercizio di respirazione di primo soccorso)
- Reflection (esercizio di riflessione)
- Emotion Recognition (riconoscimento delle emozioni)

ESERCIZIO 1	“Esercizio di respirazione di primo soccorso”
QUANDO	Qualsiasi giorno solo dopo aver concluso la pratica quotidiana di consapevolezza.
SCENARIO (Istruzioni per i partecipanti - audio o testi prima dell'inizio dell'esercizio)	Quando si è pronti per iniziare, premere il pulsante. Respira immedesimandoti con la forma/figura che vedi nello schermo. Al termine dell'esercizio, controlla come ti senti e ripeti l'esercizio se lo ritieni necessario. Iniziamo.

ESERCIZIO 2	“Riflessione”
QUANDO	Qualsiasi giorno - solo dopo la pratica quotidiana di consapevolezza.
Attivazione emotiva/ immagine / scenario	<p>1. Amore https://unsplash.com/photos/BELycSEckC_c</p> <p>Hai un rapporto felice con il tuo partner da 10 anni. Tuttavia, ora ti confessa che non ti ama più e che ti lascia per trasferirsi con la persona con cui ha avuto una relazione negli ultimi 6 mesi.</p>
	<p>2. Libertà https://unsplash.com/photos/T5roX1jajzU</p> <p>Il tribunale ti ha condannato e devi andare in carcere. Nessuno può salvarti e dovrai rimanere in carcere per almeno 1 anno.</p>
	<p>3. Rispetto https://unsplash.com/photos/zOS7logtYEA</p> <p>Hai un braccio rotto e qualcuno sull'autobus ti chiede di rinunciare al tuo posto perché hanno notato che stai occupando quel posto da troppo tempo" e non ci sono altri posti disponibili.</p>

	<p>4. Essere necessari</p> <p>https://unsplash.com/photos/75nbwHfDsnY</p> <p>Finora hai portato a termine diversi progetti impegnativi sul posto di lavoro e il project manager è molto soddisfatto delle tue prestazioni. Tuttavia, hanno proposto il tuo licenziamento perché ritengono che la tua esperienza non sarà necessaria nei progetti futuri che l'azienda intraprenderà..</p>
	<p>5. Incluso</p> <p>https://unsplash.com/photos/3BK_DyRVf90</p> <p>Scopri che i tuoi colleghi di lavoro hanno organizzato un incontro di venerdì dopo il lavoro per bere qualcosa e non ti hanno chiesto di unirti a loro..</p>
	<p>6. Autonomia</p> <p>https://unsplash.com/photos/wrTEeKJSP8A</p> <p>Il tuo capo insiste affinché tu contattati il cliente per scusarti per non aver consegnato i prodotti in tempo e assumerti la responsabilità, sebbene sia stata colpa di un altro reparto. Hai suggerito una soluzione alternativa che protegga sia la tua immagine professionale che la credibilità dell'azienda, ma lui non vuole ascoltare. Ha anche insinuato che se non fai come suggerito, la tua posizione professionale è in gioco..</p>
	<p>7. Salvezza</p> <p>https://unsplash.com/photos/rRgO49i8w2s</p> <p>L'edificio è in fiamme e tu sei intrappolato nell'ascensore. I vigili del fuoco sono finalmente arrivati, ma ci vuole troppo tempo per</p>

	farti uscire e non si riesce a respirare più.
	<p>8. Autocontrollo</p> <p>https://unsplash.com/photos/l1sqXJXBgd0</p> <p>Sei in macchina e la tua amica guida pericolosamente. Le chiedi di fermare l'auto ma lei ignora le tue richieste..</p>
	<p>9. Essere trattati in modo equo</p> <p>https://unsplash.com/photos/PUyuhpHr9Z4</p> <p>Sei sicuro di essere il prossimo per la promozione al lavoro, perché sei un dipendente di valore che ha dimostrato la sua efficienza per oltre 7 anni. Quando arriva il momento, viene annunciato che il tuo assistente che ha poca esperienza sul lavoro sta ottenendo la posizione.</p>
	<p>10. Tranquillità</p> <p>https://unsplash.com/photos/JKMnm3CIncw</p> <p>E' tarda sera e sei appena tornato a casa. E' stata una giornata di lavoro stressante e tutto ciò di cui hai bisogno è rilassarti e riposarti per un po'. I tuoi vicini di casa stanno organizzando una festa. La musica è alta e il rumore è insopportabile.</p>
Domande	<ol style="list-style-type: none">1. Come ti senti?2. Perché ti senti così?3. Come reagiresti alla situazione?4. E' questa, a tuo avviso, la reazione più appropriata?5. Perché?6. Preferiresti avere sentimenti diversi riguardo a questa situazione?

	<p>7. Perché?</p> <p>8. Nel caso in cui tu volessi provare sentimenti diversi, che cosa ritieni dovresti fare per cambiare/mutare il modo in cui ti senti?</p> <p>9. Saresti disposto a farlo?</p> <p>10. (Se no) Perché?</p>
SCENARIO (Istruzioni per i partecipanti - audio o testi prima dell'inizio dell'esercizio)	<p>Leggi lo scenario descritto di seguito, cerca di capirlo e lasciati guidare da esso. Supponiamo che sia vero e stia accadendo in questo momento. Appariranno una serie di domande sullo schermo a cui dovrai rispondere (non è necessario fornire alcuna risposta al sistema). Prendi tutto il tempo necessario per rispondere a ciascuna di esse. Dopo aver risposto a una domanda, è possibile premere il "pulsante successivo" per passare a quella seguente. Quando sei pronto premi "start" per iniziare l'esercizio.</p>

ESERCIZIO 3	"Riconoscimento delle emozioni"
QUANDO	Qualsiasi giorno - solo dopo aver fatto la pratica quotidiana della consapevolezza.
Emozione di base: Paura	<p>Messaggio emozionale: "Sei in pericolo!"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Passeggiando in un parco buio nel cuore della notte.2. Devi sottoporerti ad un intervento chirurgico rischioso.3. Un ubriaco ti si avvicina mentre cammini in metropolitana di notte. <p>Sensazioni fisiche: Il cuore inizia a battere velocemente</p> <p>Comportamento (sollecitazioni /azioni): Cerchi di scappare/evitare la situazione</p>
Emozione di base: Rabbia	<p>Messaggio emozionale: "Sei stato trattato ingiustamente!"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Qualcuno salta la coda davanti a te al supermercato.2. Qualcuno ti accusa di qualcosa che non hai fatto.3. Qualcuno è stato scortese con te e ti ha trattato in modo irrispettoso. <p>Sensazioni fisiche: Caldo e teso</p> <p>Comportamento (sollecitazioni /azioni): Voglia di confrontarsi</p>

<p>Emozione di base: Tristezza</p>	<p>Messaggio emozionale: “Hai perso qualcosa di importante”</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hai fallito un test.2. Traslochi dall'appartamento dove hai trascorso dei periodi felici.3. Tuo figlio/figlia sta lasciando casa per la prima volta per andare a studiare in un'altra città. <p>Sensazioni fisiche: Privo di energia, stanco</p> <p>Comportamento (sollecitazioni /azioni): sentì il bisogno di rimanere solo</p>
<p>Emozione di base: Colpa</p>	<p>Messaggio emozionale: “Hai fatto qualcosa di sbagliato!”</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hai urlato contro qualcuno mentre eri arrabbiato.2. Hai ricominciato a fumare dopo avere smesso per 10 anni.3. Abbandoni tuo figlio di 2 anni <p>Sensazioni fisiche: Agitato</p> <p>Comportamento (sollecitazioni /azioni): senso di colpa</p>
<p>Emozione di base: Gioia/ Felicità</p>	<p>Messaggio emozionale: “Hai trovato qualcosa di importante per te!”</p> <ol style="list-style-type: none">1. Stringi amicizia con una persona con cui hai molto in comune.2. Hai un lavoro da sogno.3. Hai superato gli esami. <p>Sensazioni fisiche: Motivato</p> <p>Comportamento (sollecitazioni /azioni): Entusiasta di fare piani per il futuro.</p>

<p>Emozione di base:</p> <p>Soddisfazione</p>	<p>Messaggio emozionale: “Va tutto bene!”</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sdraiato in un giardino soleggiato.2. Passeggiata in spiaggia.3. Guardando il tramonto <p>Sensazioni fisiche: Calma</p> <p>Comportamento (sollecitazioni /azioni): Soddisfatto di rimanere dove sei un po' più a lungo</p>
<p>SCENARIO</p> <p>(Istruzioni per i partecipanti - audio o testi prima dell'inizio dell'esercizio)</p>	<p>(I partecipanti riceveranno ogni volta un'unica informazione da una categoria selezionata dal sistema. Saranno quindi assegnate 6 opzioni delle restanti categorie per scegliere quella corretta.). – istruzioni per il programmatore</p> <p>Clicca per selezionare un'istruzione da ciascuna delle categorie che corrisponda a quella che ti è stata data di seguito. Le categorie indicate sono: 1. Emozione di base, 2. Messaggio di emozione, 3. Situazione, 4. Sensazione fisica e 5. Comportamento (impulso/azione). Per esempio dovrai abbinare l'emozione di base data con la situazione o comportamento appropriato o ti verrà dato il comportamento da abbinare con l'emozione di base corretta, messaggio emozionale, situazione e sensazione fisica, ecc..</p> <p>*O esercizio del trascina e rilascia</p> <p>Seleziona una frase da ogni categoria (1. Emozione di base, 2. Messaggio di emozione, 3. Situazione, 4. Sensazione fisica e 5. Comportamento/ azione) che secondo te corrisponde a quella che ti è stata data. Trascina e rilascia le affermazioni affini nello spazio previsto dopo averle raggruppate.</p>



“O3: Programma di esercizi con tecniche specifiche basato su mindfulness e meditazione”

Struttura del programma

Unità C: Esercizi che combinano tecniche di Mindfulness e Meditazione

iii. Pianificazione

ISTRUZIONI: Si suggerisce ai partecipanti di fare giornalmente almeno due esercizi (di loro scelta) tratti dai tre suggeriti di seguito. L'esercizio “PLAN” deve essere fatto ogni giorno (es. “PLAN” e “PRIORITIZE” e “PLAN” E “DELEGATE”), dopo aver concluso le pratiche di consapevolezza quotidiana suggerite.

FUNZIONI ESECUTIVE	TIME MANAGEMENT	
Esercizio 1	DARE LE PRIORITA'	
Contenuto 1	<p style="text-align: center;">DA FARE</p> <p style="text-align: center;">Importante ed urgente</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. situazioni complesse 2. problemi pressanti 3. progetti con scadenze ravvicinate 	<p style="text-align: center;">DA FOCALIZZARE</p> <p style="text-align: center;">Importante e non urgente</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pianificazione a lungo termine 2. attività ricreative 3. creare reti di relazioni
Contenuto2	<p style="text-align: center;">DA LIMITARE</p> <p style="text-align: center;">Non importante ma urgente</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. interruzioni 2. riunioni 3. attività di reporting 	<p style="text-align: center;">DA EVITARE</p> <p style="text-align: center;">Non importante e non urgente</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. curiosità 2. distrazioni 3. perdite di tempo
	<p style="text-align: center;">DA FARE</p> <p style="text-align: center;">Importante ed urgente</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Violazione della sicurezza informatica ed attacchi ● Catastrofi naturali ● Richiami dei prodotti dannosi ● Attacco cardiaco ● La scadenza del progetto è oggi ● Passare a prenderei i vostri figli scuola school 	<p style="text-align: center;">DA FOCALIZZARE</p> <p style="text-align: center;">Importante e non urgente</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Budgeting ● Organizzare le vacanze estive a febbraio ● Comprare una nuova casa ● Nuove aree di ricerca in materiali di investimenti ● Incontrarsi con gli amici ● Pianificare una visita medica

	<p style="text-align: center;">DA LIMITARE</p> <p style="text-align: center;">Non importante ma urgente</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Consegnare il rapporto settimanale ● Rispondere alle e-mail contrassegnate come "urgenti" ● Rispondere alle chiamate telefoniche mentre si lavora su qualcosa di importante ● Essere invitati ad incontrare un visitatore inaspettato ● Venire interrotti da un collega che chiede aiuto ● Un amico che chiede aiuto con un lavoro non pianificato 	<p style="text-align: center;">DA EVITARE</p> <p style="text-align: center;">Non importante e non urgente</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Riunioni non necessarie ● Email superflue ● Pubblicazione sui social media ● Guardare la TV ● Gossip/Spettegolare ● Giocare con i video giochi
<p>Scenario</p> <p>(istruzioni audio o testi per i partecipanti)</p>	<p style="text-align: center;">Esercizio di trascinata e rilascia</p> <p>Avete 5 minuti per valutare in termini di importanza e di urgenza le parole e le frasi fornite di seguito, e ordinarle di conseguenza, nei quadranti corretti della matrice</p>	

ESERCIZIO 2	PIANIFICARE
SCENARIO (istruzioni per i partecipanti)	Utilizza i pianificatori/calendari per organizzare le tue attività, i tuoi compiti e i tuoi appuntamenti giornaliere, settimanali, mensili e annuali. Se necessario, aggiungi colore alle celle e usa lo stesso colore per compiti simili al fine di organizzarli visivamente. Se lo si desidera, è possibile impostare notifiche via e-mail per eventi/attività importanti,.
Pianificatore giornaliero	Esempio vedi allegato Daily_Planner.jpg
Pianificatore settimanale	Esempio vedi allegato weekly_planner.jpg
Pianificatore mensile	Esempio vedi allegato Monthly_Planner.jpg
Pianificatore annuale	Esempio vedi allegato 2019_year_on_a_page.pdf

ESERCIZIO 3	DELEGAZIONE
<p data-bbox="264 348 472 478">ESERCIZIO “FASI DELLA DELEGAZIONE”</p> <p data-bbox="264 569 415 674">Mettili nell’ordine corretto</p>	<p data-bbox="516 348 834 380">Fasi della delegazione</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="613 428 902 459">1. Definisci il compito Prima devi verificare se quel particolare compito è adatto ad essere delegato. Verificalo individualmente.<li data-bbox="613 636 1068 667">2. Seleziona la persona o il team Dopo aver deciso che il compito può essere delegato, è necessario considerare se delegarlo a una persona o a un team. Rifletti rispetto alla suddivisione dei compiti.<li data-bbox="613 890 1284 921">3. Valuta la capacità/abilità e i bisogni formativi Verifica se la persona o il team che hai scelto è in grado di svolgere il compito. Assicurati che tutti capiscano ciò che deve essere fatto<li data-bbox="613 1121 883 1152">4. Spiega le ragioni Spiega i motivi della delega del lavoro o delle responsabilità e il motivo per cui hai scelto queste persone. Spiega l’importanza e la rilevanza di questo compito.<li data-bbox="613 1375 971 1407">5. Indica i risultati richiesti Quale obiettivo deve essere raggiunto? Chiarisci i compiti chiedendo anche dei feedback dalle persone a cui deleghi i compiti. In che modo misuri i risultati positivi?<li data-bbox="613 1629 1081 1661">6. Considera le risorse necessarie Cosa è necessario per completare il compito? Considera le persone, l’ubicazione, i locali, le attrezzature, il denaro, i materiali e altre attività e servizi relativi

	<p>7. Concorda le scadenze</p> <p>Quando deve essere finito il lavoro? O, se si tratta di un lavoro in progress, quando sono previste le scadenze intermedie? Quando devono essere presentate le relazioni intermedie? E se il compito è complesso e si suddivide in fasi e sezioni, quali sono le priorità?</p> <p>8. Sostenere e comunicare</p> <p>Chi altro deve essere informato del lavoro? Coinvolgi il/i delegato/i nelle riflessioni in modo che possano valutare nel complesso</p> <p>9. Feedback sui risultati</p> <p>Infine, è essenziale comunicare un feedback sul loro operato e se hanno raggiunto i loro scopi. Se non li hanno raggiunti, devi rivedere con loro il motivo per cui le cose non sono andate come pianificato e su come vanno affrontati i problemi. Affronta le conseguenze del fallimento e trasmetti fiducia per il successo.</p>
<p>Scrittura dell'esercizio "Delega dei compiti"</p>	<p>Esercizio Trascina e rilascia.</p> <p>Elenca i passi della delega nel giusto ordine. Dopo aver terminato l'esercizio è possibile fare clic su ogni fase della delega per saperne di più.</p>
<p>ESERCIZIO 2</p> <p>"IL DELEGATO EFFICACE"</p> <p>Clicca per selezionare la risposta</p>	<p>Un delegato efficace:</p> <p>Comunica tutti gli aspetti riguardanti il compito specifico.</p> <ul style="list-style-type: none">● Racconta ad altri informazioni su di lei o lui● Dice quali sono le abilità che li rendono dei buoni delegati

<p>corretta</p>	<p>Riconosce abilità, talenti e livelli di esperienza delle persone</p> <ul style="list-style-type: none">● Si informa sulle idee, sulle credenze religiose e filosofiche delle persone● Si informa sugli aspetti personali, sugli obiettivi e sulle loro aspirazioni personali <p>E' a suo agio nel condividere e assegnare l'autorità</p> <ul style="list-style-type: none">● Condivide informazioni personali con i delegati● Condividere le sue opinioni sui delegati <p>Permette ai delegati di lavorare in modo autonomo</p> <ul style="list-style-type: none">● Permette ai delegati di lavorare in modo non appropriato● Permette ai delegati di lavorare a stretto contatto tra di loro <p>Fissa aspettative realizzabili e fornisce le risorse necessarie ai delegati per permettere loro di raggiungere gli obiettivi</p> <ul style="list-style-type: none">● Affinché i delegati possano svolgere con successo i compiti che hanno intrapreso, il delegato stabilisce pause di lavoro ogni ora, durante le quali i delegati si impegnano in attività divertenti.● Il delegante fissa obiettivi irrealisticamente alti per i delegati al fine di esercitare pressioni affinché riescano <p>Incoraggia i delegati ad usare la loro iniziativa quando devono completare un compito</p> <ul style="list-style-type: none">● Incoraggia i delegati ad usare la loro immaginazione nel completare un compito● Incoraggia i delegati ad usare il sostegno dei loro amici quando devono completare un compito <p>Fornisce regolarmente feedback positivi</p> <ul style="list-style-type: none">● Fornisce regolarmente supporto psicologico
------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none">• Fornisce regolarmente informazioni nuove <p>Dà pieno riconoscimento ai delegati per le loro prestazioni</p> <ul style="list-style-type: none">• non dà feedback ai delegati per le loro prestazioni• dà rimproveri scritti ai delegati per le loro prestazioni
<p>“Esercizio sul delegato efficace” (istruzione per i partecipanti)</p>	<p>Clicca per selezionare le frasi che descrivono le caratteristiche di un delegato efficace</p>