

WebQuest

Consapevolezza di sé

DISCOVER
& EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Consapevolezza

Introduzione

La consapevolezza di sé è la chiave per la crescita personale e professionale. È la capacità di comprendere i tuoi pensieri, emozioni, valori e comportamenti e il modo in cui influenzano le tue azioni e decisioni. Diventando più consapevole di te stesso, puoi identificare i tuoi punti di forza e le aree di miglioramento, allineare i tuoi obiettivi di carriera con i tuoi valori e dare un contributo significativo sul posto di lavoro.

In questa WebQuest, esplorerai il concetto di autoconsapevolezza, valuterai il tuo attuale livello di autoconsapevolezza e svilupperai strategie per migliorarlo. Alla fine, avrai un **kit di strumenti di autoconsapevolezza** personalizzato per guidare la tua carriera e la tua crescita personale.

Attività

La tua missione è:

1. Comprendere il concetto e l'importanza della consapevolezza di sé nello sviluppo della carriera.
2. Valuta la tua attuale autoconsapevolezza utilizzando vari strumenti.
3. Esplora le strategie per migliorare l'autoconsapevolezza.
4. Analizza scenari di vita reale in cui la consapevolezza di sé gioca un ruolo fondamentale sul posto di lavoro.
5. Crea un **kit di strumenti per l'autoconsapevolezza** da utilizzare come guida nella tua carriera e nella tua vita personale.

Presenterai i tuoi risultati e le tue strategie attraverso un diario riflessivo, un'infografica o una presentazione.

Processo

Passaggio 1: esplora l'autoconsapevolezza

- **Attività di ricerca:**

1. Guarda un video o leggi un articolo sull'importanza della consapevolezza di sé nella carriera e nello sviluppo personale.
2. Esplora gli aspetti chiave dell'autoconsapevolezza: intelligenza emotiva, valori personali, punti di forza e punti ciechi.

Domanda di riflessione:

- In che modo la consapevolezza di sé influisce sul processo decisionale e sulle relazioni sul lavoro?

Risorse:

- [Che cos'è l'autoconsapevolezza?](#)
- [Consapevolezza di sé sul posto di lavoro](#)

Passaggio 2: valuta la tua autoconsapevolezza

● **Attività:**

1. Completa un test di autovalutazione per valutare la tua intelligenza emotiva, i tuoi punti di forza, i tuoi valori e le aree di miglioramento.
2. Rifletti sui risultati: cosa hai imparato su te stesso?

Compito:

Scrivi una breve analisi della tua autoconsapevolezza sulla base della valutazione. Evidenzia i principali punti di forza, di debolezza e le aree da sviluppare ulteriormente.

Passaggio 3: strategie per costruire l'autoconsapevolezza

● **Attività pratica:**

Impara e applica strategie per migliorare l'autoconsapevolezza, come ad esempio:

- Tenere un diario quotidiano per riflettere su emozioni e comportamenti.
- Cercare feedback da colleghi o mentori.
- Praticare la consapevolezza e la regolazione emotiva.

Compito:

0. Scegli una strategia da implementare nella prossima settimana.
1. Registra le tue osservazioni e rifletti sul suo impatto sul tuo comportamento e sul tuo processo decisionale.

Risorse:

2. [Mindfulness per l'autoconsapevolezza](#)
3. [Come cercare un feedback costruttivo](#)

Passaggio 4: analizzare gli scenari sul posto di lavoro

● **Attività:**

Risolvi scenari sul posto di lavoro per comprendere il ruolo dell'autoconsapevolezza:

- Scenario 1: "Ricevi un feedback critico dal tuo manager. Come si risponde in modo costruttivo?"
- Scenario 2: "Noti che un compagno di squadra sta lottando con un compito. In che modo la consapevolezza di sé può aiutarti a sostenerli?"
- Scenario 3: "Ti senti frustrato durante una riunione del team. Come gestisci le tue emozioni per rimanere professionale?"

Compito:

Per ogni scenario:

0. Identifica il ruolo che la consapevolezza di sé gioca nella situazione.

1. Proponi una risposta basata sui principi dell'autoconsapevolezza.

Passaggio 5: crea il tuo kit di strumenti per l'autoconsapevolezza

- **Compito finale:**

crea un toolkit personalizzato che includa:

1. Insight chiave dalla tua autovalutazione.
2. Strategie per migliorare l'autoconsapevolezza.
3. Esempi pratici di come l'autoconsapevolezza può migliorare le interazioni sul posto di lavoro.
4. Un piano d'azione personale per lo sviluppo continuo della consapevolezza di sé.

Deliverable:

Presenta il tuo toolkit come un diario riflessivo, un'infografica o una presentazione.

Valutazione

Sarai valutato in base a:

1. **Comprensione:** profondità della ricerca e chiarezza nello spiegare i concetti di autoconsapevolezza.
 2. **Applicazione:** Praticità e creatività nell'applicazione di strategie di autoconsapevolezza.
 3. **Riflessione:** autovalutazione perspicace e idee di crescita personale.
 4. **Toolkit:** Organizzazione, rilevanza e utilità del tuo Toolkit di Autoconsapevolezza.
-

Conclusione

Congratulazioni per aver completato la WebQuest di autoconsapevolezza! Hai esplorato il tuo io interiore, appreso strategie per migliorare l'autoconsapevolezza e applicato queste intuizioni a scenari di lavoro. Praticando l'autoconsapevolezza, puoi prendere decisioni migliori, rafforzare le tue relazioni e sbloccare il tuo pieno potenziale nella tua carriera.

Domande di riflessione:

- In che modo questa WebQuest ha cambiato la tua comprensione dell'autoconsapevolezza?
- Quali strategie continuerai a mettere in pratica nella tua vita quotidiana e nella tua carriera?

DISCOVER
& EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443