



# MODULO 6

# DISINTOSSICAZIONE DAI SOCIAL MEDIA E BENESSERE DIGITALE



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity

[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)

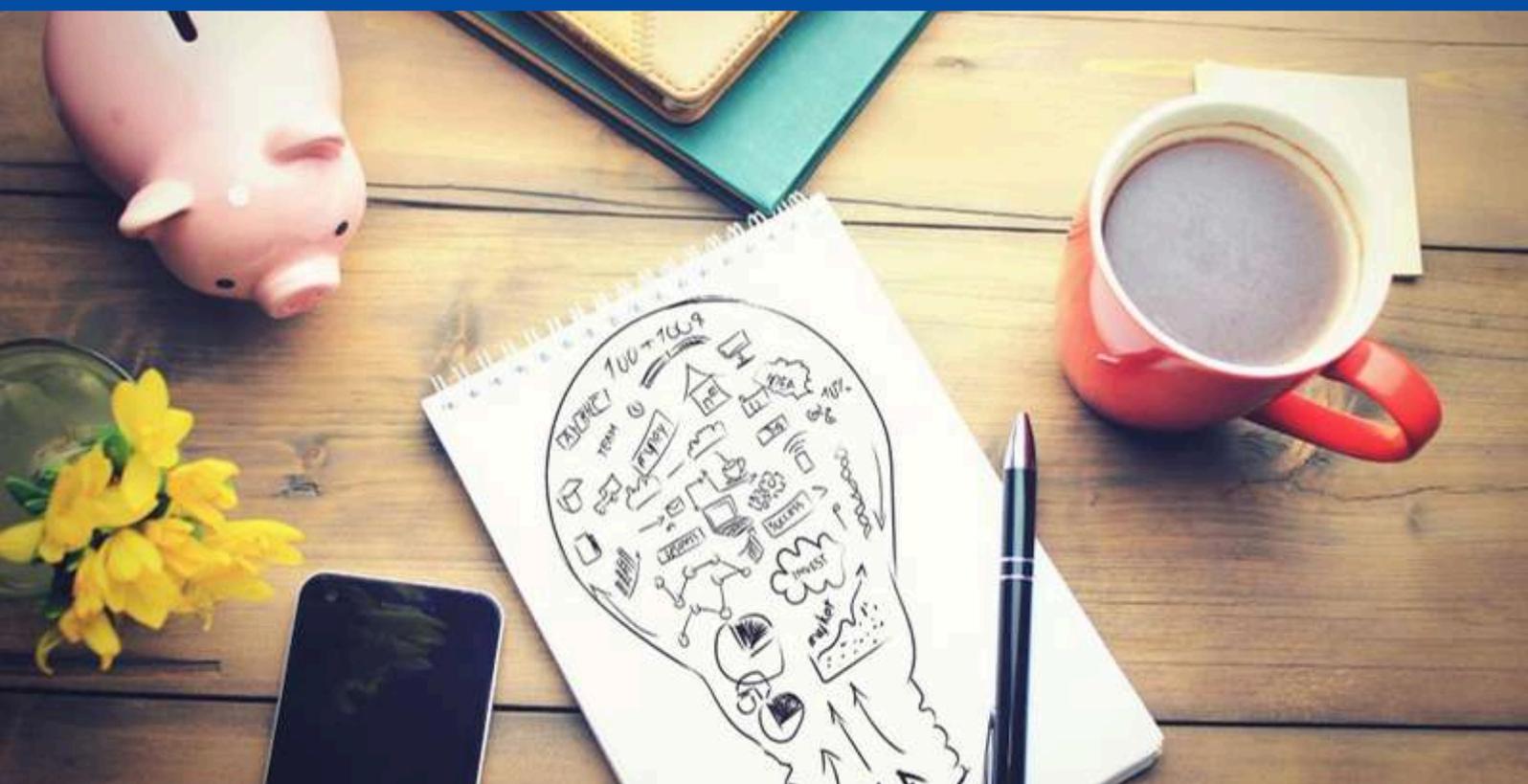


**Co-funded by  
the European Union**



## Lezione 6.4

# Piani di sviluppo personale e miglioramento del benessere



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

Lezione 6.4

# Piani di sviluppo personale e miglioramento del benessere

## Obiettivi:

- Aiutare i partecipanti a comprendere il legame tra sviluppo personale e benessere e il loro impatto sulla soddisfazione generale della vita.
- Guidare i partecipanti nella valutazione del loro stato attuale di sviluppo personale e benessere.
- Aiutare i partecipanti a creare piani attuabili con passaggi chiari per raggiungere i propri obiettivi.

## Messaggio/i chiave:

- Lo sviluppo personale e il benessere sono interconnessi e contribuiscono alla realizzazione e al successo della vita in generale.
- L'auto-riflessione e l'autovalutazione regolari sono essenziali per identificare le aree di crescita e benessere.
- Per un miglioramento duraturo dello sviluppo personale e del benessere è fondamentale stabilire obiettivi chiari e realistici e suddividerli in fasi attuabili.



TIPO DI LEZIONE:





# Panoramica della lezione

Questa lezione si propone di aiutare i partecipanti a esplorare e migliorare il proprio sviluppo personale e il proprio benessere, definendo obiettivi chiari e creando piani attuabili. Concentrandosi sia sulla crescita personale che sul mantenimento di uno stato di benessere equilibrato, i partecipanti acquisiranno strumenti pratici per creare un percorso personalizzato per raggiungere il successo e migliorare la propria soddisfazione di vita complessiva.

## **Il workshop è organizzato in 5 fasi:**

1. Introduzione allo sviluppo personale e al benessere (10 min)
2. Attività di autovalutazione (15 min)
3. Stabilire obiettivi per lo sviluppo personale e il benessere (15 min)
4. Creazione di un piano d'azione (15 min)
5. Riflessione conclusiva e condivisione (5 min)



## Passo 1

# Introduzione allo sviluppo personale e al benessere

Comprendere lo sviluppo personale e il benessere è fondamentale per raggiungere felicità e successo a lungo termine. Lo sviluppo personale si concentra sullo sviluppo di conoscenze, competenze e salute emotiva, mentre il benessere riguarda il sentirsi a proprio agio, in salute e felici. Questi due concetti sono profondamente interconnessi e influenzano la soddisfazione generale e le prestazioni nella vita.

Inizia con una semplice riflessione: "Cosa significano per te lo sviluppo personale e il benessere?". Pensa a come queste idee influenzano la tua vita.

Attività:

Condividi i tuoi pensieri con il gruppo, offrendo esempi di come sviluppo personale e benessere si intersechino per te. Ad esempio, potresti riflettere su come l'apprendimento di una nuova competenza abbia aumentato la tua autostima o su come dare priorità alla cura di te stesso abbia migliorato la tua produttività.



## Passo 2

# Attività di autovalutazione

## Foglio di lavoro per la valutazione dello sviluppo personale e del benessere

1. Auto-riflessione sullo sviluppo personale  
Valuta il tuo sviluppo personale (1-10): \_\_\_ / 10

I 3 punti di forza principali:

Le 3 principali aree da migliorare:

2. Auto-riflessione sul benessere  
Valuta il tuo benessere generale (1-10): \_\_\_ / 10  
Valuta la tua salute mentale (1-10): \_\_\_ / 10  
Valuta la tua salute fisica (1-10): \_\_\_ / 10  
Valuta la tua salute emotiva (1-10): \_\_\_ / 10

3. Pratiche di benessere attuali  
Con quale frequenza svolgi attività di salute fisica?  
\_\_\_ Mai \_\_\_ Raramente \_\_\_ A volte \_\_\_ Spesso \_\_\_ Sempre  
Con quale frequenza ti dedichi ad attività per la salute  
mentale/emotiva?  
\_\_\_ Mai \_\_\_ Raramente \_\_\_ A volte \_\_\_ Spesso \_\_\_ Sempre



## Passo 2

# Attività di autovalutazione

Capire a che punto sei ora è il primo passo verso la crescita. In questo esercizio, valuterai il tuo sviluppo personale e il tuo benessere utilizzando il foglio di lavoro fornito dal tuo facilitatore.

Il foglio di lavoro ti guiderà nella valutazione di diversi aspetti della tua vita, come i tuoi punti di forza, le aree di miglioramento e la soddisfazione generale.

Prenditi 5-7 minuti per completare la valutazione e riflettere sulle tue risposte. Cerca schemi o connessioni: **ci sono aree specifiche in cui ti senti forte o aree che necessitano di attenzione?**

Scrivi i tuoi pensieri e le tue intuizioni per aiutarti a chiarire la tua situazione attuale.

Dopo aver riflettuto individualmente, unitevi a un piccolo gruppo o a un gruppo più grande (a seconda di come vi sentite più a vostro agio) per condividere i punti chiave.

Discutere le tue intuizioni con altri può rivelare nuove prospettive e rafforzare la tua comprensione della tua situazione attuale e dei passi che potresti intraprendere per migliorare.



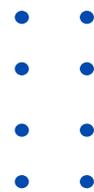
### Passo 3

## Stabilire obiettivi per lo sviluppo personale e il benessere

Definire obiettivi chiari e raggiungibili è essenziale per la crescita. In questo esercizio, imparerai a definire obiettivi SMART, ovvero Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Rilevanti e Temporizzati. Il framework SMART ti aiuta a definire obiettivi realistici, attuabili e in linea con la tua crescita personale. Per esempio:

- **Obiettivo di sviluppo personale: "Leggerò un libro di auto-aiuto al mese per migliorare le mie capacità di leadership.**
- **Specifica:** Leggi un libro di auto-aiuto.
- **Misurabile:** Completare un libro al mese.
- **Raggiungibile:** Dedicare del tempo alla lettura.
- **Rilevante:** Migliora le capacità di leadership, in linea con la crescita personale.
- **Da completare entro la scadenza:** Completare un libro entro la fine di ogni mese.

Utilizzando questo schema, pensa a due obiettivi su cui vorresti concentrarti nel prossimo mese. Uno dovrebbe riguardare il tuo sviluppo personale (ad esempio, apprendere una nuova competenza) e l'altro il tuo benessere (ad esempio, migliorare la salute fisica). Scrivi ogni obiettivo e applica i criteri SMART per assicurarti che siano chiari, raggiungibili e definiti entro un arco di tempo specifico.



## Passo 4

# Creare un piano d'azione

Ora che hai definito i tuoi obiettivi SMART, è il momento di suddividerli in passaggi concreti. Un piano è essenziale per trasformare i tuoi obiettivi in realtà. In questo esercizio, creerai un Piano d'Azione per lo Sviluppo Personale e il Benessere che ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi in modo strutturato. Inizia suddividendo ogni tuo obiettivo in passi più piccoli e gestibili. Ad esempio, se il tuo obiettivo di benessere è fare attività fisica regolarmente, suddividilo in questo modo:

- Obiettivo: "Mi allenerò per 30 minuti tre volte a settimana."
  - Passaggi d'azione:
    - Pianifica gli orari degli esercizi (ad esempio, lunedì, mercoledì, venerdì alle 19:00).
    - Scegli esercizi specifici (ad esempio yoga, jogging, ciclismo).
    - Prepara i vestiti per l'allenamento la sera prima.
    - Tieni traccia dei tuoi progressi registrando l'attività e la durata di ogni sessione.



## Passo 4

# Creare un piano d'azione

Discutete l'importanza delle abitudini e delle routine per progredire. Il successo spesso dipende da piccole azioni costanti che diventano parte della vostra routine quotidiana o settimanale. È essenziale fare progressi costanti e sostenibili senza sentirsi sopraffatti.

Dopo aver completato i tuoi piani d'azione, rifletti su queste domande:

- I passaggi sono realistici entro i tempi previsti?
- I passaggi sembrano gestibili o ti sembrano troppo impegnativi?
- Quali potenziali ostacoli potrebbero presentarsi (ad esempio, mancanza di tempo o motivazione) e come puoi affrontarli?

Infine, condividi il tuo piano d'azione con un partner o un piccolo gruppo. Fornisci feedback e responsabilizzatevi a vicenda sui passi che avete definito.

## Riflessione conclusiva e condivisione

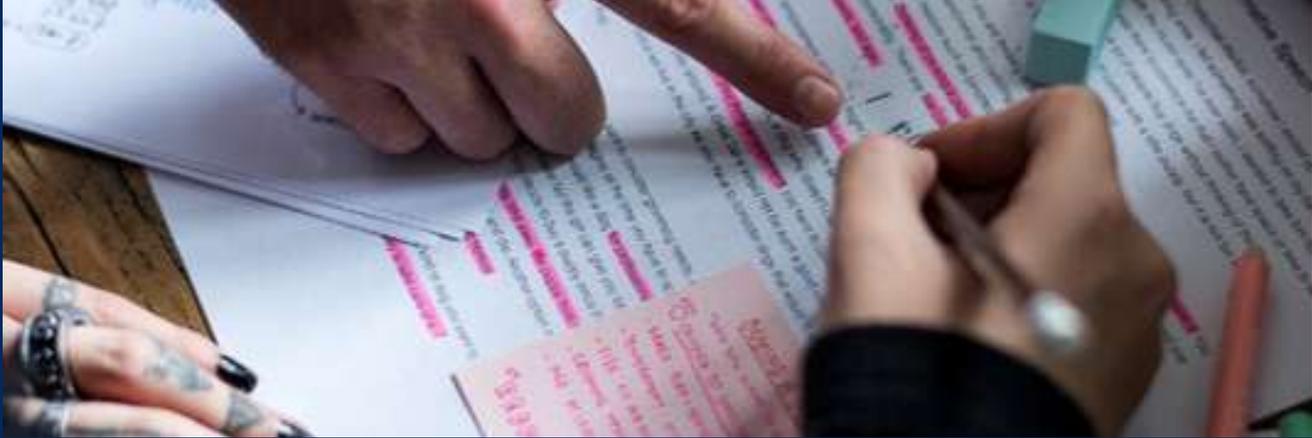
In questo esercizio, ti prenderai un momento per riflettere sugli impegni che hai preso riguardo al tuo sviluppo personale e al tuo benessere. Riflettere sui tuoi obiettivi e sul piano d'azione che hai creato ti aiuterà a consolidare le tue intenzioni e a rimanere motivato.

Inizia riconsiderando gli obiettivi che ti sei prefissato e i passaggi attuabili che hai delineato. Chiediti:

- In che modo questi obiettivi si allineano con i tuoi valori e le tue aspirazioni personali?
- Cosa ci vorrà per restare sulla buona strada e mantenere la coerenza?
- Qual è un aspetto fondamentale di questo processo che può aiutarti a mantenere l'impegno in futuro?

Dopo aver riflettuto, condividi i tuoi punti chiave con il gruppo. Questo può includere spunti sui tuoi obiettivi, sulle sfide che prevedi o sulle strategie che intendi implementare per rimanere sulla buona strada. Condividere i tuoi impegni con gli altri può aumentare il senso di responsabilità e motivarti mentre lavori per raggiungere i tuoi obiettivi.





## Riepilogo dei punti chiave

- **L'attività fisica non deve essere necessariamente complessa: anche semplici movimenti quotidiani possono migliorare significativamente la salute.**
- **Fare pause regolari per allontanarsi dagli schermi può migliorare il benessere sia mentale che fisico.**
- **Piccoli obiettivi raggiungibili possono dare vita ad abitudini durature che migliorano la qualità complessiva della vita.**



# Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

## **Obiettivo:**

Aiutare i partecipanti a comprendere l'importanza dello sviluppo personale e del benessere nel migliorare la soddisfazione generale della vita e promuovere l'impegno e la responsabilità verso lo sviluppo personale e il benessere.

## **Materiali necessari:**

- Foglio di lavoro per la valutazione dello sviluppo personale e del benessere
- Carta e penne
- Timer o orologio per gestire la durata delle attività
- Facoltativo: esempi stampati o digitali di piani d'azione e obiettivi SMART come riferimento
- Uno spazio confortevole per discussioni di gruppo e riflessioni individuali





## **Fase 1: Introduzione allo sviluppo personale e al benessere (10 min)**

Si inizia dando il benvenuto ai partecipanti e introducendo l'attenzione della sessione sullo sviluppo personale e sul benessere. Evidenzia l'importanza di questi concetti nel raggiungimento della felicità, del successo e dell'equilibrio a lungo termine nella vita.

Presentare le definizioni chiave:

- Sviluppo personale: Crescita delle conoscenze, delle competenze e della salute emotiva.
- Benessere: Stato di benessere, salute e felicità.

Rafforzare l'idea che questi concetti sono interconnessi:

- Esempio: "Quando ti sviluppi personalmente, spesso migliora anche il tuo benessere e quando ti concentri sul benessere, sei più in grado di raggiungere una crescita personale".

Mantieni la discussione positiva e inclusiva; evita di fare pressione sui partecipanti affinché condividano esperienze profondamente personali.

Utilizza gli esempi dei partecipanti per sottolineare l'importanza di bilanciare crescita personale e benessere per un successo a lungo termine.





## **Fase 2: Attività di autovalutazione (15 min)**

Distribuisci il foglio di lavoro per la valutazione dello sviluppo personale e del benessere

Dopo aver completato il foglio di lavoro, incoraggia i partecipanti a riflettere sulle loro risposte:

- Cerca eventuali schemi nelle loro risposte (ad esempio, si sentono mentalmente bene ma fisicamente esausti?).
- Chiedi loro di valutare se ci sono aree su cui è necessario concentrarsi maggiormente o se emergono intuizioni inaspettate.

Esempi di domande guida:

- Cosa ti ha sorpreso dei tuoi ascolti?
- I tuoi punti di forza supportano gli ambiti in cui ti senti più realizzato o c'è una discrepanza?
- Quale area del benessere (fisico, mentale, emotivo) risulta più sbilanciata e perché?
- In che modo i tuoi punti di forza potrebbero aiutarti a superare gli aspetti che desideri migliorare?

Incoraggia i partecipanti a mettere per iscritto le loro intuizioni dopo la riflessione, annotando eventuali collegamenti tra i loro punti di forza e le aree di miglioramento. Questa riflessione aiuta a comprendere meglio la loro situazione attuale e quali passi potrebbero intraprendere per progredire.





### **Fase 3: Definire obiettivi per lo sviluppo personale e il benessere (15 min)**

Spiega lo scopo della definizione degli obiettivi utilizzando il framework SMART

Analizziamo l'acronimo SMART con esempi per ciascun criterio:

- Specifica: "Voglio migliorare le mie capacità di parlare in pubblico esercitandomi due volte a settimana".
- Misurabile: "Monitorerò i miei progressi registrando le mie sessioni di pratica e notando i miglioramenti".
- Raggiungibile: "Punterò a un miglioramento graduale, ad esempio a sentirmi più sicuro nel parlare per 5 minuti senza appunti".
- Rilevante: "Parlare in pubblico è in linea con le mie aspirazioni professionali di diventare un comunicatore migliore".
- Limitato nel tempo: "Raggiungerò questo obiettivo entro i prossimi tre mesi".

Scrivi questi esempi su una lavagna o condividili in una presentazione per rafforzare i criteri.

Chiedi ai partecipanti di definire almeno due obiettivi SMART: uno per lo sviluppo personale e uno per il benessere.

- Esempio di sviluppo personale: "Completerò un corso di leadership online entro la fine del mese prossimo".
- Esempio di benessere: "Farò esercizio fisico per 30 minuti tre volte a settimana per le prossime sei settimane".

Ricorda ai partecipanti che i loro obiettivi devono essere percepiti come significativi e raggiungibili a livello personale.

Incoraggiali a rivedere gli obiettivi se necessario, assicurando l'allineamento con il framework SMART.

Sottolinea che questa è la base del loro piano d'azione nel passaggio successivo.





## Fase 4: Creazione di un piano d'azione (15 min)

Spiega brevemente l'importanza di creare un piano d'azione concreto:

- "Un piano d'azione ti aiuta a suddividere i tuoi obiettivi in passaggi gestibili e garantisce progressi costanti senza sentirti sopraffatto."

Evidenzia il valore delle abitudini e delle routine per raggiungere il successo a lungo termine

Condividi un esempio per illustrare il processo:

- Obiettivo: "Farò esercizio per 30 minuti tre volte a settimana".
- Passaggi:
  - Pianifica le sessioni (ad esempio, lunedì, mercoledì, venerdì alle 19:00).
  - Seleziona attività specifiche (ad esempio, yoga o jogging).
  - Preparare gli abiti da allenamento la sera prima.
  - Tieni traccia dei progressi in un diario o in un'app.

Chiedi ai partecipanti di prendere uno dei loro obiettivi SMART (dell'attività precedente) e di scomporlo in passaggi attuabili utilizzando questi suggerimenti:

- Quali compiti specifici devo completare per raggiungere questo obiettivo?
- Quando completerò ogni attività?
- Come posso integrare queste attività nella mia routine?

Dopo che i partecipanti hanno completato i loro piani, chiedete loro di riflettere individualmente:

- Questi passaggi sono realizzabili entro i tempi previsti?
- I passaggi ti sembrano gestibili o troppo impegnativi?
- Quali ostacoli potrebbero presentarsi e come possono essere superati?

Chiedi ai partecipanti di accoppiarsi o di formare piccoli gruppi per condividere i loro piani.





## **Fase 5 Discussione conclusiva e impegni (5 min)**

Riassumi i punti chiave della lezione, sottolineando l'importanza di stabilire obiettivi SMART, creare piani attuabili e impegnarsi a riflettere e agire regolarmente.

Incoraggia i partecipanti a proseguire il loro percorso di crescita e ricordate loro che lo sviluppo personale e il benessere sono processi continui. È giusto modificare gli obiettivi in base alle necessità e cercare supporto quando sorgono difficoltà.

Concludi con una nota positiva, sottolineando il potere degli sforzi costanti e piccoli nel produrre miglioramenti significativi nella tua vita.





## **Attività di follow-up e da svolgere a casa**

Scrivi un breve paragrafo su come il lavoro sul tuo piano d'azione ha avuto un impatto sul tuo sviluppo personale e sul tuo benessere finora.

### **Suggerimenti per gli insegnanti:**

- Utilizzare esempi pertinenti per ispirare i partecipanti.
- Suggerisci di associare i partecipanti come partner responsabili.
- Evidenzia i progressi per creare fiducia.
- Fornire strategie per gestire sfide comuni come il tempo o la motivazione.
- Adattare le discussioni alle esigenze e agli interessi specifici dei partecipanti.





# Strumenti

## Habitica



Crea abitudini e routine positive trasformando in giochi le attività di sviluppo personale e benessere.

**COLLEGAMENTO**

---

## Trello



Strava aiuta i partecipanti a monitorare le proprie attività fisiche, come camminare, correre o andare in bicicletta, a stabilire obiettivi personali e a restare motivati attraverso le sue funzionalità social, promuovendo la responsabilità e incoraggiando un impegno costante offline.

**COLLEGAMENTO**



## Riferimenti

- Sutton J. (2023). Come creare un piano di sviluppo personale: 3 esempi. PositivePsychology.com  
<https://positivepsychology.com/personal-development-plan/>
- SMC Education. (n.d.). Migliora la tua vita attraverso lo sviluppo personale. SMC Education <https://smceducation.com/personal-development/>
- Boogaard K. (2023). Come scrivere obiettivi SMART. Atlassian <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>





## QUIZ

1. Cosa significa la "M" in obiettivi SMART?

- A. Gestibile
- B. Misurabile
- C. Motivazionale
- D. Significativo

2. Quale dei seguenti è un esempio di obiettivo SMART?

- A. "Voglio migliorare la mia gestione del tempo."
- B. "Completerò un corso di gestione del tempo entro la fine del mese prossimo."
- C. "Devo lavorare sulla mia produttività."
- D. "Dovrei svegliarmi prima ogni giorno."

3. Perché è importante suddividere gli obiettivi in passaggi più piccoli e realizzabili?

- A. Per evitare di stabilire una tempistica
- B. Per rendere i progressi più gestibili e realistici
- C. Per rendere l'obiettivo più astratto
- D. Per far sì che l'obiettivo sembri meno importante





## QUIZ

4. Quale delle seguenti NON fa parte del framework degli obiettivi SMART?

- A. Specifico
- B. Misurabile
- C. Restrittivo
- D. Limitato nel tempo

5. Qual è uno dei principali vantaggi derivanti dall'istituzione di routine e abitudini per raggiungere obiettivi di sviluppo personale?

- A. Garantisce il successo senza sforzo.
- B. Semplifica il processo integrandolo nella vita quotidiana.
- C. Elimina la necessità di modificare il piano.
- D. Fornisce risultati immediati e su larga scala.





## Soluzioni

Domanda 1: B

Domanda 2: B

Domanda 3: A

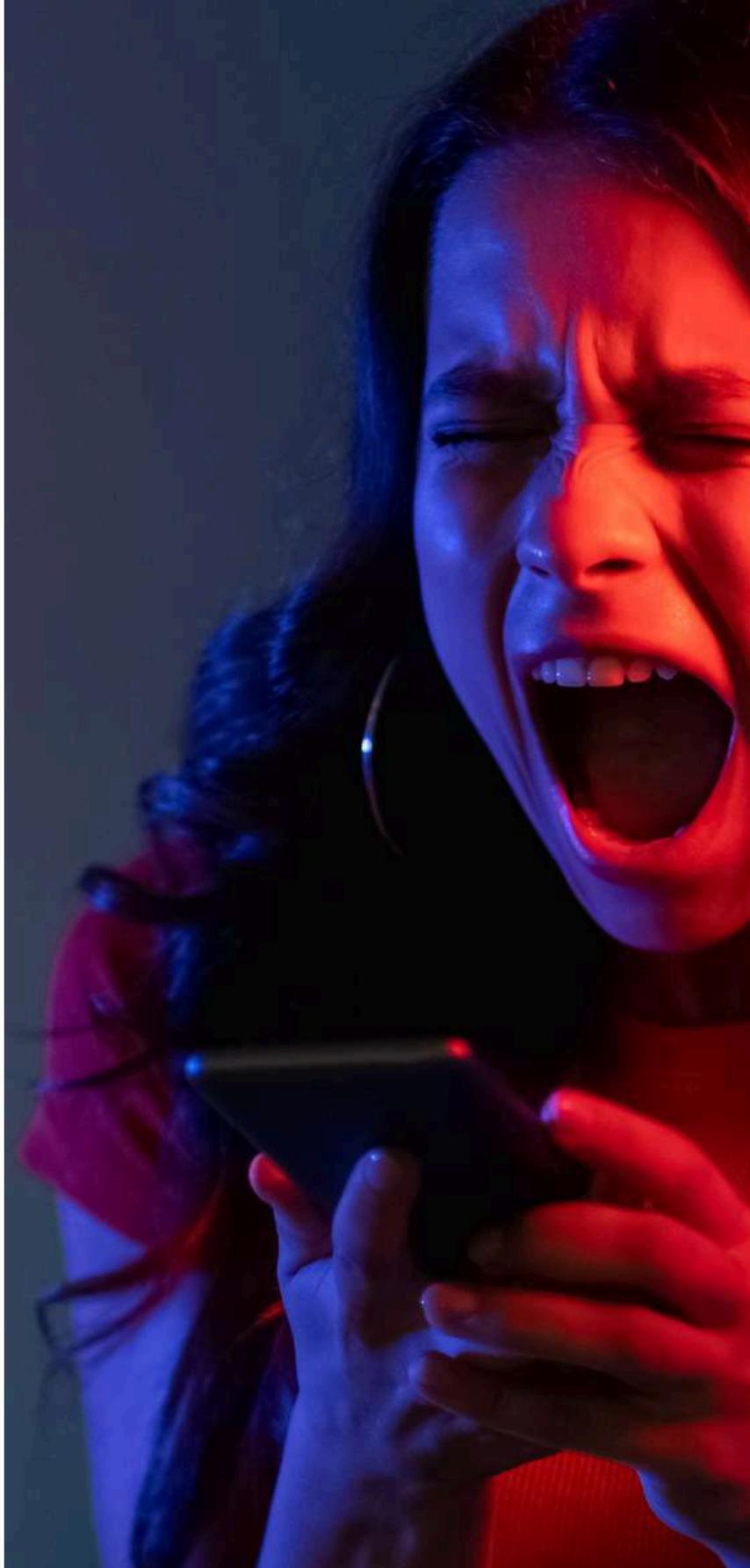
Domanda 4: C

Domanda 5: B





Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.