

LOTTOMATICA

CONSAPEVOLEZZA DI SE E AUTOSVILUPPO

(corso di formazione per principianti)

Come comprendere meglio chi siamo, da dove veniamo e dove vogliamo andare



“Il significato dell'acquisizione della consapevolezza di sé nell'evoluzione umana è espressa splendidamente nel simbolo biblico della Caduta dell'uomo. La coscienza di sé è un bene e un male; con essa l'uomo raggiunse lo stato di persona nel senso esistenziale; divenne conscio di sé e del suo ambiente. Egli è capace di formare immagini mentali di cose e situazioni che non esistono ancora, ma che possono verificarsi o esser prodotte o costruite per opera sua. (...)

La coscienza di sé e la previsione, tuttavia, portarono i tremendi doni della libertà e della responsabilità. L'uomo si sente libero di dar esecuzione a certi suoi progetti e lasciarne altri in disparte; prova la gioia di essere padrone, anziché schiavo, del mondo e di se stesso; ma la gioia è temperata dal senso di responsabilità; sa che deve render conto dei suoi atti: ha acquistato la conoscenza del bene e del male. Questo è un carico terribilmente pesante da portare; nessun altro animale deve far fronte a niente di simile. Vi è un tragico conflitto nell'anima dell'uomo; e, fra le imperfezioni della natura umana, questa è molto più grave che i travagli del parto.”

Theodosius Dobzhansky

La coscienza di sé e la caduta dell'uomo



Per quanto spesso contornata da aure mistiche, la consapevolezza è una delle capacità più specifiche e peculiari dell'essere umano.

E' inoltre alla base di ogni nostro comportamento, tant'è vero che immaginare un essere umano privo di consapevolezza è una contraddizione in termini.

Ciononostante molto spesso le persone hanno scarsi livelli di consapevolezza. Ciò dipende dal fatto che essa non è sempre necessaria (spesso si va per routine), che può avere diversi livelli di attivazione e che, soprattutto, è una facoltà complessa.

Se infatti accettiamo la seguente definizione di consapevolezza:

“Conoscere e sapere descrivere in ogni momento i dati percettivi e cognitivi, i modelli con cui li organizziamo, i nostri desideri e i nostri obiettivi, i nostri strumenti e i nostri metodi, i nostri sentimenti e le nostre preferenze, i nostri valori e le nostre abilità allo scopo e con la conseguenza di ben guidare i processi decisionali e di avere una ben fondata fiducia in se stessi.”

La consapevolezza ha a che fare coi seguenti domini.

- Etica e valoriale: relativa al dominio degli scopi
- Razionale e strategica: relativa al dominio del rapporto tra mezzi e fini
- Emotiva: relativa a sentimenti ed emozioni

Ed è chiaro che avere un pieno controllo di quanto sopra è impresa difficile.



Perché la consapevolezza

L'aumento di consapevolezza e di sistemi di monitoraggio di essa è la base di ogni tipo di apprendimento, soprattutto se richiede procedure nuove, creatività, mutamenti di paradigma e uscite dalle aree di confort.

In termini IES (Intelligenza empatico sociale) è componente fondamentale dell'autoempatia, ovvero della capacità di base che ci consente di percepire ciò che facciamo (e di paragonarlo a quanto fanno gli altri).

E' dunque ingrediente fondamentale di qualsiasi iter formativo e, in virtù di quanto detto sopra, la sua importanza cresce con il crescere delle discrezionalità decisionali, l'esercizio di competenze complesse, la quantità di collaboratori da gestire e la complessità del contesto.

E' pertanto essenziale per la formazione manageriale e alla leadership.

Infine per quanto "allenabile" con acceleratori richiede ripetizioni: le prestazioni dei monaci buddisti - certificate da studi scientifici di psicologia occidentale - si ottengono con anni e anni di pratica.



Scopo

- Aumentare la consapevolezza in tutte le sue dimensioni
- Attivare interesse per lo sviluppo della consapevolezza
- Traferire strumenti utili per lo sviluppo della consapevolezza

Metodo

- Secondo il circuito definizione-esperienza
- 80% di esperienzialità
- Forte interazione tra partecipanti e partecipanti / docente
- Messa in gioco di sé e della propria persona



Setting

- Aula grande con partecipanti disposti in cerchio
- Alcuni esercizi utilizzano lo spazio (movimento)
- Una piccola parte del corso avverrà in un parco o in una chiesa

NOTA BENE

E' indispensabile avere abiti molto comodi e del tutto informali, che consentano libertà di movimento.

E' inoltre indispensabile avere a disposizione delle pareti su cui sia possibile appendere fogli di carta (con fogli di carta, pennarelli e scotch per appendere)



Modelli di riferimento

- IES - Intelligenza empatico sociale (v. [Paolo Cervari](#) , [Silvia Cornaglia](#) , [Domenico Sorrenti](#) , [Massimo Tarantino](#) , [Maria Grazia Turri](#), *IES - Intelligenza Empatico Sociale*, F. Angeli)
- Psicologia strategica (v. Giorgio Nardone, *Cavalcare la propria tigre*, Ponte alle Grazie; Paolo Cervari, “Strategie indecidibili”, in a.c.d. Giorgio Giacometti, *Sofia e Psiche*, Liguori)
- La tradizione buddista (non indico fonti per la sua vastità)
- Pratiche filosofiche (Paolo Cervari e Neri Pollastri, *Il filosofo in azienda*, Apogeo)



Il corso prevede un prework utile sia a lanciare l'attività stessa che a preparare dei materiali che verranno poi effettivamente utilizzati in aula.

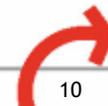
Il prework consiste in due attività:

- Micro feedback a 360 (artigianale mediante questionari)
- Scrivi 5 cose per te fondamentali (quelle che vorresti con te sull'isola deserta)



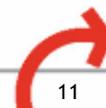
1° giorno mattino

Orario	Descrizione attività
9.00 - 10.00	Warming <ol style="list-style-type: none">1. Mi presento - gioco a coppie di presentazione reciproca2. Sottrazione: quale delle 5 cose per te fondamentali è la più importante? Esprimi in pubblico perché hai lasciato per ultima quella - esercitazione
	Fotografare
10.00 - 11.15	<ol style="list-style-type: none">1. Disegna la tua zona buia - disegni da appendere2. Categorie fondamentali: la valutazione di sé e le competenze - lezione3. Le mie competenze - esercitazione (confronto a coppie)4. Le richieste al mago Aladino: 4 cose di me che vorrei cambiare - esercitazione ind.5. Le richieste al mago Aladino: 4 cose di me che vorrei avessero 4 persone che conosco (chi e perché) - esercitazione ind.6. Debriefing in gruppo
11.15- 11.30	PAUSA
11.30 - 13.00	<ol style="list-style-type: none">1. Categorie fondamentali: la valutazione di sé, i punti di forza e debolezza, le minacce e le opportunità2. SWOT analysis - lezione3. SWOT analysis - esercitazione ind.4. Categorie fondamentali: fattori motivazionali - lezione5. Test auto valutativo su motivazione: esercitazione ind.6. Colloquio con il capo del personale (role play a coppie)7. Strumenti: il radar sullo stato di sé -lezione e esercitazione
13.00 - 14.00	PAUSA



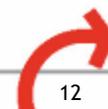
1° giorno pomeriggio

Orario	Descrizione attività
14.00 -14.15	Warming 1. Meditazione (15 minuti) - esercitaz. ind
	Narrare il passato
14.15 - 16.00	1. Il rifugio segreto - esercitaz. ind. e di gruppo 2. Chi ha contato nella mia vita e perché, cosa avrei cambiato - role play a coppie 3. Stemma araldico - esercitaz. ind. con fogli da appendere
	PAUSA
16.00 - 17.20	1. Cosa mi rimprovero di più, di cosa mi rammarico - esercitaz. individ. e per sottogruppi 2. Di cosa vado fiero , cosa è stato più bello - esercita. ind. e per sottogruppi. 3. Sliding doors: e se invece... - esercitaz. individuale e per sottogruppi. 4. Categorie fondamentali: il passato e la storicizzazione - lezione
17.20 - 17.30	Strumenti per il compito a casa: il test di valutazione della personalità Myers Briggs (da fare entro domani).



2° Giorno mattino

Orario	Descrizione attività
9.00 - 9.15	Warming 1. Meditazione: su quanto appreso e vissuto il giorno prima (individuale, in chiesa, al parco o in altro luogo raccolto e appartato)
	Tra passato e futuro
	1. L'episodio della tua vita che ti rappresenta meglio – esercitazione ind. e in coppia 2. Strumenti: le curve delle aspettative – esercitaz. individuale
11.00 - 11.15	PAUSA
11.15 - 11.45	1. Se io fossi un animale che sarei - esercitaz. in sottogruppi 2. Strumenti: test sugli archetipi (Pearson) - esercitaz. individuale 3. Strumenti: Making off, conoscere il passato per immaginare il futuro - esercitaz. ind. 4. Strumenti: la griglia MIAES - lezione
13.00 - 14.00	PAUSA



2° Giorno pomeriggio

Orario	Descrizione attività
	Immaginare il domani
14.00 - 16.00	<ol style="list-style-type: none">1. Domani ricomincio - esercitazione ind. e di gruppo2. Racconta con una fiaba: dove andrai? - esercitaz ind.3. Categorie fondamentali: obiettivi4. I miei obiettivi - esercitazione ind.5. Categorie fondamentali: valori6. Ciò che mi sta a cuore - esercitazione ind.
16.15 - 17.15	PAUSA
	<ol style="list-style-type: none">1. Categorie fondamentali: risorse, ostacoli e vincoli - lezione2. Ostacoli e risorse: qual è l'ostacolo più duro adesso, quale la risorsa migliore? - esercitazione ind.3. Strumenti: griglia cosa voglio, cosa temo, cosa mi piace, cosa devo superare a cosa non posso rinunciare - esercitaz. ind.4. La realizzazione dei miei desideri - esercitaz. ind. e di gruppo5. Strumenti. E adesso? Quale strada prenderò? - esercitaz. individ.
	Conclusioni e saluti

