

L.STATALE PITAGORA-B.CROCE (T.ANN.TA)

Percorsi di Orientamento

Talento, relazioni, futuro: costruire competenze per scegliere

LO SPAZIO DELLE GENERAZIONI Z

CLASSE: III B

ESPERTA: CLAUDIA PICA

TUTOR: MICHELINA ESPOSITO

1° incontro:

- -Icebreaking: chi siamo e cosa ci rappresenta. Esplorazione del concetto di identità personale, attraverso una costruzione guidata e collaborativa.
- Brainsorming: dall'astratto al concreto. Connessione tra il concetto di 'identità', costruito individualmente e condiviso in gruppo, ed esperienze personali.
- Mentimeter: attività sulla conoscenza, sulla comprensione e sulla gestione di diversi percorsi di crescita e cambiamento nel gruppo classe →

<https://www.menti.com/alhydzvfe7b>

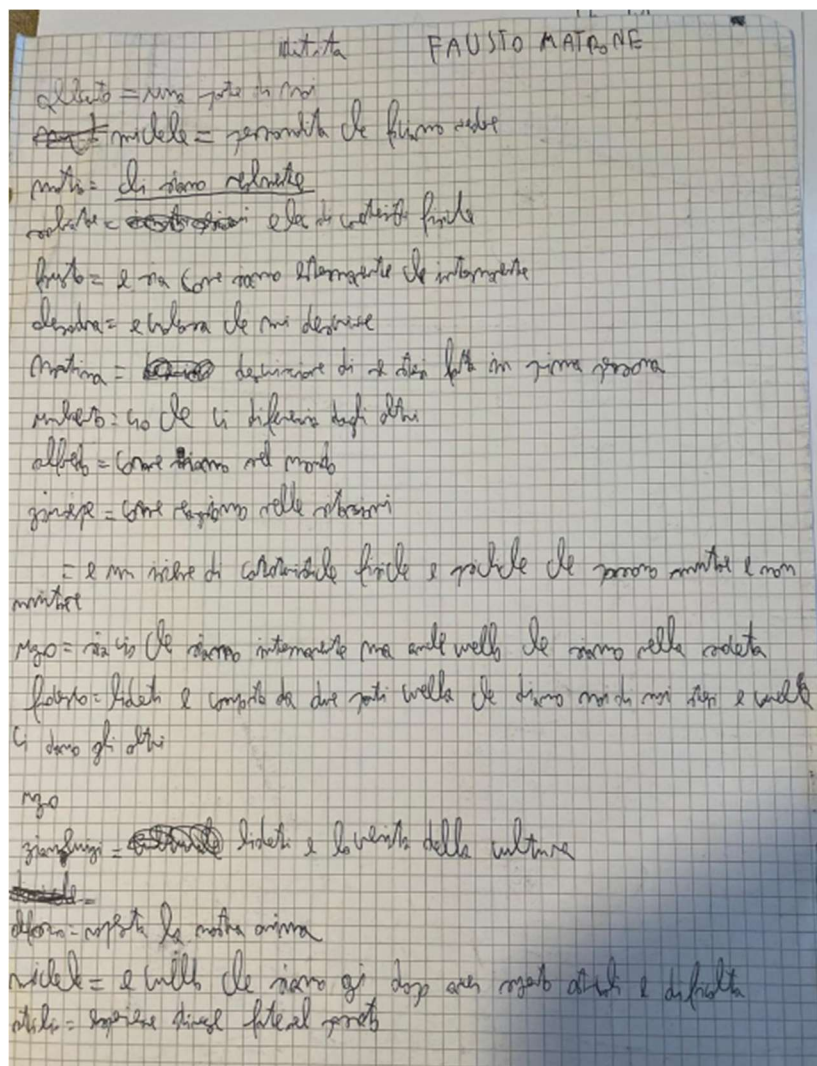
Gli studenti sono stati invitati a riflettere sul concetto di 'identità', attingendo ad esperienze di vita personali. Ciascuno ha riportato sul proprio foglio i diversi punti di vista emersi nel gruppo ed è stato invitato a sottolineare il concetto di 'identità' che condivideva maggiormente tra quelli espressi dai compagni di classe. Così, gli studenti sono stati invitati a sedersi accanto al compagno che aveva dato al concetto di 'identità' l'accezione a cui sentivano di aderire maggiormente. Questo ha consentito agli studenti di scambiare opinioni in maniera ampia e arricchente per il proprio punto di vista, stimolando il pensiero critico e l'autoriflessione.

In seguito, è stato chiesto agli studenti di collegare la loro idea di 'identità' alle proprie esperienze personali. Questo ha consentito di attivare un 'brainstorming', mediante il quale ogni studente ha potuto condividere esperienze e idee sul passato, presente e futuro.

Attraverso la TIC 'Mentimeter' è stato proposto agli studenti un QR CODE con una domanda, a cui rispondere in maniera anonima, che chiedeva loro di inserire una parola che definisse ciò che rappresenta per loro l'adolescenza. Ciascuno ha rivelato spontaneamente la propria parola e si è attivato, così, un dibattito sui seguenti temi: il cambiamento fisico e mentale, gli obiettivi futuri, la determinazione e la motivazione, il supporto degli adulti di riferimento e dei pari, l'importanza del rispecchiamento e della socializzazione, il valore del silenzio e dell'ascolto, la capacità di superare ostacoli e difficoltà, il problem solving, l'importanza di imparare a prendere delle scelte e di riconoscere i propri errori, il desiderio di sentirsi autonomi e di realizzare una carriera lavorativa

soddisfacente, l'ambizione alla felicità.

Ciò ha consentito loro di iniziare un'attività di autoconsapevolezza, autoriflessione e comprensione degli stati emotivi e mentali degli altri, fondamentale per imparare a conoscersi e riconoscere le dinamiche del loro gruppo (cosa posso fare per utilizzare le mie emozioni in modo adattivo per me e per gli altri?).

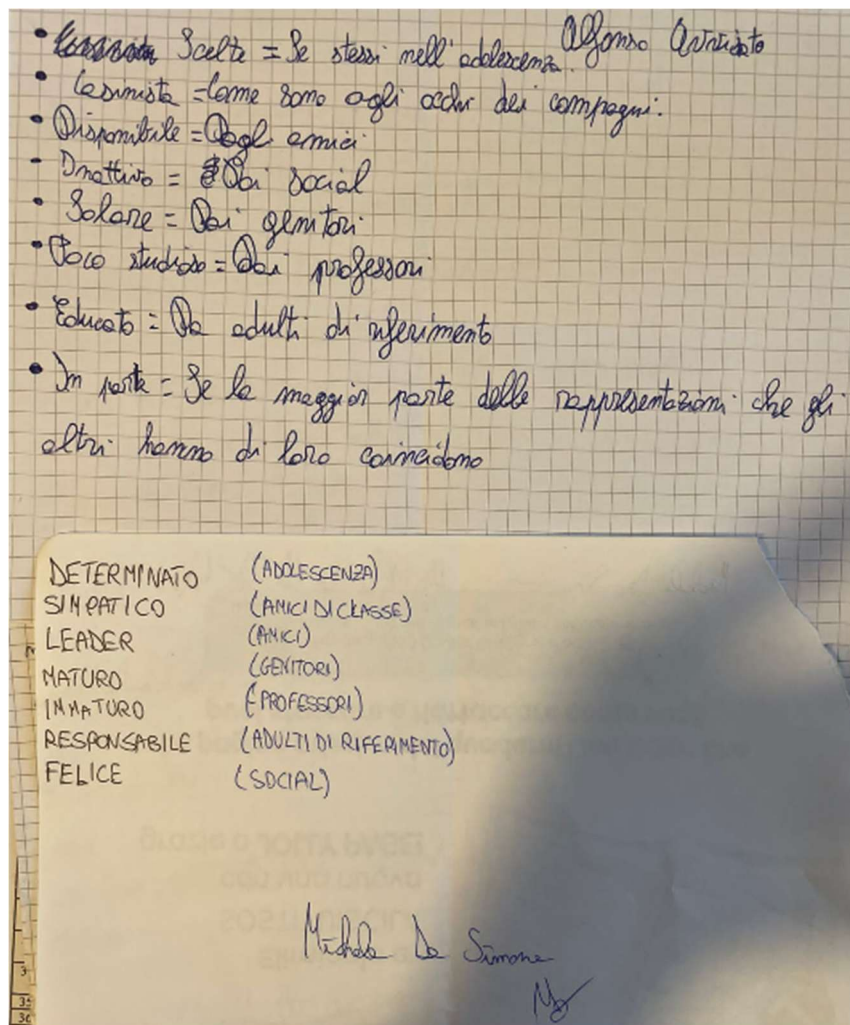


2° incontro:

- Autoriflessione e self-disclosure, partendo da domande e input (tramite l'applicativo Mentimeter) legati alla rappresentazione che compagni di classe, amici, genitori, professori e altri adulti di riferimento hanno di loro, secondo il loro punto di vista;
 - Confronto tra i loro punti di vista, relativi alla propria immagine agli occhi degli altri, e la rappresentazione che ciascun compagno di classe aveva di ognuno di loro (punti di forza e di debolezza)

Gli studenti hanno eseguito attività guidate ed esperienziali per esplorare la propria identità (in costruzione), partendo dall'analisi di se stessi nei diversi contesti di appartenenza e dalle caratteristiche personali di ciascuno, che possono emergere in tali contesti, in continuità o in discontinuità rispetto a ciò che vorrebbero mostrare di se stessi.

Tali attività avevano l'obiettivo di rendere gli studenti consapevoli, attraverso l'esperienza pratica, il confronto ed il dibattito con gli altri, che l'identità prende forma in ogni contesto della nostra vita e che può essere il risultato dell'integrazione delle caratteristiche personali attuali, dei punti di forza emersi, degli spunti dati dagli altri (innovativi rispetto alle proprie aspettative) e dell'immagine 'ideale' di noi stessi che vorremmo raggiungere.



3° incontro:

- - Analisi delle connessioni tra caratteristiche individuali e desideri futuri;
- Test sui bisogni formativi, sugli stili di apprendimento e sul metodo di studio;
- Attività metacognitiva, volta all'approfondimento e al riconoscimento autonomo e consapevole del proprio stile di apprendimento

Gli studenti sono stati invitati a collegare l'esperienza fatta nei precedenti incontri, relativamente alla co-costruzione del concetto di 'identità' (dalla pratica alla teoria), con la definizione di desideri e progetti futuri, integrando aspetti emotivi e cognitivi.

Hanno eseguito dei test relativi ai propri bisogni formativi, alle proprie difficoltà, risorse e alle peculiarità degli stili di apprendimento (visivo-verbale, visivo non-verbale, uditivo, cinestetico; individuale, di gruppo; analitico, globale). A partire da tali questionari, gli studenti hanno potuto approfondire le caratteristiche di ciascuno stile di apprendimento, individuando il proprio.

Ciò ha consentito loro di lavorare sulla capacità metacognitiva e di auto-osservazione, anche al fine di individuare delle strategie e dei metodi di studio ad hoc per il proprio stile.

Ugo Vipe

ALLEGATO E

QUESTIONARIO SUGLI STILI DI APPRENDIMENTO

Le seguenti affermazioni descrivono alcune abitudini di studio e modi di imparare. Decidi in quale misura ogni affermazione si applica nel tuo caso: metti una crocetta sui numeri secondo quanto corrisponde al tuo modo di studiare.

0 = per niente 1 = poco 2 = abbastanza 3 = molto

1	Quando studio, se sottolineo o evidenzio parole e frasi mi concentro di più.	0	☒	2	☒	3
2	Mi piace lavorare senza pianificare tutto all'inizio, ma "aggiustando il tiro" man mano che procedo.	0	☒	2	☒	3
3	Preferisco che l'insegnante ci assigni lavori che ognuno di noi possa poi svolgere come preferisce.	0	☒	2	☒	3
4	Mi risulta difficile capire un termine o un concetto se non mi vengono dati degli esempi.	0	☒	2	☒	3
5	Mi confondono grafici e diagrammi che non sono accompagnati da spiegazioni scritte.	0	☒	2	☒	3
6	Preferisco i lavori da svolgere passo per passo, completando un compito prima di iniziare il successivo.	0	☒	2	☒	3
7	Ricordo meglio un argomento se posso fare un'"esperienza diretta", per esempio facendo un esperimento di laboratorio, costruendo un modello, facendo una ricerca, ecc.	0	☒	2	☒	3
8	Preferisco imparare leggendo un libro piuttosto che ascoltando una lezione.	0	☒	2	☒	3
9	Sono soddisfatto se di un argomento capisco le idee generali, senza considerare i particolari.	0	☒	2	☒	3
10	Capisco meglio un argomento parlando o discutendolo con qualcuno piuttosto che soltanto leggendo un testo.	0	☒	2	☒	3
11	Mi piace lavorare in gruppo.	0	☒	2	☒	3
12	Quando studio su un libro imparo di più guardando figure, grafici e mappe piuttosto che leggendo il testo scritto.	0	☒	2	☒	3
13	Se devo raccontare o riferire qualcosa mi soffermo molto sui dettagli.	0	☒	2	☒	3
14	Riesco facilmente a seguire qualcuno che parla anche se non lo guardo in faccia.	0	☒	2	☒	3
15	Capisco meglio le istruzioni di un compito se mi sono presentate per iscritto.	0	☒	2	☒	3
16	Se si deve lavorare a gruppi, preferisco che sia l'insegnante a decidere come formare i gruppi.	0	☒	2	☒	3
17	Durante una lezione o una discussione scrivere o disegnare qualcosa mi aiuta a concentrarmi.	0	☒	2	☒	3
18	Imparo e ricordo di più quando studio da solo.	0	☒	2	☒	3
19	In un lavoro di gruppo preferisco che l'insegnante ci lasci liberi di distribuirci i compiti all'interno del gruppo.	0	☒	2	☒	3
20	Organizzo il mio tempo, sia nello studio che nelle altre attività.	0	☒	2	☒	3
21	Quando leggo un testo mi creo mentalmente delle immagini sulla storia, i personaggi o le idee.	0	☒	2	☒	3
22	Quando studio ho bisogno di pause frequenti e di movimento fisico.	0	☒	2	☒	3
23	Alla fine di un lavoro di gruppo mi sento di avere imparato di più che se avessi lavorato da solo.	0	☒	2	☒	3
24	Preferisco gli esercizi con una sola soluzione o risposta piuttosto che gli esercizi più "aperti" e "creativi".	0	☒	2	☒	3
25	Quando in classe lavoro con un compagno o in gruppo ho la sensazione di perdere tempo.	☒	1	☒	2	3
26	Mi risulta più facile ricordare figure e illustrazioni in un libro se sono stampate a colori vivaci.	☒	1	☒	2	3
27	Imparo meglio se parto da una visione generale dell'insieme piuttosto che da dettagli e aspetti specifici.	0	☒	2	☒	3
28	Preferisco che una regola o una teoria mi venga chiaramente spiegata prima di applicarla in esempi ed esercizi.	0	☒	2	☒	3
29	Per capire un testo che sto studiando mi aiuto facendo disegni e diagrammi.	0	☒	2	☒	3
30	Imparo di più durante le lezioni in classe che studiando a casa.	0	☒	2	☒	3
31	Non mi piace leggere o ascoltare le istruzioni per un compito; preferirei cominciare subito a lavorare.	☒	1	☒	2	3
32	Capisco meglio le istruzioni di un compito se mi vengono spiegate a voce e non soltanto fornite per iscritto.	0	☒	2	☒	3
33	Se un compito deve essere svolto a gruppi, preferisco che siano gli studenti stessi a decidere come formare i gruppi.	0	☒	2	☒	3
34	Prendo appunti durante le spiegazioni dell'insegnante e le discussioni in classe e li rileggo poi per conto mio.	0	☒	2	☒	3
35	Mi risulta abbastanza facile sintetizzare ciò che è stato detto in una discussione.	0	☒	2	☒	3
36	Quando studio mi concentro di più se leggo o ripeto a voce alta.	0	☒	2	☒	3
37	Imparo di più a casa che in classe.	0	☒	2	☒	3
38	Se devo decidere se qualcosa è giusto o corretto, mi baso più sull'istinto che sulla logica.	0	☒	2	☒	3
39	Preferisco imparare vedendo un video o ascoltando una cassetta piuttosto che leggendo un libro.	0	☒	2	☒	3
40	Quando studio su un libro prendo appunti o faccio riassunti.	0	☒	2	☒	3

QUESTIONARIO SUGLI STILI DI APPRENDIMENTO
SCHEDA DI VALUTAZIONE FINALE

NOME Ugo Volpe CLASSE 3B52 DATA 17/03/2026

1. Sintetizza il tuo personale "stile di apprendimento" come è emerso dal questionario:

AREA A: canali sensoriali (visivo verbale, visivo non verbale, uditivo, cinestetico)
STILE UDITIVO (32%)

AREA B: elaborazione delle informazioni (analitica o globale)
STILE ANALITICO (61%)

AREA C: modalità di lavoro (individuale o di gruppo)
STILE DI GRUPPO (62%)

2. In che misura ti ritrovi nei risultati del questionario? Quali risultati ti sembra non rispecchino il tuo "stile di apprendimento"?

Crede da quasi tutti i risultati del questionario rispecchino il mio stile di apprendimento, tranne il risultato dello stile di gruppo, credo che dovrebbe essere stato 55% e individuale 45%.

3. Hai scoperto qualcosa di particolarmente interessante circa il tuo modo di studiare e imparare?

Ho scoperto di apprendere molto di più ~~assolutamente~~ in gruppo che individualmente.

4. Pensi di provare a mettere in pratica qualcuna delle "strategie suggerite"? Se sì, quali e in che occasione?

5. a) Ti è sembrato interessante questo questionario?
☒ molto ? abbastanza ? poco ? per nulla

b) Ti sembra utile per eventualmente migliorare il tuo modo di studiare?
? molto ☒ abbastanza ? poco ? per nulla

OSSERVAZIONI E COMMENTI:

Fonte: Mariani L., 2000. *Portfolio. Strumenti per documentare e valutare cosa si impara e come si impara.* Zanichelli, Bologna.

4° incontro:

- Attività ed esercizi metacognitivi, volti all'analisi del metodo di studio e all'incremento di strategie di apprendimento per aumentare autoconsapevolezza, autoriflessione ed autonomia
- Esplorazione e condivisione circolare di desideri, sogni passati, emozioni, interessi, abitudini, passioni e obiettivi futuri attraverso le domande che favoriscono la comunicazione ("Io sono te") su più livelli (incontrarsi, esporsi, accogliersi)



Approccio

- autobiografico nell'ed → file presentato nell'arco degli incontri per svolgere le attività

Gli studenti sono stati invitati a compilare la propria scheda personale, inerente al proprio stile di apprendimento, mettendo in evidenza i risultati emersi dal test sugli stili di apprendimento, svolto in precedenza, e le incongruenze rispetto a ciò che ritenevano fosse il proprio stile di apprendimento fino a quel momento. Per ognuno degli stili, sono state proposte delle strategie da mettere in atto per favorire una maggiore aderenza tra il proprio metodo di studio e lo stile di apprendimento.

Gli studenti sono stati stimolati a riflettere in modo consapevole sulle proprie abitudini di studio, sulla pianificazione del lavoro, sugli obiettivi che si pongono, sull'autonomia e sui propri meccanismi metacognitivi, per facilitare l'apprendimento anche a seconda dei propri canali sensoriali preferenziali.

Inoltre, per favorire una comunicazione e un ascolto più profondo nel gruppo, sono state proposte delle domande selezionate dal gioco *'Io sono te'*, che hanno dato agli studenti la possibilità di esplorare e condividere desideri, sogni passati, emozioni, interessi, abitudini, passioni e obiettivi futuri. Le domande danno modo di avvicinarsi e conoscersi. Sono suddivise in tre livelli: il primo ('incontrarsi') raccoglie domande inerenti all'immagine più superficiale, alle opinioni esterne e ai modi di fare. Il secondo ('esporsi') contiene domande più profonde, che consentono di dire che cosa si prova, e che fanno creare un vero legame. Il terzo livello ('accogliersi') presenta domande che consentono di osservare e scoprire che passioni, desideri, emozioni, sogni, obiettivi, stati d'animo sono umani e, più spesso di ciò che possiamo immaginare, ci rendono simili.

Gli studenti hanno risposto a turno solo alle domande del primo livello.

5° incontro

- -Condivisione e spiegazione delle slide sull'approccio autobiografico e sull'integrazione tra costruzione dell'identità ed orientamento al futuro;
-Verifica in itinere: scrittura della propria autobiografia, suddivisa in paragrafi, attraverso domande guida

Gli studenti sono stati stimolati, attraverso una domanda circolare, a riflettere su che cosa sia l'autobiografia e quali funzioni abbia per l'essere umano, secondo il loro punto di vista. Dopo aver messo in luce le loro risposte, queste sono state collegate tra loro.

In seguito, sono state condivise delle slide per spiegare agli studenti la funzione della narrazione autobiografica e l'importanza di dare voce alle proprie esperienze maggiormente significative, alle proprie passioni, alle caratteristiche personali del passato e del presente e a come alcune esperienze chiave di cambiamento e alcune esperienze relazionali possano guidare la definizione del Sé futuro.

Agli studenti sono state date due tracce con delle domande guida per scrivere la propria autobiografia, desideri e aspettative per il proprio futuro.

6° incontro

- - Revisione dell'autobiografia e risposta alle domande di approfondimento poste dall'esperta, a seguito della lettura del testo.
- Spiegazione dell'importanza dello stato di "flow" e del riconoscimento di questo stato mentale nell'ambito degli hobby e dei contesti di apprendimento.
- Costruzione di gruppo del concetto di "intelligenza" e confronto sulla teoria delle "intelligenze multiple" di Gardner.
- Brainstorming sui rispettivi tipi di intelligenza e sul profilo cognitivo.

<https://www.menti.com/aljrm4am43yb> (FLOW)

https://www.idrlabs.com/it/intelligenze-multiple/test.php?srsId=AfmBOoqHsFSR1p2yAqYh8DTqG5kl5_CISCIzKvepH-0lj5xbl1qFuxl

Sono stati restituiti agli studenti i testi autobiografici prodotti durante il precedente incontro, con la richiesta di approfondire alcune domande poste ad hoc a ciascuno, per stimolare la riflessione e l'introspezione su alcune questioni emerse dai loro racconti.

In seguito, sono state mostrate delle slide sul concetto di 'flow' individuale e di gruppo, ossia la condizione mentale di totale assorbimento nell'attività svolta, in cui la consapevolezza si fonde con l'azione e si è pienamente immersi, concentrati, e vi è un equilibrio dinamico tra la sfida posta dal compito e le competenze.

Sono state poste delle domande, attraverso Mentimeter, volte all'autoriflessione e a stimolare l'incremento della consapevolezza delle attività che incentivano negli studenti tale stato mentale, anche in gruppo, favorendo una maggiore collaborazione e sintonia.

A partire da domande circolari sul concetto di 'intelligenza' (che cos'è? E' unica? Quanti tipi esistono?), gli studenti sono stati sollecitati a co-costruire il costrutto di 'intelligenza'. In seguito, sono stati illustrati loro i differenti tipi di intelligenza (Gardner) e sono stati invitati a scrivere quali fossero, secondo una personale autovalutazione, i tipi di intelligenza maggiormente sviluppati in loro e come potessero essere messi a vantaggio di una progettualità lavorativa futura.

Infine, è stato chiesto loro di esprimere la propria opinione circa le attività lavorative future dei compagni di classe, in modo coerente con la conoscenza degli altri e dei risultati emersi.

7° incontro

- -Focus sulla metacognizione e test sulle "Intelligenze multiple", basato sulla ricerca di Howard Gardner, finalizzato a rendere gli studenti consapevoli dei vari tratti intellettivi presenti nella propria personalità
- Discussione sui risultati emersi al test, in relazione alle proprie aspettative (https://www.idrlabs.com/it/intelligenze-multiple/test.php?srsId=AfmBOoqHsFSR1p2yAqYh8DTqG5kl5_CISCIzKvepH-0lj5xbl1qFuxl) e riflessione su sbocchi lavorativi,

hobby e passioni

-Skills e orientamento

A seguito di un riepilogo della teoria delle intelligenze multiple e di una riflessione sulle aspettative di ciascuno in merito alle tipologie di intelligenze personali, gli studenti hanno svolto un test basato sulla ricerca di Howard Gardner per individuare le attitudini intellettive presenti nella propria personalità in misura maggiore (linguistica; logico-matematica; corporeo-cinestetica; esistenziale; interpersonale; naturalistica; visuo-spaziale; musicale). Hanno poi riportato i risultati per iscritto e li hanno confrontati con le proprie aspettative. In seguito, ciascuno ha avuto la possibilità di riflettere, con il supporto dell'esperta, sui risultati e sulle connessioni tra le tipologie di intelligenza, i propri interessi, le proprie passioni e i possibili sbocchi lavorativi futuri.

Infine, è stato presentato agli studenti il tema delle 'aree professionali' di Holland, con lo scopo di incrementare da parte loro un'esplorazione attiva di interessi e skills per l'orientamento al futuro.

8° incontro

- -Agli studenti è stato chiesto di riferire la loro più grande passione; la propria materia preferita e la materia in cui hanno i risultati migliori; il loro lavoro dei sogni.
-Sono state inserite tutte le risposte su una slide da confrontare con i risultati del test per l'orientamento al futuro (RIASEC) [https://futura.study/blog/metodo-di-studio/test-riasec/#Le 6 dimensioni RIASEC in breve](https://futura.study/blog/metodo-di-studio/test-riasec/#Le_6_dimensioni_RIASEC_in_breve)

Agli studenti è stato chiesto di riferire a turno la loro più grande passione; la propria materia preferita e la materia in cui hanno i risultati migliori; il loro lavoro dei sogni.

Dopo aver inserito le risposte di ciascuno studente su una slide, è stato spiegato loro il senso di fare un test di orientamento al futuro, al fine di scegliere in maniera consapevole il proprio corso di studi e di ricevere stimoli e spunti per incuriosirsi su diversi corsi di laurea e professionali, che siano coerenti con i propri interessi, con le proprie passioni, abilità e con i vincoli reali. Dopo aver ultimato il test, gli studenti sono stati invitati a scrivere i risultati, ad approfondirli singolarmente con l'esperta e a prendere appunti sui suggerimenti relativi alle specifiche università, da approfondire ulteriormente in maniera individuale e autonoma.

9° incontro

- Lezione sul "pensiero veloce/automatico" e sul "pensiero lento/analitico"
- Esercitazione sull'utilizzo delle due modalità di pensiero nel contesto scolastico

- Esperienza volta a riconoscere l'importanza di esercitare il pensiero critico e riflessivo
- "Lo specchio delle emozioni": parlare di se stessi nell'ultimo mese attraverso le immagini Dixit

Agli studenti sono state mostrate delle slide inerenti alla differenza tra 'pensiero veloce' e 'pensiero lento' e al diverso utilizzo che possiamo farne sia nel contesto scolastico che nelle situazioni di vita quotidiana (attraverso esercizi di *problem solving*, che hanno messo in gioco entrambe le modalità di pensiero degli studenti).

Inoltre, sono stati proposti degli esercizi metacognitivi per comprendere l'importanza dell'utilizzo del pensiero veloce e del pensiero lento in alcune situazioni, allo scopo di stimolare il pensiero riflessivo e l'autocontrollo.

Infine, è stato chiesto ad ogni studente di selezionare un'immagine di Dixit per rappresentare se stesso nell'ultimo mese, associando un'emozione, un aggettivo, il titolo di un libro, di una canzone o di un film. In seguito, tutte le carte sono state raccolte ed è stato chiesto loro di immaginare, per ogni scheda che veniva mostrata, chi aveva descritto se stesso attraverso una determinata immagine. Questo ha consentito loro di svelarsi, di mettersi nei panni degli altri e di dialogare su emozioni, pensieri, preoccupazioni e desideri.

10° incontro

- Osservazione e realizzazione di un Curriculum Vitae (CV) su Canva
- Restituzioni e feedback attraverso lo "Specchio delle emozioni" con Dixit

Agli studenti sono stati mostrati dei modelli di CV ed alcune slides-guida per la realizzazione di un CV in formato europeo, tramite l'applicativo Canva.

Ciascuno ha avviato la realizzazione del proprio CV, attraverso l'aiuto dell'esperta.

Infine, ciascuno studente è stato invitato a scegliere tra alcune schede di Dixit un'immagine che potesse rappresentare un desiderio, un pensiero o un augurio per il futuro, da donare ad un altro compagno di classe. Ogni studente, facendosi ispirare dalle immagini, ha potuto esprimere i suoi desideri per gli altri.