



MANUALE DELLE ATTIVITÀ

CONTENUTI

Modulo 1	3
Attività 1 – Creare un ambiente di apprendimento sicuro e favorevole per tutti - Mappatura delle soluzioni (dal vivo)	3
Modulo 1	7
Attività 2 – Identificare e mettere in discussione gli stereotipi (dal vivo)	7
Modulo 2	10
Attività 1 - Coltivare la resilienza nell'imprenditorialità (dal vivo)	10
Modulo 2	12
Attività 2 - Costruire reti efficaci (online)	12
Modulo 3	14
Attività 1 - Rompighiaccio: Disegna i tuoi sogni (finanziari) (dal vivo)	14
Modulo 3	16
Attività 2 - La mia scheda pratica (online/ibrido)	16
Modulo 4	18
Attività 1 - Brainstorming sulle opportunità di business (dal vivo)	18
Modulo 4	20
Attività 2 - Simulazione dell'analisi SWOT (online)	20
Modulo 5	22
Attività 1 - Workshop sul modello di business sostenibile (dal vivo)	22
Modulo 5	24
Attività 2 – Workshop sulla strategia circolare (dal vivo)	24
Modulo 6	27
Attività 1 - Buono, più buono, migliore (dal vivo)	27
Modulo 6	30
Attività 2 - Gioco del Privilege Walk (camminata del privilegio) (online)	30
Modulo 7	33
Attività 1 – Life Mapping (Online)	33
Modulo 7	35
Attività 2 - Definizione delle priorità e Time Blocking (dal vivo)	35

MODULO 1

Competenze di formazione e facilitazione per educatori

ATTIVITÀ 1 – CREARE UN AMBIENTE DI APPRENDIMENTO SICURO E FAVOREVOLE PER TUTTI - MAPPATURA DELLE SOLUZIONI (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- Coinvolgere le partecipanti nella progettazione di un ambiente di apprendimento che sia inclusivo, sicuro e di supporto per gli individui che affrontano sfide o barriere.
- Coinvolgere le partecipanti e gli educatori nell'esercitare le loro capacità di empatia.
- Fornire alle partecipanti un ambiente sicuro e supportato per discutere ciò che è importante per loro in un ambiente di apprendimento.

TEMPO INDICATIVO

- 100 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

acilitatore/i: Un formatore esperto.

Gruppo target: Studentesse adulte, in particolare quelle che incontrano barriere alla partecipazione.

Questa attività prevede discussioni di gruppo, sessioni di brainstorming e analisi di scenari. Le partecipanti lavoreranno insieme per identificare le potenziali sfide affrontate dalle loro pari e sviluppare strategie per creare un ambiente di apprendimento accogliente e di supporto.

PASSAGGI

1. Introduzione (10 minuti):
 - Dare il benvenuto alle partecipanti e introdurre l'obiettivo dell'attività: progettare in modo collaborativo un ambiente di apprendimento che risponda alle esigenze delle studentesse che devono affrontare sfide o barriere. Il facilitatore deve sottolineare l'importanza di creare uno spazio sicuro e di supporto per tutte le partecipanti

2. Brainstorming (20 minuti):
 - Il facilitatore dovrebbe poi coinvolgere le studentesse in una sessione di brainstorming in cui le partecipanti identificano le potenziali sfide o barriere che possono affrontare nell'ambiente di apprendimento. Il facilitatore deve incoraggiare le partecipanti a pensare in modo ampio e a prendere in considerazione fattori come lo status socio-economico, le barriere linguistiche, le disabilità, le responsabilità nella cura dei figli e le esperienze educative precedenti. Il facilitatore deve annotare le sfide identificate sulla lavagna a fogli mobili o sulla lavagna bianca.
3. Analisi dello scenario (30 minuti)
 - Una volta che il facilitatore ha annotato tutte le sfide, deve dividere il gruppo di studentesse in gruppi più piccoli di 2-3 persone e distribuire a questi gruppi le carte degli scenari. Ogni gruppo legge lo scenario assegnatogli e discute su come le sfide presentate nello scenario potrebbero avere un impatto sulle esperienze delle partecipanti nell'ambiente di apprendimento. Il facilitatore deve incoraggiare i gruppi a considerare possibili soluzioni o strategie per affrontare le sfide delineate negli scenari. Dopo la discussione, ogni gruppo presenta l'analisi dello scenario e le soluzioni proposte al gruppo più ampio.
4. Discussione di gruppo e mappatura delle soluzioni (30 minuti):
 - Successivamente, il facilitatore dovrebbe ospitare una discussione di gruppo basata sugli scenari presentati e sulle soluzioni proposte, incoraggiando le partecipanti a condividere ulteriori intuizioni, idee ed esperienze relative alla creazione di un ambiente di apprendimento sicuro e solidale. Insieme, il gruppo deve creare una mappa delle soluzioni o un elenco di strategie che affrontino le sfide identificate e promuovano l'inclusività e il sostegno nell'ambiente di apprendimento.
5. Conclusione (10 minuti):
 - Infine, una volta completata la mappa delle soluzioni, il facilitatore dovrebbe riassumere i punti chiave dell'attività, prima di ringraziare le partecipanti per i loro contributi e per l'impegno nel sostenere le loro compagne.



RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Per la classe:

- [Effective brainstorming techniques for teams](#)
- [Brainstorming templates and handouts](#)
- [The Perfect Brainstorm: How To Facilitate A Productive And Enjoyable Brainstorming Session Part 1](#)
- [The Perfect Brainstorm: How To Facilitate A Productive And Enjoyable Brainstorming Session Part 2](#)

Per l'e-learning:

- [Online Brainstorming Software](#)
- [Online Mind-mapping software](#)
- [The best brainstorming tools in 2024](#)
- [Mentimeter](#)
- [MURAL](#)
- [Collaborative Mind-mapping Tools](#)

RISORSE E SCHEDE DI ATTIVITÀ

Materiali necessari

- Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca
- Pennarelli
- Schede di scenario (vedi dispensa)
- Quaderni o carta per le partecipanti

Scenario 1: Barriera linguistica

Maria, una studentessa adulta, è immigrata di recente in un nuovo Paese e ha una conoscenza limitata della lingua di insegnamento. Ha difficoltà a capire il docente e a partecipare alle discussioni in classe a causa delle barriere linguistiche.

Scenario 2: Childcare Responsibilities

James, a single parent, is passionate about furthering his education but faces challenges due to his childcare responsibilities. He often has to miss classes or leave early to take care of his children.

Scenario 3: Disagio economico

Ellie, una studentessa adulta, si trova in difficoltà economiche e fatica a permettersi i libri di testo, il trasporto e altre spese scolastiche. Si sente sopraffatta e demotivata dall'onere finanziario.

Scenario 4: Disabilità di apprendimento

David, un allievo adulto, ha un disturbo dell'apprendimento che influisce sulla sua comprensione della lettura e sulla velocità di elaborazione. Ha bisogno di un supporto aggiuntivo e di accorgimenti per poter utilizzare appieno i materiali didattici.

Scenario 5: Trauma educativo precedente

Emily, una studentessa adulta, ha vissuto in passato esperienze scolastiche negative, tra cui bullismo e difficoltà accademiche. Si sente ansiosa e non ha fiducia nella sua capacità di riuscire in un nuovo ambiente di apprendimento.

Scenario 6: Adattamento culturale

Priya, una studentessa adulta, si è recentemente trasferita in un nuovo Paese per lavoro. Trova difficile adattarsi alle norme e alle aspettative culturali nel suo nuovo ambiente di apprendimento. Priya si sente isolata e incerta su come gestire le interazioni sociali e le aspettative accademiche in questo nuovo contesto culturale.

MODULO 1

Competenze di formazione e facilitazione per educatori

ATTIVITÀ 2 – IDENTIFICARE E METTERE IN DISCUSSIONE GLI STEREOTIPI (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- Coinvolgere le studentesse adulte nella valutazione degli stereotipi che hanno nei confronti di persone appartenenti a gruppi diversi.
- Consentire alle studentesse adulte di riconoscere e affrontare gli stereotipi che possono avere sugli individui che affrontano varie sfide o barriere nei contesti educativi.
- Sviluppare il lavoro svolto nella prima attività del Modulo 1.

TEMPO INDICATIVO

- 95 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: Un formatore esperto.

Gruppo target: studentesse adulte, in particolare quelle che incontrano barriere alla partecipazione.

Questa attività prevede discussioni di gruppo, esercizi di riflessione e analisi di scenari. Le studentesse adulte esploreranno i propri pregiudizi e stereotipi, discuteranno il loro impatto sugli ambienti di apprendimento e svilupperanno strategie per attenuarli.



PASSAGGI

1. Introduzione (5 minuti):
 - Il facilitatore deve dare il benvenuto alle partecipanti e introdurre l'obiettivo dell'attività: esplorare e affrontare gli stereotipi che possono influenzare le interazioni con le persone che affrontano sfide o barriere.
2. Revisione dello scenario (15 minuti):
 - Il facilitatore deve quindi dividere il gruppo in gruppi più piccoli di 2-3 partecipanti e ridistribuire a tutti i gruppi le carte dello scenario dell'attività 1. Ogni gruppo legge lo scenario assegnatogli e identifica i potenziali stereotipi che possono essere associati al personaggio dello scenario. Il facilitatore deve incoraggiare le partecipanti a considerare i pregiudizi espliciti e impliciti che possono influenzare le loro percezioni.
3. Identificazione degli stereotipi (20 minuti):
 - Successivamente, il facilitatore deve coinvolgere tutte le partecipanti in una discussione di gruppo in cui le partecipanti condividono gli esempi di stereotipi che hanno identificato negli scenari. Il facilitatore deve quindi annotare gli stereotipi identificati sulla lavagna a fogli mobili o sulla lavagna bianca. Quando tutti gli stereotipi sono stati annotati, il facilitatore deve incoraggiare le partecipanti a riflettere sul motivo per cui questi stereotipi potrebbero esistere e su come potrebbero avere un impatto sulle persone coinvolte.
4. Esercizio di riflessione (15 minuti):
 - Dopo la discussione di gruppo, le partecipanti devono lavorare da sole per la prossima attività di riflessione. Il facilitatore deve chiedere alle partecipanti di riflettere individualmente sulle seguenti domande:
 - Ho mai incontrato stereotipi simili nelle mie esperienze?
 - Come possono questi stereotipi influenzare le mie interazioni con gli altri in ambito educativo?
 - Quali misure posso adottare per mitigare l'impatto degli stereotipi nel mio comportamento e nei miei atteggiamenti?
 - Il facilitatore deve incoraggiare le partecipanti ad annotare i propri pensieri sul quaderno.

5. Discussioni in piccoli gruppi (20 minuti):
 - Successivamente, il facilitatore deve nuovamente dividere le partecipanti in piccoli gruppi e assegnare a ciascun gruppo uno degli stereotipi identificati nella discussione precedente. Nei loro gruppi, le partecipanti devono discutere le strategie per affrontare e mitigare l'impatto dello stereotipo assegnato nei contesti educativi.
6. Condivisione delle soluzioni (20 minuti):
 - Come fase finale di questa attività, ogni gruppo deve presentare al gruppo più ampio le proprie strategie per affrontare lo stereotipo assegnato; il facilitatore deve facilitare una discussione in cui le partecipanti forniscono feedback e ulteriori approfondimenti.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Per la classe:

- [Unveiling Unconscious Bias in Education: Navigating Types, Impact, and Strategies for Equity](#)
- [Stereotypes and Unconscious Bias in Education – Why it Matters](#)
- [Stereotypes and Implicit Bias in Education](#)
- [Unconscious Bias Quiz - Are You Unconsciously Discriminating People?](#)

Per l'e-learning

- [Online Quiz for Hidden Bias](#)
- TED Talk: "[The Danger of a Single Story](#)" by Chimamanda Ngozi Adichie
- [Are You Aware of Your Biases?](#)
- [How to Identify Bias: 14 Types of Bias](#)

RISORSE E SCHEDE DI ATTIVITÀ

Materiali necessari:

- Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca
- Pennarelli
- Schede di scenario (vedi il foglio illustrativo - Attività 1)
- Quaderni o carta per le partecipanti

MODULO 2

Tecniche di empowerment e motivazione per le donne imprenditrici

ATTIVITÀ 1 - COLTIVARE LA RESILIENZA NELL'IMPRENDITORIALITÀ (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- Comprendere il concetto di resilienza e la sua importanza nell'imprenditorialità.
- Apprendere e praticare tecniche efficaci di gestione dello stress.
- Sviluppare strategie per considerare gli insuccessi come opportunità di apprendimento.

TEMPO INDICATIVO

- 90 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore(i): Imprenditore/imprenditrice esperto/a o business coach

Gruppo target: Imprenditrici in qualsiasi fase della loro attività

Scopo: questa attività mira a fornire alle partecipanti le competenze per costruire e mantenere la resilienza, consentendo loro di gestire efficacemente lo stress e le sfide dell'imprenditoria.

PASSAGGI

1. Introduzione alla resilienza (15 minuti)
 - Breve lezione sulla definizione di resilienza e sulla sua importanza nel percorso imprenditoriale.
2. Discussione di gruppo (20 minuti)
 - Le partecipanti condividono esperienze personali in cui la resilienza le ha aiutate a superare le sfide aziendali.
3. Workshop sulla gestione dello stress (30 minuti)
 - Sessione pratica sulle tecniche di gestione dello stress come la mindfulness, l'esercizio fisico e la gestione del tempo.
4. Riformulare le battute d'arresto (20 minuti)
 - Esercizio interattivo in cui le partecipanti imparano a riformulare le battute d'arresto come opportunità di crescita e apprendimento.
5. Pianificazione dell'azione (5 minuti)
 - Le partecipanti delineano piani d'azione personali per incorporare le pratiche di costruzione della resilienza nella loro routine quotidiana.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Per la classe:

- Proiettore per le presentazioni
- Lavagne bianche e pennarelli per sessioni di brainstorming
- Dispense sulle tecniche di resilienza

RISORSE E SCHEDE DI ATTIVITÀ

- Dispense sulla teoria della resilienza
- Fogli di lavoro per la pianificazione delle azioni
- Guide alle tecniche di gestione dello stress

RIFERIMENTI:

Bullough, A., Renko, M., & Abdelzaher, D. (2017). Women's entrepreneurship: Operating within the context of institutional and family dogmas. *Journal of Business Research*, 89, 148-158. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.04.002>

Mitchelmore, S., & Rowley, J. (2013). Entrepreneurial competencies of women entrepreneurs pursuing business growth. *Journal of Small Business and Enterprise Development*, 20(1), 125-142. <https://doi.org/10.1108/14626001311298448>

Brush, C.G., & Cooper, S.Y. (2012). Female entrepreneurship and economic development: An international perspective. *Entrepreneurship & Regional Development*, 24(1-2), 1-6 <https://doi.org/10.1080/08985626.2012.637340>



MODULO 2

Tecniche di empowerment e motivazione per le donne imprenditrici

ATTIVITÀ 2 - COSTRUIRE RETI EFFICACI (ONLINE)

OBIETTIVI

- Comprendere il ruolo del networking nel successo imprenditoriale.
- Apprendere le strategie per un networking efficace e per la creazione di relazioni.
- Esercitare le capacità di networking in un ambiente virtuale.

TEMPO INDICATIVO

- 60 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: esperto/a di networking o imprenditore/imprenditrice di successo

Gruppo target: Aspiranti imprenditrici e imprenditrici affermate

Scopo: questa attività è progettata per aiutare le partecipanti a costruire e rafforzare le loro reti professionali, che sono fondamentali per accedere alle risorse, trovare tutoraggio e promuovere la crescita aziendale.

PASSAGGI

1. Introduzione al Networking (10 minuti)
 - Presentazione dell'importanza del networking e del suo impatto sul successo imprenditoriale.
2. Strategie di Networking (15 minuti)
 - Discussione sulle strategie di networking efficaci, tra cui come approcciare i potenziali contatti, mantenere le relazioni e sfruttare i social media.
3. Simulazione virtuale di networking (25 minuti)
 - I partecipanti si impegnano in una sessione di networking virtuale strutturata, utilizzando le sale di discussione per simulare scenari di networking reali.
4. Feedback e riflessione (10 minuti)
 - I partecipanti condividono le loro esperienze e ricevono un feedback sul loro approccio al networking dai colleghi e dal facilitatore.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Ambiente di E-learning:

- Accesso a uno strumento di videoconferenza affidabile con funzionalità di sala riunioni
- Dispense digitali sulle strategie di networking
- Accesso a una piattaforma online per il networking post-sessione

RISORSE E SCHEDE DI ATTIVITÀ

- Guida digitale sulle basi del networking
- Modelli per e-mail di follow-up o messaggi su LinkedIn
- Elenco delle piattaforme di networking online e dei prossimi eventi virtuali

RIFERIMENTI:

1. “The Power of Networking for Women Entrepreneurs: Building Connections for Success” - Women on Business, May 12, 2023.

- [Link all'articolo](#)

- Questo articolo illustra le strategie efficaci, le statistiche vitali e le indicazioni utili alle donne imprenditrici per costruire e alimentare le loro reti professionali.

2. “Can Strong Peer Networks Close the Gender Gap in Entrepreneurship?” - AEAweb, May 25, 2016.

- [Link all'articolo](#)

- Questa ricerca esplora l'impatto di forti reti tra pari per colmare il divario di genere nell'imprenditoria, concentrandosi sui dati della microimpresa in India.

3. “Seven Tips For Building A Strong Network Of Fellow Women in Business” - Forbes, March 29, 2023.

- [Link all'articolo](#)



MODULO 3

Educazione finanziaria

ATTIVITÀ 1 - ROMPIGHIACCIO: DISEGNA I TUOI SOGNI (FINANZIARI) (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- Individuare gli obiettivi finanziari legati all'attività imprenditoriale delle partecipanti e consentire loro di riflettere sulle pratiche per trasformare questi sogni in realtà.

TEMPO INDICATIVO

- 30 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: Il formatore

Gruppo target: Pensato per le donne che aspirano a diventare imprenditrici o che sono già nelle prime fasi dell'attività imprenditoriale.

Lo scopo di questa attività è

- Incoraggiare le partecipanti a esprimere in modo creativo i propri sogni e obiettivi finanziari attraverso il disegno.
- Consentire alle partecipanti, tramite la rappresentazione visuale delle proprie aspirazioni, di trarne ispirazione e motivazione per perseguire i propri obiettivi finanziari.
- Contribuire a promuovere l'impegno, la riflessione e la discussione sulla definizione degli obiettivi finanziari.



PASSI

1. Iniziare introducendo l'attività e spiegandone lo scopo: esplorare i sogni e gli obiettivi finanziari delle partecipanti nel contesto della loro azienda. Sottolineate l'importanza di stabilire obiettivi finanziari chiari e di intraprendere azioni concrete per raggiungerli utilizzando gli obiettivi SMART.
2. Dopo aver fornito il materiale necessario, chiedete alle partecipanti di dedicare qualche minuto a disegnare un'immagine che rappresenti il loro sogno finanziario legato alla loro attività. Incoraggiatele a essere creative ed espressive nei loro disegni (ad esempio, raggiungere un obiettivo di vendita, espandersi in nuovi mercati o lanciare un nuovo prodotto, assumere nuovo personale, stabilire un'identità visiva).
3. Dopo la sessione di disegno, invitate le partecipanti a condividere le loro illustrazioni con il gruppo, spiegandole e discutendo cosa rappresentano in termini di aspirazioni finanziarie per la loro azienda.
4. Aprite la discussione a uno scambio tra le partecipanti e indirizzate la discussione verso passi concreti che possono compiere per realizzare i loro sogni finanziari.
5. Mentre le partecipanti sono incoraggiate a identificare obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e vincolati nel tempo (SMART) legati ai loro disegni, potete guidarle a pensare a strategie e passi pratici che possono intraprendere per avvicinarsi ai loro obiettivi finanziari, come l'implementazione di campagne di marketing, la diversificazione delle fonti di reddito o la ricerca di opportunità di finanziamento.
6. Concludete l'attività riassumendo le idee e gli insegnamenti chiave emersi dalla discussione e incoraggiate le partecipanti ad adottare misure proattive per raggiungere i loro obiettivi finanziari.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Ambiente di classe

- Documenti
- Pennarelli, penne o matite colorate

RISORSE E FOGLI DI ATTIVITÀ

- [Gli obiettivi SMART](#)

MODULO 3

Educazione finanziaria

ATTIVITÀ 2 - LA MIA SCHEDA PRATICA (ONLINE/IBRIDO)

OBIETTIVI

- Guidare le partecipanti alle prime domande che devono porsi nella pianificazione del budget
- Insegnare alle partecipanti il concetto di contingenza nelle finanze
- Insegnare alle partecipanti come identificare i costi e i ricavi di un'attività a scopo di lucro.
- Insegnare alle partecipanti come gestire il proprio budget

TEMPO INDICATIVO

- 120 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: Non è necessario, questa attività può essere svolta in autonomia. Se realizzata dal vivo, un facilitatore è sufficiente per realizzare l'attività.

Gruppo target: Adulti desiderosi di esplorare le finanze delle aziende

Lo scopo di questa attività è mettere le partecipanti in condizioni di vita reale, facendo loro fare ricerche per anticipare i costi di un'attività imprenditoriale e insegnando loro come gestire il bilancio di una piccola impresa.

PASSI

1. Aprire il foglio di attività
2. Seguendo quanto appreso nel modulo 3, compilate le diverse sezioni del foglio

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Ambiente di classe:

- [Come determinare il prezzo di vendita](#)
- [Capire le tasse come proprietario di un'azienda](#)

Ambiente di e-learning:

- [Video Youtube](#)

RISORSE E SCHEDE DI ATTIVITÀ

- Scheda attività 1 modulo 3

Nome della mia azienda	
Cosa voglio vendere/ come devo generare ricavi	
Aliquota IVA	
Imposte previste	
Elenco dei costi diretti previsti	
Elenco dei costi indiretti previsti	
Calcolo del prezzo di costo	
Calcolo del prezzo di vendita	

MODULO 4

Imprenditorialità

ATTIVITÀ 1 - BRAINSTORMING SULLE OPPORTUNITÀ DI BUSINESS (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- Incoraggiare le partecipanti a fare un brainstorming e ad identificare potenziali opportunità di business utilizzando i vari metodi discussi nell'Unità 2.

TEMPO INDICATIVO

- 30 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: il formatore

Gruppo target: donne con minori opportunità che desiderano entrare nel mercato del lavoro attraverso la creazione di una propria eco-impresa.

Lo scopo di questa attività è quello di coinvolgere le partecipanti in una sessione interattiva in cui possono applicare le conoscenze e i metodi appresi nell'Unità 2 per identificare potenziali opportunità di business. Dividendo le partecipanti in piccoli gruppi e assegnando a ciascuno un metodo specifico per identificare le opportunità di business, l'attività incoraggia la partecipazione attiva e la collaborazione. Attraverso il brainstorming e la discussione, le partecipanti hanno l'opportunità di generare idee creative e di ricevere un feedback dalle loro colleghe. Il ruolo del facilitatore è quello di guidare il processo, garantire una partecipazione paritaria e condurre una discussione sulla fattibilità e sul potenziale di ciascuna idea, promuovendo il pensiero critico e l'analisi tra le partecipanti. L'uso di risorse come lavagne a fogli mobili, pennarelli e dispense aumenta l'efficacia dell'attività, fornendo supporti visivi e materiali di riferimento. Nel complesso, l'attività mira a mettere le partecipanti in condizione di applicare le conoscenze teoriche a scenari pratici, rafforzando così la loro comprensione e le loro capacità di identificare opportunità commerciali valide.

PASSAGGI

1. Dividere le partecipanti in piccoli gruppi.
2. Assegnare a ogni gruppo un metodo specifico, descritto nell'unità 2, per identificare le opportunità commerciali.
3. Le partecipanti fanno un brainstorming e discutono le potenziali idee commerciali utilizzando il metodo assegnato.
4. Ogni gruppo presenta le proprie idee al gruppo più ampio.
5. Il facilitatore conduce una discussione sulla fattibilità e sul potenziale di ciascuna idea.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Ambiente di classe

- Lavagne a fogli mobili
- Pennarelli
- Dispense sui diversi metodi di identificazione delle opportunità commerciali



MODULO 4

Imprenditorialità

ATTIVITÀ 2 - SIMULAZIONE DELL'ANALISI SWOT (ONLINE)

OBIETTIVI

- Simulare una sessione di analisi SWOT per analizzare il mercato e la concorrenza di un'ipotetica idea imprenditoriale.

TEMPO INDICATIVO

- 45 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: il formatore

Gruppo target: donne con minori opportunità che desiderano entrare nel mercato del lavoro attraverso la creazione di una propria eco-impresa. (l'attività può essere svolta individualmente o in gruppo)

L'obiettivo di questa attività è quello di responsabilizzare le donne che hanno scarse opportunità di entrare nel mercato del lavoro, aiutandole a identificare potenziali opportunità imprenditoriali attraverso il brainstorming e la discussione. Applicando i vari metodi discussi nell'Unità 2, le partecipanti svilupperanno le loro capacità imprenditoriali ed esploreranno la possibilità di creare le proprie eco-impresе.

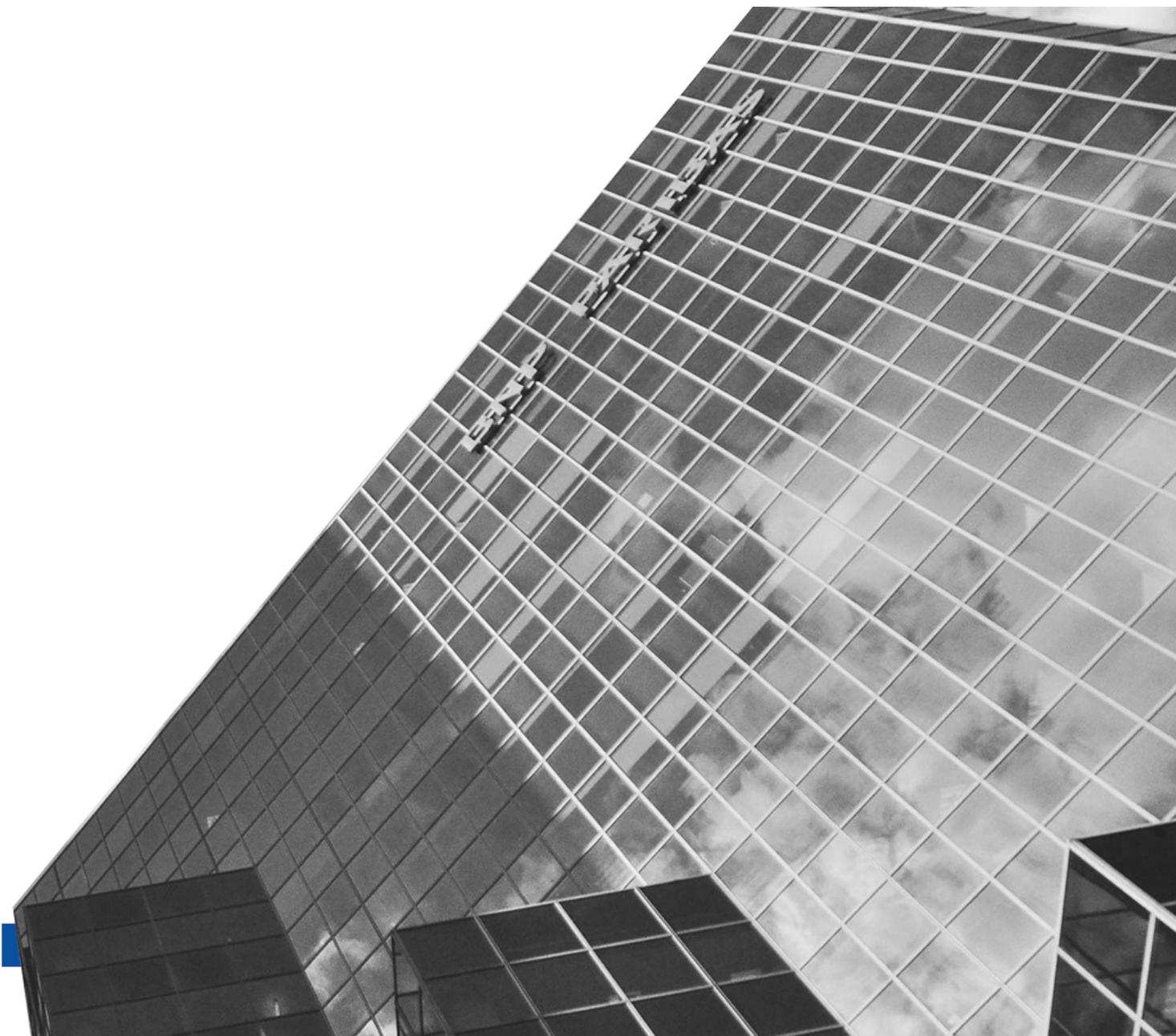


PASSAGGI

- I facilitatori presentano ai partecipanti l'ipotetica idea imprenditoriale.
- I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi e assegnati i ruoli (punti di forza, debolezza, opportunità, minacce).
- I gruppi conducono un'analisi SWOT utilizzando il modello fornito o gli strumenti di collaborazione online.
- I gruppi discutono i risultati nei rispettivi ruoli.
- I facilitatori moderano le discussioni e forniscono indicazioni, se necessario.
- I gruppi condividono le loro intuizioni con il gruppo più ampio e viene creata un'analisi SWOT collettiva.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

- Piattaforma di collaborazione online (ad esempio, Zoom, Microsoft Teams), modello di analisi SWOT, lavagna virtuale.



MODULO 5

Eco-imprenditorialità

ATTIVITÀ 1 - WORKSHOP SUL MODELLO DI BUSINESS SOSTENIBILE (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- L'obiettivo di questo workshop è quello di guidare i partecipanti attraverso il processo di sviluppo di un modello di business sostenibile, ponendo l'accento sulle considerazioni ambientali e sociali. Al termine dell'attività, i partecipanti avranno una chiara comprensione dei principi chiave della sostenibilità e di come integrarli in un modello di business.

TEMPO INDICATIVO

- 3 - 4 ore

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: 1 o 2 formatori

Gruppo target: aspiranti eco-impreditori

I partecipanti parteciperanno a una sessione facilitata in cui creeranno in modo collaborativo un modello di business sostenibile per un'idea imprenditoriale ipotetica o reale. Il workshop comprenderà presentazioni didattiche, discussioni di gruppo ed esercitazioni pratiche per esplorare ogni componente del modello in un contesto di sostenibilità.

PASSAGGI

1. Introduzione (30 minuti):
 - Il facilitatore introduce il concetto di modelli di business sostenibili e lo scopo del workshop.
 - Panoramica del quadro del Business Model Canvas e della sua rilevanza per la sostenibilità.
2. Presentazione interattiva (45 minuti)
 - Il facilitatore presenta esempi di modelli di business sostenibili e discute i principi chiave come l'economia circolare, l'impatto sociale e la gestione dell'ambiente.

- Sessione di domande e risposte per chiarire i concetti e rispondere alle domande iniziali.
3. Attività di gruppo - Stesura del documento (90 minuti):
 - I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi.
 - Ogni gruppo sceglie un'idea o uno scenario aziendale su cui lavorare (può essere una nuova impresa o un'impresa esistente).
 - I gruppi compilano il modello Sustainable Business Model Canvas, concentrandosi sull'adattamento di ogni blocco (segmenti di clientela, proposta di valore, ecc.) per incorporare i fattori di sostenibilità.
 - Il facilitatore circola tra i gruppi, fornendo indicazioni e rispondendo alle domande.
 4. Presentazioni di gruppo e feedback (45 minuti):
 - Ogni gruppo presenta il proprio modello di business sostenibile al gruppo più ampio.
 - Il facilitatore conduce le discussioni sui punti di forza, le aree di miglioramento e le potenziali sinergie tra i diversi modelli.
 5. Incoraggia i feedback e i suggerimenti dei partecipanti.
 6. Conclusione e riflessione (30 minuti):
 - Il facilitatore riassume i punti chiave del workshop.
 - I partecipanti riflettono sull'importanza della sostenibilità nei modelli di business e identificano i passi da compiere per applicare questi principi nei loro contesti.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Ambiente di classe

- Lavagna a fogli mobili
- Post-it
- Pennarelli, penne, matite colorate

RISORSE E FOGLI DI ATTIVITÀ

- [Modelli o fogli di lavoro per un modello di business sostenibile.](#)
- Casi di studio di imprese sostenibili di successo.
- Materiali sui principi della sostenibilità e sulle migliori pratiche (si può fare riferimento al modulo 5 - unità 2 del programma Mend The Gap Train the Trainers).

MODULO 5

Eco-impresinditorialità

ATTIVITÀ 2 – WORKSHOP SULLA STRATEGIA CIRCOLARE (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- Capire come applicare i principi circolari per creare prodotti e soluzioni migliori per le persone e il pianeta.

TEMPO INDICATIVO

- 60-90 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: 1 formatore

Gruppo target: ottimo esercizio di base adatto a qualsiasi pubblico

In questo workshop, riprogetterete un prodotto di uso quotidiano riflettendo sui bisogni funzionali ed emotivi che soddisfa e utilizzando le carte della strategia circolare per immaginare nuove soluzioni migliori per le persone e il pianeta.

PASSAGGI

1. Introduzione e formazione del gruppo (5 minuti)
 - Spiegare l'obiettivo generale del workshop.
 - Dividetevi in gruppi di 3-4 persone
 - Chiedete a ciascun gruppo di scegliere uno dei prodotti illustrati nella presentazione inclusa nel kit da scaricare qui sotto.
2. Esplorare i bisogni funzionali ed emotivi (15 minuti)
 - Assicurare la comprensione fornendo esempi: Esempio di automobile: il bisogno funzionale di un'automobile è quello di spostarsi da un luogo all'altro. I bisogni emotivi potrebbero essere il senso di libertà o l'auto come status symbol. Sedia da ufficio - i bisogni funzionali di una sedia includono ergonomia, salute, comfort, comodità.
 - Da un punto di vista emotivo, la sedia da ufficio (si pensi alla poltrona in pelle) può comunicare uno status gerarchico, oppure incoraggiare la collaborazione o la creatività.
 - Intervistate un utente: Scegliete un membro del vostro team come utente. La persona deve essere un utente del prodotto scelto. Prendete appunti in post scriptum mentre ascoltate.
 - Capite come potrebbero utilizzare il prodotto o il servizio: Fate domande aperte sull'argomento, come ad esempio: Quali sono gli aspetti migliori/peggiori di...?
 - Chiedete il perché: Chiedere domande come "Può dirmi perché è importante?" il più spesso possibile.
 - Cercate di capire come vivono la loro vita o come gestiscono la loro attività: esplorate le potenziali aree su cui fare leva con nuove idee.
 - Condividete le osservazioni nel team e passate alle intuizioni: Chiedete "cosa c'è di rotto nell'esperienza?". Chiedere "cosa hanno identificato come mancante nell'esperienza?".
3. Ideare nuovi prodotti o servizi (15 minuti)
 - Familiarizzare con le strategie: chiedere ai gruppi di leggere ad alta voce tutte le carte presenti in ciascun gruppo.
 - Brainstorming utilizzando le carte delle strategie circolari: fate un brainstorming per trovare il maggior numero di idee combinando le carte delle strategie circolari. Ad esempio, nel caso di un'auto, si può trattare di servizi di car sharing, noleggio, leasing, permuta, rigenerazione, ecc. Puntate sulla quantità. Provate diverse combinazioni di carte.

4. Progettare la soluzione (15 minuti)
 - Scegliete un'idea che risponda meglio alle esigenze degli utenti applicando i principi della circolarità.
 - Descrivete e illustrate l'idea scelta: Cercate di essere visivi e di dargli un nome memorabile.
5. Sviluppate le vostre motivazioni (10 minuti)
 - Perché è meglio per l'utente? Come migliora l'esperienza dell'utente? Quali sono i vantaggi economici o pratici?
 - Cosa lo rende circolare? Aumenta la circolarità dei materiali? È rigenerativo?
 - Quali sono i sistemi che devono essere messi in atto? Quali feedback o dati sarebbe importante avere? Quali infrastrutture sono necessarie? Con chi dovrete collaborare?
6. Restituzione finale (10 minuti in più)
 - Scegliete 2-3 gruppi che hanno lavorato su diverse categorie di prodotti
 - Chiedete loro di condividere la loro idea finale e di spiegare perché è migliore per l'utente e cosa la rende circolare.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

Ambiente di classe:

- Presentazione
- 6 carte di strategia circolare - stampa in formato A5
- Scheda di lavoro - stampa in A3 o più grande
- pennarelli

RISORSE E FOGLI DI ATTIVITÀ

- [Scarica tutti i supporti](#) (presentazione, le carte delle strategie circolari, la scheda di lavoro)

RIFERIMENTI:

Ellen McArthur Foundation.

<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/circular-design-guide/resources>

MODULO 6

Il genere a lavoro - Costruire l'uguaglianza

ATTIVITÀ 1 - BUONO, PIÙ BUONO, MIGLIORE (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- Apprendere come le persone vengono socializzate a considerare alcune qualità come femminili e altre come maschili
- Capire perché la società considera alcune qualità “positive” o “desiderabili”, mentre altre caratteristiche sono considerate “negative” o “indesiderabili”.
- Scoprire come l'approccio binario ampiamente adottato influisce sulle persone non binarie.

TEMPO INDICATIVO

- Da 8 a 20 Tempo: da 60 a 90 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: un facilitatore per organizzare l'attività, il debriefing e la valutazione.

Gruppo target: donne, adulti, studenti.

Questa attività analizza come gli stereotipi di genere influenzino la vita dei giovani e il valore che la società attribuisce alle qualità “femminili” e “maschili”. I partecipanti utilizzano una serie di carte per discutere quali qualità sono più comunemente considerate maschili o femminili.

Materiali:

- [Due serie di carte con aggettivi](#)

Istruzioni per ogni gruppo

- 2 buste e fogli di carta A3

Preparazione:

- Fare 2 copie del set di carte alla fine di questa attività. Ritagliate le carte e mescolatele (mantenendo ogni serie separata). Mettete un set di carte (20 carte) in ogni busta.

- Preparate un foglio di carta A3 per il gruppo A: dividetelo in due colonne, una con l’etichetta “Femminile” e l’altra “Maschile”.
- Preparate un altro foglio di carta diviso in due colonne per il gruppo B. Le etichette devono essere “Positivo / Desiderabile” e “Negativo / Non desiderabile”.

PASSI

1. Spiegate che questa attività serve a esplorare il funzionamento degli stereotipi di genere nella società.
2. Formate due gruppi con un numero uguale di partecipanti (gruppo A e gruppo B). Chiedete alle persone di sedersi nei loro gruppi, agli angoli opposti della stanza. Consegnate a ogni gruppo una busta con una serie di carte, un foglio di carta A3 e un foglio di lavoro con le istruzioni appropriate.
3. Dite ai partecipanti di leggere le istruzioni sul loro foglio di lavoro e di lavorare il più velocemente possibile per svolgere il compito: devono posizionare ogni carta sul foglio A3 nella colonna appropriata. Per il gruppo A, collocheranno le carte a seconda che pensino che ciascuna sia “maschile” o “femminile”, e per il gruppo B, a seconda che la società tenda a considerare la qualità come “positiva/desiderabile” o “negativa/indesiderabile”. Lasciate ai gruppi 10-15 minuti per completare il compito secondo le istruzioni del foglio di lavoro.
4. Quando sono pronti, riunite nuovamente l’intero gruppo. Dividete un foglio di carta a fogli mobili in due colonne e scrivete “Femminile” in cima a una e “Maschile” in cima all’altra. Chiedete al gruppo A di elencare le qualità che ha inserito nella colonna “Femminile” e, dopo ogni aggettivo, chiedete al gruppo B se ha inserito quell’aggettivo nella colonna Positivo/Desiderabile o Negativo/Non Desiderabile. Riportate queste informazioni accanto a ciascun aggettivo utilizzando un segno più (+) o meno (-). Ripetete la procedura per la colonna “Maschile”.
5. Quando il gruppo A ha elencato tutti gli aggettivi, continuate con il debriefing e la valutazione.

Valutazione e debriefing: Ponete ai partecipanti alcune delle seguenti domande:

- Come vi siete sentiti durante l'attività? Guardando la lavagna a fogli mobili, come vi sentite rispetto a ciò che vedete?
- C'è qualcosa che vi sorprende nei risultati? Spiegate il motivo.
- In quale colonna - femminile o maschile - ci sono più segni (-) accanto alle qualità? Che cosa vi dice questo?
- Perché alcune qualità (femminili o maschili) sono meno desiderabili? Come pensate che ciò avvenga?
- Ritenete che questa caratterizzazione delle qualità "maschili" e "femminili" sia una classificazione accurata, valida per tutti i tempi e per tutti i luoghi?
- Come impariamo gli stereotipi di genere?
- Secondo voi, in che modo gli stereotipi di genere influenzano il nostro comportamento e il modo in cui trattiamo o giudichiamo le altre persone?
- Quali sono alcune delle conseguenze degli stereotipi di genere per le donne, per gli uomini e per le persone non binarie? Potete fare degli esempi tratti dalla vita reale?
- In che modo gli stereotipi di genere sono legati alla discriminazione, alla violenza e ai discorsi di odio? Vi vengono in mente esempi di discriminazione, violenza e incitamento all'odio basati sul genere? Che impatto hanno questi fenomeni sull'uguaglianza di genere e sull'affermazione dei diritti umani?
- Cosa si può fare per evitare gli stereotipi di genere? Cosa si può fare per evitare le conseguenze negative degli stereotipi?

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

- [Cos'è l'Intersezionalità?](#)

RISORSE E FOGLI DI ATTIVITÀ

- [Good, Better, Best](#)

MODULO 6

Il genere a lavoro - Costruire l'uguaglianza

ATTIVITÀ 2 - GIOCO DEL PRIVILEGE WALK (CAMMINATA DEL PRIVILEGIO) (ONLINE)

OBIETTIVI

- Il Privilege Walk (Gioco) è un modello personalizzabile per svolgere a distanza un'attività di gruppo pensata per aiutare i giocatori a comprendere l'impatto del privilegio sistemico.

TEMPO INDICATIVO

- 30 to 60 minutes

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

I facilitatori dovranno personalizzare l'elenco delle domande per adattarlo al gruppo target e allo scopo.

Gruppo target: da 20 a 50 giocatori, idealmente uomini e donne (gli uomini possono fare da facilitatori)

Questa attività può aiutare i partecipanti a diventare più consapevoli delle barriere sistemiche e dei pregiudizi che le donne affrontano sul posto di lavoro e a promuovere una comprensione più profonda dell'importanza di promuovere l'uguaglianza di genere e le pratiche inclusive.



PASSI

1. Spiegate ai giocatori che questa è un'attività finalizzata alla discussione e non è un gioco in cui i singoli giocatori "vincono". Avvertiteli che alcuni argomenti potrebbero essere delicati per loro e che possono scegliere di non giocare un turno se si sentono a disagio.
2. Tutte le pedine iniziano all'estrema sinistra del tabellone (riquadro bianco). Ogni partecipante sceglie una pedina e può aggiungere le proprie iniziali, un soprannome o uno pseudonimo per identificare la propria pedina durante il gioco.
3. A ogni turno, il conduttore legge una domanda o un'affermazione che porta ciascun partecipante a spostare la propria pedina (a destra o a sinistra) o a lasciarla dov'è.
4. Conta solo la posizione orizzontale della pedina, mentre il posizionamento verticale è arbitrario. In altre parole, il gioco consiste solo nello spostare la propria pedina a destra e a sinistra lungo una riga o una corsia.
5. Dopo che sono state poste 15-20 domande, i giocatori si distribuiscono sul tabellone. Non c'è una posizione "vincente" per il gioco, ma è una buona idea preparare più di 30 domande e interrompere il gioco una volta che si formano dei divari visibili tra le posizioni dei giocatori.
6. Fermate il gioco e aprite la parola a conversazioni e riflessioni sull'esperienza dei giocatori nel gioco.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

- [Ambiente di e-learning](#)

RISORSE E SCHEDE DI ATTIVITÀ

Ecco alcuni modi in cui il gioco Privilege Walk può essere adattato per concentrarsi sulla parità di genere sul posto di lavoro.

Adattate i suggerimenti per riflettere le sfide e i pregiudizi di genere che le donne devono affrontare sul posto di lavoro:

- Se vi è mai stato negato un lavoro o una promozione a causa del vostro genere, fate un passo indietro.
- Se siete mai stati interrotti o ignorati in una riunione a causa del vostro genere, fate un passo indietro.

- Se siete stati scartate per un ruolo di leadership a favore di un collega uomo con qualifiche simili, fate un passo indietro.
- Se vi è stato chiesto di assumervi maggiori responsabilità domestiche o di cura a casa a causa del vostro genere, fate un passo indietro.

Incorporare suggerimenti relativi all'intersezionalità e al modo in cui le identità multiple possono aggravare le esperienze di discriminazione:

- Se siete mai state oggetto di avance, commenti o molestie indesiderate sul posto di lavoro a causa del vostro genere e della vostra razza/etnia, fate un passo indietro.
- Se avete mai sentito il bisogno di sminuire la vostra femminilità o di adottare comportamenti più “maschili” per essere prese sul serio in un campo dominato dagli uomini, fate un passo indietro.
- Se vi è stato detto che dovrete dare la priorità alla famiglia rispetto alla carriera a causa del vostro genere e delle aspettative culturali, fate un passo indietro.

Includete suggerimenti che evidenzino l'impatto degli stereotipi e dei pregiudizi di genere sullo sviluppo e l'avanzamento di carriera:

- Se vi è mai stato detto che un certo lavoro o percorso di carriera non era adatto a voi a causa del vostro genere, fate un passo indietro.
- Se vi è mai capitato di essere pagate meno di un collega uomo per lo stesso lavoro, fate un passo indietro.
- Se vi è capitato di dover lavorare di più per dimostrare le vostre competenze o capacità a causa del vostro genere, fate un passo indietro.
- Se vi è stata negata un'opportunità di formazione o di sviluppo lavorativo a causa di supposizioni sul vostro genere, fate un passo indietro.

Incoraggiate i partecipanti a riflettere sui propri pregiudizi e privilegi:

- Se avete mai tratto beneficio sul posto di lavoro grazie al vostro genere, fate un passo avanti.
- Se siete stati testimoni di discriminazioni di genere sul posto di lavoro ma non avete parlato, fate un passo indietro.
- Se avete mai sfidato attivamente gli stereotipi di genere o sostenuto l'uguaglianza di genere sul posto di lavoro, fate un passo avanti.

MODULO 7

Conciliazione

ATTIVITÀ 1 – LIFE MAPPING (ONLINE)

OBIETTIVI

- Aiutare le partecipanti a valutare le loro attuali responsabilità
- Determinare le aree in cui l'equilibrio tra lavoro e vita privata può essere migliorato.

TEMPO INDICATIVO

- 120 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore: l'educatore

Gruppo target: donne con minori opportunità che desiderano entrare nel mercato del lavoro attraverso la creazione di una propria eco-impresa.

Lo scopo di questa attività è aiutare le partecipanti a riflettere in modo critico sui vari aspetti della loro vita, compresi il tempo, l'energia e gli impegni. Incoraggiando l'autoconsapevolezza e facilitando discussioni di gruppo, l'attività aiuta le partecipanti a individuare le aree in cui potrebbero aver bisogno di apportare cambiamenti per condurre una vita più equilibrata e soddisfacente. Il processo di mappatura visiva, che incorpora disegni, colori e simboli, dà alla riflessione un tocco creativo e unico ed è uno strumento utile per comprendere e affrontare l'equilibrio tra lavoro e vita privata.



PASSAGGI

1. Chiedete alle partecipanti di prendere un grande foglio di carta e pennarelli o pastelli.
2. Chiedete loro di fare un disegno della loro intera vita, tenendo conto del lavoro, delle relazioni, della famiglia, della salute e di qualsiasi altro aspetto importante.
3. Chiedete loro di indicare quanto tempo e quanto impegno dedicano attualmente a ciascun ambito della loro vita. Incoraggiate la rappresentazione dei vari elementi utilizzando colori, simboli o disegni.
4. Condurre una conversazione in cui le partecipanti discutano di come gestiscono attualmente il loro tempo e la loro energia e condividano le loro mappe di vita.
5. Aiutatele a individuare le aree a cui credono di dedicare troppo o troppo poco tempo.
6. Parlate dei possibili cambiamenti che potrebbero apportare per vivere una vita più equilibrata.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O PER L'AMBIENTE DI E-LEARNING

- Carta
- Pennarelli/pastelli
- Una piattaforma tipo [zoom](#) dove sono possibili interazioni e discussioni in tempo reale.

MODULO 7

Conciliation

ATTIVITÀ 2 - DEFINIZIONE DELLE PRIORITÀ E TIME BLOCKING (DAL VIVO)

OBIETTIVI

- Insegnare alle partecipanti la definizione e la gestione delle priorità

TEMPO INDICATIVO

- 120 minuti

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Facilitatore/i: il formatore

Gruppo target: donne con minori opportunità che desiderano entrare nel mercato del lavoro attraverso la creazione di una propria eco-impresa.

Lo scopo di questa attività è quello di fornire ai partecipanti tecniche efficaci di gestione del tempo. Le partecipanti acquisiscono l'abilità di classificare i compiti in base alla priorità e all'urgenza. L'obiettivo dell'attività è assistere le partecipanti nello sviluppo di un programma settimanale che includa spazi di tempo riservati ad attività personali, professionali, di cura di sé e di svago. Le partecipanti sono incoraggiate a sperimentare i loro programmi attraverso discussioni di gruppo sugli svantaggi e i vantaggi della tecnica del Time Blocking, che le aiuterà a massimizzare il loro tempo e a condurre una vita più equilibrata e produttiva.

PASSI

1. Consegnate alle partecipanti un elenco di compiti tipici che riguardano sia la loro vita personale che quella (futura) lavorativa.
2. Chiedete loro di classificare i compiti come importanti, urgenti o nessuno dei due.
3. Spiegate l'idea del Time Blocking, che consiste nell'assegnare fasce orarie distinte a vari tipi di compiti.

4. Aiutate le partecipanti a sviluppare un programma settimanale con spazi di tempo riservati ad attività personali, professionali, di cura di sé e di svago.
5. Discutere gli svantaggi e i vantaggi del Time Blocking. Le partecipanti devono essere incoraggiate a provare diversi orari e ad apportare modifiche se necessario.

RISORSE - STRUMENTI PER LA CLASSE E/O L'AMBIENTE DI E-LEARNING

- Elenchi in fotocopia
- Carta
- Penne/marcatori
- Uno schermo che mostri cosa sia il [Time Blocking](#), oppure un documento stampato.





**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.
Numero del progetto: 2022-1-FR01-KA220-VET-000087337