in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo: # Pizza agli Obiettivi

Obiettivo:
Identificare i propri obiettivi ed usare le tre domande (Chi-Cosa-Quando) per mappare in modo efficace la strada che porterà verso il risultato desiderato.

sixseconds
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiali:
Carta
Pennarelli
Penne/matite colorate per decorare

Intro:
Fissare degli obiettivi è un modo efficace per sviluppare il proprio potenziale così da raggiungere (secondo la propria personale definizione) il successo. Questa attività mostrerà un modo divertente (e appetitoso!) di fissare degli obiettivi e intraprendere dei passi per raggiungerli.

Istruzioni:

Raccogliere il materiale: Un foglio di carta a persona, pennarelli/ penne/ matite colorate per scrivere, disegnare e colorare
Crea la tua "Pizza agli Obiettivi": Su un foglio di carta, disegna un grande cerchio, quindi disegna delle linee per suddividerlo in sei spicchi, come una pizza. Successivamente, scrivi differenti categorie sulla "crosta" di ogni pezzo. Per esempio: scrivere, calcio, letture, amici, famiglia, pianoforte. Sotto le categorie, scrivere un obiettivo a loro legato. Per esempio: "Voglio prendere migliori voti nei temi in classe".
Creare i "condimenti" per la tua Pizza agli Obiettivi: Disegna tre dei tuoi condimenti preferiti su ogni pezzo di pizza, facendoli abbastanza grandi da poterci scrivere dentro. Quindi, scrivi la tua risposta alle tre domande: **Chi** può aiutarmi? **Cosa** devo fare? **Quando**?
Decidi dov'è il tuo "forno": Metti la tua pizza in un posto in cui potrai vederla e osservala spesso. Questo sarà il tuo forno! Decidi quanto tempo la tua pizza dovrà stare in cottura per raggiungere i tuoi obiettivi, e scrivilo sul foglio.
Festeggia! Quando la cottura della tua pizza sarà completa, festeggia (come fosse un pizza party!)

Punti di Discussione:

Che emozioni hai provato nello scrivere i tuoi obiettivi?
Quale obiettivo pensi sia più semplice e/o più sfidante da raggiungere?
Su quali altri obiettivi potresti usare le 3 domande?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL