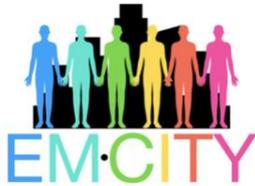


# MODULO DI FORMAZIONE EM-CITY PER GIOVANI VOLONTARI

## MODULO 7. RIFLESSIONE





*Il progetto EMCITY è stato finanziato con il supporto dell'Unione Europea e dell'Agenzia Nazionale per i Giovani italiana nell'ambito del Programma Erasmus+ (Grant Agreement N. KA220-YOU-000029084).*

*Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

<https://www.emcityeu.net/>





## MODULO 7. RIFLESSIONE

**Durata del modulo:** 2 ore

**Obiettivo del modulo:** L'obiettivo del modulo è creare un ambiente che favorisca una profonda introspezione e analisi delle esperienze dei partecipanti nella formazione sulla gestione delle emergenze. Attraverso questo processo di riflessione, i partecipanti sono incoraggiati a valutare criticamente le loro conoscenze, abilità e attitudini, ottenendo una comprensione completa dei loro punti di forza e delle aree di miglioramento. La sessione mira ad andare oltre la riflessione superficiale, cercando di identificare aree specifiche di crescita e di applicazione pratica in situazioni di emergenza reali. Coltivando una mentalità proattiva e di apprendimento continuo, la sessione di riflessione mira a dotare i partecipanti degli strumenti e delle intuizioni necessarie per una gestione efficace delle emergenze in ambiente urbano.

### Obiettivi di apprendimento

1. Favorire la consapevolezza e la comprensione di sé.
2. Migliorare le capacità di pensiero critico.
3. Integrare le conoscenze teoriche con le esperienze pratiche.
4. Sviluppare le capacità decisionali e di risoluzione dei problemi.
5. Incoraggiare una mentalità di crescita e di miglioramento continuo.
6. Migliorare le capacità di collaborazione e comunicazione.

### Attività di apprendimento/metodi di insegnamento

Attività di riflessione, feedback

### Indice dei contenuti

- 7.1 Riflessione
- 7.2 Esempi di attività/tecniche da utilizzare durante la sessione
- 7.3 Link e risorse utili





## 7.1 Riflessione

### 7.1.1 L'importanza e il ruolo della riflessione nel modulo di formazione EM-CITY

La riflessione è una componente fondamentale della crescita e dello sviluppo personale e professionale. Si tratta di prendersi il tempo necessario per ripensare alle esperienze passate, valutare ciò che si è appreso e considerare come queste lezioni possano essere applicate in futuro. Che si tratti di riflettere su una singola attività, su una sessione o su un'intera giornata, l'atto della riflessione può aiutare le persone a comprendere più a fondo se stesse, i propri obiettivi e le proprie aspirazioni.

La riflessione svolge un ruolo cruciale nella formazione pilota EM City per i giovani come ponte interattivo per le situazioni di emergenza tra la popolazione locale, le comunità CALD (Culturally and Linguistically Diverse) e le autorità di emergenza. Ecco come la riflessione può essere applicata in termini di formazione EM-CITY:

**Valutazione dell'efficacia:** Alla fine del modulo di formazione, i partecipanti, i formatori e gli operatori di PC che hanno osservato la formazione possono riflettere sull'efficacia della formazione. Possono valutare cosa ha funzionato bene, quali sfide sono state incontrate e come la formazione ha influito sulla loro comprensione e preparazione alle situazioni di emergenza. Questa riflessione permette di identificare le aree di miglioramento e di apportare le modifiche necessarie per migliorare il programma di formazione.

**Sensibilità culturale e inclusione:** La riflessione offre l'opportunità di esaminare le dinamiche culturali e l'inclusività all'interno della formazione pilota di EM City. I partecipanti possono riflettere su come sono state integrate le diverse prospettive culturali e su come sono state coinvolte le comunità CALD durante la formazione. Riflettendo su questi aspetti, gli organizzatori del programma e i partecipanti possono identificare eventuali pregiudizi o lacune nella sensibilità culturale e lavorare per creare un ambiente di formazione più inclusivo ed efficace.

**Risoluzione collaborativa dei problemi:** La riflessione permette ai partecipanti di analizzare collettivamente le sfide e le questioni emerse durante la formazione. Possono riflettere sull'efficacia della comunicazione e del coordinamento tra giovani, popolazione locale, comunità CALD e autorità di emergenza. Questa riflessione permette di identificare potenziali soluzioni e strategie per migliorare la collaborazione e la risoluzione dei problemi in future situazioni di emergenza.





**Resilienza emotiva:** La riflessione offre ai partecipanti l'opportunità di elaborare le proprie emozioni e reazioni durante la formazione. Possono riflettere su come si sono sentiti durante gli scenari di emergenza simulati e su come le loro emozioni hanno influenzato il loro processo decisionale e la loro risposta. Questa riflessione aiuta gli individui, soprattutto i giovani, a sviluppare la resilienza emotiva e a comprendere meglio le proprie reazioni in situazioni di alta pressione, consentendo loro di rispondere in modo più efficace alle emergenze reali.

**Miglioramento continuo:** Sessioni di riflessione regolari dopo ogni attività di formazione consentono agli organizzatori del programma e ai partecipanti di migliorare continuamente la formazione pilota di EM City. Possono riflettere sul feedback ricevuto, sulle lezioni apprese e sui suggerimenti per il miglioramento da parte di tutte le parti interessate. Questa riflessione facilita il continuo perfezionamento e miglioramento del programma di formazione per soddisfare le esigenze in evoluzione della comunità e dei sistemi di risposta alle emergenze.

Incorporando la riflessione nella formazione pilota di EM City, i partecipanti possono acquisire preziose intuizioni, imparare dalle loro esperienze e migliorare continuamente l'efficacia del programma nel colmare il divario tra i giovani, le comunità locali, le comunità CALD e le autorità di emergenza in situazioni di emergenza.

Esistono diversi tipi di riflessione, tra cui l'autoriflessione, la riflessione di gruppo e la riflessione guidata. Ogni tipo ha i suoi vantaggi e può essere utilizzato in situazioni diverse a seconda degli obiettivi e delle finalità della riflessione. Incorporando una riflessione regolare nella vostra vita personale e professionale, potete acquisire una comprensione più profonda di voi stessi e del mondo che vi circonda, portando in ultima analisi alla crescita e allo sviluppo.

- **Riflessione critica:** Coinvolgere i partecipanti nella riflessione critica favorisce l'esame dei loro presupposti, pregiudizi e valori, portando a una comprensione più profonda delle loro prospettive e all'identificazione delle aree di crescita e sviluppo personale.
- **Riflessione creativa:** la riflessione creativa prevede l'utilizzo di metodi artistici ed espressivi, come il disegno, la pittura o la narrazione, per impegnarsi nella riflessione ed esplorare le esperienze e l'apprendimento. Questa forma di riflessione è particolarmente utile per i partecipanti che possono trovare difficile esprimersi efficacemente attraverso le tecniche convenzionali di riflessione scritta o verbale. Abbracciando la creatività, gli individui possono attingere a canali alternativi di comunicazione e di espressione di sé, consentendo un'esplorazione più profonda dei loro pensieri, emozioni e intuizioni.





- **Riflessione collaborativa:** La riflessione collaborativa è una forma di riflessione che prevede di lavorare insieme ad altri per riflettere su esperienze e apprendimenti condivisi. Questo approccio incoraggia la partecipazione attiva, il dialogo e lo scambio di prospettive tra i partecipanti. La riflessione collaborativa può essere molto efficace per costruire relazioni, favorire un senso di comunità e promuovere un ambiente di apprendimento collettivo.
- **Riflessione focalizzata sul futuro:** La riflessione focalizzata sul futuro implica la riflessione sui propri obiettivi futuri, sulle aspirazioni e sui risultati desiderati. Questo tipo di riflessione è incentrato sulla visione e sulla pianificazione del futuro e può essere utile per aiutare i partecipanti a identificare le aree di sviluppo e a fissare obiettivi specifici e raggiungibili.
- **L'autoriflessione** è una forma di riflessione fondamentale e ampiamente praticata. Si tratta di dedicare tempo e spazio all'introspezione e alla contemplazione profonda delle proprie esperienze, azioni, pensieri ed emozioni. L'autoriflessione può essere perseguita attraverso vari metodi, come il diario, la meditazione, le pratiche di mindfulness o semplicemente trovando un ambiente tranquillo e calmo per l'introspezione.
- La riflessione di gruppo è una forma di riflessione collaborativa che prevede la condivisione e la discussione di esperienze con altri. Può svolgersi in vari contesti, come ad esempio i debriefing di gruppo dopo una sessione di formazione, le riunioni di gruppo o le sessioni di riflessione strutturate. La riflessione di gruppo offre diversi vantaggi e può essere un potente strumento per costruire relazioni e promuovere un senso di comunità all'interno di un gruppo o di un team.
- La riflessione guidata è un approccio strutturato alla riflessione che prevede di seguire un processo specifico o una serie di suggerimenti per facilitare la pratica riflessiva. Fornisce un quadro di riferimento e una direzione per le persone che possono essere nuove alla riflessione o che trovano difficile avviare il processo in modo autonomo. La riflessione guidata può essere facilitata attraverso vari strumenti, come diari di riflessione, sessioni di meditazione guidata o esercizi di riflessione strutturati.

La comprensione dei diversi tipi di riflessione e dei loro benefici consente di scegliere l'approccio più adatto in base alle proprie esigenze e al contesto specifico. Che siate orientati verso l'autoriflessione, la riflessione di gruppo, la riflessione guidata o una combinazione di questi approcci, la chiave è incorporare regolarmente la pratica riflessiva nella vostra routine.





### 7.1.2 Quando è un buon momento per riflettere?

Nella formazione in città EM ci sono diverse occasioni privilegiate per riflettere:

- Riflessione dopo ogni attività: Dopo le attività come le presentazioni, le discussioni di gruppo o gli esercizi pratici, i partecipanti dovrebbero prendersi qualche minuto per riflettere su ciò che hanno imparato e su come può essere messo in pratica. Questa riflessione rafforza il materiale trattato e ne approfondisce la comprensione.
- Riflessione dopo ogni sessione: I partecipanti dovrebbero impegnarsi in una riflessione al termine di ogni sessione di formazione. Questa prospettiva più ampia permette loro di considerare come il contenuto della sessione si allinei con il programma di formazione generale e come possa essere integrato nelle loro iniziative per la città EM.
- Riflessione quotidiana: Alla fine di ogni giornata di formazione, i partecipanti dovrebbero prendersi del tempo per riflettere sulle attività collettive e sulle esperienze di apprendimento. Questa riflessione aiuta a collegare i punti tra le diverse attività e sessioni, a identificare gli schemi e a estrarre i temi emergenti.
- Riflessione complessiva al termine del programma di formazione: I partecipanti devono impegnarsi in una riflessione complessiva al termine del programma di formazione EM city. Questa pratica di riflessione invita i partecipanti a fare un passo indietro e a contemplare l'intera esperienza, valutando ciò che hanno imparato, come sono cresciuti e quali preziose intuizioni porteranno avanti.
- Impegnandosi attivamente nella riflessione in questi momenti opportuni, i partecipanti ai programmi di formazione EM city possono approfondire il loro apprendimento, migliorare la comprensione delle applicazioni pratiche e utilizzare efficacemente le loro nuove conoscenze e competenze in situazioni reali.

## 7.2 Esempi di attività/tecniche da utilizzare durante le sessioni di riflessione

Attività 7.1 Cosa, quindi cosa, ora cosa





**Scopo dell'attività/tecnica:** L'obiettivo di questa attività è quello di facilitare la riflessione dei partecipanti sulle loro esperienze, analizzare il significato di tali esperienze e considerare le azioni per il futuro.

**Durata:** 20-30 minuti

**Preparazione/Materiali/Equipaggiamento:**

- Carta per lavagna a fogli mobili o lavagna bianca
- Marcatori

**Risultati dell'attività:**

**Conoscenza:**

- Comprendere l'importanza della gestione del tempo, della risoluzione dei problemi, della perseveranza, della definizione delle priorità e del processo decisionale nella formazione.

**Competenze:**

- Sviluppare la fiducia, l'intraprendenza, l'adattabilità e la resilienza nella formazione.

**Atteggiamenti:**

- Promuovere una mentalità proattiva e orientata all'azione nei confronti della formazione.

**Istruzioni/suggerimenti:**

1. Scrivete "Cosa, quindi cosa, ora cosa" sulla lavagna a fogli mobili o sulla lavagna bianca per introdurre il quadro di riferimento per la riflessione.
2. Chiedete ai partecipanti di pensare a un'esperienza recente vissuta durante il programma di formazione. Può trattarsi di un'attività, di una discussione o di qualsiasi altro momento significativo.
3. Chiedete ai partecipanti di scrivere individualmente le loro risposte alle seguenti domande:
4. Cosa è successo durante l'esperienza? (Cosa)
5. Cosa avete imparato da questa esperienza? (Quindi cosa)
6. Quali azioni intraprenderete in base a ciò che avete imparato? (Ora cosa)
7. Lasciate ai partecipanti qualche minuto per riflettere e scrivere le loro risposte.
8. Una volta che i partecipanti hanno finito di scrivere, invitateli a condividere le loro risposte con il gruppo. Incoraggiate la discussione aperta e la condivisione di intuizioni, idee e lezioni apprese.
9. Facilitare un riepilogo dei punti chiave dell'attività. Sottolineare l'importanza di applicare le conoscenze acquisite al lavoro dei partecipanti come formatori.

Seguendo questo processo di riflessione strutturato, i partecipanti approfondiranno la comprensione delle loro esperienze di formazione, analizzeranno il significato di tali esperienze e svilupperanno passi





concreti per le loro future iniziative di formazione. Questa attività aiuta i partecipanti a integrare le loro conoscenze, abilità e attitudini per diventare formatori più efficaci.

### **Attività 7.2 Rosa, spina, germoglio**

**Obiettivo dell'attività/tecnica:** Questa attività mira ad aiutare i partecipanti a riflettere sulle loro esperienze di formazione, identificando gli aspetti positivi (rosa), le sfide o le aree di miglioramento (spina) e le potenziali opportunità o aree di crescita (germoglio).

**Durata:** 20-30 minuti

#### **Preparazione/Materiali/Equipaggiamento:**

- Carta per lavagna a fogli mobili o lavagna bianca
- Marcatori
- Note adesive (facoltative)

#### **Risultati dell'attività:**

##### **Conoscenza:**

- Maggiore comprensione dei punti di forza, delle sfide e delle potenziali opportunità all'interno del programma di formazione.

##### **Competenze:**

- Miglioramento delle capacità di riflessione e autovalutazione, delle capacità di comunicazione e collaborazione e delle capacità di analisi e risoluzione dei problemi.

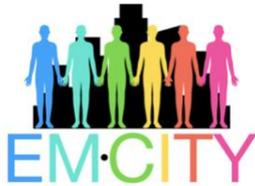
##### **Atteggiamenti:**

- Promuovere una mentalità di crescita, apertura mentale, resilienza e adattabilità.

#### **Istruzioni/suggerimenti:**

1. Introdurrete l'attività spiegando lo scopo: riflettere sulle esperienze di formazione e identificare gli aspetti positivi, le sfide e le potenziali aree di crescita.
2. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi di 3-5 persone o, se preferite, possono lavorare individualmente.
3. Fornite a ciascun gruppo o individuo carta per lavagna o foglietti adesivi e pennarelli.
4. Chiedete ai partecipanti di scrivere o disegnare le loro risposte ai seguenti suggerimenti:





5. Rosa: Quali sono stati gli aspetti positivi o i punti salienti del programma di formazione? Che cosa le è piaciuto o ha trovato prezioso?  
Thorn: Quali sono state le sfide, le difficoltà o le aree di miglioramento del programma di formazione? Quali aspetti potrebbero essere migliorati o affrontati?  
Bud: Quali sono le potenziali opportunità, idee o aree di crescita che vedete emergere dal programma di formazione? Cosa può essere esplorato o sviluppato ulteriormente?
6. Lasciate ai partecipanti il tempo necessario per riflettere e scrivere le loro risposte per ogni categoria.
7. Una volta che i partecipanti hanno completato le loro riflessioni, invitateli a condividere le rose, le spine e i germogli con il gruppo. Incoraggiate la discussione aperta e consentite ai partecipanti di spiegare le loro risposte.
8. Facilitare una discussione di gruppo per esplorare temi comuni, intuizioni e potenziali azioni da intraprendere sulla base delle riflessioni condivise.
9. Riassumete i punti chiave dell'attività, sottolineando l'importanza di riconoscere sia gli aspetti positivi che le aree di miglioramento e di identificare le opportunità di crescita e sviluppo nel contesto della città EM.

### Attività 7.3 3-2-1 Riflessione

**Scopo dell'attività/tecnica:** Questa attività mira ad aiutare i partecipanti a riflettere sul loro apprendimento e sulle loro esperienze, identificando tre intuizioni chiave, due aree di miglioramento e un passo d'azione per l'applicazione futura.

**Durata:** 15-20 minuti

#### Preparazione/Materiali/Equipaggiamento:

- Carta per lavagna a fogli mobili o lavagna bianca
- Marcatori
- Note adesive (facoltative)

#### I risultati dell'attività:

##### Conoscenza:

- Consolidamento delle intuizioni chiave: I partecipanti acquisiscono una comprensione e una conservazione più chiare degli apprendimenti più significativi del programma di formazione.





- Consapevolezza delle aree di miglioramento: I partecipanti identificano specifiche lacune di conoscenza o competenze che richiedono un ulteriore sviluppo o attenzione.

#### **Competenze:**

- Capacità di riflessione e autovalutazione: I partecipanti migliorano la loro capacità di riflettere sulle esperienze di apprendimento e di trarre spunti significativi.
- Capacità di definizione degli obiettivi e di pianificazione dell'azione: I partecipanti si esercitano a definire le azioni da intraprendere sulla base delle loro riflessioni, traducendo le conoscenze in applicazioni pratiche.

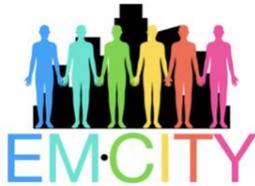
#### **Atteggiamenti:**

- Impegno per l'apprendimento continuo: L'attività coltiva un atteggiamento di apprendimento e miglioramento continuo, incoraggiando i partecipanti a identificare le aree di crescita e ad adottare misure proattive.
- Autoresponsabilità: I partecipanti si assumono la responsabilità del loro percorso di apprendimento riconoscendo le aree di miglioramento e definendo le azioni da intraprendere per migliorarsi.

#### **Istruzioni/suggerimenti:**

1. Introdurrete l'attività spiegando lo scopo: riflettere sul programma di formazione e identificare i punti chiave, le aree di miglioramento e i passi da compiere per le applicazioni future.
2. Distribuite ai partecipanti carta per lavagna o foglietti adesivi e pennarelli.
3. Chiedete ai partecipanti di scrivere le loro risposte sulla base dei seguenti suggerimenti:
4. Tre intuizioni chiave: Quali sono le tre cose più significative che avete imparato o realizzato durante il programma di formazione?
5. Due aree di miglioramento: Quali sono due aspetti o competenze che ritenete di dover migliorare o su cui lavorare ulteriormente?
6. Un passo d'azione: Qual è un'azione specifica che intraprenderete per applicare ciò che avete appreso dal programma di formazione?
7. Lasciate ai partecipanti il tempo sufficiente per riflettere e scrivere le loro risposte per ogni categoria.
8. Una volta che i partecipanti hanno completato le loro riflessioni, invitateli a condividere le loro intuizioni, le aree di miglioramento e i passi da compiere con il gruppo più ampio. Incoraggiate la discussione aperta e consentite ai partecipanti di spiegare le loro risposte, se lo desiderano.





9. Facilitare una discussione di gruppo per esplorare temi comuni, intuizioni e potenziali azioni da intraprendere sulla base delle riflessioni condivise.
10. Riassumete i punti chiave dell'attività, sottolineando l'importanza dell'apprendimento continuo, dell'auto-miglioramento e dell'adozione di misure attuabili per applicare le nuove conoscenze e competenze.

Questa attività offre ai partecipanti un'opportunità di riflessione concisa e mirata per consolidare l'apprendimento, identificare le aree di crescita e impegnarsi in passi concreti. Promuove la riflessione individuale e la condivisione di gruppo, favorendo la cultura del miglioramento continuo e l'applicazione delle conoscenze nel contesto della formazione EM city.

### 7.3 Link e risorse utili

Bartholdson, C., Molewijk, B., Lützn, K., Blomgren, K., & Pergert, P. (2018). Sessioni di riflessione su casi etici: fattori che favoriscono e ostacolano. *Etica infermieristica*, 25(2), 199-211.

Celani, M. A. A., & Collins, H. (2005). Il pensiero critico nelle sessioni di riflessione e nelle interazioni online. *AILA Review*, 18(1), 41-57.

Magalhães, M. C. C., & Celani, M. A. (2005). Sessioni di riflessione: uno strumento per l'empowerment degli insegnanti. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, 5, 135-160.

Tomico Plasencia, O., Lu, Y., Baha, S. E., Lehto, P., & Hivikoski, T. (2011). Progettisti che avviano l'innovazione aperta con più stakeholder attraverso sessioni di co-riflessione. In *IASDR2011, The 4th World Conference on Design Research* (pp. 317-329).

Johns, C. (1999). La riflessione come empowerment? *Nursing Inquiry*, 6(4), 241-249.

<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox>





Co-funded by  
the European Union

