

**Coordinamento Pedagogico
Territoriale Ravenna
Benessere psicologico nel
lavoro educativo:
l'equilibrio tra Testa Rossa e
Testa Blu**

Progetto predisposto da Claudia Righetti

STRUMENTI



Cristina Toffolon, Psicologa del Lavoro
25 Novembre 2021

TRAGITTO TEMPORALE



Nov / Dic

1° incontro di avvio – **NODI
TEMATICI** in materia di SLC

2° incontro **STRUMENTI**: il
problem solving



Gen / Feb

3° incontro – **CASI**
4° incontro **STRUMENTI**:
Mindfulness



Mar / Apr

5° incontro– **NODI TEMATICI**
in materia di SLC
6° incontro di chiusura **CASI**

Cristina Toffolon, Psicologa del Lavoro

25 Novembre 2021

I 7 passi del PROBLEM SOLVING strategico



Le condizioni iniziali

Quando ci troviamo di fronte ad una difficoltà

Personale

Relazionale

Lavorativa



La prima cosa che ci viene in mente per risolverla è di utilizzare una strategia che ha funzionato nel passato per problemi analoghi,

La chiameremo **Tentata Soluzione Disfunzionale**

1

DEFINIRE IL PROBLEMA

METTERE SOTTO LA LUCE LA SITUAZIONE
PROBLEMATICA



UTILIZZARE LA
PROSPETTIVA
E LE DOMANDE
DEGLI ALTRI

AUTOINGANNO:

TUTTI NOI ABBIAMO LA TENDENZA A VOLER
VEDERE CONFERMATE LE NOSTRE SENSAZIONI E
IDEE E CI CONCENTRIAMO SULLE EVIDENZE CHE LE
CONFERMANO

**COME
AVVIENE**

**QUANDO
AVVIENE**

**CHI E'
COINVOLTO**

**DOVE
SI VERIFICA**

**CHE
COSA
COSTITUISCE
UN
PROBLEMA?**

2

CONCORDARE L'OBIETTIVO



QUALI SONO **I CAMBIAMENTI** CONCRETI CHE, UNA VOLTA REALIZZATI, MI FAREBBERO SENTIRE IL PROBLEMA RISOLTO?

« SE FOSSE COSI', ALLORA NON SAREBBE PIU' UN PROBLEMA »

| | |
|--|-----------------------------|
| COME AVVIENE | QUANDO AVVIENE |
| CHI E' COINVOLTO | DOVE SI VERIFICA |
| CHE COSA COSTITUISCE UN PROBLEMA? | OBIETTIVO |

3

VALUTARE TUTTE LE TENTATE SOLUZIONI

Elencare tutti i tentativi fallimentari

messi in atto per risolvere il problema

Valutarne gli effetti



Esempio: Parlare in pubblico

4 Tecnica del come peggiorare

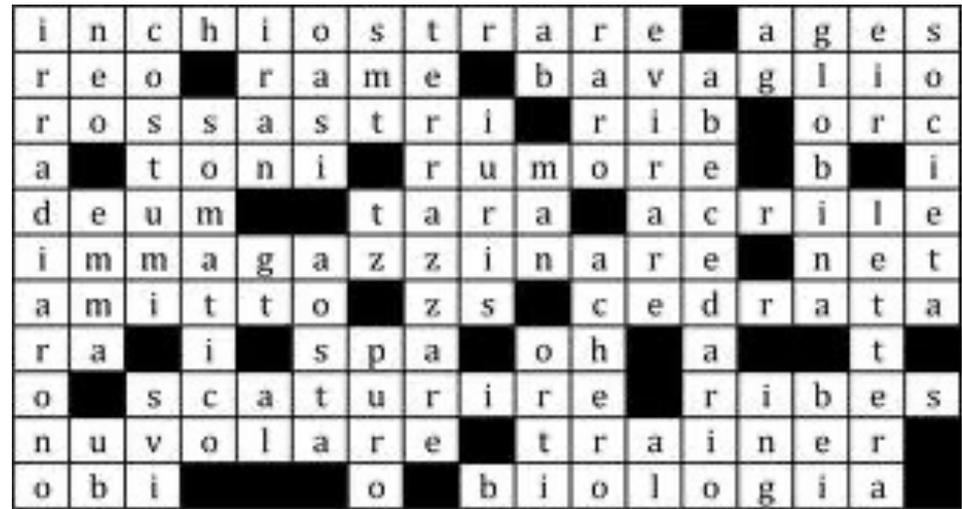
Quali sono i metodi che porterebbero di sicuro al fallimento del mio progetto?



Liberiamo la creativit  al contrario

5

Come sarebbe la situazione ideale?



Convinciamo la nostra mente a immaginare quali sarebbero **tutte le caratteristiche della situazione ideale**, dopo aver realizzato il cambiamento strategico.

Oltre alle cose positive, esistono effetti collaterali indesiderati?

Suggerimento

Comportarsi come se le cose andassero meglio:

- Si mandano messaggi positivi e si contagia chi ci circonda
- La finzione reiterata diventa realtà

6

La Tecnica dello scalatore



Partendo dalla vetta, stabilisce il percorso a ritroso!

**In funzione dell'obiettivo finale,
decidiamo dei micro-obiettivi**

7

La tattica dei piccoli passi



Quale sarebbe il più piccolo intervento che posso agire da adesso?

anche il viaggio più lungo inizia con il primo passo

.....

Aggiustare il tiro
progressivamente



**Il rigore da solo è la morte per asfissia,
La creatività da sola è pura follia**

G. Bateson

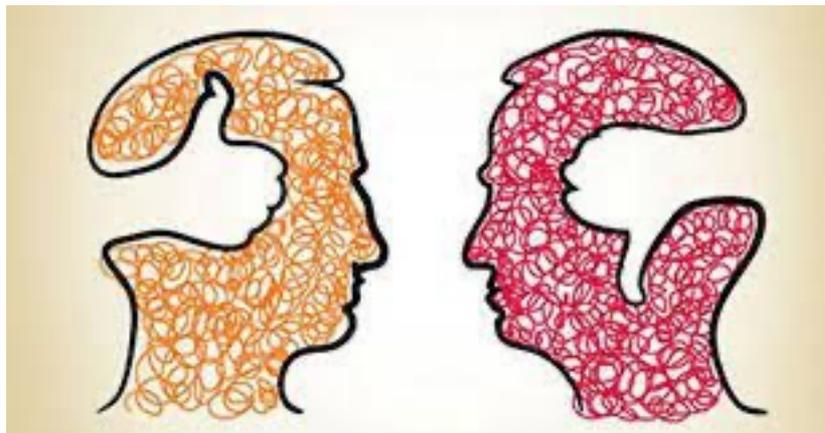
VIDEO BIAS

- Abdel-Magied, Yassmin. TedTalk: [What does my headscarf mean to you?](#) Accessed August 2018.
- https://www.youtube.com/watch?v=vbHkh_faQu8

COSA PUO' OSTACOLARCI NELL'IDENTIFICAZIONE DEL
VERO
PROBLEMA
O OBIETTIVO?



IL BIAS
INCONSAPEVOLE



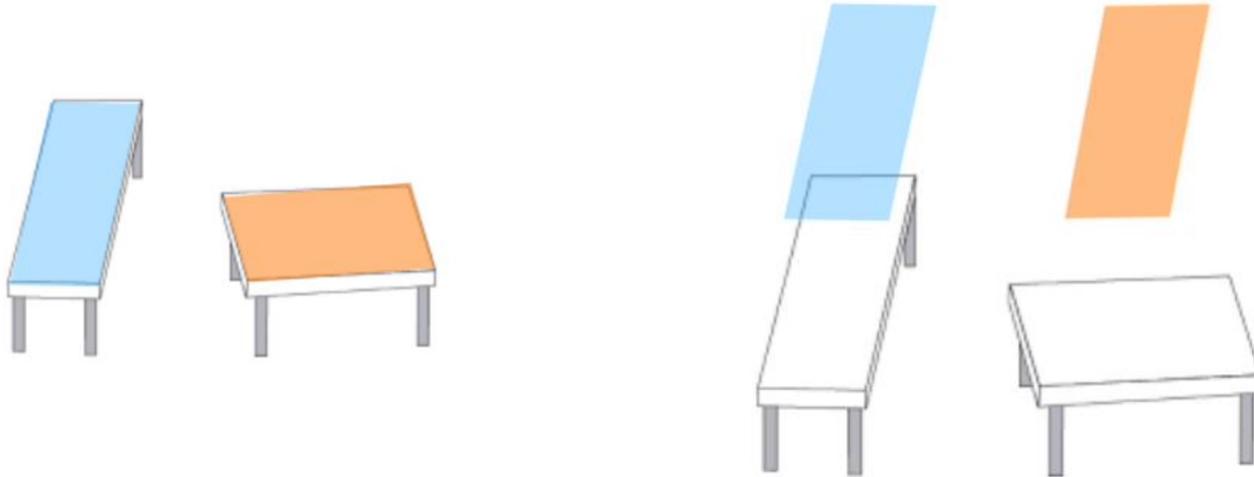
COSA SONO I BIAS

In italiano spesso
chiamato pregiudizio

**Sono delle distorsioni
della realtà che il
nostro cervello ci
porta a fare.**

Pregiudizio o giudizio
infondato a favore o
contro qualcosa o
qualcuno, o un gruppo
paragonato ad un altro

Parte razionale e parte intuitiva del nostro cervello



Riesci a individuare il cane?



Riesci a individuare il cane?



Cosa vedi?





Sei stato influenzato!

- Il tuo cervello vede quello che gli viene chiesto di vedere
- Una volta individuato, non puoi evitare di vederlo
-

Chi è lo stagista?



o

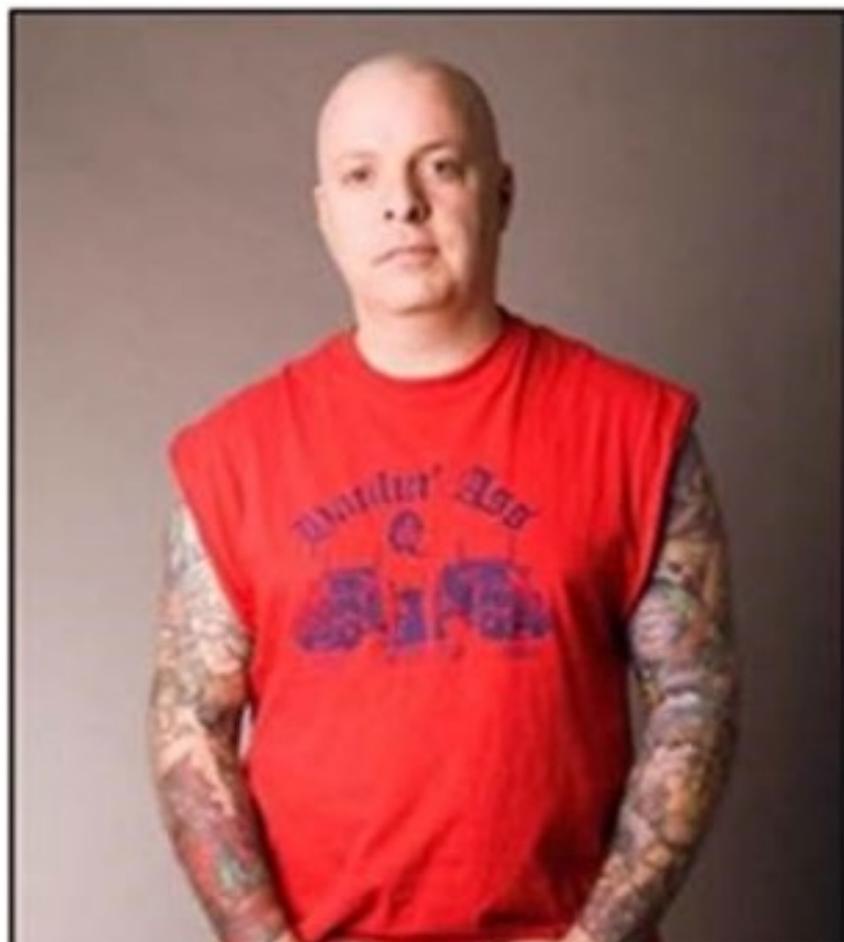


Chi è la responsabile delle Pubbliche Relazioni?



o





Un padre e suo figlio fanno un incidente, il padre muore e suo figlio, gravemente ferito, viene portato in ospedale.

In sala operatorial il chirurgo si rifiuta di operare dicendo:

"Non posso operare questo ragazzo, è mio figlio"

Chi è il chirurgo?

Prova a dire il COLORE e non la parola

GIALLO AZZURRO ARANCIONE

NERO ROSSO VERDE

MARRONE GIALLO ROSSO

ARANCIONE VERDE NERO

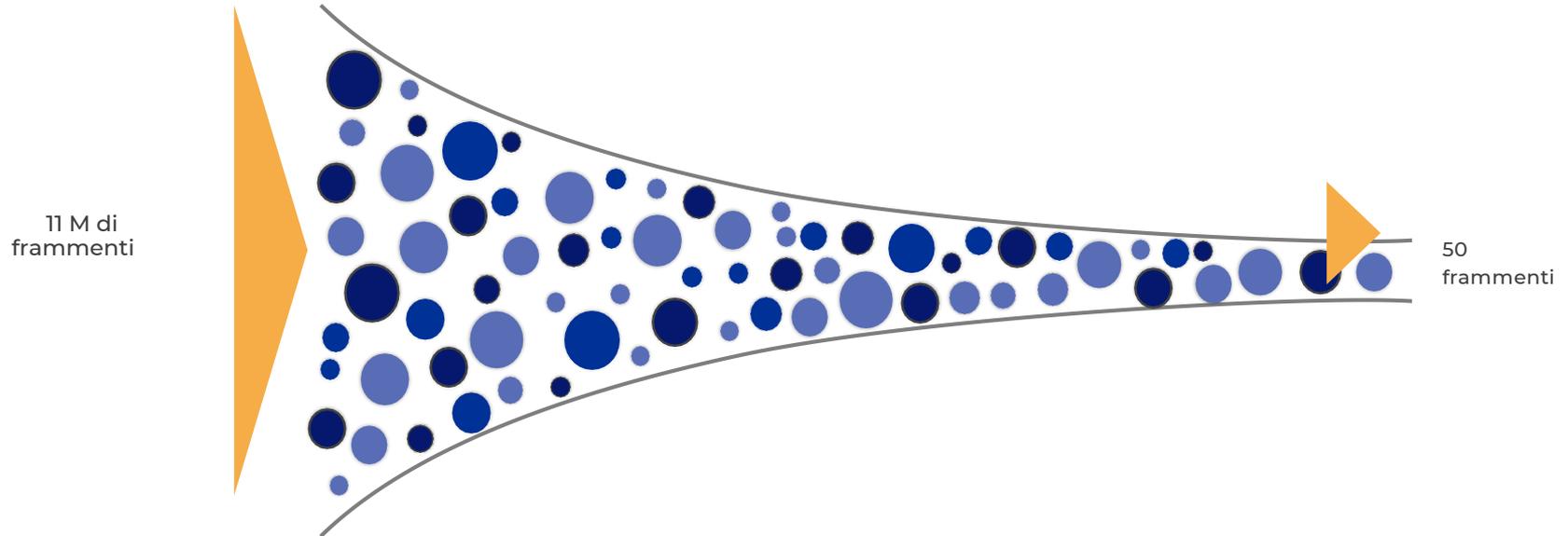
AZZURRO ROSSO MARRONE

VERDE AZZURRO ARANCIONE

Effetto stroop

Perché esistono i bias?

I nostri sensi ricevono 11 milioni di frammenti di informazioni al secondo ma la parte volontaria del nostro cervello può processarne solo 50*



*source:



Da dove originano i bias?

- Stereotipi culturali
- Esperienze personali
- Esperienze delle persone che conosciamo
- Osservazioni dirette
- Considerazioni personali

COSA POSSIAMO FARE?

Non possiamo
eliminarli

Però possiamo
riconoscerli
E gestirli

ALCUNI TIPI DI BIAS POSSIBILI

Bias di conferma

A ciascuno di noi piace essere d'accordo con le persone che sono d'accordo con noi e ciascuno di noi tende ad evitare individui o gruppi che ci fanno sentire a disagio.

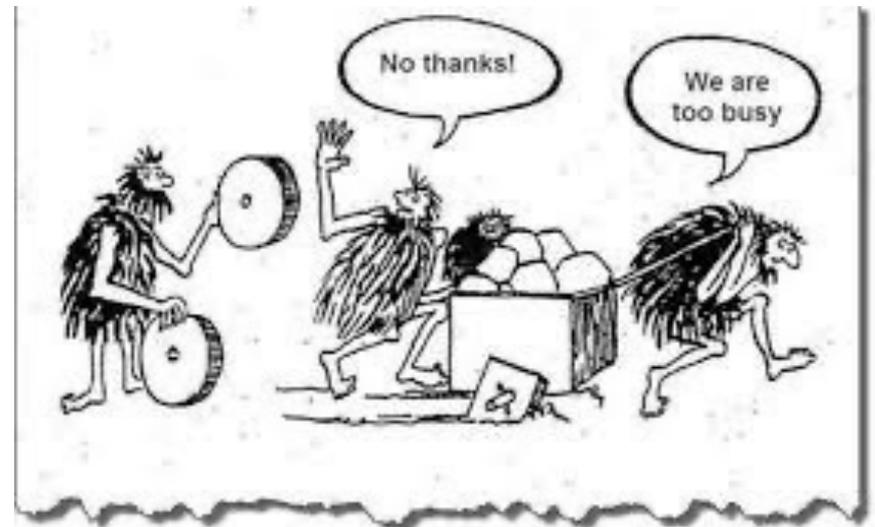
Dipende da come interpretiamo l'informazione



BIAS POSSIBILI

Bias dello status quo

E' una distorsione valutativa dovuta alla resistenza al cambiamento: il cambiamento spaventa e si tenta di mantenere le cose così come stanno. La parte più dannosa di questo pregiudizio è l'ingiustificata supposizione che una scelta diversa potrà far peggiorare le cose.



BIAS POSSIBILI

Effetto spettatore

Tendenza a pensare che qualcuno si occupi dei problemi e delle situazioni da risolvere al posto nostro.



BIAS POSSIBILI

Illusione di trasparenza

Pensiamo che gli altri possano comprendere il nostro stato mentale e le nostre emozioni meglio di quanto realmente riescano a fare



BIAS POSSIBILI

BIAS DELL' IN-GROUP

L'errore cognitivo che causa la nostra tendenza a favorire e scegliere persone che appartengono al nostro stesso gruppo identitario



Conoscere alcuni BIAS
può farceli utilizzare a
nostro vantaggio:

BIAS POSSIBILI

Effetto della vittima identificabile

Tendiamo ad offrire maggiore aiuto e ad essere più generosi con una specifica (e ben identificabile) persona in difficoltà anziché con un gruppo ampio e vago di persone.



BIAS POSSIBILI

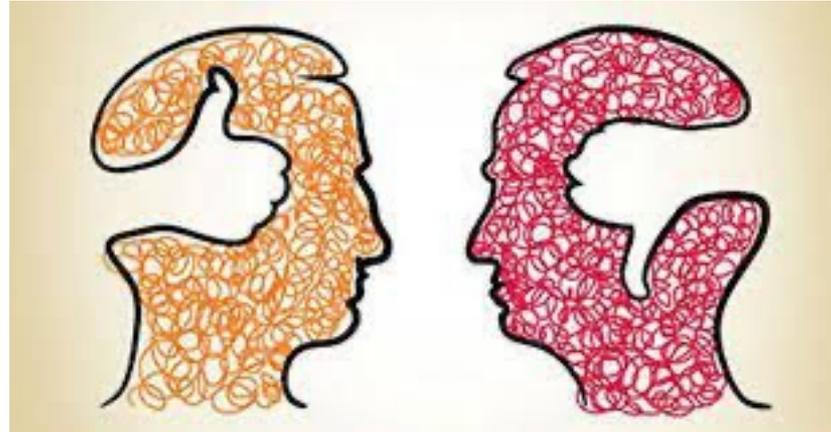
Effetto IKEA

Quando contribuiamo a costruire qualcosa, tendiamo a sovrastimare il suo valore: vale sia per prodotti fisici che acquistiamo (da costruire, dunque, letteralmente), sia per idee o progetti ai quali contribuiamo mentalmente



LAVORI DI GRUPPO

GRUPPO 1:



«Quali bias potrebbero essere presenti nelle nostre organizzazioni e come potremmo superarli?»

LAVORI DI GRUPPO



GRUPPO 2:

«Come potremmo peggiorare le relazioni nelle nostre organizzazioni?»

- Cosa potremmo fare o non fare?
 - Dire o non dire?
 - Pensare o non pensare?

LAVORI DI GRUPPO



GRUPPO 3:

«Se domani, come per miracolo, tutti i problemi che viviamo quotidianamente fossero risolti, quale scenario si presenterebbe davanti a noi?»

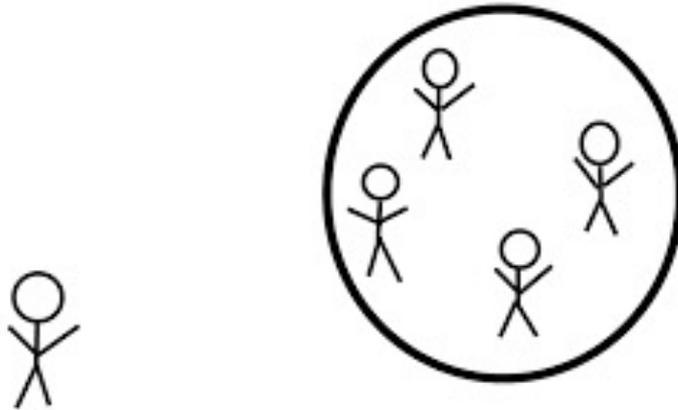
- Cosa osserveremmo guardandoci attorno?
- Cosa avrebbero iniziato a fare le persone?
 - Cosa avrebbero smesso di fare?

miracoli

- Buona volontà
- Centratura sul ruolo e sui bisogni dei bambini
- Comunicazione corretta e fluida
- Assenza di polemica e giudizio
- Confronto continuo
- Tensione al cambiamento
- Condivisione e collaborazione
- Autoironia
- No polemica
- Gentilezza
- Accoglienza
- Ascolto
- Attenzione

LAVORI DI GRUPPO

GRUPPO 4:



«Quali situazioni di bias dell' INGROUP E OUTGROUP potremmo osservare in azione tra i bambini? Quali strategie di coinvolgimento potremmo applicare?»

In gruppo

Nido:

- Dinamiche aggressive tra i bambini (esclusi)

Scuola dell'Infanzia

- Variabile età
- Amicizia tra gli adulti di riferimenti
- Pregiudizi degli adulti condizionano
- Giochi «sessuali» vissuti così dai genitori
- Genere maschio o femmina l'ultimo anno
- Modo di vestire
- Etnia di appartenenza
- Competizione tra bambini

LAVORI DI GRUPPO

GRUPPO 5:



«In quali ambiti e come potremmo applicare il bias IKEA a nostro vantaggio?»

Effetto IKEA

Quando contribuiamo a costruire qualcosa, tendiamo a sovrastimare il suo valore: vale sia per prodotti fisici che acquistiamo (da costruire, dunque, letteralmente), sia per idee o progetti ai quali contribuiamo mentalmente

Gestione dei bias

- **CONOSCERE ED ESSERE CONSAPEVOLI:** sapere che i bias esistono: individuarlo e riconoscerlo in azione, per sé e per gli altri
- **CHIEDERSI DOVE PUO' AGIRE UN PREGIUDIZIO:** chiedersi è così perché l'ho verificato o solo perché me l'hanno detto?
- **FORMULARE IPOTESI ALTERNATIVE A QUELLE DI PARTENZA,** accettando anche informazioni contrarie