

**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

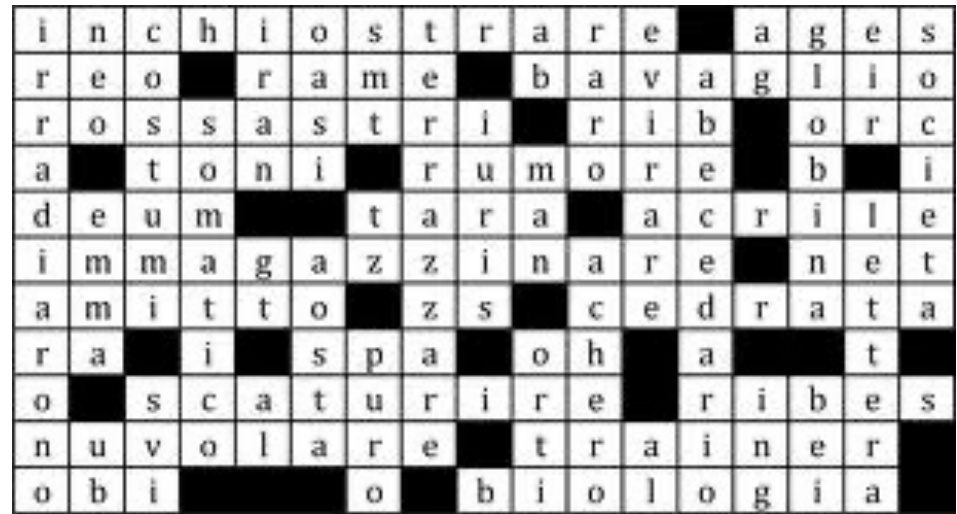
Quali sono i metodi che porterebbero di sicuro al fallimento del mio progetto?



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

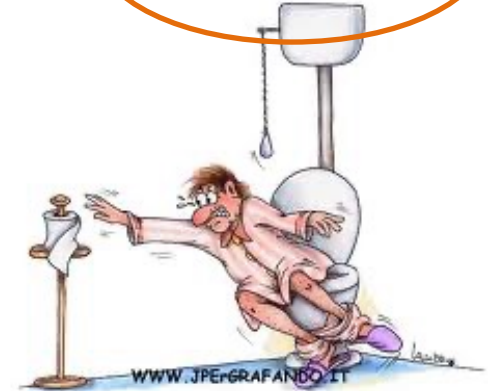
COME AVVIENE	QUANDO AVVIENE
CHI E' COINVOLTO	DOVE SI VERIFICA
CHE COSA COSTITUISCE UN PROBLEMA?	



2
Concordare
l'obiettivo



3 - Valutare
le tentate
soluzioni



4 - Come
peggiorare?

**I 7 passi del
Problem
Solving strategico**

1 - Definire
il problema

i	n	c	h	i	o	s	t	r	a	r	e	a	g	e	s
r	e	o	r	a	m	e	b	a	v	a	g	l	i	o	
r	o	s	s	a	s	t	r	i	r	i	b	o	r	c	
a	t	o	n	i	r	u	m	o	r	e	b	i			
d	e	u	m	t	a	r	a	a	c	r	i	l	e		
i	m	a	g	a	z	z	i	n	a	r	e	n	e	t	
a	m	i	t	t	o	z	s	c	e	d	r	a	t	a	
r	a	i	s	p	a	o	h	a							
o	s	c	a	t	u	r	i	r	e	r	i	b	e	s	
n	u	v	o	l	a	r	e	t	r	a	i	n	e	r	
o	b	i													



7 - Il primo
piccolo
passo



6
Scalatore
I passi
all'indietro

5 Descrizione
della
situazione
risolta

.....

Aggiustare il tiro
progressivamente



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

G. Bateson

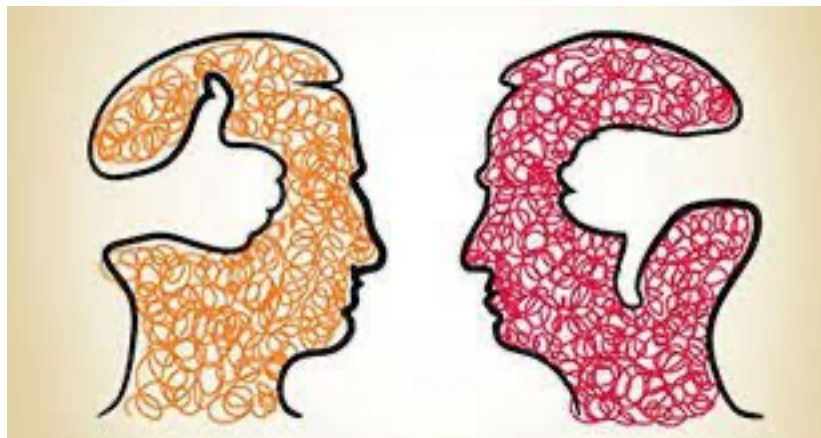
VIDEO BIAS

- 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



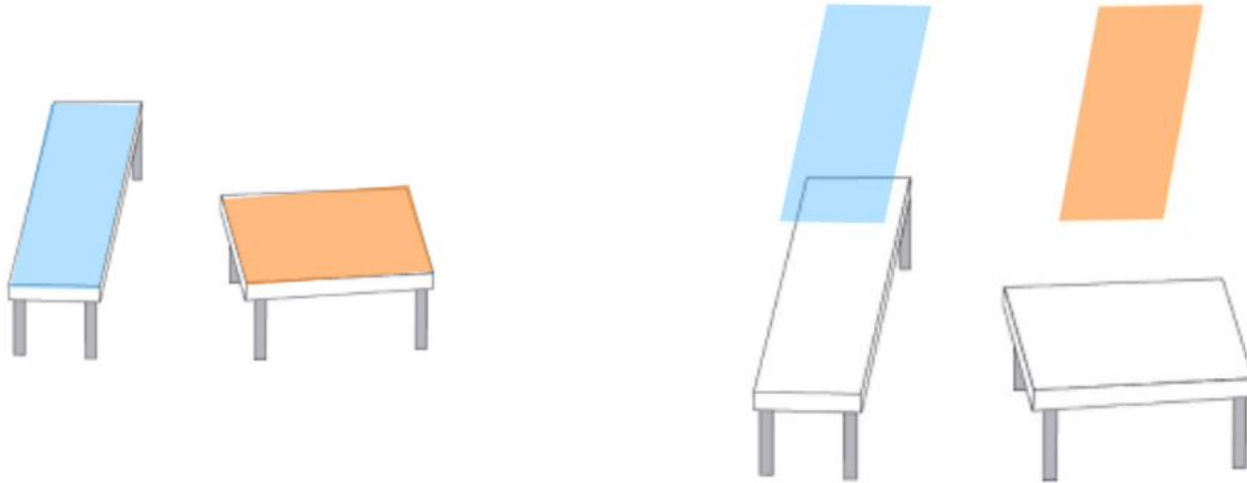
COSA SONO I BIAS

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

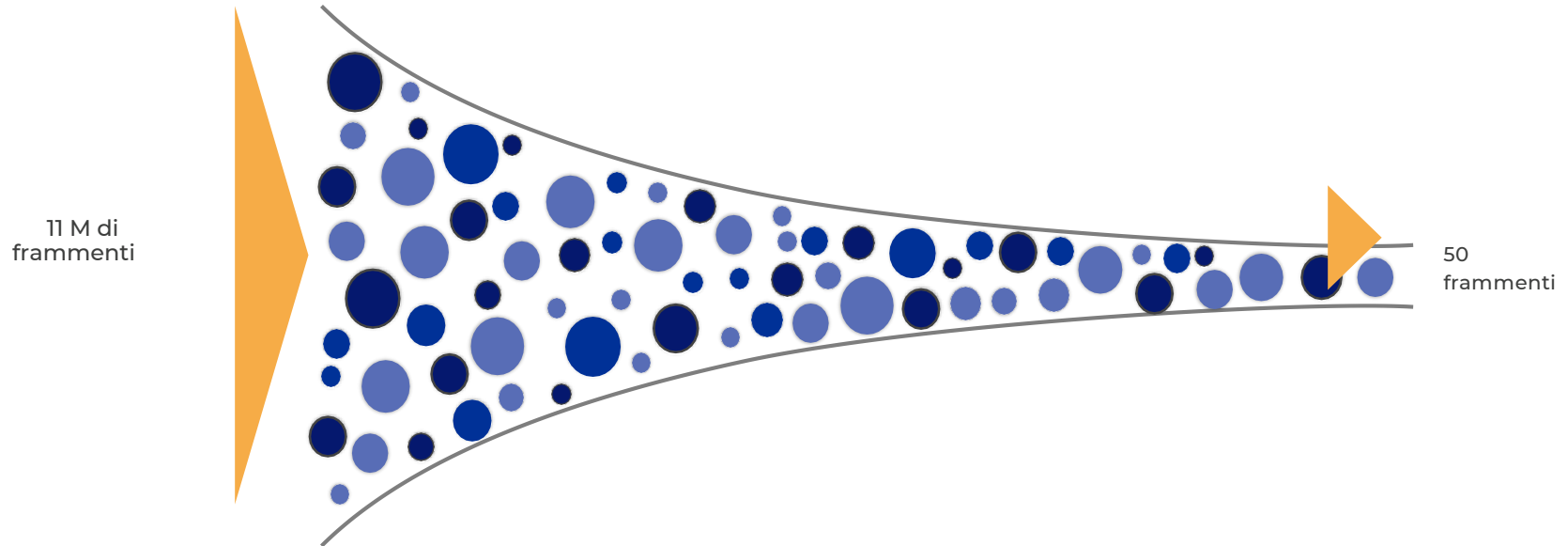
AZZURRO ROSSO MARRONE

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?

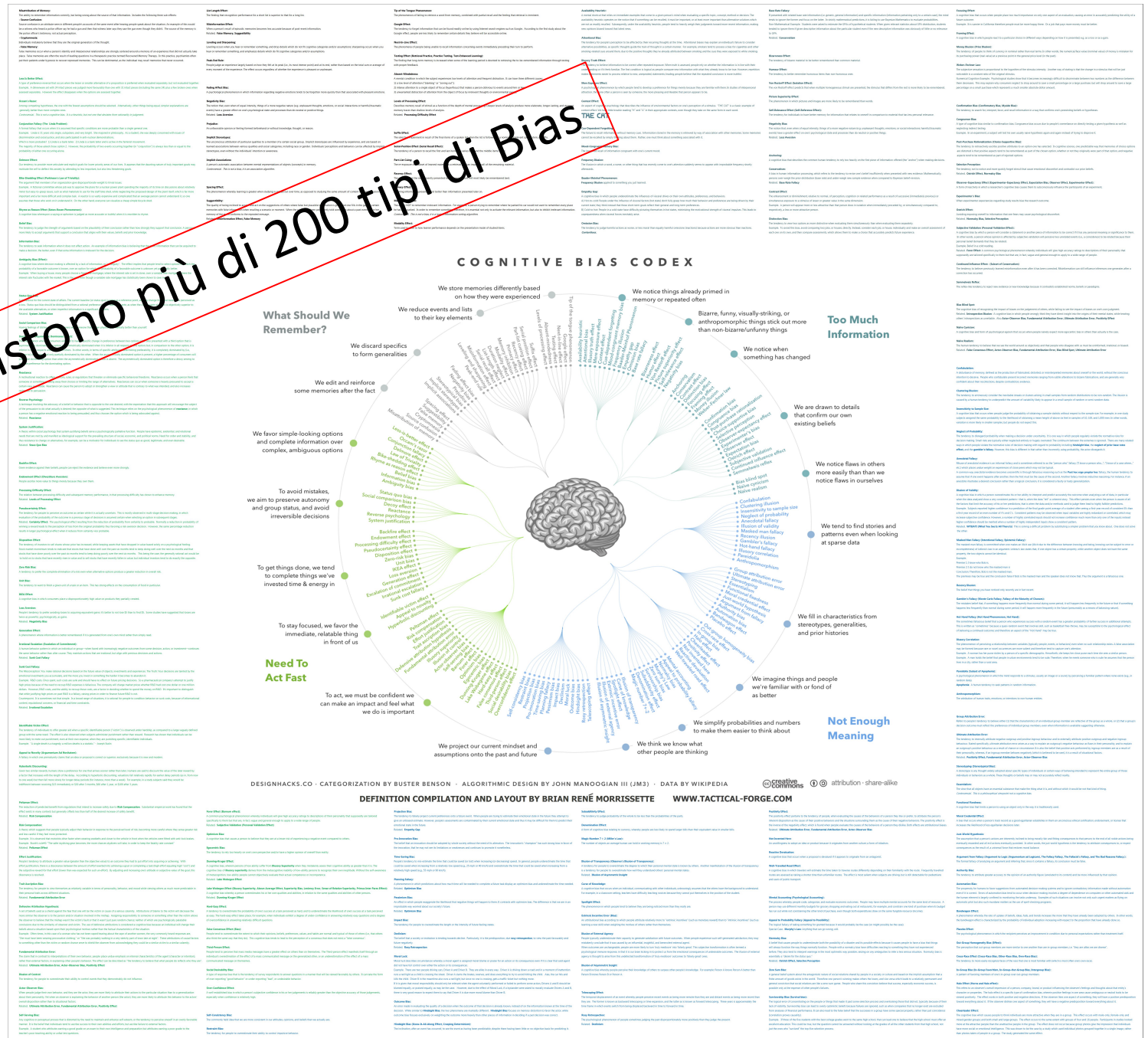
- Stereotipi culturali
- Esperienze personali
- Esperienze delle persone che conosciamo
- Osservazioni dirette
- Considerazioni personali

COSA POSSIAMO FARE?

Non possiamo
eliminarli

Però possiamo
riconoscerli
E gestirli

Esistono più di 200 tipi di Bias



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.

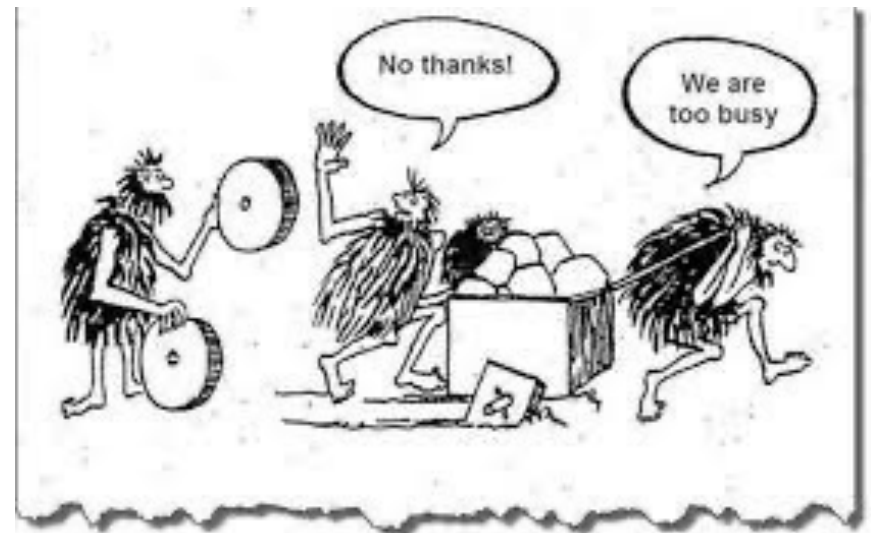
Dipende da come interpretiamo l'informazione



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

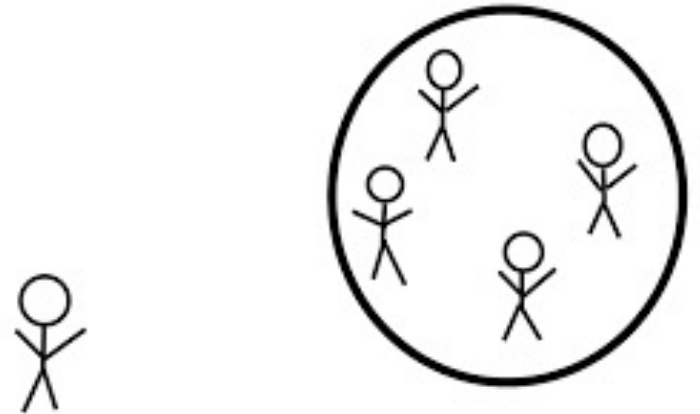
Pensiamo che gli altri possano comprendere il nostro stato mentale e le nostre emozioni meglio di quanto realmente riescano a fare



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?»

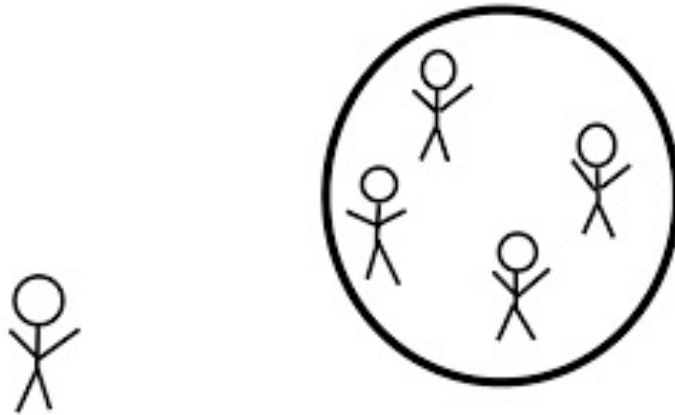
- Cosa osserveremmo guardandoci attorno?
- Cosa avrebbero iniziato a fare le persone?
 - Cosa avrebbero smesso di fare?

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