

## Consapevolezza di sé

La consapevolezza promuove la concentrazione e aiuta a gestire meglio lo stress.

Per favore prenditi un po' di tempo per riflettere su ciò che la consapevolezza significa per te, e su cosa stai facendo nelle tue classi per promuovere la consapevolezza dei tuoi studenti.

1) Quanto ti si addicono le seguenti affermazioni? Segna la risposta / la dichiarazione che è più appropriata nel tuo caso.

**1. Nel mio lavoro mi prendo cura di me stesso e, consapevolmente, mi prendo un paio di minuti per stare in contatto con me stesso.**

- |                              |                           |                             |                              |                               |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>      |
| Sono assolutamente d'accordo | Sono abbastanza d'accordo | Sono parzialmente d'accordo | Sono piuttosto in disaccordo | Sono totalmente in disaccordo |

**2. Nelle mie lezioni includo regolarmente esercizi di consapevolezza di sé per aiutare gli alunni a concentrarsi meglio.**

- |                              |                           |                             |                              |                               |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>      |
| Sono assolutamente d'accordo | Sono abbastanza d'accordo | Sono parzialmente d'accordo | Sono piuttosto in disaccordo | Sono totalmente in disaccordo |

**3. Durante mie lezioni, incoraggio i miei alunni / studenti a nominare le proprie emozioni.**

- |                              |                           |                             |                              |                               |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>      |
| Sono assolutamente d'accordo | Sono abbastanza d'accordo | Sono parzialmente d'accordo | Sono piuttosto in disaccordo | Sono totalmente in disaccordo |

**4. Nelle mie lezioni, uso esercizi che aiutano i miei studenti a imparare a gestire le proprie emozioni.**

- |                              |                           |                             |                              |                               |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>      |
| Sono assolutamente d'accordo | Sono abbastanza d'accordo | Sono parzialmente d'accordo | Sono piuttosto in disaccordo | Sono totalmente in disaccordo |

5. Nelle mie lezioni, faccio pratica con gli alunni / studenti per essere comprensivi con sé stessi e per agire di conseguenza.

Sono  
assolutamente  
d'accordo

Sono abbastanza  
d'accordo

Sono  
parzialmente  
d'accordo

Sono piuttosto in  
disaccordo

Sono totalmente  
in disaccordo

6. Durante le mie lezioni, faccio pratica con gli alunni / studenti per essere comprensivi con gli altri e agire di conseguenza.

Sono  
assolutamente  
d'accordo

Sono abbastanza  
d'accordo

Sono  
parzialmente  
d'accordo

Sono piuttosto in  
disaccordo

Sono totalmente  
in disaccordo

2) Inserisci i punti corrispondenti nella colonna a destra delle istruzioni e calcola la somma nell'ultima riga (totale).

<b>4 punti</b>	<b>3 punti</b>	<b>2 punti</b>	<b>1 punto</b>	<b>0 punti</b>
Sono assolutamente d'accordo	Sono abbastanza d'accordo	Sono parzialmente d'accordo	Sono piuttosto in disaccordo	Sono totalmente in disaccordo

<b>Dichiarazione</b>	<b>punti</b>
<b>1. Nel mio lavoro mi prendo cura di me stesso e, consapevolmente, mi prendo un paio di minuti per stare in contatto con me stesso.</b>	
<b>2. Nelle mie lezioni includo regolarmente esercizi di consapevolezza di sé per aiutare gli alunni a concentrarsi meglio.</b>	
<b>3. Durante mie lezioni, incoraggio i miei alunni / studenti a nominare le proprie emozioni.</b>	
<b>4. Nelle mie lezioni, uso esercizi che aiutano i miei studenti a imparare a gestire le proprie emozioni.</b>	
<b>5. Nelle mie lezioni, faccio pratica con gli alunni / studenti per essere comprensivi con sé stessi e per agire di conseguenza.</b>	
<b>6. Durante le mie lezioni, faccio pratica con gli alunni / studenti per essere comprensivi con gli altri e agire di conseguenza.</b>	
<b>Totale</b>	<u>                    </u>

3) Questo è il nostro feedback per le tue risposte:

**0 - 9 punti: Sei un principiante!**

Dai uno sguardo alle tue risposte. Cosa potresti fare come primo passo per promuovere la consapevolezza dei tuoi studenti?

Lasciati ispirare dalla varietà di metodi presenti nel nostro database. È possibile utilizzare il motore di ricerca per cercare in modo specifico i metodi che promuovono la consapevolezza selezionandoli nella categoria "Campi di apprendimento".

**10 - 19 punti: Sei sulla buona strada per diventare un Best Performer!**

Questa valutazione corrisponde alla tua autovalutazione? Dai uno sguardo alle tue risposte. Di quali aree sei già soddisfatto e quali aree vorresti migliorare?

Lasciati ispirare dalla varietà di metodi presenti nel nostro database. È possibile utilizzare il motore di ricerca per cercare in modo specifico i metodi che promuovono la consapevolezza selezionandoli nella categoria "Campi di apprendimento".

Parla con i colleghi e condividi le tue esperienze o incontra colleghi e "best performers" di altri paesi attraverso la nostra comunità online!

**20 - 24 punti: Congratulazioni! Sei un esperto!**

Apparentemente, hai affrontato in modo approfondito l'argomento e raccolto molte preziose esperienze. Vuoi condividere questa esperienza con altri insegnanti e dirigenti scolastici interessati? Visita la nostra community online Best-Performers e condividi la tua esperienza con altri Best Performer!