

# PERSISTENZA

## MAPPATURA ENERGETICA



### LAVORARE COSTANTEMENTE PER OTTENERE RISULTATI

**L'obiettivo:** **sviluppare** una comprensione sull'argomento persistenza e sulla resilienza nell'imprenditorialità; **aumentare** i livelli di energia dei partecipanti; **praticare** lo storytelling come abilità imprenditoriale.

I giovani imprenditori hanno bisogno di essere resilienti: è impossibile raggiungere qualsiasi obiettivo aziendale se un imprenditore manca di energia e solidità!

L'attività affronta quindi questioni importanti per i giovani imprenditori e il loro sviluppo futuro, comprese competenze come l'auto-consapevolezza, il monitoraggio dei livelli di energia e il loro alto mantenimento; l'auto organizzazione e la pianificazione, la persistenza nel raggiungimento degli obiettivi, e l'apprendimento di come monitorare i progressi.

**Consigli:** Questa attività può essere utilizzata sia in loco che online, se necessario a causa di Covid-19 o altre restrizioni. I partecipanti possono lavorare individualmente o preferibilmente in coppia.

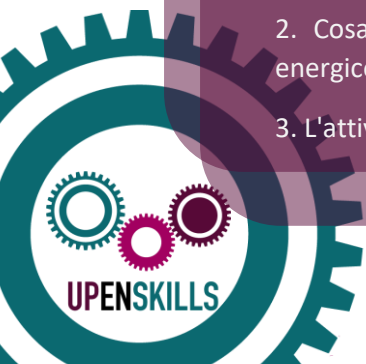
#### Istruzioni:

- Leggi e spiega la nota introduttiva e forma i partecipanti in coppie, con attenzione alla diversità e riunendo coloro che di solito non interagiscono tra loro.
- **Attività individuale:** I partecipanti completano la loro mappa energetica iniziale, basata sul giorno precedente (10 min);
- **In coppia:** L'obiettivo di ogni sessione è quello di scrivere 200 parole / 30 secondi di video per contribuire ai saggi finali / storie dei partecipanti. I partner si alternano per lavorare sul loro materiale personale mentre l'altro partner è autorizzato a porre domande o dare suggerimenti in qualsiasi momento.
- **L'obiettivo generale** dell'attività è, in base alla mappa ogni partecipante scriva un saggio (1000 parole max) o faccia una storia digitale (5 minuti max) sul tema "Into the Future: Finding the Energy to Persist with My Big Idea".

**Spunti di riflessione:** inizia con un breve feedback sull'attività stessa e chiedi se le persone l'hanno apprezzata. Quindi continua a discutere di ciò che è successo, di ciò che la gente ha imparato

Attenersi a queste domande per promuovere la discussione:

1. Cosa è successo? Hai acquisito informazioni sui tuoi livelli di energia?
2. Cosa hai imparato? Questa attività ti ha incoraggiato ad essere un imprenditore energico?
3. L'attività ha riguardato la persistenza e la resilienza?



## Consigli per i facilitatori

Per raggiungere l'obiettivo, l'attività idealmente dovrebbe essere svolta in sette sessioni nell'arco di due settimane, di cui: 30 minuti per l'introduzione, cinque sessioni di follow-up e un debriefing finale di circa un'ora, o più a seconda del numero di partecipanti.

L'attività consente fino a 30 partecipanti in totale, anche se ciò dipenderà in parte dal tempo disponibile per la sessione di debriefing.

Materiali per prepararsi all'attività: quaderni e penne o dispositivo digitale (telefono, tablet, laptop) con connessione Internet se l'attività viene condotta online.

Foglio di lavoro della mappa energetica per partecipante – questo può essere utilizzato anche digitalmente.

## Allegato 1: Foglio di lavoro della mappa energetica per i partecipanti

Foglio di lavoro della mappa energetica per i partecipanti										
Per ciascuno dei giorni e ogni parte della giornata, valuta il tuo livello di energia R su una scala da 1 a 5, con un breve motivo, ad esempio "odio alzarsi dal letto", "godersi l'allenamento di calcio" ecc.										
	Mattina presto		A metà mattinata		Mezzogiorno/Ora di pranzo		Pomeriggio		Sera	
	R	ragione	R	ragione	R	ragione	R	ragione	R	ragione
(data)										
data)										
data)										
data)										
data)										

(cinque giorni dovrebbero essere il minimo, ma altri possono essere aggiunti di seguito)

