



Co-funded by
the European Union

TIPS & TRICKS FOR LIFE

BROCHURE



THE BOOK
OF LIFE

TIPS&TRICKS FOR LIFE

BROCHURE



Edito da: Michał Olszowy

Autori: Diana Laura Ciubotaru, Raluca Ferchiu, Marta Kaciuba, Adrianna Madej, Sonia Nociforo, António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez García, Nélida Díaz de la Mata, Celia Ramos Polo

Illustrazioni: Adrianna Madej

Copyright ed editore:

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

Questa stampa è edita all'interno del progetto "The Book of life:
Write your own bestseller!"



Co-funded by
the European Union

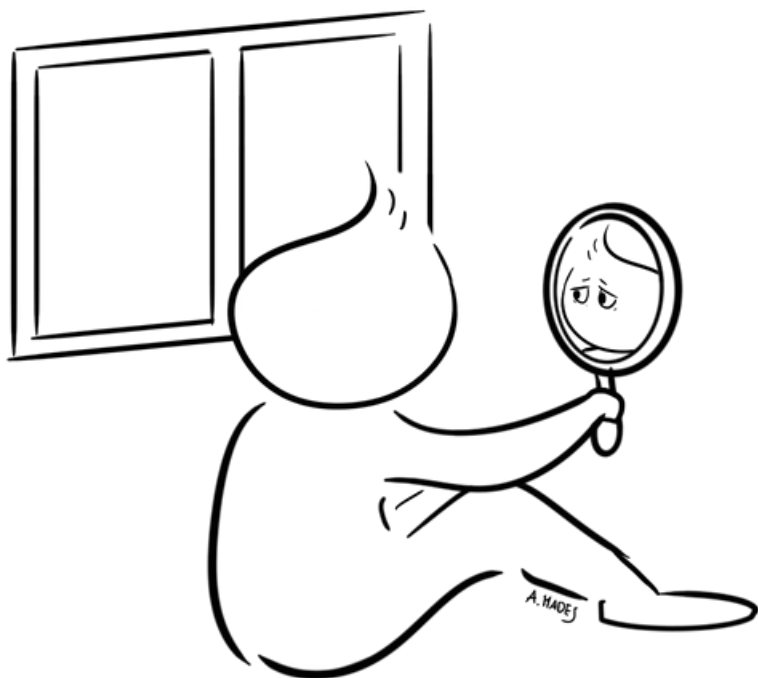
Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



SUL PROGETTO

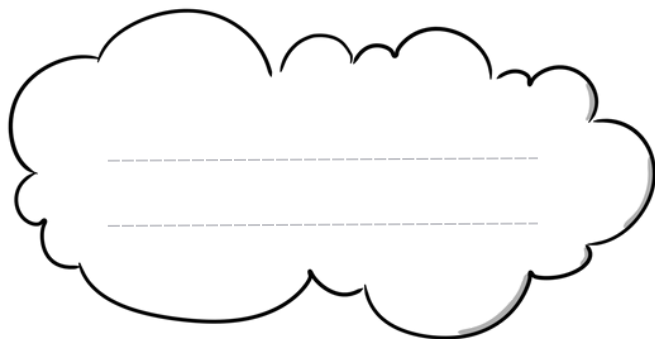
Il progetto "**The book of life - Write your own bestseller!**" è un'iniziativa che si concentra sulla preparazione, sperimentazione e attuazione di metodi di lavoro informali per lavorare con i giovani. L'obiettivo principale è quello di aumentare il coinvolgimento dei giovani nella vita della comunità e di fornire loro una nuova prospettiva su come gestire la propria vita sia a livello personale che professionale, una volta entrati nell'età adulta.

Il lavoro si basa sulla cooperazione transnazionale e intersettoriale tra Portogallo, Polonia, Italia, Romania e Spagna nell'ambito del programma Erasmus+. I suoi principali risultati sono il manuale "The Book of Life", la brochure "Tips & Tricks for life", il programma di sviluppo personale "The hero's journey" e la piattaforma web con risorse per giovani e operatori giovanili.



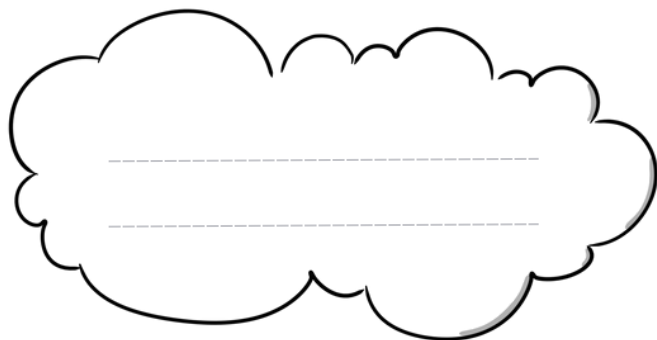
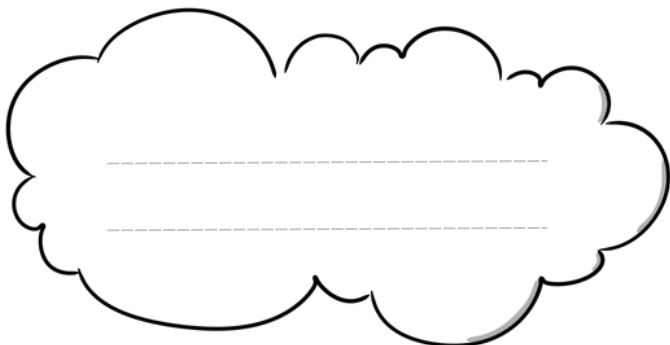
SALUTE EMOTIVA

AUTOVALUTAZIONE



Come e quando
riconosci le tue
emozioni?

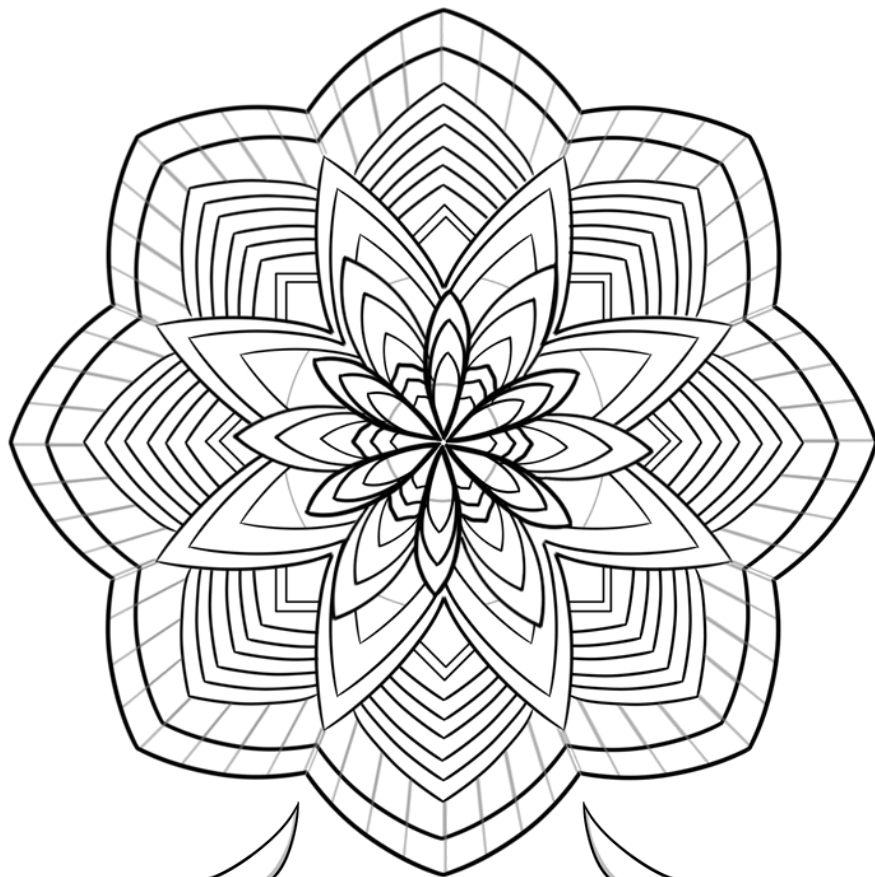
Quanto tempo
trascorri a
settimana ad
ascoltare te
stesso e le tue
emozioni?



Come gestisci
lo stress e
l'ansia?

MANDALA DELLE EMOZIONI

Una parte dello sviluppo della consapevolezza dei propri pensieri e sentimenti consiste nel ripeterli in silenzio. Dipingi le immagini con i colori che esprimono i tuoi sentimenti, ti tranquillizzerà. Poi scrivi le sensazioni provate prima e dopo.



Inizialmente mi sono sentito:

Adesso mi sento:



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

ACCENDI LA TUA LUCE MIGLIORE!

A volte per sentirsi meglio è necessario applicare le proprie brillanti strategie. Elencate di seguito tutte quelle cose o azioni che vi aiutano a sentirvi meglio e a illuminare la vostra giornata.















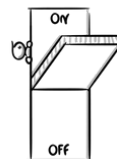










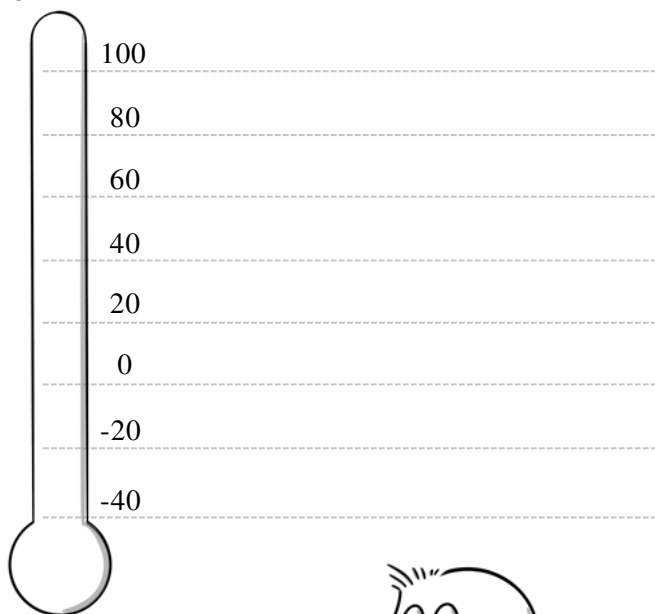




A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

FEBBRE DI EMOZIONI

Identificare quali sentimenti causano maggiori difficoltà è il primo passo per migliorare la propria salute emotiva. La tabella seguente illustra una scala a dieci punti per monitorare le emozioni e la loro intensità, oltre a fornire una scala oggettiva per imparare a valutarle. Utilizza il termometro sottostante per indicare il livello di intensità dei tuoi sentimenti. Scrivi sulla riga il nome dell'emozione che corrisponde a quell'intensità. Non è necessario scrivere un'emozione per ogni riga.



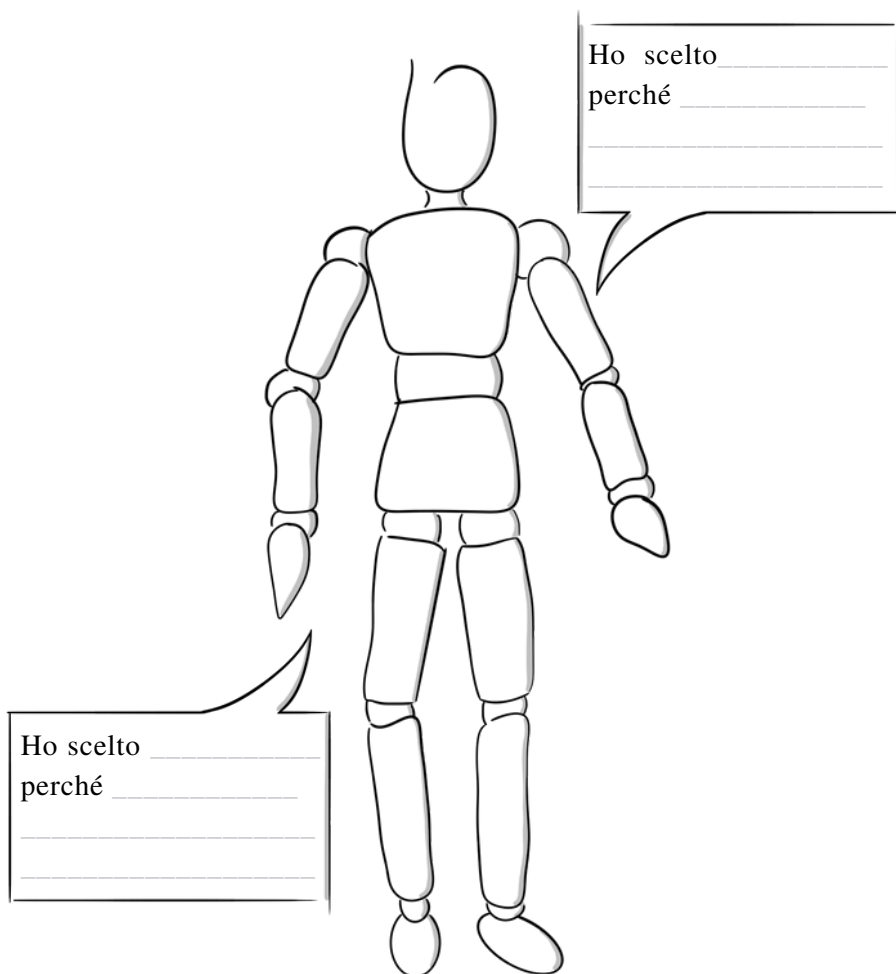
Qual è l'emozione più intensa? Perché pensi sia così?



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

VESTI LE TUE EMOZIONI

Spesso le emozioni sono fortemente legate ad alcune parti del nostro corpo e il modo in cui ci vestiamo potrebbe riflettere le emozioni che proviamo. Disegna sul manichino due vestiti, uno che rappresenti l'emozione che ti dà forza (ad esempio, un cappello, una mantella...) e il secondo, un capo comodo che ti aiuta ad affrontare le emozioni negative (ad esempio, una sciarpa, un maglione...). Poi spiega cosa rappresenta quell'oggetto e perché lo hai scelto.





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

PUZZLE DEI SENTIMENTI

Ogni azione è un pezzo del puzzle della tua vita, ma solo se sarai in grado di riconoscere le tue emozioni e di utilizzare una strategia positiva, alla fine ogni pezzo prenderà il suo posto e potrai vedere l'incredibile quadro che formano insieme.

Pensa alle conseguenze comportamentali delle tue emozioni negative o inutili e rifletti su strategie alternative e più efficaci.

Quando mi sento:

A volte faccio:

E non va bene perché:

Posso provare a:



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

TIPS & TRICKS

Non avere paura di chiedere aiuto

Ascolta il tuo corpo

Usa un approccio positivo

Sii gentile con te stesso

Evita le autocritiche

Prenditi del tempo per ascoltare le tue emozioni

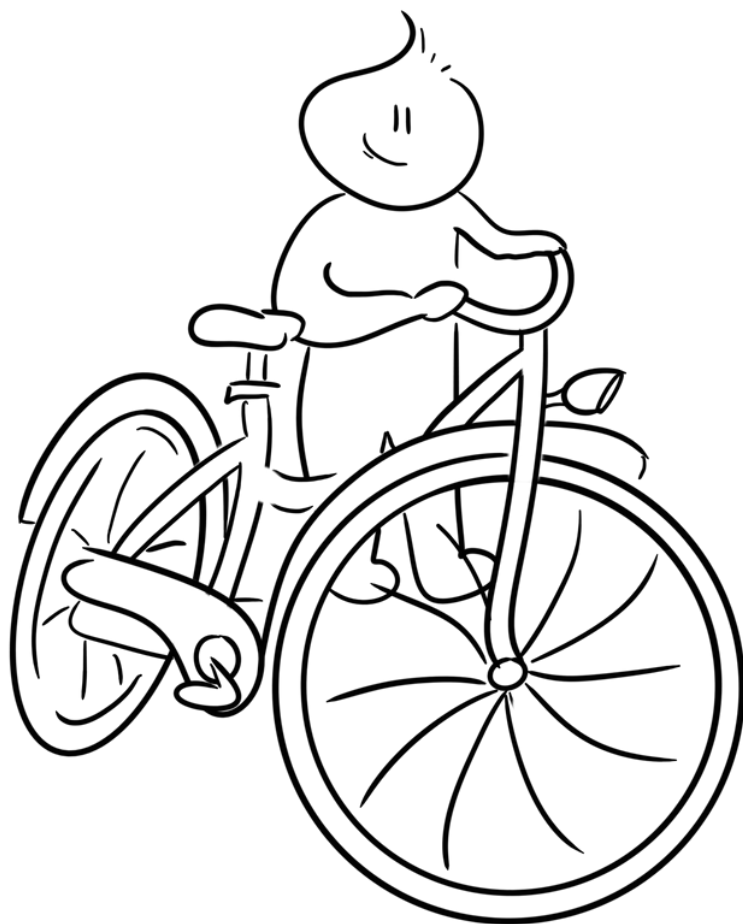
Accetta i complimenti

Trascorri del tempo con persone genuine

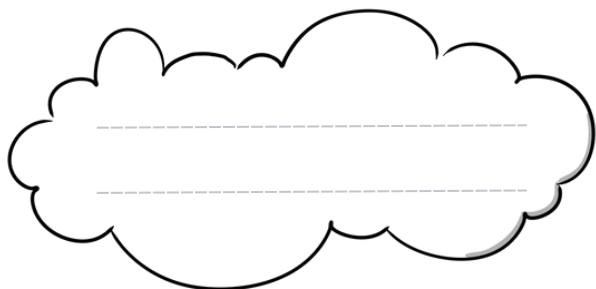
Fai attenzione a come esprimi le tue emozioni

Parla dei tuoi sentimenti

STILE DI VITA SANO

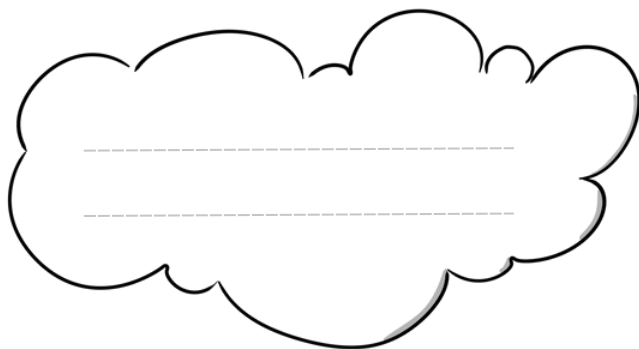
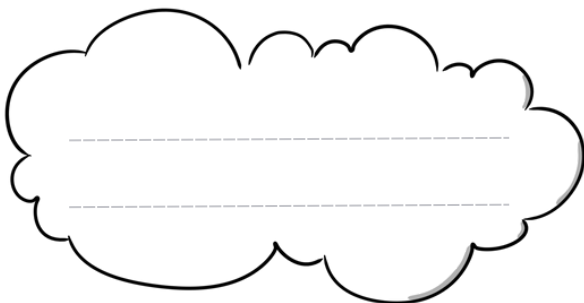


AUTOVALUTAZIONE



Pensi di essere una
persona notturna o
diurna?

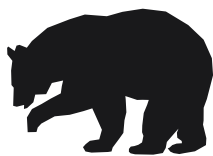
Quanto esercizio fai
in una settimana?



Ritieni che il tuo
stile di vita sia
sano?

CRONOTIPI

La mia giornata ideale come:



Bear



Wolf



Lion



Dolphin

Completa la scheda seguente, pianificando le tue prossime 4 settimane, secondo i fondamentali principi salutari per la dominanza del tuo cronotipo.

	Dormire	Mangiare	Esercizio fisico	Mestiere	Tempo per rilassarsi
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					

	Dormire	Mangiare	Esercizio fisico	Mestiere	Tempo per rilassarsi
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					

	Dormire	Mangiare	Esercizio fisico	Mestiere	Tempo per rilassarsi
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					

	Dormire	Mangiare	Esercizio fisico	Mestiere	Tempo per rilassarsi
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					

FIORI E COLORI

Immagina che la tua vita sia un fiore. Colora i petali con il colore che pensi rappresenti l'emozione dominante che provi per quel ruolo:

I ruoli sono:

- Figlia/o
- Ruolo professionale/educativo
- Amico
- Partner
- Altri parenti
- Me stesso

Completa la seguente tabella:

	Genitori	Superiori/ Insegnanti	Partner	Amici	Parenti	ME STESSO
Le loro aspettative						
Le mie aspettative						
Le mie responsabilità						
La mia gioia per questo ruolo						
Voglio cambiare						



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

IL MIO CORPO È MIO AMICO

Completa lo schema seguente:

Mangio con regolarità?

Sì: Il mio metodo vincente: _____

No: 3 azioni che farò nei prossimi 3 giorni per mangiare con regolarità:

Seguo una dieta sana?

Sì: 3 principi fondamentali che seguo per avere successo:

No: 3 piccole modifiche da includere nella mia dieta:

Mi idrato correttamente?

Sì: le 3 bibite preferite che mi stanno aiutando:

No: 3 azioni promemoria per aumentare il mio livello di idratazione:

Ho degli eccessi?

Sì: Elencane 3

No: La sana convinzione che mi sta aiutando a mantenere l'equilibrio:

Mi siedo quando mangio?

Sì: I benefici quando mi godo i pasti _____

No: La convinzione malsana che mi impedisce di godermi adeguatamente i pasti è _____

MODIFICHE DA METTERE IN ATTO A PARTIRE DA OGGI,

[data]: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

GIOISCI!

L'ingrediente indispensabile per uno stile di vita sano è la GIOIA!

Cosa mi porta gioia nella vita di ogni giorno:

Piccole cose/ azioni/pensieri quotidiani che mi aiutano a rilassarmi:

LA GIOIA NELLA MIA VITA

Pianifica la tua gioia per le prossime 4 settimane! Scrivi nel foglio seguente cosa ti proponi di fare, piccole azioni, per 30 minuti al giorno!

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
venerdì				
Sabato				
Domenica				

I 5 PILASTRI DEL BENESSERE

I 5 pilastri del benessere sono:

1. Interagire
2. Essere attivi
3. Rendersi conto
4. Imparare
5. Dare

Rifletti sulla tua giornata e, al termine della stessa, completa le seguenti frasi:

Oggi

Ho interagito con

Sono stato attivo per

Mi sono reso conto di

Ho imparato

Ho dato/contribuito a



A large grid of small dots, intended for writing or drawing.

TIPS & TRICKS

Bevi molto

Fai lunghe passeggiate

Mangia sano

Pratica Yoga

Dormi a sufficienza

Rispetta il tuo corpo

Passa il tempo con chi ti
fa stare bene

Medita

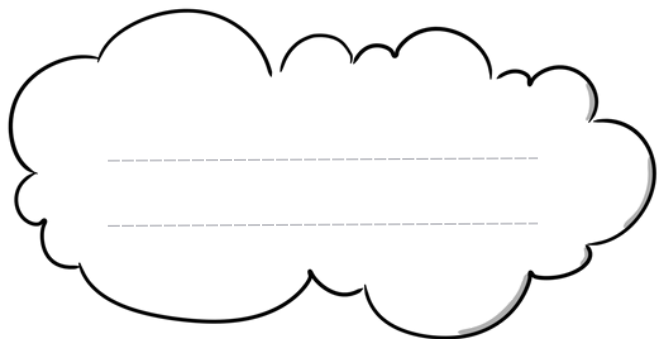
Concediti del
tempo libero

Pianifica le tue attività



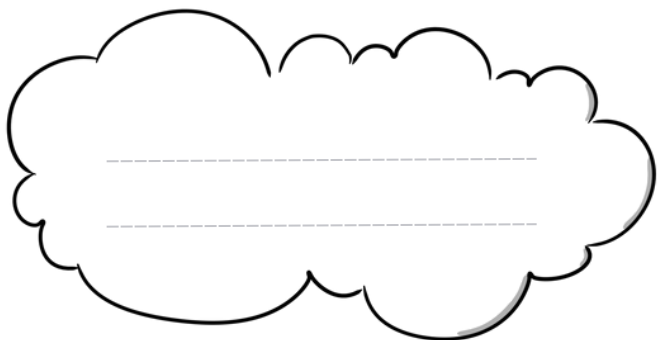
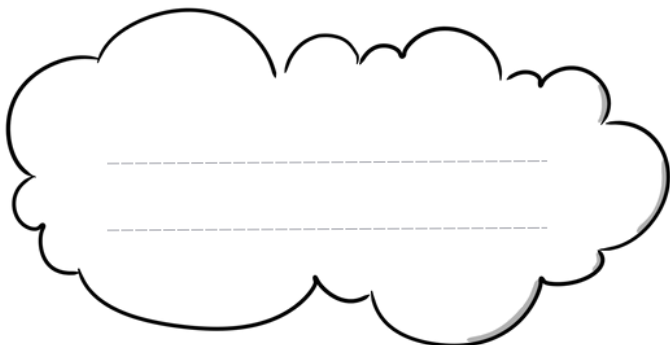
SALUTE RELAZIONALE

AUTOVALUTAZIONE



A volte trovi che stare in compagnia sia faticoso e opprimente? Se sì, in quali situazioni capita più spesso?

Sei in grado di descrivere cosa sta succedendo ad una persona con cui hai parlato ultimamente?



Gli inconvenienti della relazione che porti all'attenzione dell'altra persona stanno cambiando?

- Sto fingendo di essere qualcun altro nella mia relazione con questa persona? SÌ NO

Perché?

Quello che provo quando sono con questa persona è ciò che voglio provare in una relazione di questo tipo? SÌ NO

Su una scala da 0 a 10, indica quanto sei soddisfatto di questa relazione (0 - per niente soddisfatto; 10 - molto soddisfatto)



Quali emozioni prevalgono in te dopo questo esercizio?

soddisfazione rabbia

rimorso

orgoglio

tristezza vergogna

altro:

gioia paura -----

COME ASCOLTARE MEGLIO?

Vuoi che i tuoi contatti con le persone siano più soddisfacenti?

Per parlare meglio, prova prima ad ascoltare ancora meglio i tuoi interlocutori.

Di seguito sono riportati alcuni esempi di tecniche di ascolto attivo. Spunta quelle che già utilizzate nei contatti interpersonali. Per ogni affermazione, aggiungi un esempio di risposta che utilizzi la tecnica in questione.

Parafraresi: ripetere con parole proprie ciò che l'interlocutore ha detto (ad esempio "Se ho capito bene...")

Ho passato tutto lo scorso fine settimana a letto. Questo raffreddore mi ha completamente distrutto.

risposta:

Incoraggiamento: mostrare interesse per la conversazione (ad esempio, annuire, esclamare "mhmm", "ooo").

Di recente ho fatto una passeggiata nel bosco. Per la prima volta in vita mia ho visto una volpe così da vicino!

risposta:

Non mi aspettavo di arrivare così vicino. Peccato che non abbia scattato una foto.

Chiarimento: porre domande più dettagliate per capire meglio ciò che l'interlocutore vuole dirci (ad esempio, "Cosa intendi esattamente con questo?").

Sto pensando di fare un rebranding. Sono stufo del mio attuale lavoro.

risposta:

Riflessione: mostrare all'interlocutore che capiamo come si sente (ad esempio, "posso immaginare quanto sia difficile per te", "sono molto felice di sentirlo").

Ultimamente sto passando un periodo difficile. Probabilmente è a causa di questo autunno, non ho voglia di fare nulla e dall'altra parte mi sento in colpa perché non faccio nulla.

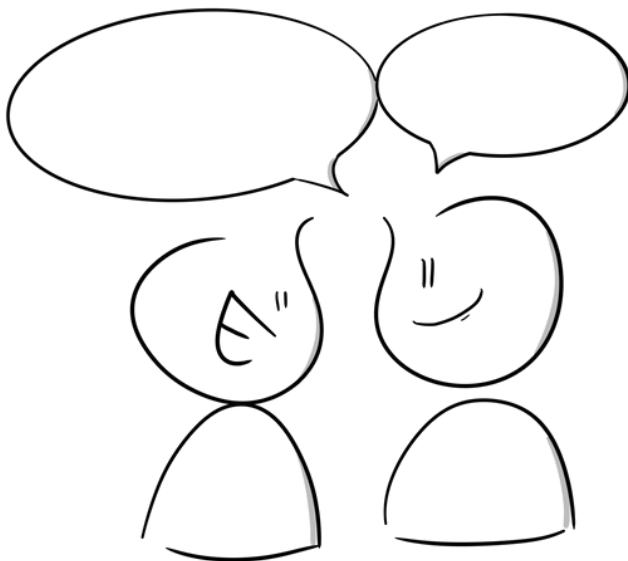
risposta:

Apprezzamento: dimostrare all'interlocutore che ciò che dice è importante per noi e apprezzare i suoi sforzi (ad esempio, "Grazie per avermene parlato").

Devo dirti una cosa: sei la prima persona a cui lo dico. Sto cambiando lavoro!

risposta:

Fatto? Bene! Ora mettete alla prova queste tecniche! Ricordate: la pratica rende perfetti.



DISCO ROTTO: FORMAZIONE SULL'ASSERTIVITÀ

Per prendersi cura di sé e delle proprie esigenze, a volte è necessario definire chiaramente i propri confini. Quando si tratta di difendere i propri confini, la tecnica del disco rotto può aiutarti. Le regole di questa tecnica sono piuttosto semplici. Quando qualcuno tenta di oltrepassare i tuoi confini:

- non discutere con questa persona
- non cercare di giustificarti
- continua a ripetere la tua frase

Ad esempio, un amico cerca di portarvi in un locale anche se avete già dei programmi per la serata:

- Dai, sarà divertente
- No, ho già programmi per stasera.
- Dai, che ti prende? Ti compro il biglietto.
- Grazie, ma come ho già detto, ho già programmi per stasera.
- Oh, sai che non mi divertirò senza di te, ti prego.
- Mi dispiace che non ti divertirai senza di me. Ho già dei programmi per questa sera.

Provate a fare questo tipo di conversazione con un amico/familiare come esercizio divertente. Dopo l'esercizio, parlate delle vostre osservazioni e sensazioni.



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

SUPERARE LE PROPRIE BARRIERE COMUNICATIVE

A contatto con altre persone, spesso possiamo incontrare delle barriere comunicative. Inoltre, possiamo crearle anche noi stessi senza nemmeno rendercene conto.

Guarda gli esempi di barriere comunicative qui sotto, segna quelle che ti capitano e scrivi accanto come le usi (esempi di espressioni).

Critica: _____

Valutazione: _____

Ordine: _____

Moralismo: _____

Consiglio (quando qualcuno non chiede un consiglio):

Rassicurante: _____

Distrazione: _____

Minaccia: _____

Fare una diagnosi: _____

Ora che sai che queste frasi possono ostacolare la comunicazione, prova a riformularle in modo più costruttivo. Pensa a come vorresti che si rivolgessero a te durante una conversazione.

Barriera: _____

Espressione con una barriera: _____

Espressione costruttiva: _____

FEEDBACK

Non ti piace un certo comportamento (per esempio del tuo interlocutore) e ti chiedi come dirglielo in modo assertivo? Prova questa tecnica!

F - fatto (descrivi la situazione o il comportamento che si è effettivamente verificato)

A - atteggiamento (esprimi il tuo sentimento, l'emozione verso questo fatto)

E - esigenza (esprimi le tue esigenze)

Es. I piatti sporchi sono nel lavandino da ieri (Fatto). Mi dà fastidio che tu non abbia lavato i piatti da solo (Sentimento e opinione). Vorrei che lavassi i piatti regolarmente, in modo da non rimanere senza piatti puliti (Esigenza).

Ora tocca a te: scrivi un esempio di come puoi usare il metodo per dare un feedback assertivo e costruttivo:

Fatto:

Atteggiamento:

Esigenza:

Dichiarazione di FAE:

.....
.....
.....

Ti piace questa tecnica? Anche se all'inizio può sembrare artificiale, col tempo, quando ci si abitua, diventa del tutto naturale.



A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

TIPS & TRICKS

Usa un linguaggio
assertivo

Esprimi le tue
aspettative

Occupati anche di altre
relazioni e attività

Sii consapevole dei
tuoi sentimenti

Le relazioni
dovrebbero
sostenerti

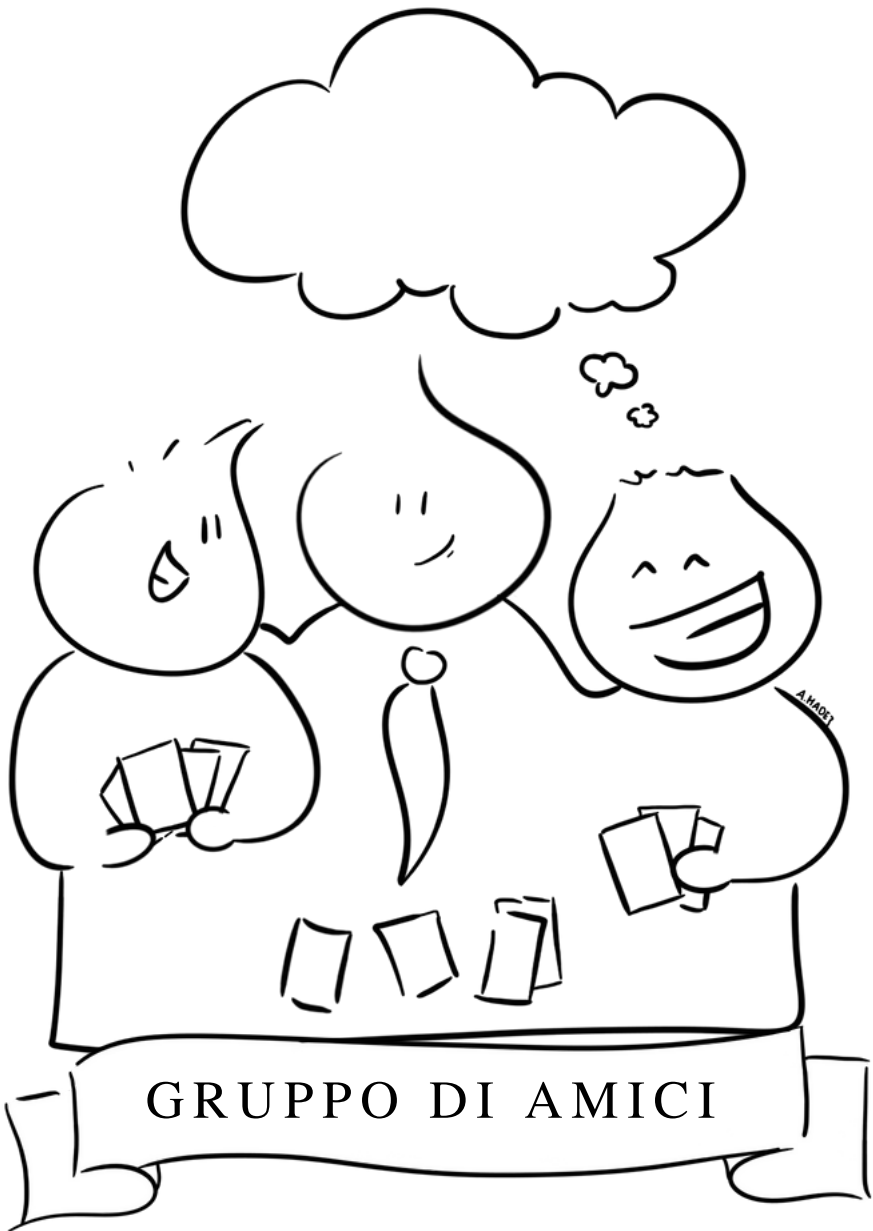
Esprimi i tuoi sentimenti

Ama la compagnia
dell'altro

Una relazione sana è
indipendente

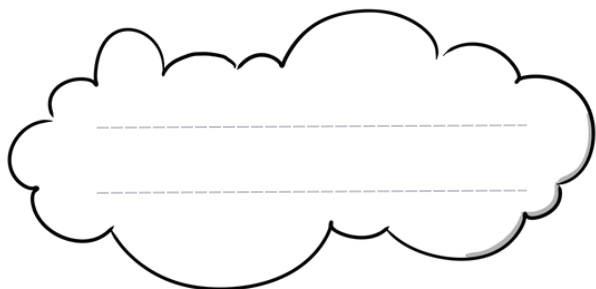
Se hai una relazione tossica e
vuoi uscirne, contatta uno
specialista che ti aiuti

Relazioni sane si
traducono in
appagamento



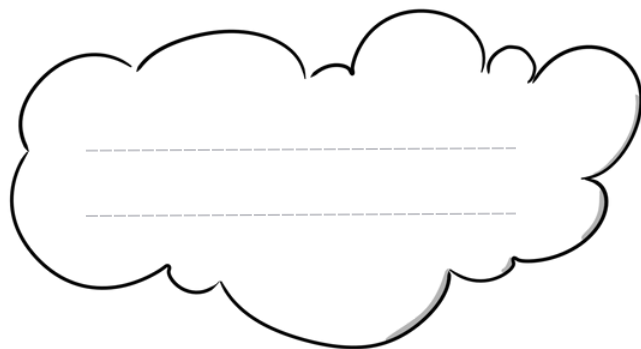
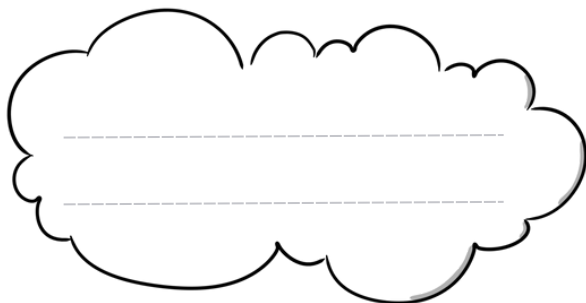
GRUPPO DI AMICI

AUTOVALUTAZIONE



Ti senti a tuo agio con
il tuo gruppo di amici?

Quale esperienza
significativa hai
vissuto insieme al tuo
gruppo di amici?




Hai notato aspetti e
qualità positive in te che
emergono quando sei in
gruppo? E aspetti su cui
vorresti continuare a
lavorare?

IDENTITÀ INDIVIDUALE

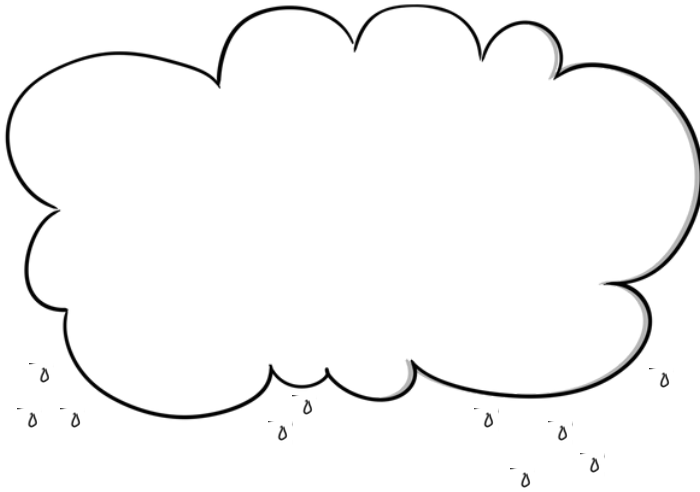
Il primo passo per avere un gruppo di amici sano è diventare consapevoli della nostra identità individuale all'interno del nostro gruppo.

Per farlo, disegna una vostra immagine nel riquadro di destra dell'illustrazione e poi prenditi qualche momento per riflettere su queste domande. Questa sarà la tua lettera di presentazione come amico. Ti aiuterà a esplorare ciò che sai di avere da offrire e quali valori sono importanti per te.

Nome: _____	
Segno zodiacale: _____	
Valori per me importanti in un'amicizia: _____ _____	
Qualità che penso di avere e di apportare alle mie amicizie: _____ _____ _____	
Attività o hobby che mi piace fare con gli amici: _____ _____	

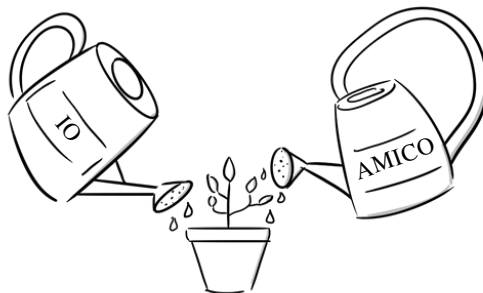
COSA VORRESTI DAI TUOI AMICI

Le domande che seguono ti invitano a riflettere sulle tue amicizie e ad analizzare ciò che ti aspettati dai tuoi amici (ad esempio, che ti ascoltino, che mantengano i tuoi segreti) e ciò che pensi si aspettino da te (ad esempio, momenti di qualità, sostegno nei momenti difficili) Innanzitutto, disegna i tuoi amici.



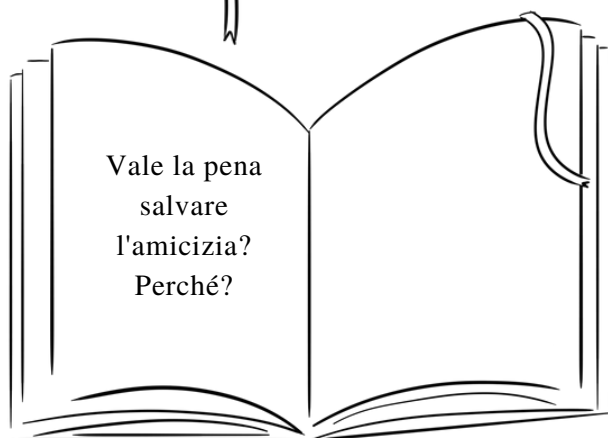
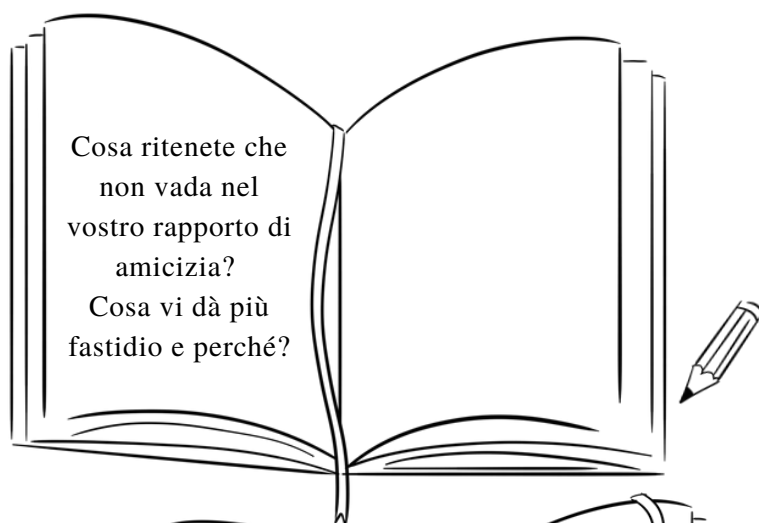
In secondo luogo, rifletti su queste domande.

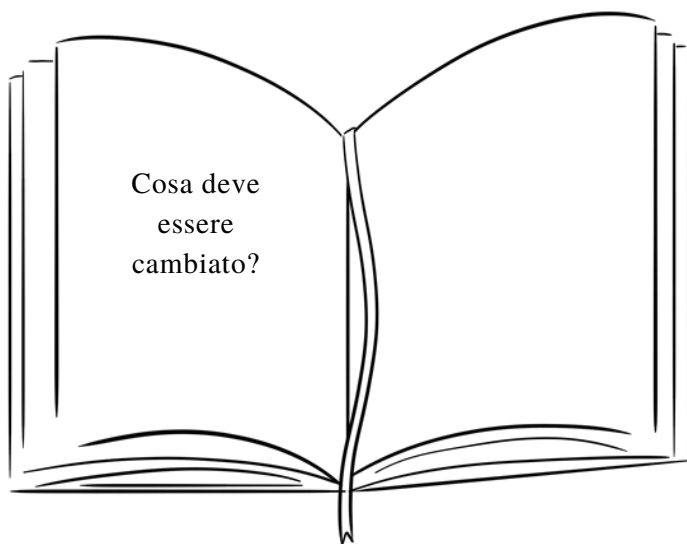
- Cosa ti aspetti dai tuoi amici?
- Cosa pensi che i tuoi amici si aspettino da te nella vostra amicizia?
- C'è una differenza tra ciò che ti aspetti da loro e ciò che loro si aspettano da te?



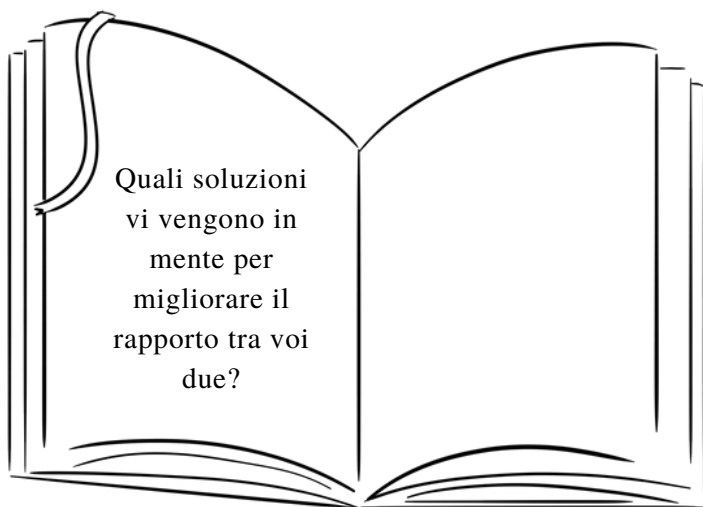
ASPETTI DA MIGLIORARE

Adesso sei consapevole di ciò che puoi dare ai tuoi amici e che loro possono dare a te. Vi offriremo una risorsa per sapere come proporre dei cambiamenti quando qualcosa in un'amicizia sta diventando malsano o poco costruttivo. Se volete salvare un'amicizia, dovete prima di tutto capire se vale la pena salvarla e poi identificare ciò che non va nel rapporto per proporre dei cambiamenti per migliorarlo. Per farlo, bisogna innanzitutto riflettere su:





Cosa deve
essere
cambiato?



Quali soluzioni
vi vengono in
mente per
migliorare il
rapporto tra voi
due?

PROPORRE DEI CAMBIAMENTI

Dopo aver risposto alle domande sugli aspetti da migliorare, una delle soluzioni che proponiamo è un semplice esercizio per proporre cambiamenti in modo aperto ed empatico, senza giudizi o colpevolizzazioni. Prova a farlo in questo modo:

Mi sento _____

(la vostra emozione: disgusto, abbandono, tristezza, ecc.)

Quando _____

(cosa fanno: non mi invitano, mi ignorano)

Mi piacerebbe _____

(cosa volete che facciano in modo diverso: includermi)

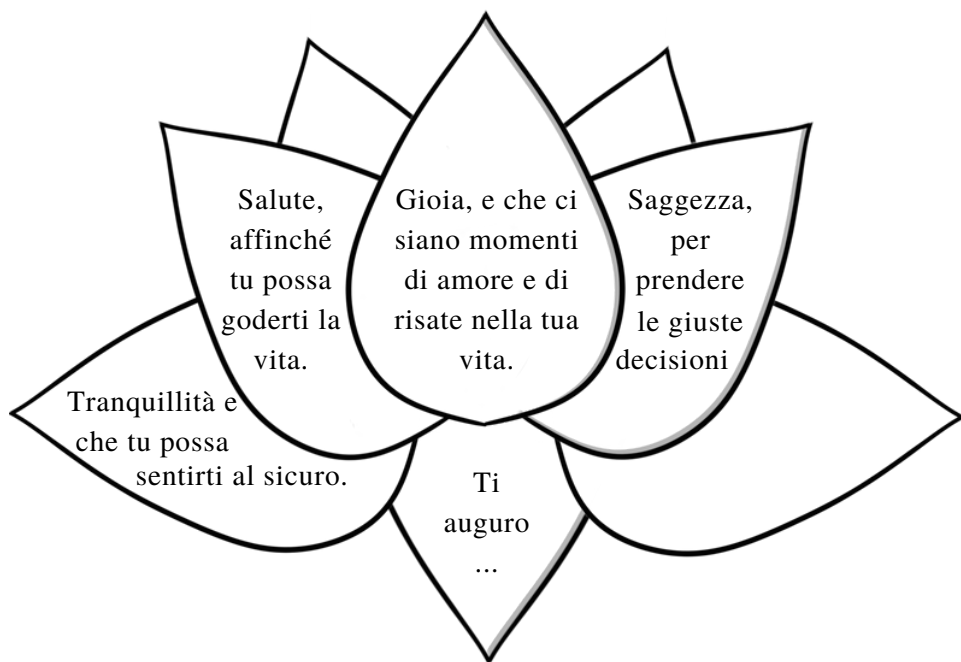
Ora, dopo ogni affermazione, dipingete le macchie di colore con i colori che più rappresentano le vostre emozioni.




AMOREVOLEZZA O META MEDITAZIONE

Scegli un momento tranquillo in cui ti senti ricettivo. Siediti in una posizione di meditazione, su una sedia o seduti a gambe incrociate con la schiena dritta, e inizia a contare i respiri, inspirando 4 volte ed espirando 8 volte. Quando noti che la vostra mente è più concentrata sul presente, fai quanto segue:

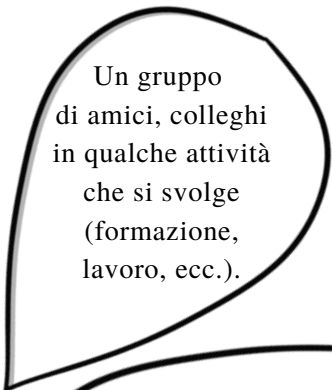
Pensa a un amico a cui vuoi molto bene e, con la sua immagine mentale davanti, ripeti queste affermazioni iniziando con: "Ti auguro"




In seguito, potete estendere questo esercizio facendo le stesse affermazioni a:



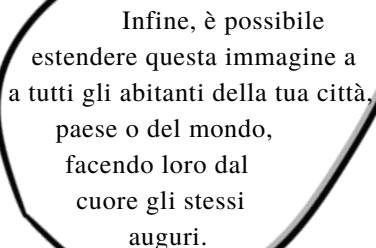
Un
conoscente
con cui si
interagisce di tanto
in tanto, ma con
cui non si hanno
relazioni.



Un gruppo
di amici, colleghi
in qualche attività
che si svolge
(formazione,
lavoro, ecc.).



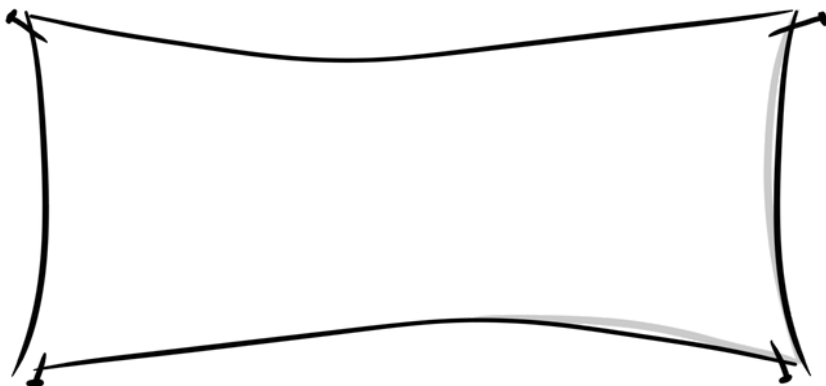
Un amico che ti ha
ferito e ti provoca
sentimenti
spiacevoli.



Infine, è possibile
estendere questa immagine a
a tutti gli abitanti della tua città,
paese o del mondo,
facendo loro dal
cuore gli stessi
auguri.

Naturalmente, non dimenticare di rivolgere queste affermazioni a te stesso ogni giorno.

Alla fine, scrivi come ti sei sentito in questo spazio creato per te..



gruppo di amici

TIPS & TRICKS

Accetta le vostre
differenze

Preparati a chiedere scusa
quando sbagli

Non cercare di
ferire
intenzionalmente
i sentimenti altrui

Non aspettarti che un'amicizia
soddisfi tutte le tue esigenze

Sii sincero sui tuoi
sentimenti con i
vostri amici

Ricorda che nessuno è perfetto
e che tutti commettono errori

Perdona i tuoi amici
quando ti chiedono di
perdonarli

Permetti ai tuoi
amici di avere opinioni
diverse dalle vostre

Non dire che sei
dispiaciuto quando
non lo sei

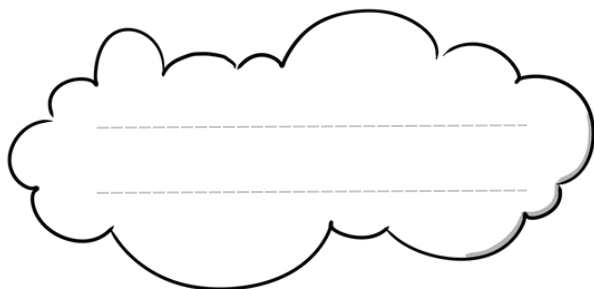
Cerca di costruire molte
amicizie diverse in diversi
ambiti della tua vita

Non parlare male dei tuoi amici agli
altri, anche quando sei arrabbiato
con loro



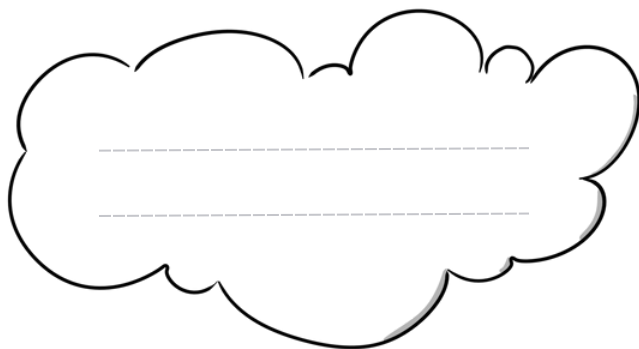
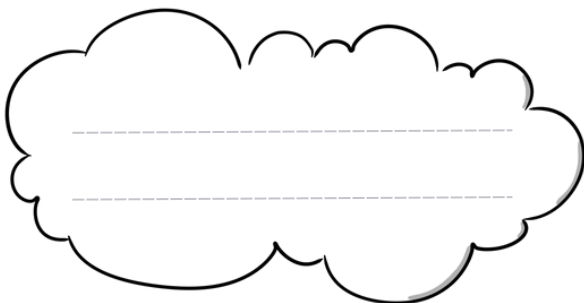
GESTIRE LE RISORSE

AUTOVALUTAZIONE



Pianifichi le tue
spese?

Riesci a bilanciare le
tue entrate e le tue
uscite?



Metti da parte
delle risorse per
eventi imprevisti?

INVENTARIO

Cose che conservo e che sono importanti per me perché mi servono:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Cose che conservo, ma che, a pensarci bene, non mi servono più:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Cose che conservo perché sono importanti per me, emotivamente:

- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____

Cose che non ho, ma di cui avrei bisogno:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Cose che non ho, ma vorrei avere:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PIANO FINANZIARIO

Mese: _____ Reddito: _____

Spese:

• Famiglia (affitto/mutuo): _____

• Utenze:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

• Trasporti: _____

• Sanità/ Salute: _____

• Abbigliamento/ cosmetici/ igiene personale: _____

• Hobby e tempo libero: _____

• Privato: _____

• Risparmi: _____

Chiusura del mese: _____

SU DI ME E SUGLI ALTRI

La gestione delle risorse non riguarda solo il denaro e le risorse materiali, ma anche VOI e gli ALTRI!

Completate la seguente bozza: SU DI ME

Risorse interne/ competenze/ abilità	Come usarle?

Completare la seguente bozza: SU DI ME E SUGLI ALTRI

Persone con cui lego	Cosa imparo dalla relazione? Come questa relazione arricchisce la mia vita?

IL MIO SPAZIO PERSONALE

Investite tempo, energia e risorse per creare uno spazio piacevole per la vostra vita!

Completate quanto segue: Nel mio spazio personale è importante...

Spazio di lavoro/apprendimento	
Spazio di archiviazione	
Bagno	
Cucina	
Soggiorno	
Camera da letto	

LA SETTIMANA DELLE...SOLUZIONI!

	SETTIMANA 1 Data:	SETTIMANA 2 Data:	SETTIMANA 3 Data:	SETTIMANA 4 Data:	SETTIMANA 5 Data:	SETTIMANA 6 Data:
Cambiamenti						

TIPS & TRICKS

prepara un piano di risparmio

Chiedi supporto a chi è più esperto

Usa un supporto digitale

Ottimizza le tue risorse

Organizza le tue spese

Gestisci il tempo libero

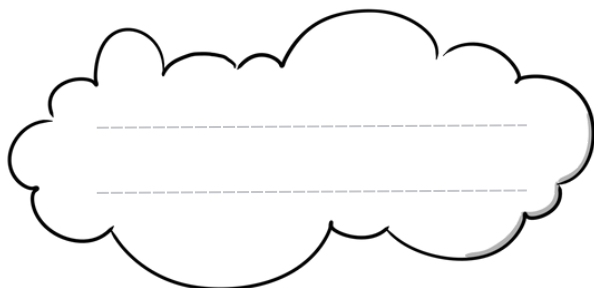
Svolgi compiti in base alle capacità disponibili

Pondera entrate ed uscite

Mantieni i costi in equilibrio

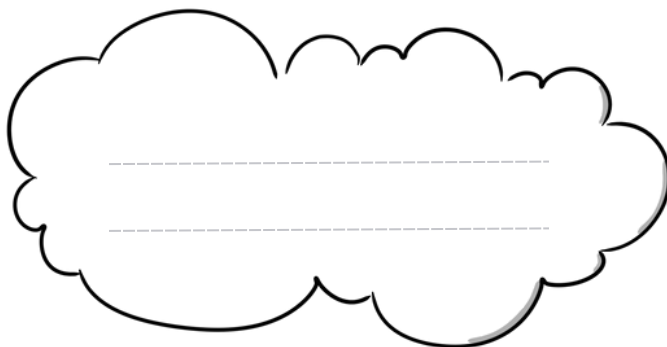
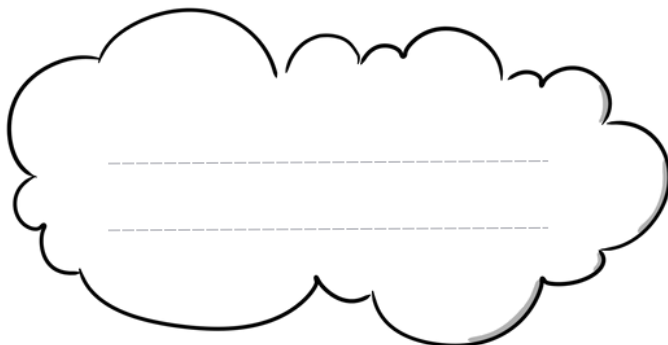


VALUTAZIONE



Cosa è importante per te quando prendi una decisione?

Quali sono gli step da seguire per prendere una decisione?



Indica 5 cose che inizierai a fare oggi per migliorare le tue capacità di gestione del tempo.

CAPIRE I TEMPI

Il primo compito da completare è un'autovalutazione del tempo. È davvero importante essere completamente onesti con se stessi per capire come stiamo trascorrendo il nostro tempo. Date un'occhiata alle seguenti domande e rispondete spontaneamente.

Quante ore dormi di notte?

Quanto tempo passi a controllare il telefono e i social media?

Quante ore dedichi al tuo benessere (facendo sport, passeggiando, ecc.)?

Di quante pause hai davvero bisogno mentre fai i compiti?

Quante ore si possono utilizzare effettivamente ogni giorno?

Poi scrivi un elenco delle tue attività quotidiane, da quando ti svegli al mattino a quando vai a dormire la sera, in ordine cronologico. Elencale (lavoro, studio, tempo libero, hobby, ecc.) nella pagina successiva.

DEDICA DEL TEMPO ALLE TUE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Potresti renderti conto di essere coinvolto in più attività, compiti e hobby di quanto ti aspettavi. Questa volta devi concentrarti su quanto tempo stai effettivamente dedicando alle diverse attività quotidiane, iniziando di conseguenza ad assegnare il tempo.

Prendi l'elenco del foglio di lavoro 1 e scrivi il tempo accanto a ogni attività. Il tempo è una risorsa limitata e va investito nel modo migliore.



Autovalutazione:

Secondo le diverse risposte:

Pensi di avere un buon equilibrio tra studio e tempo libero?

Cosa vorresti cambiare del tuo programma giornaliero?

DEFINISCI E ANALIZZA LE TUE PERDITE DI TEMPO

Ogni giorno possiamo affrontare diversi ostacoli che influenzano le nostre attività quotidiane.

Quali sono quelli che devi controllare meglio? Quali sono gli ostacoli che impediscono di aumentare la tua produttività?

Pensaci per un po'. Scrivi alcuni esempi concreti accanto agli ostacoli che hai capito essere i più probabili per farti perdere tempo.



Social



Fare più cose insieme



Riunioni inutili



Controllare le email



Internet



Stress

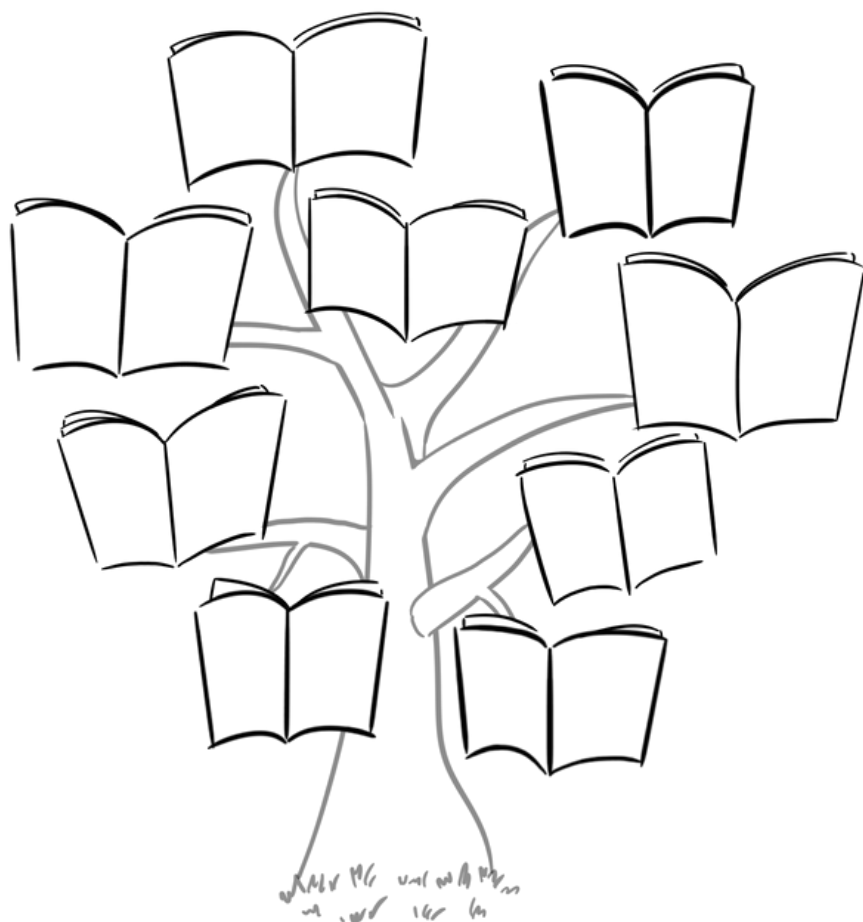


Altro

FAI UN ELENCO RAGIONEVOLE

Adesso che hai una chiara visione delle tue attività quotidiane, del tempo che ti dedichi e di quanto tempo sprechi durante la giornata, puoi scrivere un elenco ragionevole di cose da fare.

Crea un elenco di cose da fare per un giorno, ricordandoti di considerare il tuo benessere come un aspetto fondamentale dell'intero processo. Scrivi le diverse attività nelle foglie dell'albero:



SPERIMENTA LA TECNICA DEL POMODORO

Per aumentare le nostre capacità di gestione del tempo, una buona opzione è quella di provare alcune tecniche che possono aiutarci in modo significativo. Nell'ambito della gestione del tempo esistono molti strumenti e tecniche diverse che possono essere sperimentate. Diamo un'occhiata a quella chiamata "tecnica del pomodoro".

La tecnica del pomodoro è un metodo di gestione del tempo che si basa su sessioni di 25 minuti di lavoro concentrato interrotte da pause di 5 minuti. Ogni intervallo di lavoro è chiamato pomodoro, poiché è stato l'italiano Francesco Cirillo ad inventare questa tecnica alla fine degli anni '80, quando era uno studente universitario e utilizzava un timer a forma di pomodoro per organizzare il suo tempo di studio.

Pronti? partenza? via!

Step 1. Scegli un'attività



Step 2. Imposta un timer di 25 minuti



Step 4. Fai una pausa di 5 minuti



Step 5. Repeti questo ciclo per 4 volte



TIPS & TRICKS

Stabilisci obiettivi raggiungibili e dai priorità ai tuoi compiti.

Scopri dove stai perdendo tempo

Pianifica la tua settimana la domenica

Impara a delegare

Imposta promemoria per tutte le attività

Elimina le distrazioni

Stabilisci un limite di tempo per i compiti a casa

Approfitta delle ore d'oro o del prime time biologico

Stabilisci una routine

Crea un programma

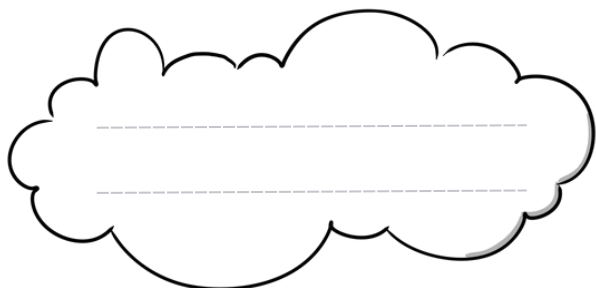
Prova delle tecniche di gestione del tempo

Scegli a cosa dare priorità



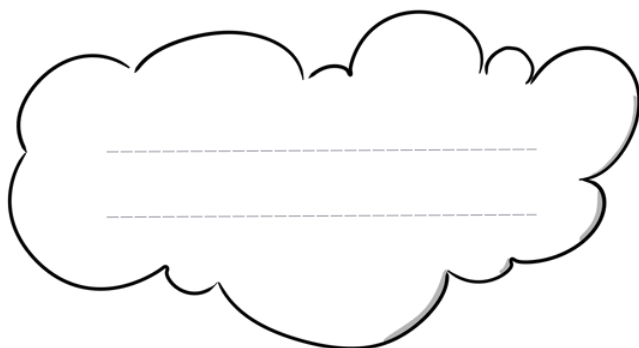
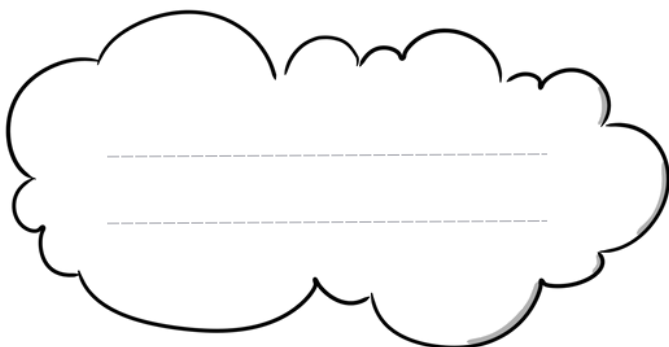
PRENDERE DECISIONI

AUTOVALUTAZIONE



Che cosa è importante per te quando prendi una decisione?

Quali sono gli step da seguire per prendere una decisione?

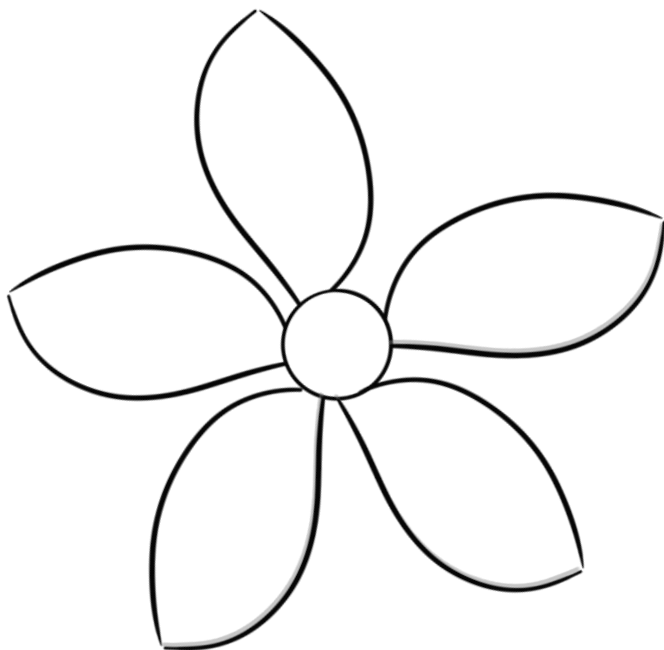


Ti ispiri a qualche approccio/teoria sullo stile decisionale? Riusciresti a relazionarti con qualcuno di questi approcci?

IDENTIFICA LA DECISIONE PIÙ IMPORTANTE

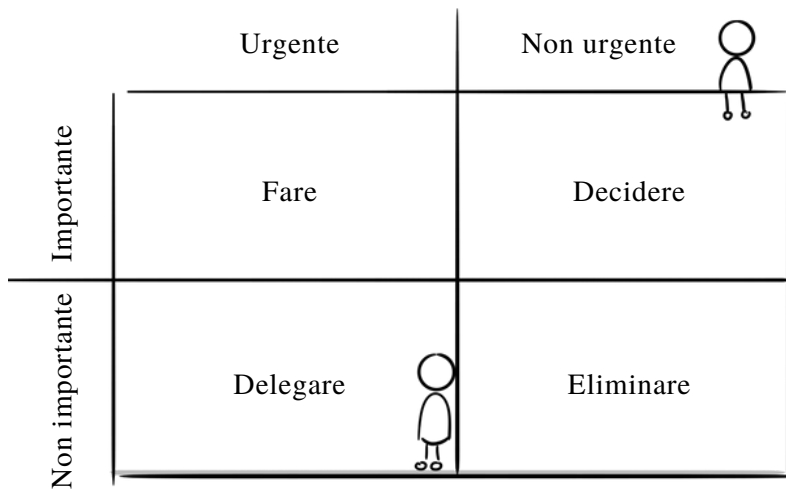
Quante decisioni prendiamo ogni giorno? In pratica, ogni minuto prendiamo un sacco di decisioni, sia consciamente che inconsciamente. È il momento di pensare a 5 decisioni da prendere nelle prossime settimane, cercando di definirne chiaramente la natura.

Scrivi le 5 decisioni che devi prendere. puoi scrivere ogni decisione su un petalo.



Perché le hai scelte? Perché devi prendere questa decisione?

Pensa a tutte le decisioni che devi prendere e collocale secondo la Matrice di Eisenhower:



Poi scegli quella più urgente e importante, secondo la matrice:

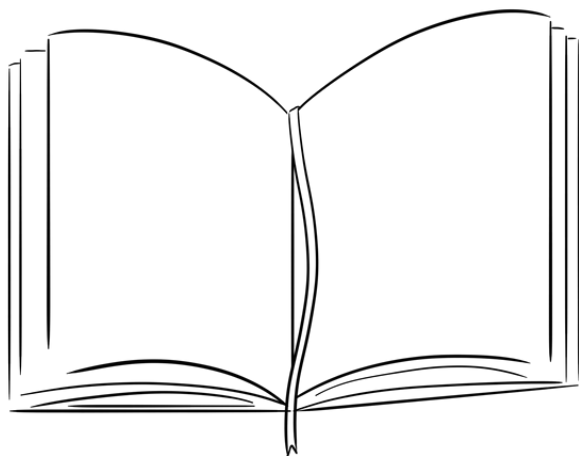
RACCOGLI INFORMAZIONI RILEVANTI

Hai appena preso la decisione più importante e urgente. Come prenderla? In primo luogo, è molto importante raccogliere alcune informazioni rilevanti. Di quali informazioni hai bisogno? Puoi compilare questo diario scrivendo un elenco di informazioni di cui hai assolutamente bisogno per decidere:

Ad esempio, stai pianificando la tua sessione di esami e non sai quale preparare per prima e come organizzare gli esami.

Che tipo di informazioni ti servono/possono aiutarti a rispondere ai vostri dubbi?

- Le date dei diversi esami, per pianificare quali sostenere prima e quali dopo.
- Tutti i materiali di cui hai bisogno per studiare, valutare il tempo necessario per una preparazione efficace, ecc.



Ti rendi conto che devi trovare tutte le informazioni per prendere una decisione. Dove cerchi di solito le informazioni di cui hai bisogno? Pensa a quali sono le vostre fonti migliori/preferite e completate la tabella seguente:

Parlando dell'esempio precedente:

Dove trovi le informazioni sui materiali che ti servono per studiare? Nel sito web della tua scuola/università, chiedendo al tuo professore, ecc. (andare a chiedere, anche se sembra facile e veloce, deve essere fatto e può essere molto utile).



Autovalutazione



Online



Libri



Persone



Altro

INDIVIDUA E ANALIZZA LE ALTERNATIVE

Dopo aver raccolto le informazioni, ora ti stai chiedendo come utilizzarle correttamente. In effetti, ci sono diverse direzioni che si possono prendere. In questa fase, elenca tutte le alternative possibili e auspicabili, nell'apposito diario:

Parlando dell'esempio del foglio di lavoro 2:

Avete scoperto che avete un libro di 400 pagine da studiare e un lavoro di gruppo da fare, e la prima occasione per fare l'esame è entro un mese.

Pensi che sia realistico seguire questa opzione o sarebbe meglio rimandarla e magari concentrarsi su un'altra?

Ora è il momento di pensare profondamente alle vostre emozioni. Se scegliete un'opzione, proverete determinati sentimenti. Per ogni alternativa, scrivete accanto al cuore come probabilmente vi sentirete dopo aver preso questa decisione. Valuta se il bisogno identificato nel Foglio di lavoro 1 verrebbe soddisfatto o risolto attraverso l'uso di ogni alternativa: inizierai a preferire alcune alternative (quelle che sembrano avere un potenziale maggiore per raggiungere il tuo obiettivo).













A large grid of small dots, intended for writing or drawing, occupying the central portion of the page. The grid is composed of 20 columns and 25 rows of dots.

VALUTA LE ALTERNATIVE

Ora, considerando il loro potenziale e l'impatto che possono avere su di te, fai una valutazione delle alternative, mettendole in ordine di priorità (secondo le tue preferenze e i tuoi valori).

Dopo aver preso in considerazione molti aspetti delle alternative, è il momento di inserirle in un grafico.

1
2
3
4
5

Scrivi tutti i vantaggi e gli svantaggi di ogni alternativa (pro e contro):

1	Pro	Contro

2	Pro	Contro

.....
.....
.....

.....
.....
.....

3

Pro

Contro

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

4

Pro

Contro

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

5

Pro

Contro

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

SCEGLI TRA LE ALTERNATIVE E VALUTA LA TUA DECISIONE

Seleziona l'alternativa che ti sembra migliore. Considera i risultati della tua decisione e valuta se ha risolto o meno l'esigenza individuata nel Foglio di lavoro 1. Se la decisione non ha soddisfatto l'esigenza individuata, potresti voler ripetere alcune fasi del processo per prendere una nuova decisione.

La scelta finale ha risolto la tua esigenza (consultare il foglio di lavoro 1)?

Vuoi ripetere i passaggi?

Se potessi ripeterli, vorresti cambiare qualcosa?

Tre cose che ricorderai di questo esercizio:



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

TIPS & TRICKS

Fai una passeggiata in spiaggia o al parco

Frequentare un corso di yoga o di meditazione

Valuta i pro e i contro

Stabilisci delle scadenze

Datti tempo

Esci con gli amici

Valuta le tue scelte e impara da questo processo (per il futuro)

Analizza l'urgenza e l'importanza di ogni decisione.

Tieni sempre in considerazione i tuoi obiettivi e valori

Riduci lo stress

Non pensare troppo

Prenditi cura di te

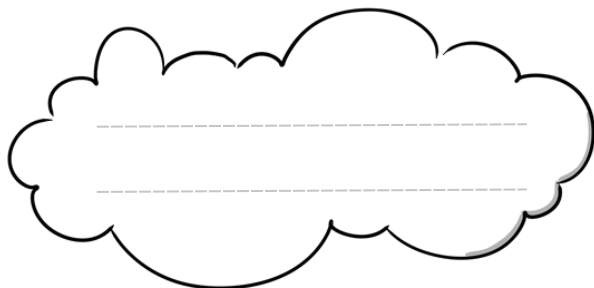
Considera tutte le possibilità

Continua a provare e a sperimentare



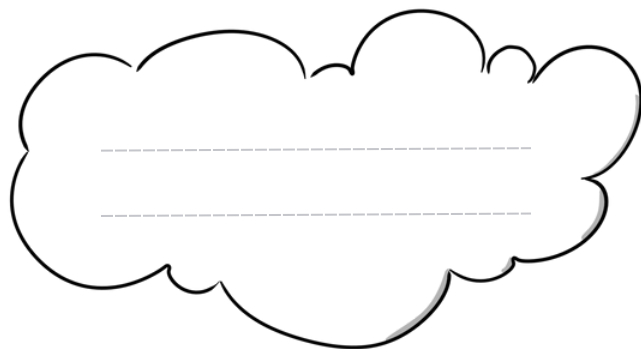
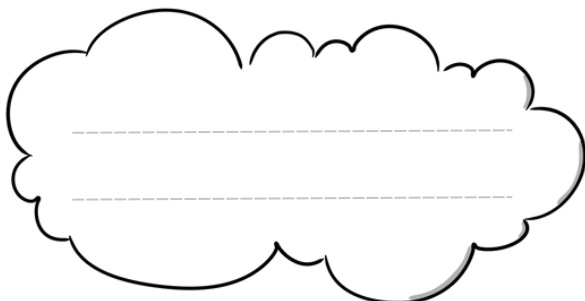
PIANIFICARE LA
CARRIERA

AUTOVALUTAZIONE



Un lavoro a tempo
indeterminato ti
stressa o ti
entusiasma?

Hai l'abitudine di
prendere del tempo
per pianificare la tua
carriera futura e fare
dei passi verso la sua
realizzazione?



Qual è il tratto
caratteriale che chi
vi circonda nota
più rapidamente o
più spesso in voi?

RICONOSCI IL TUO LAVORO DEI SOGNI

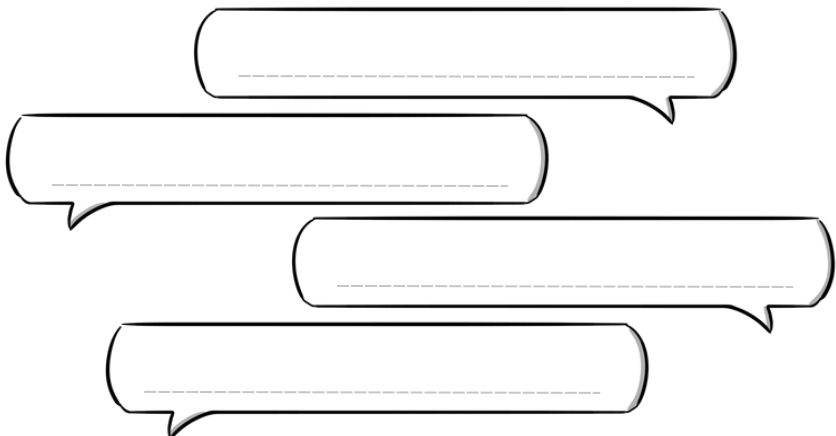
Il primo passo per ottenere il lavoro dei sogni è riconoscere ciò che ti fa sentire davvero felice e appagato. Lavorerai tutti i giorni, tenendo conto di tutte le sfide e gli ostacoli, quindi dovresti amare veramente la posizione che andrai a ricoprire e le competenze che userai dovrebbero portarti gioia.

Pensa a ciò che ti fa sentire felice e appagato:



I valori personali sono le convinzioni o le idee fondamentali più importanti per te. L'identificazione dei tuoi valori personali può permetterti di concentrarti su ciò che ti piace della tua carriera.

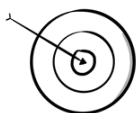
Identifica i tuoi valori e ideali personali:

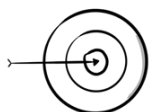


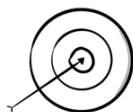
OBIETTIVI PERSONALI

Gli obiettivi personali possono motivarti a scegliere una particolare opzione di carriera o un percorso formativo che potrebbe diventare il lavoro dei tuoi sogni. Scrivere gli obiettivi personali ti costringe a riflettere su te stesso e a pensare a quali attività o momenti sono significativi per te.

Scrivi i tuoi obiettivi personali:

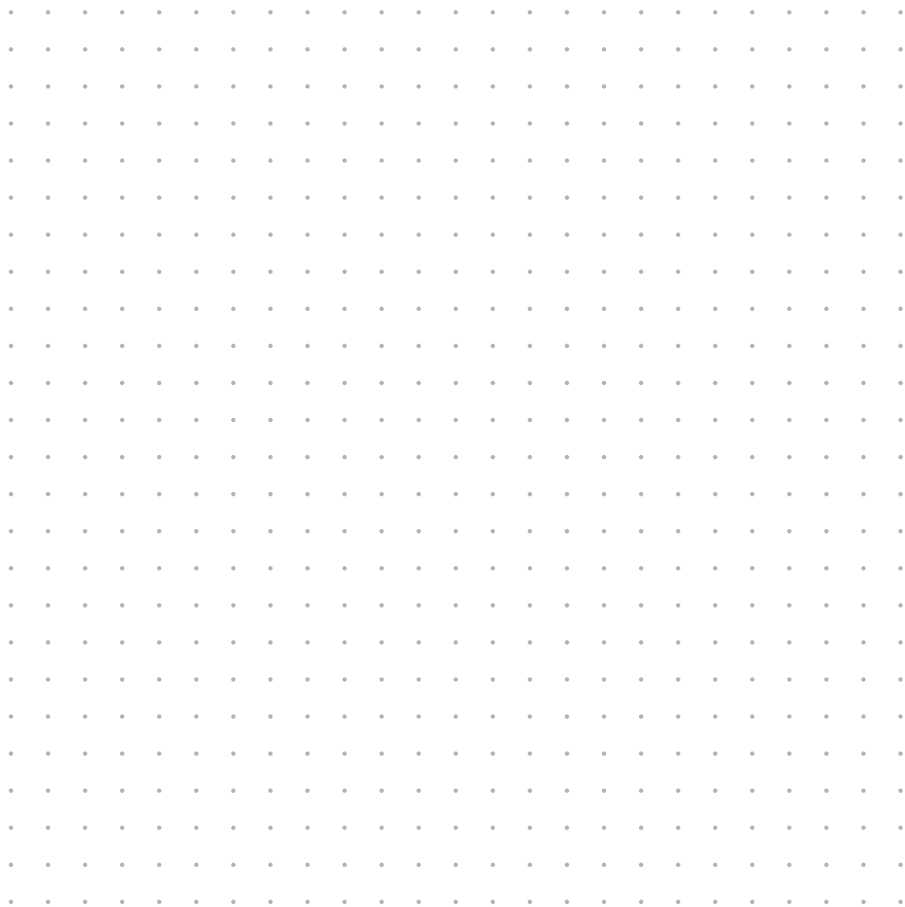






Scrivi il tuo lavoro dei sogni:

A large, decorative shape with a scalloped, irregular border. Inside the shape, there are two horizontal dashed lines for writing.



ANALISI SWOT

Scrivi i tuoi punti di forza, le debolezze, le opportunità e i rischi.
Cerca di guardare dentro di te con la massima obiettività possibile.



PUNTI DI FORZA	DEBOLEZZE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OPPORTUNITÀ	RISCHI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

COMPETENZE

Ora che sei consapevole delle competenze che puoi e devi migliorare, identifica le competenze richieste per il lavoro dei tuoi sogni, compila la colonna di sinistra.



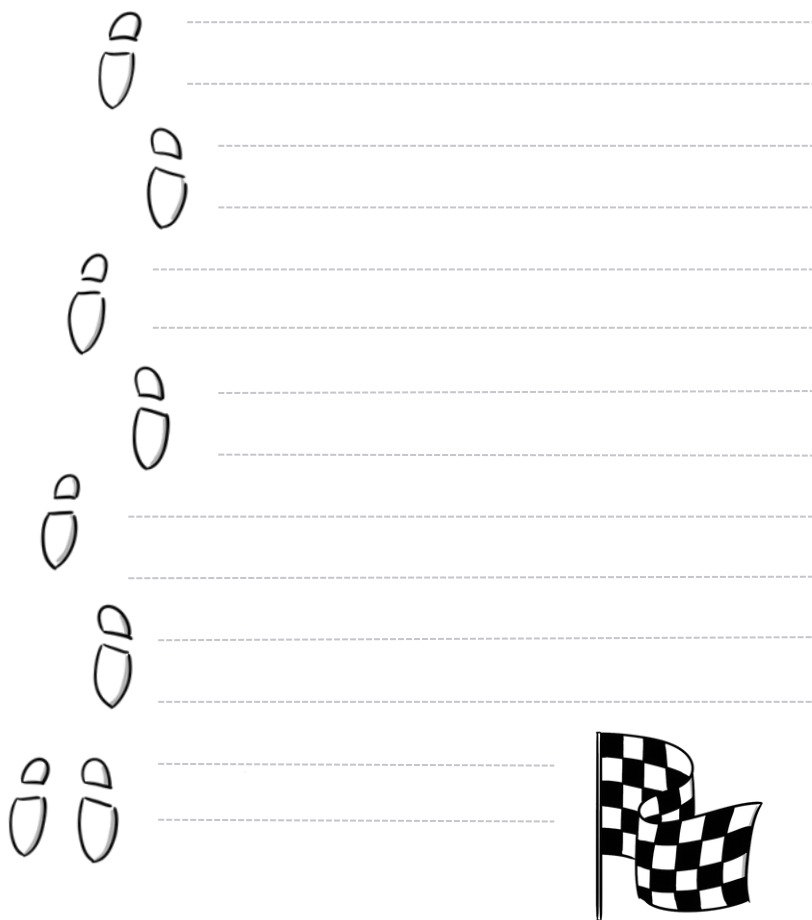
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>
<input type="text"/>	→	<input type="text"/>



Ora pensa e trova un modo per ottenere queste competenze. Può essere di un corso online, una formazione, uno studio, uno stage, uno scambio di giovani. Compila la colonna di destra.

PICCOLI PASSI

Ogni piccolo passo può portarti a qualcosa di grande. Ora puoi avere una visione olistica di ciò che hai già fatto e fare un piano di passi per la carriera dei vostri sogni. Non dimenticare di fissarli per tempo.



A vertical path of footprints leading to a checkered flag. The path starts with two footprints at the bottom left and goes up through several pairs of footprints. To the right of the path are several horizontal dashed lines for writing. At the bottom right of the path is a checkered flag.



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

TIPS & TRICKS

Assumiti la responsabilità delle tue decisioni e azioni

Stabilisci gli obiettivi e i compiti che ti aiuteranno a raggiungerli

Conosci te stesso, i tuoi interessi e i tuoi sogni

Conosci le professioni e il mercato del lavoro

Impara per te stesso e divertiti con l'apprendimento, getta le basi per il tuo sviluppo

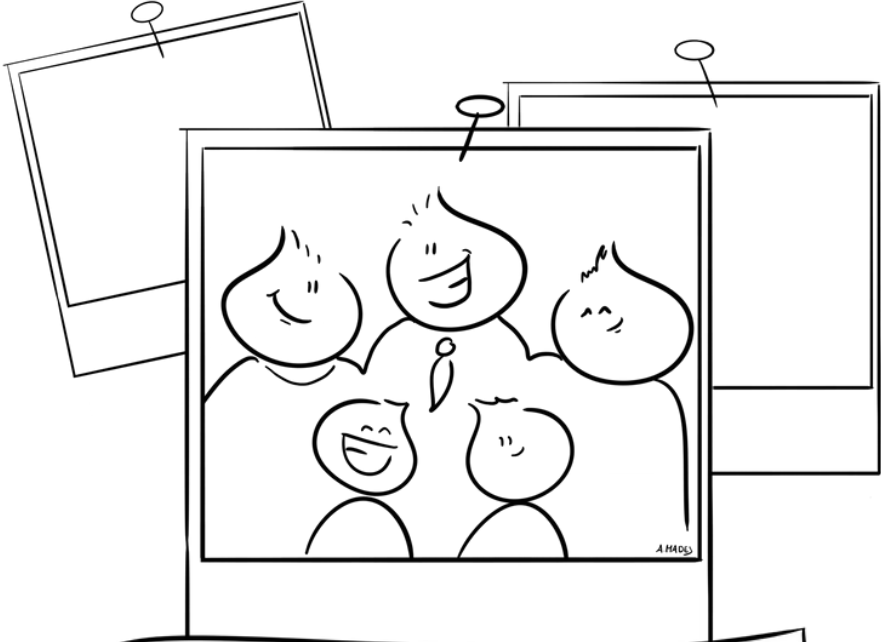
Mettiti alla prova in vari campi e scegli la professione più adatta a te

Valuta onestamente i tuoi punti di forza e di debolezza utilizzando l'analisi SWOT.

Confronta le preferenze e possibilità con le aree professionali e l'offerta del mercato del lavoro

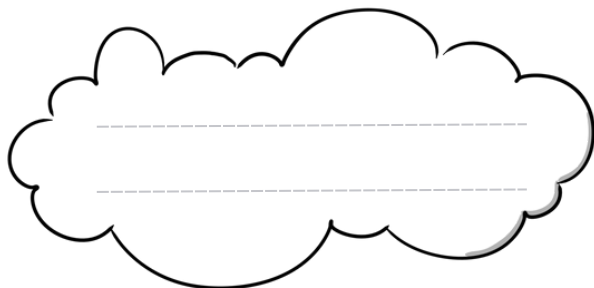
Parla apertamente con il tutore adulto: ascolta ciò che ha da dire ma ricordarti anche di esprimere la tua opinione

Scegli consapevolmente



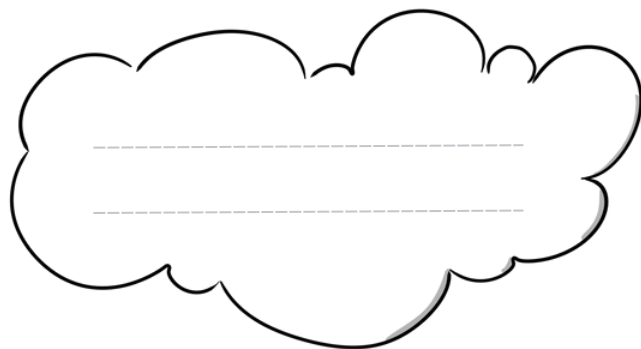
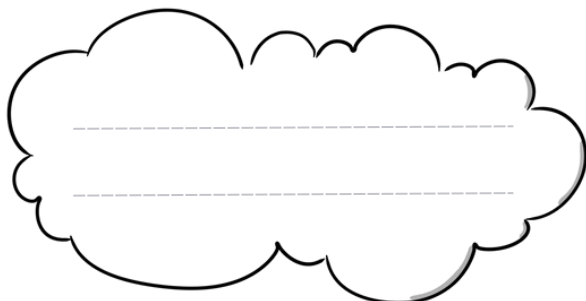
FAMIGLIA

AUTOVALUTAZIONE



Quanto sei grato alla tua famiglia?

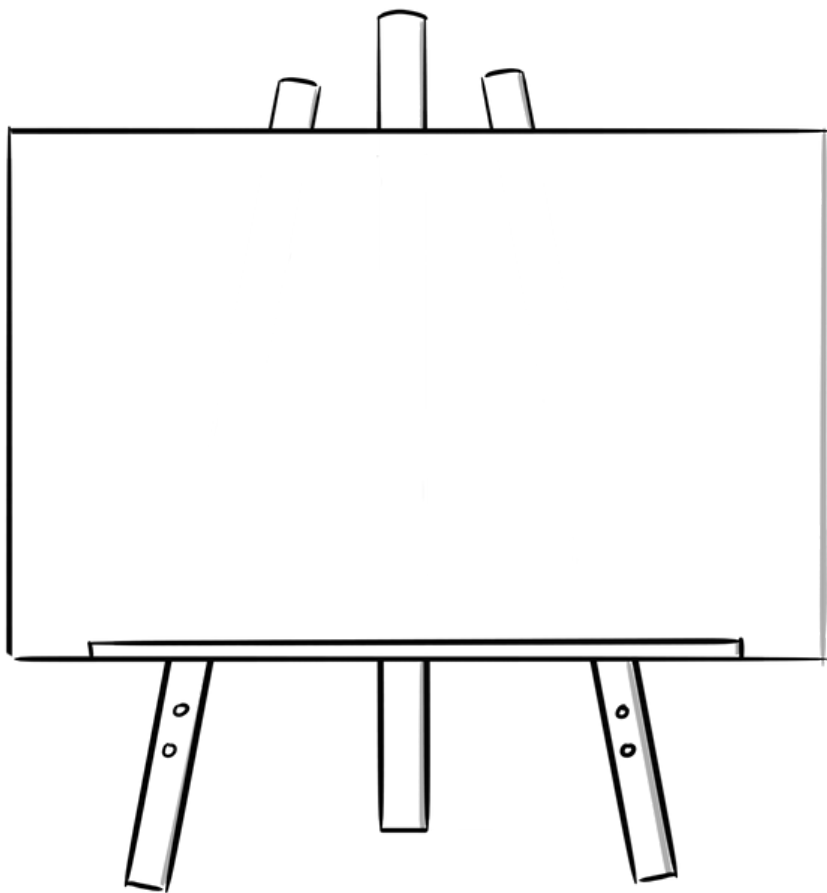
Ti senti libero di esprimere il tuo pensiero in famiglia?



Senti che il tempo che trascorri con la tua famiglia sia sufficiente?

LA MIA FAMIGLIA

Immagina che ti si avvicini un artista che vuole creare un capolavoro sulla tua famiglia. Per farlo, pensa all'idea che hai della tua famiglia e fate un primo schizzo sulla tela di tutte le caratteristiche che ritieni significative, in modo che l'artista possa rifletterle nella sua opera nel modo più realistico possibile.



famiglia



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

COSA VEDO IN TE

Ora che abbiamo un quadro più ampio della famiglia nel suo complesso, diamo un'occhiata più da vicino a ciascuno dei suoi membri. A tale scopo, inserisci il nome di ciascun membro della famiglia nel riquadro a sinistra e scrivi alcune dei pregi e dei punti di forza nel riquadro a destra.



Rifletti su quali di questi punti di forza e buone qualità pensi di aver già imparato da loro e quali vorresti imparare in futuro?



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

RICEVERE

A volte il ritmo della nostra vita ci impedisce di trascorrere tutto il tempo che vorremmo con i diversi membri della nostra famiglia. Una buona idea per trascorrere più tempo di qualità è quella di essere aperti a imparare qualcosa di nuovo da ciò che uno di loro può insegnarci. Per farlo, fai un elenco di tutte le attività che potresti imparare o condividere con un membro della famiglia o con tutta la famiglia.

Ora, cerca di svolgere un'attività dall'elenco almeno una volta alla settimana. Può trattarsi di qualsiasi cosa, dalla preparazione di una semplice ricetta all'imparare come riparare una radio. L'idea è quella di sfruttare le conoscenze che hanno e che possono arricchirvi su più livelli.















A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

DARE

Ora parti dalle tue qualità, quelle che sai di avere, e fai un elenco delle cose che ti piacciono di più o che pensi di poter insegnare a un membro della tua famiglia o a tutta la famiglia. Si può trattare di qualsiasi cosa, da una gita in un posto che vi piace ad attività da fare a casa come guardare un film, sport, fai da te, giochi, ecc.

Ricorda che trascorrere del tempo di qualità e divertirsi è molto importante per una famiglia sana.















A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

CONSAPEVOLEZZA E GRATITUDINE

Dopo aver condiviso le varie attività con la famiglia, rifletti su di esse:

- Cosa hai imparato grazie a loro?
-

- Cosa pensi di aver insegnato loro?
-

- Come ti sei sentito a condividere questi momenti di qualità?
-

- Pensi che queste attività abbiano migliorato il clima familiare/il rapporto con ciascuno dei membri?
-

Infine, dedica un po' di spazio alla gratitudine, tenendo conto di tutte le opportunità che la vita ci offre ogni giorno. Per farlo:

- Trova una posizione rilassante e respira profondamente.
- Riporta alla mente i momenti che hai condiviso con i tuoi familiari.
- Sii mentalmente grato per quei momenti e fa in modo che questo sentimento si trasferisca in ogni parte del tuo corpo.
- Porta la gratitudine nel cuore, respira e apri lentamente gli occhi.



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

TIPS & TRICKS

Riconosci e apprezza tutte le cose che hanno fatto per te

Trascorri del tempo di qualità con i membri della famiglia

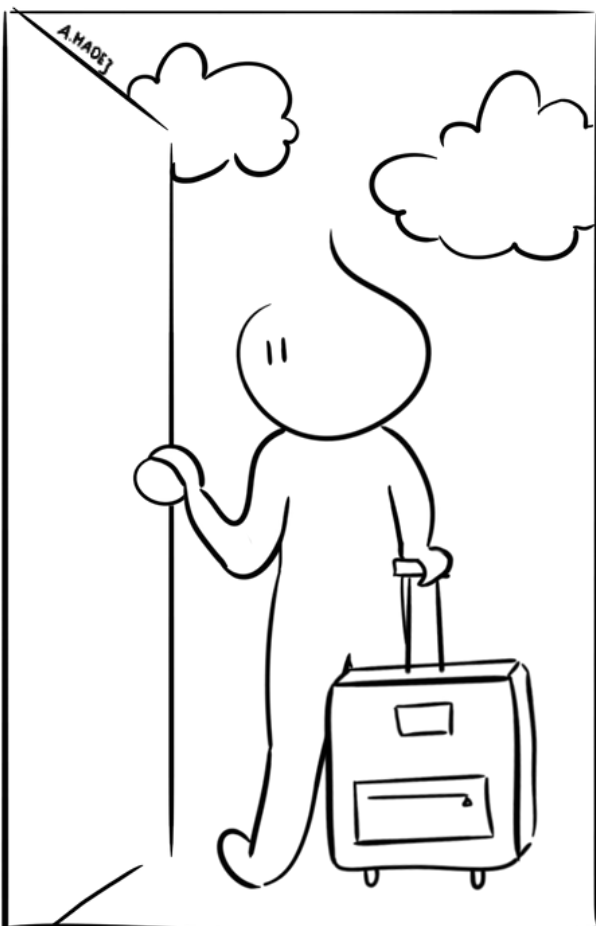
Sii consapevole del tuo valore per gli altri membri della famiglia

Sii aperto a imparare e a condividere cose nuove con loro

Divertiti con loro e spezza la monotonia di tanto in tanto

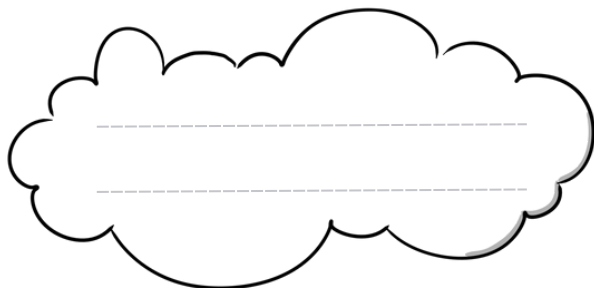
Ringrazia per tutte le qualità e i punti di forza che ti hanno dato

Ricorda che esistono molti modelli di famiglia e modi di intenderla



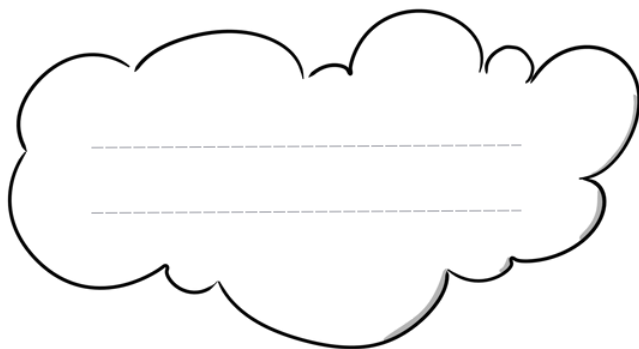
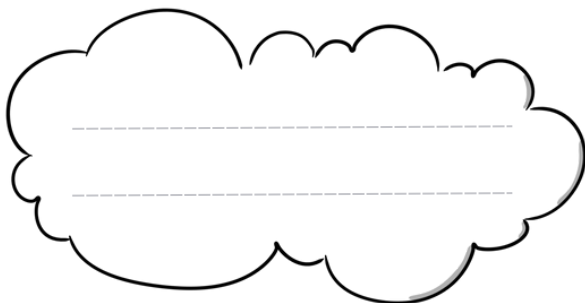
LASCIARE CASA

AUTOVALUTAZIONE



Di solito chiedi aiuto o preferisci fare tutto da solo?

Sei in grado di bilanciare il tuo tempo tra vita quotidiana, vita sociale e vita accademica?



Quanto denaro risparmi di solito per eventuali imprevisti?

LA MIA NUOVA ROUTINE

Pianificare una sana routine quotidiana è un modo efficace per creare coerenza nella tua vita indipendente e una buona prassi per gestire il tuo tempo.

Ritaglia le icone qui sotto o disegname di nuove e organizza la tua sana routine quotidiana attaccandole sul tavolo. Considera di lasciare del tempo libero per rilassarti. Puoi inserire un massimo di due attività per ogni momento della giornata e ricordati di dedicare del tempo per prenderti cura della tua nuova casa!

	Mattina		Pomeriggio		Sera	
Lun						
Mar						
Mer						
Gio						
Ven						
Sab						
Dom						



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.



BILANCIO

Pianifica il tuo budget per il trasloco e per i diversi articoli di cui avrai bisogno una volta iniziato il trasloco.

Inizia a mettere insieme le spese previste:



Scrivi qui di seguito i punti di debolezza e di forza del tuo piano dopo un mese:

A large rectangular box with a solid black border and two horizontal dashed lines inside, intended for writing.



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

GIARDINAGGIO DELLE EMOZIONI

Lasciare casa è anche un processo emotivo e lo stress ne fa parte. Un certo livello di ansia è normale e può persino essere una motivazione produttiva. Cerca di sfruttare quest'ansia a tuo vantaggio, concentrandoti su ciò che ti preoccupa maggiormente e pensando a come risolvere il problema.

Scrivi sul lato sinistro della pagina i pensieri inutili che ti rattristano o spaventano, seguiti da un'attività che ti rilassa e ti tiene occupato sul lato destro della pagina.



A volte ho paura quando
sono solo...

Mi piace suonare la chitarra
quando sono solo a casa...



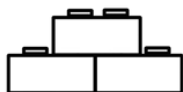


A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

MATTONI DOPO MATTONI

Quando si vive da soli, può capitare di avere giornate impegnative e incarichi difficili; impara a gestire queste situazioni e non dimenticare mai l'importanza di chiedere aiuto e di avere una famiglia e degli amici che possono sostenerti.

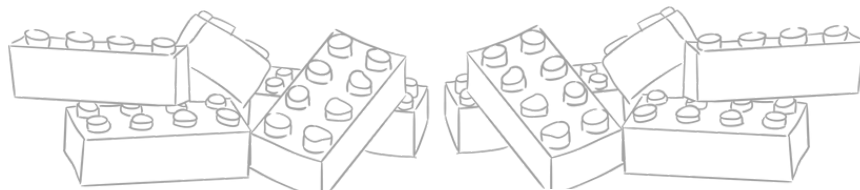
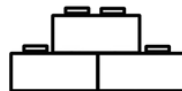
Scrivi vicino alla costruzione di mattoni le cose che ti preoccupano. Ora suddividi in singoli mattoni gestibili e scrivi vicino a ogni mattone l'azione per affrontarli singolarmente. Se la soluzione sembra eccessiva o troppo complicata per te, chiedi aiuto a un familiare o a un amico. Inizia con compiti semplici e assegnali a una persona che può aiutarti. Scrivi il suo nome vicino all'azione.













A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

COMUNICAZIONE RIGENERANTE

Quando si va via di casa, una scarsa comunicazione con la famiglia o gli amici può generare incomprensioni e frustrazioni. Sarai sorpreso di quanto sia rigenerante comunicare meglio con gli altri ed esprimere i propri sentimenti e bisogni. Esplora e migliora le tue relazioni con gli altri attraverso la comunicazione compilando le frasi assertive qui sotto:



Penso...



Provo...



Preferirei...



Secondo me...



la cosa più importante per
me è...

Quello che mi piacerebbe
è...



Quindi, quello che stai
dicendo è...



I miei sentimenti...



Rispetto la tua opinione e...





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

TIPS & TRICKS

Sii aperto a nuove esperienze

Crea una routine

Affronta le tue paure

Stabilisci piccoli obiettivi

Fai qualcosa per te ogni
giorno

Tieni traccia dei tuoi risultati

Risparmia tempo per
incontrare la famiglia o gli
amici

Migliora la pulizia e l'ordine

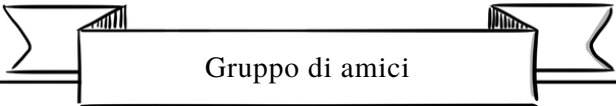
Pianifica le spese

Sospendi i giudizi

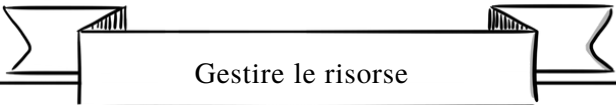
I MIEI PIANI PER IL FUTURO

Abbi il coraggio di scrivere il tuo bestseller per il futuro.

Scrivi qui i tuoi progetti futuri per ciascuno dei capitoli della tua vita.



Gruppo di amici



Gestire le risorse

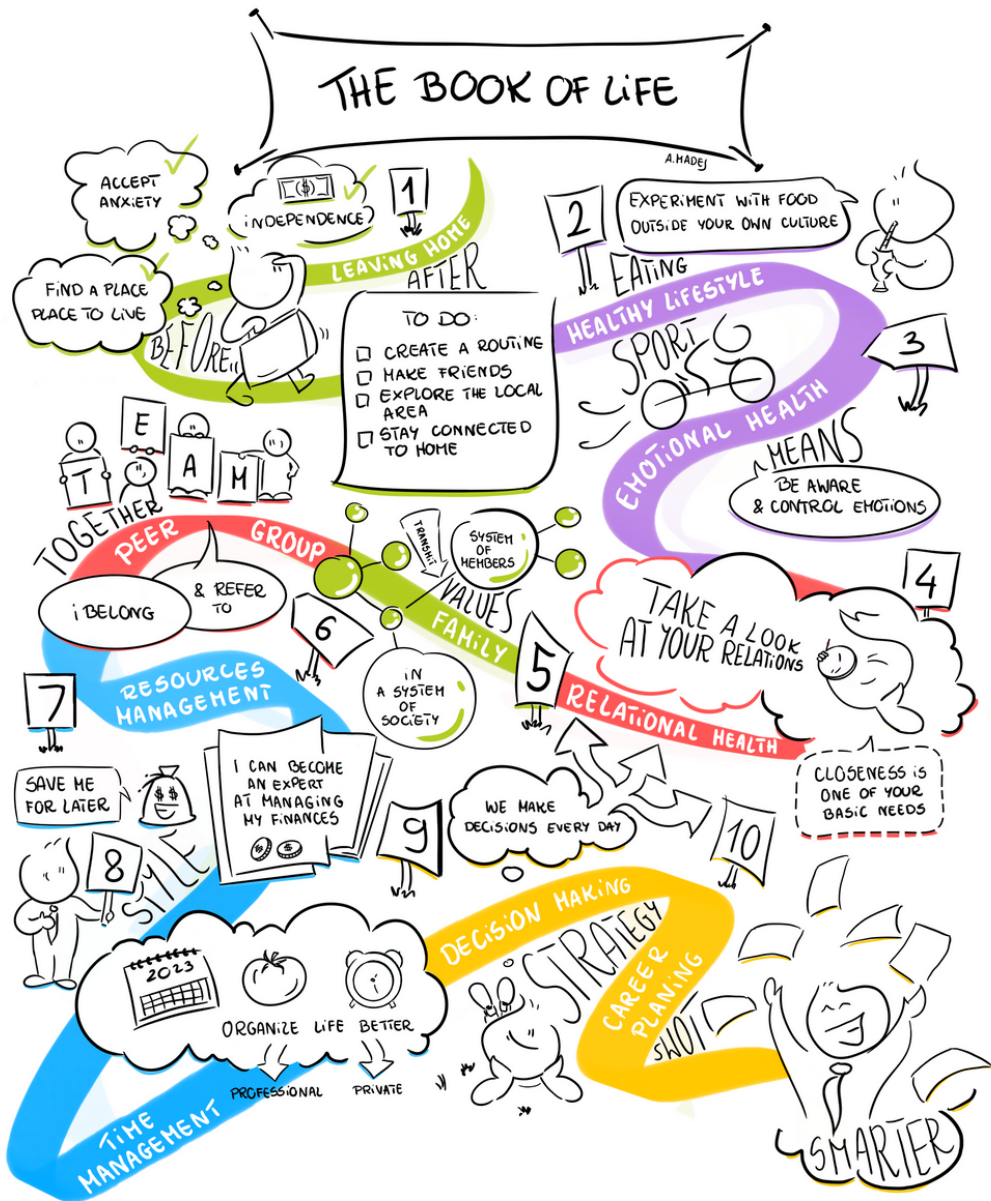
STICKER



STICKER



Leggi il manuale "The Book of Life"!



Organizzazioni coinvolte nella
realizzazione di questa pubblicazione:



Indirizzo: Iași, Romania, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

Sito web: www.gammainstitute.ro

Email: projects@gammainstitute.ro

Telefono: +40 0741 093 131

Contatti:

Diana Laura Ciubotaru - Presidente

Email: diana.ciubotaru@gammainstitute.ro

Raluca Ferchiu - Coordinatore Gamma Projects&Research

Email: raluca.ferchiu@gammainstitute.ro

Indirizzo: Probostwo 34 Street, 20-089 Lublin, Poland

Sito web: www.iairs.pl

Email: biuro@iairs.pl

Telefono: +48 570900881

Contatti:

Michal Olszowy - Presidente

Email: m.olszowy@iairs.pl

Adrianna Madej - Project manager

Email: a.madej@iairs.pl



INSTYTUT
AKTYWIZACJI
I ROZWOJU
SPOŁECZNEGO

Indirizzo: Calle Treviño, 74. Valladolid (Spain)

Sito web: www.aspaymcyll.org

Email: proyectos@aspaymcyll.org

Telefono: +34 983 14 00 88

Contatti:

Rocio de Andrés - Tecnico di progetto

Email: rociodeandres@aspaymcyll.org

Azael Herrero - Ricercatore

Email: azaelherrero@aspaymcyll.org



Indirizzo: Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

Sito web: www.ceipes.org

Email: info@ceipes.org

Telefono: +39 0917848236

Contatti:

Alessia Di Francesca - Vice presidente e coordinatore di progetti

Email: alessia.difrancesca@ceipes.org



Indirizzo: Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

Sito web: checkin.org.pt

Email: projects@checkin.org.pt

Telefono: +351 963 224 049

Contatti:


Antonio Gomes - Presidente

Email: antonio.gomes@checkin.org.pt

Nicola Ferretti - Project manager

Email: nicola.ferretti@checkin.org.pt





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