

7 MODI PER SVILUPPARE UNA MENTALITÀ DI CRESCITA

Lezione di Mauro Baldelli

COSA SIGNIFICA “MENTALITÀ DI CRESCITA”?

QUALE DESCRIZIONE È CORRETTA?

- 1** Una mentalità di crescita è la convinzione che l'intelligenza e le capacità possano essere sviluppate nel tempo attraverso l'impegno, la pratica e l'apprendimento dagli errori. Le persone con una mentalità di crescita considerano le sfide come opportunità e comprendono che il fallimento è una parte naturale del processo di apprendimento.
- 2** Una mentalità di crescita implica che tutti abbiano lo stesso potenziale e che avranno successo se solo si impegneranno a sufficienza. Incoraggia inoltre le persone a evitare il fallimento ogni volta che è possibile, poiché il fallimento può indebolire la motivazione e ostacolare il progresso personale.

COMMENTA LE SEGUENTI FRASI SULLA “MENTALITÀ DI CRESCITA”.

“SONO SEMPRE VERE? COME PUOI METTERLE IN PRATICA? QUAL È LA PIÙ DIFFICILE DA RAGGIUNGERE? QUALE RICORDERAI? ECC.”

1. Le sfide mi aiutano a crescere.
2. Con l'impegno posso imparare cose nuove.
3. Il feedback è un'opportunità per imparare e migliorare.
4. Non ci sono ancora, ma ci arriverò.
5. Posso modificare la mia intelligenza imparando.

ORA PRENDI UN FOGLIO DI CARTA E CREA GRADUALMENTE
UNA MAPPA MENTALE SULLA “**MENTALITÀ DI CRESCITA**”

CI SARANNO 7 PUNTI DA SCRIVERE, DISEGNARE,
RIASSUMERE E CONFRONTARE

PENSA A UN POSSIBILE DESIGN DELLA TUA MAPPA
MENTALE!

ORA SEGUI LE ISTRUZIONI

SII CREATIVO/A !!

1

*"SOSTITUISCI "NON POSSO" CON "**COME POSSO**"*

RISCRIVI QUANTO SEGUE CON PAROLE TUE:

1. Quando qualcosa ti sembra irraggiungibile, riformula la situazione.
2. "Non posso farlo" spesso significa "Non so ancora come farlo".
3. Guarda alle soluzioni anziché agli ostacoli.

2

*“MISURA LA **CRESCITA**, NON FARE CONFRONTI”*

SCRIVI LE FRASI QUI SOTTO E AGGIUNGI UN PICCOLO
DISEGNO A CIASCUNA.

1. Tieni traccia dei tuoi progressi.
2. Invece di misurarti con gli altri, misurati con il tuo passato.
3. Il tuo viaggio è unico.

3

*“RICONOSCI LE **PICCOLE VITTORIE**”*

SCRIVI LE PRIME DUE FRASI E POI AGGIUNGINE ALTRE
DUE ALL' ELENCO.

1. Anche piccoli passi avanti sono progressi.
2. Riconosci i tuoi successi e celebrali spesso.
3. _____
4. _____

4

“ACCETTA LE TUE AZIONI SENZA AUTOCRITICA”

SCRIVI UNA FRASE CONTRARIA AI TRE CONCETTI
SOTTOSTANTI E POI SEGNALI CON UNA CHOCE.



1. Assumiti la responsabilità delle tue scelte.
2. Gli errori sono inevitabili e preziosi.
3. Rifletti senza pensieri negativi.

5

*“CONSIDERA IL FALLIMENTO COME UNA **LEZIONE**”*

SCRIVI UN BREVE TESTO CHE RIASSUME I CONCETTI QUI SOTTO.

1. Ogni esperienza è un'opportunità per crescere.
2. Invece di considerare le battute d'arresto come sconfitte, considerale come trampolini di lancio.



*“DAI PRIORITÀ AL **VIAGGIO** PIUTTOSTO CHE ALL’OBIETTIVO”*

SCRIVI LE AFFERMAZIONI QUI SOTTO E POI COMPLETA LA MAPPA MENTALE CON UNO SLOGAN CHE RIASSUMA TUTTO.

1. Il progresso avviene nel processo.
2. Concentrarsi troppo sul risultato impedisce di imparare dai passaggi necessari per raggiungerlo.

FINE