

# **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.



“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 ~~C~~OCE.

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.

# 6

“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

Laboratorio del docente