

Continuiamo ad investire nelle nuove generazioni: cogli l'attimo, mangia la mela.

MasterACT 2018

“CONOSCERE PER CRESCERE”

Leadership e Tecniche di Comunicazione

Anche quest'anno il Rotary non cessa di investire nella formazione culturale dei giovani con un'altra edizione del MasterACT dal titolo “**Conoscere per Crescere**”, e nella splendida cornice di Firenze, nella sala Congressi dell'Hotel Adriatico, si è svolta la 2° edizione del “MasterACT 2018” organizzata dal **Rotary Club Firenze e Rotary Club Fiesole**.

“Il programma MasterACT di quest'anno, - ci spiega **Francesco Martelli Presidente del RC Firenze** - giunto alla sua seconda edizione, si pone in continuità con le tematiche tenute nel precedente appuntamento indagando, in questa edizione, nell'affascinante mondo della leadership, finalizzata ad affrontare alcune lacune relative ai metodi di studio, alla gestione delle tecniche di comunicazione e alla gestione dell'ansia attraverso un percorso di autostima e sicurezza di sé.

Il MasterACT – prosegue Francesco - è un seminario formativo rivolto a studenti Interact e non, di età compresa fra i 14 ed i 19 anni.

Un Rotary sponsor individua un giovane meritevole tramite concorsi didattico - culturali o collaborando con gli istituti scolastici e, in un divertente fine settimana, offre la possibilità di conoscere nuovi amici ma anche un'importante opportunità per svolgere una serie di attività volte ad aumentare l'autostima, lo sviluppo della leadership e delle "competenze" per aiutarli ad affrontare le sfide di un futuro sempre più competitivo.

Allo stesso tempo i partecipanti sono invitati ad interagire con coetanei di diversa provenienza, migliorando la loro capacità di lavorare in gruppo.”

“Ma la specialità del nostro MasterACT – interviene **Giambattista** Presidente dell'Interact Club Firenze Brunelleschi – è che si svolge in un'atmosfera informale dove domande e dibattiti sono incoraggiati dagli stessi relatori.

Il tema guida di questa edizione è stato: “**Conoscere per Crescere**” un modo come un altro per dire che comunicando si diventa grandi.

Quello che abbiamo conosciuto in questo fine settimana è stato che è impossibile non comunicare – prosegue Giambattista - anche il silenzio è una forma di comunicazione, molto significativa ... specialmente quando sono i nostri genitori che ti guardano senza parlare.

Ma il corso trattava molte altre tematiche formative che ci hanno accompagnato nei seminari di Comunicazione, tra queste:

La Comunicazione scritta:	dalla grafologia ai social network;
La Comunicazione verbale :	da un colloquio al public speaking;
La Comunicazione del corpo:	volontaria e involontaria;
La Comunicazione finalizzata:	dalla formativa alla commerciale;
La Comunicazione contenutistica:	quale la etica e la morale.”

“Il Laboratorio Teatrale – interviene sorridendo **Margherita** che non appartiene a nessun Interact ma ha già individuato il Club “giusto” – con lo sviluppo delle Tecniche di improvvisazione che abbiamo svolto nella serata di venerdì , mi ha particolarmente divertita. La comunicazione teatrale, come ci ha spiegato Luigi, è un veicolo potente di trasmissione di **idee**, ma soprattutto di **emozioni** e permette di manifestare nella finzione scenica contenuti difficilmente esprimibili.”

In più il giovane che si avvicina al mondo delle tecniche teatrali, acquisisce una maggiore sicurezza di sé nel rapportarsi agli altri ed ha occasione di sperimentare nuove e differenti immagini del proprio io, aiutandolo in quella difficile ricerca del progetto di sé che, nel periodo compreso tra la pubertà e l'adolescenza, ha notevole importanza nella costruzione della propria personalità.

“Per questo - prosegue Margherita - nel **Laboratorio teatrale** organizzato come un gioco, abbiamo sperimentato: training di rilassamento e concentrazione, esercizi di ritmo ed ascolto, elementi di dizione ed uso della voce e tecniche di improvvisazione teatrale, quest'ultime molto, molto divertenti”.

Saper Scrivere con chiarezza, esattezza e semplicità è stato l'argomento presentato da **Luigi de Concilio** responsabile organizzativo e didattico del MasterACT.

“Anche se non si ha intenzione di diventare scrittore, giornalista o sceneggiatore, - ci ricorda Luigi - scrivere, a Scuola come nella vita, serve e servirà comunque. E conoscere l'arte e i trucchi del “saper scrivere” può essere una risorsa straordinaria.

La semplicità è il risultato visibile della complessità, i due termini non sono l'uno l'opposto dell'altro, ma si completano: complesso non vuol dire complicato, semplice non vuol dire facile. La semplicità non è mai casuale, si costruisce.

Un buon metodo per costruire un testo semplice passa attraverso tre fasi che precedono la scrittura vera e propria: **inventare, organizzare, strutturare.**”

“**L'ansia del foglio bianco** – prosegue Luigi de Concilio - non è un'esclusiva di scrittori o giornalisti. A scuola una qualunque relazione ci pone di fronte a problemi simili a quelli di un professionista: come selezionare il materiale, come ordinarlo, quale tono usare, da dove iniziare... **Chiarezza, esattezza, semplicità** e nella scrittura la semplicità si ottiene se un testo è stato prima **pensato, progettato, strutturato** e si regge sulla scelta esatta delle parole.”

La gestione del tempo è stato un altro argomento che ha particolarmente interessato i ragazzi.

“Lavorando a stretto contatto con i giovani – ha spiegato Luigi de Concilio - noto spesso come lamentino ancora lacune riguardo al metodo di studio, alla gestione del tempo e alla gestione dell'ansia.

Fare un po' di prevenzione, sottolineando l'importanza di questi argomenti potrebbe aiutarli ad affrontare in tempo e senza ansia lo studio e la loro vita personale e professionale.

In particolare:

Il metodo di studio: motivazione, lettura, appunti, ascolto, relazioni, uso del materiale didattico;

La gestione del tempo: consapevolezza del tempo e relativa programmazione;

L'ansia: come riconoscerla ed imparare a gestirla.”

“**Si mangia per vivere o si vive per mangiare?** “ è il tema trattato da **Eva Baldini**, biologa nutrizionista. “Lo stile di vita dei nostri giorni – ha commentato Eva Baldini - è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a vivere in una situazione di apparente benessere psico-fisico che spesso non corrisponde con lo stato di salute. Nasce così la piramide dello stile di vita italiana che si basa sulla definizione di Quantità Benessere (QB) sia per il cibo che per l'attività fisica: ... e questo è stato l'argomento di discussione.”

“Altro argomento di particolare interesse – prende la parola **Laura** presidente dell'Interact Club Firenze Michelangelo - è stato quello relativo alla memoria.

La nostra memoria è qualcosa che ci accompagna ogni giorno: nello studio, nel lavoro e nel quotidiano.

Le tecniche di memoria esistono fin dall'antichità, ma pochi le conoscono.

Basta fare un po' di ricerca per scoprire che Cicerone utilizzava la tecnica dei Loci e delle Stanze, per ricordare tutte le informazioni di cui aveva bisogno nei suoi discorsi in pubblico.

Giordano Bruno e Pico Della Mirandola le utilizzavano per ricordare (a memoria) tutti i testi che leggevano. “

“Acquisire qualsiasi tipo di testo, esame, concorso, dati e informazioni - racconta **Laura** dell'Interact di Orbetello - non è solo una questione di strategia, ma è anche un metodo di studio che ciascuno può imparare utilizzando i 4 tipi di “memoria”:

1. **Memoria visiva;**
2. **Memoria associativa;**
3. **Memoria emotiva;**
4. **Memoria creativa.**

“La memoria è **VISIVA all'83%** - interviene **Giulia** dell'Interact Club di Orbetello -, ovvero, ricordiamo meglio tutto ciò che è associato ad un' immagine.

Quante volte vediamo una persona e ricordiamo di averla già incontrata? Ricordiamo anche il suo nome? Difficilmente!

Questo succede proprio perché il suo volto è un' immagine, mentre il suo nome è un suono.”

“La memoria **UDITIVA è solo l'11%** (circa), - aggiunge **Francesca** anche lei del Club di Orbetello- ecco perché tutti i metodi di ripetizione non ci permettono di ricordare le cose velocemente.

E il restante 6%? – la riprende Giulia.

Tutto il resto! **Odori, sapori, temperatura, pressione e tutte le altre sensazioni.**

Luigi ci ha fatto un esempio - conclude **Giulia** - Ci ha detto: pensate per un attimo all'ultima vacanza che avete fatto, a dove eravate e a cosa stavate facendo, quello che probabilmente vi è venuto in mente è un mini-filmato “tipo” YouTube... o una fotografia dell'evento. E se analizzate questo filmato o la foto, noterete che quasi tutto il ricordo è fatto di immagini, colori, forme ... “

“Quel che la scienza ha scoperto da tempo, - interviene nel discorso delle ragazze **Cosimo**, che non appartiene a nessun Interact ma dopo questa esperienza ci sta pensando anche lui – è che il nostro corpo parla, il corpo racconta e se non si dice la verità, le storie che racconta possono essere svelate e non ci facciamo una bella figura...

Molte persone sono convinte che la comunicazione verbale, cioè il linguaggio della parola, sia il mezzo principale per comunicare. **Non è vero.** “

“Come ci ha spiegato Luigi, - prosegue **Camilla**, dell’Interact Fiesole - le parole all’interno del messaggio contano **meno del 20%**; questo significa che **più dell’80%** di ciò che comunichiamo non sono parole: è **il linguaggio del corpo.**

Perché?

- E’ impossibile non comunicare; le pause, il silenzio o l’uscita da una stanza sono messaggi che influenzano il comportamento altrui.
- La comunicazione utilizza due canali; il linguaggio delle parole e il linguaggio dei gesti e del corpo. Se a parole si afferma qualcosa e con i gesti lo si nega, sono questi ultimi a dare l’impronta alla comunicazione.
- In ogni comunicazione è sempre presente un aspetto di contenuto, “ciò che viene detto” e un aspetto di relazione, “come viene detto”.
- Per ogni essere umano è molto più importante “come viene detto”.

“Inoltre i temi del convegno – conclude Francesca, Franci per gli amici - hanno riguardato anche **Il Mondo 2.0 schiavitù o libertà ?** dove **Alessandra Rispoli** ci ha parlato degli sviluppi che ci sono stati negli ultimi anni dal telefono al telefonino: i cambiamenti socio-psicologici della comunicazione e delle dinamiche relazionali, come insidie, problematiche e dipendenze dell’uso non consapevole della rete nel mondo di oggi. E dal test che abbiamo fatto ... siamo una generazione a rischio dipendenza.”

A titolo di cronaca ci sono stati anche altri interventi nel corso del nostro MastrACT dei quali i ragazzi non hanno parlato ma che sono stati altrettanto apprezzati, come:

- **Cyberbullismo: le insidie del WEB** “Sempre più portati all’interazione con l’elettronica, - hanno spiegato sia **un Tenente dei Carabinieri** che **Rudi Bertaccini**, un consulente in sicurezza informatica, che collabora con diverse aziende toscane come sistemista e per valutare la sicurezza fisica e virtuale delle loro infrastrutture - i giovani si trovano spesso nella condizione di navigare da soli nel web.
Ed Internet è un mondo "parallelo", fonte di informazioni, di relazioni sociali, di crescita culturale; vi si possono trovare occasioni per acquisti, per viaggi ma anche - come nella vita reale - criminali e persone pronte ad approfittare della buona fede per ingannare la gente. “È molto facile su Internet sostituirsi a una persona e creare un profilo a suo nome sui social network” - dice il Tenente. Per cautelarsi la prima regola, anche se sembra contraddittoria per chi usa i social network, è quella di non fornire dati personali sensibili: indirizzo, data di nascita, luogo di lavoro o scuola frequentata e così via. Più informazioni si danno più è facile per un altro spacciarsi per noi... I giovani poi non dovrebbero mettere fotografie che, una volta pubblicate, possono tranquillamente andare in giro sul web.”
Sempre più spesso, ormai, si sente parlare di furti d'identità, di scippi virtuali, oltre che di phishing e di social network utilizzati per danneggiare una persona.”

- “Per non abboccare al **"phishing"** – ci ha raccontato **Rudi** - fenomeno con il quale si sfruttano le vulnerabilità dei sistemi per installare virus che rubano codici segreti la cosa più importante è avere sempre sul computer antivirus aggiornati e utilizzare una **"navigazione protetta"**.
Cosa vuol dire? "Significa disabilitare, quando è possibile, quegli accessori del browser, come ad esempio i java script, che spesso vengono sfruttati per rubare le informazioni.
- Altra cosa fondamentale - ha concluso **il Tenente dei Carabinieri** – è quella di non cliccare mai su un link che arriva per e-mail invitandovi a cambiare la vostra password, a entrare nella vostra banca o sul conto alla posta: **nessuna banca o ufficio postale invia mail per verificare dati o comunicare con i clienti"**.
- **"Maturità e poi... ?"** Tutto quello che avreste voluto sapere su “Cosa vi aspetta” e non avete ancora avuto la possibilità di chiedere...
Ha voluto essere un incontro con il mondo del lavoro, nella giornata conclusiva del MasterACT, attraverso soci rotariani che rappresentano le eccellenze delle professioni nella Società. **Un primo strumento indispensabile ai giovani maturandi per aiutarli all’orientamento al lavoro ed alla futura professione.**

“Cinque nostri rotariani – conclude **Arrigo Rispoli, past Governors** - si sono alternati nel far conoscere i propri profili formativi e professionali, le esperienze, i successi e le difficoltà che il mondo del lavoro ci presenta; e allo stesso tempo, cercare di dare una risposta alle “solite” domande dei ragazzi: come cambia il mondo del lavoro? Cosa è indispensabile per affrontare il futuro? Quali caratteristiche personali sono ricercate? Come sviluppare le proprie abilità e valorizzare i propri talenti?”

Alla fine del Master sono stati rilasciati a ciascun partecipante, un attestato che avrà valore di credito formativo presso la Scuola frequentata dai ragazzi.

La consegna dei riconoscimenti è stata effettuata da **Matteo Restivo**; un giovane di 23 anni che, oltre ad essere il **campione italiano in carica e detentore del record nazionale dei 200 dorso**, è uno studente di medicina del quarto anno ... A dimostrazione di quanto già affermato nel corso di “Autostima e Sicurezza di sé” che la sicurezza di sé ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi e... l’Autostima ti permette di esserne pienamente soddisfatto.

Luigi de Concilio

Firenze, 7 febbraio 2018