



Competenze per la vita

Kit sulle soft skills.
Ascolto attivo, gestione del conflitto,
empatia e lavoro cooperativo.

Attività pratiche pronte all'uso per insegnanti
e animatori. Per ogni fascia d'età.
Laboratori Formebrevi APS.

[Kit soft skills](#)

[Laboratori pratici](#)

[Open Access](#)

01 — LE COMPETENZE CHE LA SCUOLA NON INSEGNA (MA DOVREBBE)

Saper ascoltare. Gestire un disaccordo senza ferire. Cooperare con chi è diverso da noi. Riconoscere e nominare un'emozione. Queste non sono "qualità caratteriali" con cui si nasce: sono competenze che si imparano, si allenano, si insegnano.

Questo kit raccoglie attività pratiche su quattro aree fondamentali. Ogni attività è pronta all'uso: basta il materiale indicato e un gruppo disponibile.

Le quattro aree del kit

- ① Ascolto attivo — imparare a sentire davvero
- ② Gestione del conflitto — trasformare il contrasto in dialogo
- ③ Empatia — allargare il punto di vista
- ④ Lavoro cooperativo — costruire qualcosa insieme

Per chi è questo kit

Insegnanti di ogni ordine e grado · Animatori di comunità · Educatori del Terzo Settore · Operatori di doposcuola e centri giovanili

02 — ASCOLTO ATTIVO

Ascoltare è diverso da sentire. L'ascolto attivo richiede presenza, sospensione del giudizio e la capacità di restituire ciò che si è compreso senza aggiungere interpretazioni.

Attività 1**Lo specchio (coppie)**

15 min · Materiale: nessuno

A parla per 2 minuti di qualcosa che gli/le sta a cuore. B ascolta senza interrompere. Poi B ripete — non parafrasando a modo suo, ma restituendo fedelmente. A valuta: "Quanto ti sei sentito/a ascoltato/a?" Si scambiano i ruoli. Discussione finale: cosa era difficile? Cosa aiutava?

Attività 2**La domanda che apre (gruppo)**

20 min · Materiale: un mazzo di carte con domande scritte

Ogni partecipante pesca una carta e legge la domanda. Gli altri hanno 30 secondi per formulare UNA sola domanda di approfondimento — non un commento, non una risposta. Solo una domanda che aiuti chi ha parlato a continuare. Si allena la curiosità autentica.

03 — GESTIONE DEL CONFLITTO

Il conflitto non è il problema: è il segnale che qualcosa di importante è in gioco. Imparare a gestirlo significa imparare a leggere i bisogni sottostanti — i propri e quelli degli altri.

Attività 3**I bisogni sotto le posizioni (gruppo)**

25 min · Materiale: cartoncini con scenari di conflitto

Si legge uno scenario di conflitto (es: due ragazzi litigano per chi usa il PC). Il gruppo deve identificare: la posizione di ciascuno ("voglio il PC") e il bisogno sottostante ("ho bisogno di finire il lavoro / mi sento ignorato"). Poi si cercano soluzioni che rispondano ai bisogni, non alle posizioni.

Attività 4**Il semaforo delle emozioni (individuale poi gruppo)**

20 min · Materiale: foglio con tre cerchi (rosso, giallo, verde)

Rosso: "mi fermo, sono in uno stato emotivo attivato." Giallo: "osservo cosa sta succedendo in me." Verde: "sono pronto/a a dialogare." I partecipanti imparano a riconoscere in quale "fase" si trovano e a comunicarlo agli altri prima di affrontare un confronto difficile.

04 — EMPATIA

L'empatia non è "sentire le stesse emozioni dell'altro": è la capacità di comprendere il punto di vista altrui pur mantenendo il proprio. Si allena.

Attività 5**Un giorno nella sua scarpa (individuale poi condivisione)**

20 min · Materiale: foglio e penna

Pensa a una persona con cui hai difficoltà — un compagno, un collega, un familiare. Scrivi una pagina di diario dal suo punto di vista. Non giustificarlo: cerca di capire. Poi, in gruppo, si condivide **NON** il testo ma ciò che ha sorpreso nello scrivere.

Attività 6**La storia dietro il comportamento (gruppo)**

25 min · Materiale: scenari comportamentali scritti su cartoncini

Si leggono scenari di comportamenti difficili (un ragazzo che disturba, uno che non parla mai, uno che aggredisce). Per ognuno: "Quale storia potrebbe esserci dietro questo comportamento?" Non si giustifica: si allena l'immaginazione empatica.

05 — LAVORO COOPERATIVO

Cooperare non significa "lavorare in gruppo". Significa costruire qualcosa che nessuno dei singoli avrebbe potuto costruire da solo — valorizzando le differenze.

Attività 7**Il ponte rotto (piccolo gruppo)**

30 min · Materiale: fogli, nastro adesivo, forbici

Ogni gruppo deve costruire un ponte con i materiali dati, lungo almeno 30 cm, capace di reggere un oggetto. La regola: nessuno può toccare lo stesso pezzo per più di 5 secondi. Dopo l'attività si riflette: chi ha guidato? Chi si è sentito escluso? Perché?

Attività 8**Il puzzle delle informazioni (piccolo gruppo)**

25 min · Materiale: cartoncini con informazioni parziali

Ogni partecipante riceve informazioni diverse su un problema da risolvere. Nessuno può mostrare il proprio cartoncino: può solo leggerlo ad alta voce. Solo condividendo tutte le informazioni si arriva alla soluzione. Si allena la dipendenza reciproca come risorsa, non come debolezza.

06 — NOTE PER IL FACILITATORE

Debriefa sempre

Ogni attività vale la metà senza il debriefing finale. Dedica sempre almeno 10 minuti a: cosa è successo? cosa hai notato? cosa porti via?

Non valutare le performance

In contesti di soft skills, la valutazione comparativa blocca l'apprendimento. Crea uno spazio dove è sicuro sbagliare.

Adatta il tempo al gruppo

Queste attività hanno durate indicative. Un gruppo più piccolo o più riflessivo può impiegare il doppio. Non tagliare il debriefing per rispettare il tempo.

La competenza si costruisce nel tempo

Una singola attività non basta. Le soft skills si sviluppano attraverso pratica ripetuta, riflessione e feedback. Questo kit è un punto di partenza.

Formebrevi APS — Laboratori e formazione

Organizziamo laboratori per lo sviluppo delle competenze trasversali per ogni fascia d'età: scuole, comunità, Terzo Settore. Scrivici per costruire un percorso su misura.

formebrevi.it/attivita.html · formebrevi@gmail.com