

Workshop per una Sensibilizzazione efficace tra professionisti e pubblico (1,5h)

Parte		Tempi
1. Benvenuto		5 min
2. Presentazione dei formatori	Interazione	15 min
3. Presentazione dei partecipanti	Presentazione	20 min
4. Pregiudizio e associazione	Interazione	30 min
5. Domande		15 min
6. Chiusura		5 min

1. Benvenuto | 5 min

Benvenuto da parte dei formatori:

- Cosa faremo?
- Gli obiettivi del seminario
- Cosa potete aspettarvi?

2. Presentazione di formatori e partecipanti | 35 min

Presentazione dei formatori da parte dei partecipanti (esercizio interattivo) | Chi sono?

I partecipanti presentano i formatori sulla base dei punti seguenti. I partecipanti non devono pensarci troppo a lungo. Rispondono la prima cosa che viene loro in mente.

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. Età | 5. Bambini |
| 2. Luogo di nascita | 6. Hobby |
| 3. Origini (genitori) | 7. Istruzione |
| 4. Relazioni m/f/x | |

Il formatore / la formatrice scrive le risposte su una lavagna a fogli mobili. Se vengono presentati entrambi i formatori, vengono rivelate le risposte corrette. I formatori prestano attenzione anche alle risposte in cui pregiudizi e preconcetti giocano un ruolo. Non c'è una risposta giusta o sbagliata, ma questo fa comprendere ai partecipanti che tutti noi, nessuno escluso, abbiamo pregiudizi o preconcetti. Sviluppiamo questi pregiudizi e preconcetti attraverso tutto ciò che sperimentiamo, impariamo e sentiamo. Non è sbagliato, ma è importante esserne consapevoli, in modo da potersi adattare quando necessario.

Presentazione dei partecipanti (esercizio interattivo) | 30 secondi bla bla bla

Il formatore / la formatrice spiega: Tra poco tutti avranno 30 secondi a testa per condividere:

- Nome e Occupazione
- La prima associazione con Discriminazione / Diversità / Inclusione (il formatore sceglie il termine)

Oppure:

- Nome e Occupazione

- Una qualità speciale di voi stessi che non vedete all'esterno

C'è solo una regola: non si può smettere di parlare entro i 30 secondi. Partecipanti: se riconoscete qualcosa, alzate la mano.

Il formatore / la formatrice dà ai partecipanti 1 minuto per preparare il loro discorso.

Questo esercizio può essere utilizzato per aprire i partecipanti all'argomento della formazione o per creare uno spazio sicuro per conoscersi meglio. I partecipanti condividono ciò che decidono di condividere. Il formatore / la formatrice non obbliga mai i partecipanti a condividere, ma può chiedere loro di accettare una sfida.

3. Pregiudizio e associazioni | 30 min

Obiettivo: consapevolezza dei propri pregiudizi e delle proprie azioni.

Fornire approfondimenti sui meccanismi dei pregiudizi e delle associazioni consci e inconsci (bias) e sulla consapevolezza della propria posizione e dell'influenza su di essi.

Il formatore / la formatrice inizia con un video di YouTube sui pregiudizi: <https://youtu.be/KCqIRGKAbfc>

Ora occorre spiegare la teoria di Daniel Kaneman per garantire che i partecipanti capiscano come funziona la mente e come possono cambiare/influenzare una mentalità diversa, se lo vogliono. Ci vuole impegno, ma si può fare.

Daniel Kahneman è uno psicologo israeliano. È un importante pioniere dell'interfaccia tra economia e psicologia. Nelle sue pubblicazioni ha fatto un breve lavoro sull'idea dell'uomo razionalmente calcolatore che agisce per il proprio tornaconto e ha introdotto la psiche umana nell'economia.

Egli afferma che il nostro cervello ha due sistemi cognitivi

Sistema 1: un sistema ad azione rapida, automatico, emotivo, che pensa per stereotipi e inconscio.

Sistema 2: un sistema logico, lento, che richiede sforzi e calcoli.

**Il suo libro: Daniel Kahneman's Thinking Fast and Slow (Pensiero Veloce e Lento)*

Se c'è tempo: **Breve esercizio interattivo: Cerchio di fiducia** (vedi allegati)

Questo esercizio può essere uno stimolo per i partecipanti. Chiarite bene che non c'è un giusto o uno sbagliato e che questo esercizio visualizza solo il modo in cui gravitiamo inconsciamente verso le persone che ci assomigliano. Dobbiamo esserne consapevoli, perché i nostri pregiudizi si riflettono in tutto ciò che facciamo, nel privato e nel lavoro.

4. Domande | 15 min

Il formatore / la formatrice verifica se ci sono domande, commenti o osservazioni.

5. Chiusura | 5 min

Il formatore / la formatrice chiede ai partecipanti di dire come lasciano il workshop in una parola. Può scrivere le parole come valutazione della sessione.

Ringraziare i partecipanti e chiudere.