

# *Mappa delle metacompetenze*

## *(versione unificata per entrambi gli anni)*

Suddivisione degli ambiti e delle aree

### **A. Ambito personale:**

- **Area della razionalità:** comportamenti nei quali è prevalente l'influenza del pensiero e dei giudizi.
- **Area dell'affettività:** comportamenti nei quali è prevalente l'influenza delle attrazioni e dei sentimenti.
- **Area dell'autocontrollo:** comportamenti nei quali è prevalente l'influenza della volontà.

### **B. Ambito relazionale:**

- **Area delle relazioni personali:** comportamenti nei quali la relazione è con persone individualmente considerate.
- **Area delle relazioni sociali:** comportamenti rivolti ad altre persone considerate come collettività (società, comunità, gruppo).

## Elenco delle metacompetenze

### A. Ambito personale

- Area della razionalità
  1. **Decisionalità**: prendere decisioni in modo razionale.
  2. **Pensiero positivo**: valorizzare gli aspetti positivi della realtà.
  3. **Studio**: capire e realizzare ciò che è necessario per apprendere.
  
- Area dell'affettività
  4. **Equilibrio emotivo**: gestire correttamente le emozioni proprie e altrui.
  5. **Autonomia**: agire liberamente.
  6. **Umiltà**: avere il coraggio di riconoscere aree di miglioramento ed essere aperti al cambiamento.
  
- Area dell'autocontrollo
  7. **Metodo**: agire secondo un criterio adeguato ad ogni circostanza.
  8. **Costanza**: perseverare nelle azioni intraprese.
  9. **Iniziativa**: impiegare i mezzi per realizzare ciò che si vuole.

### B. Ambito relazionale

- Area delle relazioni personali
  10. **Assertività**: esprimere le proprie convinzioni rispettando adeguatamente quelle degli altri.
  11. **Rapporto**: coltivare relazioni interpersonali positive.
  12. **Amicizia**: generare relazioni interpersonali profonde.
  
- Area delle relazioni sociali
  13. **Ampiezza di orizzonti**: coltivare interessi che vanno al di là del proprio ambito culturale.
  14. **Solidarietà**: essere sensibili alle necessità sociali.
  15. **Leadership**: rendere gli altri partecipi di un obiettivo.

## Elenco delle dimensioni delle metacompetenze

### A. Ambito personale

#### ○ Area della razionalità

##### 1. Decisionalità

- **Acquisizione dell'informazione:** seleziono l'informazione rilevante per la decisione e me la procuro da chi la possiede.
- **Ponderazione:** esamino le implicazioni e le conseguenze delle mie azioni prima di agire.
- **Concretezza:** traduco gli obiettivi in azioni ben definite.

##### 2. Pensiero positivo

- **Ottimismo:** vedo l'aspetto positivo delle cose.
- **Flessibilità:** trasformo i problemi in opportunità.
- **Audacia:** agisco per realizzare i miei ideali e in coerenza con i miei principi, superando la tendenza ad evitare il rischio.

##### 3. Studio

- **Pianificazione:** faccio programmi realistici relativi agli esami da preparare e sono affidabile nel rispettare i tempi programmati.
- **Applicazione:** dedico il tempo necessario allo studio e difendo la mia concentrazione.
- **Metodologia:** quando studio memorizzo, sintetizzo e collego idee.

#### ○ Area dell'affettività

##### 4. Equilibrio emotivo

- **Autenticità:** manifesto con naturalezza le mie emozioni, senza voler apparire indifferente o diverso.
- **Integrazione:** utilizzo le emozioni come aiuto per le decisioni, senza farmi trascinare da esse.
- **Allegria:** mantengo abitualmente il buon umore.

##### 5. Autonomia

- **Indipendenza di giudizio:** decido senza farmi condizionare dal desiderio di compiacere qualcuno o dal timore di contristarli.
- **Responsabilità:** assumo pienamente la responsabilità delle mie azioni.
- **Interazione:** chiedo consiglio alle persone opportune o le informo quando è necessario.

##### 6. Umiltà

- **Autoconoscenza:** ho una buona conoscenza di me stesso e del mio modo di essere.
- **Autocritica:** accetto i miei limiti ed errori personali e sono interessato a ricevere feedback.

- **Apprendimento:** sono aperto al cambiamento e interessato ad acquisire nuove conoscenze e a modificare abitudini di comportamento.
- Area dell'autocontrollo
7. Metodo
- **Ordine dell'ambiente:** mantengo secondo un certo criterio gli oggetti personali o del mio ambiente.
  - **Gestione del tempo:** pianifico le mie diverse attività, applicando le migliori energie alle cose più importanti o urgenti e utilizzando i ritagli di tempo per le cose meno importanti o più facili.
  - **Sobrietà:** sono sempre padrone di me stesso nell'uso del denaro, nel mangiare e nel bere, nel fruire delle comodità.
8. Costanza
- **Resistenza all'impegno:** mantengo l'intensità del lavoro anche quando avverto la fatica.
  - **Conclusività:** porto a termine ciò che ho iniziato, senza lasciare pendenze.
  - **Determinazione:** mantengo l'entusiasmo nel perseguire i miei obiettivi, nonostante difficoltà o sconfitte.
9. Iniziativa
- **Creatività:** cerco soluzioni innovative per i problemi che non si risolvono nei modi consueti.
  - **Pensiero strategico:** perseguo obiettivi coerenti con le mie finalità ultime, individuo e affronto i problemi-chiave.
  - **Progettualità professionale:** ho progetti personali in termini di crescita a lungo termine, preparo le mie future scelte professionali con realismo e con una adeguata conoscenza del mondo del lavoro.

## B. Ambito relazionale

- Area delle relazioni personali

### 10. Assertività

- **Comunicazione:** argomento con intelligenza emotiva a sostegno delle mie opinioni e mi esprimo efficacemente nel parlare in pubblico.
- **Rispetto:** riconosco gli effetti che le mie parole e le mie azioni possono avere sugli altri.
- **Ascolto:** mi interesso e presto attenzione ai miei interlocutori, senza interromperli mentre parlano.

### 11. Rapporto

- **Empatia:** intuisco lo stato d'animo degli altri e adeguo ad esso i miei comportamenti.

- **Gestione dei conflitti:** diagnostico con prontezza i conflitti che si presentano nelle mie relazioni abituali, anziché ignorarli o mascherarli; accetto i diversi punti di vista e considero il conflitto come un possibile disaccordo, senza danneggiare la relazione personale.
- **Correttezza:** all'occorrenza, so chiedere scusa e scusare.

## 12. Amicizia

- **Altruismo:** nel mio comportamento abituale sono attento al bene degli altri, cercando il loro miglioramento e accettando i loro difetti.
- **Generosità:** per contribuire al bene altrui sono disposto a sacrificare le mie esigenze.
- **Profondità:** conosco, gradualmente, l'interiorità delle persone (le idee, gli interessi, gli ideali, i progetti, gli affetti) e condivido con loro qualcosa che appartiene alla mia interiorità.

## o Area delle relazioni sociali

### 13. Ampiezza di orizzonti

- **Informazione:** mi mantengo aggiornato sull'attualità.
- **Diversità:** sono interessato ad altre culture e mentalità.
- **Criterio:** mi formo correttamente opinioni su temi importanti.

### 14. Solidarietà

- **Responsabilità civile:** esercito i miei diritti e adempio i miei doveri per contribuire a migliorare la società.
- **Sensibilità sociale:** sono consapevole di situazioni umane di indigenza e di sofferenza, relative ad ambienti diversi da quelli in cui vivo abitualmente.
- **Disponibilità:** dedico tempo o denaro ad attività di assistenza o di formazione degli altri.

### 15. Leadership

- **Propositività:** nella cerchia delle mie amicizie, propongo agli altri modi di trovare soluzioni a problemi comuni, di impiegare utilmente il tempo o di divertirsi.
- **Motivare:** quando devo risolvere un problema per il quale è necessaria la collaborazione di altre persone, riesco a responsabilizzarle e a creare spirito di squadra.
- **Lavoro di gruppo:** so organizzare il lavoro degli altri attorno ad un progetto.