università degli studi mediterranea di reggio calabria

ORientarSI

per esprimere il proprio potenziale

ORSI ORIEN-TAMEN-TO SOSTENI-BILI-TÀ INCLU-SIO-NE

Finanziato dall'Unione Europea NextGenerationEU
Ministero dell'Università e della Ricerca
Italiadomani PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA
UNIVERSITÀ DELLA CALABRIA
UMG Università degli Studi di Catanzaro Magna Græcia
università degli studi mediterranea di reggio calabria


CHRISTIE
HDMI 1
Ricerca in corso...
UNIVERSITÀ MEDITERRANEA
REGGIO CALABRIA
1982

PREMESSA

Il presente opuscolo nasce come prosecuzione del percorso di orientamento promosso dall'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria nell'ambito delle attività sviluppate attraverso il progetto **Or.S.I. - Orientamento Sostenibile e Inclusivo**, iniziativa finalizzata ad accompagnare studentesse e studenti nella costruzione consapevole del proprio progetto formativo, personale e professionale. Il progetto si fonda sulla convinzione che orientare non significhi soltanto fornire informazioni sui percorsi di studio, ma soprattutto sostenere i giovani nello sviluppo delle competenze necessarie per conoscere sé stessi, compiere scelte consapevoli e affrontare con efficacia le sfide del proprio futuro.

La metodologia orientante proposta dall'Ateneo si fonda su un principio fondamentale: una scelta efficace nasce dall'incontro tra consapevolezza personale e capacità di azione. Per questo motivo l'orientamento non si conclude nel momento della scelta, ma prosegue nello sviluppo di quelle competenze trasversali che consentono di trasformare obiettivi e aspirazioni in risultati concreti.

È proprio all'interno di questa continuità educativa che si colloca il presente opuscolo **"Preparazione alla Performance"**. Se il Metodo 10D accompagna gli studenti nella risposta alla domanda *"Chi voglio diventare?"*, il percorso qui proposto intende supportarli nella gestione di una domanda altrettanto importante:**"Come posso esprimere al meglio il mio potenziale?"**.

Ogni scelta, infatti, richiede la capacità di affrontare prove, sfide e momenti di valutazione. Interrogazioni, verifiche, esami, colloqui, presentazioni e, più in generale,

tutte le situazioni nelle quali siamo chiamati a dimostrare ciò che sappiamo e sappiamo fare rappresentano occasioni di crescita che richiedono preparazione, consapevolezza emotiva e capacità di gestione della pressione.




università
degli studi
mediterranea
di reggio
calabria


mediterranea3
cultura
UNIVERSITÀ MEDITERRANEA REGGIO CALABRIA
1982
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI REGGIO CALABRIA
Mediterranea
14
corsi di laurea triennale
di cui 2 inter-ateneo
11
corsi di laurea magistrale biennale a ciclo unico
di cui 1 inter-ateneo
3
corsi di laurea magistrale quinquennale
unirc.it
@unircmedi

PERFORMA AL MEGLIO

Non puoi controllare tutto ciò che accadrà. Puoi imparare a controllare come ci arrivi.

Ogni anno migliaia di studenti affrontano interrogazioni, verifiche ed esami. *Molti pensano che il problema sia studiare di più. In realtà nonostante lo studio sia un elemento chiave dal quale partire, da solo non basta. A tal proposito sarà capitato a chiunque almeno una volta di:*

- *sapere perfettamente un argomento e poi dimenticarlo davanti al professore;*
- *sentirti agitato già dalla sera prima;*
- *avere paura di fare una brutta figura;*
- *confrontarti con i compagni pensando di essere meno preparato;*
- *uscire da un'interrogazione dicendo: "Lo sapevo... ma non sono riuscito a dirlo."*

Se ti è successo, sappi una cosa importante.

Non significa essere un incapace, significa semplicemente che il cervello, sotto pressione, funziona in modo diverso. Ma la buona notizia è che l'approccio alla performance si può allenare, è UNA soft skills ed è possibile sviluppare questa competenza con allenamento e costanza. A scuola, nello sport come in qualunque situazione della vita. In che modo??? Con un metodo, con delle azioni e con una giusta dose di motivazione.


cultura | identità | futu
AGRARIA · ARCHITETTURA · DES
ECONOMIA · GIURISPRUDENZA · ING
SCIENZE INFERMIERISTICHE · SCIENZE
SCIENZE BIOLOGICHE · SCIENZE
ogni combinazione è un'opp
mediterranea3
cultura | identità | futuro
ogni combinazione è un'opportunità!
mediterranea3
cultura | identità | futuro


mediterranea3
ultura | identità | futur
14
corsi di laurea
triennale
di cui 2 inter-ateneo
mediterranea3
cultura | identità | futuro
ogni combinazione
è un'opportunità!
immatricolazioni 2025/2026
www.unirc.it

COS'E' UNA PERFORMANCE?

Una performance è ogni situazione nella quale bisogna dimostrare ciò che si sa o si sa fare davanti a qualcuno.

Per uno studente una performance può essere:

- un'interrogazione;
- una verifica;
- un esame;
- una presentazione in classe;
- un colloquio.

Il risultato dipende sia dalla conoscenza dei contenuti, ma soprattutto dalla capacità organizzativa, emotiva e relazionale. Non basta essere bravo e preparato se durante un'interrogazione ci si fa dominare dall'ansia e dalla paura. Quindi ciò che davvero fa la differenza è la preparazione mentale, l'approccio che ognuno ha di fronte ad una prestazione ed il modo come si riesce ad utilizzare ciò che si sa mentre si è sotto pressione.

COSA POSSO CONTROLLARE E COSA NON POSSO CONTROLLARE DURANTE UNA PERFORMANCE

Durante una performance, per esempio un'interrogazione, **NON POSSO CONTROLLARE** le domande del professore, l'umore del professore, la difficoltà della prova, ma **POSSO CONTROLLARE** la preparazione, la mia respirazione, il mio approccio, la mia concentrazione, la mia comunicazione (con me stesso e con gli altri), la mia reazione di fronte agli errori.

Questo ci consente di evidenziare una cosa molto importante: l'energia di ognuno va investita su ciò che si può controllare e quindi sui 3 pilastri per una performance sostenibile: **PREPARAZIONE E CONOSCENZA DEI CONTENUTI** – **SOLIDITÀ MENTALE** (GESTIONE DELLE EMOZIONI - PENSIERO POSITIVO - COMUNICAZIONE EFFICACE) – **CONTROLLO DEL CORPO** (RESPIRAZIONE - POSTURA - ENERGIA).



IL METODO P.R.O.N.T.O.

Per approcciarsi in maniera sostenibile ad una performance, continuando con l'esempio di un'interrogazione, è necessario fare delle azioni concrete, che grazie al contributo delle neuroscienze-biologia-psicologia positiva-pedagogia, sono diventate un metodo vero e proprio:

P.R.O.N.T.O.

P = PREPARATI

La preparazione rappresenta comunque la base principale per un **APPROCCIO SOSTENIBILE** alla **PERFORMANCE**.

Studia - Organizza - Ripassa. Non arrivare all'ultimo minuto.

Domanda:

"Cosa posso fare oggi per arrivare più pronto?"

R = RESPIRA

La **respirazione** è una di quelle azioni che **comunica tranquillità al cervello**, ed è per questo che bisogna conoscerne il processo ed utilizzare tecniche per farlo nella maniera più consapevole.

Esercizio

Inspiro 4" - Tengo 2" - Espiro 6"

Ripeto cinque volte.

O = ORIENTARE I PENSIERI

Prendere consapevolezza dei propri pensieri e direzionarli verso una linea utile e sostenibile.

Invece di dire…**"Non ce la faccio".**
trasformalo in…**"Farò del mio meglio."**
Oppure…**"Sono preparato."**

N = NEL PRESENTE

Rimanere **NEL PRESENTE,** vuol dire vivere **il QUI ED ORA,** e quindi dare il massimo nel momento che stiamo vivendo, perché è l'unico istante in cui si può fare **davvero la differenza.** La richiesta dei docenti di organizzare una formazione interna per motivare gli studenti a fare una scelta consapevole è un'opportunità fantastica per sviluppare abilità che aiuteranno gli studenti a prendere decisioni più riflessive, orientate verso il loro benessere e successo futuro e, soprattutto, una strategia per adattare il proprio stile di insegnamento alle necessità individuali degli studenti per aiutarli a sentirsi più coinvolti nel loro percorso di apprendimento.

Si potrebbe definire una formazione volta all'"Ascolto Attivo", all'ascolto empatico e consapevole, che consente di capire le necessità, preoccupazioni e aspirazioni degli studenti, aiutandoli a fare scelte più responsabili.

Questa formazione aiuterà i docenti a sviluppare competenze che non solo motivano gli studenti, ma li preparano a fare scelte consapevoli che li orientino verso un futuro soddisfacente e realizzato. Adottando un approccio pratico e riflessivo, i docenti potranno fornire agli studenti gli strumenti necessari per affrontare con fiducia le sfide legate alla scelta del percorso scolastico/universitario e alla vita adulta.

Non pensare…"Se prendo 4…"
oppure…"E se all'esame…"
Concentrati sulla domanda che hai davanti su ciò che in quel momento stai vivendo.

T = TRASFORMA

Ogni **interrogazione diventa esperienza** e da ogni esperienza si possono acquisire elementi per la propria crescita.

Tre domande da farsi dopo ogni esperienza.

Cosa ha funzionato?

Cosa posso migliorare?

Cosa farò la prossima volta?

O = OSSERVA

Prima di iniziare una performance, osservare se siamo davvero pronti attraverso una Check-list di riferimento.

La tua Check-list

Prima della performance

- ▶ **Ho studiato.**
- ▶ **Ho ripassato.**
- ▶ **Ho respirato.**
- ▶ **Ho una postura aperta.**
- ▶ **Mi concentro su ciò che posso controllare.**
- ▶ **Mi parlo in modo positivo.**
- ▶ **Faccio una domanda alla volta.**
- ▶ **Se sbaglio continuo.**

Attraverso il **Metodo P.R.O.N.T.O.**, questo opuscolo propone un approccio pratico e sostenibile alla performance, integrando contributi provenienti dalle neuroscienze, dalla pedagogia, dalla psicologia positiva e dall'educazione alle competenze trasversali. L'obiettivo non è esclusivamente migliorare il risultato di una prova, ma sviluppare una maggiore fiducia nelle proprie capacità, rafforzare la resilienza e promuovere un atteggiamento positivo verso l'apprendimento e il miglioramento continuo.

Il **Metodo 10D** e il **Metodo P.R.O.N.T.O.** rappresentano, dunque, due tappe di un unico percorso orientativo: il primo aiuta a scegliere con consapevolezza la direzione da seguire; il secondo fornisce gli strumenti per affrontare con efficacia il cammino intrapreso. Insieme contribuiscono alla formazione di studenti più autonomi, responsabili e capaci di diventare protagonisti delle proprie scelte e del proprio futuro.



NON SEI IL TUO VOTO

Se c'è una cosa che vorremmo lasciarti dopo aver letto questo opuscolo, è questa:

Tu non sei il voto che prendi.

Un'interrogazione, una verifica o un esame possono raccontare come è andata una prova, ma non possono raccontare chi sei davvero. Il tuo valore non si misura con un numero scritto in rosso sul registro. Si misura nella voglia di imparare, nel coraggio di riprovarci dopo un errore, nella determinazione di non arrenderti quando qualcosa non va come speravi. Ogni performance è molto più di un momento in cui vieni valutato. È un'occasione per conoscere meglio te stesso. Per capire come reagisci sotto pressione. Per allenare la tua mente, le tue emozioni e la tua capacità di affrontare le sfide. La vita sarà piena di performance: un colloquio di lavoro, un esame universitario, una presentazione, una gara sportiva, un progetto importante o una scelta da prendere. Imparare oggi ad affrontare un'interrogazione con il giusto approccio significa costruire una competenza che ti accompagnerà anche domani. Ricorda sempre che il coraggio non è non avere paura. Il coraggio è andare avanti anche quando la paura c'è.

Preparati con impegno.

Respira quando senti salire la tensione.

Concentrati su ciò che puoi controllare.

Accetta che sbagliare fa parte della crescita.

E, soprattutto, continua a credere nelle tue possibilità.

Ogni grande traguardo è iniziato da qualcuno che, un giorno, ha deciso di provarci.

Adesso tocca a te.

Non affrontare la prossima interrogazione pensando soltanto al voto. Affrontala pensando alla persona che stai diventando. Perché ogni volta che impari a gestire una performance, non stai allenando solo uno studente. Stai costruendo la migliore versione di te stesso.




Sunsetland
il tramonto
più bello del mondo
dal 18 luglio
al 21 settembre
Arena dello Stretto
TAXI
IV FESTA NA
ESCURSIONI
IN BARCA
Arena dello stretto
mediterranea


UNIVERSITÀ MEDITERRANEA
REGGIO CALABRIA
UNIVERSITÀ MEDITERRANEA
REGGIO CALABRIA


IL GENIO
QUIZ GAME

ORSI ORIEN-TAMEN-TO SOSTENI-BILI-TA INCLU-SIO-NE

Il **Progetto Or.S.I. - Orientamento Sostenibile e Inclusivo** è un progetto di orientamento realizzato dalle Università calabresi, Unical (capofila), Magna Græcia e Mediterranea (partner). Questo Progetto si propone di aiutare i giovani a prendere decisioni consapevoli riguardo al loro futuro, tenendo conto non solo delle loro aspirazioni personali, ma promuovendo un approccio inclusivo, assicurando che tutti gli studenti, indipendentemente dal loro background, abbiano accesso alle stesse opportunità di orientamento e supporto.

www.unirc.it