

"Il futuro appartiene a quelli che credono nella bellezza dei loro sogni."

Eleanor Roosevelt



**DIVENTA
ADDICTED TO
SUCCESS!**



Contenuti

1. Informazioni sul progetto "Addicted to Success"	3
2. Chi è CREED Romania?	4
3. Incontra i nostri partners!	5
4. Parliamo del successo!	7
5. Fissa l'obiettivo! Trasforma il tuo futuro in realta!	9
6. Quali sono i tuoi valori?	11
7. Superare la paura del fallimento.....	12
8. Sviluppo personale.....	14
9. Sii positivo! Cambia il tuo approccio e la tua mentalità!	17
10. Abilità di cui necessiti come leader.....	18
11. L'importanza di imparare le lingue straniere	20
12. INCONTRA I PARTECIPANTI "ADDICTED TO SUCCESS"	23



1. Informazione sul progetto "Addicted to Success"

Il nuovo scambio **Addicted to success!** è stato organizzato dal **C.R.E.E.D** (The Centre of Economic Resources and Education for Development) in partnership con altre 3 organizzazioni: **Institute of Training and Career** (Albania), **Associazione Beyond Borders** (Italia) e **Association Building Bridges** (Spagna), tra il 21 e il 30 settembre 2015. Questo nuovo scambio è parte di un progetto che è stato implementato tra **20.06.2015-20.06.2016**, col supporto finanziario della Commissione Europea attraverso l'Erasmus Plus Programme, Key Action 1 organizzati in Romania dal ANPCDEFP.

Il nuovo scambio ha riunito insieme 20 ragazzi e 4 giovani leader da 4 nazioni (Italia, Spagna, Romania, Albania), per 10 giorni, in Neamt County (Oglinzi camp e Piatra Neamt, Neamt County, Romania) sul tema dell'**incremento della consapevolezza dell'importanza di acquisire nuove abilità o nello sviluppo di quelle esistenti dei giovani partecipanti, per migliorare le loro prospettive di carriera.**

Gli **obiettivi specifici** di questo progetto sono:

- Crescita della consapevolezza dell'importanza di conoscere almeno 2 lingue fluentemente in modo da accrescere le opportunità di occupazione e la mobilità a livello personale dei 24 giovani partecipanti.
- Accrescere la personale responsabilizzazione tra i 24 giovani partecipanti.
- Accrescere l'attrattiva dei nuovi programmi offerti dai quattro giovani organizzatori partecipanti.

Durante il nuovo scambio sono state organizzate **attività** aventi per tema soggetti come: La conoscenza di sé, come costruiamo la fiducia in noi stessi?, MOOCs e ICT per accrescere te stesso!, Come possiamo attrarre i giovani a frequentare le classi di lingua?, Ottimismo: Persistenza nel perseguire obiettivi malgrado ostacoli e passi indietro, Catalizzatore di cambio nelle nostre vite! Il cambiamento è buono o negativo?, Leadership: Ispirare e guidare individui e gruppi, etc.

Le sessioni erano basate su una educazione informale, essendo esse stesse, un processo d'apprendimento dei partecipanti, facile, creativo e divertente. Sono stati usati metodi come giochi, animazioni, giochi di ruolo, dibattiti, presentazioni, educazione peer to peer, eventi pubblici, open space, open forum, interviste, scrittura di articoli, ricerche, argomenti di studio, etc.

Insieme con questa brochure, i ragazzi hanno lavorato ad un video che promuove le lingue straniere ed hanno creato un blog per approfondire i temi discussi durante il nuovo scambio. Siete invitati ad accedere sul blog al seguente indirizzo: <https://youthexchangeromania2015.wordpress.com/>.



2. Chi é CREED Romania?



"Il future appartiene a quelli che credono nella bellezza dei loro sogni."

Eleanor Roosevelt

CREED è una nuova organizzazione che appare come uno Youth in Action 1.2, risultato del National Youth Initiative, progettato nel 2009. La missione del CREED è di aiutare i giovani a capire cosa significa "cittadino attivo" e di lavorare insieme per uno sviluppo sostenibile. Siamo impegnati in ecologia, interculturalità, media, attività culturali e sportive, e usiamo un'educazione informale, approccio peer to peer, coaching and mentorship o altri metodi in relazione allo spirito del programma Youth in Action.

La missione CREED ha il compito di contribuire allo sviluppo sostenibile, in campo economico, sociale e culturale, con un accento sull'educazione per la crescita della responsabilità sociale e civica, cittadinanza attiva, tolleranza, dialogo interculturale, imprenditorialità e partecipazione attiva nell'assimilazione dei fondi europei. Per questo, CREED è coinvolta nell'educazione dei giovani attraverso attività formali ed informali.

I valori in cui CREED crede e promuove sono volontariato, non-affiliazione politica, qualità, trasparenza, performance e flessibilità.

CONTATTI

Sito: www.asociatiacreed.ro

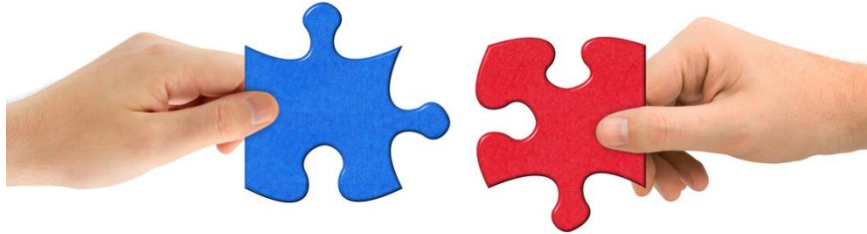
Facebook: [CREEDromania](https://www.facebook.com/CREEDromania)

Email:

creedromania@gmail.com

office.creed.ro@gmail.com

3. Incontra i nostri partner!



ISTITUTO DI TRAINING AND CAREER (ALBANIA)

TK Albania è una associazione albanese a livello nazionale avente come scopo il miglioramento della situazione dei giovani con minori opportunità in Albania. Rappresenta uno dei primi movimenti albanesi a lungo termine per la gioventù. La nostra missione è di promuovere un modello sociale inclusivo di giovani con minori opportunità.

Crediamo che questo movimento sociale sia un passo essenziale per un'eguale partecipazione, eguali opportunità, e per l'integrazione dei loro diritti. Le nostre aree di lavoro includono l'insegnamento dei diritti dei giovani, corsi di formazione professionale e occupazionale, accessibilità, impiego, volontariato, e un nuovo scambio a livello nazionale ed internazionale.

Contatto: olsiduzha@gmail.com



ASSOCIAZIONE CULTURALE BEYOND BORDERS CORATO (ITALY)

Beyond Borders è una associazione culturale attiva dal 2014 con sede in Puglia, Italia, che ha come scopo lo sviluppo di una mentalità interculturale tra giovani ed adulti.

Il nostro gruppo è composto da studenti e da laureati in lingue. Amiamo scoprire altre culture, creiamo qualsiasi tipo di evento nella nostra società, in modo da dare ai giovani del posto, l'occasione di scoprire un mondo Beyond Borders!

CONTATTO: associazionebeyondborders@gmail.com

ASSOCIAZIONE BUILDING BRIDGES (SPAGNA)

L'Associazione culturale Building Bridges è stata fondata nel 2008 per promuovere uno spirito ed una comunità d'integrazione e per incoraggiare la consapevolezza della cultura europea tra i giovani. Building Bridges è presente a livello locale come uno strumento per assistere e supportare l'implemento di corsi informali d'insegnamento, e migliorare la conoscenza delle pratiche del sistema di lavoro europeo. Organizziamo corsi, visite ed incontri, eventi europei per agenzie pubbliche con politiche concernenti i giovani, mobilità, sport, sviluppo economico locale, cultura e cooperazione con nazioni in via di sviluppo. Crediamo che l'esperienza transnazionale possa offrire ai giovani l'opportunità di crescere in una dimensione europea attraverso le loro personali e professionali abilità, affinché possano divenire i principali attori del futuro europeo.

Sin dalla fondazione, l'associazione ha partecipato a vari patrocini e promozioni di mobilità europea e i loro membri hanno sufficiente esperienza di mobilità come istruttori.

La maggior parte dei nostri utenti è gente disoccupata da molto tempo, con ridotte possibilità di ottenere fondi per portare avanti gli studi e attività lavorative in Spagna o all'estero.

Contatto: asociacionbb@gmail.com

4. Parliamo del successo!

“Il successo” é un concetto complesso, che può essere visto sotto molti punti di vista. Alcuni lo vedono come fare ciò che sia ama, altri come seguire la propria strada. Può essere anche visto come la possibilità di vivere ogni momento e superare gli ostacoli. Trattare la gente bene può essere vista come la principale condizione per avere successo. Può anche significare eccellere in molteplici aree della vita, dare il meglio, cercare e trovare l’amore o fare sì che il mondo sia un posto migliore.

“Successo” può significare molte cose: ridere spesso e molto; conquistare il rispetto di gente intelligente e l’affetto dei bambini; ricevere l’apprezzamento da critiche oneste o tollerare tradimenti di falsi amici; apprezzare la bellezza; trovare il meglio negli altri; rendere il mondo un po’ migliore.



“The only way to do great work is to love what you do.
If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle.”



Il successo è difficile da definire, ma non può esistere senza un concetto positivo di sè, obiettivi definiti chiaramente, duro lavoro e un desiderio di correre rischi. E se vuoi essere di successo, devi conoscere il significato che successo ha per te, **sapere ciò che vuoi davvero**. In seguito devi chiederti **come raggiungerlo**. Lavora per il successo del giorno, focalizza il processo, non solo il successo che arriva alla fine del viaggio. I passi giornalieri possono portarti più vicino ai tuoi obiettivi finali.



"Successo, secondo noi, significa aver raggiunto un livello di soddisfazione nella tua vita che deriva dall'aver fatto quelle cose che, nella tua mente, ti fanno sentire apprezzati e felice con il tuo posto in società."

(Lorena, Luli, Sole, Andrea, Elida, Cristina)

Avere una definizione personale di ciò che significa per te successo, e poi definire gli obiettivi di conseguenza, è l'unico modo per rendere le tue conquiste davvero significative. Sforzarsi di aver successo in relazione a definizioni o standard di qualcun'altro potrebbe farti vincere l'ammirazione altrui, ma ti darebbe un senso di realizzazione?

Se vuoi essere di successo ad un livello che ti faccia davvero sentire soddisfatto, allora noi ti incoraggiamo a prendere del tempo proprio adesso per scrivere la tua personale definizione di successo. ¹

Metti in chiaro cosa significa successo per te!



Success is achieved and maintained by those who try and keep trying.

W. Clement Stone



¹ Controlla Worksheet 1

5. Fissa l'obiettivo! Trasforma il tuo futuro in realtà!

Molta gente sembra lavorare duro, ma sembra che non vada da nessuna parte; altri sognano dove vogliono andare, ma non hanno una “mappa” per andarci.

Fissare l'obbiettivo è un processo importante per pensare al futuro ed anche un buono strumento per cambiare la visione di questo futuro in realtà.

Spendere tempo pensando a cosa vuoi dalla vita ma senza fissare obiettivi formali, disperde tempo e il tempo è la nostra più preziosa risorsa di sempre. Quindi perchè incamminarsi in un grande viaggio senza una reale idea della tua destinazione?

Il processo di fissare obiettivi ti aiuta a scegliere dove vuoi andare nella tua vita. Conoscendo ciò che vuoi raggiungere, sai dove concentrare i tuoi sforzi.

Un modo per annotare gli obiettivi importanti è il metodo mnemonico **SMART**.



Nothing happens until you get clear about where you want to go and what you want to do.

One of the best ways to set goals is to use the S.M.A.R.T criteria, which stands for:

Specific
Measurable
Attainable
Realistic
Timely

Make sure when you set goals to be in your control as well.



Una delle cose più importanti é di fissare i tuoi obiettivi su differenti livelli:

- **Creare una grande raffigurazione di ciò che vuoi fare nella vita.**

Cercare di fissare obiettivi in più aree possibili della vita

Per esempio: carriera, finanza, educazione, salute, spiritualità, famiglia, etc.

Fissa un piano degli obiettivi più piccoli da completare in modo da raggiungere gli obiettivi di una vita. Rendilo più preciso possibile.

Scrivi obiettivi per 1 anno, 1 mese, 1 settimana in base ai tuoi obiettivi di vita. Puoi anche fare una lista giornaliera con le cose da eseguire, in modo da fare un passo in più nel raggiungimento dei tuoi sogni.

Prima di impostare gli obiettivi assicurati che quello per cui stai lavorando è qualcosa che desideri davvero, non solo qualcosa che vada bene, poichè alla fine perderai la motivazione. Mentre fissi gli obiettivi prendi in considerazione i tuoi valori, ed in relazione ai tuoi valori determinerai le tue priorità.



Puoi usare il **Worksheet 2** in modo da fissare i tuoi obiettivi!

Per favore, leggi il prossimo capitolo prima di impostare i tuoi obiettivi! ☺

6. Quali sono i tuoi valori?

La maggior parte delle decisioni che prendiamo nella vita sono basate sui nostri valori e credi. I valori sono le cose che crediamo siano importanti per il modo in cui viviamo, lavoriamo, ci relazioniamo con altra gente, etc.

I nostri valori definiscono le nostre priorità nella vita ed hanno un impatto su tutti ciò che facciamo, ed alla fine, in relazione ad essi, determiniamo il successo.

Quando le cose che facciamo corrispondono ai nostri valori siamo felici, ma quando queste non sono in linea con i nostri valori personali, sentiamo che stiamo perdendo qualcosa, che qualcosa è sbagliato.

Comprendere i tuoi valori può aiutarti nel capire le priorità reali nella tua vita in modo da fissare gli obiettivi che ti porteranno al successo!

"Your beliefs become your thoughts. Your thoughts become your words. Your words become your actions. Your actions become your habits. Your habits become your values. Your values become your destiny. "

Mahatma Gandhi



Controlla il **Worksheet 3** in modo da scoprire i valori che guidano le scelte che prendi nella tua vita!

7. Superare la paura del fallimento

"Le persone di successo... si focalizzano sui guadagni del successo: imparare dai propri errori e pensare a come possono migliorare se stesse e le loro situazioni."

John Maxwell

La paura del fallimento può diventare una importante origine di ogni decisione che prendiamo; a volte può motivarci a fare meglio ed altre volte può farci perdere opportunità che possono portarci al successo. Per raggiungere i nostri sogni dobbiamo apprendere e fare cose nuove, ci troveremo di fronte differenti sfide e ad uscire dalle nostre zone di comfort; di solito a questo punto la paura del fallimento prende il sopravvento, incoraggiandoci ad essere auto sufficienti e a non stare lì fuori a correre rischi.

"Solo una cosa rendere un sogno impossibile: la paura di un fallimento."

Pablo Coelho

Allora, come possiamo superare la paura del fallimento?

- **Affronta la tua paura!**

La maggior parte delle paure non sono reali nel modo in cui pensiamo lo siano. Sono giusto una storia che diciamo a noi stessi, in modo da evitare risultati negativi. Quando esiti nel condividere un'opinione o un'idea perchè potresti ottenere un NO come risposta, segui il consiglio di Karina Hollekim:

"...alla fine di un giorno l'unica cosa che mi spaventa è la paura del fallimento, e il solo fallimento che posso realizzare è se non provassi mai."

Puoi vedere il suo discorso TEDx su Youtube: *Life beyond fear: Karina Hollekim at TEDxBucharest*. Karina Hollekim, la prima atleta femminile a completare una base di sci, superare un terribile incidente e tornare come vincitrice. Lei ha condiviso una storia su questi momenti che possono cambiare le nostre vite per sempre, sulla forza di volontà e sulla passione. Lei ha viaggiato nel mondo condividendo la sua storia e ispirando gente nel trovare determinazione e passione nel perseguire i sogni: un esempio di volontà, determinazione e speranza.

- **Ignorala**

A volte la cosa migliore che puoi fare è ignorare la paura. Lascia perdere ciò che le persone penseranno o le tue aspettative, ed anche il risultato, e concentrati nel fare il meglio che puoi.

Nel suo articolo **“Productivity Tricks for the Neurotic, Manic-Depressive, and Crazy (Like Me)”**, il guru Tim Ferriss descrive produttivamente ogni passo del suo rituale per andare d'accordo con il dubbio e le autodescrizioni negative. È una semplice ma efficace strada per ottenere chiarezza e slancio quando ti senti sopraffatto dalle tue aspettative e da quelle degli altri.

1) Svegliati almeno 1 ora prima di quando devi stare davanti allo schermo del computer. L'e-mail è la killer della mente.

2) Fatti una tazza di tè e siediti con una penna/matita ed un foglio.

3) Scrivi 3-5 cose — e non di più— che ti rendono più ansioso o a disagio.

4) Per ogni punto, chiediti:

– *“Se questa fosse l'unica cosa che realizzassi oggi, sarei soddisfatto della mia giornata?”*

– *“Questo procedere in avanti renderà le altre cose da fare non imporanti o più facili da superare dopo?”*

5) Guarda solo ai punti a cui hai risposto “sì” ad almeno una di quelle domande.

6) Bloccati 2-3 ore a concentrarti su UNA di loro per oggi. Lascia che il resto delle cose urgenti, ma meno importanti, scivolino. Domani saranno ancora lì.

7) PER ESSERE CHIARI: Bloccati 2-3 ORE a concentrarti su UNA di esse per oggi. Questo è un ONE BLOCK OF TIME. Mettere da parte 10 minuti qua e là per raggiungere 120 minuti non funziona.

8) Se vieni distratto o inizi procrastinando, non perdere la testa in una spirale discendente; ritorna dolcemente al tuo ONE to-do.

Ci possono essere molti altri metodi per superare la paura del fallimento, ma se hai bisogno di aiuto queste 2 strategie sono un ottimo punto di partenza.

8. Sviluppo personale

Lo sviluppo personale è un viaggio, poichè non arriverà in una notte. Ma passo dopo passo ti avvicinerai – un po’ più in là alla tua strada. È una avventura piena di momenti divertenti, talvolta duri, potresti immaginare quando finalmente sarai lì, ma ogni passo che farai significa che stai facendo progressi.



“No one limits your growth but you. If you want to earn more, learn more. That means you’ll work harder for a while; that means you’ll work longer for a while. But you’ll be paid for your extra effort with enhanced earnings down the road”



“Sviluppo personale vuol dire conoscere te stesso e le tue abilità e svilupparle in un modo migliore, includendo anche l’abilità di crescere, di migliorare e raggiungere i tuoi obiettivi.

Lo sviluppo personale è importante perchè migliora la consapevolezza di sè, la conoscenza di sè e ti dà l’equilibrio tra IQ e EQ; così puoi essere ad agio con te stesso e con gli altri.

Per quanto riguarda lo sviluppo personale è importante il fatto che tu rifletta su te stesso, i tuoi valori e i tuoi limiti. Il tempo di riflessione e la condivisione delle idee con gli altri ti aiutano a capire di più il ruolo e le priorità che hai nella vita.

L’importanza di esprimere te stesso di fronte agli altri in modi diversi ti aiuta ad essere compreso. (...) Lo sviluppo personale non ha a che fare con citazioni e film motivazionali, ma nel compiere azioni nella vita reale.



Lo sviluppo personale è un processo continuo di ricerca di chi sei, cosa hai, cosa vuoi fare.

Essere al corrente delle tue debolezze e dei tuoi punti forti ti aiuta ad avere una visuale migliore sul passo successivo. Con la conoscenza guadagnata sul campo, stabilisci tutti i tuoi obiettivi e compiti che hai bisogno di svolgere ogni giorno, in modo da raggiungerli. Non dimenticare di spingerti ai limiti!"

Investire nel tuo sviluppo personale è la miglior cosa che potresti fare per te e per le persone intorno a te, così che si apra un mondo di potenzialità e possibilità che ti aiuti a creare una nuova e migliore vita.

Una cosa davvero importante è avere un piano che ti aiuterà dove vorrai andare. Il processo di apprendimento ed insegnamento dovrebbe essere ben programmato, in modo da raggiungere i tuoi obiettivi finali.



SUGGERIMENTI che puoi usare in modo da cambiare il tuo comportamento ed apprendere nuove abilità:

- **L'autodisciplina** è un comportamento appreso. Richiede pratica e ripetizione durante la tua vita giornaliera. Dovresti sempre migliorare la tua personale autodisciplina in modo da guadagnare un controllo migliore. Ti aiuterà a stabilire buone abitudini e a rompere quelle cattive. Puoi migliorare il tuo controllo facendo semplici cambiamenti nella tua routine di tutti i giorni. Migliorare la tua autodisciplina ti permetterà una vita più libera, aiutandoti a fare scelte salutari, e non emozionali.
- **Determinazione.** Smettila di rimandare cose a cui dovresti prestare attenzione ora, di solito a favore di qualcosa più divertente o in cui sei più a tuo agio. Smettila di procrastinare!

- **Meditazione.** L'automeditazione ti può aiutare ad accrescere le tue abilità di concentrazione.

- **Definisci i tuoi obiettivi.** Definisci sempre i tuoi obiettivi nella vita. Usare il metodo mnemonico SMART è un ottimo modo per scrivere i tuoi obiettivi. Fa una lista dei tuoi benefici che ti faranno felice quando raggiungerai i tuoi obiettivi. Aiuterà ad automotivarti!

- **Autovalutazione.** Analizza la tua situazione corrente e determina i rischi che potresti aver bisogno di affrontare in modo da raggiungere i tuoi obiettivi. Questa strategia ti può aiutare a scoprire soluzioni per gli ostacoli che potresti affrontare sul tuo percorso per l'automiglioramento.

- **Definisci i tuoi obiettivi giornalieri.** Ricorda che, per raggiungere il tuo obiettivo principale, lo devi dividere in obiettivi/azioni più piccoli/e su cui lavorare, in modo da poterlo raggiungere. Puoi anche pensare ad obiettivi settimanali e mensili.

- **Effetto farfalla.** Secondo la teoria del chaos, i piccoli cambiamenti che sono fatti in questo momento possono avere grandi effetti più in là. Così, nel definire il tuo obiettivo giornaliero, accertati che avrà un buon effetto a lungo termine.

- **Leggi libri.** Scegli libri che sono pertinenti ai tuoi obiettivi nella vita. Puoi anche leggere libri che parlano di come raggiungere i tuoi piani di sviluppo personale e di comportamento, dopo aver raggiunto ognuno di essi.



9. Sii positivo! Cambia il tuo approccio e la tua mentalità!



Anche se è semplice, la maggior parte delle persone non sa come essere positiva. È più facile lamentarsi delle cose cattive nella vita che pensare in maniera positiva. Il problema è che, alla fine, i tuoi pensieri creano la tua realtà. Così, se vuoi una bella vita, hai bisogno di fare attenzione a cosa pensi e guardare gli aspetti positivi delle cose attorno a te.

È vero che non possiamo sempre controllare le circostanze esterne, ma possiamo controllare il nostro mondo interiore dei pensieri. Con un po' di sforzo e lavoro, di certo, possiamo cambiare il nostro atteggiamento verso le cose, le nostre azioni ed aspettative, le quali portano ad una vita molto più bella.

Allora, come possiamo essere più positivi verso la vita e le cose intorno a noi generalmente?

- Inizia a rimpiazzare i tuoi pensieri negativi con quelli positivi
- Concentrati su ciò che vuoi, non su ciò che non vuoi
- Sii grato per le cose che già possiedi nella vita
- Guarda il meglio in ogni situazione
- Scegli di essere attorno a gente positiva
- Segui i tuoi pensieri positivi con azioni positive
- Leggi cose che ti fanno sentire positivo



Adesso inizia ad aspettarti il meglio in tutto e spera lo stesso per le persone intorno a te. Sii positivo nel tuo approccio verso la vita e verso gli altri e la tua vita sarà più piacevole.

10. Abilità di cui necessiti come leader

Le abilità di leadership ti aiutano a fare più decisioni efficaci, a concentrarti sulla tua visione personale e sul progresso verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Differenze tra managers and leaders

Management and leadership si completano a vicenda, ma sono ruoli separati. Un leader ispira, motiva ed incoraggia la gente a raggiungere i loro obiettivi ideali.

Un manager, dall'altra parte, ha a che fare con operazioni d'affari concrete.

Abilità chiavi di cui necessiti da leader:

Motivazione

Un leader di successo dà il buon esempio. Sii un modello di comportamento per il tuo team; mostra rispetto verso i tuoi impiegati, ringraziandoli per il loro lavoro e complimentati per il loro successo. Questo li motiverà nel loro lavoro.

Comunicazione

Ascolto attivo

Conoscenza del linguaggio del corpo

Assicurati che le tue parole si accordino al linguaggio del tuo corpo. Il linguaggio del corpo vale il 55% di tutto il messaggio.

Apprendimento

Questa abilità è cruciale per ogni leader. Cerca sempre modi per migliorare le tue abilità.

Adattabilità

È una delle abilità più importanti per un leader. Un leader di successo ha bisogno continuamente di anticipare, valutare e rimanere aperto mentalmente e flessibile.

Capacità di organizzazione

"A good objective of leadership is to help those who are doing poorly to do well and to help those who are doing well to do even better."



Puoi migliorare le tue capacità di leadership da solo o lavorando con gli altri.

Ecco alcuni modi che puoi provare in modo da migliorarle.

- **Coaching**
- **Mentoring**
- **Workshops and trainings**

"Un grande leader deve essere sicuro: credere nelle sue abilità e nei membri del suo gruppo.

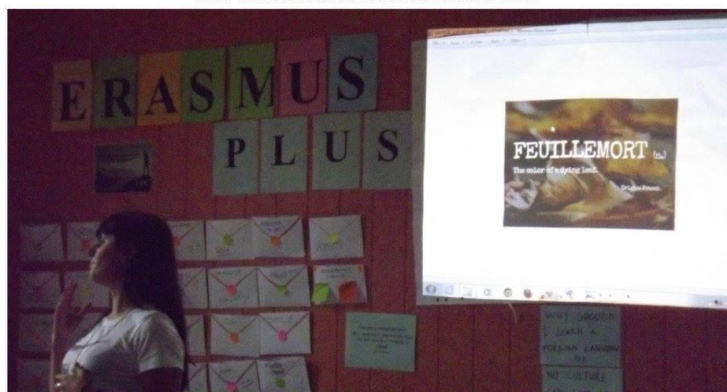
Deve anche essere rispettato e mostrare rispetto verso gli altri." (Andrea)

11.L'importanza di imparare le lingue straniere

La lingua usata per comunicare durante il nuovo scambio è stata l'inglese, per questa ragione uno dei risultati importanti del progetto è stato che i giovani hanno migliorato le loro abilità di comunicazione in inglese. Di certo, hanno appreso nuove parole dalle lingue delle altre nazioni partecipanti.

Quindi, perchè dovresti imparare una lingua straniera?

- Migliorare la tua impiegabilità;
- Sviluppare sicurezza;
- Puoi incontrare nuova gente e sviluppare relazioni di tutta una vita;
- Scoprire una nuova cultura;
- Studiare o vivere all'estero;
- Diventare più aperto mentalmente;
- Migliorare la memoria;
- Migliorare le tue abilità di fare decisioni;
- Migliorare la lingua madre;
- Impressionare la gente attorno a te;
- Incrementare la potenza del cervello;
- Trasformare la tua esperienza di viaggio;



Consigli:

- Inizia con le 100 parole più comuni;
- Conversazione, conversazione, conversazione;
- Portati un dizionario portatile;
- Impara ed usa spesso la frase più importante: "How do you say X?";
- Cerca un modo per renderlo divertente;
- TV show, film, giornali & riviste sono buoni supplementi.

"The limits of my language are the limits of my universe. "



Come scalare la montagna della lingua:

- Pianifica il viaggio in fasi;
- Prefiggiti degli obiettivi;
- Aspettati della nebbia: resisti;
- Questa è una montagna da cui non puoi cadere!
- Arriverai ad un punto di illuminazione improvvisa
- Sii pieno di risorse – c'è più di un percorso!
- Testati frequentemente per scoprire a che punto sei o se stai facendo errori senza accorgertene;
- Torna indietro se ne hai bisogno!
- Sii organizzato;
- Impara sull'apprendimento nello scalare più velocemente



Su internet puoi trovare molte risorse che puoi usare in modo da apprendere una nuova lingua. Alcuni esempi sono:

- Busuu
- Duolingo
- Livemocha
- Memrise

Anche su Youtube puoi trovare molti video che sono utili nel tuo viaggio nell'apprendimento di una nuova lingua.

Ti consigliamo di leggere le esperienze di persone differenti sull'apprendimento di una lingua straniera. Questo ti aiuterà nel trovare nuove strade, che ti si addicono di più, nell'apprendimento di una nuova lingua.

**“Possedere un'altra lingua è possedere una
seconda anima.”**

Charlemagne

12. INCONTRA I PARTICIPANTI ADDICTED TO SUCCESS



Roxana



Andrea



Soheil



Lorena



Rita



Alex



Amina



Roberta



Inesa



Elida



Adelin



Veronica



Lulzim



Andrea



Cristina



Rocco



Egi



Chiara



Maria Jose



Inigo



Lara



Matteo



Diana



Az Eddine



Worksheet 1. La mia definizione personale di successo!

Sociale

Salute & Benessere

Famiglia

Intellettuale

Spirituale

Finanziario

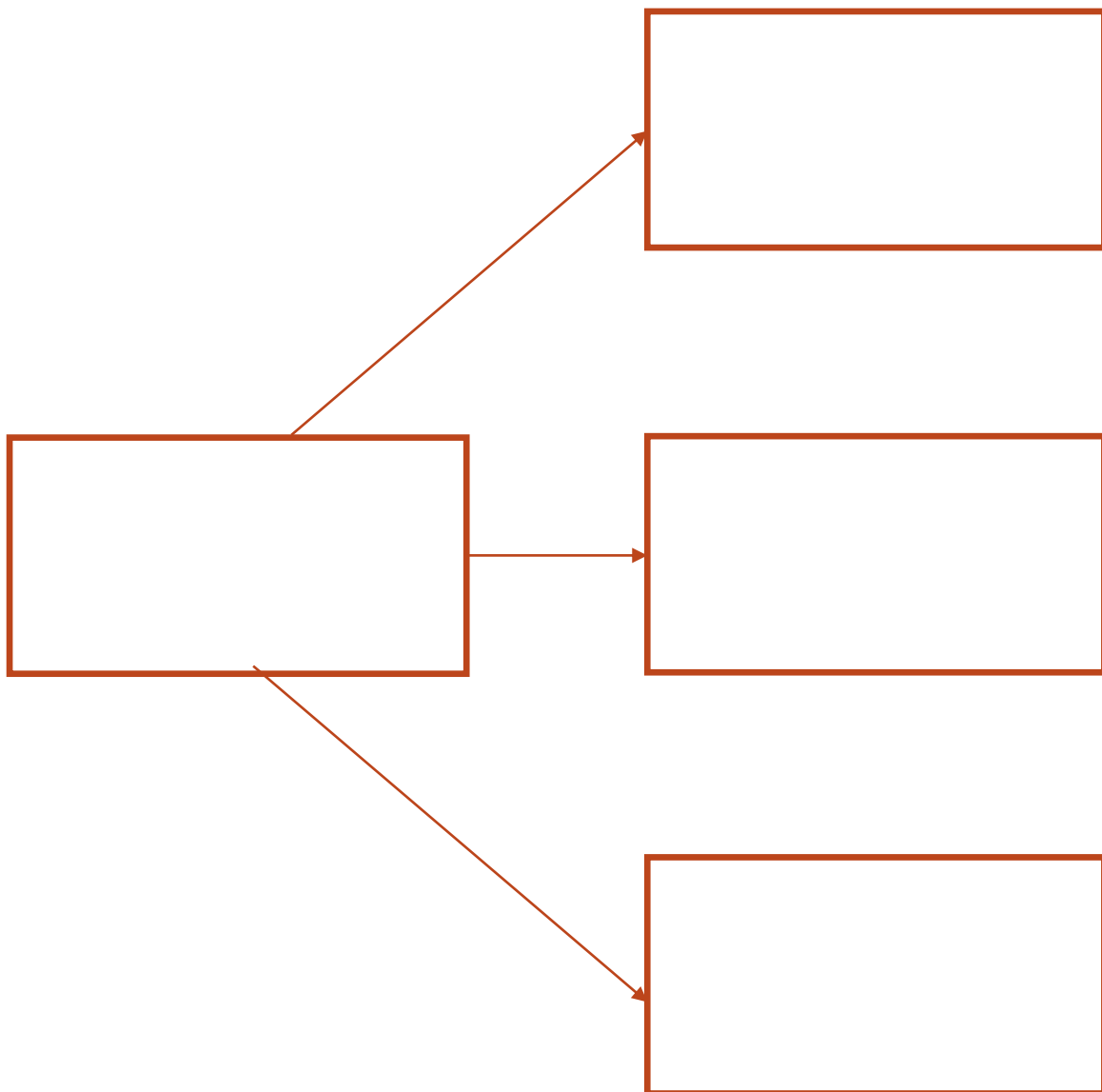
Carriera

Ricorda che, per raggiungere un obiettivo più grande, hai bisogno anche di scrivere obiettivi più piccoli.

Esempio:

Imparerò l'italiano (Utente esperto) in 5 anni. —————> Troverò un insegnante e prenderò lezioni settimanalmente. —————> Farò pratica giornalmente per 60 minuti.

Nella casella di sotto, metti un obiettivo che per te è importante e poi identifica le definizioni dei mini obiettivi / azioni necessari. Fallo per ogni obiettivo.



Worksheet 3. Quali sono i tuoi valori?



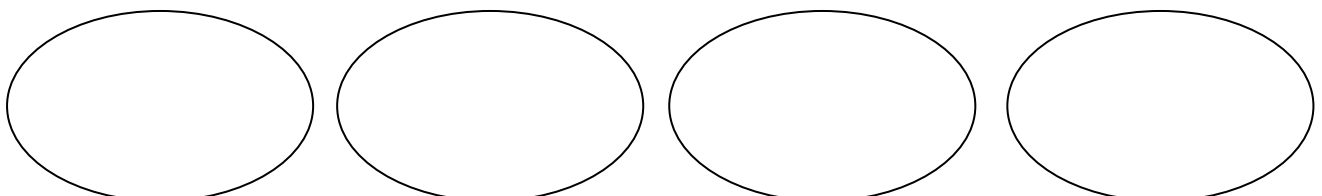
I tuoi valori sono i principi che definiscono ciò che è più importante per te. Loro guidano ogni tua scelta nella vita. Per esempio, qualcuno che dà valore alla famiglia potrebbe cercare di spendere il tempo extra a casa, mentre qualcuno che dà valore al successo nella carriera, farebbe esattamente il contrario. Comprendere i tuoi valori, ti aiuterà a riconoscere le aree della tua vita che necessitano di più attenzione e a cosa dare priorità in futuro.

Seleziona le 10 voci più importanti dalla seguente lista. Ordinale da 1-10, con il numero "1" la voce più importante.

	Amore		Tempo Libero		Popolarità		
	Salute		Avventura		Responsabilità		Bellezza
	Famiglia		Varietà		Onestà		Spiritualità
	Morale		Calma		Humor		Rispetto
	Successo		Libertà		Lealtà		Pace
	Conoscenza		Divertimento		Ragione		Stabilità
	Potere		Stima		Indipendenza		Saggezza
	Amici		Natura		Conquista		Correttezza

Altro:

Adesso seleziona 4 valori dai 10 precedenti.





"Questo progetto è stato fondato dalla Commissione Europea.

Questo manuale riflette solo i punti di vista dell'autore, e la Commissione non può ritenersi responsabile per ogni uso che può essere fatto delle informazioni contenutevi. "