



BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM

Linee guida per gli studenti per completare una Mappa dell'Empatia

Comprendere il modello della Mappa dell'Empatia

La mappa dell'empatia ti aiuterà a esplorare i tuoi pensieri, sentimenti e influenze personali riguardo alla scelta di intraprendere una carriera nelle discipline STEAM.

Una tipica mappa dell'empatia ha 4 sezioni:

- **Pensare & Sentire (Think & Feel):** Quali sono i tuoi pensieri ed emozioni interiori quando consideri una carriera nella scienza?
- **Sentire (Hear):** Quali opinioni, consigli e commenti ascolti dagli altri riguardo al tuo interesse per la scienza?
- **Vedere (See):** Che cosa osservi nel tuo ambiente che influenza le tue decisioni di carriera? Considera modelli di riferimento, rappresentazioni nei media e opportunità educative.
- **Dire & Fare (Say & Do):** Quali azioni stai intraprendendo per esplorare una carriera nella scienza? Che cosa hai detto agli altri riguardo alle tue aspirazioni?



Co-funded by
the European Union

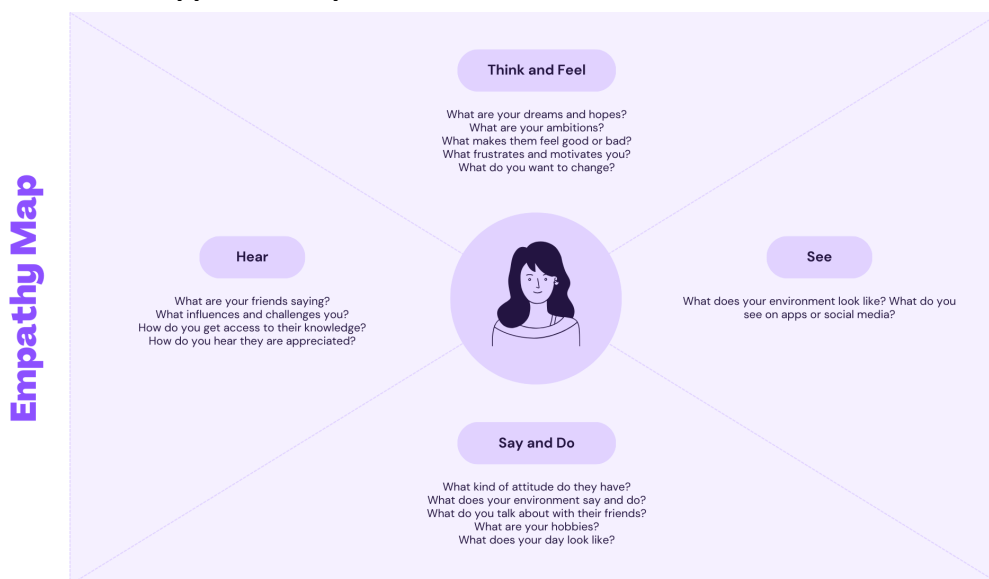
Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM

Modello di Mappa dell'Empatia



Compilazione dei quadranti della Mappa dell'Empatia

Quadrante "Pensare & Sentire" (Think & Feel)

Rifletti sui tuoi sentimenti e pensieri personali riguardo a una carriera scientifica. Sei entusiasta, curioso, intimorito? Scrivi i tuoi sentimenti sinceri e qualsiasi pensiero che li influenzi. Cerca dentro di te per scoprire le tue riflessioni più profonde. Queste discipline ti entusiasmano o sei scettico? Ti piacciono le lezioni corrispondenti a scuola? Sei affascinato/annoiato da queste aree/professioni (es. matematica, ingegneria, astrofisica, costruzioni, chimica, scienze mediche, sangue, lavoro manuale, lavoro in laboratorio, ecc.)

Esempi: "Mi sento ispirato quando leggo di donne scienziate di successo", oppure "Penso di non essere abbastanza bravo per un lavoro scientifico high-tech", "Mi piace la robotica", "Sono molto curioso riguardo allo spazio", "Voglio fare la differenza in futuro", "Dovrei essere modesto – non sono così bravo nelle scienze", "Ho obiettivi alti/bassi per la mia vita professionale", "STEAM è per uomini/donne/tutti".

Quadrante "Sentire" (Hear)

Istruzioni: Considera ciò che ricevi dall'ambiente intorno a te. Che cosa dicono i tuoi insegnanti, familiari e amici riguardo al tuo interesse per la scienza? Includi sia i commenti positivi che quelli negativi.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM

Esempi: “Il mio insegnante dice che ho talento per la biologia”, oppure “Mio zio pensa che la scienza sia un percorso difficile per le donne”, “Scegli una carriera più sicura”, “Le ragazze sono più brave a prendersi cura della famiglia”, “Le ragazze dovrebbero sostenere i mariti”, “I miei insegnanti dicono che sono eccellente in matematica e scienze”, “I miei genitori mi dicono che dovrei seguire i miei sogni per il futuro”.

Quadrante "Vedere" (See)

Istruzioni: Pensa a ciò che osservi nella tua vita quotidiana e nei media che influenza la tua percezione di una carriera scientifica. Potrebbero essere programmi scientifici in TV, articoli sulle scoperte, o anche il rapporto tra uomini e donne nelle tue classi di scienze.

Esempi: “Vedo più uomini che donne nella mia classe di fisica”, oppure “Ho letto il profilo di un’astronauta donna e mi sono sentito molto ispirato”, “Vedo solo uomini che parlano in TV di ingegneria/scienze/STEAM”, “Seguo alcune grandi scienziate sui social media”, “Ho letto un’intervista molto interessante e motivante a una donna a capo di un’azienda high-tech”.

Quadrante "Dire & Fare" (Say & Do)

Istruzioni: Rifletti sulle tue azioni e conversazioni legate al tuo interesse per la carriera. Quali passi hai fatto? Di cosa hai parlato con i consulenti o con i compagni?

Esempi: “Mi sono iscritto al club di scienze per imparare di più”, oppure “Ho chiesto al mio insegnante informazioni sulle carriere nelle scienze ambientali”, “Mi piace molto leggere notizie e articoli di astronomia”, “Mi piace risolvere problemi”, “Cerco sempre di capire come funzionano le cose, quindi spesso smonto dispositivi elettronici”, “Non partecipo molto alle lezioni di matematica”, “Quando esco con le mie amiche parliamo soprattutto di moda e attualità”.

Rivedere e Riflettere

Riguarda la tua mappa completata. Rifletti sui modelli e sugli spunti che puoi trarre dai diversi quadranti. Cerca di individuare i tuoi punti di forza e le aree in cui pensi di aver bisogno di ulteriore supporto. Quali sono le tue principali qualità? Quali le tue paure e preoccupazioni più grandi? Come ti vedi tra 10 anni sulla base di questa descrizione? Cosa pensi debba restare uguale e cosa cambiare?

Discussione

Condividi le tue riflessioni con un compagno o in una discussione di gruppo. Questo ti aiuterà a esprimere meglio i tuoi pensieri e a perfezionare le tue aspirazioni professionali.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM

Concentrati sui punti di forza e sul supporto. Esprimi la tua volontà e chiedi feedback. Cerca di conoscere meglio te stesso e di capire se il modo in cui ti vedi coincide con come ti vedono gli altri.

Definire obiettivi a partire dalle riflessioni

In base agli spunti emersi dalla tua mappa dell'empatia, definisci obiettivi specifici e concreti che ti aiutino a progredire nel tuo percorso professionale.

Esempi: “Contatterò uno scienziato locale per un'intervista informativa”, oppure “Parteciperò a una fiera della scienza per acquisire più esperienza”, “Adotterò un atteggiamento più positivo, posso fare qualsiasi cosa voglio”, “Cercherò di procurarmi il mio tanto desiderato microscopio/telescopio/computer”, “Leggerò di più sulle grandi scienziate della storia”.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.