



Goals for Good, un percorso per il benessere dei giovani

Il percorso per i giovani under 30 che aiuta a ridefinire il successo per individuare obiettivi che portino a un benessere autentico, con un occhio alla comunità e all'ambiente

Dopo la fase di sperimentazione su 200 giovani in Italia, i materiali del percorso e i risultati della ricerca sono pronti. È possibile richiederli gratuitamente sul sito

www.progettareineuropa.com/progetto-goals-4-good

“Cosa mi fa sentire realizzato? A cosa tengo veramente? Come posso raggiungere i miei obiettivi professionali o personali? Posso, attraverso le mie azioni, dare un contributo positivo alla comunità e all'ambiente?”

Queste sono alcune delle domande a cui Goals for Good vuole aiutare i giovani a trovare risposta, fornendo loro gli strumenti per potenziare le proprie capacità di stabilire e perseguire obiettivi che contribuiscano a un benessere autentico; obiettivi coerenti con valori positivi e con un'attenzione al mondo che ci circonda, elemento sempre più imprescindibile per garantire un futuro prospero per tutti.

Sostenuto dalla KR Foundation, Goals for Good è coordinato da **Global Action Plan UK** in collaborazione con un gruppo di esperti del mondo accademico provenienti dal settore della psicologia positiva, della motivazione e della sostenibilità. Inoltre, partecipano al programma la società italiana di europrogettazione **InEuropa** e l'associazione dei consumatori ungherese **Tudatos Vásárló** – Association of Conscious Consumers. La fase di sperimentazione si è svolta nei 3 paesi partner nel 2018; in Italia hanno partecipato circa 200 giovani.

Il materiale prodotto e gratuito è ora disponibile, in particolare il Toolkit per replicare il percorso Goals for Good, strutturato in **4 workshop**, che aiuta i partecipanti ad acquisire maggiore determinazione e a sfruttare i propri punti di forza per raggiungere i propri obiettivi e a considerare l'impatto di tali obiettivi nel proprio gruppo di lavoro e nella comunità.

Dall'ascolto dei giovani a una nuova narrazione

Il primo passo è **mettere in discussione la nozione tradizionale di successo**, collegata a denaro, apparenza e riconoscimento da parte degli altri. Ai 200 giovani partecipanti alla sperimentazione è stato chiesto di scrivere **5 parole associate al “successo”**: il 45% ha indicato “denaro”, solo il 32% ha indicato “felicità”. **«C'è bisogno di una nuova narrazione: il successo è un equilibrio tra valori estrinseci e intrinseci. Questi ultimi sono consapevolezza di sé, impegno nella comunità e cooperazione»** spiega Barbara Grazzini, team leader di InEuropa.

Ciò che colpisce maggiormente è che, alla domanda **“A cosa tieni davvero?”**, i partecipanti hanno elencato nella maggior parte dei casi valori intrinseci: **famiglia, amici, benessere, salute**. «I valori intrinseci sono conosciuti, ma non collegati all’idea di successo e realizzazione personale – spiega Barbara Grazzini e continua – Ciò genera un **divario tra i valori a cui si tiene e ciò che concretamente si fa per realizzarsi**, generando malessere e stati di ansia e depressione, come dimostra la ricerca». Secondo dati Istat (2018), su 8 milioni e 200 mila **giovani tra i 12 e i 25 anni** che vivono in Italia, **il 10% si dichiara globalmente insoddisfatto** della propria vita, delle relazioni amicali, familiari e della salute.

Goals for Good, quindi, vuole rendere i giovani consapevoli delle **potenzialità dei valori intrinseci** e aiutarli a **elaborare obiettivi personali** coerenti con questi valori, coniugandoli con i propri interessi.

Le azioni e i risultati

Il percorso ha un taglio **pratico** e si basa su **tecniche di goal setting e motivazionali**, nonché sull’analisi dei 5 percorsi verso il benessere: **1) connettiti, 2) sii attivo, 3) osserva, 4) impara, 5) dai**. La ricerca dimostra che dedicarsi a queste attività aumenta il livello di soddisfazione e di autostima, spingendo a pianificare obiettivi più ambiziosi e consapevoli. In condizioni sperimentali, è stata confermata **l’efficacia del percorso nel migliorare significativamente la misura in cui i partecipanti privilegiano gli obiettivi intrinseci rispetto a quelli estrinseci**; questa inclinazione verso i valori intrinseci è stata mantenuta per due mesi dopo il ciclo di workshop. Il 93% dei partecipanti ha dichiarato il percorso in grado di generare stimoli e riflessioni, il 71% lo ha trovato utile e il 73% lo consiglierebbe a un amico.

Il programma invita, ad esempio, a ridurre il tempo passato sui social per fare qualcosa di utile per la comunità in cui si vive, aumentando il benessere anche delle persone che ci circondano. Inoltre, ricercando il benessere nel rendersi utili piuttosto che nel possedere qualcosa, si riducono i livelli di consumo e quindi di utilizzo delle risorse, con un impatto positivo sul pianeta.

Non solo, il programma aiuta i giovani anche ad orientarsi in un mondo globalizzato che offre tante opportunità ma che è sempre più complesso e a costruire un proprio percorso di sviluppo personale e professionale coerente con la propria idea di “successo”.

I materiali disponibili

Goals for Good mette ora a disposizione i seguenti strumenti:

- **Toolkit:** manuale pratico rivolto a **insegnanti, formatori, professionisti che si occupano di orientamento e mentoring, operatori giovanili** per replicare il percorso con gruppi di giovani
- **Webinar + workbook:** mini-percorso individuale per i giovani, da seguire in autonomia
- **White Paper:** per approfondire i temi e le raccomandazioni scaturite dalle ricerche Goals for Good (è inclusa la bibliografia dettagliata degli articoli e studi utilizzati) e promuovere l’approccio



del progetto a livello di organizzazioni, associazioni e istituzioni educative (scuole medie e superiori).

Questi materiali sono **richiedibili gratuitamente sul sito:**

<http://www.progettareineuropa.com/progetto-goals-4-good/>

Barbara Grazzini

Vicepresidente di InEuropa srl
Via Giardini 476/N - 41126 - Modena
ineuropa@ineuropa.info
<http://www.progettareineuropa.com/>