

SE ALL'IMPROVVISO DEVI FARE UNA LEZIONE ONLINE!

5 + 1 consigli utili



1.

NIENTE PANICO! C'è già, non alimentarlo!

Un po' di ansia c'è, perché qualsiasi sia il motivo, ti hanno chiesto di farlo all'improvviso, le sorprese aumentano sempre l'adrenalina ma se non sono gradite aumentano anche lo stress!

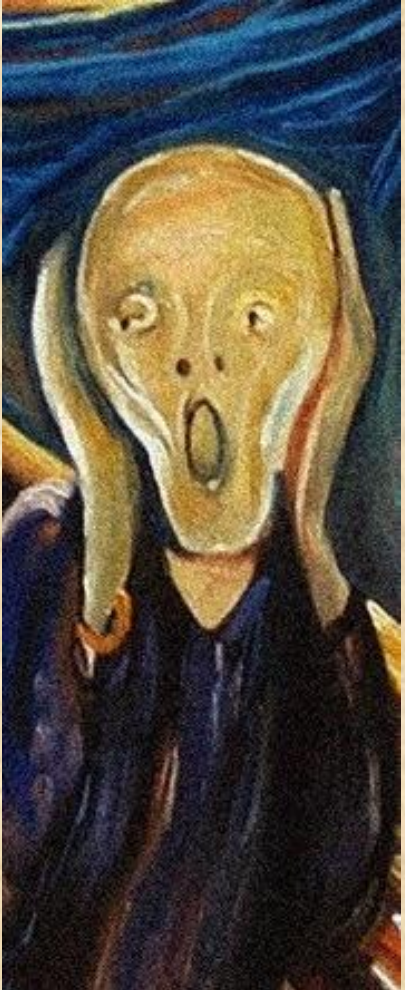
Perciò applichiamo una delle prime regole fondamentali della comunicazione in pubblico: **allo stress non aggiungere altro stress!**

Per abbassare lo stress dobbiamo trovare una nuova *comfort zone* andando a **limitare il potere di ciò che ci dà stress**, ovvero le **situazioni di novità**. Queste situazioni sono:

- ✓ Mancanza di contatto fisico con i ragazzi e quindi di feedback più immediato
- ✓ Esposizione davanti a una telecamera
- ✓ Diversa percezione spazio-temporale e di ruolo
- ✓ Nuova modalità di didattica

E proprio su questi punti ti darò gli altri consigli pratici.

Ma prima permettimi di dirti ancora una cosa: **una situazione improvvisa è anche un ottimo modo per mettersi in gioco**. Pensala intensamente come un'occasione per re-imparare per rimanere giovani, per crescere. E così lo stress tornerà a essere di nuovo solo sana adrenalina!



SE ALL'IMPROVISO DEVI FARE UNA LEZIONE ONLINE!

www.agoformazione.it



2.

TOCCA A TE ...e ti tocca il non toccare

Uno dei primi impatti che colpisce è sicuramente la **manca** della fisicità dell'uditorio. Soprattutto quando si è in un contesto scolastico, e quindi la formazione a distanza è stata imposta e non proposta e scelta da chi segue, questo ci rende ancora più impacciati specialmente nell'**assenza di feedback immediati**, positivi o negativi che siano.

Ecco il primo consiglio è quindi **favorire il feedback**. Ecco alcune possibilità:

- ✓ Se avete interazione on chi vi segue utilizzate il **metodo ad eco**, cioè il metodo delle scuole missionarie di far ripetere quanto appena detto. Con i bambini va fatto in modo pedissequo. Con giovani e adulti si può fare con alcune richieste più complesse: dire in tre punti quanto appena esposto; fare un piccolo *problem case* da risolvere al volo; chiedere un parere personale su quanto esposto...
- ✓ Se non c'è interazione, **dare qualche minuto per far scrivere una piccola** sintesi o problem case. I 10 minuti devono essere reali con qualche vostro richiamo di tanto in tanto. Alla fine dare delle linee guida per un'autovalutazione dello scritto.
- ✓ **Siate gentili**. Se conoscete il pubblico fate esempi collegati con loro, se non li conoscete partite dalle tematiche esposte e agganciateli a esempi di vita concreta.

SE ALL'IMPROVISO DEVI FARE UNA LEZIONE ONLINE!

www.agoformazione.it



3.

CIACK SI GIRA! ...e a te iniziano a girare... mille idee

Siamo nati per la relazione e non possiamo improvvisarci grandi attori davanti alla telecamera, soprattutto quando più che un copione portiamo in scena una sapere. L'abitudine poi a video molto professionali ci dà subito una sensazione di negatività verso le nostre lezioni davanti ad una webcam!

Che cosa fare? Come al solito diminuire lo stress, rendendo più nostro qualcosa che ci è estraneo:

- ✓ **Provare prima la webcam**, il tipo di inquadratura e lo spazio per eventuali movimenti. Non è narcisismo ma servizio: se non ti trovi a tuo agio anche la tua lezione ne risentirà.
- ✓ Non **guardare** l'eventuale propria immagine nello schermo ma **la lente della camera**, immaginando le persone che sono dall'altra parte. Questa immaginazione rende più umano il nostro sguardo, mentre non essendo naturale il guardarsi continuamente mentre si parla con qualcuno, va da sé che se ci guardiamo nello schermo, risulteremo non naturali!
- ✓ Se si creano dei tempi di lavoro personali, **metti uno screen saver o comunque togli ti dall'obiettivo**: appena ci si rilassa davanti a un obiettivo si fanno figuracce!
- ✓ Se puoi **alterna la tua voce e la tua faccia con degli schemi da spiegare...** e mentre lo fai ricordati che la gente guarderà lo schema cercando di capirlo e di copiarlo: la tua voce deve essere guida a questa ricerca.

SE ALL'IMPROVISO DEVI FARE UNA LEZIONE ONLINE!

www.agoformazione.it



4.

MA COSA STO FACENDO? ...e che cosa stanno facendo loro?

Voglio darti una brutta e una bella notizia.

La brutta notizia è che **quando ci tolgono le nostre abitudini diventiamo incerti con un effetto a valanga ad ogni nostro passo**: *siamo incerti, quindi sentiamo la voce traballante, che ci fa balbettare su qualcosa che in realtà sappiamo, traballando ci chiediamo che osa ci sta succedendo, diventando ancora più incerti e...* credo che ora tu abbia capito che cosa sia un effetto a valanga.

La bella è che **man mano che lavoriamo sul nuovo, riacquistiamo tutta la nostra sicurezza**.

Alcuni punti di consapevolezza

- ✓ Se la gente si collega da casa, **è ancora più normale che si distragga**.
- ✓ **Sono io insegnante/formatore che devo sapere che cosa sto facendo** in modo da orientare le mie azioni. Che cosa facciano gli allievi è in un certo senso un «problema loro» nel senso che dobbiamo stare sereni e pensare a fare bene la nostra esposizione.
- ✓ **Avere molta pazienza**: se la richiesta di lezioni online è stata improvvisa deve esserci una difficoltà oggettiva per tutti, da qui la necessità di pazientare su tante piccole distrazioni.
- ✓ **Sorridi anche dei tuoi limiti**: tu non hai dedicato la vita a fare l'attore ma il formatore, perché hai qualcosa da dire e stai imparando a dirlo nel modo migliore.

SE ALL'IMPROVISO DEVI FARE UNA LEZIONE ONLINE!

www.agoformazione.it



5.

SE LA MONTAGNA NON VA... ...e tu vorresti anche andare al mare!

Forse la formazione on line ti è ancora un po' ostica. Magari non ti senti pronto o temi che la gente sia distratta, in ogni caso sembra proprio che la montagna non si stia spostando verso te. E questo perché sei tu che devi andare dalla montagna. **Sei tu che devi cambiare didattica.**

- ✓ Usa tantissimo i punti elenco. Anzi no. **Usa gli spunti elenco**, perché **i punti elenco vanno titolati**. In questo modo anche se parlerai in modo lineare, visualizzerai i tuoi contenuti come una mappa concettuale e sarà più facile per altri acquisirli.
- ✓ **Se fai fare esercizi, lascia il tempo giusto** e trova il modo di condividere la risposta (se la piattaforma non è attiva puoi usare WA, alcune APP...).
- ✓ **Nessuna didattica passa senza relazione**: saluta gli allievi, se l'on line è dovuto a un imprevisto perdi due minuti (=investili) per interessarti a loro. **Fai vedere che ti mancano.**
- ✓ **Alterna le lezioni a video da far vedere, giochi interattivi**. Internet ne è pieno e tu puoi sempre aggiungere qualche tuo schema originale. Sembra un grande lavoro ma ti darà soddisfazione, oltre a migliorarti come professionista. **Divertiti nel preparare... si vedrà nell'esposizione.**
- ✓ **Fai la tua lezione come se seminassi**: porterà frutto ma non subito. Una delle differenze fondamentali tra insegnanti/formatori e allievi è che l'insegnante sa dove va e sa che chi cammina con lui, lo vedrà necessariamente dopo.

SE ALL'IMPROVISO DEVI FARE UNA LEZIONE ONLINE!

www.agoformazione.it



10+

TE LO MERITI PROPRIO! ...perché non vedranno il tuo impegno!

Ti meriti un 10 e tanti applausi. Sì perché se è la richiesta è arrivata all'improvviso devi gestire il tuo stress, lo stress dei tuoi allievi, lo stress del mondo a loro collegato.

Di nuovo il consiglio che ti do è di evitare lo scontro diretto con lo stress (altrimenti vince lui) ma fare alcuni semplici passi:

- ✓ **Rassicura con dati certi.** Evita due estremi: la fuga dal problema e il paternalismo scontato. La via di mezzo è ascoltare bene e dare risposte su ciò che è sicuro. Di solito è sempre sicuro la passione per quello che fai, l'impegno che ci metterai in quello che stai facendo. Non risolverai tutti i problemi ma se la gente si sente ascoltata lo stress si abbassa e ne beneficerai tu.
- ✓ **Non cercare gratificazioni immediate dal mondo dei formati allievi.** Nessuno di noi ha ringraziato subito i propri genitori, insegnanti, formatori in un momento di fatica, ma solo dopo molto tempo quando si vedevano i frutti. Le gratificazioni cercale da te stesso in un momento di riflessione, dai tuoi colleghi in un momento di condivisione.
- ✓ **Le emergenze finiscono.** Non sempre bene, certo, ma sempre con un qualcosa di positivo. È una sfida: affrontala al meglio e se per caso perdessi, ricordati che essere campioni è qualcosa che si vede da altro. Primo fra tutto, dalla capacità di vivere le sfide.

SE ALL'IMPROVISO DEVI FARE UNA LEZIONE ONLINE!

www.agoformazione.it



IN BOCCA AL LUPO!



Ciao sono Gigi Cotichella,

sono un formatore, autore, attore e teologo. Dopo 20 nel campo educativo e della cooperazione sociale ho fondato AGO, un progetto di formazione per adulti a quattro dimensioni: “Organizziamo eventi, costruiamo strumenti, pubblichiamo appunti, rendicontiamo società... tutto per la formazione”. Di fatto mi rivolgo a livello nazionale ad AZIENDE, GENITORI, SCUOLE e PASTORALI.

Sono appassionato di gioco, comunicazione, creatività, processi formativi, scrittura. Tutto questo ritorna nelle mie formazioni dove mi occupo di comunicazione, teambuilding, progettazione, sviluppo di competenze, creatività, lavorando con gruppi di adulti nei diversi contesti, e occupandomi di formazione dei formatori.

Costruisco training tools e se questo contributo ti è servito ti chiedo due favori:

- ✓ **L'iscrizione al [PAGLIAIO di AGOFORMAZIONE](#)** che ti permetterà di accedere a
 - un **ecommerce di giochi e training tools a prezzi imbattibili;**
 - **risorse esclusive gratuite**
 - **l'aggiornamento a tutto il mondo di AGOFORMAZIONE**
- ✓ Un **MI PIACE** sulla pagina **FB di AGOFORMAZIONE**



www.agoformazione.it

