

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>TECNICA DI FACILITAZIONE</b>         | <b>Un'istantanea della mia vita</b> |
| <b>SCOPO PRINCIPALE / OBIETTIVO</b>     | #teambuilding #intragroup openness  |
| <b>FASE</b>                             | #energizzante #conoscere #apertura  |
| <b>ABILITÀ / CONTENUTO</b>              | #empatia #comunicazione             |
| <b>PERIODO DI TEMPO IN MINUTI</b>       | #<15 #>30                           |
| <b>DIMENSIONE DEL GRUPPO IN PERSONE</b> | #1-5 #6-15                          |
| <b>LIVELLO DI FACILITAZIONE</b>         | Principiante                        |
| <b>ZONA COMFORT</b>                     | Sicuro                              |

## Introduzione

Questo esercizio è ottimo per costruire l'empatia tra i membri del team, e per dare ad ogni partecipante una comprensione più profonda del background dei loro colleghi (particolarmente utile per team internazionali o remoti). Stabilirà anche un'atmosfera informale per il workshop successivo.

## Strumenti necessari (ciò di cui avete bisogno)

- Scegliete uno strumento di videoconferenza di vostra scelta.
- Scegliete uno [strumento di lavagna online](#) che permetta di usare una tela grande e zoomabile.

## Steps

1. Chiedete ad ogni membro del vostro team di postare una foto di qualcosa della propria vita in una sala riunioni online o su una lavagna bianca online prima dell'inizio della riunione. Potrebbe essere una foto di qualsiasi cosa, ma il risultato dovrebbe essere che gli altri membri del team imparino qualcosa di nuovo su di te, o sentano un'esperienza che hai vissuto e che non conoscevano già. Per esempio, l'immagine potrebbe essere qualsiasi cosa come:
  - Una foto della squadra sportiva locale in cui giochi
  - Una foto che cattura il momento in cui tu e la tua famiglia vi siete persi in vacanza

- Il tuo possesso preferito e perché significa così tanto per te
  - La destinazione delle tue vacanze da sogno e perché sei così ansioso di visitarla
2. Uno alla volta, la squadra dovrebbe condividere le proprie storie.
  3. Dopo che tutti hanno parlato della loro foto, incoraggiate i membri della squadra a ricordare le informazioni che hanno ascoltato in quanto forniscono una comprensione più profonda dei loro colleghi. Si può ripetere questa attività con foto diverse per i workshop futuri in modo che la squadra si senta più legata e familiare con i propri colleghi.

## Suggerimenti e trucchi

- Per le squadre più grandi, può essere meglio scegliere un paio di foto da discutere, piuttosto che parlare di ognuna.

## Fonte

<https://www.sessionlab.com/library?>

