

LIFE BALANCE



Life Balance

Un videogioco per riflettere sulla conciliabilità tra vita privata e vita privata professionale

Istruzioni per l'uso

Autori e autrici

Ideazione e realizzazione di **Michel Palucci** (informatico di gestione, diploma SSS)

in collaborazione con:

- Deli Salini (docente e ricercatrice IUFFP Lugano),
- Fabrizio Valsangiacomo (docente d'informatica presso CPT Lugano-Trevano),
- Riccardo di Summa (già studente CPT Lugano - Trevano)
- Paola Molinari (docente di Cultura generale presso CPT Lugano - Trevano)
- Manolo Lacalamita, disegnatore e animatore socioculturale .

Il gioco è stato elaborato nell'ambito del laboratorio ConciLab, inserito nel Progetto Giovani del cantone Ticino e nella lista delle proposte didattiche di [BilzoBalzo](http://bilzobalzo.org). È accessibile tramite il seguente link:

<http://giardinodeibit.altervista.org/LifeBalance/index.html>

Istruzioni generali

In questo gioco, secondo le tue scelte, si modificheranno quattro ambiti che concorrono a costituire un equilibrio tra vita quotidiana e vita lavorativa:

- Salute: riguarda il maggiore o minore stress
- Armonia: fa riferimento all'armonia personale o familiare
- Finanze: riguarda l'aumento o la diminuzione delle entrate finanziarie
- Carriera: riguarda le possibilità o meno di evoluzione professionale

L'obiettivo del gioco è di rimanere in equilibrio tra i diversi ambiti. Il gioco è SUPERATO se la media è superiore a 60 punti.

Se invece non mantieni l'equilibrio tra i diversi ambiti, il gioco NON È SUPERATO e puoi tentare nuovamente.

Entrare nel gioco

- Per attivare il gioco, occorre inserire inizialmente il proprio nome
- In seguito occorre scegliere la propria situazione personale (SINGLE o FAMIGLIA)
- Poi si scelgono il o i personaggi e la percentuale di lavoro (tempo pieno o tempo parziale)
- Ricordati che nel gioco vero e proprio, ogni attività selezionata non potrà più essere modificata

Il gioco vero e proprio

- Si apre una scheda di agenda giornaliera (dal lunedì alla domenica, ogni volta una scheda diversa), con delle fasce orarie e per ciascuna le diverse attività possibili.
- Occorre pianificare le attività extra lavorative di ogni giorno della settimana (quelle lavorative sono già inserite).
- Una volta inserite tutte le attività di ciascuna giornata, cliccare sul pulsante “avanti”.
- Alla fine di ogni giornata, apparirà il diagramma di equilibrio tra gli ambiti di vita citati in precedenza.
- A fine settimana apparirà il cartellone degli imprevisti, occorre scegliere un imprevisto per ogni giorno della settimana e selezionare l’opzione di soluzione che si desidera.
- A conclusione del gioco, apparirà il diagramma di equilibrio completo e saprai se l’hai superato o non superato.

Suggerimenti

- Si consiglia all'insegnante che vuole proporre questo gioco, di sperimentarlo in precedenza.
- Il gioco può essere perfezionato anche sulla base dei suggerimenti dei giocatori e delle giocatrici.
- Segnalare i suggerimenti di miglioramento o di ampliamento inviando una mail a bilzobalzo@edu.ti.ch