



Training Fiche Template

Title	EXIT DA AUTOREFENZIALITA'										
Keywords (meta tag)	Narcisismo social, social media blues, consapevolezza, confine tra disseminare e esibizionismo										
Provided by	DEMOSTENE CENTRO STUDI										
Language	ITALIANO										
Area	<p><i>Please select one or more of the following:</i></p> <table border="1"> <tr> <td><i>Netiquette</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Online security</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Social Network</i></td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Digital Skills</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><i>Online Risks and opportunities</i></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<i>Netiquette</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Online security</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Social Network</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Digital Skills</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Online Risks and opportunities</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Netiquette</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Online security</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Social Network</i>	<input checked="" type="checkbox"/>										
<i>Digital Skills</i>	<input type="checkbox"/>										
<i>Online Risks and opportunities</i>	<input type="checkbox"/>										
Objectives / goals											
<p>Per acquisire consapevolezza sull'uso e comportamento non narcisista sui social network, si cercheranno di fornire delle linee guida per riconoscere il confine tra esibizionismo e corretta pubblicizzazione o disseminazione.</p> <p>Obiettivi per uscire dall'autoreferenzialità sui social: Fare un'auto-analisi della propria comunicazione digitale; Cercare di vivere questi ambienti in modo più neutrale possibile ed essere meno auto-referenziali</p> <p>La sezione exit da autoreferenzialità è suddivisa in 2 Unità: Unità 2.1 Esibizionismo Unità 2.2: Pubblicizzazione, ossia il confine tra disseminare e autoreferenzialità</p>											



click clever



www.clickclever.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Description

Il *Guardian*, chiamando in causa Elan Golomb (autrice del celebre *Trapped in the Mirror*, «Prigionieri dello specchio») e un altro specialista, Pat MacDonald, rilancia l'allarme sociale: «È diventata una routine per le celebrità trasmettere le più banali informazioni e riempire Instagram con le fotografie dei momenti più importanti della loro giornata: il principio è che, per un personaggio famoso, nulla è banale».

Oggi gli utenti hanno un comportamento da celebrità: Il controllare ossessivamente i messaggi, accumulare amici pur di fare numero, contare i like come specchio del proprio narcisismo, sentirsi esclusi quando la rete tace sono tutti campanelli d'allarme di quella che potremmo definire una **dipendenza dell' esibizionismo sui social**.

Ma forse più che parlare di dipendenza, questa connessione continua è lo specchio di una nevrosi. Ossia l'ostensione di sé che luoghi come Facebook permettono, il gioco autoreferenziale di mettere in piazza la propria vita, spesso senza pudore. E sentire così di essere nel mondo".

Fare un'auto analisi della propria comunicazione non è semplice e richiede lucidità e distacco ma vale la pena tentare.

Il primo passo per uscire da una dipendenza è la consapevolezza.

Contents arranged in 3 levels

Module name : Unit 2

2.2Unit name: EXIT DA AUTOREFENZIALITÀ

Section Name: Esibizionismo

2.2.2Contents:

Vi è mai capitato di uscire con qualcuno che nella realtà si divertisse quanto sembra divertirsi nelle proprie foto; avete mai conosciuto qualcuno che nella realtà fosse bello o bella quanto in un selfie; e qualcuno che fosse caritatevole come quando condivide foto di un cane abbandonato da



click clever



www.clickclever.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



adottare o, peggio, di bambini mutilati da un qualche bombardamento, con tanto di profonda e assolutamente originale analisi geopolitica e frase ad effetto d'indignazione per concludere.

I social esaltano l'autoreferenzialità, cerchiamo di apparire belli e intelligenti per attrarre tanti like, più like prendiamo più ci gasiamo: Un concetto chiave su cui si fondano i social è quello di approvazione, concretizzata in termini di likes e condivisioni.

Tendiamo a costruire un'immagine migliorata e fittizia di noi stessi, con la quale non reggiamo assolutamente il confronto. Il discorso vale anche per chi vuole sottolineare a tutti i costi il suo essere controcorrente e ribelle postando quanto di più antitetico riesca a trovare rispetto a quella che è la norma, solo che in questo modo non fa che accostarsi a un altro modello, altrettanto consolidato. Non c'è confronto costruttivo, non c'è diffusione di idee; c'è invece la gara a chi è più bravo ad apparire, un culto esasperato di se stessi.

Foto, pensieri, umore, video che immortalano i nostri momenti degni di nota o anche semplicemente esperienze banali vengono condivise sul nostro profilo social e valutate a seconda della pioggia di 'like' che ricevono. Nella psicologia dell'era digitale questo fenomeno prende il nome di **narcisismo social**.

Cosa fare per non essere autoreferenziali e narcisisti sui social? (**Do's**)

- 1 Prova a scorrere i post che hai pubblicato sui social negli ultimi mesi: quanti di questi potresti farli rientrare nella categoria degli autoreferenziali e quanti no? Se il numero dei primi è molto più alto, è tempo di equilibrare meglio i contenuti che pubblichi;
2. Chiedersi il perchè di quella pubblicazione. Che fine ha? Comunichi un messaggio utile? Promuove un comportamento o valori positivi? O semplicemente seda la tua necessità di ricevere approvazione e di sentirti meno solo?
3. Conta il numero di quella pubblicazione all'interno della giornata. Se è la 5 o 6 nell'arco delle 12 ore, inizia a pensare che potrebbero essere troppe: punta sulla qualità non sulla quantità;
4. Conti assiduamente il numero di mi piace che riesci ad ottenere? Se ti colleghi solo per vedere la reazione dei tuoi contatti ai tuoi post inizia a pensare che questo atteggiamento potrebbe risultare nocivo per te e per le tue relazioni;



click clever



www.clickclever.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



5 Prima di pubblicare qualcosa, respira, immortalala il momento, le sensazioni, gli odori, i sapori prima dentro di te. I social vengono dopo!

Don'ts

- 1 Cerca di non collegare sentimenti positivi o negativi ai social network. Vivi questi ambienti con lucidità e distacco;
- 2 Non abusare della rete: fissati un numero di ore da dedicare ai social e per la condivisione di ciò che ti sembra degno di essere pubblicato. Non essere sempre connesso, rischieresti di condividere solo per non spezzare un 'loop';
- 3 La cosa che conta di più non è tanto quel che dici, ma ciò che fai in concreto: evita di fare marketing di te stesso a parole, ma dimostra coi fatti di valere e di poter creare un valore per le persone che credono in te e che ti seguono;
- 4 Non condividere foto o pubblicare solo post autocelebrativi, che ritraggono te, i tuoi successi, i tuoi momenti della giornata. Cerca di pubblicare esperienze che hai fatto in condivisione in modo da vivere più a fondo la tua vita reale;

Ricorda: le persone detestano chi è troppo autoreferenziale. Se sui tuoi social network parlerai solo dei tuoi successi, ergendoti su un piedistallo, chi ti legge si stancherà presto di te e forse ti troverà anche antipatico.

Section Name: Pubblicizzazione (confine tra disseminare e autoreferenzialità)

2.2.3Contents:

Quando sei così dentro il tuo lavoro e sei entusiasta dei progetti o dei prodotti che vendi è normale che desideri farli conoscere al mondo intero.

Anche in questo caso però è importante raccontare i progetti, prodotti, eventi sui social senza essere eccessivamente autoreferenziali.

I social media sono il canale ideale dove raccontare la propria attività.

Sarebbe tutto bello se poi non si cadesse più o meno sempre nello stesso errore: pagine social autoreferenziali, pieni di prodotti, lodi e auto-complimenti.

Alcuni consigli (Do's)



click clever



www.clickclever.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Fare un'auto analisi della propria comunicazione. Prova a scorrere i post che hai pubblicato sui social negli ultimi mesi: quanti di questi potresti farli rientrare nella categoria degli autoreferenziali e quanti no? Se il numero dei primi è molto più alto, è tempo di equilibrare meglio i contenuti che pubblichi;

non affollare il tuo feed con immagini ripetitive, concentrarti su una sola didascalia: Varia la tipologia di contenuto, e soprattutto non essere spam;

non fare passare il messaggio che i tuoi progetti e/o prodotti sono i migliori del mondo, chi ti legge ti troverò antipatico;

concentrati ad instaurare un dialogo (non un monologo), racconta il dietro le quinte del proprio lavoro, la fatica, le difficoltà: genera engagement;

crea sinergie, non parlare solo di te, valorizza il network, le persone, il territorio;

Ricorda che il tuo progetto o il tuo prodotto deve essere utile agli altri non a te.

5 glossary entries

Social Media Blues: ossia l'effetto negativo psicologico che un eccesso di autoreferenzialità sui social può produrre sulla nostra mente e sul nostro umore.

Narcisimo social: Esasperare sentimenti di felicità o di estrema allegria in particolare pubblicando fotografie o selfie che ci ritraggono al settimo cielo e indicizzarli con # (hashtag) e valutarle a seconda della pioggia di 'like' che ricevono.

10 Socratic test questions (multiple choice or true/false type questions)

- 1_ Pubblicare post autocelebrativi a distanza troppo ravvicinata l'uno dall'altro è una ravvisaglia di un atteggiamento troppo esibizionista sui social T F
- 2_ Associare sentimenti positivi o negativi a condivisioni, post, commenti ricevuti sugli ambienti digitali è sinonimo di un approccio sano T F
- 3_ Controllare di continuo con fare nevrotico i commenti o i like ricevuti ai propri post autocelebrativi significa essere narcisisti da social network T V



click clever



www.clickclever.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4_ Autoreferenzialità si configura essere:

4A: tendenza che aggiunge un valore alla mia vita digitale

4B: qualcosa che attira l'attenzione dei followers

4C: comportamento social che potrebbe far stancare e risultare antipatico dai tuoi contatti

5_Come aumentare consapevolezza del proprio esibizionismo social:

5A: affollare il proprio feed con immagini repetitive, quasi facendo spam

5B: fare un'autoanalisi della propria comunicazione

5C: autolodare se stessi, la propria vita e i propri 'prodotti'

Top 5 key facts

A_Le persone detestano chi è troppo autoreferenziale. Se sui tuoi social parlerai solo dei tuoi successi, ergendoti su un piedistallo, chi ti segue inizierà a nutrire sentimenti contrastanti verso di te, sino a vivere antipatia verso il tuo modo di comunicare.

B_Prima di pubblicare conta il numero della pubblicazione del giorno. È importante essere consapevoli.

C_ Il narcisismo social è quel fenomeno della psicologia nell'era digitale dilagante nella società contemporanea.

D_I social network agiscono come meccanismi di difesa per molte delle nostre carenze, delle nostre necessità

E_La social media blues è provocata da un eccesso di autoreferenzialità social

Microtraining contents for POWTOON

Bibliography

Narcisismo digitale: https://www.corriere.it/cronache/16_marzo_04/narcisismo-massa-digitale-cirrende-autoreferenziali-e292a4a2-e184-11e5-86bb-b40835b4a5ca.shtml?refresh_ce-cp



click clever



www.clickclever.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Felicità e social networks: <https://www.donnaglamour.it/social-network-e-felicita/lifestyle/>
<http://www.ilsileno.it/wp-content/uploads/2011/03/4.pdf>

Aumentare la consapevolezza del limite: <https://viverepiusani.it/social-network-non-pubblicare-nulla/>

Related Material	
Related PPT	
Reference Link	

