

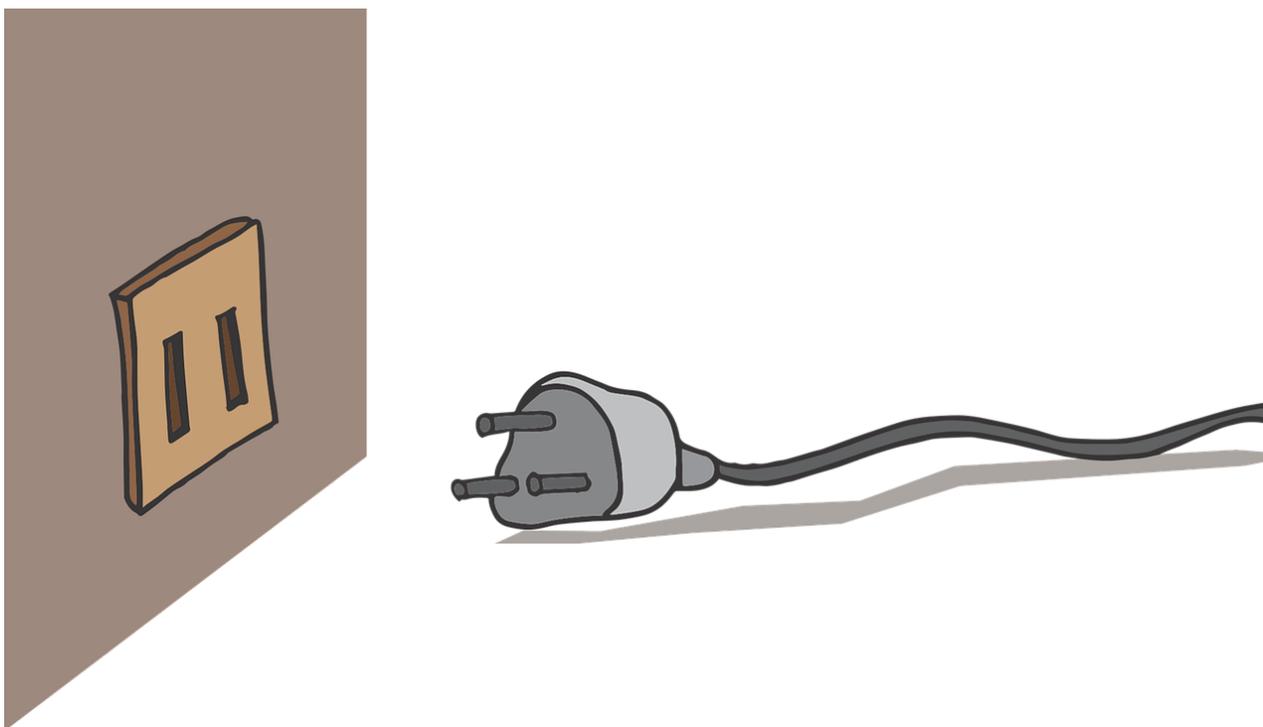


BETWEEN CULTURES

LIVING - WORKING - PARENTING - ADAPTING

## ADATTATORE UNIVERSALE - ESERCIZIO

Qual e' la prima cosa che cerchiamo con affanno appena arrivati in un nuovo luogo?  
Un caricatore!



Ormai i nostri smartphones ci aiutano a rispondere molteplici domande: a che ora ho l'appuntamento? Calendario  
Che tempo fa? App meteo  
Che ora e' nel mio paese? Orologio/fuso orario  
Dove ho la prenotazione? Email o ticket app  
Lista della spesa, lettore musicale, macchina fotografica, etc etc.

E quando siamo in un paese straniero?

In un paese straniero abbiamo bisogno di utilizzare un **adattatore** per poter far funzionare i nostri devices.

Un adattatore, svolge la funzione di adattare, far comunicare due sistemi differenti, permettendo il passaggio di energia.

Ecco la mia metafora dell'**adattatore universale** da utilizzare per integrarsi in ogni nuovo paese. Trasferirsi in un nuovo paese comporta sì, delle concessioni, alcuni compromessi, ma non deve completamente annullare le persone che siamo per integrarsi socialmente e professionalmente. Per questo mi piace la dualità dell'adattatore: contiene entrambi i poli.



Voglio invitarvi a fare questo esercizio per capire come potete adattare a vivere in un paese straniero tenendo conto delle vostre necessità e passioni da un lato e come portare nel vostro mondo gli aspetti della cultura ospite.

Infatti quando ci trasferiamo a vivere in un altro paese da quello di origine, ci imbattiamo spesso in molteplici differenze: linguistiche, culturali, modi di lavorare, strutture di valori.

Quanto noi siamo in grado di fare leva su queste differenze e non subirle, determinerà il successo delle nostre integrazioni all'estero.

Nella tabella di seguito potete scrivere quali sono i vostri interessi, passioni, hobby che ritenete importanti nella vostra vita. Nell'altra colonna potete scrivere o disegnare, come un mindmap, tutti gli elementi della cultura ospite a cui potete connettervi o contribuire.

La tabella 1 contiene degli esempi, la 2 è tutta vostra, date sfogo ai pensieri ed alla creatività'.



## BETWEEN CULTURES

LIVING - WORKING - PARENTING - ADAPTING

Interessi	Luoghi di ricreazione
Passioni	Community centers
Competenze	Scuole
Hobby	Associazioni
Lingue parlate	Volontariato
Talenti	Luogo di lavoro

In questa sezione, ✍ penna per i tuoi pensieri: scrivi come nel tuo diario, tutti i pensieri e le riflessioni che questa immagine ti hanno suscitato.



# BETWEEN CULTURES

LIVING - WORKING - PARENTING - ADAPTING

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Puoi elencare le cose che ti piace fare, cio' che e' importante per te. Gli aspetti della cultura ospite che ti hanno colpito. Dove potresti usare le tue competenze e talenti nel nuovo paese. Luoghi in cui fare amicizia.




**BETWEEN CULTURES**  
LIVING - WORKING - PARENTING - ADAPTING

SCRIVETEMI



## **Sara Coggiola**

Life Coach, Formazione Interculturale, Podcaster -  
Reinventata la tua vita