



***C.A.R.E. Opere d'arte in ceramica per aumentare la stima e l'occupabilità***

*[www.care-platform.eu](http://www.care-platform.eu)*

**Raccolta di attività educative non-formali per lo sviluppo delle competenze sociali**

**Luglio 2023**



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



Agenzia Italiana  
per la Gioventù

**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.



Co-funded by  
the European Union



## Ceramic Artworks to Raise Esteem and Employability-C.A.R.E.



This document may be copied and reproduced according to the above rules.


( <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ).

In addition, an acknowledgement of the authors of the document and all applicable portions of the copyright notice must be clearly referenced.

This document may change without notice.

**Project No. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000086755**



|   |  |
|---|--|
|  | <p>C.A.R.E.<br/>Opere d'arte in ceramica per aumentare la stima e l'occupabilità</p>   |
|   | <p>Erasmus+ 2022-1-IT03-KA220-YOU-000086755</p>  |
| <p>Pacchetto di lavoro</p>  | <p>WP2 Progettazione e sviluppo</p>  |
| <p>Attività correlata</p>   | <p>A2.3 Raccolta di pratiche di educazione non formale per lo sviluppo di competenze interpersonali e sociali</p>  |
| <p>Anno</p>   | <p>Luglio 2023</p>   |
| <p>Organizzazione capofila</p>  | <p>PRISM Impresa Sociale s.r.l (Italia)</p>  |
| <p>Partner che contribuiscono</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I.E.R.F.O.P. Istituto Europeo Ricerca Formazione Orientamento Professionale - Onlus (Italia) - coordinatore</li> <li>▪ SIGMA - Tournis Symvouleftiki EE (Grecia)</li> <li>▪ ARDMORE Istruzione e sviluppo (Irlanda)</li> <li>▪ CSI Centro per l'innovazione sociale LTD (Cipro)</li> <li>▪ Fondazione FRAME per lo sviluppo delle attività educative (Polonia)</li> </ul> |
| <p>Livello di diffusione</p>  | <p>PU: Pubblico</p>  |
| <p><i>Dichiarazione di non responsabilità</i></p>                                 | <p><i>Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.</i></p>  |

## Sommario

|   |    |
|---|----|
| Introduzione .....                                  | 5  |
| 1. Circolo dei valori .....                         | 6  |
| 2. Le 5 parole .....                                | 8  |
| 3. Blocchi di costruzione.....                      | 10 |
| 4. Circolo dei complimenti.....                     | 12 |
| 5. Guidare il palloncino .....                      | 14 |
| 6. Sedie per la consapevolezza di sé .....          | 16 |
| 7. Immagine di te .....                             | 18 |
| 8. Spiegare le parole.....                          | 20 |
| 9. Picco di montagna .....                          | 22 |
| 10. Esplorare ed esprimere .....                    | 27 |
| 11. Le mie competenze .....                         | 29 |
| 12. Abbiamo un messaggio per voi.....               | 31 |
| 13. Cieco, muto, stupido .....                      | 34 |
| 14. Persone che ammiro .....                        | 36 |
| 15. Giochi di ruolo in situazioni sociali .....     | 38 |
| 16. Intervista con le note adesive .....            | 40 |
| 17. La narrazione .....                             | 42 |
| 18. Disegno a rovescio .....                        | 43 |
| 19. Shock culturale.....                            | 45 |
| 20. Inquadrare le prospettive .....                 | 46 |
| 21. Come finisce?.....                              | 48 |
| 22. Chi/cosa sono?.....                             | 50 |
| 23. Finisci la storia .....                         | 52 |
| 24. Che odore ha l'immaginazione?.....              | 53 |
| 25. Domare le emozioni .....                        | 55 |
| 26. Persone Bingo .....                             | 57 |
| 27. Parlare di sé in modo positivo .....            | 59 |
| 28. Ascolto consapevole.....                        | 61 |
| 29. Verità e bugie.....                             | 62 |
| 30. Attività di costruzione di abilità sociali..... | 64 |

## **Informazioni su C.A.R.E. Opere d'arte in ceramica per aumentare la stima e l'occupabilità**

|                |  |
|----------------|--|
| Tipo di azione | KA220-YOU - Partenariati di cooperazione nel settore giovanile |
| Priorità       | GIOVANI: Rafforzare l'occupabilità dei giovani                 |

*La vista è il più complesso e il più oggettivo di tutti i sensi. Ci fornisce il feedback più dettagliato del mondo esterno e registra contemporaneamente la posizione, la distanza, la dimensione, il colore e la forma delle cose. Tuttavia, la nostra visione non funziona in totale isolamento, poiché si sviluppa fisicamente e psicologicamente in stretta correlazione con altre attività sensitive, in particolare con il tatto e la cinestesia, cioè "un senso mediato da recettori situati nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni e stimolato da movimenti e tensioni corporee (o dall'esperienza sensoriale derivata da questo senso)". Quando i bambini acquisiscono sicurezza nell'esecuzione di abilità motorie fini e grossolane e costruiscono un repertorio di movimenti sufficientemente vario, acquisiscono un elevato livello di competenza motoria che si associa positivamente alla qualità della loro salute psicomotoria e cognitiva.*

*Secondo l'EBU (Unione Europea dei Ciechi), si stima che nell'Europa geografica ci siano oltre 30 milioni di persone cieche e ipovedenti, il che significa che in media 1 europeo su 30 soffre di perdita della vista. Il tasso medio di disoccupazione delle persone cieche e ipovedenti in età lavorativa è superiore al 75% e la riduzione della qualità della vita dovuta alla perdita della vista costa ogni anno 130 miliardi di euro nell'UE. La perdita di produttività della società dovuta alla maggiore disoccupazione delle persone con perdita della vista invalidante costa 45 miliardi di euro all'anno nell'UE.*

*Nei bambini affetti da disabilità visiva, la mancanza di uno dei condotti sensoriali causa un ritardo nelle principali fasi dello sviluppo. Di solito, i bambini non vedenti raggiungono ultimamente la consapevolezza della propria individualità grazie al necessario, ma spesso eccessivo, supporto e alla mediazione dei genitori con l'ambiente circostante. Inoltre, l'assenza di informazioni visive comporta inevitabilmente problemi di mobilità per quanto riguarda la postura e l'equilibrio. Di conseguenza, quando socializzano con le persone, i disabili tendono a percepirsi come non sufficienti e meno interessanti, il che porta allo sgretolamento dell'identità sociale.*

*Per colmare questa lacuna, questo progetto si presenta come un'opportunità chiave per i giovani con disabilità visiva di liberare il loro potenziale come individui, come artisti e come lavoratori, attraverso laboratori di ceramica e il potenziamento delle loro abilità psicomotorie, come una delle basi per lo sviluppo. Dopo tutto, il controllo posturale rende visibili e raggiungibili nuove parti dell'ambiente; la locomozione rende accessibile un mondo più ampio; le abilità manuali promuovono nuove forme di interazione con gli oggetti e le abilità motorie che coinvolgono ogni parte del corpo aumentano le opportunità di interazione sociale. Pertanto, le abilità motorie possono innescare una cascata di sviluppi: percezione e cognizione, linguaggio e comunicazione, espressione e regolazione emotiva, crescita fisica e salute, comportamento funzionale e flessibile.*

## Introduzione

Il progetto C.A.R.E. si pone come obiettivo quello di offrire ai giovani con disabilità visiva l'opportunità di liberare il loro potenziale come individui, artisti e lavoratori. Lo facciamo attraverso laboratori di ceramica che potenziano le abilità psicomotorie dei giovani ipovedenti, ponendo le basi per il loro sviluppo sia individuale che collettivo. All'interno dei laboratori di ceramica, previsti all'interno di C.A.R.E, il controllo posturale permetterà loro di ampliare la percezione dell'ambiente, espandere il loro mondo sensoriale, migliorare le abilità manuali potenziando l'interazione con gli oggetti etc. Ecco dunque il progetto C.A.R.E si concentra sul rafforzare le seguenti caratteristiche dei giovani, ipovedenti e non: percezione, cognizione, linguaggio, espressione emotiva, salute fisica e comportamento funzionale.

Attraverso le attività di educazione non-formale, presentate in questa raccolta e che possono essere facilmente riprodotte per creare spirito di gruppo all'interno di laboratori di ceramica, vogliamo potenziare la comunicazione, l'ascolto attivo, l'apprezzamento della diversità, la costruzione della fiducia, l'assunzione di prospettive, il pensiero critico e la collaborazione da parte dei giovani coinvolti.

Esplorando questa raccolta, insegnanti e educatori troveranno numerose attività di educazione non-formale (con i relativi materiali necessari, il tempo stimato etc.). In tal modo, potranno selezionare le attività più adatte per sviluppare lo spirito di cooperazione e di gruppo tra i giovani che partecipano a laboratori di ceramica, al fine di garantire che tutti si sentano a proprio agio e che nessuno venga escluso a causa della sua diversità o disabilità.

Per implementare queste attività, è necessario dotarsi di semplici materiali di cartoleria e di uso quotidiano: cartoncini, pennarelli, nastro adesivo, palline da tennis, un mazzo di carte, corda, materiale da ufficio assortito. Preparare in anticipo il materiale è fondamentale per il corretto svolgimento delle attività.

Buon apprendimento!

## 1. Circolo dei valori

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è far sì che i partecipanti condividano e comprendano profondamente i valori fondamentali della loro vita.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Costruire un'autoconsapevolezza sui propri valori fondamentali di vita<br>Per stimolare la conversazione e promuovere le amicizie all'interno del team<br>Comprendere l'importanza di mantenere vivi i valori positivi<br>Far comprendere quanto sia difficile fare una scelta nella vita   |
| n° partecipanti            | Fino a 20 persone   |
| Durata                     | 40 minuti   |
| I materiali                | Per ogni partecipante: n° 10 foglietti di carta (formato A6 o simile), n° 1 pennarello e n° 1 sedia (se possibile).<br><br>Per l'animatore: n° 1 cappello o contenitore dove raccogliere gli elaborati  |
| Preparazione               | Disporre due cerchi concentrici di sedie (uno interno e uno esterno) nella stanza, con lo stesso numero di sedie. Ogni sedia del cerchio interno deve essere rivolta verso una sedia del cerchio esterno.<br><br>Se non è possibile, a causa della mancanza di spazio, si possono creare due file di sedie una di fronte all'altra.<br><br>Se non è possibile, a causa della mancanza di sedie, si può creare uno spazio per far sedere i partecipanti a terra.   |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dividete i partecipanti in due gruppi pari. Fate sedere i due gruppi sulle sedie. Il gruppo nel cerchio esterno sarà rivolto verso l'interno e quello nel cerchio interno verso l'esterno. Ogni partecipante di un gruppo deve essere abbinato a un partecipante dell'altro gruppo.</li><li>2. Consegnate a ciascuno 10 fogli di carta e chiedete loro di scrivere, individualmente, un valore fondamentale della vita su ciascun foglio. Questi valori possono essere l'amicizia, la famiglia, l'integrità, l'autostima, la gentilezza, l'altruismo, il rispetto, l'ascolto attivo, la libertà di pensiero, l'istruzione, la salute, il coraggio e così via.</li><li>3. Spiegate che i valori della vita sono le convinzioni fondamentali che guidano i vostri comportamenti e obiettivi e vi aiutano a misurare il vostro successo complessivo nella vita. Potete aiutare i partecipanti a creare un ampio elenco di valori prima dell'esercizio e a farli scegliere da esso. Lasciate che i partecipanti scelgano da soli.</li><li>4. Una volta che tutti i partecipanti hanno scritto i loro 10 valori, chiedete loro di discutere con la persona di fronte a loro i valori che hanno scritto e le ragioni per cui hanno scelto quei valori. Date loro dai 5 ai 10 minuti.</li><li>5. Ripristinate il silenzio, girate intorno ai cerchi e chiedete a tutti i partecipanti di togliere uno dei valori dal loro "mazzo" e di lasciarlo cadere nel cappello/contenitore. Non rispondete alle domande che potrebbero sorgere.</li></ol> |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <p>6. Chiedete ai partecipanti del cerchio esterno di alzarsi e di spostarsi di un posto a sinistra. A questo punto tutti si troveranno di fronte a un'altra persona del cerchio esterno.</p> <p>7. Chiedete alle coppie appena formate di spiegare l'una all'altra quale valore hanno da dare via e come si sentirebbero se quel valore fosse rimosso/negato dalla loro vita. Date loro fino a 2 minuti per condividere.</p> <p>8. Ripetete i passaggi 5, 6 e 7 finché a tutti i partecipanti non rimane un solo valore.</p> <p>9. Chiedete un applauso come ringraziamento comune a tutto il gruppo per aver condiviso i propri valori e pensieri.</p> |
| Suggerimenti e consigli | Nel caso di partecipanti con esigenze particolari che non possono scrivere i valori, chiedete a un collaboratore di aiutarli.  |
| Misure di sicurezza     | Mantenere i due cerchi di sedie a una distanza adeguata per consentire a una fila di persone di alzarsi e muoversi. Tenete gli altri oggetti nella stanza ad almeno 1 metro di distanza dal cerchio di sedie esterno.  |
| Valore aggiunto         | Ogni giorno esprimiamo giudizi basati sui nostri valori. Essi informano i nostri comportamenti e la nostra comprensione di ciò che è giusto o sbagliato. Contribuiscono a plasmare il nostro modo di pensare, agire e sentire. In definitiva, i nostri valori ci aiutano a raggiungere il nostro scopo nella vita. Ciò che facciamo nella nostra carriera, nella nostra vita privata e persino nelle nostre relazioni si basa sui nostri valori.   |

## 2. Le 5 parole

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è far riflettere e condividere i partecipanti su come un concetto, pur essendo di uso quotidiano e comunemente riconosciuto, possa essere percepito in molti modi diversi.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Riflettere sugli elementi fondamentali di un concetto astratto.<br>Comprendere come persone diverse possano identificare elementi fondamentali diversi dello stesso concetto.<br>Promuovere l'ascolto attivo<br>Costruire il pensiero critico<br>Allenare la nostra flessibilità nell'accettare e apprezzare prospettive diverse.   |
| n° partecipanti            | Almeno 8. Idealmente un numero pari fino a 16.<br><br>Se il numero è dispari, potete adattare il numero di persone nei gruppi.  |
| Durata                     | 40 minuti   |
| I materiali                | Lavagna o lavagna a fogli mobili, fogli e penne per tutti i partecipanti, sedie.  |
| Preparazione               | Posizionate la lavagna a fogli mobili in modo che tutti i partecipanti possano vederla.   |
| Implementazione            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Date a tutti i partecipanti una penna e un foglio di carta.</li> <li>2. Scrivete la parola COMUNITÀ o la parola TOLLERANZA sulla parte superiore della lavagna a fogli mobili.</li> <li>3. Dite ai partecipanti che hanno 4-5 minuti per identificare e scrivere individualmente (e in silenzio) 5 parole che appartengono al concetto selezionato. Potete fare degli esempi: in relazione alla COMUNITÀ, alcuni esempi sono "ascolto attivo", "collaborazione", "crescita", "inclusione" e così via.</li> <li>4. Chiedete ai partecipanti di fare coppia con qualcuno. Quando tutte le coppie sono formate, dite ai partecipanti che devono discutere con il loro compagno per motivare la scelta delle parole e selezionare insieme 5 parole tra quelle individuate da ciascuno di loro. Tra 10 parole, devono sceglierne 5. Hanno altri 5 minuti di tempo per motivare il motivo per cui vogliono mantenere una parola piuttosto che un'altra.</li> <li>5. Chiedete alle coppie di unirsi a un'altra coppia, formando così gruppi di quattro partecipanti. Quando tutti i gruppi sono stati formati, ripetete la fase 4.</li> <li>6. Se possibile, chiedete ai gruppi di unirsi a un altro gruppo, formando così gruppi più grandi di otto persone. Quando tutti i gruppi sono stati formati, ripetete il passo 4.</li> <li>7. Dividete la lavagna a fogli mobili sotto il concetto di archetipo in tante colonne quanti sono i gruppi. Chiedete ai gruppi di rivelare le ultime 5 parole selezionate e di scriverle nella rispettiva colonna.</li> <li>8. Chiedete ai gruppi di selezionare tutti insieme le ultime 5 parole che appartengono al concetto selezionato tra tutte quelle scritte sulla lavagna. Facilitate la discussione e mostrate visivamente sulla lavagna a fogli mobili le decisioni dei partecipanti. Alcune parole</li> </ol> |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <p>possono essere simili ma percepite in modi diversi dai partecipanti. Favorire il coinvolgimento attivo dei partecipanti e chiedere loro di motivare le proprie idee e decisioni. Questa fase dovrebbe durare fino a 15 minuti</p> <p>9. In caso di necessità, potete riscrivere le ultime 5 parole su un foglio o una lavagna vuota.</p>  |
| Debriefing              | <p>Chiedete a tutti i partecipanti di discutere delle emozioni e delle difficoltà incontrate nella selezione delle 5 parole. Facilitate la discussione ponendo ai partecipanti le seguenti domande:</p> <p>Quanto pensate che il vostro gruppo abbia lavorato bene insieme?</p> <p>Che tipo di ruoli c'erano nel gruppo? Chi ha assunto il ruolo di leader? Chi ha deciso di farsi da parte e di lasciare che fossero gli altri a prendere le decisioni?</p> <p>Come ci si sente a ricoprire uno o l'altro ruolo?</p> <p>Che cosa si sarebbe potuto fare di diverso?</p> <p>Quali sono le lezioni che porteremo con noi in futuro?</p> |
| Suggerimenti e consigli | <p>Durante la fase 8, dovete essere in grado di facilitare la discussione e di sostenere i partecipanti nella scelta delle parole, senza scegliere per loro.</p>   |
| Misure di sicurezza     | <p>Le sedie devono essere disposte in cerchio e non devono contenere oggetti all'interno del cerchio.</p>  |
| Valore aggiunto         | <p>Apprezzare le diverse prospettive aiuta a guidare il cambiamento. Questa attività permette non solo di comprendere i valori degli individui, ma anche come le loro differenze e le circostanze uniche guidino questi punti di forza. Dobbiamo sforzarci di promuovere nei giovani la comprensione dell'impatto che il benessere sociale, emotivo, fisico e mentale di una persona ha sulle sue azioni e reazioni. È la nostra capacità di vedere la persona nella sua interezza che ci permette di riconoscere e apprezzare prospettive e punti di forza unici.</p>   |
| Variazioni              | <p>Si possono scegliere altri concetti come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Benessere</li> <li>Salute sociale</li> <li>La democrazia</li> <li>Coesione di gruppo</li> <li>ecc.</li> </ul>  |

### 3. Blocchi di costruzione

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | L'obiettivo dell'attività è quello di far comprendere che il nostro modo di comunicare influenza inevitabilmente il raggiungimento di risultati nella vita di tutti i giorni. La costruzione di abilità comunicative positive è quindi fondamentale nelle nostre attività quotidiane.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Comprendere le sfide della comunicazione quando interagiamo<br>Comprendere come la nostra percezione influenzi i risultati di un lavoro di gruppo.<br>Sperimentare come le parole e i ruoli delle persone possano ostacolare il perseguimento di risultati comuni.<br>Sperimentare i limiti della comunicazione unidirezionale   |
| n° partecipanti            | Tra 6-12 persone   |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | Due set identici di 15 blocchi a incastro (es. Lego, Duplo, ecc.), carta, penne.   |
| Preparazione               | Identificare due stanze e raccogliere il materiale necessario per l'attività.  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dividete i partecipanti in due gruppi. Potete chiamarli Squadra A e Squadra B, oppure potete lasciare che i partecipanti decidano il nome della propria squadra.</li><li>2. Chiedete alle squadre di posizionarsi lontano l'una dall'altra, possibilmente in due stanze diverse.</li><li>3. Chiedete alla squadra A di costruire una struttura particolare con i blocchi. Specificate che non è necessario posizionarli tutti e 15. Nel frattempo, la squadra B deve aspettare, dove non può sentire o vedere la squadra A. Mentre la squadra A costruisce la struttura, deve scrivere le istruzioni passo-passo su come ricostruire la struttura. Dite alla squadra che, una volta completato il compito, la sfida per la squadra B sarà quella di ricostruire la struttura avendo come guida solo quelle istruzioni. L'obiettivo della squadra A è quindi quello di aiutare la squadra B a completare una copia esatta della struttura.</li><li>4. Dopo aver completato la struttura, la squadra A si reca dalla squadra B con le istruzioni e l'altra serie di blocchi. Senza ulteriori aiuti, la squadra B deve ricostruire la struttura.</li><li>5. Una volta che il team B ha completato la propria struttura, il team A porta la struttura originale e le due vengono confrontate.</li><li>6. Chiedete alle due squadre di discutere le seguenti domande:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Quanto è accurata la seconda struttura?</li><li>2. Quanto sono state utili le istruzioni del Team A?</li><li>3. Cosa ha funzionato? Cosa non ha funzionato?</li><li>4. Come si sono comportati i membri del team nel raggiungimento dei rispettivi obiettivi?</li></ol></li><li>7. Chiedete alle squadre di tornare alle loro posizioni iniziali.</li><li>8. Il processo si ripete con ruoli opposti. La squadra B sarà il costruttore e l'autore delle istruzioni, mentre la squadra A aspetterà di ricostruire la struttura.</li></ol> |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <p>9. Le strutture vengono confrontate nuovamente per vedere se le due squadre sono state in grado di migliorare le loro capacità comunicative la seconda volta dopo la lezione appresa nel primo turno.</p>   |
| Debriefing              | <p>Chiedete a tutti i partecipanti di riunirsi e di discutere sulle seguenti domande:</p> <p>In che misura l'altra squadra ha seguito le istruzioni?</p> <p>Quanto è stato difficile vedere come l'altra squadra si è scontrata con le vostre istruzioni?</p> <p>Potete raccontare situazioni simili a questa nella vostra vita quotidiana?</p> <p>In che modo la percezione della vostra squadra si è differenziata da quella delle altre squadre?</p> <p>In che modo la vostra percezione personale ha influenzato la percezione del vostro team?</p> <p>Cosa è cambiato nel secondo round?</p> <p>In che modo la comprensione dell'attività è aumentata dal primo al secondo turno?</p> <p>Cosa avete imparato?</p> |
| Suggerimenti e consigli | <p>Prendete appunti su come si comportano i membri del team, se decidono insieme di selezionare i ruoli o se questi si formano inconsciamente attraverso l'interazione. Durante il tempo di riflessione, agevolate la conversazione dei partecipanti su questi punti, ma lasciate che se ne rendano conto da soli.</p>   |
| Misure di sicurezza     | <p>In caso di partecipanti con esigenze particolari, far loro conoscere le stanze e i blocchi prima di iniziare l'attività.</p>  |
| Valore aggiunto         | <p>Il valore aggiunto di questa attività è la comprensione di come la nostra mentalità, la nostra percezione, le nostre parole e il nostro modo di comunicare influenzino inevitabilmente la percezione del gruppo e il perseguimento di risultati comuni.</p>   |

#### 4. Circolo dei complimenti

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Lo scopo di questa attività è promuovere la fiducia in se stessi, la percezione positiva di sé e un ambiente di sostegno. L'attività è progettata per elevare e potenziare le persone, fornendo loro complimenti genuini da parte dei loro coetanei. Impegnandosi in questa attività, i partecipanti possono ricevere un riconoscimento per le loro qualità positive e i loro risultati, il che può contribuire ad aumentare l'autostima.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Aumentare l'autostima dei partecipanti fornendo loro complimenti genuini da parte dei loro coetanei.<br>Creare un'atmosfera di positività e sostegno<br>Migliorare le capacità di comunicazione<br>Promuovere relazioni positive e sane  |
| n° partecipanti            | Tra 8 e 10 persone   |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | Per ogni partecipante: n° 1 sedia, n° 1 matita, n° 1 foglio di carta.  |
| Preparazione               | Disporre un ciclo concentrico di sedie nella stanza. Se i partecipanti con i loro assistenti sono più di 14, predisporre due o più cerchi concentrici con lo stesso numero di sedie. <u>Le sedie/partecipanti nel cerchio devono essere in numero pari.</u><br><br>Se non è possibile, per mancanza di spazio, si possono creare uno o più cerchi separati sul terreno.  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fate sedere il gruppo sulle sedie. Se ci sono due cerchi, per mancanza di spazio, si creano automaticamente due gruppi.</li> <li>2. Fornite a ogni partecipante un piccolo foglio di carta e una penna o una matita.</li> <li>3. Chiedete a ogni partecipante di scrivere il proprio nome in cima al foglio e di passarlo alla persona alla sua sinistra.</li> <li>4. Incoraggiate i partecipanti a pensare alla persona di cui hanno ricevuto il foglio.</li> <li>5. Chiedete loro di scrivere un complimento sincero e sentito su quella persona. Può riguardare la sua personalità, le sue capacità, i suoi risultati o qualsiasi altra qualità positiva che possiede.</li> <li>6. Una volta che tutti hanno finito di scrivere un complimento, chiedete loro di passare nuovamente il foglio alla persona alla loro sinistra.</li> <li>7. I partecipanti ricevono ora un nuovo foglio con un nome diverso e scrivono nuovamente un complimento basato sulla nuova persona.</li> <li>8. Ripetete il processo di passaggio e di complimento per alcuni turni, finché ogni partecipante non avrà ricevuto indietro il proprio foglio originale (con il proprio nome).</li> <li>9. Il leader prende tutti i fogli e legge ad alta voce ogni foglio con il nome e i complimenti.</li> <li>10. Un grande applauso per il tentativo.</li> </ol> |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Suggerimenti e consigli | Nel caso in cui un partecipante non sia pronto a condividere le proprie opinioni, disegnare un più (+) nei fogli.  |
| Misure di sicurezza     | Le sedie dei partecipanti possono essere distanziate di almeno 30 centimetri l'una dall'altra per motivi di sicurezza e comodità. Tenete gli altri oggetti presenti nella stanza ad almeno 1 metro di distanza dal cerchio esterno di sedie.   |
| Valore aggiunto         | Impegnandoci in questa attività, sperimentiamo il potere dei complimenti genuini e siamo testimoni dell'impatto delle nostre parole positive sugli altri. Ci ricorda l'immenso valore che possediamo e rafforza l'importanza di sollevarci e sostenerci a vicenda. L'attività ci ricorda che nella nostra vita reale, il semplice atto di riconoscere e apprezzare i punti di forza e i risultati degli altri può creare un effetto a catena di positività, favorendo un più forte senso di sé e approfondendo i legami con chi ci circonda. |
| Variazioni              | Se alcuni dei partecipanti disegnano un più (+) sui fogli, questo può essere tradotto come una persona positiva. (Quando l'animatore legge il complimento di ogni partecipante)  |

## 5. Guidare il palloncino

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Lo scopo dell'attività è che i giocatori comunichino e cooperino collettivamente, non solo verbalmente ma anche fisicamente, mettendo in campo la stessa forza di movimento/velocità.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Costruire la fiducia e rafforzare le relazioni tra i giocatori per un obiettivo comune.<br>Per aumentare il senso di uguaglianza delle persone che agiscono come una sola.<br>Accogliere la collaborazione tra il corpo e la mente<br>Sviluppare una sana competizione che porti al valore della cooperazione e che si traduca in una vittoria o in uno sforzo dignitoso.  |
| n° partecipanti            | Almeno 6 persone   |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | n°1 palloncino ecologico ogni 2 partecipanti. Ad esempio, se i partecipanti sono in numero di 10, i palloncini necessari saranno 8.<br><br>n°1 benda per ciascuno dei partecipanti MA il primo della fila.<br><br>n°1 sedia. Se i partecipanti sono divisi in squadre, a causa dell'elevato numero, ci dovrebbe essere una sedia per squadra.  |
| Preparazione               | Soffiare i palloncini in anticipo e posizionare le sedie in fondo alla stanza (ad almeno 5 metri dalla prima persona in fila).   |
| Implementazione            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiedete ai partecipanti di formare una fila, tutti rivolti verso una direzione, ovvero la sedia posta all'estremità della stanza (ad almeno 5 metri di distanza dal primo della fila). Se fatto correttamente, ogni partecipante dovrebbe quindi essere rivolto alle spalle di qualcun altro. Il primo della fila guiderà la squadra. Se c'è più di una fila, queste linee saranno parallele.</li> <li>2. Distribuite i palloncini e fate in modo che i partecipanti mettano un palloncino tra loro, collegando il petto di qualcuno con le spalle di un altro. I palloncini devono rimanere sempre in alto e i partecipanti non possono usare le mani per tenerli.</li> <li>3. Quando i partecipanti sono a proprio agio con i palloncini, bendate tutti i partecipanti tranne il primo della fila. Condividete con loro che l'obiettivo è raggiungere la sedia, girarci intorno e tornare all'altra estremità della stanza (o alla posizione iniziale della fila) senza che nessun palloncino cada.</li> <li>4. Iniziare l'attività. Se un palloncino cade, la squadra deve riuscire a raccoglierlo di nuovo, ricollegando la linea e impedendo agli altri palloncini di cadere. La linea non può continuare a camminare finché tutti i palloncini non sono di nuovo in piedi.</li> <li>5. Quando la squadra raggiunge la sua destinazione, il gioco è terminato con successo.</li> </ol> <p>Chiedete un applauso come ringraziamento condiviso da tutto il gruppo.</p> |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Suggerimenti e consigli | <p>Se un partecipante fa cadere il palloncino, si può chiedere a un co-facilitatore di rimmetterlo sul petto.</p> <p>Nel caso in cui i partecipanti disabili non si sentano sicuri a camminare con il palloncino tra di loro, chiedete al gruppo di realizzare il gioco senza l'aiuto dei palloncini, ma tenendosi per mano.</p>  |
| Misure di sicurezza     | Per motivi di sicurezza, il gioco può essere svolto facendo toccare/tenere leggermente le mani o le spalle della persona che si ha di fronte per sentirsi più sicuri.   |
| Valore aggiunto         | Tutti i partecipanti saranno alla pari, con gli stessi movimenti e la stessa velocità. In tutte le fasi della nostra vita interagiamo con persone che hanno più o meno esperienza in ogni materia. Questa attività ci fa pensare che tutti vogliamo le stesse cose (migliorare noi stessi e i nostri obiettivi, essere rispettati dai nostri individui) e dobbiamo imparare a collaborare per raggiungere i nostri obiettivi. |
| Variazioni              | Si può anche scegliere di svolgere l'attività senza benda.  |

## 6. Sedie per la consapevolezza di sé

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è calmare la mente e creare un senso di benessere. Fornire una sensazione di rilassamento aumentando sia la fiducia che l'efficienza degli individui. Infine, mira a promuovere un approccio ottimistico alla vita.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Rilassarsi consapevolmente e fermare il chiacchiericcio della mente e i pensieri negativi.<br>Per concentrarsi e focalizzarsi<br>Promuovere un'immagine corporea positiva, l'amore per se stessi e l'autostima.<br>Per disintossicarsi dalle fobie e sviluppare la propria personalità<br>Costruire l'autoconsapevolezza e l'autoconoscenza   |
| n° partecipanti            | Fino a 90 persone, a seconda dello spazio disponibile   |
| Durata                     | 45 minuti   |
| I materiali                | Una sedia per ogni partecipante.<br><br>Se le sedie non sono sufficienti, i partecipanti possono sedersi a terra.   |
| Preparazione               | Disporre le sedie a zig-zag, per aiutare tutti i partecipanti a muovere le mani su e giù.   |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aiutate un partecipante a sedersi su una sedia.</li> <li>2. Dopo aver allineato il busto del nostro corpo, con il mento parallelo al suolo, appoggiamo delicatamente le mani sulle ginocchia.</li> <li>3. Respirare profondamente l'ossigeno, riempiendo lo stomaco di ossigeno per 7-10 volte.</li> <li>4. Muoviamo dolcemente il mento verso il basso e poi verso l'alto nel cielo.</li> <li>5. Prima ruotiamo lentamente e costantemente le spalle con un movimento in avanti, insieme al respiro. Poi con un movimento all'indietro.</li> <li>6. Lentamente e costantemente, insieme al respiro, ruotiamo la testa a destra e a sinistra.</li> <li>7. Allunghiamo le braccia in avanti in modo che siano parallele al suolo. Le mani creano dei pugni. Ruotiamo i polsi con un movimento circolare interno. Poi passiamo a un movimento esterno.</li> <li>8. Muoviamo le mani in posizione di preghiera davanti al cuore. Poi intrecciamo le dita e apriamo i palmi per toccare il cuore. I gomiti devono essere paralleli al suolo e si sente uno stiramento sulla schiena. Respiriamo profondamente e con costanza.</li> <li>9. Dopo qualche minuto passiamo alla posizione di preghiera. Mentre lo facciamo, mettiamo lentamente le mani da preghiera sopra la testa e poi giù fino al petto. Ripetere 10 volte.</li> <li>10. Appoggiamo dolcemente le mani sulle ginocchia.</li> <li>11. Con un movimento delicato, incliniamo il busto a destra e a sinistra.</li> <li>12. Stendiamo di nuovo le braccia in avanti, piegando i gomiti, in modo che i polsi siano sopra la testa e paralleli tra loro. Una volta fermi, iniziamo ad aprire le braccia di lato e a riportarle ferme al centro.</li> <li>13. Riportiamo le mani sulle ginocchia.</li> </ol> |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <p>14. Tenendo con entrambe le mani il ginocchio sinistro, lo solleviamo al petto. Respirare. Continuiamo con l'altro.</p> <p>15. Inspirare, espirare. Incrociamo le mani sul petto (come una X) cercando di raggiungere le ginocchia. Cercando di mantenere il busto dritto, scendiamo e poi risaliamo nella stessa posizione.</p> <p>16. Piegarlo il busto e tenere stretti i piedi. Se non è possibile, piegate il busto sulle ginocchia tenendo la testa tra i piedi. Rimanere lì, respirare.</p> <p>17. Nell'ultimo passo, ci abbracciamo forte a testa bassa. Inspirare-espirare.</p> <p>18. Chiedete un applauso come espressione comune di gratitudine a voi stessi e all'intero gruppo.</p> |
| Suggerimenti e consigli | <p>Ogni fase viene ripetuta 10 volte, tranne l'ultima.</p> <p>Se i partecipanti disabili non riescono a coordinarsi o a seguire il ritmo dell'attività, chiedete a un compagno di aiutarli.</p>  |
| Misure di sicurezza     | <p>I partecipanti devono avere una distanza di 1 metro tra loro.</p>   |
| Valore aggiunto         | <p>Questa attività aiuta i partecipanti a concentrarsi e a scacciare tutti i sentimenti negativi che potrebbero provare (stress, dolore, rabbia). Pulendo il loro mondo interiore, imparano ad amarsi e ad apprezzare il loro essere umani. La consapevolezza di sé è rara, quindi la conoscenza del controllo dei propri pensieri e delle proprie emozioni è un'arma molto potente in questo mondo di informazioni.</p>   |

## 7. Immagine di te

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è quello di ispirare i partecipanti ad avere coraggio nell'esprimersi e ad essere consapevoli di ciò che vogliono nella vita e di come questo può essere raggiunto. Questa attività valorizza il valore dell'espressione, dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare le loro abilità sociali<br>Acquisire esperienza nella presentazione a un pubblico<br>Esprimere senza timore la propria personalità<br>Lasciarsi ispirare da altre persone e dal loro contrario   |
| n° partecipanti            | Meglio se tra 8-20 persone  |
| Durata                     | 50 minuti   |
| I materiali                | n° 1 foglio di carta (formato A4 o simile), n° 1 matita/partecipante e n° 1 sedia (se possibile) per ogni partecipante.   |
| Preparazione               | Disporre un cerchio concentrico di sedie.<br><br>Se non è possibile, a causa della mancanza di spazio, si possono creare più piccoli cerchi o due file di sedie una di fronte all'altra.<br><br>Se non è possibile, a causa della mancanza di sedie, si può creare uno spazio per far sedere i partecipanti a terra.  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fate sedere tutti i partecipanti su una sedia del cerchio. Se i partecipanti sono molti, è possibile dividere il gruppo e creare due o più cerchi di sedie.</li> <li>2. Distribuite carta e penna a tutti i partecipanti e chiedete loro di pensare individualmente a un oggetto o a un animale che li caratterizzi come individui. Date loro dai 3 ai 5 minuti per trovare un oggetto. Devono avere in mente anche il PERCHÉ'.</li> <li>3. Chiedete ai partecipanti di scrivere, o meglio ancora di disegnare, l'oggetto o l'animale identificato.</li> <li>4. Quando tutti hanno completato il compito, chiedete a uno per uno di alzarsi in piedi (uno alla volta in senso orario) e di analizzare perché hanno scelto quell'oggetto o quell'animale. Lasciate loro 5-10 minuti per esprimersi.</li> <li>5. Una volta che tutti i partecipanti hanno completato la loro analisi, chiedete un applauso come ringraziamento condiviso da tutto il gruppo.</li> </ol> |
| Debriefing                 | <p>Il leader del gruppo porrà le domande, come quelle riportate di seguito, a ciascun partecipante e permetterà agli altri partecipanti di contribuire ponendo altre domande.</p> <p>Perché avete scelto quell'oggetto/animale?<br/>Cosa ti fa sentire?<br/>Con quali azioni sarete un passo più vicini a diventare quell'oggetto/animale?<br/>Avete avuto un'esperienza che vi ha fatto comportare come quell'oggetto/animale?</p>   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <p>Se vi pentite della vostra decisione, quale altra scegliereste e perché?<br/>Quali somiglianze avete con quell'oggetto/animale?</p>  |
| Suggerimenti e consigli | <p>Se i partecipanti non riescono a scrivere o disegnare l'oggetto/animale a cui hanno pensato, chiedete a un compagno di aiutarli.</p>   |
| Misure di sicurezza     | <p>Mantenere le sedie a una distanza adeguata. Tenere gli altri oggetti presenti nella stanza ad almeno 1 metro di distanza dal cerchio esterno delle sedie. Le persone con disabilità possono avere un'assistenza adeguata e devono prima familiarizzare con la posizione delle sedie.</p>   |
| Valore aggiunto         | <p>A volte è difficile esprimere ciò che ci accade. L'interazione con il mondo ci permette di ricevere più stimoli e di capire i nostri desideri. Il valore dell'espressione dei sentimenti è un percorso di pace interiore. Migliora le relazioni umane sane, ispira fiducia e affidabilità. Le emozioni più profonde e autentiche ci rendono più vulnerabili, ad esempio la tristezza, la paura, la vergogna e la solitudine, ma ci avvicinano alla persona che siamo o che possiamo diventare.</p> |

## 8. Spiegare le parole

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Questa attività contribuisce alla ricerca di approcci e tecniche per il teatro e la scrittura breve come forma d'arte, come strumento di apprendimento e come trasformazione sociale. In generale, favorisce lo sviluppo della natura artistica. Serve a soddisfare una serie di bisogni umani quali la socialità, la comunicazione, il sostegno, l'accettazione, il pensiero/la recitazione creativa e il rispetto.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Per aumentare i livelli di adattabilità in qualsiasi situazione<br>Migliorare le competenze sociali dei partecipanti<br>Promuovere il pensiero e il punto di vista artistico<br>Dimostrare il valore dell'uso corretto della lingua a seconda del sentimento/situazione che si sceglie.  |
| n° partecipanti            | Almeno 20 persone  |
| Durata                     | 55 minuti  |
| I materiali                | Fogli di carta A4, matite  |
| Preparazione               | Chiedete ai partecipanti di pensare ed elencare insieme diverse situazioni o sentimenti che le persone possono provare nella vita (ad esempio, lealtà, rabbia, separazione, amore, affidabilità, nervosismo, frode, gratitudine, fede in una persona o in una religione, routine mattutina, un momento di panico, ecc.)  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividete il gruppo in coppie.</li> <li>2. Chiedete loro di scrivere con il loro materiale un breve dialogo legato a una situazione/sentimento che hanno vissuto. Non deve essere necessariamente collegato ai sentimenti precedentemente elencati in gruppo. Se non è possibile scriverlo, possono memorizzarlo. Date loro fino a 20 minuti.</li> <li>3. Quando tutte le coppie sono pronte, chiedete alle coppie di recitare, una per una, il dialogo creato. È ammessa anche l'improvvisazione. Date tempo (fino a 25 minuti) per pensare a quale sentimento/situazione sarà presentato.</li> <li>4. Ogni coppia, una alla volta, si alza e presenta il risultato finale.</li> <li>5. Solo dopo la performance, lasciate che gli altri partecipanti indovinino il soggetto/sentimento rappresentato. La coppia può anche rivelarlo alla fine.</li> </ol> |
| Debriefing                 | Chiedere le opinioni dei partecipanti dopo aver scoperto quale sentimento/situazione è stato rappresentato. Ad esempio: Qual è la vostra opinione sul soggetto scelto che abbiamo appena visto?  |
| Misure di sicurezza        | Le persone con disabilità potrebbero aver bisogno di un'assistenza adeguata per recitare il dialogo se questo implica grandi movimenti.  |
| Valore aggiunto            | L'uomo esiste come creatore, non come creazione, e deve essere alla costante ricerca delle proprie potenzialità, dimostrando a se stesso di poter produrre idee e stabilire nuove  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>tendenze. Tutte le persone possono essere creatori, indipendentemente dall'età, dalla formazione accademica, dallo status sociale e dalle condizioni fisiche. Il valore della creatività risiede nella concezione delle idee, negli approcci innovativi, nella capacità di pensare fuori dagli schemi, nelle capacità di analisi e di autovalutazione.</p> |
|--|---|

## 9. Picco di montagna

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Questa attività mira a promuovere la comprensione di concetti quali il pensiero a breve e a lungo termine, i sogni, gli obiettivi, i piani, i bisogni, i desideri, i desideri, le responsabilità, ecc.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Costruire un'autoconsapevolezza sui propri valori fondamentali di vita<br>Identificare le differenze tra pensiero a lungo e a breve termine.<br>Sviluppare le capacità di pianificazione e di definizione degli obiettivi.<br>Essere consapevoli delle opportunità e dei rischi (personali ed esterni) nel raggiungimento degli obiettivi.   |
| n° partecipanti            | Fino a 20 persone  |
| Durata                     | 40 minuti  |
| I materiali                | Per ogni partecipante:<br><br>Una copia dell'opuscolo "Picco di montagna" per ogni partecipante (vedi allegati).<br>Fogli di carta<br>3. Penne   |
| Preparazione               | Il facilitatore deve stampare la dispensa "Cima della montagna" per ogni partecipante.   |
| Implementazione            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avviare una discussione con l'intero gruppo su concetti quali <i>obiettivi, sogni, desideri, bisogni, desideri, pianificazione, azione</i>, in modo da sensibilizzare sull'argomento, fare brainstorming insieme e promuovere l'ascolto attivo. Date ai partecipanti 5-10 minuti per discutere su come vengono percepiti questi termini. Potete scrivere alcune emozioni o sottoconcetti correlati su una lavagna a fogli mobili, se ce n'è una.</li> <li>2. Date ai partecipanti un foglio bianco. Chiedete loro di pensare a un obiettivo specifico a lungo termine che vorrebbero raggiungere e di scriverlo. Chiedete loro di essere il più specifici possibile, in modo da identificare una reale visione del futuro. Se non si sentono a proprio agio nel definire un obiettivo preciso a lungo termine, lasciate che scelgano un sogno o un desiderio per il futuro.</li> <li>3. Una volta che tutti sono pronti, chiedete ai partecipanti di pensare a passi realistici da compiere per realizzare l'obiettivo/sogno scelto. Date loro fino a 5 minuti.</li> <li>4. Distribuite a ogni partecipante il foglio "Mountain Peak" nella sezione Allegati e chiedete loro di scrivere i passi realistici che dovrebbero intraprendere per raggiungere l'obiettivo/sogno.</li> <li>5. Una volta che i partecipanti hanno completato il compito, chiedete a tutti coloro che sono disposti a presentare al gruppo il loro obiettivo/desiderio e i passi per raggiungerlo. Lasciate un tempo massimo di 3 minuti per consentire a tutti i partecipanti di partecipare e discutere i passi proposti.</li> <li>6. Chiedete un applauso come espressione comune di gratitudine a voi stessi e all'intero gruppo.</li> </ol> |

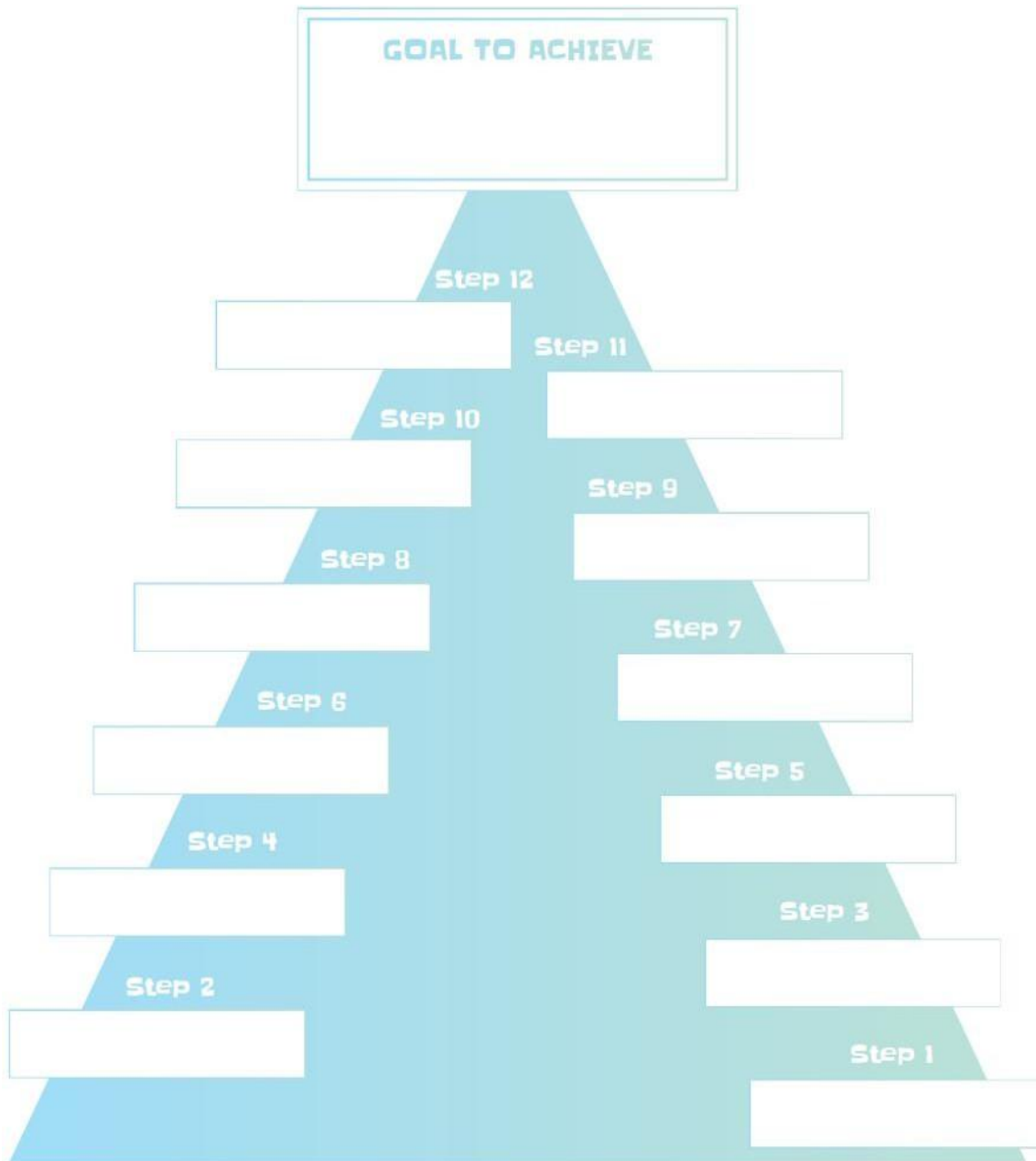
|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <p>Potete chiedere loro come procederanno nel caso in cui alcune delle fasi presentino delle difficoltà. Dovreste incoraggiare gli studenti a pensare a un possibile piano (B) di azioni/fasi per assicurare il raggiungimento dell'obiettivo.</p>   |
| Debriefing              | <p>Lasciate che gli studenti riflettano su domande come:</p> <p>Perché ho bisogno di sogni/obiettivi e di una pianificazione per raggiungerli?<br/> È importante essere consapevoli dei miei obiettivi ora e pianificare il loro raggiungimento? Se sì. Perché? Se no. Perché? Quando è il momento migliore per pianificare?<br/> Quali sono i miei obiettivi più importanti a breve o a lungo termine? Perché? Come rendere più facile per tutti raggiungere i propri obiettivi? Cosa influenza i miei sogni e i miei obiettivi di vita?</p> <p>Se il gruppo non è troppo numeroso, si può chiedere a tutti i partecipanti di fare un brainstorming per pensare a un possibile Piano B per ciascuno degli obiettivi/sogni identificati, con azioni/fasi adattate per assicurare il raggiungimento dell'obiettivo.</p> |
| Suggerimenti e consigli | <p>Nel caso di partecipanti con esigenze particolari che non possono scrivere i valori, chiedete a un collaboratore di aiutarli.</p>   |
| Misure di sicurezza     | <p>Non è una misura di sicurezza particolare da adottare.</p>  |
| Valore aggiunto         | <p>Pensare in anticipo e suddividere il vostro obiettivo in piccoli passi realistici è un approccio fondamentale per raggiungere i vostri obiettivi.</p>   |
| Variazioni              | <p>Potreste organizzare una sessione di tutoraggio individuale con ciascuno dei partecipanti per rivedere i loro obiettivi e i passi che hanno stabilito per raggiungerli. Potreste chiedere loro i termini e i dettagli su come intendono eseguire i passi previsti.</p>  |

**Raggiungere l'obiettivo**

**SOGNO:** scritto con una data diventa

**OBIETTIVO:** Un obiettivo suddiviso in fasi diventa

**PIANO:** Un piano supportato dall'**AZIONE** rende i vostri sogni una **REALTA'**.



### **Valori, caratteristiche, competenze**

| Values         | Characteristics    | Skills              |
|----------------|--------------------|---------------------|
| Trust          | Open               | Decision making     |
| Truthfulness   | Enthusiastic       | Concentration       |
| Honesty        | Polite             | Strategic planning  |
| Humility       | Inspiring          | Problem solving     |
| Excellence     | Self-confident     | Conflict resolution |
| Compassion     | Self-controlled    | Project planning    |
| Fairness       | Determined         | Motivating others   |
| Loyalty        | Open-minded        | Communication       |
| Independence   | Balanced           | Negotiation         |
| Simplicity     | Self-aware         | Organization        |
| Patriotism     | Friendly           | Goal setting        |
| Devotion       | Curious            | Positive thinking   |
| Respect        | Flexible           | Critical thinking   |
| Responsibility | Reliable           | Practicality        |
| Generosity     | Persistent         | Resourcefulness     |
| Courage        | Perseverant        | Creativity          |
| Selflessness   | Full of initiative | Listening           |
| Equality       | Hard working       | Persuasion          |
| Faith          | Tolerant           | Delegation          |
| Honour         | Reliable           | Time management     |
| Dignity        | Kind               | Stress management   |
| Prestige       | Ambitious          | Media literacy      |
| Career         | Disciplined        | Teaching            |
| Justice        | Authoritative      | Team-work           |
| Intelligence   | Strict             | Risk management     |

**Valori, atteggiamenti, competenze**

| As a Leader... | ... I have already... | ... I would like to develop... |
|----------------|-----------------------|--------------------------------|
| My values      |                       |                                |
| My attitudes   |                       |                                |
| My skills      |                       |                                |

## 10. Esplorare ed esprimere

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | L'obiettivo è quello di identificare le emozioni che possono essere percepite da diversi tipi di musica e di assorbire positivamente e imparare come reazioni diverse possano portare a risultati diversi.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare una consapevolezza più profonda della gamma di espressioni emotive umane.<br>Apprezzare la diversità<br>Per conoscerci meglio<br>Sviluppare l'abilità di mostrare la propria espressione emotiva<br>Comprendere i propri e altrui sentimenti in diversi momenti o situazioni  |
| n° partecipanti            | Fino al 15   |
| Durata                     | 30 minuti  |
| I materiali                | Una playlist con diversi tipi di canzoni (ad esempio una playlist preconstituita su Spotify).<br>Dieci canzoni sono sufficienti.<br>Spazio libero in camera  |
| Preparazione               | Creare una playlist con diversi tipi di canzoni e musica (forte, rilassante, chiassosa, triste, arrabbiata, ecc.).   |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiedete ai partecipanti di posizionarsi nella stanza. Chiedete loro di "riempire tutti gli spazi vuoti".</li> <li>2. Fate ascoltare una canzone e lasciate che il gruppo si muova nella stanza al ritmo della musica. Chiedete loro di "riempire tutti gli spazi vuoti". Fate durare la canzone almeno 2 minuti.</li> <li>3. Fermate la musica e chiedete al gruppo di identificare come si sentono o quale emozione associano a quel tipo di musica.</li> <li>4. Ripetere l'operazione con tutti i brani (e tipi di musica) della playlist.</li> <li>5. Si può decidere di eseguire gli ultimi 3 brani ininterrottamente, in modo che i partecipanti passino da un'emozione all'altra senza doverla descrivere.</li> </ol> |
| Debriefing                 | <p>Dopo l'attività, il gruppo si riunisce e discute sulle seguenti domande:</p> <p>La musica può influenzare il nostro modo di sentire?<br/>         È facile definire le emozioni e i sentimenti?<br/>         Come si è sentito a mostrare queste emozioni?<br/>         Come vi siete sentiti nel vedere qualcun altro che mostrava queste emozioni?<br/>         Le vostre emozioni sono diverse da quelle degli altri? Se sì, perché?<br/>         Cos'altro influisce sul vostro stato emotivo?<br/>         Cosa potete fare per aiutare gli altri a sentirsi meglio?</p>   |
| Misure di sicurezza        | L'aula/lo spazio deve essere vuoto, senza ostacoli.  |

|                 |   |
|-----------------|---|
| Valore aggiunto | Relazione con le materie Gestione delle emozioni, Scienze sociali, Arti linguistiche, Riunione di classe, Educazione alla carriera.   |
| Variazioni      | Si potrebbe fare un gioco per esprimere e nominare le emozioni, facendo recitare o ballare una persona alla volta o un gruppo più piccolo con la musica, mentre il resto della classe indovina di che emozione si tratta. |

## 11. Le mie competenze

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | Questa attività sviluppa l'autoconsapevolezza e la consapevolezza dell'importanza delle competenze e degli atteggiamenti. La riflessione sulle competenze aiuterà gli studenti a identificare i propri punti di forza e a costruire la propria autostima.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Definire qualità di valori, atteggiamenti, abilità e caratteristiche.<br>Sviluppare le qualità di leadership<br>Identificare i propri punti di forza<br>Migliorare la loro autostima<br>Arricchire il vocabolario   |
| n° partecipanti            | Fino a 15 persone   |
| Durata                     | 30 minuti   |
| I materiali                | Penne/matite - Copie delle schede modello (vedi allegati) per ogni partecipante.  |
| Preparazione               | Stampate il foglio in allegato e modificalo, se necessario.   |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Consegnate ai partecipanti una copia dell'opuscolo "Valori, caratteristiche e competenze" e chiedete loro di leggere attentamente l'elenco dei valori, delle attitudini e delle competenze.</li><li>2. Avviare una piccola conversazione e assicurarsi che i partecipanti siano consapevoli dei significati e delle caratteristiche dei valori, degli atteggiamenti e delle competenze elencati.</li><li>3. Consegnate una copia del pieghevole "Le mie competenze" a ciascun partecipante e chiedete loro di selezionare quelle che ritengono di possedere già e quelle che pensano di non possedere ma che vorrebbero sviluppare.</li><li>4. Chiedete ai partecipanti di scriverli sui fogli.</li><li>5. Chiedete ai partecipanti di condividere una per una le loro risposte e le ragioni della loro scelta. Dopo ogni condivisione, invitate tutti gli altri partecipanti ad aiutare la persona a scoprire cosa dovrebbe fare o di cui ha bisogno per sviluppare i valori, gli atteggiamenti e le competenze desiderate.</li></ol> |
| Debriefing                 | Facilitate la discussione ponendo le seguenti domande:<br><br>Per quanto riguarda le competenze che ritenete di possedere, potete condividere una situazione/circostanza che ve ne ha fatto rendere conto? Come pensate di aver sviluppato questa competenza?<br><br>Per quanto riguarda le competenze che vorrebbe sviluppare, perché le ha selezionate? Può condividere un particolare scopo personale/professionale a cui potrebbero servire?  |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Suggerimenti e consigli | <p>Se ritenete che il foglio di lavoro sia troppo complesso, a causa dei 3 tipi di qualità - valori, attitudini e abilità - potete trattare solo le qualità di leadership in generale o le qualità che possono riconoscere in una persona che ammirano.</p> <p>Nel caso di partecipanti con esigenze particolari che non possono scrivere i valori, chiedete a un collaboratore di aiutarli.</p> |
|-------------------------|--|

## 12. Abbiamo un messaggio per voi

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Si tratta di un'attività di classe basata sull'immaginazione della creazione di una proposta di progetto umanitario sui diritti umani. Il gruppo dovrà progettare un titolo, un logo, gli obiettivi, i partner, i gruppi target specifici e le azioni principali del progetto.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare la conoscenza dei diritti umani<br>Sviluppare le competenze del lavoro di squadra<br>Stimolare il pensiero creativo<br>Far riflettere i partecipanti su possibili azioni a livello di comunità.<br>Intervenire e scoprire l'importanza dell'appartenenza a una certa comunità   |
| n° partecipanti            | Massimo 20 persone   |
| Durata                     | 40 minuti  |
| I materiali                | Penne/matite da colorare, fogli di carta, poster, lavagna a fogli mobili, giornali da ritagliare   |
| Preparazione               | <p>1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi di 3-4 persone ciascuno.</p> <p>Creare e stampare un file word con il seguente contenuto. In una pagina, elencate i diritti fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diritto all'autodeterminazione</li> <li>Diritto alla libertà</li> <li>Diritto al giusto processo</li> <li>Diritto alla libertà di movimento</li> <li>Diritto alla privacy</li> <li>Diritto alla libertà di pensiero</li> <li>Diritto alla libertà di religione</li> <li>Diritto alla libertà di espressione</li> <li>Diritto di riunione pacifica</li> <li>Diritto alla libertà di associazione</li> </ul> <p>Sull'altra pagina, fate una tabella a due colonne con gli elementi chiave per lo sviluppo di un progetto efficace:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gli obiettivi e le motivazioni del progetto</li> <li>Il valore aggiunto del progetto e i suoi risultati</li> <li>I partner e le parti interessate</li> <li>Il gruppo target specifico</li> <li>L'implementazione</li> <li>I risultati del progetto</li> <li>L'impatto del progetto</li> <li>Il titolo</li> <li>Il logo</li> </ul> |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | Il titolo del progetto  |
| Attuazione              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividete il gruppo in piccoli gruppi di 3-4 persone ciascuno.</li> <li>2. Preparare i gruppi al tema dei diritti umani fondamentali, discutendo con i partecipanti le principali tappe del loro sviluppo.</li> <li>3. Distribuite a tutti i gruppi una copia del documento con l'elenco dei diritti fondamentali e la tabella con gli elementi chiave del progetto.</li> <li>4. Date 15-20 minuti al gruppo per costruire e presentare un proprio progetto. I partecipanti possono proporre argomenti vicini alla loro realtà, purché facciano riferimento ad almeno uno dei diritti fondamentali.</li> <li>5. Chiedete ai partecipanti di creare una presentazione sulla lavagna a fogli mobili, o su un ampio cartoncino o foglio di carta, in modo che i gruppi possano, uno alla volta, alzarsi e proporre la loro idea.</li> <li>6. Chiedete al primo gruppo di alzarsi e di presentare la propria idea. Chiedete a tutti i partecipanti di ascoltare attentamente e di non interrompere fino al termine della presentazione.</li> </ol>   |
| Debriefing              | <p>Al termine dell'attività, chiedete a tutti i partecipanti di riunirsi e di rispondere alle seguenti domande che servono a valutare l'attività:</p> <p>Le è piaciuto lavorare in gruppo?<br/> Quali sono state le difficoltà?<br/> Avete imparato cose nuove?<br/> Cosa ti è piaciuto di più?<br/> Cosa ti è piaciuto di meno?<br/> Quale sarà l'impatto che vorreste vedere?</p>   |
| Suggerimenti e consigli | <p>È possibile utilizzare l'approccio del Design Thinking:</p> <p>Il "Design thinking può essere descritto come una disciplina che utilizza la sensibilità e i metodi del designer per far coincidere le esigenze delle persone con ciò che è tecnologicamente fattibile e con ciò che una strategia commerciale valida può convertire in valore per il cliente e in opportunità di mercato". La mentalità del design non è focalizzata sul problema, ma sulla soluzione e orientata all'azione per creare il futuro preferito".</p> <p>Istruzioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. FASE DI EMPATHIZE / INIZIATIVA: condurre una ricerca per sviluppare la conoscenza della comunità su cui ci si vuole concentrare. Immaginiamo che il vostro obiettivo sia migliorare un'esperienza di on-boarding per i nuovi utenti. La prima fase del Design Thinking consiste nella comprensione profonda delle esigenze e dei problemi degli utenti. La chiave è identificare le motivazioni nascoste e intuitive che influenzano le scelte e i comportamenti delle persone.</li> <li>2. DEFINIZIONE: in questa fase, i team fanno una sintesi delle informazioni raccolte nella fase di empatia, al fine di definire quale sia il problema esatto. Questa fase richiede la rottura dei quadri di pensiero e delle abitudini che limitano la prospettiva.</li> </ol> |

3. IDEAZIONE: la fase di ideazione consiste nella creazione e nello sviluppo di soluzioni. È la fase generativa del processo di design thinking. Lo strumento di base è il brainstorming

4. COSTRUZIONE DEL PROTOTIPO: L'obiettivo di questa fase è capire quali componenti della vostra idea funzionano e quali no. In questa fase si

iniziate a valutare l'impatto e la fattibilità delle vostre idee attraverso il feedback sui vostri prototipi. Assicuratevi che le vostre idee siano fattibili. Raccogliere le opinioni dei facilitatori e dell'agronomo per ottenere un feedback.

7. PRESENTAZIONE DEL PROTOTIPO

### 13. Cieco, muto, stupido

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Si tratta di un'attività di team building che promuove la collaborazione, la fiducia e l'empatia. L'obiettivo dell'attività è quello di dare una sensazione "fisica" di essere diversi dal solito e di creare le condizioni per una discussione sull'uguaglianza, sulle pari opportunità per tutti, ma anche di ricordare che tutti noi possiamo affrontare situazioni inaspettate, tutti abbiamo le nostre esigenze e i nostri approcci, ma tutti insieme costruiamo una squadra.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | <p>Creare una vita di classe comune in termini di uguaglianza</p> <p>Abbattere le barriere</p> <p>Sperimentare l'essere "diversi"</p> <p>Sperimentare situazioni diverse e analizzare come ci si sente quando si dipende da qualcuno; quanto si è solidali e tolleranti con gli altri.</p> <p>Per conoscerci meglio</p> <p>Sviluppare le capacità di lavoro e di cooperazione</p>  |
| n° partecipanti            | Fino a 20 persone  |
| Durata                     | 40 minuti  |
| I materiali                | <p>Bende</p> <p>Oggetti da posizionare nella stanza per spazzare via il pavimento (forbici, caramelle, palline da tennis, coni, ecc.).</p> <p>Sedie</p>  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividete il gruppo in piccoli gruppi di 3 partecipanti. I gruppi devono stare il più lontano possibile l'uno dall'altro.</li> <li>2. Per ogni gruppo, date a un partecipante una benda (diventando il "cieco") e a un altro una sedia (diventando lo "zoppo"). Il terzo partecipante sarà il "muto".</li> <li>3. Lo "zoppo" siede sulla sedia dando le spalle al "cieco". Lo "zoppo" non vede quindi il "cieco", ma solo il "muto". Quest'ultimo è rivolto verso lo "zoppo" e può vedere sia il "cieco" che lo "zoppo".</li> <li>4. Quando tutti i gruppi sono pronti, posizionate una serie di oggetti a terra intorno o di fronte al "cieco" di ogni gruppo.</li> <li>5. Spiegare le regole: il "muto" può mostrare qualcosa allo "zoppo", ma non è in grado di parlare; lo "zoppo" può parlare e spiegare al "cieco" dove e come andare a cercare gli oggetti posizionati, ma non deve girare le spalle e guardare il "cieco". Il "cieco" ascolta lo "zoppo" e cerca di trovare gli oggetti posti sul pavimento ed è in grado di parlare per chiedere migliori indicazioni.</li> <li>6. Dare il via. Il "cieco" di ogni gruppo deve trovare e sollevare tutti gli oggetti posti a terra.</li> <li>7. Quando tutti hanno completato il compito, i ruoli negli stessi gruppi cambiano in modo che tutti provino tutti e tre i ruoli.</li> </ol> |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Debriefing              | <p>Fate riunire tutti i partecipanti e lasciate che parlino, pensino, commentino, arrivino ai loro pensieri e alle loro intuizioni.</p> <p>Ponete le seguenti domande:</p> <p>in quale "ruolo" si è sentito più a suo agio? Perché?</p> <p>Quale ruolo non le è piaciuto? Perché?</p> <p>Chi ti ha aiutato?</p> <p>C'era qualcosa che la preoccupava?</p> <p>Di quale ruolo è stato più difficile fidarsi? Perché?</p> <p>Avete mai incontrato nella vostra vita una persona non vedente o con un disturbo del movimento? Come vi siete sentiti? Avevano bisogno di aiuto? Avete aiutato?</p> <p>Cosa avete pensato di lui/lei? Che cosa avete pensato di voi stessi? Se nella nostra classe ci fosse una persona con bisogni speciali, come ti sentiresti? Ha bisogno di aiuto? Lo aiutereste? Perché?</p> <p>Queste persone possono apprendere negli stessi contesti di una persona pienamente abile?</p> |
| Suggerimenti e consigli | <p>Tutte le squadre devono avere lo stesso numero di oggetti da sollevare e distanze uguali.</p> <p>Le squadre non sono autorizzate a raccogliere oggetti nelle aree delle altre squadre. Inoltre, assicuratevi che non ci siano altri oggetti sul percorso per evitare pericoli per i "non vedenti".</p>   |
| Misure di sicurezza     | <p>Prevedete uno spazio sufficiente tra gli elementi, in modo che ogni squadra possa lavorare agevolmente.</p>  |
| Valore aggiunto         | <p>La costruzione di competenze di collaborazione, fiducia ed empatia può innescare in noi il riconoscimento che tutti noi affrontiamo situazioni inaspettate e possiamo attraversare periodi difficili nella vita. L'importante è capire, abbracciare la diversità e mostrare sempre rispetto.</p>   |

## 14. Persone che ammiro

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è identificare le caratteristiche personali o le virtù delle persone che ammiriamo e capire se sono condivisibili, in modo da rafforzare la nostra fiducia.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Definire le caratteristiche dei nostri modelli di ruolo.<br>Promuovere l'ascolto attivo<br>Capire e parlare dell'opinione altrui.<br>Apprezzare le caratteristiche personali degli altri, anche se diverse dalle nostre.  |
| n° partecipanti            | 10 persone  |
| Durata                     | 45 minuti   |
| I materiali                | Carta e penna (opzionale)   |
| Preparazione               | Dividete i partecipanti in coppie. Possono sedersi su sedie, sul pavimento o stare in piedi.  |
| Implementazione            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spiegate il concetto di buon modello. Un modello di ruolo è una persona che le persone ammirano per le sue caratteristiche o virtù speciali, come la forza, l'intelligenza, la passione, la consapevolezza di sé, la positività, la gentilezza, l'umiltà, l'empatia, la professionalità, l'integrità, la leadership, la moralità, la fiducia, la lealtà, il duro lavoro, la creatività, l'altruismo, l'impegno nei propri obiettivi, ecc. Fate una discussione comune di 5 minuti con tutti i partecipanti su ciò che rende una persona un modello.</li> <li>2. Invitate i partecipanti a parlare alla loro coppia dei loro modelli di ruolo e delle loro caratteristiche o virtù. Dite ai partecipanti di ricordare le risposte dell'altro. Se necessario, possono scriverle. Date loro 10 minuti.</li> <li>3. Quando tutte le coppie hanno condiviso i loro modelli di ruolo, riunite tutti i partecipanti in cerchio e chiedete a ciascuno di descrivere i modelli di ruolo della propria coppia e le loro caratteristiche o virtù principali. Lasciate loro un massimo di 20 minuti.</li> </ol> |
| Debriefing                 | Chiedete al gruppo di riflettere sulle caratteristiche che ritengono fondamentali per l'unità e la crescita del gruppo. Hanno o vogliono migliorare queste caratteristiche a livello personale?   |
| Suggerimenti e consigli    | Fate in modo che i partecipanti si sentano a proprio agio ad aprirsi: non ci sono risposte sbagliate.<br><br>Prendete nota delle caratteristiche raccontate dal gruppo per ricordarle durante il debriefing, se necessario.   |
| Valore aggiunto            | Questa attività aiuta i partecipanti ad apprezzare i propri punti di forza e a suddividere ciò che serve per ottenere nuove virtù.  |
| Variazioni                 | Se è difficile comprendere il concetto di modello, potete fornire degli esempi.   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Lettere consigliate | <a href="https://chameleon-project.eu/personal-development/">https://chameleon-project.eu/personal-development/</a><br><a href="https://www.skillsyouneed.com/ps/confidence.html">https://www.skillsyouneed.com/ps/confidence.html</a> |
| Riferimenti e fonti | <a href="https://chameleon-project.eu/trainer-resources/#dearflip-df_11446/1/">https://chameleon-project.eu/trainer-resources/#dearflip-df_11446/1/</a>  |

## 15. Giochi di ruolo in situazioni sociali

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è quello di acquisire sicurezza nell'avviare piccole conversazioni durante le situazioni sociali di tutti i giorni.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Cooperare per risolvere un problema sociale.<br>Accettare e agire verso potenziali soluzioni ai problemi sociali.<br>Esercitare le abilità comunicative e sociali in un ambiente sicuro e non minaccioso.  |
| n° partecipanti            | Il numero ideale è di 12 persone   |
| Durata                     | 25 minuti  |
| I materiali                | Una lavagna con domande scritte (specificate di seguito)   |
| Preparazione               | Preparate lo spazio in modo che i partecipanti possano discutere in gruppo.  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Discutete con i partecipanti se per loro è difficile avviare una discussione in determinate situazioni sociali (luogo di lavoro, festa, scuola, ecc.). Spiegate che la seguente attività è un gioco di ruolo per situazioni sociali per esercitarsi in queste discussioni. Facilitate la discussione per 5 minuti.</li> <li>2. Dividete i partecipanti in gruppi di quattro persone e assegnate loro una categoria di situazioni sociali: "Posto di lavoro", "A una festa" e "A tu per tu".</li> <li>3. Fornite ai gruppi le seguenti domande per ispirarsi ai rispettivi argomenti: <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Posto di lavoro</i></li> <li>"Com'è andato il viaggio stamattina?".</li> <li>"Avete qualche idea per dare il via a questo progetto?".</li> <li>"Quali sono i vostri compiti prioritari che richiedono attenzione in questo momento?".</li> <li>"C'è qualcosa che posso fare per aiutarvi con il progetto?".</li> <li>"Mi servirebbe proprio il vostro contributo/consiglio sul progetto".</li> <li><i>A una festa</i></li> <li>"Come fai a conoscere (nome dell'ospite)?".</li> <li>"Ti stai divertendo?"</li> <li>"Mi piace molto il tuo abbigliamento. Dove l'hai preso?".</li> <li>"Questa musica è interessante. Che tipo di musica ascolti di solito?".</li> <li>"Andiamo al tavolo del cibo/bevande".</li> <li><i>Uno contro uno</i></li> <li>"Come stai?"</li> <li>"Ti piace la tua giornata/settimana?".</li> <li>"Come è stato coinvolto in (attività)".</li> <li>"Il tempo è ____ oggi".</li> <li>"Cosa fai oggi?"</li> </ul> </li> </ol> |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <p>"Spero che tu stia bene e al sicuro".</p> <p>Risposte (valide in tutte le impostazioni)</p> <p>"È una buona cosa".</p> <p>"Davvero?"</p> <p>"Sembra interessante".</p> <p>"Grazie per il feedback/la visione".</p> <p>"Bene, sono contento di sentirlo".</p> <p>"Wow".</p> <p>4. Chiedete ai gruppi di preparare e interpretare una situazione sociale simile di 3 minuti. Invitateli a immaginare che la situazione sia ambientata in un contesto reale.</p> <p>5. Chiedete ai gruppi di discutere e di identificare altre risposte che avrebbero voluto dire per migliorare la loro interazione sociale.</p> |
| Debriefing              | <p>Chiedete a tutti i partecipanti di riunirsi in cerchio e di discutere le seguenti domande:</p> <p>Pensate che sia utile praticare la discussione sociale come gioco di ruolo?</p> <p>Pensate di praticarlo di solito con gli amici?</p> <p>In che modo il gioco di ruolo può aiutarci a costruire le abilità sociali?</p> <p>Come si possono applicare nella nostra vita quotidiana?</p>   |
| Suggerimenti e consigli | Tenere traccia dell'orario e ricordarlo ai partecipanti.  |
| Misure di sicurezza     | Scegliete uno spazio tranquillo.  |
| Valore aggiunto         | I partecipanti aumentano la consapevolezza del proprio atteggiamento personale esercitandosi in situazioni sociali quotidiane.  |
| Variazioni              | Un gioco di ruolo più avanzato potrebbe riguardare la ricerca di soluzioni a un problema sociale. Il gruppo definisce un problema sociale e poi fa un brainstorming sulle soluzioni. Poi, classificano lo sforzo per ogni soluzione (1-facile, 5-difficile) e decidono cosa applicare.  |
| Lettere suggerite       | <p><a href="https://s4eg.eu/communication/">https://s4eg.eu/communication/</a></p> <p>Scenari di gioco di ruolo: <a href="https://busyteacher.org/classroom_activities-speaking/roleplays/">https://busyteacher.org/classroom_activities-speaking/roleplays/</a></p> <p><a href="https://www.niu.edu/citl/resources/guides/instructional-guide/role-playing.shtml">https://www.niu.edu/citl/resources/guides/instructional-guide/role-playing.shtml</a></p>   |

## 16. Intervista con le note adesive

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Sensibilizzatevi sugli interessi e i talenti personali, nonché su tutto ciò che vi fa valere nella vita.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Visualizzare i propri punti di forza<br>Aumentare la capacità di parlare.<br>Promuovere l'ascolto attivo.<br>Aumentare la consapevolezza di sé.<br>Costruire un rapporto emotivo e di comprensione   |
| n° partecipanti            | Da 9 a 21, idealmente un numero che può essere diviso per 3.   |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | <p>Penne e note adesive</p> <p>Un foglio stampato con le seguenti domande:</p> <p>Qual è una lezione preziosa che avete imparato nella vostra vita?<br/>           In cosa siete veramente bravi?<br/>           Cosa vi piacerebbe imparare a fare davvero, davvero bene? Cosa potete fare oggi per iniziare?<br/>           Qual è un grande risultato nella sua vita?<br/>           Che cosa vi entusiasma veramente della vita?<br/>           Che cosa amate di più di voi stessi?<br/>           Quando è stata l'ultima volta che avete fatto qualcosa per la prima volta?<br/>           Cosa si immagina di fare tra 1 anno e 5 anni?<br/>           Che cosa vi ha impedito di fare la paura del fallimento? Quale passo potreste fare oggi per iniziare a superare questa paura?<br/>           Cosa vi spinge a fare e a dare il meglio di voi stessi?<br/>           Qual è il vostro obiettivo numero uno nei prossimi 6 mesi?<br/>           Qual è l'ostacolo più grande che si frappone alla vostra felicità e come lo superereste?<br/>           Come vi descrivereste o quali sono le parole chiave che vi rappresentano?</p> |
| Preparazione               | Creare e stampare un file con le domande della sezione Materiali.  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formate gruppi di 3 persone ciascuno. Fateli sedere o trovare un posto lontano l'uno dall'altro.</li> <li>2. Dite ai partecipanti che in ogni gruppo ci saranno 1 intervistatore, 1 intervistato e 1 assistente. L'intervistatore leggerà le domande del foglio stampato all'intervistato, che dovrà rispondere al suo ritmo. L'assistente scriverà sul cartellone le parole chiave o i valori o i punti di forza o le azioni positive che l'intervistato rivela. Un post it deve contenere una parola o una frase chiave e deve rimanere attaccato alla pila. L'intervistatore può porre altre domande correlate, se lo ritiene opportuno.</li> <li>3. Date 10 minuti per rispondere alle domande.</li> </ol>   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <p>4. Dopodiché, l'assistente disegnerà un post it per volta e lo posizionerà sul corpo dell'intervistato (braccia, petto, gambe, fronte, ecc.) spiegandogli cosa c'è scritto e perché. Ben presto l'intervistato si vedrà riempire di parole chiave positive che non sapeva di possedere.</p> <p>5. Alla fine, fate scambiare i ruoli ai partecipanti finché non saranno tutti intervistati.</p> |
| Debriefing              | Non è il caso di lasciarli liberi di fare colloqui informali tra di loro. Questa attività può essere molto emozionante e stare con i loro coetanei è il miglior sostegno che possano avere.   |
| Suggerimenti e consigli | Tenere il conto del tempo e informare i partecipanti quando il tempo è quasi scaduto. Fate sapere ai partecipanti che è normale se hanno difficoltà a rispondere immediatamente.  |
| Misure di sicurezza     | Fate in modo che i gruppi siano lontani l'uno dall'altro.   |
| Valore aggiunto         | Le domande hanno un effetto drammatico su tutto ciò che fate nella vita. Ciò su cui ci si concentra di più finirà per diventare la nostra realtà. Allenandovi a porre consapevolmente domande potenzianti, indipendentemente dalle circostanze, sarete in grado di indirizzare la vostra mente verso nuove possibilità e soluzioni.   |
| Variazioni              | I partecipanti possono pensare e porre ulteriori domande per aumentare l'autostima degli intervistati.  |

## 17. La narrazione

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è sviluppare la creatività e le capacità di comunicazione, esercitandosi con il gruppo.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare la capacità di parlare in pubblico.<br>Per aumentare la creatività.<br>Per abbracciare la comunicazione con il gruppo.   |
| n° partecipanti            | Tra 10-15 persone   |
| Durata                     | 20-35 minuti, a seconda del numero di partecipanti  |
| I materiali                | Una palla morbida o qualsiasi altro oggetto morbido di piccole dimensioni   |
| Implementazione            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiedete ai partecipanti di mettersi in piedi o seduti in cerchio. Voi siete in piedi nel cerchio con la palla morbida (o un altro oggetto morbido) in mano.</li> <li>2. Dite al gruppo che la persona che tiene la palla morbida (o un altro oggetto morbido) deve continuare la storia che iniziate e che sarà creata collettivamente.</li> <li>3. Iniziare la storia. Lanciate la palla (o camminate verso la persona a cui volete darla) alla persona che deve continuare la storia.</li> </ol> <p>NOTA: I timidi possono partecipare fornendo anche una sola parola.</p> |
| Debriefing                 | Facilitare una discussione sulle difficoltà di creare una storia collettivamente. Quando una storia diventa più interessante? Quando siamo un valore aggiunto nella creazione?  |
| Suggerimenti e consigli    | Potete adattare la storia alla materia che intendete insegnare (ad esempio, ceramica, arte, storia) o a un contesto a cui i partecipanti possano riferirsi.   |
| Misure di sicurezza        | Assicuratevi che i partecipanti abbiano spazio sufficiente per muoversi e dare la palla agli altri. Scegliete uno spazio pulito e tranquillo.   |
| Valore aggiunto            | La narrazione è una delle più antiche pratiche di comunicazione che le persone hanno utilizzato per esprimersi e comprendere il mondo circostante.  |
| Variazioni                 | Una variante è "per fortuna, purtroppo". Ogni persona deve aggiungere una frase, cambiando la frase del personaggio principale. Ad es.<br><br>Purtroppo ho perso le chiavi.<br>Fortunatamente il mio amico aveva le chiavi di riserva di casa mia.<br>Purtroppo il mio amico non era in città.<br>Fortunatamente, la madre della mia amica aveva le chiavi di riserva della sua casa.   |
| Lecture consigliate        | <a href="https://digimi.eu/training/methodology">https://digimi.eu/training/methodology</a>   |
| Riferimenti                | <a href="http://www.primaryresources.co.uk/pshe/pdfs/dramawarmups.pdf">http://www.primaryresources.co.uk/pshe/pdfs/dramawarmups.pdf</a>   |

## 18. Disegno a rovescio

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Questa attività mira a sviluppare un senso di connessione nel gruppo e la consapevolezza di come gli altri sensi, oltre alla vista, possano giocare un ruolo importante nelle interazioni della vita quotidiana.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi, con capacità di movimento delle mani.   |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare le capacità di comunicazione trasmettendo un messaggio non verbale al gruppo.<br>Migliorare le capacità di attenzione<br>Per mettere a fuoco e potenziare altri sensi, oltre alla vista<br>Aumentare la pazienza  |
| n° partecipanti            | 10 persone   |
| Durata                     | 30 minuti  |
| I materiali                | Fogli di carta A4 e pennarelli per ogni partecipante, rotolo di nastro adesivo.  |
| Preparazione               | Il gruppo si mette in piedi o si siede in fila, con i partecipanti rivolti verso la schiena della persona di fronte a loro (tranne la prima persona della fila). Con un nastro adesivo, i partecipanti attaccano alla schiena della persona dei fogli A4 vuoti (tranne la prima persona). Hanno in mano un pennarello.   |
| Implementazione            | Il concetto è simile al noto gioco del telefono, ma invece di passarsi la parola, si passano il disegno.<br><br>La prima persona inizia a disegnare sulla schiena della persona che sta davanti.<br><br>Quando sentono che la persona dietro di loro inizia a disegnare sulla schiena, iniziano a riprodurre il disegno così come lo sentono.<br><br>Quando hanno finito, mettono i disegni uno accanto all'altro e vedono se sono simili. |
| Debriefing                 | È stato facile o difficile riprodurre il disegno? Cosa pensano dell'esercizio e della connessione con gli altri?   |
| Suggerimenti e consigli    | Assicuratevi che non lascino macchie sulle magliette degli altri. È possibile avere una seconda camicia per questa attività.   |
| Misure di sicurezza        | Assicuratevi che tutti si sentano sicuri durante il processo. Mantenere uno spazio pulito, evitare l'uso di oggetti appuntiti.   |
| Valore aggiunto            | Prestare attenzione al linguaggio del corpo e ai movimenti degli altri membri.<br><br>Comprendere come i messaggi possano essere facilmente distorti.  |
| Variazioni                 | <a href="https://www.therapistaid.com/worksheets/drawing-communication-exercise">https://www.therapistaid.com/worksheets/drawing-communication-exercise</a>  |

## 19. Shock culturale

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è quello di aumentare la consapevolezza e il pensiero critico su come le persone reagiscono alla diversità.  |
| Profilo del tirocinante    | Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di vedere le immagini e di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Favorire l'accettazione dei punti di vista altrui<br>Migliorare la capacità di riflessione e di pensiero critico delle persone.<br>Facilitare la sensibilità interculturale   |
| n° partecipanti            | Tra 10-30 persone   |
| Durata                     | 45 minuti   |
| I materiali                | Foto stampate che rappresentano situazioni di forte shock culturale o personale ( <a href="#">download</a> )  |
| Preparazione               | Stampare le foto negli allegati. Posizionatele sulle pareti della stanza, relativamente distanti l'una dall'altra. Ogni foto rappresenta una persona o un gruppo di persone di culture diverse, che praticano abitudini diverse, solitamente criticate dalla popolazione di massa.  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senza spiegare nulla in anticipo, rivelate tutte le immagini nella stanza e chiedete ai partecipanti di osservarle da vicino, una per una. Lasciate loro il tempo di osservarle al proprio ritmo.</li> <li>2. Quando sono tutti pronti, chiedete loro di andare a posizionarsi sotto l'immagine che li ha scioccati di più, in modo positivo o negativo.</li> <li>3. Chiedete a chi vuole condividere con il resto del gruppo il motivo per cui ha scelto quella specifica immagine. Chiedete poi ai partecipanti di rispondere alle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Per favore, descrivete oggettivamente l'immagine. Che cosa vede?</li> <li>○ Come vi fa sentire l'immagine? Scrivete le vostre emozioni.</li> <li>○ Quali valori affronta l'immagine?</li> </ul> </li> <li>4. Chiedete ad altri partecipanti di condividere i loro pensieri e di porre le stesse domande.</li> </ol> |
| Debriefing                 | Chiedete ai partecipanti di riunirsi in cerchio e di discutere sui seguenti argomenti:<br>come i nostri valori influenzano il livello di shock culturale;<br>quanto sia difficile essere obiettivi e osservare senza pregiudizi;<br>come accettare le differenze.   |
| Suggerimenti e consigli    | Lasciate che i partecipanti prendano la parola e facciano affermazioni forti, se lo desiderano. Ricordate a tutti gli altri partecipanti di ascoltare e di non interrompere gli altri.  |
| Valore aggiunto            | Imparare ad accettare le altre culture e le decisioni personali degli altri è una risorsa fondamentale nella vita sociale. L'ascolto attivo e la corretta comprensione delle ragioni interiori delle persone devono essere promossi in ogni momento.  |

## 20. Inquadrare le prospettive

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Questa attività mira a migliorare la nostra presenza e a favorire la consapevolezza del momento e dello spazio in cui ci troviamo, attraverso un processo di osservazione consapevole.   |
| Profilo del tirocinante    | Le persone con esigenze speciali possono partecipare purché siano in grado di vedere ed esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Promuovere un ascolto efficace<br>Essere in grado di descrivere e spiegare le idee<br>Per migliorare la percezione di nuove prospettive<br>Promuovere la curiosità   |
| n° partecipanti            | Fino a 20 persone. Idealmente un numero pari.  |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | Versione stampata dell'opuscolo (vedi allegati), raffigurante una cornice.   |
| Preparazione               | Stampate una copia dell'opuscolo per ogni partecipante.  |
| Implementazione            | Chiedete ai partecipanti di camminare  |
| Debriefing                 | Chiedete ai partecipanti di riunirsi in cerchio e di discutere sulle seguenti domande (potete chiederne altre):<br><br>Pensate che concentrarsi sui dettagli vi faccia sentire più presenti e in controllo della situazione?<br>Perché di solito abbassiamo la nostra attenzione a ciò che abbiamo intorno?<br>In che modo il cambiamento di prospettiva influenza il modo in cui percepite le cose?<br>Pensate che accogliere le prospettive degli altri possa migliorare la nostra percezione del mondo? |
| Suggerimenti e consigli    | Si tratta di un'attività che funziona molto bene anche in un ambiente all'aperto, poiché di solito offre una maggiore ricchezza in termini di input e anche un maggiore impegno del corpo e del movimento. È un elemento da considerare in base alle risorse specifiche disponibili in termini di spazio e possibilità.  |
| Misure di sicurezza        | Assicuratevi che non ci sia nulla di pericoloso nella stanza e che i partecipanti camminino lentamente, per evitare che le persone si urtino a vicenda.  |
| Valore aggiunto            | Questa attività può mostrare come molte cose passino inosservate, soprattutto quando ci troviamo in un contesto che riteniamo ordinario o che conosciamo già bene. Il processo di consapevolezza inizia con l'esplorazione, la curiosità e la ricerca di piccoli spunti.   |
| Variazioni                 | Una possibile variante più breve dell'attività potrebbe essere "La storia dietro la mia ultima foto".  |

## 21. Come finisce?

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Lo scopo dell'esercizio è quello di risvegliare la capacità di entrare in empatia con gli altri, di comprendere i diversi modi di agire e di risolvere i problemi.   |
| Profilo del tirocinante    | Il formatore deve avere capacità di risoluzione dei conflitti e di negoziazione.   |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare le capacità di pensiero empatico<br>migliorare la capacità di comprensione dei diversi modi di comportamento<br>Sviluppare l'immaginazione psicologica e sociale  |
| n° partecipanti            | Da 6 a 12 persone  |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | n° 1 sedia (se possibile) per ogni partecipante, fogli di carta e penne  |
| Preparazione               | <p>Stampate le seguenti 3 storie:</p> <p>Storia 1.</p> <p><i>Charles studia in un istituto tecnico superiore. Suo fratello è ipovedente e a Charles è venuta l'idea che sarebbe bello costruire nuovi piccoli sensori di movimento che emettano determinati suoni quando vedono qualcuno avvicinarsi, invece di mantenere quelli comuni che emettono un segnale acustico, in modo così noioso. Charles si chiede che tipo di suoni potrebbe essere piacevole sentire se si è ipovedenti in casa.</i></p> <p>Storia 2.</p> <p><i>A Gregory piacerebbe molto aiutare le persone con disabilità. È molto empatico e crede che la società prosperi quando le persone si aiutano a vicenda. Sta quindi cercando opportunità (lavoro, volontariato, ecc.) per diventare un accompagnatore e una persona di supporto per gli anziani ipovedenti. Sta facendo una ricerca sulle competenze comunicative e sociali da acquisire in vista di questa opportunità. Su quali competenze dovrebbe lavorare?</i></p> <p>Storia 3.</p> <p><i>Hania sta per iniziare un nuovo lavoro nell'amministrazione di un ente di formazione professionale che lavora con persone ipovedenti. Per curiosità, si chiede come i colori e i toni siano percepiti dalle persone con disabilità visiva e come possano essere trasmessi. La prima cosa che le viene in mente è la temperatura: il bianco è freddo, il rosso è caldo, ma secondo lei questa distinzione è troppo semplificata. Poi si rende conto che forse le texture possono fare al caso suo, assegnando, per esempio, morbidezza al bianco, ruvidità al grigio, nitidezza al rosso. Quali altri concetti potremmo individuare per le associazioni di colori che le persone con disabilità visiva possono visualizzare?</i></p> |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fate sedere il gruppo sulle sedie o per terra.</li> <li>2. Chiedete ai partecipanti di fare una breve presentazione di sé, come in una storia.</li> <li>3. Una volta che tutti i partecipanti si sono presentati, leggete la prima storia.</li> </ol>  |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Chiedete ai partecipanti di formare gruppi di 3. Possono rimanere nelle loro rispettive posizioni finché i gruppi hanno lo spazio per discutere senza distrazioni.</li> <li>5. Fornite carta e penna ai gruppi e dite loro che hanno 5 minuti per continuare e trovare un finale alla storia, immaginando le azioni e i sentimenti del protagonista. È importante sottolineare che qualsiasi versione del finale è ugualmente reale e possibile. Il tempo a disposizione è di 5 minuti perché la creazione del finale deve essere principalmente emotiva, innescata dai loro primi pensieri e associazioni.</li> <li>6. Una volta pronti, chiedete al primo gruppo di iniziare a narrare la storia che hanno creato. Gli altri partecipanti devono astenersi dal fare commenti.</li> <li>7. Ripetere il passaggio 6 con gli altri gruppi.</li> <li>8. Dopo che tutti i finali sono stati raccontati, iniziate una conversazione aperta sui finali della storia, sulle azioni del protagonista e sulle sensazioni che il finale attiva in noi. Durante la conversazione, assicuratevi che i partecipanti si rispettino a vicenda.</li> <li>9. Ripetete l'attività con un'altra storia.</li> <li>10. Ripetere l'attività con la terza storia, se il tempo lo consente. La priorità va data alla qualità della narrazione e alla discussione dopo la fine della storia, che può essere emotiva.</li> </ol> |
| Debriefing              | La sessione di riflessione si trova nella fase 8 dell'implementazione.  |
| Suggerimenti e consigli | Cercate di mantenere e promuovere un'atmosfera di tolleranza e di riconoscimento delle diverse reazioni emotive delle persone.  |
| Valore aggiunto         | Gli esercizi di proiezione sono anche una forma di autopresentazione. I partecipanti all'esercizio, attraverso i suggerimenti per i finali delle storie, scoprono le proprie preferenze mentali ed emotive. La sicurezza emotiva è fondamentale per realizzare i principi di tolleranza ed empatia nella discussione.   |

## 22. Chi/cosa sono?

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Autodefinizione. Lo scopo dell'esercizio è definire se stessi e determinare il proprio stato emotivo attuale.  |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare le capacità di autodefinizione in vari modi.<br>Favorire la curiosità verso la personalità e la percezione di sé degli altri partecipanti.<br>Sviluppare le capacità di comunicazione e di presentazione  |
| n° partecipanti            | Tra 6 e 10 persone   |
| Durata                     | 35 minuti  |
| I materiali                | <p>Il formatore deve avere domande autodescrittive che si adattino alle competenze e alle esperienze dei partecipanti. Queste domande possono essere incentrate sui ricordi, sulle emozioni o sulla personalità delle persone e possono riguardare la musica, il cibo, gli odori o i suoni.</p> <p>Alcuni esempi sono:</p> <p>Quale colore vi rappresenta di più?<br/>         Quale elemento vi rappresenta di più?<br/>         Che tipo di frutta sei?<br/>         Che tipo di musica ascolta quando è a casa da solo o fuori da solo?<br/>         Che tipo di superpotere vorresti possedere?<br/>         Dove volete trascorrere la vostra vacanza da sogno?<br/>         Quale sarebbe il vostro giorno da sogno?</p> <p>I partecipanti possono usare i dispositivi digitali per esprimersi.</p>  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consentite ai partecipanti di sedersi in un luogo e in una posizione per loro confortevoli. Si può anche formare un cerchio.</li> <li>2. Dite loro che farete delle domande autodescrittive per le quali dovranno individuare una risposta. Poi tutti condivideranno la loro risposta, uno per uno.</li> <li>3. Iniziate il primo giro e ponete la prima domanda a tutti i partecipanti (per esempio, "quale colore vi rappresenta di più?"). Dite ai partecipanti che possono anche usare il cellulare per riprodurre musica o rappresentare un suono. Date loro un paio di minuti per pensare alla risposta.</li> <li>4. Chiedete ai partecipanti di rispondere, uno per uno, alla domanda e di spiegare le ragioni della loro scelta (per esempio, "sento che il verde mi rappresenta molto, perché mi sento subito a mio agio quando lo guardo o lo frequento"). Chiedete agli altri partecipanti di rispettare il proprio turno e di non parlare mentre gli altri stanno parlando.</li> <li>5. Ripetere i passaggi 3 e 4 con tutte le altre domande.</li> </ol> |
| Debriefing                 | Prendete nota della somiglianza tra le ragioni dei partecipanti per la scelta della risposta. Dopo aver risposto a tutte le domande, agevolate una sessione di debriefing con tutti i partecipanti in cerchio.   |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Suggerimenti e consigli | <p>Durante il debriefing, invitate i partecipanti a formulare le proprie domande e incoraggiateli a porle agli altri.</p> <p>Stabilite insieme se la domanda si riferisce alla loro autodefinizione o al loro attuale stato emotivo.</p>   |
| Misure di sicurezza     | <p>Se i partecipanti utilizzano telefoni cellulari o altri dispositivi/oggetti, assicuratevi che ne abbiano cura e che non li lascino in giro.</p>   |
| Valore aggiunto         | <p>L'elenco delle domande diagnostiche migliora la nostra capacità di autoidentificazione. Ci permette anche di giocare con le associazioni, le preferenze per i suoni, i panorami o le esperienze naturali (tipo di pioggia, tipo di vento). Può essere un buon modo per creare forme alternative di autopresentazione.</p> |

## 23. Finisci la storia

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Lo scopo dell'esercizio è sviluppare la creatività e le capacità di cooperazione in un gruppo di partecipanti. Un obiettivo interessante è anche quello di sviluppare la capacità di gestire positivamente le conseguenze del comportamento/decisione degli altri partecipanti.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare la creatività e l'immaginazione.<br>Sviluppare la cooperazione in un gruppo.<br>Rafforzare le capacità di comunicazione dei partecipanti.   |
| n° partecipanti            | Tra 10 e 20 persone  |
| Durata                     | 45 minuti  |
| Preparazione               | Individuate e stampate l'introduzione di alcune storie o fiabe per bambini. Vi forniamo tre esempi:<br><br>Oltre le sette montagne, in una casetta ai margini della foresta, viveva l'intraprendente Mary, amica di...<br>C'era una volta il coraggioso principe Peter, che si svegliò nel suo castello e decise di...<br>In un grande castello vivevano un Re arrabbiato e una Regina buona. Ogni mattina il Re passeggiava...  |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiedete a tutti i partecipanti di formare un cerchio, in piedi o seduti su una sedia. Voi fate parte del cerchio.</li> <li>2. Dite ai partecipanti che insieme creeranno una storia. Voi inizierete a leggere l'introduzione e loro, uno alla volta, dovranno continuare la storia contribuendo con almeno una frase.</li> <li>3. Iniziate la storia leggendo l'introduzione e passate la parola alla persona alla vostra sinistra. Siete quindi gli ultimi a parlare.</li> <li>4. Quando la storia vi è stata ritrasmessa, concludetela con un finale. Se lo desiderate, potete ripetere l'intera storia come conclusione.</li> <li>5. Chiedete un grande applauso per questa co-creazione.</li> </ol> |
| Suggerimenti e consigli    | Potete creare gruppi più piccoli di almeno 5 persone e suddividere la storia in 2 o 3 turni. Con meno co-creatori, la storia dovrebbe progredire più rapidamente.  |
| Valore aggiunto            | L'esercizio rafforza la comunicazione di squadra, crea un'atmosfera divertente e sviluppa creatività e immaginazione.  |

## 24. Che odore ha l'immaginazione?

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Questo esercizio mira a sviluppare la propria immaginazione, la capacità di esprimersi in modo non convenzionale e aumenta l'intensità del lavoro creativo.  |
| Profilo del tirocinante    | Per l'esercizio è necessaria l'assistenza manuale dei partecipanti. Assicuratevi che siano a proprio agio l'uno con l'altro.   |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare le abilità sociali<br>Acquisire esperienza nella presentazione a un pubblico<br>Esprimere senza timore la propria personalità<br>Essere ispirati da altre persone e viceversa   |
| n° partecipanti            | Almeno 10 persone  |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | Frutta e/o verdura e/o fiori con un profumo forte e gradevole (es. limone, cetriolo, anguria, ...), da posizionare su contenitori o Tupperware prima dell'attività.  |
| Preparazione               | Preparate un tavolo con tutti i campioni di profumo. Posizionare il tavolo al centro della stanza. I partecipanti formeranno un cerchio intorno ad esso.   |
| Attuazione                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiedete a tutti i partecipanti di riunirsi in cerchio intorno al tavolo con i profumi. Voi fate parte del cerchio.</li> <li>2. Scegliete il primo contenitore con frutta/verdura/fiore. Annusatelo e condividete con il gruppo quali emozioni, ricordi, impressioni o associazioni suscita in voi quel profumo.</li> <li>3. Passate il contenitore alla persona alla vostra sinistra. Chiedete a tutti i partecipanti, uno per uno, di condividere le emozioni, i ricordi e le impressioni che hanno provato sentendo quel profumo. Lasciate loro un po' di tempo per elaborare le informazioni e chiedete a tutti gli altri partecipanti di astenersi dal parlare.</li> <li>4. Ripetete l'attività con gli altri profumi. Chiedete ai volontari di raccogliere gli altri profumi.</li> <li>5. Quando tutti hanno condiviso 4 o 5 campioni di fragranza, chiedete ai partecipanti di scegliere la fragranza che associano maggiormente alla CREATIVITÀ e fategli spiegare la loro opinione uno per uno. Se lo desiderano, possono scegliere di nuovo il contenitore.</li> </ol> |
| Debriefing                 | Facilitare una discussione aperta su come gli odori possono influenzare la nostra percezione del contesto in cui ci troviamo e la nostra presenza in un determinato momento.   |
| Suggerimenti e consigli    | Frutta/verdure o fiori possono cadere se sono coinvolti partecipanti con esigenze particolari. È consigliabile fornire un assistente che aiuti a passare e raccogliere gli oggetti.  |
| Misure di sicurezza        | Assicuratevi che nessuno dei partecipanti sia allergico alla verdura, alla frutta o ai fiori che potrete raccogliere.<br><br>Durante il lavoro, è necessario assicurarsi che le verdure, i frutti o i fiori siano disposti correttamente in modo che ogni partecipante abbia accesso ad essi e che il passaggio dei campioni di profumo successivi sia facile e garantisca la sicurezza dei partecipanti. È preferibile collocare i campioni di profumo in ciotole di plastica, in modo che non si rompano   |

|                 |  |
|-----------------|--|
|                 | se cadono a terra. È inoltre necessario fornire ai partecipanti dei tovaglioli di carta per asciugare e pulire le mani, che possono sporcarsi durante l'attività.  |
| Valore aggiunto | La capacità di esprimere i propri pensieri attraverso i diversi sensi è un'abilità che spesso dimentichiamo. L'esperienza di descrivere il mondo, le emozioni o i ricordi passati attraverso gli odori è quindi un'abilità che vale la pena ricordare. |

## 25. Domare le emozioni

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | Lo scopo dell'esercizio è condividere l'esperienza di esprimere e scaricare le emozioni. Le emozioni sono un'esperienza universale, ognuno di noi cerca di dominarle ma a volte può essere difficile, soprattutto con le emozioni negative come la rabbia, la paura, l'ansia o i sentimenti di impotenza. Accrescere la propria esperienza in questo campo è molto prezioso per ogni persona.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Creare insieme un'atmosfera di discussione sull'importanza di provare emozioni nella nostra vita.<br>Sperimentare modi per gestire le nostre emozioni<br>Cercare nuovi modi per scaricare le emozioni, soprattutto quelle violente o negative.  |
| n° partecipanti            | Almeno 10 persone   |
| Durata                     | 50 minuti   |
| I materiali                | Sedie per tutti i partecipanti, lavagna a fogli mobili e pennarelli   |
| Preparazione               | Spiegate l'obiettivo dell'esercizio, come indicato nella sezione "Scopo".   |
| Implementazione            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiedete ai partecipanti di aiutarvi a fare un elenco di emozioni, sia positive che negative. Scrivete le emozioni identificate sulla lavagna a fogli mobili. Date 5 minuti al massimo alla fase.</li> <li>2. Dite ai partecipanti quanto sia importante saper accogliere e gestire positivamente le nostre emozioni (anche quelle negative), poiché le interazioni della nostra vita quotidiana e la nostra presenza in un determinato contesto sono inevitabilmente influenzate dalle emozioni.</li> <li>3. Chiedete ora a tutti di scegliere un'emozione (positiva o negativa), di abbracciarla e di camminare nella stanza incontrando e salutando le altre persone con quell'emozione nel corpo. Possono esagerare se vogliono, ma il rispetto verso l'altro deve essere sempre garantito.</li> <li>4. Chiedete a tutti i partecipanti di entrare nella stanza e di vedere come le nostre emozioni attuali ci fanno cambiare il modo in cui salutiamo gli altri.</li> <li>5. Dopo un paio di minuti, chiedete ai partecipanti di scegliere un'altra emozione, di accoglierla e di ripetere la fase 4.</li> <li>6. Ripetete questa parte con altre 2 o 3 emozioni.</li> <li>7. Chiedete a tutti i partecipanti di riunirsi e di creare un cerchio con le sedie. Voi fate parte del cerchio.</li> <li>8. Avviare un breve debriefing su questa parte dell'attività, su come si sono sentiti quando hanno salutato gli altri con un'emozione specifica, su quali emozioni hanno scelto e su come le nostre emozioni cambiano il modo in cui percepiamo e siamo percepiti dagli altri.</li> <li>9. Chiedete ora al gruppo come affrontano le emozioni negative che possono ostacolare la nostra vita sociale o le interazioni importanti nel quotidiano. Possono rispondere a domande come: cosa vi fa sentire l'emozione, come reagite ad essa, quali tecniche</li> </ol> |

|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | <p>utilizzate per affrontare in modo proattivo e positivo quell'emozione in modo da non rovinare la vostra vita personale e sociale. Lasciate che i volontari prendano la parola e attivate il momento di condivisione.</p> <p>10. Una volta che i partecipanti hanno condiviso i loro modi di scaricare le emozioni negative (ad esempio, esercizi di respirazione), è possibile testare e provare quella tecnica da soli.</p> <p>11. Se avete tempo, fate provare a due (o tre) volontari la tecnica proposta per affrontare l'emozione data.</p> <p>12. Chiedete un grande applauso.</p> |
| Valore aggiunto | L'esercizio non è solo un'opportunità per parlare delle emozioni e dei modi in cui le proviamo, ma anche per cercare nuovi modi per affrontarle.  |

## 26. Persone Bingo

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è quello di incoraggiare la partecipazione, il coinvolgimento attivo e l'ascolto attivo nella rivelazione degli interessi e dei background degli altri.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare le capacità di comunicazione attraverso la conversazione con gli altri.<br>Promuovere l'inclusività imparando a conoscere il background e gli interessi degli altri.<br>Migliorare le capacità di integrazione interagendo con persone provenienti da contesti diversi.   |
| n° partecipanti            | Tra 8-10 persone   |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | Carte Bingo (personalizzate con caratteristiche interessanti e diverse, come "suona uno strumento musicale", "ha vissuto in un altro Paese", "sa parlare una seconda lingua", ecc.)<br>Per un esempio si vedano gli allegati.<br>Penne/matite  |
| Preparazione               | Creare un elenco di caratteristiche interessanti e diverse che i partecipanti possono possedere.<br>Utilizzando il modello fornito negli allegati, create una cartella bingo con 5x5 caselle. Ogni casella deve contenere uno dei tratti interessanti dell'elenco.<br>Stampate un numero sufficiente di copie della cartella della tombola per ogni partecipante.  |
| Attuazione                 | Distribuite a caso le cartelle della tombola e le penne a ogni partecipante.<br>Chiedete ai partecipanti di andare in giro per la stanza e di trovare le persone che corrispondono alle descrizioni in ogni casella della loro carta bingo.<br>I partecipanti devono scrivere sulla scheda il nome della persona che corrisponde alla descrizione.<br>La prima persona che compila l'intera cartella Bingo deve dire "Bingo!". Dovrà poi descrivere i tratti descritti nelle cartelle Bingo e le persone a cui li ha associati.<br>Continuate l'attività fino a quando anche la seconda e la terza persona chiameranno "Bingo!". |
| Debriefing                 | Chiedete ai partecipanti di condividere alcune cose interessanti che hanno imparato sui loro colleghi durante il gioco.<br>Facilitare una discussione sull'importanza dell'inclusività e sui vantaggi di conoscere persone con background diversi.<br>Chiedete ai partecipanti di riflettere su come possono utilizzare le competenze apprese nel gioco per migliorare la loro integrazione in altri contesti.   |
| Suggerimenti e consigli    | Incoraggiate i partecipanti a interagire con persone che non conoscono bene, piuttosto che rimanere con gli amici più stretti.<br>Personalizzate la cartella della tombola per adattarla al gruppo specifico di partecipanti, ad esempio utilizzando tratti legati a un settore o a un campo specifico.  |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | Prevedete un piccolo premio per i vincitori per rendere il gioco più eccitante.   |
| Misure di sicurezza | Chiedete ai partecipanti di camminare lentamente, senza fretta e senza urtarsi durante l'attività.  |
| Valore aggiunto     | Questo gioco incoraggia i partecipanti a uscire dalla loro zona di comfort, a conoscere gli altri e a promuovere l'inclusività nel gruppo.  |
| Variazioni          | <p>Il gioco può essere adattato per concentrarsi su un tema specifico, come "obiettivi di carriera" o "hobby".</p> <p>Altri esempi di cartelle Bingo, <a href="#">qui</a></p> <p>Potete creare le vostre cartelle da bingo <a href="#">qui</a>.</p> |

## 27. Parlare di sé in modo positivo

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è aiutare i partecipanti ad aumentare la propria autostima praticando un discorso positivo su di sé.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Individuare gli schemi negativi di autocelebrazione e sostituirli con un'autocelebrazione positiva.<br>Comprendere l'impatto del discorso positivo su di sé sull'autostima e la fiducia in se stessi.<br>Sviluppare un kit di strumenti per praticare un discorso positivo su di sé nella vita quotidiana.   |
| n° partecipanti            | Idealmente 8-10 persone  |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | Lavagna a fogli mobili e pennarelli<br>Piccoli pezzi di carta o cartoncini<br>Penne o matite   |
| Preparazione               | Preparate la lavagna a fogli mobili con i seguenti titoli: Parlare di sé in modo negativo e parlare di sé in modo positivo.<br>Scrivete alcuni esempi di autocomportamento negativo nella colonna Autocomportamento negativo. Potete chiedere ai partecipanti di aiutarvi a identificare questi esempi.<br>Creare piccoli pezzi di carta o cartoncini con affermazioni o frasi positive.<br>Preparate uno spazio in cui i partecipanti possano sedersi o stare in piedi in cerchio.  |
| Implementazione            | Introdurre il concetto di discorso positivo su di sé e perché è importante per costruire l'autostima e la fiducia.<br>Spiegate che i discorsi negativi su di sé possono danneggiare la nostra autostima e che possiamo sostituirli con discorsi positivi.<br>Lasciate che i partecipanti riflettano per qualche minuto sui modelli di autocomportamento negativo che potrebbero aver notato in loro stessi e annotateli sulla lavagna a fogli mobili.<br>Presentate le carte delle affermazioni positive e spiegate che ogni partecipante riceverà una carta e la leggerà ad alta voce al gruppo.<br>Chiedete loro di disporsi in cerchio e di passarsi i cartoncini di affermazione finché tutti non hanno ricevuto un cartoncino.<br>Invitateli a leggere la loro affermazione ad alta voce al gruppo e a condividere come si sentono.<br>Discutere l'impatto del linguaggio positivo di sé sull'autostima e sulla fiducia.<br>Incoraggiateli a utilizzare un discorso positivo su di sé nella vita quotidiana e a sviluppare un kit di affermazioni positive da utilizzare. |
| Debriefing                 | Facilitare una sessione di riflessione su come usare il self-talk positivo nella nostra vita quotidiana, quali sono le difficoltà nello scegliere i discorsi positivi rispetto a quelli negativi e come possiamo ingannare la nostra mente per essere proattivi.   |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Suggerimenti e consigli | <p>Essere consapevoli delle emozioni e delle reazioni dei partecipanti durante l'attività e fornire supporto se necessario.</p> <p>Incoraggiate i partecipanti ad essere aperti e onesti durante l'attività, ma rispettate anche i loro limiti se non si sentono a loro agio nel condividere esperienze personali.</p> |
| Misure di sicurezza     | <p>Offrire ai tirocinanti uno spazio sicuro e non giudicante per condividere le loro esperienze.</p> <p>Rispettare la privacy e la riservatezza dei partecipanti.</p>  |
| Valore aggiunto         | <p>Questa attività può aiutare a sviluppare una mentalità positiva e resiliente, a vantaggio della loro vita personale e professionale.</p>  |
| Variazioni              | <p>I partecipanti possono creare le proprie affermazioni positive in base alle loro esigenze ed esperienze personali.</p>  |
| Letture suggerite       | <p>"Cosa dire quando si parla a se stessi" di Shad Helmstetter</p>   |

## 28. Ascolto consapevole

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è promuovere l'ascolto attivo e la mindfulness tra i giovani. Praticando l'ascolto consapevole, i partecipanti possono sviluppare la loro capacità di essere presenti nel momento, migliorare le loro capacità di comunicazione e approfondire le relazioni con gli altri.   |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.   |
| Obiettivi di apprendimento | Sviluppare la capacità di ascolto attivo.<br>Praticare la consapevolezza ed essere presenti nel momento.<br>Approfondire le relazioni con gli altri attraverso una comunicazione efficace.  |
| n° partecipanti            | Tra 8-10 persone  |
| Durata                     | 45 minuti   |
| Preparazione               | Scegliete uno spazio tranquillo e confortevole dove il gruppo possa sedersi in cerchio. Preparare le istruzioni o le linee guida necessarie per l'attività.   |
| Attuazione                 | Spiegate al gruppo il concetto di ascolto consapevole.<br>Chiedete a un partecipante di condividere con il gruppo una storia o un'esperienza emotiva personale, mentre gli altri ascoltano in silenzio.<br>Dopo che il partecipante ha finito di condividere, gli altri dovrebbero prendersi un momento per riflettere su ciò che hanno sentito e su come si sono sentiti.<br>Il partecipante successivo deve poi condividere e il processo si ripete.<br>Dopo che tutti hanno avuto la possibilità di condividere, fate un debriefing con il gruppo e discutete di ciò che hanno imparato dall'esperienza. |
| Debriefing                 | Durante il debriefing, incoraggiate il gruppo a riflettere sulle proprie esperienze e a discutere su ciò che hanno imparato dalla pratica dell'ascolto consapevole. Ponete domande come:<br><br>Cosa avete imparato sull'ascolto attivo durante l'attività?<br>Come ci si sente a condividere la propria storia personale con il gruppo?<br>Come ci si sente ad ascoltare con attenzione gli altri?   |
| Suggerimenti e consigli    | Incoraggiate i partecipanti a parlare con il cuore e a condividere esperienze personali.<br>Sottolineare l'importanza dell'ascolto attivo e della presenza nel momento.<br>Offrire ai partecipanti uno spazio sicuro e non giudicante per la condivisione.  |
| Misure di sicurezza        | Questa attività offre ai giovani l'opportunità di praticare l'ascolto attivo e la consapevolezza in un ambiente favorevole e non giudicante. Imparando ad ascoltare con attenzione, possono migliorare le loro capacità di comunicazione e approfondire le relazioni con gli altri.   |
| Valore aggiunto            | A seconda delle preferenze del gruppo, l'attività può essere personalizzata utilizzando diversi spunti o temi per la condivisione.  |

## 29. Verità e bugie

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | L'obiettivo di questa attività è quello di aumentare l'autostima offrendo ai partecipanti l'opportunità di condividere fatti interessanti su di sé, sfidandoli al contempo a discernere quale dei fatti presentati sia falso.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Incoraggiare i partecipanti a condividere informazioni su di sé che normalmente non rivelerebbero.<br>Promuovere un senso di connessione e fiducia tra i membri del gruppo.<br>Aiutare i partecipanti a rafforzare la fiducia e l'autostima condividendo le loro qualità e capacità uniche.  |
| n° partecipanti            | Tra 8-10 persone   |
| Durata                     | 45 minuti  |
| Preparazione               | Spiegate ai partecipanti le regole del gioco.<br>Chiedete a ogni partecipante di preparare due affermazioni vere su di sé e una falsa.   |
| Implementazione            | Chiedete ai partecipanti di condividere a turno le loro tre affermazioni.<br>Dopo che ogni persona ha condiviso le proprie affermazioni, gli altri partecipanti devono cercare di indovinare quale affermazione è falsa.<br>Una volta che tutti hanno avuto la possibilità di condividere le proprie affermazioni, il gruppo può discutere le proprie osservazioni e reazioni.       |
| Debriefing                 | Chiedete ai partecipanti di riflettere su ciò che hanno imparato su se stessi e sugli altri durante l'attività.<br>Incoraggiate i partecipanti a condividere eventuali intuizioni o nuove prospettive ottenute dall'attività.<br>Facilitare una discussione di gruppo per elaborare eventuali temi o tendenze comuni emersi durante l'attività.                                      |
| Suggerimenti e consigli    | Incoraggiate i partecipanti a essere creativi con le loro affermazioni e a cercare di renderle difficili da indovinare.<br>Ricordate ai partecipanti che lo scopo del gioco è divertirsi e creare legami, non ingannare o mettere in imbarazzo gli altri.<br>Considerate la possibilità di offrire un piccolo premio al partecipante con l'affermazione più difficile da indovinare. |
| Misure di sicurezza        | Questa attività può aiutare i partecipanti a costruire l'autostima e a sviluppare un maggiore apprezzamento per le proprie qualità e capacità uniche. Inoltre, può favorire un senso di connessione e fiducia tra i membri del gruppo.   |
| Valore aggiunto            | Una variante di questa attività consiste nel far indovinare ai partecipanti l'affermazione vera anziché quella falsa. Questa variante può incoraggiare i partecipanti a prestare maggiore attenzione ai dettagli di ogni affermazione e ad ascoltarsi più da vicino.   |

|            |  |
|------------|--|
| Variazioni | "I sei pilastri dell'autostima: L'opera definitiva sull'autostima del principale pioniere del settore" di Nathaniel Branden. |
|------------|--|

### 30. Attività di costruzione di abilità sociali

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Obiettivo                  | Questa attività mira ad accrescere le competenze sociali dei partecipanti offrendo loro l'opportunità di praticare le interazioni sociali in un ambiente sicuro e solidale.  |
| Profilo del tirocinante    | Qualsiasi. Le persone con esigenze particolari possono partecipare purché siano in grado di esprimersi.  |
| Obiettivi di apprendimento | Migliorare le capacità di comunicazione attraverso l'ascolto attivo e la conversazione efficace.<br>Sviluppare competenze interpersonali come l'empatia, il rispetto e la cooperazione.<br>Per acquisire sicurezza nelle situazioni sociali.   |
| n° partecipanti            | Tra 8-10 persone   |
| Durata                     | 45 minuti  |
| I materiali                | Carta per lavagna a fogli mobili e pennarelli<br>Schede o pezzi di carta<br>Penne o matite   |
| Preparazione               | Preparate un elenco di scenari che richiedono un'interazione sociale, come chiedere a qualcuno un appuntamento o iniziare una conversazione con uno sconosciuto.<br>Scrivete ogni scenario su un cartoncino o un foglio di carta.<br>Dividete i partecipanti in coppie.  |
| Attuazione                 | Spiegate ai partecipanti che si eserciteranno nelle interazioni sociali con il loro partner.<br>Chiedete a ogni coppia di scegliere una carta di scenario e di leggerla a vicenda.<br>Date ai partecipanti 5-10 minuti per esercitarsi nell'interazione con il partner.<br>Chiedete ai partecipanti di cambiare partner e di scegliere una carta di scenario diversa.<br>Ripetere le fasi 2-4 per il numero di giri desiderato.<br>Chiedete ai partecipanti di condividere le loro esperienze e di discutere ciò che hanno imparato sulle interazioni sociali. |
| Debriefing                 | Al termine dell'attività, favorire una discussione di gruppo sulle seguenti domande:<br><br>Cosa avete imparato dall'attività?<br>Che cosa è stato stimolante nell'attività?<br>Come potete applicare ciò che avete imparato alla vostra vita quotidiana?  |
| Suggerimenti e consigli    | Incoraggiate i partecipanti a uscire dalla loro zona di comfort durante l'attività.<br>Sottolineare l'importanza dell'ascolto attivo e della comunicazione efficace.<br>Fornite un feedback positivo e un sostegno durante l'attività.   |
| Misure di sicurezza        | Assicurarsi che tutti i partecipanti si sentano sicuri e supportati durante l'attività. Se un partecipante si sente a disagio, è bene che abbia la possibilità di abbandonare l'attività.  |
| Valore aggiunto            | Questa attività offre ai partecipanti un ambiente sicuro e di supporto per praticare le interazioni sociali e migliorare le loro abilità sociali. Può aiutare a rafforzare la fiducia in se stessi e a ridurre l'ansia sociale.  |

|                     |   |
|---------------------|---|
| Variazioni          | Gli scenari utilizzati possono essere adattati alle esigenze e agli interessi specifici dei partecipanti. |
| Lecture consigliate | Promuovere l'apprendimento sociale ed emotivo: Linee guida per gli educatori" di Maurice J. Elias, et al. |



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.