



PILLARS OF POWER



▶▶ Manuale per formatori ▶▶



Nome:



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

INDICE

INTRODUZIONE	4
Professionisti e non professionisti	5
Partecipanti	5
1. ISTRUZIONI PER IL FORMATORE	6
Istruzioni per il formatore	7
Suggerimenti preliminari	7
Raccomandazioni durante la formazione	8
La struttura della formazione	9
Preparazione della formazione	9
La struttura di una sessione	10
Cosa fai in una seconda sessione?	10
Come gestisci le sfide nel gruppo?	10
Sovrastimolazione emotiva	11
Compiti di scrittura e adattamenti delle attività	12
2. STRUMENTI PER I FORMATORI	13
Sandwich FeedForward	14
Lo "Stato Apprendibile" (Teachable State)	14
Lo "Stato del Formatore" (Trainer State)	15
Come comunichiamo il nostro messaggio?	15
Modelli di comunicazione non verbale	16
Trasmettere gli stati d'animo	16
Stati d'animo utili per le presentazioni	16
Riflessione personale	16
3. PANORAMICA DELLE FORMAZIONI	17
0 - KICK-OFF	19
Attività 1 – Conoscersi	21
Attività 2 – Aspettative e spiegazione del programma	22
Attività 3 – Accordi generali	22
Riflessione	22

1 – PENSIERI POSITIVI E SOGNI	23
Introduzione – Scrivere i pensieri positivi	25
Attività 2 – Piccoli passi con un grande impatto	26
Attività 3 – Sentire di esserci	26
Attività 4 – Potere del pensiero	27
Attività 5 – Azione positiva	27
Appendice 1	28
Appendice 2	29
Pensiero–Emozione–Azione–Esperienza	30
2 – IDENTITÀ: CHI SONO?	31
Introduzione	33
Attività 1 – Natura – Cultura	34
Identità culturale	36
Attività 2 – Ruoli	37
Attività 3 – Canzone della vita	37
Attività 4 – Identità ecologica	38
Attività 5 – Albero della vita	38
Riflessione	39
3 – SICUREZZA	41
Attività 1 – Chi sei?	43
Che cosa significa per te un confine?	45
Perché è importante stabilire confini?	47
Attività 2 – Esercizio di definizione dei confini	48
Riflessione	48
4 – SENTIRSI CONNESSI: CONNESSIONI E SUPPORTO	49
Attività 1 – Il significato del connettersi	51
Attività 2 – Cerchio sociale	52
Attività 3 – Ballare e/o cantare insieme	55
Attività 4 – Ascoltare e condividere i desideri	56
Attività 5 – Connettersi	58

5 – RESILIENZA	59
Introduzione	61
Attività 1 – Stress	61
Attività 2 – Sintomi dello stress	63
Attività 3 – Cause dello stress	64
Resilienza e gestione dello stress	66
Modi per rilassarsi e gestire lo stress	67
Riflessione	68
6 – LAVORARE CON IL TALENTO	69
Attività 1 – Valori	71
Attività 2 – Io voglio / Io posso / Io sono / Io so / Io ho	72
Riflessione	73
Appendice 1 – Lista dei valori	74
Appendice 2 – Valori	77
Appendice 3 – Io voglio / Io posso / Io sono / Io so / Io ho	78
7 – OBIETTIVI PERSONALI	79
Introduzione	80
Definire obiettivi	81
Attività 1 – Il tuo pitch personale	84
Attività 2 – Definire obiettivi	86
Appendice 1	87
APPENDICE – ESERCIZI FISICI	88
Connessione tra corpo e mente	89
Shake it a ritmo di musica (musica: shake it)	89
Esercizi vocali (suoni)	90
Esercizio di mindfulness fisica	91
Il potere della respirazione	92
Che cos'è la respirazione e perché è importante?	93
Attività 1 – Percepire lo "spazio del respiro" nella parte alta del corpo durante l'inspirazione	95
Attività 2 – Respirazione addominale	96
Approfondimenti sulla consapevolezza sostenibile	97

INTRODUZIONE

Il metodo 7 Steps to Sustainable Awareness è un metodo di empowerment sviluppato a partire da Pillars of Power. Due organizzazioni europee con esperienza nel supporto alle donne (con background migratorio) hanno unito le proprie competenze e sviluppato questo metodo accessibile.

Netwerkpro ha ulteriormente sviluppato il metodo, trasformandolo in un approccio focalizzato sulla consapevolezza sostenibile e sull'empowerment di corpo e mente. Utilizziamo un approccio olistico, combinando esercizi fisici con riflessione, scambio e sviluppo personale.

Il metodo può essere applicato in contesti diversi, come toolkit flessibile. Le sessioni possono essere utilizzate in sequenza, singolarmente, oppure integrate in attività già esistenti. Il metodo è inoltre trasferibile e facile da implementare da parte di nuovi formatori o personale di supporto.

Questo manuale fornisce istruzioni e suggerimenti estesi per i formatori, sia riguardo alla facilitazione e al monitoraggio della formazione, sia riguardo alla promozione di dinamiche di gruppo positive e alla riflessione sugli incontri.

Professionisti e non professionisti

Il metodo è adatto all'uso sia da parte di professionisti (formatori, assistenti sociali) sia da parte di non professionisti che operano nel supporto alle donne. Tra questi rientrano volontari di organizzazioni sociali, "language buddies" (tutor linguistici) o altre persone che supportano o accompagnano individui in uno specifico contesto.

Partecipanti

Il metodo è ampiamente applicabile ad attività quali: programmi di empowerment, programmi di lavoro e reinserimento, integrazione civica, corsi di lingua, incontri informali in centri comunitari, club e associazioni, ecc. I partecipanti sono principalmente donne (anche in condizione di vulnerabilità), con e senza background migratorio, che beneficiano di empowerment, connessione e ampliamento della propria rete sociale. Le sessioni sono progettate per contesti di gruppo.

The background features a dark purple gradient with several large, overlapping, semi-transparent circles in shades of light purple, blue, and orange. A silhouette of a person stands in the center, facing away from the viewer. The text is overlaid on the lower half of the image.

1. ISTRUZIONI PER IL FORMATORE

Suggerimenti per il formatore²

Quando un potenziale partecipante manifesta interesse, verifica se Pillars of Power è adatto a lei/lui conducendo un colloquio individuale per raccogliere informazioni e affrontare i seguenti temi:

- determinare quali sono i bisogni attuali e se possono essere soddisfatti attraverso la formazione;
- fornire informazioni sulla formazione;
- chiedere la motivazione alla partecipazione.

Questo è un fattore importante: idealmente, la persona candidata è disposta a intraprendere il processo di recupero del proprio potere (per quanto possibile).

- identificare potenziali barriere al completamento di Pillars of Power;
- sulla base delle informazioni raccolte, valutare bisogni e motivazioni della persona. Considerare con attenzione se l'offerta di Pillars of Power può rispondere a tali bisogni;
- decidere insieme alla potenziale partecipante se Pillars of Power sia la formazione giusta.

Suggerimenti preliminari

Il primo incontro è importante per stabilire connessione nel gruppo e coinvolgimento dei partecipanti fin dall'inizio. Organizza un incontro informativo o un kick-off a cui invitare i partecipanti. Questo comporta un "contracting" (accordo/ingaggio) immediato, sia da parte del formatore sia da parte dei partecipanti. Il formatore e l'organizzazione investono tempo e denaro nella formazione e ci si aspetta che anche i partecipanti investano tempo e dedizione.

Per la comunicazione, puoi creare un gruppo WhatsApp, con il permesso di tutti i partecipanti. Il coordinatore o il formatore gestisce la comunicazione e la condivisione di video, flipchart e compiti a casa.

² Alcune di queste istruzioni, come l'organizzazione di un kick-off congiunto o la riflessione su un incontro precedente, sono applicabili quando il metodo nel suo complesso (o parte di esso) viene usato come processo autonomo. Queste raccomandazioni possono naturalmente essere applicate a qualsiasi serie di incontri con un inizio e una fine.

Raccomandazioni durante la formazione

Come creiamo un'atmosfera sicura nel gruppo?

- attraverso la nostra intenzione, atteggiamento, apertura ed energia come formatori;
- definendo accordi condivisi nella prima sessione, sostenuti da tutti (e appendendoli in ogni sessione).

Sii consapevole delle relazioni personali nel gruppo.

Alcuni partecipanti possono avvicinarsi di più tra loro. I formatori devono garantire che tutti i partecipanti siano trattati in modo equo, sia dai formatori sia dai membri del gruppo. Assicurati di rivolgerti a tutti e di coinvolgerli nella formazione.

Garantire la coesione del gruppo

Sfrutta:

1. attività di gruppo congiunte, come partecipare a eventi culturali e aziende;
2. elementi cerimoniali, come la consegna di un certificato finale o presentazioni da parte di tutti su ciò che hanno imparato; oppure lavora con
3. responsabilità condivise, ad es. una persona guida l'esercizio fisico, un'altra porta le bevande, un'altra tiene il tempo, ecc.

Riflettere

Inizia ogni sessione con una riflessione sulla settimana precedente. Che cosa hanno imparato i partecipanti sul pilastro? Che cosa è andato bene e che cosa richiede ancora pratica? Alla fine della sessione, ritaglia tempo per discutere come è andata e affrontare eventuali difficoltà.

Ad esempio, usa il **Sandwich Feedforward** (vedi oltre).

Usare input dal gruppo

Chiedi ai membri del gruppo di condividere esperienze, raccontare come hanno reagito in situazioni simili, offrire consigli e dare feedback. Falli diventare modelli gli uni per gli altri, enfatizzando le storie di successo.

Offrire snack e bevande

La presenza di snack e bevande può contribuire a una buona atmosfera nel gruppo ed è raccomandata, se possibile..

Sensibilità

Persone che hanno vissuto traumi possono presentare specifiche sensibilità. Assicurati che gli argomenti possano essere discussi apertamente e che i partecipanti rispettino le sensibilità altrui. Le regole stabilite insieme prima di iniziare aiutano in questo senso.

La struttura della formazione

La durata di una sessione di gruppo è circa 2,5 ore. La discussione dei temi, incluse le attività di gruppo, richiede 2 ore. I restanti 30 minuti sono riservati al processo di gruppo (pausa, discussione, domande, ecc.). Stampa i materiali se necessario affinché i partecipanti possano accedere agli esercizi, oppure scrivi gli esercizi su un flipchart.

Ai partecipanti verrà fornito un handout costituito dal materiale stampato distribuito dai formatori, che potranno tenere dopo la formazione se lo desiderano.

Preparazione della formazione

Studia Pillars of Power. Decidi quali attività includere nella sessione e se sono adatte e fattibili per i partecipanti (ad es. considerando possibili limitazioni fisiche, culturali o legate all'età). Potrebbe essere necessario adattare o modificare alcune attività in base al gruppo.

Assicurati che siano disponibili le stampe necessarie per ciascun modulo. Se servono materiali specifici per alcune attività, procurali.

Se necessario, organizza un/a traduttore/traduttrice o nomina qualcuno del gruppo come traduttore. Fai attenzione alla gestione del tempo durante la sessione: puoi anche chiedere ai partecipanti di gestire il tempo per te. Considera i diversi livelli linguistici del gruppo e verifica costantemente la comprensione. Usa il flipchart per illustrare, disegnare o "mettere in scena" qualcosa, oppure chiedi a qualcuno di spiegare con parole proprie.

La struttura di una sessione

Inizio

Idealmente, ogni sessione dovrebbe iniziare con:

- benvenuto, verifica di come si sente ciascuno e spiegazione del tema della sessione;
- revisione/riflessione sulla formazione precedente e su come è andata l'ultima settimana: che cosa hanno fatto i partecipanti con ciò che hanno imparato?
- un breve esercizio fisico, ad esempio un esercizio di respirazione o un esercizio vocale.

Fine

Si raccomanda di concludere ogni sessione elaborando un piano d'azione/compiti a casa per applicare il tema trattato nella vita quotidiana e nel tempo fino alla sessione successiva.

Cosa fai in una seconda sessione?

Crea un'atmosfera aperta. Puoi porre domande neutrali e aperte, come:

- Qual è stato un buon momento la scorsa settimana e in che modo la formazione ti ha aiutato?
- Che cosa è andato bene la scorsa settimana?
- Che cosa ti ha aiutato ad affrontare i problemi la scorsa settimana?

***Nota:** rispondendo a domande aperte sulla settimana passata, i partecipanti possono essere portati a focalizzarsi sui problemi o su ciò che ha causato stress. Assicurati che rimangano concentrati su ciò che desiderano, invece di soffermarsi su dolore e stress del passato.*

Come gestisci le sfide nel gruppo?

Dinamiche di gruppo sbilanciate.

I partecipanti non si ascoltano tra loro

Una soluzione può essere usare una "talking stone" (pietra della parola), una palla o un altro oggetto, per garantire a ciascuno il tempo di parlare e incoraggiare tutti a esprimersi senza interruzioni.

Sovrastimolazione emotiva:

I partecipanti sono sopraffatti dalle emozioni e perdono equilibrio.

I partecipanti possono aver vissuto eventi traumatici e la loro situazione attuale può essere difficile. Di seguito alcuni suggerimenti generali per gestire situazioni di questo tipo. La scelta migliore dipende dalle persone e dal contesto specifico. Conoscenza, esperienza, team e intuizione sono strumenti per scegliere la risposta più appropriata.

Suggerimenti

Il modo migliore di rispondere varia da persona a persona. Alcune opzioni che possono essere utili includono:

- identificare ciò che noti nel/la partecipante e verificare se è sopraffatto/a;
- riportare l'attenzione al "qui e ora", ad esempio con esercizi di grounding: aiutare la persona a diventare consapevole dell'ambiente attuale e a realizzare che il corpo è in contatto con sedia e pavimento;
- offrire speranza/senso, ad esempio creando un piano su cosa può fare nei prossimi giorni, oppure richiamando ricordi o storie che promuovono empowerment;
- connettersi con la persona, ad esempio confermando che comprendi che è sopraffatta, o dicendo che noti che sta facendo fatica.


NB:

- non lasciare mai che la persona se ne vada se è ancora in stato emotivo intenso;
- interrompi l'esercizio se i partecipanti ne risultano sopraffatti;
- lascia spazio alle emozioni e, se necessario, coinvolgi amici, familiari o colleghi formatori.

Compiti di scrittura e adattamenti delle attività

Il metodo include stimoli di scrittura. Questo può intimorire alcuni partecipanti con un livello linguistico più basso. Puoi scegliere di discutere alcune domande in plenaria, oppure, se è una domanda personale, i partecipanti possono rispondere disegnando. Scegli il formato più adatto al gruppo e alle domande.

Raccomandiamo inoltre di usare sempre un flipchart o una lavagna per annotare “parole nuove”. All’inizio di ogni sessione, indica che i partecipanti possono segnalare subito se non capiscono una parola. Fai attenzione alle parole che possono essere difficili per chi non è madrelingua: se necessario, chiedi se quella parola è compresa. Scrivi le “parole nuove” con una definizione il più semplice possibile.



2. STRUMENTI PER I FORMATORI

13

The Sandwich FeedForward

Questo strumento può essere usato per riflettere sulla formazione dopo la sessione.



Cosa è andato bene:

Identificare comportamenti o abilità specifiche che sono state particolarmente efficaci. (Concentrarsi su massimo due o tre punti chiave.)

Cosa la persona può fare meglio la prossima volta:

Indicare un'area specifica di miglioramento. Cosa può fare diversamente la prossima volta per migliorare ulteriormente la performance? Spiegare cosa fare e come. (Concentrarsi su massimo due o tre punti chiave.)

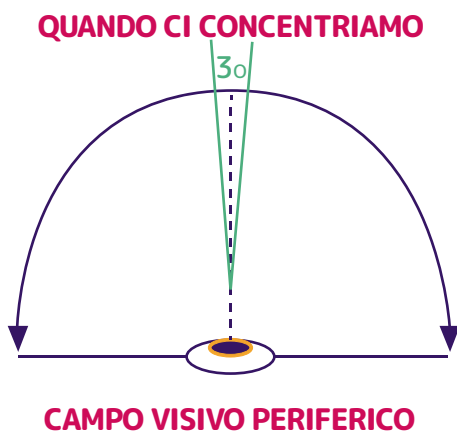
Cosa è andato bene in generale:

Fornire una dichiarazione positiva generale sulla persona. Un complimento generale e rinforzante. (Concentrarsi su un punto.)

Lo "Stato Apprendibile"

Le persone imparano facilmente quando sono in uno stato mentale aperto. Per questo è utile creare un ambiente di apprendimento che supporti il processo: uno stato rilassato e focalizzato.

- Dirigi gli occhi verso l'alto e al centro, come se guardassi lo spazio tra le sopracciglia.
- Quando subentra il rilassamento, riporta lo sguardo e focalizzati sul/la speaker/formatore, continuando a osservare anche perifericamente.



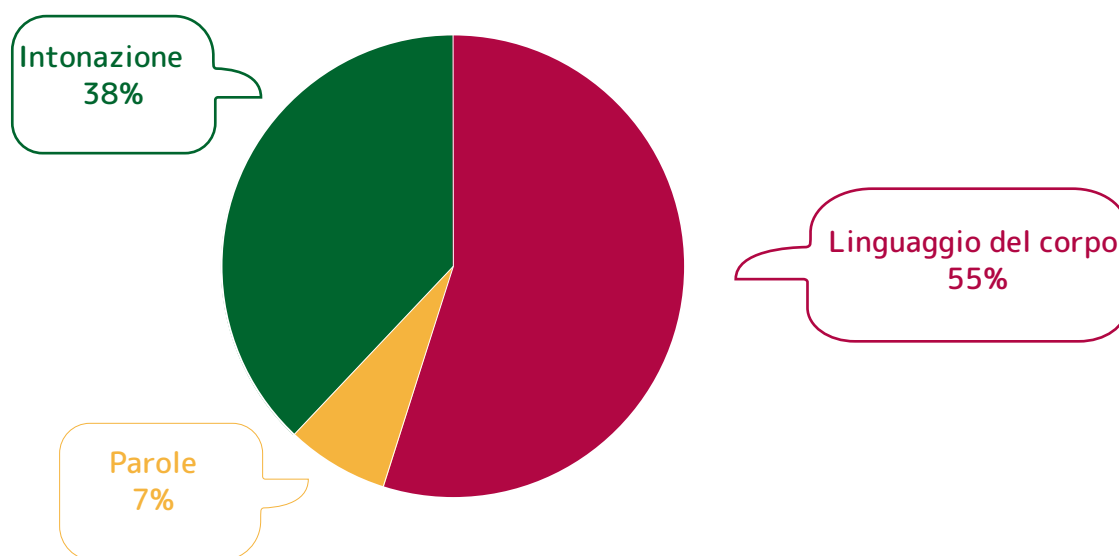
Lo "Stato del Formatore" (The Trainer State)

Da Yoga Sutra di Patanjali – 900 a.C.

Yana	non hai nulla nella mente
Neama	lascia andare il controllo
Asanam	stai forte e con facilità; ginocchia non bloccate, piedi paralleli per conservare energia; presidia, riposa e porta l'attenzione al ventre
Pranayam	respirazione calma e lenta
Pratyahar	porta l'attenzione a un punto sul fondo della stanza
Darna	focalizzati su 1 punto
Dyana	espandi la percezione, vai in periferia
Samardi	diventa uno con il tuo pubblico

Come comunichiamo il nostro messaggio?

Cerchio della comunicazione



Fisiologia - 55%

postura
gesti (movimenti delle mani)
espressione facciale
(movimenti degli occhi / battito delle palpebre)
respirazione

Uso della voce - 38%

volume (pitch)
tempo/velocità
timbro (qualità)
volume
articolazione
timing

Parole - 7%

predicati
parole chiave / stop words
esperienze e associazioni

Modelli di comunicazione non verbale

Categorie di Satir:

Placater (compiacente): fisiologia aperta e simmetrica, palmi verso l'alto, movimento verso l'alto. "Sono molto aperto/a, voglio compiacerti."

Computer: mano al mento e braccia conserte. Posizione da "pensatore". "Io sono l'autorità, sono ragionevole, logico/a e acuto/a. Ecco i fatti."

Leveler: fisiologia simmetrica, palmi verso il basso. "Le cose stanno così e non altrimenti, questa è la verità." Crea rilassamento in te e nel gruppo. È come appoggiare le mani su un tavolo davanti a te e "pulire" il tavolo verso i lati.

Trasmettere gli stati d'animo

- Entra pienamente nello stato d'animo desiderato: se vuoi trasmettere positività, assicurati di essere molto positivo/a tu per primo/a.
- Chiedi al pubblico di ricordare un momento passato in cui era in quello stato d'animo.
- Chiedi di immaginare un momento futuro in cui sarà in quello stato d'animo.
- Racconta una storia che incarni quello stato d'animo.

Stati d'animo utili per le presentazioni

Energico
Positivo
Aperto
Caldo
Amichevole
Comprensivo
Calmo

Riflessione personale

Che cosa sto facendo bene nel mio lavoro di formatore e che cosa vorrei fare in modo diverso? Che cosa ho imparato durante/da questa formazione? Che cosa farò diversamente la prossima volta per ottenere i miei risultati?

3. PANORAMICA DELLE FORMAZIONI

0. Kick-off

Introduzione generale e conoscenza del gruppo

1. Speranza: pensieri positivi e sogni

Comprendere cosa contribuisce a un atteggiamento positivo/speranzoso e cosa lo modifica

2. Identità: chi sono?

Comprendere l'identità: relazione mente-corpo

3. Sicurezza

Sviluppare competenze per gestire sfide nella vita quotidiana

4. Sentirsi connessi: connessioni e supporto

Identificare (a) connessioni importanti, (b) funzioni comunitarie e (c) funzioni sociali; lavorare su chiedere e dare supporto

5. Resilienza

Bussola dei valori: usare i punti di forza nei momenti difficili, comprendere reazioni a stress e trauma

6. Lavorare con il talento

Valorizzare le proprie qualità uniche

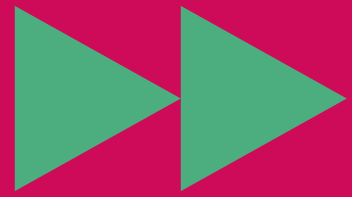
7. Obiettivi personali

Conoscenza del mercato del lavoro; saper comunicare i propri obiettivi personali

Appendice esercizi fisici

The background features a vibrant, multi-colored gradient from light pink at the top to deep red at the bottom. Overlaid on this are several semi-transparent, colorful silhouettes of human figures in various poses, some appearing to be in conversation. Large, overlapping circles in shades of red, orange, and purple are scattered across the scene, creating a sense of movement and connection. The overall aesthetic is modern and energetic.

0. KICK-OFF



*Introduzione generale e
conoscenza del gruppo.
Discutere aspettative e
definire accordi.*



Durata: 75 minuti

Obiettivo: introduzione generale e conoscenza del gruppo; aspettative dei partecipanti (cosa pensano dell'empowerment? cosa si aspetta il formatore dai partecipanti?); accordi (orari, frequenza, riservatezza)

Materiali:

- lavagna / flip-over
- materiale per scrivere
- planning (opzionale)
- lista partecipanti / lista iscrizioni (opzionale)

Attività 1 – Conoscersi (30 minuti)

Mettetevi in cerchio e chiedi a ogni partecipante di dire o cantare il proprio nome eseguendo contemporaneamente un movimento (ad es. inchinarsi, saltare, alzare una gamba). Gli altri ripeteranno nome e movimento. Assicurati che tutte abbiano il loro turno. Questo aiuta a ricordare i nomi e a sciogliere i muscoli.

Poi invita una partecipante a dire di nuovo il proprio nome e condividere qualcosa in più: da dove viene, cosa significa e cosa ne pensa. La partecipante passa quindi il turno a un'altra, finché tutto il gruppo non ha partecipato.





Attività 2 – Aspettative e spiegazione del programma (30 minuti)

Lo scopo di queste sessioni è sviluppare competenze formative e, al termine del percorso, essere in grado di creare e condurre una formazione di empowerment. L'empowerment riguarda principalmente l'espansione della consapevolezza. Include la cura di sé, che a sua volta porta a prendersi cura degli altri e del mondo.

Passa in rassegna il piano del programma e chiedi ai partecipanti cosa si aspettano dai vari temi.

Disegna una bilancia sulla lavagna e spiega che esiste un equilibrio tra le cose che ti "appesantiscono" (problemi, preoccupazioni) e le cose che ti aiutano (supporto, speranza). In questa formazione, i partecipanti riceveranno risorse per raggiungere tale equilibrio. Ci sono anche cose su cui non possiamo intervenire, ma potremmo essere in grado di orientare verso assistenza legale o finanziaria, servizi sanitari, ecc. (a seconda dell'organizzazione che offre la formazione).

Attività 3 – Accordi generali (15 minuti)

A seconda dell'organizzazione e del gruppo, discutete: frequenza, orario e luogo. Regole di condotta: trattarsi con rispetto, ascoltarsi, riservatezza. Eventuali accordi su telefoni cellulari, lingua utilizzata, ecc. Cosa fare se non si può partecipare.

Riflessione (10 minuti)

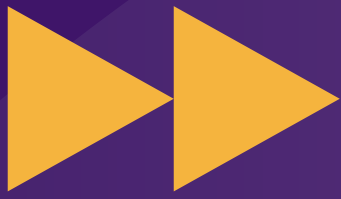
Riflettete sull'incontro. È tutto chiaro? I partecipanti hanno domande? Quali accordi abbiamo preso?





SPERANZA:
PENSIERI
POSITIVI E
SOGNI

23



Speranza, pensieri positivi e sogni per una società sostenibile.

La speranza è una virtù che riflette la nostra fiducia fondamentale nel futuro. Nel contesto della sostenibilità, la speranza è indispensabile. Guida i nostri pensieri positivi e i nostri sogni verso un mondo migliore e vivibile. Questa convinzione interiore ci motiva a lavorare per una società sostenibile, nella quale ogni passo avanti, alimentato dalla speranza, contribuisce a realizzare i nostri sogni condivisi per le generazioni future.





Durata: 120 minuti

Obiettivi:

Comprendere cosa contribuisce a un atteggiamento positivo/speranzoso e cosa lo modifica; raccogliere convinzioni e pensieri positivi che possano potenziare i partecipanti; trovare modi per applicare il pensiero positivo nella vita personale

Materiali:

- post-it
- penne / pennarelli / materiali per disegnare
- lavagna / flip-over
- materiale per scrivere
- proiettore / laptop

La speranza è una sensazione positiva che ti dà fiducia nel futuro e nel fatto che possano accadere cose positive. Quando hai speranza, hai energia per fare piani per il futuro. Credi che i tuoi desideri possano diventare realtà. La speranza fa bene al corpo e alla mente. Esperienze positive spesso aumentano la speranza. Se hai vissuto molte cose che rendono triste o arrabbiata una persona, talvolta può essere difficile mantenere la speranza. Tuttavia, è possibile far crescere speranza e fiducia.



Attività 2 – Piccoli passi con un grande impatto (15 minuti)

Per sentirti forte, hai bisogno di un atteggiamento positivo: che tu conti e che ciò che fai conti.

Cosa fare quando sei sopraffatto/a da sentimenti negativi o di disperazione? A volte si è così presi da non sapere da dove cominciare.

C'è una bella metafora, qualcosa che aiuta a iniziare da qualche parte e quindi a generare cambiamento. Il riscaldamento globale e la crisi climatica possono evocare un forte senso di disperazione e anche la sensazione che ciò che faccio non faccia abbastanza differenza rispetto al tutto.

Puoi mostrare che le cose stanno diversamente presentando il progetto "Just Dig It." (sito: justdiggit.org)

Guardate il video sul sito.

Iniziare a scavare una buca relativamente piccola ha un enorme impatto sul tutto. Lo stesso vale se ti sei preso/a cura di te in modo insufficiente o non ci sei riuscito/a: inizia da qualche parte e avrà un grande impatto su tutto.

Che i piccoli passi portano sempre da qualche parte: dove puoi vedere il cambiamento; qualcosa che cresce dà speranza.

Attività 3 – Sentire di esserci (30 minuti)

Che cosa puoi fare quando non ti senti felice e sei sopraffatto/a da emozioni negative?

Prima di tutto: senti che sei qui! Consapevolezza del corpo. Ieri è nella tua testa (fantasia), domani è nella tua testa (fantasia). Adesso sei qui, qui e ora.

Fai camminare i partecipanti nella stanza e chiedi di osservare ciò che notano (VEDONO) nell'ambiente. Poi chiedi di scegliere un punto e sentire che stanno davvero in piedi sul pavimento: non sprofondano; l'energia (forza normale) viene dal suolo e li sostiene, li porta. Chiedi di chiudere gli occhi e concentrarsi sui suoni. Poi porta l'attenzione su alcuni punti in cui possono sentire la pelle (il tessuto dei pantaloni sulla gamba, gli occhiali sul naso, ecc.).

Poi concentrati su ciò che percepiscono con l'olfatto. Anche se non sentono nulla, quello è ciò che "sentono". Infine, chiedi di notare come scorre il respiro: durante l'inspirazione, l'aria passa attraverso naso e gola, entra nei polmoni, fa sollevare il petto, spinge l'addome in avanti e muove la schiena. In altre parole, come il corpo si muove con inspirazione ed espirazione.

Chiedi di aprire delicatamente gli occhi e di mantenere il contatto col corpo mentre guardano la stanza.



Attività 4 – Thought-Crash (25 minuti)

Metafora del limone: chiedi ai partecipanti di immaginare di mettere una fetta di limone in bocca. Appena lo immaginano, il corpo reagisce e si può sentire la salivazione. Il semplice pensiero di un pezzo di limone fa reagire il corpo. Lo stesso vale per i pensieri positivi.

Esercizio: fai leggere le frasi dell'Appendice 1 e chiedi di scegliere quella che risuona di più. Poi, a turno, i partecipanti stanno davanti al gruppo (o dentro il cerchio), sentono il terreno sotto i piedi e pronunciano la frase con forza.

Attività 4 – Azione positiva (30 minuti)

Chiedi ai partecipanti di scrivere pensieri positivi su se stessi. Dedica molto tempo: più tempo si dedica, più potenti diventano pensieri e convinzioni. Permetti la condivisione se si sentono al sicuro.

L'esercizio dell'Appendice 2 si trova nel workbook. Chiedi di rispondere alle domande.

Usando l'Appendice 2, chiedi di scrivere su più post-it frasi che diano speranza e forza e di attaccarle a casa su specchio, frigorifero e in camera da letto.



Appendice 1



Posso fare qualsiasi cosa voglia

Posso farcela

Io sono me e va bene così

Sono valido/a così come sono

Accetto me stesso/a con i miei punti di forza e di debolezza

Posso imparare questa lezione

Posso sentire e dare o ricevere amore

Sono importante per gli altri

Tutto passa

Andrà meglio

Ho valore

Ci sono persone che mi vogliono bene

Sono amato/a

Non posso mai sbagliare, posso solo imparare

Mi do il permesso di essere umano/a e di imparare

Sono importante per gli altri



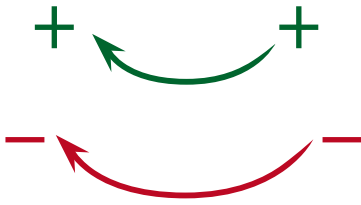


Pensieri positivi

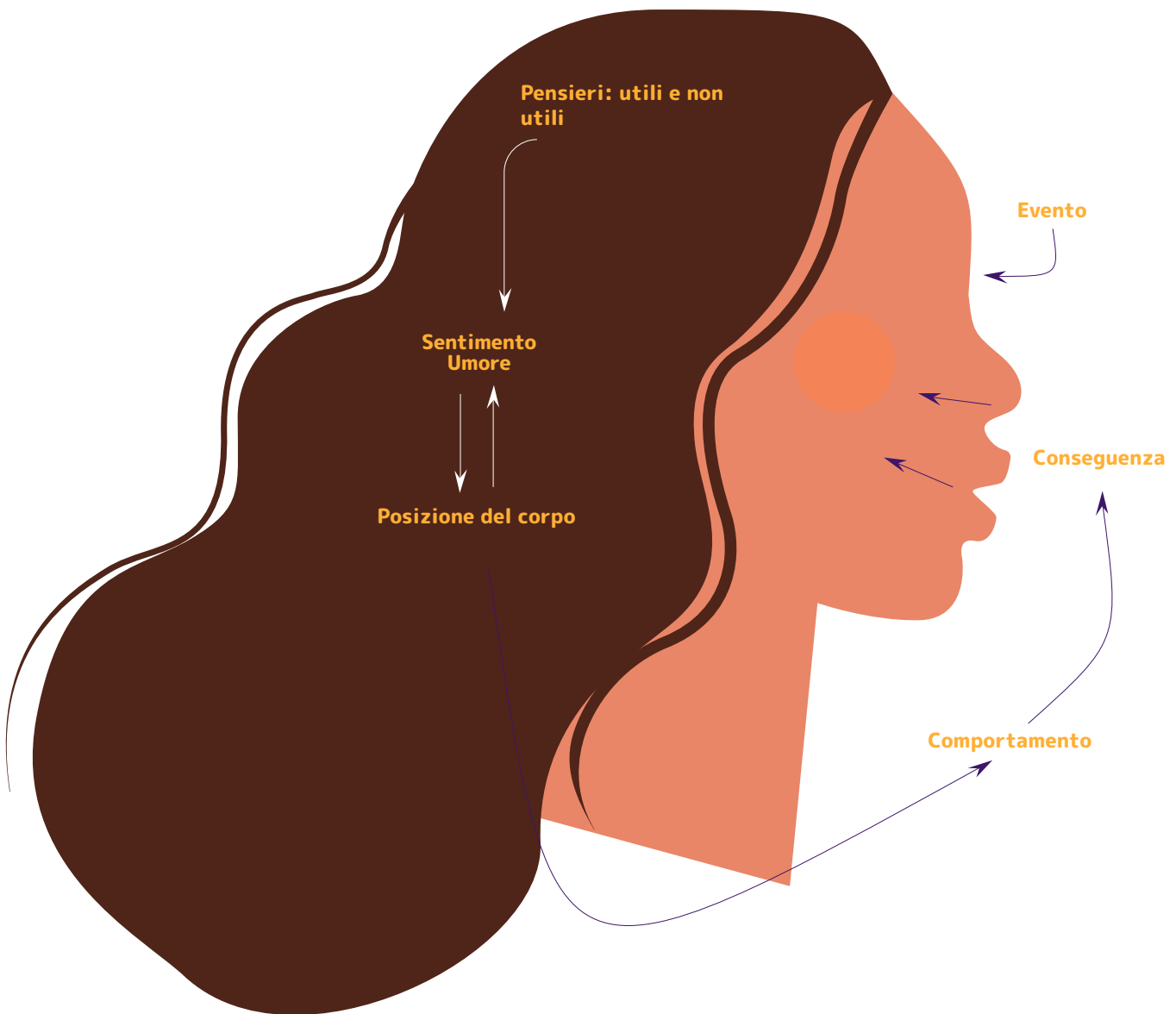
Quale pensiero positivo ti rende felice?

Quale pensiero ti aiuta quando hai pensieri negativi?

Che consiglio hai ricevuto da qualcuno sul pensare positivo?



Pensiero – Emozione – Azione – Esperienza

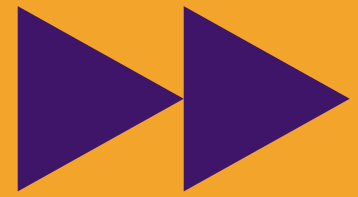


Le esperienze positive spesso portano a pensieri positivi, che a loro volta portano a nuove esperienze positive, creando un circolo virtuoso. Lo stesso vale per le esperienze e i pensieri negativi: è come un ciclo. I pensieri positivi possono aiutarti a vivere esperienze positive, e viceversa.

The background features a dark purple gradient with several overlapping, semi-transparent shapes in shades of purple and orange. These shapes include large, rounded forms and thin, curved lines that create a sense of depth and movement. The overall aesthetic is modern and artistic.

IDENTITÀ:
CHI SONO?

31



Una società sostenibile si fonda su un forte senso di identità. Chi sono in relazione agli altri? L'identità dà alle persone un senso di connessione con la propria comunità e con l'ambiente naturale. Questa connessione ci motiva a prenderci cura dell'ambiente e a impegnarci per la sostenibilità. Quando le persone si sentono connesse, è più probabile che contribuiscano attivamente a iniziative sostenibili che proteggono e rafforzano sia il proprio futuro sia quello degli altri.



Durata: 120 minuti

Obiettivi: i partecipanti comprendono che cos'è l'identità; comprendono l'importanza di conoscere le proprie radici; acquisiscono una comprensione (di parti) della propria storia di vita. Comprendono l'impatto delle diverse esperienze di vita, positive e negative; acquisiscono consapevolezza del proprio potere di influenzare il modo in cui guardano agli eventi.

Materiali:

- lavagna / flip-over
- materiale per scrivere
- fogli A4 bianchi
- laptop, proiettore, impianto audio





Attività 1 – Natura – Cultura (15 minuti)

Spiega la differenza tra Nature: biologia/genetica dell'essere umano. Siamo natura. Tratti innati, ereditati biologicamente dai nostri antenati. E Nurture: tratti acquisiti dall'ambiente e dalla cultura.

Spiega: come esseri umani ereditiamo i geni dai nostri antenati; è nel nostro DNA. Il DNA determina una grande parte del nostro aspetto e del nostro "sé" interiore. Il nostro sé interiore è determinato sia dal DNA sia dall'ambiente.

Scrivi "Nurture" a sinistra e "Nature" a destra. Lascia che i partecipanti nominino caratteristiche personali e chiedi in quale categoria ricadono.



Internamente

Chiedi: quali qualità interiori (spiega la parola se necessario) ereditiamo dai nostri genitori?

Prima fai rispondere facendo segno che vogliono parlare e, se serve, dai un esempio per avviare.

Possibili risposte:

- personalità e carattere
- quanto una persona è sociale
- quanto velocemente si arrabbia
- quanto è aperta
- come gestisce lo stress

Spiega che questi sono tratti di carattere e che una parte è effettivamente codificata nei geni/DNA, ma una parte è determinata anche dall'ambiente natura.

Natura

Spiega: un'altra parte di chi siamo si forma dopo la nascita e lungo la vita. Le persone più importanti sono naturalmente i genitori; chi si prende cura di noi da bambini ci dà esempi e ci insegna molto. Il modo in cui genitori e comunità in cui cresciamo contribuiscono a formare la nostra identità può essere visto come cultura. Esistono molte culture nel mondo ed è qualcosa di davvero bello e ricco.

Chiedi: quali cose vengono fatte in modo diverso nelle diverse culture?

Fai discutere brevemente in coppia (2-5 minuti) e poi condividere col gruppo.

Possibili risposte:

- abitudini alimentari
- stile di abbigliamento
- lingua
- valori e norme
- fede
- relazioni





Identità culturale

- Spiega: la cultura è l'immagine di sé che riceviamo da famiglia, cultura e società intorno a noi.

- L'identità può essere molto varia e includere culture e ruoli diversi. Ad esempio, una persona può essere contemporaneamente donna, madre e insegnante. Anche hobby, idee, desideri e le persone intorno a noi fanno parte dell'identità.

- Un'identità multiculturale si ha quando una persona si identifica con più culture. Per esempio, una persona può essere belga con genitori marocchini e sentirsi parte della comunità marocchina. Può avere amici belgi e marocchini, apprezzare cucina belga e marocchina, e così via.

- Fai discutere in piccoli gruppi: cosa trovi interessante della tua cultura? Cosa trovi interessante della cultura del paese in cui vivi? Cosa conosci della cultura del paese in cui vivi? Cosa vorresti ancora scoprire?





Attività 2 – Ruoli (30 minuti)

Scrivi alla lavagna:

Con quali ruoli ci identifichiamo?

Fai nominare ai partecipanti ruoli diversi: madre, dipendente, olandese, marocchina, figlia, formatrice, coniuge, single, amica, fonte di ispirazione, studentessa, ecc.

Quali ruoli sono determinati dal nostro background culturale, dalla natura, dal carattere e dall'atteggiamento? Fai discutere le donne in piccoli gruppi su quale ruolo abbia il maggiore impatto sulla loro vita quotidiana.

Attività 3 – Canzone della vita (45 minuti)

Chiedi alle donne qual è la loro canzone o musica preferita. Può anche essere qualcosa della loro infanzia, o qualcosa che amano ascoltare o cantare oggi.

Cerca le canzoni su YouTube o Spotify e riproducile. Chiedi alle donne di spiegare perché quella canzone è importante per loro e in quale momento della loro vita.

Nota: la musica crea un collegamento diretto con le emozioni. Può anche far emergere ricordi tristi. Non reprimerli; crea spazio per parlarne. Fanno parte di noi e definiscono chi siamo.





Attività 4 – Identità ecologica (30 minuti)

Ti senti connesso/a alla natura? In quale ambiente naturale sei cresciuto/a? Che cosa significava per te? Perché cerchi la natura?

Un video sul forest bathing; FOREST BATHING e come farlo da soli:
(YouTube) <https://www.youtube.com/watch?v=Eui1KZd4NMQ>

Attività 5 – Albero della vita (30 minuti)

Mostra un video sull'importanza degli alberi:
(YouTube) <https://youtu.be/fuz8lsvduKM>

Obiettivo

L'obiettivo di questo esercizio è ottenere un'idea sia delle esperienze positive sia di quelle negative nello sviluppo della vita del/la partecipante. L'albero viene usato come metafora della vita. Nell'albero, elementi importanti per il/la partecipante vengono riuniti in un unico disegno, creando un quadro completo della persona.

Istruzioni

I partecipanti creano il proprio albero della vita disegnandolo e scrivendo parole chiave per ogni parte nel workbook. Spiega che ogni albero può crescere in modo diverso e che lungo il percorso possono accadere cose che influenzano l'albero: cose che lo aiutano a fiorire e cose che lo influenzano negativamente.

A seconda dell'atmosfera del gruppo, puoi decidere se discutere questi suggerimenti, ma fai attenzione: potrebbero ostacolare il processo creativo personale.

Si possono distinguere diverse parti: suolo (cultura), radici (famiglia), tronco (sviluppo iniziale), rami (sviluppo successivo), foglie (persone importanti), frutti (momenti salienti) e parassiti (delusioni/traumi).

Quando tutti hanno completato il proprio albero della vita, riporta il gruppo nella posizione condivisa. Chiedi se si sentono a loro agio nel condividere ciò che hanno disegnato o scritto. Quali rami sono importanti o risaltano? Fai discutere il gruppo.



Riflessione (5 minuti)

Chiedi ai partecipanti:

- Che cosa porterai con te da questa lezione?
- Che cosa hai considerato importante?
- Che cosa applicherai nella tua vita quotidiana?





The background features a gradient from light green at the top to a darker green at the bottom. Overlaid on this are several large, semi-transparent, overlapping shapes in shades of blue, teal, and grey. A prominent, thick, multi-colored ribbon (with a gradient from orange to red) forms a stylized, abstract shape that resembles a large letter 'S' or a similar character. The word "SICUREZZA" is centered in white, bold, uppercase letters.

SICUREZZA

41



Per crescere e svilupparsi liberamente è importante sentirsi al sicuro. Percepire e stabilire confini ti aiuta a sperimentare sicurezza. In questa formazione i partecipanti sviluppano competenze per affrontare le sfide della vita quotidiana.





Durata: 120 minuti

Finalità: rendere i partecipanti consapevoli della propria individualità; insegnare quali sono i loro confini, come li stabiliscono e perché è importante; rendere i partecipanti consapevoli dei confini sessuali e della differenza tra amore e superamento dei confini.

Materiali:

- lavagna / flip-over
- materiale per scrivere
- post-it

Attività 1 – Chi sei? (60 minuti)

Incoraggia i partecipanti a descriversi in due modi. Il primo è attraverso identità multiple (vedi Formazione 2 – Identità). Per esempio: donna, madre, collega, amica, figlia, ecc. Il secondo modo è il loro sé interiore, l'esperienza vissuta. Una persona può descrivere il proprio mondo interiore come limitato, pieno di sentimenti, competenze, qualità uniche, ecc.





Metti sul tavolo post-it con le seguenti parole:

Essere figlio/a, partner, parte della famiglia, madre o padre, amici, vicini, colleghi, conoscenti, compagni di classe, concittadini, connazionali, persone, ...

Chiedi ai partecipanti di cerchiare ogni parola. Possono anche aggiungerne di nuove. I partecipanti discutono i ruoli che le persone ricoprono.

L'obiettivo è discutere l'identità con cui si sentono più connessi. Che cosa risuona di più per loro?

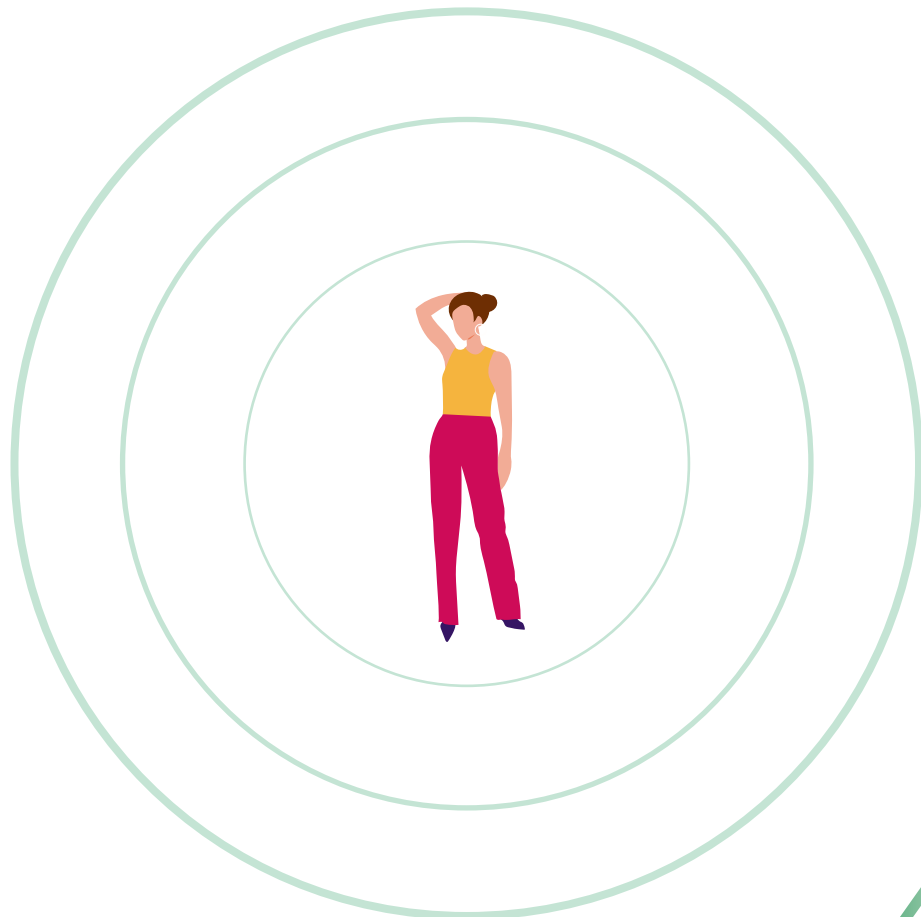
Che cosa significa per te un confine?

Fai fare brainstorming sul significato della parola **"confine"**.

Che cosa significa in generale? Inizia dai confini geografici: confini di un Paese, confini di una città, confini di proprietà (limiti di una casa), e poi passa ai confini personali.

Stabilire confini significa avere il coraggio di dire quando qualcuno si aspetta troppo da te, chiede cose che non vuoi, quando ti dici che va bene così com'è, o quando riconosci che non riuscirai. Stabilire confini è spesso vissuto come difficile.

Approfondiamo i confini personali e li dividiamo in 3 gruppi importanti.





TEORIA

Confini fisici

I confini fisici, detti anche confini corporei, indicano agli altri fino a che punto possono avvicinarsi o toccarti. Stabilire confini significa indicare chi può o non può toccarti e in che modo. È un confine molto importante, perché non chiunque dovrebbe poterti toccare.

Confini mentali

I confini mentali ti permettono di formare una tua opinione e di esprimere i tuoi pensieri. Nessuno può controllare i tuoi pensieri e non sei obbligato/a a seguire sempre quelli degli altri.

Confini emotivi

Ognuno ha le proprie emozioni. Le persone intorno a noi possono agire in modo manipolatorio. I confini emotivi ti proteggono da queste influenze dannose e permettono alle tue emozioni di avere spazio.





Perché è importante stabilire confini?

Per prima cosa elenchiamo alcuni benefici. Poi chiediamo ai partecipanti di aggiungerne altri.

Per esempio, stabilendo confini:

- acquisisci più fiducia in te: facendo ciò che consideri importante, aumentano rispetto di sé e autostima;
- soffri meno di stanchezza perché non devi compiacere tutti: hai più energia;
- ti senti più soddisfatto/a: fai ciò che per te è importante e questo fa stare bene;
- hai meno stress: hai meno cose "sul piatto" e riesci a gestire meglio.



Attività 2 – Esercizio di definizione dei confini (50 minuti)

Formate coppie.

Spiega: risponderete a tre domande. Scegli l'opzione che è buona sia per la tua salute mentale sia per quella fisica: stabilire confini chiari e concreti. Un insieme di regole in linea con i tuoi valori, che proteggono il tuo spazio personale e rendono chiaro, a te e agli altri, cosa è accettabile e cosa no.

Chiedi alle coppie di rispondere insieme nel workbook alle tre domande:

1. Gli altri non possono _____.

Per esempio:

- "Gli altri non possono frugare tra le mie cose."
- "... criticarmi senza motivo."
- "... prendermi in giro davanti agli altri."

2. Ho il diritto di chiedere _____.

Per esempio:

- "Ho il diritto di chiedere privacy."
- "... aiuto nelle faccende familiari."
- "... tempo per me."

3. Per proteggere il mio tempo e la mia energia, posso _____.

Per esempio:

- "Per proteggere il mio tempo e la mia energia, mi è permesso mettere il telefono in standby nel weekend."
- "... cambiare idea."
- "... avere uno spazio in casa solo per me."

Chiedi ai partecipanti di cambiare partner e rispondere di nuovo.

Discutete ogni domanda e le diverse risposte in plenaria. Scrivi le risposte se necessario.

Riflessione (10 minuti)

Chiedi ai partecipanti di lavorare consapevolmente sullo "stabilire confini" nelle due settimane successive.

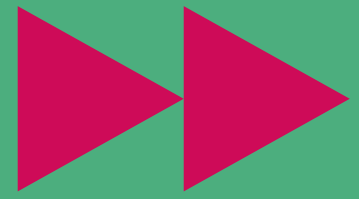
Chiedi di fare nel workbook una lista:

- cosa gli altri non possono fare/dire a me?
- cosa trovo difficile quando stabilisco confini?
- è difficile dire di no?
- come posso rendermelo più facile?



SENTIRSI
CONNESSI E
SUPPORTATI

49



Umuntu Ngumntu Ngabantu: “Io sono... perché noi siamo!”

Ubuntu è una saggezza esistenziale di origine (dell’Africa australe) da cui il mondo moderno può imparare molto. È la profonda comprensione umana che siamo tutti inseparabilmente connessi. Lo spirito Ubuntu: “Io sono perché noi siamo”.





Durata: 120 minuti

Obiettivo: riconoscere connessioni, comunità e ruoli sociali; riconoscere e costruire fiducia negli altri.

Materiali:

- lavagna / flip-over
- materiale per scrivere
- penne / strumenti per scrivere e disegnare
- laptop / proiettore
- impianto audio

Attività 1 – Il significato del connettersi (15 minuti)

Abbiamo bisogno degli altri, proprio come gli alberi;
guardate il video sui funghi:
(YouTube) <https://youtu.be/yWOqeyPIVRo>

La connessione dà significato alla vita. Una connessione matura è possibile solo quando sei vero/a.

Chiunque abbia volato sa che prima del decollo vengono sempre date istruzioni: se la pressione dell'aria diminuisce, devi prima indossare la tua maschera di ossigeno e solo dopo puoi aiutare tuo figlio o un'altra persona. Dopotutto, che aiuto puoi essere se sveni? Quindi prenditi cura di te per primo/a, connettiti con ciò di cui tu e il tuo corpo avete bisogno, e solo allora potrai aiutare gli altri. Chiedi aiuto se ne hai bisogno. Aiuta gli altri solo quando sei abbastanza forte tu.



Attività 2 – Cerchio sociale (30 minuti)

Inizia leggendo questo testo motivazionale per favorire la partecipazione attiva:

Sentirsi connessi agli altri è una parte importante della vita. Ci aiuta a sentirci parte di qualcosa e può farci sentire amati e sostenuti. Quando condividiamo emozioni come gioia, felicità, tristezza e lutto, ci sentiamo più forti e spesso troviamo la forza di andare avanti.

Una “rete sociale” è fatta di persone importanti per te: persone con cui ti senti connesso/a o che influenzano la tua vita. Può essere molto difficile se devi lasciarle perché hai dovuto lasciare casa o paese. A volte non è sicuro restare in contatto con familiari e amici. Ricostruire una nuova rete sociale può essere difficile se non conosci lingua o cultura. Anche se spaventa, quando inizi una nuova vita è molto prezioso costruire una rete di supporto.



Spiega che oggi impareranno cos'è una rete e avranno una visione della propria rete sociale. Spiega cos'è una rete usando il "cerchio sociale" del workbook.

C'è sempre un "aggancio" per iniziare una conversazione. Anche le prime impressioni sono importanti. Condividere qualcosa di personale farà sì che l'altra persona ti ricordi.

Spiega che fare networking significa parlare con persone che conosci e non conosci. Condividere informazioni su di te e mostrare interesse verso l'altra persona è importante. Naturalmente hai un obiettivo in queste conversazioni, ma non deve essere l'unico focus: riguarda anche l'interazione sociale. Per esempio, quando parli con qualcuno, non chiedere subito se ha un lavoro per te. Puoi dire chi sei, che stai cercando lavoro e, eventualmente, chiedere se può aiutarti.

- Poi spiega che impareranno anche a fare networking: avvicinare e mantenere contatti con persone che potrebbero essere utili nella vita lavorativa o personale e migliorare le competenze sociali.

Chiedi ai partecipanti di tracciare linee tra sé e le persone a cui possono chiedere supporto. Dai 5–10 minuti.

- Poi chiedi di completare il cerchio della rete sociale nel workbook: iniziare dalle persone più vicine (mentalmente) e finire con le conoscenze.

- Spiega che chiunque può far parte della rete: persone che si vedono ogni giorno, ma anche persone che hanno un ruolo importante senza essere fisicamente presenti (contatti tramite organizzazioni, vicini, altri genitori, ecc.).

- Spiega che l'attività successiva aiuta le competenze conversazionali.



C'è sempre un "aggancio" per iniziare una conversazione. Le prime impressioni contano. Condividere qualcosa di personale fa sì che l'altro ti ricordi.



Prendi dalla tua borsa un oggetto (portachiavi, specchietto, biglietto da visita di un posto visitato). Spiega al gruppo cosa significa per te: un evento che ti ricorda o una storia personale.

Chiedi a ciascuna partecipante di prendere un oggetto dalla borsa che possa usare per raccontare qualcosa di sé. Formate coppie: condividete le storie per un totale di 4 minuti per coppia.

Cambiate coppia e parlate per altri 4 minuti. Ripetete ancora una volta.

Riunite il gruppo: chiedi a ciascuna di condividere qualcosa di personale su una delle persone con cui ha parlato.

Attività 3 – Ballare e/o cantare insieme (20 minuti)

Mostrarsi, osare essere vulnerabili e condividere sentimenti con gli altri rafforza il legame. Cantare e ballare significa rivelarsi ed esprimere sentimenti. È anche vulnerabile: per questo cantare o ballare insieme è un'attività eccezionalmente connettiva.

Scegli una canzone ritmica, per esempio Pata Pata di Miriam Makeba.

<https://open.spotify.com/track/1BLXxFPDL2BT37nHKD7KrA?si=1c517bb88a1b4b47>

Invita i partecipanti a muoversi a ritmo e, se se la sentono, a ballare insieme.

Puoi anche chiedere se esiste una canzone che tutti conoscono (ad esempio dell'infanzia) oppure imparare la canzone "The Earth Is Our Mother"

<https://youtu.be/OIEvF7SyEEg> e cantarla insieme.

Ballare e cantare insieme rafforza anche il senso di connessione.



Attività 4 – Relazioni autentiche attraverso l'ascolto e la condivisione dei desideri (60 minuti)

Come formatore, parla dell'importanza e dell'effetto curativo dell'ascolto attento.

Obiettivo: ottenere consapevolezza di ciò che desideri e per cui provi nostalgia/desiderio ("longing") e aprirti agli altri ascoltando in profondità. Conoscere desideri e ciò che vuoi dà motivazione a prendere in mano la tua vita. Il desiderio è una forza trainante che motiva all'azione.

Suggerimento: per conoscere ciò che desideri, puoi anche considerare ciò che ti manca. Ciò che ti manca è spesso anche qualcosa che valorizzi. Questo può aiutarti a individuare ciò che desideri. In questo modo qualcosa che sembra difficile e negativo può trasformarsi in qualcosa di positivo.

Esercizio

Sedetevi a coppie, con gli schienali delle sedie uno di fronte all'altro. Decidete chi ascolta e chi parla. Spiega che ascoltare è un processo attivo e non è facile: ti apri all'altra persona e ascolti senza giudicare né reagire a ciò che senti. In altre parole, non "conversi".

Chi ascolta fa una sola domanda: "Che cosa desideri/ Per che cosa provi nostalgia?"

Chi parla inizia descrivendo lo stato fisico del momento: "sono seduta sulla sedia, sento farfalle nello stomaco, la cintura è un po' stretta, sento il corpo muoversi mentre respiro..."

Poi passa al proprio senso di desiderio: "mi sento un po' irrequieta, vorrei calmarmi, desidero il sole sulla pelle, desidero stare nella natura..."

Se chi parla si blocca, chi ascolta può aiutare ripetendo la domanda: "Che cosa desideri?"

Dopo 5-7 minuti invertite i ruoli.

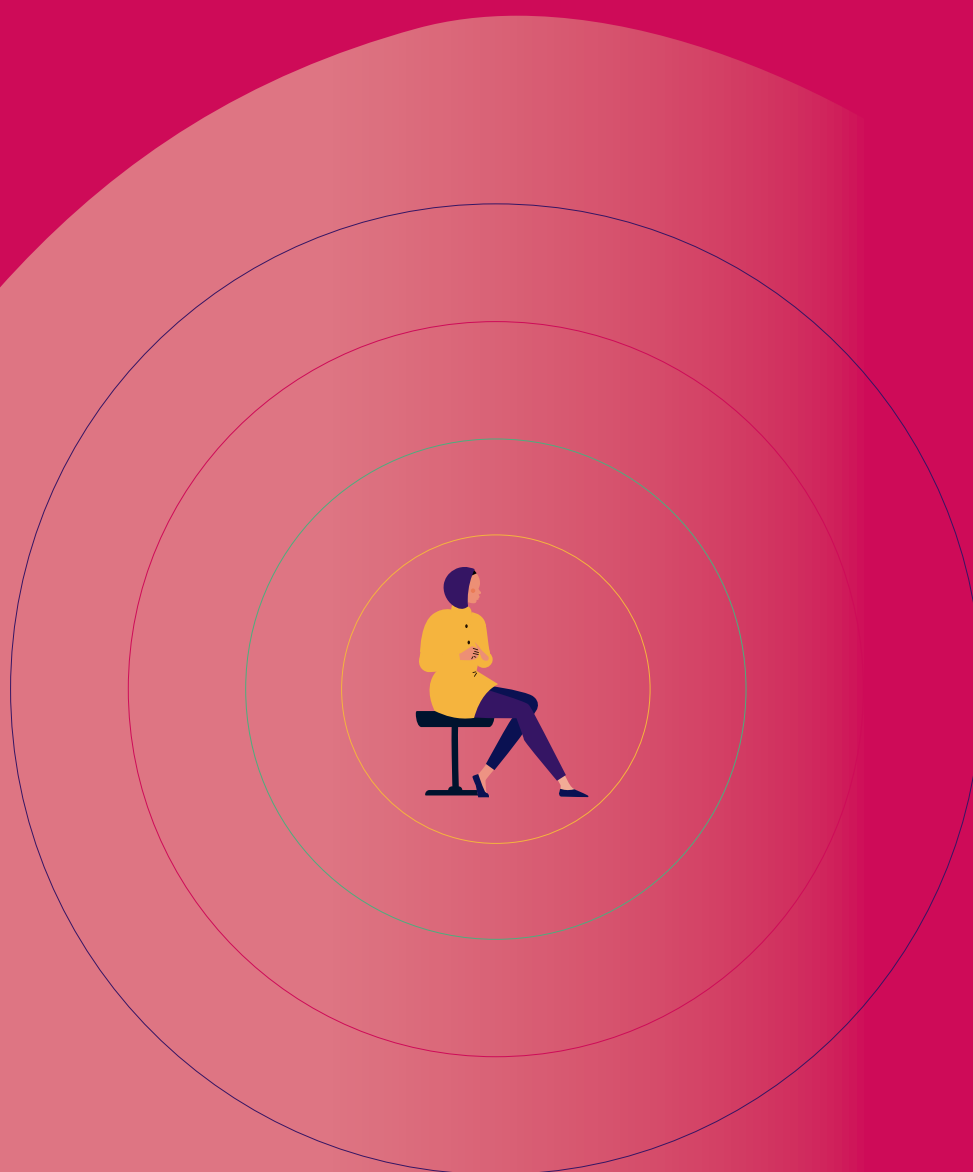
Dopo l'esercizio puoi dare spazio alla condivisione in plenaria di esperienze e scoperte.

Suggerimento

Spesso emergono desideri come pace, stare in natura e salute. Usa questo nella discussione, suggerendo che si possono raggiungere prendendo tempo per sé, andando nella natura, camminando o andando in bici in aree verdi.

Attività 5 – Come ti connetti con gli altri? E con l’ambiente?

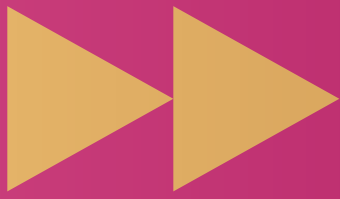
Come ti senti connesso/a al mondo intorno a te? Ad animali, piante, alberi, mare, cielo? Qual è, secondo te, il posto delle persone nel mondo? Le vedi come “padroni” di animali e natura, oppure come parte di tutto questo? Come la vedi?



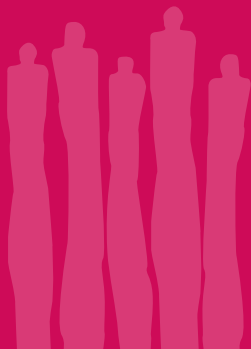


RESILIENZA

59



I partecipanti imparano a stabilire la propria bussola dei valori. Imparano anche a usare i propri punti di forza nei momenti difficili e a comprendere le risposte a stress e trauma.





Durata: 120 minuti

Obiettivi: i partecipanti imparano quali sono i valori più importanti, diventando più flessibili e resilienti; affrontano situazioni stressanti e imparano diversi modi per gestire lo stress.

Materiali:

- lavagna / flip-over
- materiale per scrivere
- proiettore / laptop

Introduzione (5–10 minuti)

Breve spiegazione: di cosa parleremo oggi? Stress, coping (come gestiamo lo stress) e resilienza (come restare positivi nei momenti difficili).

Parlare di stress può attivare esperienze negative nei partecipanti. Presta attenzione alle reazioni. Se necessario, fai riferimento alle istruzioni del formatore su come gestire emozioni negative nel gruppo. Può essere utile iniziare con un esercizio fisico come “Shake It” per scuotere via lo stress (vedi pagina 89 nel manuale).

Attività 1 – Stress (30 minuti)

Oggi parleremo di stress.

Che cosa ti viene in mente quando senti la parola “stress”?

- Prendi appunti alla lavagna con una mappa mentale. Conduci una breve conversazione introduttiva:

Chi si stressa a volte?

Serve a sciogliere il gruppo e rompere il tabù sullo stress: di solito molte persone rispondono.

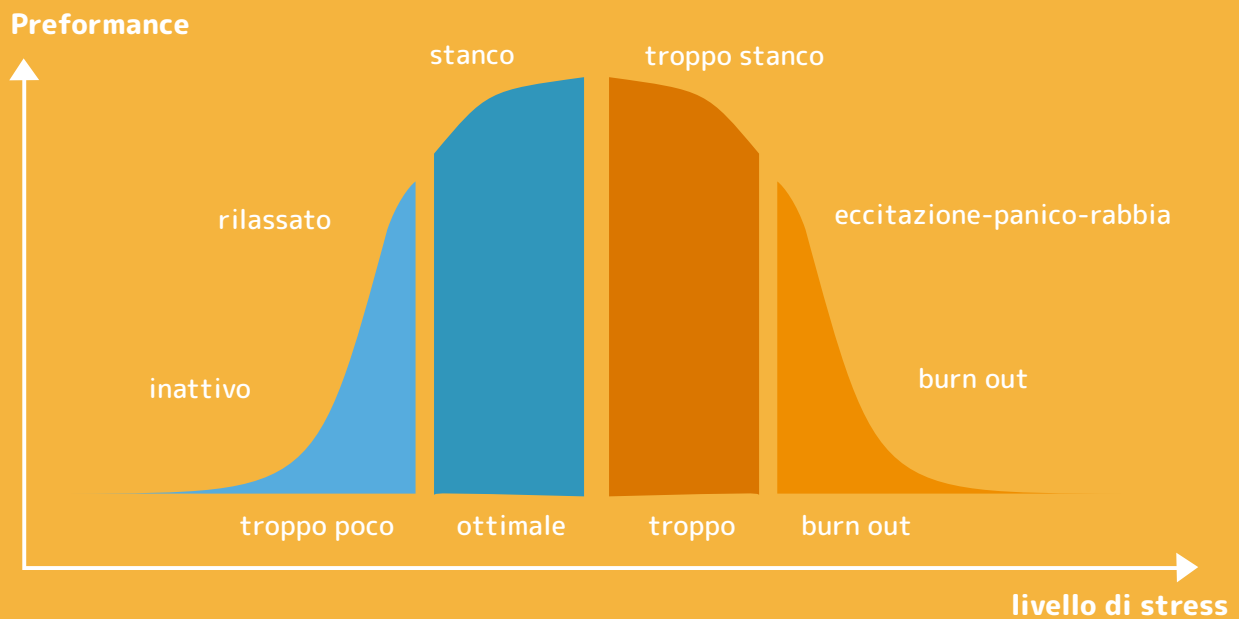
Dopo le risposte, spiega brevemente:

Che cos'è lo stress?

Lo stress nasce quando sei fisicamente o mentalmente spinto/a a fare più di quanto il tuo corpo possa sostenere. Lo stress nasce anche quando c'è pericolo.

Perché esiste lo stress?

Lo stress fornisce energia e motivazione extra quando dobbiamo fare qualcosa: è lì per aiutarci. Diventa un problema quando dura troppo a lungo, non riposiamo abbastanza o anche le cose più piccole lo attivano. In situazioni di pericolo, lo stress ci aiuta a reagire più velocemente (correre, lottare) e a sopravvivere.



Per il formatore: il grafico aiuta a spiegare che un certo livello di stress è utile, troppo stress non lo è, ma nemmeno troppo poco.

Attività 2 – Sintomi dello stress (30 minuti)

Chiedi: chi può fare esempi di sintomi dello stress? Scrivi le risposte alla lavagna.

Stress a breve termine = può essere positivo

- **Fisico:** aumento frequenza cardiaca e pressione, sudorazione, respirazione rapida, muscoli tesi
- **Psicologico/mentale:** motiva all'azione, dà energia e può proteggere dal pericolo. È importante rilassarsi in tempo dopo lo sforzo/stress.

D: qualcuno può dare un esempio di quando lo stress è stato positivo?

Stress a lungo termine = stress cronico (negativo)

- Quando siamo stressati, il corpo produce cortisolo (ormone dello stress). A breve termine non è un problema, ci fa reagire più rapidamente, ma deve seguire rilassamento per tornare in equilibrio.
- Stress prolungato senza (sufficiente) rilassamento = stress cronico. I sintomi del breve termine restano e, poiché dura troppo, rende vulnerabili alla malattia. Lo stress cronico indebolisce il corpo.
- Psicologico/mentale: ansia e tensione, irritabilità, problemi di concentrazione e memoria, depressione, problemi di sonno, rimuginio, poca voglia di fare, poca energia, sensi di colpa.
- Comportamentali: aggressività, fumo, alcol, reazioni di panico, difficoltà a parlare, voglia di scappare da tutto.





Frase (tesi):

Leggeremo alcune frasi; dite se è stress positivo o negativo (anche se non siete sicuri).

Quando devo fare qualcosa di importante mi stressa e voglio essere sicuro/a di fare tutto bene e non dimenticare nulla. (positivo) Perché dà motivazione ed energia.

Ho trovato la situazione coronavirus molto stancante e prolungata. (negativo) Perché dura a lungo e può causare stress cronico.

Se sento improvvisamente un forte botto, mi spavento. (stress positivo) La paura ci rende pronti ad agire rapidamente in caso di pericolo.

Quando devo fare qualcosa di importante mi stressa così tanto che faccio fatica a pensare lucidamente e rischio di sbagliare. (negativo)

Lo stress è spesso visto come negativo. Lo stress in sé non è sempre negativo, ma quando avviene troppo spesso, dura troppo a lungo o non è alternato a rilassamento, può diventare negativo.

Attività 3 – Cause dello stress (30 minuti)

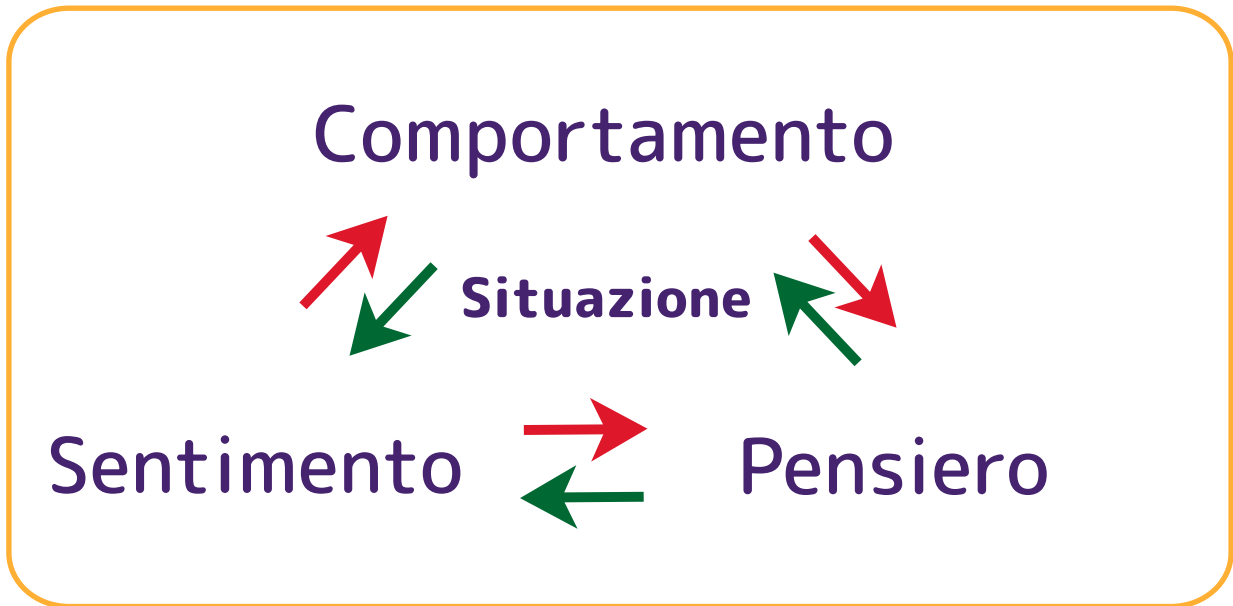
I tuoi pensieri influenzano la percezione dello stress.

Leggi le frasi:

Julie: "Non ce la farò. Non passerò l'esame."

Anna: "Forse non riuscirò a rispondere a tutte le domande, ma farò quello che posso."

- Domanda: chi (Julie o Anna) sentirà più stress? (Julie)
- Domanda: quale atteggiamento è più utile?



Questo schema mostra come pensieri, emozioni e comportamenti siano collegati. Presenteremo una situazione e potrete pensare a come la persona potrebbe pensare diversamente e che effetto avrebbe.

Esempio: Fatima è invitata a una festa. È appena stata dal parrucchiere e non è contenta del taglio. Non è brutto, ma è diverso da come lo voleva. Fatima pensa: "A nessuno piacerà e mi prenderanno in giro, meglio restare a casa." Alla fine decide di andare. Arrivata, per insicurezza non osa parlare con nessuno. Tornata a casa, non è contenta e pensa: "Avrei dovuto restare a casa, non mi è piaciuta la festa."

Domanda: come avrebbe potuto pensare diversamente prima di andare, per vivere un'esperienza migliore?

- Fai discutere brevemente (5 minuti) a coppie e poi raccogli risposte. (Es.: "Il taglio è diverso, ma va bene. Se qualcuno commenta, ci rido sopra. Vado e mi diverto." Così Fatima parla con più persone, si diverte e a fine serata è soddisfatta.)

Resilienza e coping con lo stress (30 minuti)

- Chiedi: cosa fate per rilassarvi quando siete stressati?
- Dai un esempio per iniziare e poi raccogli risposte facendo una mappa alla lavagna.

TEORIA

Esistono due stili di coping: coping focalizzato sulle emozioni e coping focalizzato sul problema. "Coping" significa "far fronte". I meccanismi di coping sono come una persona gestisce un problema.

- Coping focalizzato sulle emozioni: gestisci le emozioni che la situazione ti provoca.

Esempi: voglia di cioccolato, voglia di fumare, voglia di piangere o urlare, voglia di fare una passeggiata, voglia di guardare la TV, ecc.

- Coping focalizzato sul problema: gestisci il problema in sé.

Esempio: litigio con un'amica → decidi di parlarle per capire perché avete litigato.

Spesso è meglio il coping sul problema, ma a volte il problema non si può risolvere o non hai controllo: allora il coping sulle emozioni può aiutare a lasciar andare.

Spiega differenza tra i due tipi.

Chiedi esempi:

- quando usi coping focalizzato sulle emozioni? come ti sei sentito/a dopo?
- quando usi coping focalizzato sul problema? come ti sei sentito/a dopo?

Puoi dare tu un esempio per aiutare chi teme di rispondere.



Modi per rilassarsi e gestire lo stress

Trovare supporto da amici/famiglia/persone vicine. Chi ti piace vedere o sentire quando sei stressato/a?

Condividere tristezza, rabbia, frustrazione può aiutare e rafforzare i legami.

Gestire diversamente gli eventi

Che cosa puoi pensare/sentire/vivere/fare diversamente?

A volte aiuta guardare la situazione in modo diverso, come con Fatima.

Esercizi di respirazione

Chi ha esperienza? Se sì, condividere; se no, spiega:

Il corpo ha due sistemi: uno per l'attività e uno per il rilassamento. Dopo attività è fondamentale attivare anche il sistema di rilassamento. Così recuperi e "ricarichi", come una batteria: quando l'energia finisce, devi ricaricarla.





Riflessione (5 minuti)

- Che cosa porterai con te da questa lezione?
- Che cosa hai considerato importante?
- Che cosa applicherai nella vita quotidiana?



LAVORARE CON IL TALENTO

69



Ognuno ha qualità e caratteristiche uniche che può utilizzare nello sviluppo personale o professionale. In questa formazione i partecipanti imparano a identificarle e riconoscerle.





Durata: 120 minuti

Obiettivo: acquisire consapevolezza di qualità personali uniche

Materiali:

lavagna/flip-over
materiali per scrivere e disegnare
laptop/proiettore
impianto audio

Attività 1 – Valori, appendici 1 e 2 (60 minuti)

Mostra il video (HARRIS/ACT) sui valori per visualizzare l'importanza dei valori:

<https://youtu.be/eiPxLpYlw4I?si=TX-XWz1PZzrO3Rqw>

Prendi la lista dei valori e leggila lentamente. Chiedi ai partecipanti di scrivere i valori che risuonano con loro. Possono aggiungerne uno non presente. Chiedi di scegliere tre valori e spiegare (preferibilmente davanti al gruppo) perché sono importanti. Dichiararli davanti al gruppo aiuta ad “ancorarli” e ad appropriarli a sé.

Attività 2 – lo voglio / lo posso / lo sono / lo so / lo ho (40 minuti), appendice 3

La tua matrice del potere (Power Matrix)

Spiega i cinque tipi di forza:

IO POSSO (talenti e abilità):

Strumenti, correre, essere socialmente a proprio agio, parlare più lingue, studiare o cucinare bene, ecc. A volte non fai qualcosa da tempo: pensa a ciò in cui eri bravo/a.

IO SONO (tratti, qualità):

Amichevole, premuroso/a, creativo/a, spiritoso/a, paziente, onesto/a, leale.

IO HO (forze nell'ambiente):

Persone che aiutano o danno speranza; anche risorse materiali: reddito, casa, ecc. Anche luoghi/rituali culturali o spirituali possono essere fonte di forza.



IO VOGLIO (desideri e obiettivi): Cose che vorresti fare o raggiungere, ti danno energia. Anche desideri per altri: “voglio una vita migliore per i miei figli”.

Chiedi di compilare la matrice nel workbook. Per ispirazione puoi usare la lista di forze dell'appendice 2. Dai a ciascuno l'opportunità di presentare parti della matrice e incoraggia domande o complimenti.

Riflessione (5 minuti)

Valuta: identificare i punti di forza ha dato fiducia?
La matrice ha dato nuove intuizioni? Quali?



Appendice 1

Elenco dei valori

Questa è una lista di esempi di valori di vita. La lista non è esaustiva né completa o ufficiale. Alcune parole possono essere poco chiare, specifiche di cultura o astratte. Chiedere chiarimenti se necessario.

Tolleranza: essere aperto/a e accettare chi sono, come sono gli altri, ciò che la vita porta, ecc.

Avventura: essere avventuroso/a; cercare, creare o esplorare nuove esperienze.

Assertività: difendere i propri diritti con rispetto e chiedere ciò che voglio.

Autenticità: essere sincero/a, non fingere; essere se stessi.

Bellezza: apprezzare/creare/nutrire bellezza in me, negli altri, nell'ambiente.

Cura: prendersi cura di me, degli altri, dell'ambiente.

Sfida: continuare a sfidarmi per crescere e svilupparmi.

Compassione: fare qualcosa di gentile per chi sta attraversando un momento difficile.

Natura: verde e animali.

Salute: : stato di benessere fisico, mentale e sociale, caratterizzato da integrità del corpo e equilibrio psicologico.

Connessione: indica un legame o unione tra due o più elementi, che possono essere fisici, concettuali o relazionali.

Contributo: contribuire, offrire aiuto, fare una differenza positiva.

Conformità: rispettare regole e obblighi.

Cooperazione: essere disponibili ad aiutare e collaborare.

Coraggio: perseverare nonostante paura, pericolo o difficoltà.

Energia / "Power supply": vigore fisico e psicofisico, alla forza vitale, all'efficienza mentale e emotiva

Creatività: capacità della mente di generare idee originali

Condizione: mantenere o migliorare forma fisica e benessere.

Flessibilità: capacità di variare e adeguarsi a nuove situazioni, sia in ambito personale che economic.

Libertà: stato di chi può agire, pensare e esprimersi senza costrizioni esterne o interne.

Cordialità: atteggiamento affabile, gentile e spontaneo.

Piacere: sentimento di soddisfazione che deriva dall'appagamento di desideri, fisici o spirituali
Generosità

Gratitudine: sentimento di riconoscenza e apprezzamento verso chi ha fatto del bene.

Umore: capacità di esprimere gli aspetti curiosi, incongruenti o assurdi della realtà in modo da suscitare il sorriso o il riso.

Modestia: qualità di chi è consapevole dei propri limiti, non si vanta dei propri meriti.

Impegno ("Stake"): essere diligente, industrioso/a, devoto/a.

Indipendenza: condizione di chi o di ciò che non dipende da altri.

Intimità: aprirmi ed espormi emotivamente o fisicamente nelle relazioni.

Giustizia: condizione di chi o di ciò che non dipende da altri.

Amore: condizione di chi o di ciò che non dipende da altri.

Ordine: essere ordinato/a ed efficiente.

Potere: indica la capacità, l'autorità o la facoltà di agire, fare qualcosa, sia in senso personale che collettivo.

Reciprocità: relazioni con equilibrio tra dare e avere.

Rispetto: sentimento di considerazione, stima e deferenza verso persone o idee ritenute importanti.

Sicurezza: condizione di essere esente da pericoli o rischi.

Consapevolezza di sé: capacità di riconoscere e comprendere i propri stati interiori, come emozioni, bisogni, desideri, punti di forza e debolezze.

Cura di sé: insieme consapevole e proattivo di azioni mirate a preservare e migliorare il proprio benessere fisico, mentale ed emotivo.

Auto-sviluppo: processo attraverso il quale una persona tende al proprio miglioramento, accresce le competenze.

Autocontrollo: capacità di regolare intenzionalmente azioni, emozioni e impulsi, Sessualità.

Spiritualità: esperienza personale di ricerca interiore di un significato profondo, di uno scopo esistenziale e di una connessione con qualcosa di più grande del sé.

Abilità ("Skill"): esercitare e migliorare competenze e impegnarsi a fondo.

Supporto: offrire sostegno, incoraggiamento, esserci.

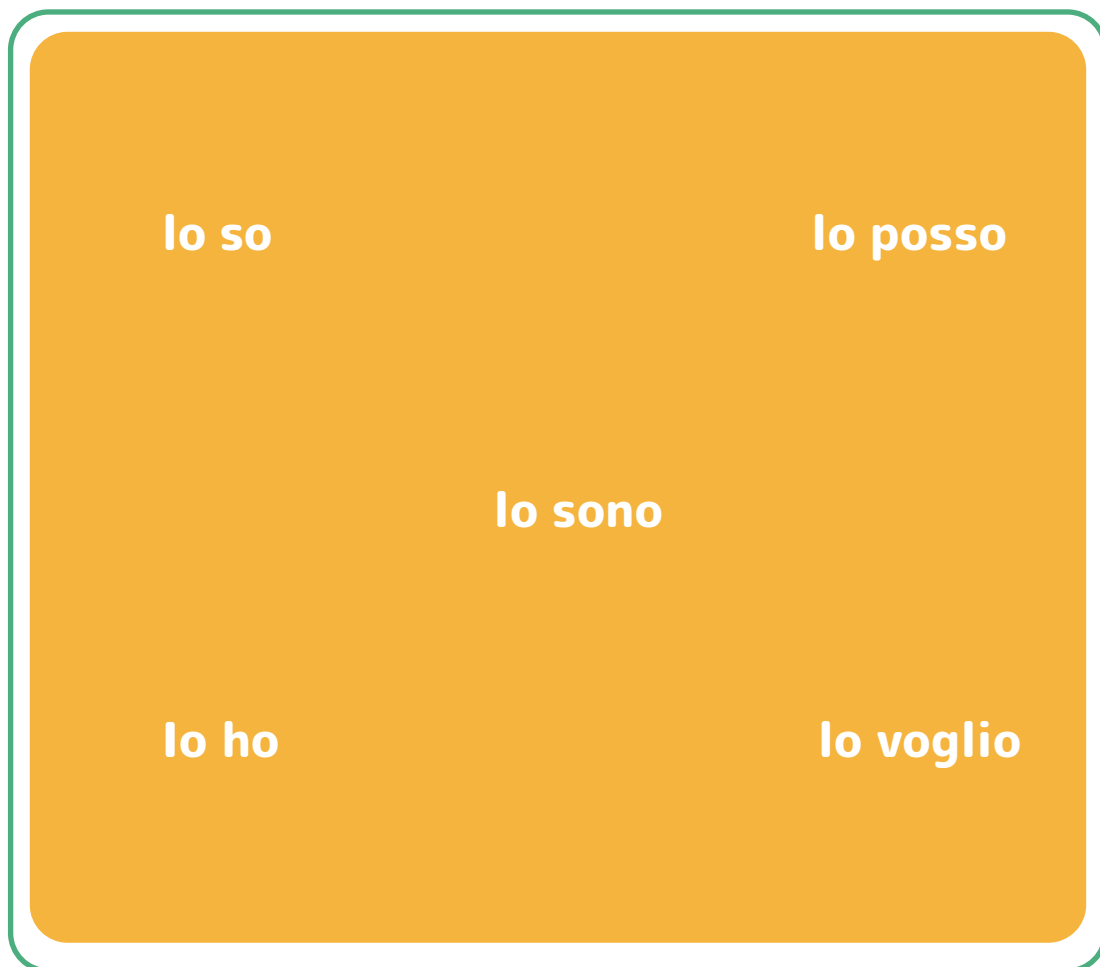
Fiducia/Essere degni di fiducia: lealtà, sincerità, affidabilità.

Scrivi qui un tuo valore non presente:

Appendix 2

PREMUROSO/A	ALLEGRO/A	SICURO/A DI SÉ
SOCIEVOLE	ORGANIZZATO/A	OTTIMISTA
MODESTO/A	AMICHEVOLE	AMBIZIOSO/A
INTELLIGENTE	CREATIVO/A	DISPONIBILE
SENSIBILE	AFFIDABILE	ORDINATO/A-PULITO/A-EFFICIENTE
DETERMINATO/A	VERSATILE	CORAGGIOSO/A
DIRETTO/A	FINE	ENTUSIASTA
DIVERTENTE	INDIPENDENTE	CALMO/A
SERIO/A	GENEROSO/A	RISPETTOSO/A
PRATICO/A	ENERGICO/A	ATTENTO/A
FORTE/POTENTE	ONESTO/A	PAZIENTE
APERTO/A DI MENTE	RESPONSABILE	SPONTANEO/A
PERSUASIVO/A	FLESSIBILE	DILIGENTE
ABILE	MEDIATORE	ALLEGRO/A
EQUILIBRATO/A	AVVENTUROSO/A	DEDICATO/A
ORIENTATO/A ALL'OBBIETTIVO	PERSEVERANTE (NON MOLLARE MAI)	RILASSATO/A
INTERESSATO/A	BUON ASCOLTATORE	DETERMINATO/A
IDEALISTA	ANALITICO/A	DISCIPLINATO/A
TOLLERANTE	ISPIRANTE	AUTOSUFFICIENTE
AUDACE	PROATTIVO/A	AFFIDABILE

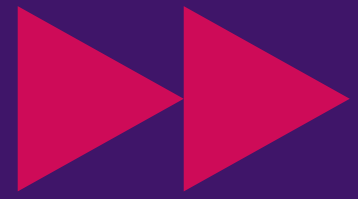
Appendix 3



The background is a vibrant red with several overlapping, semi-transparent circles in shades of purple, pink, and magenta. A large, stylized number '7' is positioned in the center, featuring a horizontal bar with a yellow-to-green gradient and a vertical stem with a green-to-yellow gradient. The text 'OBIETTIVI PERSONALI' is written in white, bold, uppercase letters, centered over the '7' and the background circles.

OBIETTIVI
PERSONALI

79



In questa formazione lavorerai sui tuoi obiettivi personali, perché connettersi a una società sostenibile e verde inizia dallo scoprire i propri punti di forza.

Forse sai già dove sono i tuoi talenti, oppure devi ancora rifletterci. Hai qualità uniche che puoi usare nello sviluppo personale e professionale. Durante la formazione imparerai a riconoscerle e identificarle così da usarle efficacemente per crescere.





Obiettivi	Attività fisica	Alimentazione sana	Smettere di fumare
Azioni	Camminare mezz'ora al giorno	Cucinare per sé	Chiedere aiuto al medico

Fai completare l'attività nel workbook (vedi anche appendice 1). Se si sentono a loro agio, fai condividere in gruppo il piano d'azione.

Durata: 120 minuti

Obiettivo: ottenere consapevolezza dei propri obiettivi e dei passi per raggiungerli

Necessario:

lavagna/flip-over
materiali per scrivere e disegnare
laptop/proiettore
impianto audio

Introduzione (10 minuti)

- Spiega che trovare lavoro può essere difficile, soprattutto se si è nuovi in un Paese. Molte donne vorrebbero trovare subito il “lavoro dei sogni”.
- Disegna un punto sul flipchart: può rappresentare la posizione attuale. Alcune hanno un part-time o fanno volontariato, altre cercano lavoro.
- Poi disegna un secondo punto in diagonale in alto a destra: rappresenta l’obiettivo.



Passare dal punto 1 al punto 2 è un salto enorme, quasi impossibile. Disegna invece una scala tra i due punti. Spiega che questa formazione aiuta a fare il primo passo: un gradino nella direzione giusta, ma comunque piccolo.

Sottolinea: il prossimo lavoro/attività non sarà il lavoro dei sogni e non deve esserlo. Serve per migliorare la lingua, ampliare la rete, fare esperienza e costruire il CV. Quando inizi, cerca qualcosa di realistico adesso.

Objectives place (40 minuti)

Spiega la differenza tra sogni, obiettivi e azioni. Chiedi: qual è la differenza tra un obiettivo e un sogno?

Un sogno è qualcosa che desideri profondamente, anche se forse irraggiungibile. Gli obiettivi sono i gradini che ti avvicinano al sogno. Le azioni sono ciò che concretamente fai per raggiungere l'obiettivo.

Usa la rappresentazione del sogno "essere in salute".

Attività 1 – Il tuo pitch personale (65 minuti)

TEORIA

Un pitch è una breve presentazione (1 minuto) su di te, sulle tue qualità e su ciò che ti rende felice.

Un buon pitch aumenta la probabilità che gli altri ti ricordino. Puoi usare (parti del) tuo pitch durante conversazioni di networking, in un colloquio o in una lettera di candidatura. Parlare “sul palco” e raccontare la tua storia aumenta la fiducia in te!



In questa attività i partecipanti lavorano sul pitch: scrivere, rivedere e provare a voce alta. Poi ascolteremo i pitch degli altri e daremo feedback.

Spiega: usando le sessioni precedenti su competenze e obiettivi, scrivete una breve storia su di voi, seguendo il formato nel workbook (vedi appendice 2).

Elementi:

- chi sei (nome e forse età, nazionalità)
- la tua esperienza
- 2 o 3 qualità
- il tuo obiettivo/desiderio/ricerca

Spiega che è una prima bozza e non deve essere perfetta: tu e il gruppo darete feedback.

Dopo la scrittura, introduci postura e linguaggio del corpo. Fate alzare tutti: piedi alla larghezza delle anche, spalle indietro, rilassate.

Fate un breve esercizio scuotendo braccia e gambe per sciogliere tensione, un respiro profondo e un'espiazione lenta.

La prima partecipante presenta il pitch (può tenere gli appunti). Chiedi al gruppo di osservare contenuto e forma.

Dopo ogni pitch, chiedi feedback: cosa è andato bene? cosa migliorare? Dai feedback tu, con suggerimenti specifici su articolazione, velocità e volume, linguaggio del corpo. E: il messaggio è arrivato davvero?

Ringrazia e continua finché tutte hanno provato.

Riflessione (5 minuti)

Valuta: com'è stato praticare il pitch? Erano nervose? Ha dato fiducia? Incoraggia a esercitarsi a casa, eventualmente con familiari o amici..

Attività 1 – Definizione degli obiettivi



Obiettivi			
Azioni			

Quando pensi agli obiettivi:

1. Pensa a un obiettivo positivo
2. Scegli un obiettivo raggiungibile
3. Pensa alle azioni necessarie
4. Rendi gli obiettivi concreti per capire quando li hai raggiunti

APPENDICE – ESERCIZI FISICI

Connessione tra corpo e mente

Connessione tra corpo e mente

L'esercizio sulla connessione mente-corpo riguarda la relazione tra postura e benessere emotivo. Ricorda che il modo in cui percepiamo le cose è determinato anche dalla postura. Essere consapevoli di questo effetto può aiutare i partecipanti a vedere il mondo in modo diverso quando ne hanno bisogno.

Che cosa devo fare?

Opzione 1: Camminare

1. Cammina nella stanza guardando il pavimento. Continua per un po' (1-2 minuti). Che cosa noti? Ti senti felice, triste? Cosa pensi? Cosa vedi? Come si sente il corpo? Fermati allo scadere del tempo.

2. Ora cammina con la testa alta, guarda intorno. Cammina così per un po'. Che cosa noti? Ti senti felice o triste? Che cosa pensi? Che cosa vedi? Come si sente il corpo?

Opzione 2: Seduti

1. Seduti su una sedia con testa e spalle piegate in avanti. Di a te stesso/a: "Ho il diritto di essere qui, valgo." Che cosa noti? Ci credi?

2. Ora siediti dritto/a, testa alta, schiena e spalle dritte. Di: "Ho il diritto di essere qui, valgo." Che cosa noti? Ci credi? Qual è la differenza?

Discussione breve in gruppo.

Compito per la prossima sessione

Osserva che effetto ha l'energia delle persone intorno a te su come ti senti. Prova anche l'opposto: che effetto puoi avere sugli altri. Ad esempio: dire "buongiorno", sorridere a uno sconosciuto, fare un complimento in un negozio (alla cassa). Come reagisce? Come ti senti? Ricorda due esempi da discutere la prossima volta.

Shake it a ritmo di musica (music: shake it)

- Senti i piedi. Entra in contatto con la terra o il pavimento sotto di te. Sii consapevole del corpo, del respiro, del battito cardiaco.
- Ascolta la musica, inizia a muoverti lentamente su e giù col corpo. Inspira ed espira con la bocca aperta.
- Dopo un minuto, accelera e trova una forma ritmica che ti fa stare bene.
- Continua a muoverti quanto vuoi. Segui il corpo e asseconda gli impulsi. Prova a lasciare andare pensieri e controllo.
- Dopo alcuni minuti, rallenta fino a fermarti.
- Diventa consapevole del terreno sotto di te. Resta in piedi o sdraiati e prenditi tempo per sentire cosa ha fatto lo "shaking" al corpo.
- Senti dove percepisci energia, dove il corpo è caldo.

Esercizi vocali (suoni)

Per ogni esercizio:

- Senti il contatto col terreno. Senti l'energia (pressione verso l'alto del suolo) che sale dai piedi, caviglie, ecc.
- Presta attenzione alle articolazioni dove c'è movimento: spesso lì c'è tensione.
- Fai un respiro profondo per sentire i polmoni.

Esercizio con i suoni (massaggio interno, utile per la respirazione):

- Senti la vibrazione mentre fai "mmmm" su labbra, mandibola, collo, petto, fianchi, ecc.
- Poi attenzione ai piedi: suono "uuuhm", tre volte. Intenzione: "radicamento".
- Attenzione al ventre (sotto il diaframma), puoi mettere le mani lì: suono "ooooh", tre volte. Intenzione: "sicurezza, tornare a casa".
- Attenzione al petto/area del cuore: suono "aaah", tre volte. Intenzione: "desiderio, amore".
- Attenzione alla gola, testa leggermente chinata: suono "èèèh", tre volte. Intenzione: "lasciare andare il pensiero".
- Attenzione alla sommità del capo: suono "iiiih", intenzione: "trascendere il pensiero", connessione tra cielo e terra.

Canto del nome:

In cerchio. Ognuno canta il proprio nome: "Io sono..." (allungare le vocali del nome). Gli altri cantano: "Tu sei...". Chi canta "riceve" il proprio nome.

Esercizio di mindfulness fisica

Contatto con sé / attivare l'osservatore / dentro-fuori:

- Cammina nella stanza, scegli quattro cose che guardi da vicino.
- Trova un posto e chiudi gli occhi. Nota ciò che senti e scegli quattro suoni.
- Ora nota dove e come senti la pelle.
- Ora focalizzati sul respiro: senti l'aria entrare dalle narici ed uscire.
- Senti il corpo muoversi nell'aria. Focalizzati sugli elementi del respiro.
- Ora porta l'attenzione allo spazio interno. Come se camminassi dentro lo spazio del corpo: cosa noti? Dolori, tensioni, farfalle nello stomaco, battito, nodo in gola; e anche sensazioni più astratte: stanchezza, tristezza, felicità.
- Scegli una sensazione che ha bisogno di attenzione. Dalle piena attenzione e prova a darle una forma: è dura o morbida, leggera o pesante, ruvida o liscia? Di che colore è? È grande o piccola, vuota o piena...? Girale intorno nella mente, guardala da diversi lati, siediti accanto (o sopra o dietro), lascia che la "sensazione" sia completamente presente.
- Ora focalizzati sullo spazio intorno alla sensazione. Vedi il resto dello spazio interno pur restando accanto alla sensazione. Mantieni l'attenzione dentro di te e apri delicatamente gli occhi. Osserva lo spazio esterno restando presente nello spazio interno.
- Ripeti più volte.



IL POTERE DELLA RESPIRAZIONE

Durata: 120 minuti

Obiettivo: i partecipanti impareranno modi per gestire lo stress; comprenderanno l'importanza della respirazione e della respirazione corretta; saranno in grado di praticare correttamente la respirazione in autonomia.

Materiali:

lavagna/flip-over
materiale per scrivere

Introduzione (30 minuti)

Avviamo con un breve "sondaggio" per stimolare la conversazione. Domande guida:

- Chi tra voi sperimenta a volte stress (negativo)? Sapete cosa lo causa?
- Come gestite questo stress? Cosa fate per ridurlo?
- Cosa sentite quando siete stressati?
- Com'è il vostro respiro quando siete stressati?

Presta attenzione alle reazioni e, se necessario, rimanda alle istruzioni del formatore su come gestire emozioni negative nel gruppo.

Segue una discussione di gruppo come introduzione al tema stress. Il punto di partenza è che, quando siamo stressati, la frequenza respiratoria può aumentare.



Teoria: Che cos'è la respirazione e perché è importante? (75 minuti)

La prima cosa che facciamo nella vita è respirare. Facciamo l'ultimo respiro quando moriamo. La respirazione è vitale. (Di solito) avviene completamente in automatico.

La respirazione è forse il processo corporeo più importante che possiamo svolgere, sia consapevolmente sia inconsapevolmente. Respiriamo con il corpo. La respirazione influenza come pensiamo e sentiamo, e chi siamo. Respiriamo aria dall'esterno verso l'interno. Se perdiamo la connessione col respiro o respiriamo solo superficialmente, perdiamo la connessione con la vita. Respiri come vivi. Vivi come respiri.

Elementi della respirazione:

- inspirazione
- espirazione
- il/la respirante
- scelta tra respirazione dal naso o dalla bocca
- ritmo respiratorio

Perché una buona respirazione è così importante?

Respirando consapevolmente, migliori concentrazione e performance. L'ossigeno è direttamente legato alla salute: nutre il corpo e fornisce energia. Se i livelli di ossigeno sono bassi perché respiriamo in modo superficiale, possono emergere vari disturbi.

I benefici delle tecniche di respirazione sono infiniti: fisici, mentali ed emotivi. Puoi praticarle per calmare la mente, sentirti bene o migliorare le prestazioni sportive. La respirazione è potentissima e può avere molti effetti.

Benefici della respirazione consapevole:

Proviamo a integrarli con esempi ed esperienze dei partecipanti.



Salute migliore

Respirare è un'attività fisica. L'ossigeno inspirato libera energia immediatamente e ti fa sentire in forma. Respirare consapevolmente favorisce una vita più sana, felice e rilassata.

Più rilassamento

Respirare più lentamente e consapevolmente calma le funzioni corporee. La frequenza cardiaca diminuisce, così come la pressione. Questo influisce su digestione, metabolismo e circolazione. Un corpo più calmo migliora anche la salute mentale e calma la mente. In situazioni stressanti (prima di un colloquio, presentazione, ecc.) respirare profondamente aiuta a rilassarsi.

Mente più forte, più focus

La respirazione ha effetti mentali: esercizi calmanti riducono "rumore" mentale, migliorando concentrazione e attenzione.

Sentirsi meglio con se stessi

Migliorare prestazioni sportive: prima, durante e dopo lo sport, la respirazione corretta aumenta resistenza e forza muscolare.



Attività 1 – Sentire lo “spazio del respiro” nella parte alta del corpo durante l’inspirazione (5 minuti)

Completate insieme:

Quando	al mattino / durante il giorno
Postura	seduta attiva
Obiettivo	attivare tutto il siste
Tempo	2 minuti
Altro	puoi farlo ovunque, in qualsiasi momento
L'esercizio	<p>Sedetevi comodamente in posizione attiva. Respirate profondamente dal naso 10 volte ed espirate in modo rilassato dalla bocca, a un ritmo leggermente più veloce del solito. Non allarmatevi se vi gira un po' la testa: passa quando tornate a respirare calmamente. Noterete che vi “svegliate” e vi sentite più attivi: vi state “accendendo”, pronti per iniziare la giornata.</p>



Attività 2 – Respirazione addominale (10 minuti)

La respirazione calma è respirare nell'addome. Indica il movimento dell'inspirazione, in cui il diaframma scende e l'addome si espande. Almeno, se c'è abbastanza spazio. Se non c'è spazio per tensione, i polmoni restano piccoli e si respira automaticamente "in alto": respirazione toracica. È più frequente e superficiale e crea irrequietezza.

Cosa succede quando non respiri correttamente?

- sensazione di irrequietezza perché respiri troppo "in alto"
- difficoltà a gestire emozioni o tendenza a reprimerle
- schiena/collo/spalle rigidi, tensione in addome e area diaframma
- paura e panico
- sonno disturbato
- fiato corto e respirazione superficiale
- difficoltà a rilassarsi

Completate insieme:

Quando	utile la sera
Postura	seduta attiva
Obiettivo	calma per cervello e mente
Tempo	10 minuti al giorno
Altro	definisci l'orario in anticipo e imposta una sveglia; puoi farlo ovunque
L'esercizio	<ul style="list-style-type: none">- siediti dritto/a in postura attiva- chiudi gli occhi- osserva il respiro, senza cambiare nulla, senza giudicare- quando ti accorgi che stai pensando ad altro, riporta l'attenzione al respiro: lì sta il focus della mente- segui inspirazione, pausa, espirazione, e ripeti- pensiero che arriva? va bene: lascialo andare e torna al respiro. Questo calma la mente.

Più informazioni sulla consapevolezza sostenibile

Se vuoi esplorare più teoria e attività sulla sostenibilità e la consapevolezza "green", clicca il link:

<https://greenstep-erasmusplus.eu/>

Note:

Note:

Note:

Note:

Note:



Funded by
the European Union



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.