

# L'albero della mia vita



Visualizzare attraverso un simbolo gli elementi che compongono una storia



**ASSI:**  
Introspezione



**GRUPPI DI ETA':**  
Adulti



DESCRIZIONE

## ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

### »» 1a parte dell'attività: Presentazione del disegno

Presentate al gruppo il disegno di un albero e nominate ogni elemento. Ogni elemento corrisponde a un elemento della vita umana (per esempio: le radici rappresentano da dove veniamo, il tronco ciò che non sosteniamo, i rami il nostro ambiente immediato, i frutti i nostri risultati o ciò che vogliamo che i nostri rami producano, i nodi le difficoltà e i problemi).

Poi, parlate di ciò di cui l'albero ha bisogno per vivere (acqua, fertilizzanti, sole...).

### »» 2a parte dell'attività: Disegnare l'albero

Invitate i partecipanti a disegnare l'albero della loro vita, con tutti gli elementi citati (frutti, ramo, tronco...), per identificare in cosa consiste la loro vita e cosa vogliono che la loro vita produca (risultati).

Chiusura dell'attività:

Per concludere l'attività, discutete i risultati. Potete porre queste domande per la discussione:

- In che modo questa attività vi ha aiutato a conoscervi?
- Ci sono esigenze che vi sono sembrate sentite?



**QUANDO:**

All'inizio della formazione

**METODOLOGIA:**

Mediazione artistica

**PREPARAZIONE**

Conoscenze pregresse

Saper mettere in relazione la vita umana con la vita inanimata (ad esempio, equivalenza tra una persona e un albero).

**MATERIALI:**

- Fogli di carta
- Matite (per disegnare e scrivere)
- Una grande stanza dove ogni persona possa disegnare il proprio albero

**QUADRO TEORICO**

"L'albero della mia vita" è un'attività di arteterapia. Lo scopo dell'attività è utilizzare un oggetto familiare per riflettere aspetti della propria storia. Durante l'attività, ogni persona può simboleggiare la propria vita e identificare dove vuole andare.

**CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA:**

Avere una relazione con il soggetto e creare l'atmosfera necessaria per il lavoro su se stessi (silenzio e concentrazione).

**DURATA:**

# Il mio eroe/eroina



Identificare le competenze e i valori che già possediamo e che possono rafforzare ulteriormente la nostra resilienza ed esplorare quelli che dobbiamo sviluppare



**ASSI:**  
Introspezione,  
accettazione,  
altruismo



**GRUPPI DI ETA':**  
Educatori/educatrici



DESCRIZIONE

## ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

### »» Introduzione all'attività:

Per stimolare il coinvolgimento personale, chiedete a ogni partecipante di pensare a un eroe o a un'eroina dell'infanzia (di un cartone animato, di una fiaba, di una serie, di un film, ecc.)

### »» 1a parte dell'attività: Rappresentazione

Una volta identificato, invitate un partecipante a trovare un modo per rappresentarlo e il gruppo si dispone in cerchio, ognuno a turno rappresenta il proprio personaggio. Il gruppo deve cercare di identificarlo e se non ci riesce, la persona dà degli indizi (o finisce per dirli se nessuno li scopre).

### »» 2a parte dell'attività: Diventare un eroe

Invitate i partecipanti a disporsi su diversi tavoli, dove troveranno fogli di carta e matite per disegnare la sagoma della loro mano e creare un personaggio.

Il passo successivo è quello di trasformarlo in un eroe o in un'eroina (che non sarà lo stesso di quello che hanno precedentemente drammatizzato). Invitateli a "dare sfogo alla loro immaginazione" per creare l'eroe o l'eroina che sognano, usando materiali simili al collage o dipingendo con i colori.

Durante la creazione dell'eroe o dell'eroina, chiedete loro di pensare ovviamente ai superpoteri di cui dispongono i loro eroi o eroine. Ma anche di riflettere sui lati meno positivi o sui conflitti interiori di questi eroi/eroine. E di riflettere un po' sulle biografie di questi eroi/eroine.

Si può anche considerare chi sono i loro alleati e chi i loro nemici o ciò contro cui si ribellano.



## » 2a parte dell'attività: Introduzione dell'eroe/eroina

Una volta terminato, chiedete al gruppo di creare una storia sul proprio eroe o eroina, in cui descrivere il personaggio e il suo ambiente, dargli un nome e delle caratteristiche. Invitate il gruppo a pensare alla "storia dei loro eroi".

Invitate la persona a presentare il suo personaggio al gruppo e gli altri scrivono su dei post-it le qualità dell'eroe. Raccogliete i post-it e incollateli su un foglio di carta con il nome del creatore dell'eroe/eroina, e così via con ogni partecipante.

Una volta che tutti hanno ricevuto il feedback del gruppo, chiedete:

*Pensate di avere qualche caratteristica del vostro eroe o della vostra eroina?*

*Volete chiedere qualche caratteristica dei personaggi dei vostri compagni di classe?*

*Come potrebbero l'eroe o l'eroina trovare un equilibrio tra i loro dilemmi interiori/parti non proprio positive e i loro superpoteri?*

## » Chiusura dell'attività:

Infine, nominate una caratteristica che riconosciamo nei nostri eroi ed eroine.

Se possibile, il seguente esercizio può essere svolto in gruppo.

Chiedete a uno dei partecipanti di uscire dalla stanza e al resto del gruppo di discutere e concordare quale caratteristica dell'eroe/eroina che il partecipante assente ha descritto gli appartiene. Fate questo con ogni partecipante. In seguito, condividete in gruppo i superpoteri di ciascuno.



### QUANDO:

All'inizio di un modulo

### METODOLOGIA:

Arte terapia

### PREPARAZIONE

Conoscenze pregresse

È importante avere esperienza nella creazione di alcuni personaggi, per poter fornire un migliore supporto tecnico ai partecipanti.



### MATERIALI:

- Più materiale riciclato possibile (cartone, filo di ferro, bottoni, lana, legno, bastoncini, tessuto, tulle, perline, semi, ecc.)
- Forbici
- Colla
- Matite di grafite
- Riviste
- Opuscolo stampato che illustra alcune figure di eroi ed eroine create (1 copia)



### CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA

Puedes inspirarte en cómo podrían verse los/las héroes/heroínas en:



DURATA: 1 ora e 30 minuti

### QUADRO TEORICO

Uno dei concetti da condividere è che nessuno cresce da solo e che tutti abbiamo dei riferimenti, dei modelli.

Una società ha bisogno di eroi per poter affrontare le sfide sociali. Le persone cercano, fin dalla prima infanzia, di rispondere alle loro mancanze e di affrontare gli ostacoli attraverso l'immagine degli eroi, sublimando così le difficoltà e le sofferenze.

Abbiamo avuto questi eroi fin dall'inizio dei tempi e la loro presenza è valida e necessaria.

Boris Cyrulnik (2016): (Super)Eroi . GEDISA. Spagna  
ISBN: 9788416572816

# Come va?



- Rafforzare l'intelligenza emotiva
- Potenziare l'empatia all'interno del gruppo
- Aiutare la creazione di gruppi



**ASSI:**  
Introspezione,  
movimento fisico e risate



**GRUPPI DI ETÀ:**  
Adulti di tutte le età



## DESCRIZIONE ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

### »» 1a parte dell'attività:

Invitate i partecipanti a disporsi in cerchio.

Chiedete alla persona di fronte a voi come sta; la persona (diciamo il numero 10) risponde con due o tre parole/frasi (ad esempio, stanco, freddo o non vede l'ora di tornare a casa). Fate un passo avanti e create un'immagine della sensazione espressa dalla persona 10.

Subito dopo, le due persone accanto a loro si uniscono per completare l'immagine (tra loro tre devono descrivere ciò che la persona 10 ha espresso).

### »» 2a parte dell'attività:

La scultura rimane "congelata" e alla persona 10 viene chiesto se l'immagine rappresenta bene il suo stato d'animo. Se l'immagine è buona, batte le mani. In caso contrario, può avvicinarsi agli "attori" e cambiare la propria postura, i propri gesti, ecc. Quando è soddisfatto, batte le mani e la scultura viene smontata.

Tocca poi alla persona alla destra del facilitatore, che inizia una nuova sequenza con la persona 11. E così via fino a quando tutti hanno fatto e risposto alle domande.



2**QUANDO:**

Questo esercizio di condivisione è importante all'inizio, quando si vuole approfondire la comprensione reciproca, toccando gli aspetti emotivi.

Non può essere uno dei primi, perché richiede una certa apertura nelle persone e nel gruppo; inoltre ogni persona si espone al punto di vista del gruppo. L'esercizio implica anche la libertà di usare il proprio corpo. D'altra parte, il momento può essere utilizzato a diversi livelli, in modo che ciascuno possa scegliere quanto condividere all'interno del gruppo e mantenere una difesa.

**METODOLOGIA:**

Teatro dell'immagine

**PREPARAZIONE:**

Conoscenze pregresse

L'attività non ha bisogno di preparazione, ma solo di uno spazio confortevole per fare il cerchio con tutti i partecipanti.

**MATERIALI:**

Nessuno

**CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA**

È utile utilizzare alcuni esercizi basati sulle immagini per allenare le persone al linguaggio del corpo e facilitare la loro espressione verbale.

**DURATA:**

Può durare da 10' a 20', a seconda delle dimensioni del gruppo, della disponibilità del singolo a raccontare o meno qualcosa di intimo e della capacità di usare il linguaggio del corpo.

**QUADRO TEORICO**

# Il mio cervello in mano



- Imparare a conoscere le funzioni delle principali regioni del cervello
- Capire come reagisce il nostro cervello in situazioni di stress
- Prendere coscienza della possibilità di auto-calmarsi e auto-regolarci in situazioni di stress



**ASSI:**  
Gestione emozionale,  
Introspezione



**GRUPPI DI ETA':**  
Adulti



## DESCRIZIONE

## ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

### »» 1a parte dell'attività: Comprendere il mio cervello (45')

Invitate i partecipanti a indossare un guanto sulla mano non dominante.

Spiegate che useranno la mano per modellare un cervello.

Questo modello permette loro di imparare come è strutturato il cervello, cosa succede nel cervello quando si sente lo stress e come acquisire consapevolezza per auto-calmarsi e auto-regolarsi in situazioni di stress.

### »» Invitate i partecipanti a scrivere al centro del palmo della mano: Cervello rettiliano (o RC)

Spiegazione: La parte più vicina alla colonna vertebrale e alla base del cranio è chiamata tronco encefalico ed è condivisa dai rettili. Questo sistema cerebrale è responsabile delle funzioni di sopravvivenza più elementari, come la frequenza cardiaca, la respirazione, la temperatura corporea e l'orientamento nello spazio. Regola le risposte automatiche, determinando, ad esempio, se si è affamati o sazi, se si è spinti dal desiderio sessuale o rilassati dalla soddisfazione sessuale, se si è svegli o addormentati.

### »» Chiedete ai partecipanti di piegare il pollice sul palmo della mano e di scriverci sopra "Emotional Brain" (o EC)

Spiegazione: chiamato anche "sistema limbico", può essere considerato una sorta di "centrale elettrica" per le esperienze emotive, dove vengono elaborate le emozioni (amigdala) e immagazzinati i ricordi (ippocampo).

Le regioni limbiche valutano la situazione attuale. "È una cosa buona o cattiva?": ci muoviamo verso il bene e lontano dal male (amigdala). Determina se uno stimolo è percepito come una minaccia o è rilevante per la sopravvivenza e attiva o meno la risposta allo stress dell'organismo, in base alla sua valutazione.

La connessione tra il tronco encefalico e il sistema limbico determina le risposte di lotta, fuga e paralisi.

### »» Invitate i partecipanti a piegare le dita sul pollice e a formare un pugno. Si chiede loro di scrivere "corteccia" sulla mano.

Spiegazione: chiamata anche neocorteccia, è in quest'area che possiamo riconoscere l'esperienza fisica, generando percezioni del mondo esterno - attraverso i cinque sensi - e anche tracciare la posizione e il movimento del corpo fisico attraverso il tatto e la percezione del movimento.

La neocorteccia è anche il luogo in cui si pianificano le azioni motorie e si controllano i muscoli volontari.



### »» Invitate i partecipanti a scrivere sulle loro unghie CPF (corteccia prefrontale):

Spiegazione: La corteccia prefrontale (specifica per gli esseri umani) aiuta a stabilire e raggiungere gli obiettivi. Riceve informazioni da più regioni cerebrali per elaborare le informazioni e adattarsi alle conseguenze.

Contribuisce a un'ampia gamma di funzioni esecutive, tra cui: focalizzare l'attenzione, aumentare la motivazione, anticipare gli eventi ambientali, controllare gli impulsi, gestire le reazioni emotive, coordinare e regolare comportamenti complessi ("non posso fare A se succede B").

La CPF consente di soffermarsi prima dell'azione, di avere intuizioni e di provare empatia.

Invitate i partecipanti a rendersi conto che la punta del dito medio poggia sul pollice (cervello limbico) e tocca il palmo della mano (tronco encefalico), oltre a essere collegata direttamente alle dita (corteccia). Questa regione è profondamente INTEGRATIVA.

### »» Cosa succede quando si è stressati?

Ciò significa che un suono, un'immagine o una sensazione corporea sono stati percepiti come una minaccia e il cervello ha attivato la risposta allo stress per prepararsi alla lotta, alla fuga o alla paralisi. La corteccia pre-frontale si spegne e non funziona più con il resto del cervello. La parte emotiva e istintiva prende il sopravvento.

### »» Invitate i partecipanti a sollevare le dita in modo che siano diritte e che il pollice sia ancora sul palmo:

A questo punto, tutte le abilità superiori come la capacità di risolvere i problemi, l'empatia, la capacità di mettere le cose in prospettiva, la gestione delle reazioni emotive, l'inibizione... non sono più accessibili.

Il cervello rettiliano e l'area limbica prendono il controllo del pensiero analitico ed empatico.

## »» Invitate i partecipanti a sollevare le dita in modo che siano diritte e che il pollice sia ancora sul palmo:

A questo punto, tutte le abilità superiori come la capacità di risolvere i problemi, l'empatia, la capacità di mettere le cose in prospettiva, la gestione delle reazioni emotive, l'inibizione... non sono più accessibili. Il cervello rettiliano e l'area limbica prendono il controllo del pensiero analitico ed empatico.

## »» AVVERTENZA!

In quel momento le persone non saranno in una posizione fisiologica per prendere qualsiasi tipo di decisione o per entrare in contatto con qualcuno. Pertanto, evitate di dire o fare qualcosa di cui poi vi pentirete.

## »» Come riprendere il controllo e affrontare meglio la situazione di stress?

## »» 2a parte dell'attività: come rendersi conto che si è sul punto di andare in tilt (60')

Invitate i partecipanti a dividersi in gruppi di 3 o 4 persone. Viene chiesto loro di condividere esperienze professionali o personali in cui si sono visti rivoltare la pentola: un'esperienza in cui è stato fatto qualcosa che li ha portati a pensare in seguito: "Perché l'ho fatto?"

Viene chiesto loro di identificare e condividere il tipo di minaccia che hanno percepito in quella situazione: ad esempio "una minaccia all'identità professionale, perché il capo le ha urlato contro come se fosse una bambina di due anni", "una minaccia all'identità di donna, perché il suo partner l'ha trattata come un semplice oggetto", "una minaccia alla sicurezza finanziaria perché pensava di essere licenziato".

Identificate e condividete in gruppo i sentimenti e i segni fisici che compaiono poco prima di "perdere il controllo", ad esempio "visione a tunnel", gambe che tremano, sudorazione, ecc.

Riunite le persone in un gruppo più grande, fornite loro un grande foglio di carta e dei pastelli rossi. Chiedete loro di disegnare la sagoma di un corpo umano e di rappresentare in rosso dove e come sentono di "stare per perdere il controllo" (ad esempio "visione a tunnel" con un tunnel all'altezza degli occhi, "sudorazione" con un ombrello sotto le ascelle, ecc.)

Invitateli a condividere la situazione tra di loro e, se lo desiderano, con gli altri gruppi.

Spiegate l'importanza di essere consapevoli dei segnali corporei che indicano che una situazione viene percepita come minacciosa e che si sta per "perdere la testa".

Ricordate al gruppo che in questi momenti non sono in condizioni fisiologiche di prendere alcun tipo di decisione o di entrare in contatto con un'altra persona.

## »» 3a parte dell'attività: come si può evitare di "andare in crisi" o come ci si può concentrare dopo (60')

Distribuite i pastelli verdi (uno per persona).

Invitate ogni gruppo a riprendere la figura umana con le manifestazioni fisiche dello stress appena realizzate.

Invitate i partecipanti a scrivere su di essa, in verde e intorno al corpo "stressato", ciò che hanno trovato utile per calmarsi o riprendersi quando hanno sentito che stavano per perdere il controllo (ad esempio fare una passeggiata, bere un bicchiere d'acqua, ascoltare musica, abbracciare un animale domestico...).

Alla fine, invitate i gruppi a formare un grande cerchio e a condividere ad alta voce ciò che hanno scritto sul cartellone.



### QUANDO:

Verso l'inizio della formazione

### METHODOLOGY:

Cognitive Neuroscience

### PREPARAZIONE

Conoscenze pregresse  
Neuroscienze cognitive



### CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA

È possibile integrare meglio la teoria guardando questo video:

[www.youtube.be/OY2ne9W6AJk?si=CNxeSyXW2UEvx0Do](http://www.youtube.be/OY2ne9W6AJk?si=CNxeSyXW2UEvx0Do)



DURATA: 180 minuti



### MATERIALI:

- Guanti in lattice (1 per partecipante)
- Pennarelli colorati
- Pastelli rossi e verdi (1 per partecipante)
- Fogli di carta grandi o cartelloni
- Una sedia per ogni partecipante e un tavolo dove poter lavorare e scrivere sui guanti.

### QUADRO TEORICO

Daniel J. Siegel (2010), *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, New York, NY: Bantam Books.





# Ascolto attivo



- Rafforzare le capacità di ascolto attivo e di empatia
- Collegare i partecipanti tra loro



**ASSI:**  
Introspezione,  
altruismo



**GRUPPI DI ETA':**  
Adulti.  
Minimo 4 persone.



## DESCRIZIONE

### ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

#### »» Introduzione all'attività:

Invitate i partecipanti a mettersi a coppie e date a ciascuna coppia una busta con le istruzioni, che per il momento non devono guardare (vedi "Preparazione").

#### »» 1a parte dell'attività:

Proporre a ciascun compagno di condividere un progetto a medio o lungo termine che desidera realizzare. L'ascoltatore deve scegliere un'istruzione dalla busta e adattare il proprio comportamento ad essa.

Dopo 2 minuti, l'ascoltatore prende un altro foglio e adatta il suo comportamento alla nuova istruzione. Dopo 2 minuti, l'ascoltatore sceglie una terza istruzione e riadatta il suo comportamento di ascolto.

Il facilitatore invita i partecipanti a cambiare ruolo e ripete le stesse fasi.

#### »» 2a parte dell'attività:

Formare nuove coppie. Uno dei due racconta di nuovo il suo progetto (come prima), ma con il nuovo compagno. Il compito dell'ascoltatore questa volta è capire qual è il progetto. Una volta terminato, invitateli a cambiare ruolo.

*Domande da porre al formatore:*

*Come vi siete sentiti nella prima situazione?*

*Quale atteggiamento avete trovato più fastidioso da parte di chi vi ascolta?*

*Quale "istruzione" avete trovato più difficile da eseguire?*

*Come vi siete sentiti nella seconda situazione, con il nuovo partner?*

*Cosa è successo quando avete semplicemente ascoltato l'altra persona e avete cercato di capire il suo progetto?*





## QUANDO:

Una volta che il gruppo è minimamente costituito



## MATERIALI:

Una busta per ogni due partecipanti; all'interno della busta, le diverse istruzioni scritte su piccoli pezzi di carta.

## METODOLOGIA:

Psicologia umanistica ed esistenziale

## PREPARAZIONE

### Conoscenze pregresse

Scrivete le istruzioni per l'interazione (relative a "barriere o ostacoli alla comunicazione") su pezzi di carta (ognuno su un pezzo di carta diverso). Esempi: "dare consigli", "esagerare le proprie reazioni/emozioni", "leggere i messaggi sul cellulare", "guardare la persona negli occhi senza mostrare alcuna emozione", "interrompere per dire cosa avresti fatto al suo posto", "giudicare il comportamento della persona",  
Preparare una busta con tutte le istruzioni per ogni coppia di partecipanti.



## CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA

Cercate di lasciare spazio tra ogni coppia di partecipanti per evitare la cacofonia e per permettere loro di concentrarsi meglio.  
Chiarite che l'obiettivo non è indovinare il tipo di atteggiamento dell'ascoltatore, ma cercare di simulare il più possibile una situazione reale.  
Rimanere "nella situazione" non è facile.



**DURATA:** 30 minuti

## QUADRO TEORICO

L'ascolto attivo è soprattutto un atteggiamento e una tecnica, inizialmente teorizzati dalla psicologia umanistica ed esistenziale. Consiste nel considerare l'altro come un essere con la capacità di realizzarsi e svilupparsi, anche grazie al sostegno di chi ascolta e alla posizione che assume.

Innanzitutto, l'ascolto attivo implica la creazione di uno spazio sicuro e di sostegno per l'altro, che favorisca l'espressione di chi soffre e quindi il cambiamento. Per fare questo, l'ascoltatore deve cercare di adottare tre posizioni rispetto al suo interlocutore:

- Essere empatici: comprendere i sentimenti, le credenze e i valori dell'altro; non si tratta di identificarsi o di mettersi al posto dell'altro, ma di agire "come se".
- Essere comprensivi e non giudicanti: considerare l'altro in modo positivo, accettare il suo punto di vista e, soprattutto, rispettarlo, il che non significa necessariamente essere d'accordo con lui.
- Essere autentici: mostrare empatia e accettazione nei confronti dell'altra persona.

Queste tre posizioni richiedono il linguaggio non verbale, lo sguardo, il tono di voce, i gesti, ma anche il discorso con le seguenti tecniche:

- Riformulare per evitare fraintendimenti e dimostrare che stiamo ascoltando. Si tratta di riformulare i sentimenti, riassumere un'affermazione e chiedere sempre se è corretta o se manca qualcosa.

Esempio: se ho capito bene, il commento che ti ha fatto lunedì scorso ti ha reso molto triste, è vero?

- Porre domande di supporto per specificare, chiarire o approfondire ciò che l'interlocutore dice. È importante che queste domande siano principalmente a risposta aperta, in modo che la persona non si senta attaccata o interrogata.

Esempio: qual è stata l'ultima volta che vi siete visti?

- Non cercate di riempire i silenzi quando l'interlocutore sta pensando o ha bisogno di un momento per digerire ciò che è stato detto.

Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1957). Active Listening. Industrial Relations Center, University of Chicago.  
Murphy, J. (2019). Active Listening: Improve Your Ability to Listen and Lead. Wiley.



# Ricerca e adattamento delle risorse



- Identificare le risorse interne per affrontare le situazioni di stress
- Collegare ruolo sociale e risorse
- Rafforzare l'autostima e la fiducia in se stessi
- Capire che la stessa risorsa interna può essere utile in contesti e situazioni diverse.
- Imparare ad adattare la stessa abilità alle esigenze che si presentano in una nuova situazione
- Sviluppare le abilità e le competenze esistenti



## ASSI:

**Pensiero positivo, identificazione delle risorse, accettazione, introspezione**



**GRUPOS DE EDADES: Adulti**



## DESCRIZIONE

### ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

#### »» 1a parte dell'attività: Il corpo e i ruoli (circa 1 ora)

Dividete i partecipanti in gruppi di tre. Chiedete loro di disegnare la sagoma di un corpo umano. Poi chiedete loro di immaginare che il corpo umano, compresi gli organi, i muscoli e le ossa, rappresenti la loro famiglia/scuola/gruppo sociale in relazione al contesto in cui si svolge l'attività. Nel frattempo, chiedete loro: "Quale parte del corpo rappresenta meglio il vostro ruolo nella famiglia, nella scuola o nel gruppo sociale?" Chiedete loro di collocarsi in quella parte e di spiegare perché. Le risposte possono essere molto concrete o anche simboliche. Ad esempio: "Mi colloco nelle mani perché sono quello che si occupa di tutta la logistica della casa, come le pratiche o la spesa" o "Mi colloco nei polmoni perché sento che le persone si appoggiano a me per avere incoraggiamento o sostegno".

Invitate i partecipanti a condividere la loro scelta: attraverso la funzione di questa parte del corpo, quali abilità potete evidenziare? Incoraggiateli a condividerle all'interno dei gruppi in modo che possano identificare le loro abilità. Ad esempio, "mi sono messo in bocca, perché ritengo di essere la persona che comunica con il resto della famiglia e propone e organizza i momenti di incontro, posso individuare competenze come: socievolezza, capacità di comunicazione, empatia, pianificazione, capacità organizzative". Chiedete ai partecipanti di scrivere su un foglio tutte le risorse/competenze che hanno individuato.

Questo esercizio può essere ripetuto fino a tre volte, sostituendo la proposta iniziale con altri legami sociali rilevanti come la cerchia di amici, la famiglia, il partner (se non hanno un partner al momento possono parlare di relazioni passate o anche di quale ruolo vorrebbero assumere se fossero in una relazione ipotetica). L'obiettivo è farli discutere tra di loro e incoraggiarli ad aiutarsi a vicenda per identificare le loro competenze/abilità. È importante che i partecipanti scrivano su un foglio di carta tutte le risorse/abilità/competenze che hanno identificato.

Chiusura della 1a parte dell'attività, sciogliete i gruppi e invitate i partecipanti a condividere il processo e le competenze/risorse individuate. Si può anche riflettere se i partecipanti svolgono lo stesso ruolo in ogni sfera sociale a cui appartengono e perché. È importante che ogni partecipante abbia lo spazio per riconoscere e condividere le proprie abilità/competenze all'interno del gruppo.

#### »» 2a parte dell'attività: imparare da situazioni passate già risolte (circa 1 ora)

Dividete il gruppo in coppie. Chiedete loro di disegnare la sagoma di un corpo umano su un foglio di carta. Chiedete inoltre di condividere con il compagno una situazione in cui ricordano di aver avuto un problema ma di essere riusciti a risolverlo. La situazione potrebbe essersi verificata in qualsiasi ambiente (famiglia, lavoro, casa, ecc.).

Mentre una delle coppie racconta la situazione, il compagno deve individuare e localizzare all'interno del corpo umano che ha disegnato le risorse che ritiene il protagonista della storia abbia messo in pratica per risolvere il problema che stava descrivendo. Una volta terminato il racconto, il compagno consegna il foglio del corpo con le risorse. Invitate i partecipanti a scambiarsi i ruoli e a ripetere le stesse fasi.

In seguito, a seconda del tempo a disposizione, chiedete loro di cambiare partner e di raccontare la situazione in cui hanno avuto un problema. Anche in questo caso, mentre il narratore racconta la sua storia, il nuovo compagno deve identificare e collocare in un nuovo corpo umano le abilità che la persona ha messo in pratica per risolvere il problema. Alla fine, il compagno gli consegna un altro corpo umano con le risorse individuate. Invitate i partecipanti a scambiarsi i ruoli e a ripetere le stesse fasi.

Chiusura della 2a parte dell'attività, Riunite il gruppo e chiedete loro di essere incoraggiati a condividere le competenze che sono state identificate. Chiedete inoltre ai partecipanti di scrivere su carta tutte le risorse che hanno identificato durante questa attività. Possono anche disegnare un nuovo corpo umano su un altro foglio di carta e collocarvi tutte le risorse.

### » 3a parte: Gioco di carte risorse (circa 1 ora)

Invitate ogni partecipante a scegliere 5 risorse/abilità che ha identificato nelle parti precedenti. Anche se non pensano o ritengono di averne 5, possono scegliere le risorse che vorrebbero avere o che potrebbero essere utili negli ostacoli che incontrano nella loro vita quotidiana. Invitateli a scrivere le loro 5 risorse/abilità sui foglietti colorati (1 risorsa per foglio).

Riunitevi in un grande gruppo attorno a un tavolo. Raccontate una storia e chiedete loro di immaginarsi in quella situazione. Ad esempio: "Lavorate in una scuola da 3 anni. Il direttore scolastico vi chiama per proporvi un corso di formazione di un anno in psicologia interculturale. La formazione si svolgerà in un'università innovativa nell'Amazzonia brasiliana. Dovrete vivere lì per un anno, in una casa con persone del posto che non parlano la vostra lingua, dovrete superare esami e fare lavori di gruppo."

Date le istruzioni: tra le competenze elencate, scegliete e mettete al centro del tavolo quelle che vi saranno utili per ottenere il diploma.

Invitate ogni partecipante a spiegare le proprie scelte: in che modo questa risorsa potrebbe essere utile per ottenere il diploma?

Una volta che tutti i partecipanti hanno risposto, invitateli a prendere le loro carte e ad ascoltare una nuova situazione.

Ripetete la stessa attività con una nuova storia di sfida (ad esempio, devono gestire un team di lavoro multiculturale, cambiano specialità e decidono di creare un proprio progetto imprenditoriale: un ristorante).

Svolgete questa attività almeno 3 volte e ogni volta con una nuova storia. Si può chiedere ai partecipanti di proporre nuove sfide.

Chiusura della 3a parte dell'attività, l'obiettivo è rendere i partecipanti consapevoli delle risorse di cui dispongono e di come queste possano essere mobilitate e trasposte per affrontare situazioni diverse. Chiedete loro di fornire esempi di come possono farlo. Chiedete loro perché è così importante essere consapevoli delle risorse/competenze interne.



#### MATERIALI:

- Un foglio di carta e una penna per ogni partecipante.
- pezzi di carta colorata, circa 10 cm x 10 cm (almeno 5) per ogni partecipante
- Cartoncino A3 o più grande, o anche un rotolo di carta che può essere tagliato a seconda delle esigenze.
- Pennarelli e/o matite colorate

#### PREPARAZIONE

**Conoscenze pregresse**  
Familiarizzare con gli obiettivi dell'attività e con la teoria.  
Ritagliare almeno 5 pezzi di carta colorata per ogni partecipante, di circa 10 cm x 10 cm ciascuno.



#### QUANDO:

**Attività consigliata quando si è nel bel mezzo dei seminari didattici**

#### METODOLOGIA:

**Psicologia cognitiva e neuroscienze**

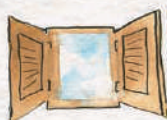


**CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA**



**DURATA: 3 ore (180 minuti)**

#### QUADRO TEORICO



# Passi da colorare



- Pensare a come affrontare al meglio una situazione stressante e impegnativa
- Adottare misure concrete per eliminare i fattori di stress o per migliorarne gli effetti
- Incoraggiare un atteggiamento proattivo, utilizzando una tecnica di gestione delle sfide passo dopo passo
- Tecnica di gestione delle sfide passo dopo passo



## ASSI:

Gestione delle emozioni,  
Individuazione delle risorse,  
Introspezione,  
Sviluppo di una rete sociale



## GRUPPI DI ETÀ:

Adulti



## DESCRIZIONE

## ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

### »» Introduzione all'attività:

Iniziare la sessione spiegando l'importanza di suddividere le situazioni difficili (ad esempio, la presentazione di un progetto europeo per il viaggio degli studenti in un altro paese) in fasi più piccole. Questo è estremamente utile per evitare di sentirsi sopraffatti da queste situazioni, che potrebbero aumentare le probabilità di abbandonare queste sfide.



### »» 1a parte dell'attività: Il termometro dello stress

Prima di svolgere l'attività, utilizzare un rotolo di carta da disegno e attaccare un lungo rastrello a terra. Dipingete quindi alcuni numeri su una scala da 0 a 10. Chiedete ai partecipanti di pensare a una situazione difficile o stressante che stanno vivendo attualmente o recentemente.

Chiedete ai partecipanti di pensare a una situazione difficile o stressante che stanno vivendo attualmente/recentemente. Poi chiedete loro di alzarsi, se non lo sono già, e di posizionarsi sulla scala in base al livello di stress che provano. Una volta che si sono posizionati e hanno preso un po' di tempo per osservare il loro livello di stress, invitateli a chiudere gli occhi e guidateli attraverso un esercizio di respirazione consapevole. Man mano che si percepisce che il respiro dei partecipanti diventa più rilassato. Cioè, è più lento e più consapevole, chiedete loro di cercare di individuare all'interno del corpo dove si trova lo stress. Sugerite loro se sono in grado di personificare lo stress attraverso il colore, la consistenza, l'odore e persino il suono. Al termine della meditazione, chiedete loro di posizionarsi nuovamente sulla scala se ritengono che il loro livello di stress sia cambiato.

Se possibile, fate ascoltare una canzone che trasmetta positività/movimento. Invitate i partecipanti a chiudere gli occhi e incoraggiateli a ballare o a muoversi come si sentono mentre ascoltano la canzone. L'idea è che si concentrino solo sulla canzone, sulla musica, sulla melodia.

Al termine della canzone, chiedete loro di posizionarsi sulla scala dello stress e di osservarsi in quel nuovo posto.

### »» 2a parte dell'attività: Colorare le fasi per affrontare una situazione difficile

Dividete il gruppo in coppie. Chiedete a ciascun partecipante di disegnare la personificazione della situazione di stress/sfida che ha visualizzato durante la prima parte. Se non vi distrae, chiedete loro di condividere con il partner la situazione di stress che stanno disegnando nel modo più accurato possibile. Mentre le coppie condividono le situazioni, potete ascoltare senza intromettervi e annotare su una lavagna o su un quaderno gli aggettivi e le emozioni che sentite per condividerli in seguito.

Dopo la condivisione, invitate ogni partecipante a suddividere individualmente la situazione difficile (prima oralmente) in fasi più piccole. Ogni fase deve essere accessibile e realistica per il partecipante. Deve sentirsi in grado di affrontare ciascuno di essi. Quindi suggerite al primo narratore di presentare le fasi della sua situazione al compagno, che lo sfiderà e gli chiederà la fattibilità di queste fasi (ad es. Narratore: "Devo chiamare l'assicurazione", compagno: "Conosci il loro numero di telefono?", N: "Non lo so", P: "Allora il primo passo potrebbe essere trovare questo numero"...).

Invitate i partecipanti a scambiarsi i ruoli e a ripetere le stesse fasi. Distribuite a ogni partecipante un "libretto dei passi da colorare" e invitatelo a scrivere ogni passo verso l'obiettivo (la situazione sfidante scelta) da scrivere sulla faccina. Invece di distribuire il libretto, si può chiedere direttamente a ogni partecipante di disegnare la propria strategia in modo visivo su come organizzerà i propri passi in relazione alla situazione di stress. A seconda delle dimensioni del gruppo, potete riunirvi tutti in cerchio o cambiare partner e chiedere loro di condividere la situazione di sfida/stress e i passi che ritenevano necessari. Man mano che si discute, si possono cambiare/modificare/aggiungere altri passi finché non si sentono pronti ad affrontare la situazione. Ora chiedete loro di colorare i passi che pensano di aver già fatto, anche quelli completati a metà. Chiedete loro di colorare altri passi se durante la situazione hanno osato chiedere aiuto. Suggeste ai partecipanti di portare a casa la fotocopia in cui hanno lavorato attraverso i passaggi per raggiungere l'obiettivo. Man mano che riescono a completare i passaggi, possono colorarli. Possono anche scrivere quali strategie, risorse e difficoltà hanno incontrato. Questo servirà come testimonianza del loro processo.

Le seguenti domande possono essere utili:

*Come mi sono sentito a risolvere/non risolvere il passo?*

*Come mi sento all'idea di iniziare la fase successiva?*

*Sono pronto?*

*Ho imparato qualcosa affrontando questo passo?*

*Ho il coraggio di chiedere aiuto?*

*Come mi sento a chiedere aiuto?*

## » Chiusura dell'attività:

Con l'intero gruppo, invitate i partecipanti a discutere le soluzioni trovate insieme e a fornire esempi di alcuni passaggi. La discussione può essere arricchita dal facilitatore che prende appunti grazie al suo ascolto non invasivo durante l'attività.



### QUANDO:

**Nel bel mezzo di una formazione**

### PREPARAZIONE

**Conoscenze pregresse**

**Posizionate la scala dello stress sul pavimento e trovate una canzone che emani positività.**



### MATERIALI:

- Spazio confortevole, sedie (1 partecipante), tavoli
- Fasi di colorazione: dispensa 1 per ogni partecipante
- Carta e pennarelli



### CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA

**Assicuratevi che i partecipanti scelgano passi realistici e realizzabili.**



### METODOLOGIA: TCC

**DURATA:  
120 minuti**



### QUADRO TEORICO

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A 7-theory approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Holahan, C. J., Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 946-955.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Schaefer, (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (pp. 24-43). New York: John Wiley & Sons.
- Ward, C., Kennedy, A. (2001) Coping with Cross-Cultural Transition. *Journal of cross-cultural Psychology* ; 32, 636-642

# Scudo di resilienza



- Identificare le persone della nostra vita che hanno avuto un impatto significativo su di noi e riconoscere i valori e i contributi che ci hanno trasmesso.
- Incoraggiare la capacità di riconoscimento e gratitudine verso questi riferimenti.
- Scoprire e mettere in relazione queste persone con il concetto di tutor della resilienza.
- Riconoscere la capacità potenziale che abbiamo di diventare tutor di resilienza per le persone che accompagniamo.



## ASSI:

**Introspezione, Altruismo, Sviluppo di una rete sociale**

## GRUPPI DI ETA':

**Educatori/  
educatrici**



## DESCRIZIONE

### ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

#### »» 1a parte dell'attività:

Pubblicizzare l'obiettivo dell'attività: scopriamo i nostri tutor di resilienza. Distribuire fotocopie di stemmi medievali (scheda allegata) e chiedere loro di servire uno scudo e che rappresentano i disegni. (identità e protezione). Motivarle/motivarle a identificare e rappresentare persone che le hanno aiutate a sentirsi amate, apprezzate e che hanno migliorato le loro capacità.

*Esempio: Mia nonna mi proteggeva quando avevo paura: disegnerò una gallina... Mia madre era una combattente e coraggiosa la rappresenterò con una fiamma di fuoco... Il mio professore di filosofia ha risvegliato la mia capacità di riflessione, disegnerò una luce.*

**È importante sottolineare che sono alla ricerca di riferimenti della loro infanzia, ma anche di persone che siano un riferimento oggi.**

#### »» 2a parte dell'attività:

Una volta creati gli scudi, i partecipanti sono invitati a inserire una massima di vita che queste persone hanno portato loro. Esempio: Combattere e credere ancora e ancora.

Invitate ciascuno a mostrare il proprio scudo e a raccontare brevemente ciò che vuole condividere.



## » Chiusura dell'attività:

Chiedete ai partecipanti di inviare un piccolo riconoscimento a qualcuno del proprio stemma, ad esempio tramite un messaggio telefonico; può essere un'immagine dello stemma, una frase o un semplice testo.

Parlate brevemente del ruolo di un coach della resilienza e delle sue caratteristiche e chiedete se qualcuno vuole condividere la sensazione di aver svolto questo ruolo con un alunno.

Piccolo dibattito: *possiamo essere tutor per tutti i nostri studenti? Possiamo essere tutor per nessuno di loro?*



**QUANDO:**  
In qualunque momento della formazione

**METODOLOGIA:**  
Arte terapia



**DURATA:** 1 ora e 30 minuti

**PREPARAZIONE**  
Conoscenze pregresse

Prendete un poster scritto o un manifesto delle caratteristiche di un allenatore della resilienza e imparate che la teoria dell'attaccamento ci dice che fin dalla prima infanzia tutti abbiamo bisogno di un riferimento affettivo che ci dia sicurezza, rispondendo ai loro bisogni in modo tempestivo. Questo è un fattore determinante per il nostro sviluppo successivo. Anche se aderiamo a questa teoria, persone come Boris Cyrulnik e Jorge Barudy, entrambi psichiatri e neurologi, insistono sul fatto che l'attaccamento può verificarsi durante tutta la vita e soprattutto quando ci troviamo di fronte a situazioni dolorose. Questi referenti, "altri significativi", ci hanno aiutato a crescere e persino a ricostruirci. Boris Cyrulnik dice: "Non ci attacchiamo al più gentile o al più qualificato, ci attacchiamo a colui che ci dà sicurezza". Questo bisogno di sicurezza, che ci fa sentire degni di cure, protezione e affetto, può essere soddisfatto nel corso della nostra storia di vita. In altre parole, sperimentare l'amore incondizionato, la fiducia in noi stessi, fa emergere il meglio di noi e ci rende persone migliori.



**CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA**

Accompagnare le persone bloccate dall'esercizio dando l'esempio e aiutandole a usare la tecnologia (cercare su Internet come disegnare una semplice leonessa).



**QUADRO TEORICO**

Resilienza e attaccamento. Intervista con Boris Cyrulnik:  
<https://www.youtube.com/watch?v=nDjbcUosaPg>

Mentoring sulla resilienza:  
Cyrulnik B. & Anaut M. (2018). Resilienza e adattamento : famiglia e scuola come tutor della resilienza (1°). Gedisa.



**MATERIALI:**

- Cartone riciclato
- Forbici
- Matite di grafite
- Pastelli a cera
- Matite colorate
- Riviste e giornali (se possibile)



# Fiore della resilienza: ho, posso, sono



- Riconoscimento delle competenze e delle capacità individuali.
- Prevenzione.
- Intelligenza emotiva/capacità di introspezione.



**ASSI:**  
Identificazione  
delle risorse



**GRUPPI DI ETA'**  
Adulti



**DESCRIZIONE**

## **ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO**

### **>> 1a parte dell'attività: Gioco degli animali**

Chiedete ai partecipanti: *se dovessi identificarti con un animale, quale sarebbe e perché?*

L'obiettivo è quello di condividere alcune caratteristiche per entrare nel tema, che è quello di riconoscere le loro capacità di resilienza.

### **>> 2a parte dell'attività: Scoprire le verbalizzazioni resilienti (proposta di Groutberg)**

Distribuite a ogni partecipante una fotocopia di alcune verbalizzazioni resilienti e divideteli in gruppi. Dopo averle lette, ogni partecipante condivide almeno un'affermazione per ogni fase con cui ritiene di essere riuscito a concretizzarla in una situazione concreta della propria vita.

L'obiettivo è dare spazio alla scoperta e all'aggiunta di altre affermazioni resilienti legate alla propria persona.

Esempio:

*Posso interrogarmi sulle mie azioni e riflessioni.*

*Ho un gruppo di amici su cui contare.*

*Sono riflessivo o dinamico*

Distribuite a ogni partecipante un foglio con un fiore e completatelo con le caratteristiche scrivendo con tre matite diverse.

*Alla radice: ciò che ho*

*Sulle foglie: ciò che sono*

*Sui petali: cosa posso fare*

**Chiusura:**

Invitate il gruppo a posizionare i fiori in un luogo di visualizzazione comune (lavagna, centro di un cerchio, finestra, tavolo) formando un bel bouquet, ma invitateli a tornare dai partner che conoscono e a valorizzare qualche qualità che non hanno identificato.



## **QUANDO:**

**In qualsiasi momento del processo di workshop**



## **MATERIALI:**

- Spazio interno con tavoli e sedie
- Fotocopie del fiore/schema (1 per persona)
- Distribuire una fotocopia a persona delle verbalizzazioni resilienti basate sulla proposta di Grotberg.

## **PREPARAZIONE**

**Conoscenze pregresse**

**Conoscere le domande per guidare ogni asse**

**Distribuire i materiali per il fiore sui tavoli di lavoro per facilitare la creazione del fiore.**



**DURATA: 1 ora e 30 minuti**

## **METODOLOGIA:**

**Pedagogia e arte terapia**



## **CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA**

**Si consiglia di realizzare il proprio fiore prima di lavorare con il gruppo.**

## **MARCO TEÓRICO**

Questa attività si basa sulla guida di Grotberg (1995) per la promozione della resilienza e serve sia a evidenziare le competenze e le capacità che sono fattori preventivi, sia a risignificare le esperienze negative del passato in termini di apprendimento. I fattori di resilienza compaiono a ogni livello. Le domande del modello sono le seguenti:

### **IO HO**

Persone intorno a me di cui mi fido e che mi amano incondizionatamente.

Persone che mi pongono dei limiti da imparare.

Persone che mi proteggono dal pericolo. Persone che mi mostrano il modo migliore di agire.

Persone che vogliono che io impari a cavarmela da solo.

Persone che mi aiutano quando sono malato o in difficoltà.

Buoni amici.

Una nonna che mi vizia.

Partner con cui discutere e imparare.

### **IO SONO**

Una persona amata.

Felice quando faccio qualcosa di buono per gli altri.

Capace di mostrare il mio affetto.

Rispettoso di me stesso e degli altri. Responsabile delle mie azioni.

Capace di essere calmo e rassicurante.

Allegro/divertente/profondo/simpatico/gentile/caritatevole/forte/decisivo/intelligente/lavoratore/giusto... (idealmente, si chiede loro di esemplificare queste qualità).

### **IO POSSO**

Parlare di ciò che mi spaventa o mi preoccupa.

Trovare modi per risolvere i problemi.

Controllarmi quando ho voglia di fare qualcosa che non è giusto o che potrebbe essere pericoloso.

Trovare il momento giusto per parlare.

Trovare qualcuno che mi aiuti quando ne ho bisogno.

Aiutare gli altri a risolvere i problemi.

Comunicare ciò di cui ho bisogno io o il mio gruppo.

Andare avanti anche quando ho paura.

Accompagnare e aiutare gli altri.

Accettare gli altri anche quando non la pensano come me.



# La gioia dei piccoli momenti



- Rivivere e connettersi con l'essenza e l'identità individuale.
- Sottolineare come la propria identità, i valori, le scelte, le decisioni e le sfide o le svolte giochino un ruolo fondamentale nei processi di resilienza.
- Sottolineare come ci si possa rivolgere a quei piccoli momenti, persone, oggetti e altri esseri in piccole luci o gioie quando si sente di aver perso il proprio asse.



**ASSI:**  
Introspezione,  
pensiero positivo,  
sviluppo di una rete  
sociale



**GRUPPI DI ETA':**  
Adulti



## DESCRIZIONE

### ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

#### »» 1a parte dell'attività: Ricordare i piccoli momenti di gioia (25-30 minuti)

Invitate i partecipanti a connettersi con quei momenti, persone, oggetti e altri esseri che hanno portato loro momenti di profonda gioia. Si tratta di un esercizio individuale, che dovrebbe essere fatto in silenzio o magari con una musica tranquilla in sottofondo. Si può chiedere ai partecipanti di chiudere gli occhi per rivivere quei momenti in modo più profondo.

Cercate di guidare i partecipanti come se stessero viaggiando nel tempo. Chiedete loro di cercare quei momenti in quel viaggio che in qualche modo hanno fatto sentire una gioia che li ha segnati, anche per trovare se stessi, per trovare ciò che volevano essere. Deve essere uno sguardo attraverso una lente di ingrandimento, cercando e ricercando persone, esseri, oggetti che ci hanno segnato in modo tale da agire quasi come una bussola della direzione in cui volevamo andare, in termini di identità.

- Chiedere loro, ogni volta che trovano o arrivano a uno di quei momenti, di rimanere in quel momento e cercare di riviverlo nel modo più vivido possibile, pensando a tutti i dettagli. E così via, fino a salvare diversi di questi momenti.
- Si può provare a combinare una guida di gruppo attraverso domande aperte ad alta voce con un approccio più individuale.

#### »» 2a parte dell'attività: Tempistica (minimo 1 ora)

Ora è il momento di lavorare con le strisce di carta. Chiedete ai partecipanti di provare a creare una sorta di linea del tempo in cui sono raccolti i momenti che hanno ricordato nella parte iniziale dell'attività.

Non deve essere necessariamente una linea del tempo, può essere rappresentata in qualsiasi altro modo. L'importante è che i "piccoli" momenti di gioia siano catturati in una sorta di tavola di visione/tempario/collage in cui si possa vedere l'intera traiettoria che ci rende chi siamo e chi vogliamo diventare, utilizzando queste risorse di felicità.

Non deve essere necessariamente comprensibile agli altri. Si può caricare di simboli, riferimenti personali, parole... Cercate di far usare ai partecipanti materiali e tecniche diverse per rendere l'attività il più personale possibile.

## » Cerchio di chiusura (minimo 30 minuti)

Chiedete a coloro che si sentono a proprio agio di condividere le loro scoperte con il gruppo e di presentare le loro timeline/vision board.

Potete prendere appunti e aprire discussioni sugli elementi comuni delle narrazioni dei partecipanti. L'attenzione deve essere rivolta a sottolineare l'interrelazione tra gioia, identità e resilienza.



### QUANDO:

Nel corso della formazione, quando c'è un ambiente di fiducia



### MATERIALI:

- 1 o 2 metri di strisce di carta larghe 5-8 cm o fogli A4 possono essere tagliati e incollati insieme per ottenere la lunghezza.
- Carta da disegno/acquerello/carta comune di formato superiore all'A4.
- Matite colorate, pastelli, pennarelli.
- Pennelli, acquerelli.
- Materiali riciclabili.
- Riviste.

### METODOLOGIA:

Psicologia umanistica ed esistenziale



### CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA

I partecipanti possono provare emozioni, sia desiderabili che indesiderabili, in modo intenso ed è importante creare un ambiente sicuro e di supporto. È anche importante avvertire i partecipanti che questo può essere un possibile risultato o effetto dell'attività.

### PREPARAZIONE

Conoscenze pregresse  
Disporre le sedie e i tavoli con i materiali in modo che ogni partecipante abbia spazio sufficiente per stendere le strisce di carta ed esprimersi.



**DURATA:** 120-180 minuti

### QUADRO TEORICO:

L'identità è un aspetto importante della resilienza, legato all'autostima, alla motivazione verso gli obiettivi, alla creazione di relazioni sicure e nutrienti con gli altri, al senso di sicurezza, all'apertura ai processi introspettivi e all'apprendimento dagli errori. È sempre più facile e sano sviluppare la propria identità sulla base di una visione integrata del proprio passato, ancorata a pietre miliari positive e autoaffermaive. Questo concetto positivo di sé, basato sull'esperienza, permette di avere una prospettiva migliore sulle nostre scelte future e agisce come fattore protettivo contro lo stress.

Si veda anche

Wiking M. (2019). *L'arte di fare ricordi: come creare e ricordare i momenti felici*. Penguin Life.

Hatano, K., Luyckx, K., Hihara, S., Sugimura, K., & I. Becht, A. (2022). Processi di identità quotidiana ed emozioni nella giovane età adulta: un metodo di diario giornaliero di cinque giorni. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(9), 1815-1828.



# La mia risorsa: ieri e oggi



Identificare le risorse interne e il modo in cui possono essere mobilitate per superare situazioni potenzialmente stressanti.



**ASSI:**  
Identificazione delle risorse, accettazione, risoluzione dei problemi



**GRUPPI DI ETA':**  
Adulti



**DESCRIZIONE**

## ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

### »» 1a parte dell'attività: Il termometro dello stress

Chiedete ai partecipanti di pensare a una situazione attuale che li stressa per il futuro (può essere o meno legata al lavoro). Ad esempio, potrebbe trattarsi di un colloquio di lavoro.

Date loro il tempo di pensare e chiedete loro di alzarsi. Nella stanza, chiedete loro di mettersi in fila a un'estremità della stanza.

Ora chiedete loro di posizionarsi sul righello di misurazione sul pavimento in base al loro livello di stress in questa situazione: 0 è "nessuno stress" e 10 è "molto stress". Scrivete in parallelo i punteggi che hanno risposto (ad esempio, 7 per Anna; 9 per Ines; 8 per Emre...).

Invitate i partecipanti a condividere la loro situazione con il resto del gruppo.

### »» 2a parte dell'attività: Rappresentazione della situazione di stress

Poi chiedete loro individualmente di disegnare la loro situazione di stress. Per esempio, se vogliono disegnare un colloquio di lavoro, dovranno disegnare il loro selezionatore, lo spazio intorno a loro.... Ma, soprattutto, dovranno rappresentare se stessi, la loro postura corporea e/o il loro movimento e le emozioni più intense che questa situazione genera in loro.

Una volta rappresentata la situazione di stress, chiedete ai partecipanti di individuare (sempre individualmente) una risorsa interna che ritengono utile per affrontare la situazione. Nel caso di un colloquio di lavoro, questa risorsa potrebbe essere, ad esempio, il coraggio.

Una volta che ogni partecipante ha identificato la propria risorsa interiore (ad esempio, il coraggio), chiedete loro di trovare un momento della loro vita in cui hanno usato questa risorsa. Nel caso del coraggio, potrebbe trattarsi di una situazione in cui il partecipante si è sentito coraggioso: potrebbe essere il primo giorno di scuola, una presentazione orale....

Dopo aver individuato il momento del passato in cui hanno mobilitato le loro risorse, date un secondo foglio di carta ai partecipanti e chiedete loro di disegnare quella situazione passata. Tornando all'esempio del coraggio, il partecipante può disegnare se stesso mentre entra nella sua nuova scuola, senza conoscere nessuno e si presenta a un gruppo, a un compagno di classe... Non dimenticate di insistere sulla rappresentazione della sua posizione. Invitateli anche a scoprire/esplorare quali emozioni sono state salvaguardate o sono emerse quando hanno messo in pratica queste risorse interiori.

A questo punto, date ai partecipanti un terzo foglio di carta e invitateli a immaginare di affrontare la situazione di stress identificata all'inizio di questa attività (in questo caso, il colloquio di lavoro), ma questa volta, utilizzando la risorsa interiore (in questo caso, il coraggio). Chiedete loro di fare un disegno di questa situazione. Ad esempio, una persona coraggiosa durante un colloquio di lavoro stressante. Come nei due disegni precedenti, devono rappresentare la postura del corpo, i movimenti e le emozioni più intense.



### »» 3a parte dell'attività: Riflessione sui disegni

Date quindi ai partecipanti la pasta adesiva per appendere i tre disegni alla parete, dal più vecchio al più recente. Il primo è la situazione stressante passata, il secondo la situazione stressante futura e il terzo la situazione stressante futura affrontata con la risorsa.

Il nome della risorsa può essere scritto sul terzo disegno, ad esempio "coraggio".

Invitate ora ogni partecipante a condividere la propria riflessione sui tre disegni.

Poi, possono concentrarsi sull'ultima posizione (affrontare la situazione di stress con la risorsa) e provare a ricollocare il proprio livello di stress sul righello di misurazione della scala 0-10, utilizzando lo stesso metodo del passo 4.

### »» Chiusura dell'attività:

Fare domande per scoprire cosa hanno imparato, cosa hanno provato, se è stato utile....

La cosa più importante è insistere sul fatto che hanno già questa risorsa e che possono sempre mobilitarla quando ne hanno bisogno. Più siamo consapevoli delle risorse che possediamo, meglio saremo in grado di adattarci alle situazioni di stress.

Altri modi di condurre questa attività:

- Con tecniche teatrali:

Seguite gli stessi passi, ma sostituite i disegni con il teatro d'immagine. I partecipanti possono rappresentare la loro situazione di stress con una postura del corpo. Nella loro situazione di stress, la postura deve evocare una sensazione negativa, come la paura. Nelle situazioni di stress affrontate dalla risorsa (passate e future), la postura deve evocare un sentimento più positivo.

Alla fine, invece di far appendere i disegni alla parete, chiedete ai partecipanti di disegnare le loro tre posture, dalla più vecchia alla più recente, di raccontare la loro risorsa e di condividere la loro riflessione sulle diverse situazioni. In alternativa, seguite gli stessi passaggi, ma chiedete ai partecipanti di rappresentare queste situazioni con la plastilina.



#### QUANDO:

Una volta che le dinamiche di gruppo sono ben consolidate

#### METODOLOGIA:

Psicologia positiva, psicologia cognitiva, pedagogia non formale



#### MATERIALI:

- Fogli di carta
- Matite (per i disegni)
- Plastilina (per le sculture)
- Spazio confortevole (per il teatro d'immagini)



#### CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA:

Cercate di fare esempi associati al tipo di partecipanti, nel caso degli insegnanti potrebbe essere "una nuova classe", "un gruppo di bambini più difficili", "sollevare un problema con un superiore", "primo incontro con i genitori", "supervisione di una classe".

#### PREPARAZIONE:

Conoscenze pregresse

Prima di iniziare l'attività, create un righello di misurazione sul pavimento della stanza con del nastro adesivo. Il righello deve avere una scala da 0 a 10 e deve attraversare la stanza.



**DURATA:** 1 ora e 30 minuti

#### QUADRO TEORICO

Che cos'è lo stress?

Lo stress è la tensione emotiva e fisica causata dalla nostra risposta alla pressione del mondo esterno. Lazarus e Folkman (1984) hanno definito lo stress psicologico come "una particolare relazione tra la persona e l'ambiente che viene valutata dalla persona come superiore alle sue risorse e che mette in pericolo il suo benessere".

Lazarus e altri autori ritengono che l'interpretazione di una situazione determini se un evento viene vissuto come stressante o meno, rendendo lo stress la conseguenza della valutazione.

Quanto più la persona è in grado di concentrarsi sulle proprie risorse per affrontare la situazione, tanto più efficace e adattabile sarà la sua risposta, definita "eustress".

Lazarus, R. S. (1966). Lo stress psicologico e il processo di coping. New York: McGraw-Hill.



# Una porta si chiude, una porta si apre



- Imparare a gestire meglio la frustrazione
- Cambiare prospettiva e vedere questi eventi come opportunità per imparare ed evolvere
- Acquisire fiducia in se stessi



## ASSI:

Gestione delle emozioni,  
identificazione delle  
risorse, introspezione



GRUPPI DI ETA':  
Adulti



## DESCRIZIONE

### ATTIVITA' PASSO DOPO PASSO

#### »» 1a parte dell'attività: Identificazione della porta

Dividete il gruppo in coppie e chiedete a ciascun partecipante di pensare individualmente a un progetto che ha desiderato molto a un certo punto (professionale, accademico, sportivo, di coppia, familiare, di svago, un viaggio) e che a causa di una situazione esterna, non scelta (pandemia, malattia, mancanza di posti, decisione di una terza persona, mancanza di denaro) non ha potuto essere realizzato. La mancata realizzazione di questo progetto può aver generato in quel momento emozioni spiacevoli e intense come frustrazione, rabbia, tristezza, senso di colpa... ma guardandola da lontano, ci si può rendere conto che questa "porta chiusa" ha permesso di "aprire un'altra porta" (iniziare una nuova carriera, incontrare una persona cara, fare un altro viaggio, scoprire una nuova passione...).

#### »» 2a parte dell'attività: Condividi

Una volta identificata l'esperienza in cui una porta si è chiusa (contro la loro volontà), ma se ne è aperta un'altra (in cui sono apparse nuove possibilità), a ciascun partecipante è stato proposto di:

- Condividere la situazione con il proprio partner
- Aiutarsi a vicenda con le idee in modo che ognuno possa scattare 3 foto con il proprio cellulare:  
1) una foto che rappresenti il progetto che avevano, 2) un'altra foto che rappresenti la porta che si è chiusa (la pandemia, la mancanza di soldi, il non essere stati selezionati), 3) un'ultima foto che rappresenti la porta che si è aperta.

Lasciate il tempo (circa 15') a ogni coppia di uscire, camminare, trovare idee e scattare le foto. Una volta che ogni partecipante ha le sue 3 foto, le invia al facilitatore via e-mail o whatsapp. Quando tutte le foto sono state scattate, invitate i partecipanti a sedersi davanti allo schermo dove verranno proiettate le foto.

Chiedete a ogni partecipante di farsi avanti e di raccontare la propria storia mentre vengono proiettate le 3 foto. Alla fine di ogni presentazione, dedicate qualche minuto a ciascun partecipante per identificare e condividere con il gruppo: quali capacità/risorse/qualità lo hanno aiutato ad aprire la nuova porta (chiedere aiuto, osare, cogliere le opportunità, perseverare, empatia, organizzazione, osservazione...).



## » Chiusura dell'attività:

Una volta che tutti i partecipanti hanno presentato le loro immagini con le loro storie, l'attività può essere chiusa dicendo che lo scopo dell'attività non è quello di suggerire che l'ottimismo incondizionato debba essere applicato ciecamente in tutte le situazioni. Tuttavia, può capitare di essere talmente presi da pensieri negativi da non riuscire a vedere i risultati positivi e i benefici di apprendimento che le situazioni difficili portano. È importante imparare a trasformare i finali indesiderati in fonti di crescita e porte che ci daranno altre possibilità.



**QUANDO:**  
Verso la metà della formazione

**METODOLOGIA:**  
Psicologia positiva

**PREPARAZIONE:**  
Conoscenze pregresse



**MATERIALI:**

- Spazio confortevole, sedie (1 partecipante)
- Telefoni cellulari
- Internet
- Videoproiettore



**CONSIGLI PER LA PERSONA CHE LO REALIZZA**

Se ci sono persone che non amano scattare foto, si può chiedere al loro partner di prendere il loro posto, dopo aver spiegato come si immagina la foto, e lui/lei scatterà la foto. Un'altra possibilità è quella di scattare le foto con una polaroid, in modo che i partecipanti possano portarle con sé ed esporle su una parete. In questo caso, ogni partecipante, mentre racconta la storia, attacca le foto al muro.

**QUADRO TEORICO**

Adattato dall'esercizio "The Open Door" di ZonePositive ([zonepositive.com](http://zonepositive.com)), che si basa sull'esercizio originale "Which Door Opened" di Martin E. P. Seligman Ph.D. - University of Pennsylvania. Seligman, M. E. P., (2006). L'ottimismo appreso. New York: Random House, Inc.



**DURATA:** 1 ora e 30 minutos