

Risultato 3

Materiale didattico “Ode to JOY”

A cura di:

Eva Virag Suhajda
Kees Shuur
Aniko Rezák-Kottes
Giulia D'Annibale
Julia Dobay
Katalin Mária Lábán



Developing Attunement through the Experience of Joy

*Programma di
base e
programmi
alternativi dei
partner*





Indice

| | |
|---|----|
| Introduzione | 3 |
| Il progetto | 3 |
| Risultati del progetto | 4 |
| Informazioni sul risultato 3 – Programma formativo | 4 |
| Aree di competenza | 4 |
| Formazione e laboratori: approcci principali | 5 |
| Risultati dell'apprendimento | 6 |
| Programma formativo JOY per educatrici ed educatori | 8 |
| Panoramica delle sezioni | 9 |
| Allegato 1 – Programma di Astoria (HU) | 33 |
| Allegato 2 - Programma del CSC (IT) | 39 |
| Allegato 3 - Programma del GeSoB (AT) | 44 |
| Allegato 4 - Programma della Fondazione Rogers (HU)..... | 49 |
| Allegato 5 - Programma dell'UWEZO (DE) | 54 |



Introduzione

Il progetto

JOY è un progetto europeo avviato nel novembre 2021 della durata totale di 30 mesi, finanziato dal programma Erasmus + e coordinato dalla Rogers Foundation for Person-Centered Education.

Le attività del progetto sono state sperimentate e attuate in Ungheria, Italia, Austria e Germania.

Il progetto si rivolge ai NEET e al corpo educativo per adulti e utilizza metodi basati sull'esperienza, quali il teatro, il lavoro sul corpo, la danza, la musica, il lavoro sui simboli, la narrazione e il lavoro sulla natura, insieme a metodi più formali di VPL (Valuation of prior learnings) e alla procedura CH-Q, incentrandosi sui risultati dell'apprendimento non formale e informale.

Il progetto "Ode to Joy" **si propone di:**

- Accrescere l'abilità delle persone di provare emozioni positive e di utilizzarle come strumenti, sensazioni e modelli di valutazione.
- Aumentare i livelli di motivazione all'apprendimento e al riconoscimento delle proprie competenze, sia nella vita professionale che in quella personale.

PERCHÉ "JOY"?

La società in cui viviamo sta cambiando sempre più rapidamente. Molti giovani adulti non riescono più a trovare un equilibrio tra le aspettative in continua evoluzione della società, dello studio e del lavoro, le proprie caratteristiche individuali e i propri ruoli sociali.

Il progetto **Ode to Joy** prende il nome da una delle emozioni positive (gioia, orgoglio, appagamento, stima) considerate come catalizzatori utili ad aumentare la soddisfazione delle persone sia nella loro vita personale che in quella professionale.

Il progetto vuole stimolare emozioni positive attraverso **metodi basati sull'esperienza**, quali il teatro, il lavoro sul corpo, la danza, la musica, il lavoro sui simboli, la narrazione, il lavoro sulla natura, in modo tale da permettere ai NEET di riconnettersi con il proprio corpo e la propria mente, provare gioia e sperimentare nuove connessioni e un maggiore senso di sintonia e serenità.

Non sempre è semplice **riconoscere le competenze acquisite** in contesti non formali, nonostante queste siano fondamentali sia in ambiti lavorativi che in situazioni partecipative. Il progetto Ode to Joy intende quindi intervenire con strumenti specifici per permettere il ricongiungimento con i livelli più profondi del sé (conoscenze e abilità nascoste, ruoli sociali, percezione di sé, caratteristiche personali, motivazioni ed emozioni positive nascoste).

Grazie all'uso delle emozioni positive, all'identificazione e alla **valorizzazione delle competenze preesistenti**, il gruppo di riferimento può riuscire a emergere nel mercato del lavoro.

Risultati del progetto

- Creazione di una **raccolta di esercizi e strumenti** specifici utilizzati in ciascun metodo (teatro, narrazione, lavoro con la natura, lavoro corporeo, lavoro sui simboli, valutazione bottom-up dell'apprendimento pregresso).
- Creazione di un **manuale** contenente diversi articoli sugli approcci utilizzati e sul loro impatto, che funge da "base teorica" per la raccolta.
- **Corso di formazione** per educatrici ed educatori adulti.
- Elaborazione di un **documento di posizione** con raccomandazioni strategiche.

Informazioni sul risultato 3 - Programma formativo

Il Programma formativo è costituito da un programma di base e dai diversi programmi alternativi elaborati dai partner.

Il programma di base è un corso di formazione complesso, della durata di 30 ore, che comprende tutti gli approcci e che può essere utilizzato dal corpo formativo con i propri gruppi di riferimento.

I programmi alternativi (visionabili in allegato) sono laboratori di 16-18 ore sviluppati da ciascun partner sulla base del programma di base, adattati alle esigenze e alle possibilità del Paese e dell'organizzazione.

È possibile reperire gli esercizi inclusi nei programmi nella pubblicazione **Toolbox&Handbook** del progetto JOY, insieme a una descrizione dettagliata, alla definizione delle risorse e alle esigenze del gruppo.

Aree di competenza

1: Consapevolezza - Chi sei? Quali sono i tuoi principi? Quali sono le tue emozioni positive (e la tua resistenza alle emozioni negative)? Quali sono le tue norme e i tuoi valori? Quali esperienze del passato sono preziose per il presente? Che cosa hai imparato, sia a scuola che in modo non formale e informale? Qual è stato il tuo percorso in termini di studio, lavoro e vita privata e in che modo questo ha influito sulle tue qualità?

2: Biografia delle competenze (descrizione di sé) - Quali sono le tue qualità più importanti, secondo te e secondo gli altri? Quali sono i tuoi punti di forza? Che valore attribuisce a questi aspetti? Qual è il tuo profilo personale di competenze (analisi dei bisogni, gruppi di riferimento, elementi di innovazione, impatto previsto e potenziale di trasferibilità)? Come puoi dimostrare le tue competenze? Registra le tue risposte in un portfolio.

3: Aspetti sociali - "L'ordine del caos", sistematizzazione e autostima. Come puoi far parte del tuo ambiente (sociale) e fare attenzione agli altri mantenendo al contempo la tua identità e i tuoi confini? Come puoi costruire connessioni significative?



4: **Prospettive e obiettivi** - Che tipo di attività ti attraggono e si adattano di più ai tuoi interessi? Quali sono le opzioni più adatte a te? Quale strada vorresti percorrere nella tua carriera? Quale potrebbe essere il tuo primo passo? Quali sono gli standard attuali? Come puoi misurarti con questi standard?

5: **Promozione del piano personale** - Qual è il tuo piano d'azione per la tua carriera? Quali obiettivi vuoi raggiungere? Come intendi raggiungerli? Chi o cosa può aiutarti a raggiungerli? In che modo le competenze che già possiedi ti hanno aiutato a raggiungere il tuo obiettivo?

Valutazione - La formazione si conclude con una valutazione formativa del piano d'azione personale e del portfolio su cui ogni partecipante ha lavorato durante la formazione. Ognuno riceve una valutazione e un feedback sui passi compiuti durante la formazione.

Formazione e laboratori: approcci principali

Storytelling

Le tecniche di storytelling e di narrazione (libroterapia creativa e poesia terapia) si basano sul racconto di pensieri, emozioni ed esperienze attraverso un processo di identificazione. Queste metodologie permettono di intraprendere un percorso di crescita interiore e di comprensione di sé in un ambiente che si prende cura dei bisogni dell'individuo. L'obiettivo non è fare una semplice narrazione cronologica degli eventi, ma far sì che gli utenti si identifichino con la trama e sentano la storia come propria. In questo modo, il racconto supera ogni barriera e diventa la narrazione personale delle spettatrici e degli spettatori, i quali riescono a stabilire dei legami con la propria esperienza personale e trovare risposte ad alcune domande.

Teatro

Il teatro come terapia: "La **drammaterapia** è una forma di psicoterapia basata su una metodologia attiva ed esperienziale, mirata a facilitare la capacità del partecipante di raccontarsi, risolvere problemi, stabilire delle mete, esprimere emozioni in maniera appropriata, approfondire ed estendere l'esperienza del proprio mondo interiore, migliorare le competenze e i rapporti interpersonali e rafforzare la flessibilità nel rappresentare ruoli nella vita personale, al tempo stesso accrescendo la flessibilità tra ruoli" (definizione di Wikipedia).

Il teatro come metodo di insegnamento: le studentesse e gli studenti sono pienamente coinvolti nell'apprendimento e si sentono immersi nella materia trattata. Quando si lasciano coinvolgere dal dramma, i loro corpi, le loro menti e le loro emozioni diventano estremamente attivi. Le attività di improvvisazione, pantomima, creazione di giochi e rievocazione di scene aiutano a stimolare il potenziale creativo e aiutano a sviluppare le capacità di pensiero critico (Google).

Somatica

La somatica è un campo del lavoro corporeo e degli studi sul movimento che enfatizza la percezione e l'esperienza fisica interna. Il termine è usato nella terapia del movimento per indicare gli approcci basati sul soma, o "il corpo come percepito dall'interno". Nella danza, il termine si riferisce a tecniche basate sulle



sensazioni interne della danzatrice o del danzatore, in contrasto con le "tecniche performative", come il balletto o le danze formali, che enfatizzano il "corpo visto" dall'esterno, ovvero il movimento osservato da un pubblico. "Bodywork" è un termine collettivo che si riferisce a tutte le tecniche che si basano sul lavoro con il corpo. L'approccio somatico è un approccio incarnato, secondo il quale mente e corpo sono inseparabili: ciò che accade nella mente accade anche nel corpo. Come afferma Van der Kolk, famoso ricercatore di traumi, nel titolo del suo libro, "il corpo accusa il colpo": i sentimenti non riguardano solo la nostra mente, ma la nostra totalità, incarnata e somatica. Pertanto, uno dei modi più semplici per sperimentare l'emozione di gioia è proprio lavorare con il corpo.

Natura

Esistono molti metodi che si basano sulla connessione tra esseri umani e natura o che considerano questi elementi come un'unica entità. Nell'ambito di questo progetto, le tecniche basate sulla natura hanno anche obiettivi specifici di sviluppo di competenze (competenza sociale, abilità comportamentale, competenza personale, conoscenza di sé, ecc.). Gli elementi chiave di questi metodi sono l'area di apprendimento e la relazione. La prima è considerata come un'area intermedia tra la zona di comfort e la zona di panico; l'obiettivo è uscire dalla zona di comfort per passare alla zona di apprendimento evitando la zona di panico, ovvero raggiungere il punto in cui il processo di apprendimento esperienziale è più efficace. La relazione, invece, fa riferimento alla creazione di un rapporto sano con la natura, con le e gli altri partecipanti e con sé stessi.

Arte

L'arte è l'espressione o l'applicazione della capacità creativa e dell'immaginazione umana, tipicamente in una forma visiva come la pittura, il disegno o la scultura, attraverso la produzione di opere apprezzabili principalmente per la loro bellezza (estetica) o potenza emotiva. Sin da piccoli, le bambine e i bambini iniziano a sperimentare forme e colori attraverso il disegno, la pittura e la creazione di sculture, senza preoccuparsi della loro competenza creativa, artistica ed estetica. Tuttavia, con l'età perdono questa capacità. Gli adulti hanno in genere sentimenti complessi e ambivalenti nei confronti dell'arte e del fare arte; le reazioni comuni vanno dal rifiuto e dalla derisione alla soggezione e talvolta alla vergogna per la mancanza di capacità artistiche.

L'arte è uno strumento importante che consente di migliorare il proprio benessere, trovare più ispirazione ed energia, sentirsi più creativi e avere maggiore produttività, senso di conservazione e resilienza.

Risultati dell'apprendimento

- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione
- Migliorare le capacità narrative e simboliche
- Aiutare a riconciliarsi con i momenti passati
- Immaginare il futuro, concentrarsi sulla positività
- Prevenire la negatività
- Trovare un equilibrio tra aspetti positivi e negativi
- Migliorare l'autostima
- Sviluppare l'immaginazione
- Sviluppare l'introspezione
- Imparare a creare ed elaborare storie con gli altri

- Scoprire ed evidenziare qualità e competenze personali
- Riflettere su come "provare" o presentare le proprie qualità
- Entrare in connessione con le proprie emozioni
- Sviluppare abilità nelle tecniche vocali e corporee
- Essere consapevoli delle emozioni (paura, ansia)
- Sviluppare la capacità di trovare la calma
- Avere una visione integrale della propria vita
- Riflettere sui momenti importanti della propria vita e scoprire le qualità, le emozioni e le condizioni derivanti da questi momenti
- Sintonizzarsi con il proprio corpo, aumentare la consapevolezza corporea
- Entrare in sintonia e connessione con gli altri
- Sviluppare l'apprendimento e la percezione dello spazio
- Sviluppare l'apprendimento degli approcci somatici nelle arti performative e nell'autosviluppo
- Aumentare l'apprezzamento di sé
- Aumentare la capacità interna di rilasciare e annullare lo stress
- Connettersi con sé stessi e con l'ambiente circostante
- Diventare più aperti e consapevoli nella vita quotidiana
- Fare attenzione alle preziose risorse offerte dalla natura
- Concentrarsi sui propri sentimenti, sulle persone e sulle energie della natura
- Utilizzare in modo rispettoso le risorse naturali per sviluppare la propria attività creativa
- Sperimentare un processo di progettazione e un risultato privo di valori e di controllo per provare emozioni positive, trasformarsi e lasciarsi andare

- Migliorare la comprensione e l'apprendimento dei propri sentimenti e di quelli degli altri e del linguaggio del corpo
- Sviluppare la capacità di trasformare i sentimenti e le emozioni
- Reagire o rispondere rapidamente alle emozioni
- Imparare a essere parte attiva di un gruppo
- Sperimentare situazioni di dissimulazione

- Essere consapevoli delle proprie qualità e possibilità
- Analizzare i propri "transfer"
- Essere in grado di utilizzare le proprie competenze, emozioni, tratti personali, motivazioni e intuizioni per gestire la propria carriera lavorativa



Programma formativo JOY per educatrici ed educatori

| Fascia oraria | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------|--|---|--|--|---|
| 9.00-9.15 | - | Cerchio di apertura | Cerchio di apertura | Cerchio di apertura | Cerchio di apertura |
| 9.15-10.45 | - | Sezione 4 - Storytelling " <i>Viaggio alla scoperta di sé: dalla consapevolezza individuale a quella collettiva</i> ". | Sezione 8 – Lavoro somatico/corporeo "Vivi il tuo corpo" | Sezione 9 - Natura " <i>Connettersi con il sentimento di gioia attraverso le preziose risorse della natura e migliorando sé stessi</i> " | 13. Sezione - Riflessione Riflessione sui criteri del modello JOY e sul loro legame con gli esercizi. |
| 10.45-11.00 | - | PAUSA | PAUSA | PAUSA | PAUSA |
| 11.00-12.30 | Sezione 1 - Introduzione | Sezione 5 - Teatro " <i>Formazione vocale e padronanza del movimento</i> " | Sezione 8 - Lavoro somatico/corporeo "Vivi il tuo corpo" | Sezione 10 - Arte "LandArt" e "Quadrato delle emozioni" | 14. Sezione - CHIUSURA Valutazione e feedback sui materiali, cerchio di chiusura |
| 12.30-14.00 | PRANZO | PRANZO | PRANZO | PRANZO | PRANZO |
| 14.00-15.30 | Sezione 2 - Storytelling "Scoprire il sé attraverso la narrazione: dalla consapevolezza individuale a quella collettiva" | Sezione 6 - Teatro " <i>Laboratorio di improvvisazione teatrale sui temi della paura e dell'ansia</i> " | Preparare un pasto e pranzare insieme | Sezione 11 - Natura " <i>Connettersi con il sentimento di gioia attraverso le preziose risorse della natura e migliorando sé stessi</i> " | |
| 15.30-15.45 | BREAK | BREAK | BREAK | BREAK | |
| 15.45-17.15 | Sezione 3 - Metodologia CH-Q "A: Sono orgogliosa/o di..." | Sezione 7 - Metodologia CH-Q "B - Linea della vita" | Lavoro individuale - Connettersi a sé stessi nella foresta | Sezione 12 - Metodologia CH-Q "C - Riflessione e promozione di sé" Individualmente: "D - Piano d'azione personale e autogestione sostenibile". | |
| 17.15-17.30 | Cerchio di chiusura | Cerchio di chiusura | | Cerchio di chiusura | |



Panoramica delle sezioni

Sezione 1 - Introduzione

Titolo del laboratorio: "Creare uno spazio sicuro attraverso la conoscenza reciproca".

Nome dell'organizzazione: Rogers Foundation for Person-Centred Education

Durata: 1.30 ore

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento:

- Lavorare sulla percezione degli altri e di sé stessi
- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione

Occorrente: penne, fogli, palline, simboli, musica

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|---|---------------------|--|---------------------------------|
| 20' | "Arrivo nello spazio" | | Musica | Bodywork |
| 10' | Introduzione al laboratorio - Definizione delle regole | | Penne, lavagna a fogli mobili | |
| 30' | Introduzione con simboli | | Simboli | |
| 10' | Albero delle aspettative | | Penne, post-it, lavagna a fogli mobili | |
| 20' | Giochi per imparare i nomi | | Palline | Natura |



Sezione 2 - Storytelling

Titolo del laboratorio: "Viaggio alla scoperta di sé: dalla consapevolezza individuale a quella collettiva"

Nome dell'organizzazione: Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

Durata: 1.30 ore

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento:

- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione;
- Migliorare le capacità narrative e simboliche;
- Riconciliarsi con i momenti passati;
- Immaginare il futuro, concentrarsi sulla positività;
- Prevenire la negatività;
- Trovare un equilibrio tra aspetti positivi e negativi;
- Migliorare l'autostima;
- Sviluppare l'immaginazione;
- Sviluppare l'introspezione;
- Imparare a creare ed elaborare storie con gli altri.

Occorrente: penne, fogli, cestino, tarocchi

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|---|---|---|---------------------------------|
| 45 min | "Lettera a sé stessi" – Le e i partecipanti scrivono una lettera a sé stessi che riapriranno solo al termine dell'esperienza formativa. | https://docs.google.com/document/d/1ysAxZim3aGXhE0v2FIdlAHbfzuukFOJs/edit | Carte, penne | Storytelling |
| 45 min | "A caccia di ricordi" – Le e i partecipanti disegnano e raccontano momenti passati e progetti futuri a partire da una parola assegnata. | https://docs.google.com/document/d/1XEvLOFbwrB9-NWJCDJC9q-O1Yj8EDbGe/edit | Carte, penne, cestino, pezzi di carta con parole scritte. | Storytelling |
| | | | | |



Commenti e suggerimenti per il corpo formativo: l'ordine di svolgimento delle attività è pensato per permettere alle e ai partecipanti di intraprendere un percorso di scoperta di sé che parte dalla dimensione individuale e arriva a quella collettiva. La prima attività è infatti un dialogo con il sé; la seconda è un tentativo di condivisione del sé con il mondo esterno; la terza è un confronto e una costruzione di senso con l'alterità; la quarta attività può essere considerata una sintesi delle prime tre. L'obiettivo è quello di accompagnare le e i partecipanti in un processo graduale, secondo l'idea che la conoscenza e il confronto con gli altri sono possibili solo se siamo prima in grado di "scoprire" noi stessi.

Bibliografia

Lecture di approfondimento (riutilizzabili da IO1 e IO2)

Italo Calvino, *Il castello dei destini incrociati*, Torino, Einaudi, 1973;
https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s_journey



Sezione 3 - Metodologia CH-Q

Titolo del laboratorio: "A: Sono orgogliosa/o di..."

Nome dell'organizzazione: UWEZO

Durata: 1.30 ore

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento:

- Scoprire ed evidenziare le qualità e le competenze personali
- Riflettere su come mostrare o presentare le proprie qualità
- Entrare in connessione con le proprie emozioni

Occorrente: carta e penne

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|--|---------------------|---------------|---------------------------------|
| 15' | Introduzione dell'approccio | | | |
| 15' | Descrizione della performance. Perché sono così orgogliosa/o di questa performance? | | Carta e penna | Valutazione |
| 15' | KSA (conoscenze, abilità e competenze), tratti personali e connessione con le emozioni: come dimostrarli? | | Carta e penna | Valutazione |
| 30' | Intervista a coppie | | Carta e penna | Valutazione |
| 15' | Conclusioni personali | | Carta e penna | Valutazione |



Bibliografia

Letture di approfondimento (riutilizzabile da IO1 e IO2)

- IO1 pagina 30-32
- Manuale "Bridging the gap between internal and external process: Sustainable self-management of competencies" (Colmare il divario tra processo interno ed esterno: autogestione sostenibile delle competenze).



Sezione 4 - Storytelling

Titolo del laboratorio: "Viaggio alla scoperta di sé: dalla consapevolezza individuale a quella collettiva"

Nome dell'organizzazione: Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

Durata: 1.30 ore

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento:

- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione;
- Migliorare le capacità narrative e simboliche;
- Riconciliarsi con i momenti passati;
- Immaginare il futuro, concentrarsi sulla positività;
- Prevenire la negatività;
- Trovare un equilibrio tra aspetti positivi e negativi;
- Migliorare l'autostima;
- Sviluppare l'immaginazione;
- Sviluppare l'introspezione;
- Imparare a creare ed elaborare storie con gli altri.

Occorrente: tarocchi, penne, carta

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|---|---|--------------|---------------------------------|
| 45 min | "I miei arcani maggiori" - Le e i partecipanti raccontano collettivamente una storia partendo dalle sensazioni rievocate dalle immagini dei tarocchi. | https://docs.google.com/document/d/1dQidIFjQW_MzL_zVVruVLQGM1m6pS_jvb/edit | Tarocchi | Storytelling |
| 45 min | "Passeggiata nel bosco" - Le e i partecipanti intraprendono un viaggio narrativo nel bosco a partire dalle proprie esperienze. | https://docs.google.com/document/d/11n_hWkYLZ_AU4sxzu4RS_pbxS8B248W_kbY/edit | Penne, carta | Storytelling |



Commenti e suggerimenti per il corpo formativo: l'ordine di svolgimento delle attività è pensato per permettere alle e ai partecipanti di intraprendere un percorso di scoperta di sé che parte dalla dimensione individuale e arriva a quella collettiva. La prima attività è infatti un dialogo con il sé; la seconda è un tentativo di condivisione del sé con il mondo esterno; la terza è un confronto e una costruzione di senso con l'alterità; la quarta attività può essere considerata una sintesi delle prime tre. L'obiettivo è quello di accompagnare le e i partecipanti in un processo graduale, secondo l'idea che la conoscenza e il confronto con gli altri sono possibili solo se siamo prima in grado di "scoprire" noi stessi.

Bibliografia

Lecture di approfondimento (riutilizzabile da IO1 e IO2)

Italo Calvino, *Il castello dei destini incrociati*, Torino, Einaudi, 1973;
https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s_journey



Sezione 5 - Teatro

Titolo del laboratorio: Formazione della voce e padronanza del movimento

Nome dell'organizzazione: Teatro Astoria

Durata: 1.30 circa

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento: sviluppare competenze tecniche vocali e corporee

Occorrente: 1 kg di arance, casse

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|--|---|---|--|
| 15 min | Incontro: condivisione in cerchio Le e i partecipanti condividono in cerchio il loro stato mentale e le loro emozioni. | | - | Attività di preparazione |
| 15 min | Mindfulness - Esercizio dei 5 sensi con l'arancia | https://docs.google.com/document/d/1Arl4i-av4NurfvuPSAOqJ6G0FtJFipcO/edit?usp=sharing&ouid=106077758460350078841&rtpof=true&sd=true | 1 kg di arance | Teatro/Attività di preparazione |
| 25 min | Padronanza dei movimenti | https://docs.google.com/document/d/1g8Pz8b-8ReWxsChkIDA2ZiMf0FUDJKPB/edit?usp=sharing&ouid=106077758460350078841&rtpof=true&sd=true | Musica (casse, telefono) Ligeti, Kurtag, Mache | Teatro/Bodywork |
| 25 min | Formazione linguistica | https://docs.google.com/document/d/1NKhY6NUzwlRadHhBNye-7QDH9TxgnBFk/edit?usp=sharing&ouid=106077758460350 | Filastrocche su carta stampata | Teatro |



| | | | | |
|---------------|---|---|---|--------------------------------------|
| | | 078841&rtpof=true&sd=true | | |
| 10 min | Feedback: come ti sei sentita/o? | | - | Riflessione e autovalutazione |

Bibliografia

Letture di approfondimento (riutilizzabile da IO1 e IO2)

Rudolf Laban: L'arte del movimento

Imre Montagh: A tiszta beszéd



Sezione 6 - Teatro

Titolo del laboratorio: Laboratorio di improvvisazione teatrale sui temi della paura e dell'ansia

Nome dell'organizzazione: Teatro Astoria

Durata: 1.30 ore

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento:

- Diventare consapevoli delle proprie emozioni (paura, ansia)
- Sviluppare la capacità di rilassamento

Occorrente: carta, matite.

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|--|---------------------|------------|---|
| 15 min | <p>Simulazione della sensazione di paura: la facilitatrice o il facilitatore chiede alle e ai partecipanti di chiudere gli occhi e di pensare al momento in cui hanno provato più vergogna nella loro vita. Poi li informa che, non appena toccherà le spalle di uno di loro, questi dovrà raccontare la sua storia ad alta voce. In realtà, però, la facilitatrice o il facilitatore non dovrà toccare nessuno; si tratta di una simulazione in cui le e i partecipanti sperimenteranno la sensazione d'ansia a livello mentale e corporeo, per poi discuterne insieme.</p> <p>Momento di condivisione: quali sensazioni corporee hai provato?</p> | | | Attività di preparazione/ Teatro |

| | | | | |
|--------|---|---|---|-------------------------------|
| 1 h | Improvvisazione teatrale incentrata sulla paura | https://docs.google.com/document/d/1651H9zm5bpFsCrqNdW5CEXgkaT_KROuM/edit?usp=share_link&oid=106077758460350078841&rtpof=true&sd=true | Carta, matite, un cappello, spazio libero per svolgere l'attività | Teatro |
| 10 min | Tecnica di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson | | https://www.youtube.com/watch?v=V8f6PrK6T6c | Teatro / Bodywork |
| 5 min | Feedback | | | Riflessione e autovalutazione |

Commenti e suggerimenti per il corpo formativo

Non è obbligatorio prendere parte all'attività; chi non vuole partecipare può anche fungere da pubblico.

È bene che, oltre alla facilitatrice o al facilitatore, vi sia una o un assistente che, in caso di necessità, possa aiutare le e i partecipanti in difficoltà.

Bibliografia

Lecture di approfondimento (riutilizzabile da IO1 e IO2)

Tecnica di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson:

<https://www.youtube.com/watch?v=V8f6PrK6T6c>

Marsha M. Linehan: DBT Skills Training Manual



Sezione 7 - Metodologia CH-Q

Titolo del laboratorio: B - Linea della vita

Nome dell'organizzazione: UWEZO

Durata: 1.30 ore

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento:

- Avere una visione globale della propria vita
- Riflettere sui momenti importanti della vita e scoprire le principali qualità, emozioni e condizioni derivanti da questi momenti.

Occorrente: carta e penne

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|---|---------------------|---------------|---------------------------------|
| 10' | Introduzione dell'approccio | | | |
| 25' | Disegnare la linea della vita | CH-Q | Carta e penna | Valutazione |
| 20' | Visione globale della propria vita | CH-Q | Carta e penna | Valutazione |
| 20' | Ruolo delle emozioni e delle caratteristiche personali | CH-Q | Carta e penna | Valutazione |
| 15' | Inserire i risultati nel portfolio | CH-Q | Carta e penna | Valutazione |

Bibliografia

Letture di approfondimento (riutilizzabile da IO1 e IO2)

- IO1 pagina 30-32
- Manuale "Bridging the gap between internal and external process: Sustainable self-management of competencies" (Colmare il divario tra processo interno ed esterno: autogestione sostenibile delle competenze).

Sezione 8 - Lavoro somatico/corporeo

Titolo del laboratorio: Vivere il proprio corpo

Nome dell'organizzazione: GESOB

Durata: 4.45 ore

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento:

- Sintonizzarsi con il proprio corpo e aumentare la consapevolezza corporea
- Entrare in sintonia e connessione con gli altri
- Imparare a conoscere lo spazio e la percezione di esso
- Apprendere gli approcci somatici nelle arti performative e nell'autosviluppo
- Aumentare l'apprezzamento di sé
- Aumentare la capacità interiore di rilasciare e annullare lo stress

Occorrente: tubi galleggianti per piscina e materassini di polistirolo (uno per persona), cassa JBL o equivalente.

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 25 min | "Arrivo nello spazio e nel corpo" | | Musica, cassa JBL | Somatico |
| 15 min | "Siamo una rete" | | Tubi galleggianti | Somatico, teatrale |
| 50 min | Geometria dello spazio e punti | | Musica, cassa JBL | Somatico |
| 15 min | Pausa | | | |
| 30 min | Sentirsi in movimento - Bodywork | | Materassini in polistirolo | Somatico |
| 30 min | Marionette | | Cassa JBL, musica | Somatico |
| 30 min | Condivisione e discussione | | Materassi di polistirolo in cerchio | |

Commenti e suggerimenti per il corpo formativo



Per condurre l'attività di bodywork è necessario che la formatrice o il formatore abbia esperienza in questa pratica, nel massaggio o in un altro approccio somatico; per quanto riguarda l'attività "Marionette", è necessaria un'esperienza di insegnamento somatico o di danza.



Sezione 9 - Natura

Titolo del laboratorio: Connettersi con il sentimento di gioia attraverso le preziose risorse della natura e migliorando sé stessi

Nome dell'organizzazione: Rogers Foundation for Person-Centred Education

Durata: 1.30 ore

Numero massimo di partecipanti: 20 persone

Risultati di apprendimento:

- Connettersi con sé stessi e con l'ambiente circostante
- Diventare più aperti e consapevoli nella vita quotidiana
- Fare attenzione alle preziose risorse offerte dalla natura
- Concentrarsi sui propri sentimenti, sulle persone e sulle energie della natura

Occorrente: figure, fogli, penne, cartoncini, oggetti naturali

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|-----------|--|---|------------------------------|---------------------------------|
| 30 minuti | Attività per sviluppare la consapevolezza nei confronti della natura "Incontro con il mio albero" (la descrizione dettagliata dell'attività è disponibile in un altro documento) | https://docs.google.com/document/d/1N3Uwfnkt-S04qVbXN14ZN4zGzaDa3m1w/edit | Alberi, scarpe | Natura |
| 30 minuti | "Plantwindow" - esercizio creativo per la gioia di fare arte | https://docs.google.com/document/d/1MO6BpMu9QeVc4XvgzmfY6SXZyS18kkAh/edit | Cartoncini, adesivi, forbici | Natura |
| 30 minuti | "Osservare come una formica" - esercizio contemplativo per una prospettiva diversa | | Lente d'ingrandimento, corde | Natura |

Commenti e suggerimenti per il corpo formativo: le attività sono strutturate in modo tale che le e i partecipanti possano percepire il contatto con la natura in diversi modi, sia individualmente che in



gruppo, per riuscire a concentrarsi sui propri sentimenti e, allo stesso tempo, per fornire loro delle prospettive nuove osservando l'ambiente esterno. Grazie alla lunga durata del laboratorio, le e i partecipanti hanno l'opportunità di trovare nuovi modi per rapportarsi con la natura e approfondire i temi trattati.

Sezione 10 - Arte

Titolo del laboratorio: LandArt e Quadrato delle emozioni

Nome dell'organizzazione: UWEZO

Durata: 2 ore e 45 minuti

Numero massimo di partecipanti: 15

Risultati di apprendimento:

- Trattare i materiali naturali in modo rispettoso per sviluppare la propria attività creativa
- Sperimentare un processo di progettazione e un risultato privo di valori e di controllo rimanendo aperti alle emozioni positive, trasformandosi e lasciandosi andare
- Migliorare la comprensione dei propri sentimenti e di quelli altrui e del linguaggio del corpo
- Migliorare la capacità di cambiare i propri sentimenti o emozioni
- Reagire o rispondere rapidamente alle emozioni
- Imparare a essere parte attiva di un gruppo
- Imparare a gestire situazioni di dissimulazione

Occorrente: qualsiasi oggetto naturale, 2 corde o 2 lunghi bastoni

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|---|---------------------|------------|---------------------------------|
| 5' | Introduzione LandArt | | - | Arte |
| 10' | Scelta del luogo e del tema/argomento; pianificazione delle fasi | | - | Arte |
| 5' | Raccolta dei materiali | | - | Arte |
| 20' | Fase di creazione | | - | Arte |
| 5' | Narrazione e gioco | | | Arte |

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|--|-------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 5' | Spiegazione | Quadrato delle emozioni | 2 corde o 2 lunghi bastoni | Tecniche artistiche e teatrali |
| 15' | Storia iniziale e gioco emotivo (2-3 giocatrici/giocatori) | Id. | | |
| 20' | Gioco in gruppi di 4 persone | Id. | 8 corde o 8 bastoncini | |
| 5' | Valutazione/sintesi | Id. | | |

Commenti e suggerimenti per il corpo formativo:

Tempo: 1-3 ore

Materiale: materiali diversi a seconda del tipo di creazione (nastro, corde, coltello, carta, colore naturale, ecc.).

La formatrice o il formatore deve stabilire i ruoli delle e dei partecipanti.

Bibliografia

Letture di approfondimento (riutilizzabile da IO1 e IO2)

Land Art in Frühling and Summer, Michael Fink
ISBN: 978-3-451-37633-5

Ideenbuch LandArt , Marc Pouyet
ISBN: 978-3-03800-357-1

Land Art, Michael Lailach
ISBN: 978-3-8228-5612-3

Mobbingprävention in Lebensraum Schule - Gefühlsquadrat (p. 95)
Brigitte Schöder a.o.

ISBN: 978-3-200-06145-3

https://www.ozepps.at/wp-content/uploads/2019/02/Handreichung_Mobbing_ONLINE.pdf

Improv theater Wiki - <https://improvwiki.com/de/wikis>

Più di 900 giochi, attività preparatorie ed esercizi per l'improvvisazione teatrale



Sezione 11 - Natura

Titolo del laboratorio: Connettersi con il sentimento di gioia attraverso le preziose risorse della natura e migliorando sé stessi

Nome dell'organizzazione: Rogers Foundation for Person-Centred Education

Durata: 1.30 ore

Numero massimo di partecipanti: 20 persone

Risultati di apprendimento:

- Connettersi con sé stessi e con l'ambiente circostante
- Diventare più aperti e consapevoli nella vita quotidiana
- Fare attenzione alle preziose risorse offerte dalla natura
- Concentrarsi sui propri sentimenti, sulle persone e sulle energie della natura

Occorrente: fogli, penne, cartoncini, oggetti naturali, semi, vasi, acqua, figure (fiori, mulini a vento), candele, musica, colori.

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|-----------|--|---|--|---------------------------------|
| 20 minuti | Mappatura sensoriale - esercizio creativo per osservare la natura attraverso i sensi | https://docs.google.com/document/d/1-69kLBkJZxyFk_cb9BlvQhW2eh9ySxCn/edit | Carte, colori, oggetti naturali | Natura |
| 1 ora | Sentiero dei 4 elementi - Attraverso l'esperienza personale, le e i partecipanti entrano in connessione con i quattro elementi naturali (terra, acqua, fuoco, aria) camminando lungo un percorso costituito da diverse tappe. | https://docs.google.com/document/d/10LI7QVZjpe9co8T3f68icYS99BGyakUQ/edit | Semi, vasi, acqua, figure (fiori, mulini a vento), candele, penne, musica, colori, carte, ecc. | Natura |
| 10 minuti | Condivisione e discussione | | | |



Commenti e suggerimenti per il corpo formativo: le attività sono state strutturate in modo tale che le e i partecipanti possano percepire il contatto con la natura in diversi modi, sia individualmente che in gruppo, per riuscire a concentrarsi sui propri sentimenti e, allo stesso tempo, per fornire loro delle prospettive diverse osservando l'ambiente esterno. Grazie alla lunga durata del laboratorio, le e i partecipanti hanno l'opportunità di trovare nuovi modi per rapportarsi con la natura e approfondire i temi trattati.



Sezione 12 - Metodologia CH-Q

Titolo del laboratorio: C - Riflessione e promozione di sé

Nome dell'organizzazione: UWEZO

Durata: 2 ore e 45 minuti

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento:

Occorrente:

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|---------------|---|----------------------------|----------------------|--|
| 10' | Raccolta e sistematizzazione dei risultati degli esercizi precedenti. | | Carta e penna | Valutazione |
| 10' | Creazione di un profilo completo dei valori personali (tratti della personalità, motivazioni, emozioni) | | Carta e penna | Valutazione |
| 10' | Definizione di una panoramica delle competenze e dei valori più rilevanti richiesti dal mondo esterno | | Carta e penna | Valutazione |
| 15' | Scrittura di un documento per promuovere sé stessi | | Carta e penna | Valutazione |



Bibliografia

Letture di approfondimento (riutilizzabile da IO1 e IO2)

- IO1, pagine 30-32
- Manuale "Bridging the gap between internal and external process: Sustainable self-management of competencies" (Colmare il divario tra processo interno ed esterno: autogestione sostenibile delle competenze).

Sezione 12 - Metodologia CH-Q

Titolo del laboratorio: D - Piano d'azione personale e autogestione sostenibile

Nome dell'organizzazione: UWEZO

Durata: 45 minuti

Numero massimo di partecipanti: 20

Risultati di apprendimento: questa sezione costituisce la parte finale del metodo CH-Q, che consiste nello sviluppo e nella presentazione del piano d'azione personale per dimostrare che:

- si è consapevoli delle proprie qualità e possibilità
- è stata condotta un'analisi dei propri "transfer"
- si è in grado di sfruttare le proprie competenze, emozioni, caratteristiche personali, motivazioni e intuizioni per gestire la propria carriera lavorativa
- si è in grado di pianificare i passi successivi nel proprio piano d'azione

Occorrente: carta e penna

Programma dettagliato

| Durata | Nome/breve descrizione dell'attività | Risorse/riferimenti | Occorrente | Approccio principale (aree JOY) |
|--------|--|---------------------|---|---------------------------------|
| 5' | Definizione dell'obiettivo (concentrarsi su un obiettivo realistico) | | Carta e penna | Valutazione |
| 15' | Descrizione delle azioni SMART del piano d'azione personale | | 10 fogli bianchi A4 per ogni partecipante | Valutazione |
| 20' | Presentazione del proprio piano d'azione in piccoli gruppi (2-3 persone). È possibile utilizzare materiali diversi in modo creativo. | | Carta e penna | Valutazione |

| | | | | |
|----|--|--|----------------------|--------------------|
| | Mentre ogni partecipante presenta il proprio piano, il resto del gruppo pone domande e fornisce feedback e suggerimenti per migliorare e arricchire il piano d'azione. | | | |
| 5' | La o il partecipante fa un riassunto dei suggerimenti ricevuti e dei miglioramenti da apportare. | | Carta e penna | Valutazione |

Bibliografia

Lecture di approfondimento (riutilizzabile da IO1 e IO2)

- IO1, pagine 30-32
- Manuale "Bridging the gap between internal and external process: Sustainable self-management of competencies" (Colmare il divario tra processo interno ed esterno: autogestione sostenibile delle competenze).



Allegato 1 - Programma di Astoria (HU)



Emocean

Scoprire sé stessi e connettersi agli altri attraverso il teatro, il movimento e la natura



Programma alternativo di Astoria



Informazioni di base

Titolo del laboratorio: Scoprire sé stessi e connettersi agli altri attraverso il teatro, il movimento e la natura

Durata: programma alternativo di 16 ore e 45 minuti, basato sul programma principale di 30 ore implementato nel maggio 2023 in Ungheria.

Numero massimo di partecipanti: 16

Occorrente:

- carta
- matite
- casse, telefono
- sciarpe
- carte delle emozioni con immagini di gatti
- 2 corde
- paio di occhiali

Esperienza necessaria per il corpo formativo: teatro, narrazione e approcci somatici.

Arete di competenza

1: Consapevolezza

2: Competenza

3: **Aspetti sociali**

4: **Prospettiva e obiettivi**

5: **Promozione del piano personale**

Valutazione

Principali approcci utilizzati

- **Storytelling**
- **Somatica**
- **Natura**
- **Arte**
- **Teatro**



Risultati di apprendimento

- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione
- Riconoscere e nominare le emozioni
- Gestire le emozioni
- Riconciliarsi con i momenti passati
- Immaginare il futuro e concentrarsi sulla positività
- Prevenire la negatività
- Trovare un equilibrio tra aspetti positivi e negativi
- Migliorare l'autostima
- Sviluppare l'immaginazione
- Sviluppare l'introspezione
- Imparare a creare ed elaborare storie con gli altri
- Sintonizzarsi con il proprio corpo e aumentare la consapevolezza corporea
- Entrare in sintonia e connessione con gli altri
- Imparare a conoscere lo spazio e la percezione di esso
- Aumentare l'apprezzamento di sé
- Aumentare la capacità interna di rilasciare e annullare lo stress

Programma alternativo di Astoria

| Durata | Tema | Breve descrizione dell'attività | Occorrente |
|-----------------|---------------------------------------|---|--------------------------|
| Giorno 1 | | | |
| 30 min | Introduzione/spazio sicuro | Introduzione del progetto Joy e del corpo formativo. Introduzione dell'approccio rogersiano centrato sulla persona (congruenza, empatia, accettazione incondizionata) come base comune per la formazione. Breve presentazione delle e dei partecipanti in cerchio. | |
| 20 min | "Occhiali rosa" | La formatrice o il formatore distribuisce gli occhiali ai membri del gruppo e li invita a condividere un momento gioioso della loro vita. | Occhiali da sole rosa |
| 35 min | Passeggiata nello spazio | La facilitatrice o il facilitatore chiede alle e ai partecipanti di passeggiare per l'aula seguendo ognuno il proprio ritmo. | |
| 30 min | Lettera a sé stessi | La facilitatrice o il facilitatore chiede alle e ai partecipanti di scrivere una lettera a sé stessi, come se la stessero inviando al loro migliore amico. Dopodiché, le lettere vengono conservate in un unico punto. | Carta e penne/matite |
| 40 min | Mandala della natura | Le e i partecipanti escono all'aperto e raccolgono piante, fiori, foglie, ecc. Utilizzano un grande foglio di carta per creare il Mandala. | Piccoli oggetti naturali |
| 35 min | Formazione linguistica | <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitatrice o il facilitatore presenta una prima breve rima, incentrata sul tema principale. 2. I membri del gruppo imparano insieme una breve filastrocca scelta dal corpo formativo. Dopodiché, la facilitatrice o il facilitatore presenta le variazioni. | |
| 2 h 20 min | Improvvisazione basata sulle emozioni | Emozioni per il primo giorno: GIOIA, TRISTEZZA, RABBIA. Le e i partecipanti si dividono in coppie, scegliendo il nome del proprio partner in modo casuale. Ogni coppia sceglie l'emozione da rappresentare e crea una scena. | Fogli di carta |
| 30 min | Valutazione con simboli | La formatrice o il formatore invita le e i partecipanti a scegliere un simbolo per ogni giorno/attività/area della formazione. Ogni partecipante condivide uno ad uno i simboli scelti. | Sciarpe |

| GIORNO 2 | | | |
|------------|---|---|--|
| 25 min | Cerchio "Come stai?" | | Carte delle emozioni con immagini di gatti |
| 25 min | "Cosa mi piace di te" | Le e i partecipanti si muovono liberamente nella stanza. Quando la musica si ferma, o quando la formatrice/il formatore dice STOP, creano delle coppie con chi è più vicino e dicono all'altro cosa piace loro di lei/lui. Poi ricominciano l'esercizio. | |
| 35 min | "Marionette" | Le e i partecipanti formano delle coppie: una persona si muove e l'altra gestisce i suoi movimenti. La persona che gestisce i movimenti dà degli ordini all'altra persona, disegnando delle linee dalla sommità delle orecchie verso il cielo. | Musica: casse e telefono |
| 35 min | Quadrato delle emozioni | La facilitatrice o il facilitatore forma una croce sul pavimento (con 2 corde o 2 bastoni) per rappresentare quattro emozioni: felicità, tristezza, rabbia, stanchezza (nervosismo). Le e i partecipanti formano gruppi da 2-3 persone per scena. Il palcoscenico è diviso in 4 aree quadrate; a ciascuna di esse è assegnata un'emozione. Le e i partecipanti sviluppano una storia coerente in cui i personaggi possono muoversi liberamente. Ogni persona inizia chiarendo il proprio ruolo e passa la parola alla persona successiva. | 2 corde |
| 2 h 20 min | Improvvisazione basata sulle emozioni (continuazione dell'esercizio del primo giorno) | Emozioni per il secondo giorno: PAURA, INVIDIA, DISGUSTO. | Fogli di carta, matite |
| 45 min | Incontro con un albero | Esercizio di consapevolezza della natura - Scegliere un'area con molti alberi che sia priva di pericoli o ostacoli. Le e i partecipanti formano delle coppie: una persona è bendata, l'altra funge da guida e conduce il partner verso un albero. | Ambiente naturale |
| 20 min | Linea della vita | Fase 1: tracciare la linea della vita. <i>La metodologia CH-Q consiste nel sottolineare i punti di forza interni e nel convertirli in diversi livelli di riconoscimento (da quello informale a quello formale).</i> | Fogli di carta, matite |
| 15 min | Lettera a sé stessi | Le e i partecipanti leggono la lettera scritta durante l'attività del primo giorno. La facilitatrice o il facilitatore può chiedere se qualcuno vuole | |



| | | | |
|--------|----------------------|---|--|
| | | leggere la lettera, oppure scegliere casualmente la persona a cui farla leggere. | |
| 20 min | Sessione di feedback | Come state? Che tipo di sensazioni provate? Cosa ne pensate della formazione? Cosa pensate del progetto Joy? Quale attività avete trovato utile o gratificante? | |



Developing Attunement through the Experience of Joy

"Viaggio alla scoperta di sé: dalla consapevolezza individuale a quella collettiva"



**Programma alternativo JOY del Centro per lo Sviluppo Creativo
Danilo Dolci**



Informazioni di base

Titolo del laboratorio: "Viaggio alla scoperta di sé: dalla consapevolezza individuale a quella collettiva".

Nome dell'organizzazione: Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

Durata: programma alternativo di 16 ore e 45 minuti basato sul programma principale di 30 ore implementato nel maggio 2023 in Ungheria.

Numero massimo di partecipanti: 20 persone

Occorrente:

- Presentazione Powerpoint del modello e dei criteri Joy;
- Proiettore;
- Schermo;
- 2 palline;
- Lavagne a fogli mobili;
- Lavagna;
- Post-it;
- Fogli di carta;
- Penne;
- Pennarelli;
- Matite;
- Arance;
- Tarocchi;
- Musica;
- Casse;
- Sciarpe;
- Schede di esercitazione "Linea della vita"

Principali approcci utilizzati

- Storytelling
- Somatica
- Natura
- Arte
- Teatro

Risultati dell'apprendimento

L'obiettivo è quello di permettere alle e ai partecipanti di intraprendere un viaggio alla riscoperta di sé stessi e della propria relazione con l'altro attraverso l'utilizzo di diverse metodologie basate sul modello Joy.

La dimensione di gruppo e quella individuale di autoriflessione portano le e i partecipanti a riflettere sui propri limiti, sulle proprie capacità e sui desideri di miglioramento, dando la possibilità di trovare la motivazione necessaria per affrontare la vita privata e professionale.



Risultati di apprendimento attesi:

- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione;
- Migliorare le capacità narrative e simboliche;
- Riconciliarsi con i momenti passati;
- Immaginare il futuro;
- Concentrarsi sulla positività;
- Prevenire la negatività;
- Trovare un equilibrio tra aspetti positivi e negativi;
- Migliorare l'autostima;
- Sviluppare l'immaginazione;
- Sviluppare l'introspezione;
- Imparare a creare ed elaborare storie con gli altri;
- Migliorare la capacità di concentrazione;
- Imparare a sentirsi più a proprio agio con il proprio corpo e con quello degli altri;
- Rafforzare le capacità di parlare in pubblico;
- Creare un dialogo con lo spazio circostante e riconoscerlo come luogo accogliente.

Programma alternativo CSC

*Ogni ora di formazione ha una durata di 45 minuti.

**Ogni giornata di formazione prevede due pause di 10 minuti ciascuna o una pausa di 20 minuti, a seconda delle esigenze del gruppo.

| Durata | Tema | Attività | Occorrente |
|-----------------|--------------------------|---|---|
| Giorno 1 | | | |
| 20 min | Introduzione laboratorio | al - Introduzione al laboratorio attraverso una presentazione PowerPoint che illustra il modello e i criteri Joy. | Presentazione PowerPoint, proiettore, schermo |
| 15 min | Introduzione laboratorio | al - Giochi per imparare i nomi | 2 palline |
| 20 min | Introduzione laboratorio | al - Albero delle aspettative e della paura | Lavagna a fogli mobili, post-it |
| 30 min | Storytelling | - Lettera a sé stessi | Carta e penne |
| 60 min | Storytelling | - A caccia di ricordi | Carta, penne, pennarelli; matite |
| 15 min | Cerchio di chiusura | - Discussione in cerchio per concludere la giornata | / |
| Giorno 2 | | | |
| 10 min | Attività di preparazione | - "Ciao!" | / |
| 20 min | Mindfulness | - Esercizio dei 5 sensi con l'arancia | Arance |
| 75 min | Storytelling | - "I miei arcani maggiori" | Tarocchi |
| 30 min | Lavoro sul corpo e danza | - Attività con le marionette | Musica, casse |
| 10 min | Teatro | - Esercizio di rilassamento Jacobson | Musica, casse |
| 15 min | Cerchio di chiusura | - Discussione in cerchio per chiudere la giornata | / |

| Giorno 3 | | | |
|-----------------|--------------------------|--|--|
| 30 min | Lavoro sul corpo e danza | - "Arrivo nello spazio e nel corpo" | Musica, casse |
| 30 min | Natura | - "Vi presento il mio albero" | Benda (sciarpe) |
| 45 min | Natura | - Diventare natura | / |
| 40 min | Arte | - Land Art | Materiali raccolti durante l'esercizio precedente |
| 15 min | Cerchio di chiusura | - Discussione in cerchio per chiudere la giornata | / |
| Giorno 4 | | | |
| 10 min | Attività di preparazione | - Principessa/Principe /Drago | / |
| 45 min | Teatro | - Quadrato delle emozioni | Carte, pennarelli |
| 45 min | Valutazione CH-Q | - Linea della vita | Fogli e penne |
| 30 min | Narrazione | - Lettera a sé stessi (rilettura e discussione in coppie) | Lettere raccolte il primo giorno |
| 30 min | Cerchio di chiusura | - Rivisitazione dell'albero delle aspettative e delle paure; discussione in cerchio per chiudere la formazione; valutazione finale | Lavagne a fogli mobili e post-it realizzati nei primi giorni; materiale di valutazione |



Allegato 3 - Programma del GeSoB (AT)



EN-JOY!

Connettersi a sé stessi e alla natura attraverso storie, movimento e condivisione personale



Programma alternativo di GeSoB



Informazioni di base

Titolo del laboratorio: Connettersi a sé stessi e alla natura attraverso storie, movimento e condivisione personale

Durata: programma alternativo di 16 ore e 45 minuti basato sul programma principale di 30 ore implementato nel maggio 2023 in Ungheria.

Numero massimo di partecipanti: 20 persone

Occorrente:

- Figure/simboli
- Fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it,
- Carte, penne
- Due palline
- Strumenti da disegno, fogli
- Spaghetti
- Bende
- Materassini in polistirolo
- Tubi in polistirolo
- Cassa JBL, musica
- Elementi naturali
- Gomitolo di lana

Esperienza necessaria per il corpo formativo: approcci somatici e narrativi.

Aree di competenza

1: Consapevolezza

2: Competenza

3: **Aspetti sociali**

4: **Prospettiva e obiettivi**

5: **Promozione dei piani personali**

Valutazione



Principali approcci utilizzati

- **Storytelling**
- **Somatica**
- **Natura**
- **Arte**

Risultati dell'apprendimento

- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione
- Migliorare le capacità narrative e simboliche
- Riconciliarsi con i momenti passati
- Immaginare il futuro e concentrarsi sulla positività
- Prevenire la negatività
- Trovare un equilibrio tra aspetti positivi e negativi
- Migliorare l'autostima
- Sviluppare l'immaginazione
- Sviluppare l'introspezione
- Imparare a creare ed elaborare storie con gli altri
- Sintonizzarsi con il proprio corpo e aumentare la consapevolezza corporea
- Entrare in sintonia e connessione con gli altri
- Imparare a conoscere lo spazio e la percezione di esso
- Apprendere gli approcci somatici nelle arti performative e nell'autosviluppo
- Aumentare l'apprezzamento di sé
- Aumentare la capacità interna di rilasciare e annullare lo stress

Programma alternativo GeSoB

| Durata in ore | Tema | Attività | Occorrente |
|-----------------|--|--|--|
| Giorno 1 | | | |
| 0-2 | Introduzione/Spazio sicuro | “Arrivo nello spazio”. Introduzione al laboratorio; introduzione con simboli; albero delle aspettative; giochi per imparare i nomi. | Simboli/figure, fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it, due palline |
| 3-4 | Spazio sicuro + storytelling | Attività di preparazione “A caccia di ricordi” – Disegno; condivisione in coppie; riflessioni di gruppo; discussione “cos’è la gioia?”; lettere a sé stessi | Strumenti da disegno, fogli |
| 5-6 | Spazio sicuro | Attività di sintonizzazione attraverso il movimento; spaghetti/esercizi di coppia; riflessione sullo spazio sicuro “cos’è lo spazio sicuro?”; conoscersi a vicenda | Spaghetti |
| 7-8 | Autovalutazione/A Cerchio di chiusura | Riflessione sullo spazio sicuro; discussione “cos’è lo spazio sicuro?”; strumento CHQ "Essere orgogliosi di..."; cerchio di chiusura | Lavagna a fogli mobili, pennarelli Carte, penne |
| GIORNO 2 | | | |
| 9-10 | Nella natura | Cerchio di apertura; attivare i sensi nella natura; incontro con l’albero; diventare natura | Bende |

| | | | |
|-------|-----------------------------|---|--|
| 11-14 | Approccio somatico/corporeo | Arrivo nello spazio e nel corpo; Siamo una rete; Geometria dello spazio e punti; Pausa; Sentirsi in movimento – Bodywork; Marionette; Condivisione e discussione. | Materassini in polistirolo Tubi di polistirolo JBL, musica |
| 15 | Conclusione valutazione | e Raccoglimento; Albero delle aspettative rivisitato (10 min); Rilettura e discussione in coppie delle lettere a sé stessi; Valutazione con simboli e parole (lavagne a fogli mobili con i criteri delle aree di JOY) | |
| 16 | Chiusura | Mandala della natura Ragnatela Cerchio di chiusura | Elementi naturali Gomitolo di lana |



Allegato 4 - Programma della Fondazione Rogers (HU)



Developing Attunement through the Experience of Joy

Il cammino della GIOIA!

Scoprire la propria strada attraverso la natura, l'arte e le tecniche teatrali



Programma alternativo della Fondazione Rogers



Informazioni di base

Titolo del laboratorio: Scoprire la propria strada attraverso la natura, l'arte e le tecniche teatrali

Durata: programma alternativo di 16 ore e 45 minuti basato sul programma principale di 30 ore implementato nel maggio 2023 in Ungheria.

Numero massimo di partecipanti: 20 persone

Occorrente:

- Simboli/figure
- Fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it,
- Carte, penne
- Strumenti da disegno, carte
- Arance
- Bende
- Tagliatelle di polistirolo
- JBL, musica
- Attrezzature di 4 stadi di elementi
- Elementi della natura
- Gomitolo di filo

Esperienza necessaria per il corpo formativo: approcci alla natura

Aree di competenza

1: Consapevolezza

2: Competenza

3: **Aspetti sociali**

4: **Prospettiva e obiettivi**

5: **Promozione di piani**

Valutazione



Principali approcci utilizzati

- **Storytelling**
- **Somatica**
- **Natura**
- **Arte**

Risultati dell'apprendimento

- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione
- Migliorare le capacità narrative e simboliche
- Riconciliarsi con i momenti passati
- Immaginare il futuro e concentrarsi sulla positività
- Prevenire la negatività
- Trovare un equilibrio tra aspetti positivi e negativi
- Migliorare l'autostima
- Sviluppare l'immaginazione
- Sviluppare l'introspezione
- Imparare a creare ed elaborare storie con gli altri
- Sintonizzarsi con il proprio corpo e aumentare la consapevolezza corporea
- Entrare in sintonia e connessione con gli altri
- Imparare a conoscere lo spazio e lavorare sulla percezione di esso
- Apprendere gli approcci somatici nelle arti performative e nell'autosviluppo
- Aumentare l'apprezzamento di sé
- Aumentare la capacità interna di rilasciare e annullare lo stress

Programma alternativo Rogers

| Durata in ore | Tema | Attività | Occorrente |
|-----------------|---|--|--|
| Giorno 1 | | | |
| 0-2 | Introduzione/Spazio sicuro | “Arrivo nello spazio” Introduzione al laboratorio; introduzione con simboli Regole; giochi per imparare i nomi. | Simboli/figure, fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it, due palline |
| 3-4 | Spazio sicuro + storytelling | - Principe, principessa, drago - Attività di preparazione “A caccia di ricordi” – Disegno; condivisione in coppie; riflessioni di gruppo; discussione “Che cos'è la gioia?”; lettere a sé stessi | Strumenti da disegno, fogli |
| 5-6 | Spazio sicuro | “Mangiare l'arancia” Riflessione sullo spazio sicuro: “cos'è lo spazio sicuro?” Conoscersi a vicenda | Arance |
| 7-8 | Attività di preparazione Autovalutazione/B Chiusura | Geometria dello spazio e punti; strumento CHQ “Linea della vita”; cerchio di chiusura. | Carte, penne |
| GIORNO 2 | | | |
| 9-10 | Nella natura | Cerchio di apertura; attivare i sensi nella natura; trovare la propria voce nella natura; incontro con l'albero; diventare natura | Bende |

| | | | |
|-------|---------------------------|---|--|
| 11-14 | Natura | <p>Cerchio del disegno</p> <p>Parallelo</p> <p>Percorso di 4 elementi</p> <p>Cerchio di condivisione con simboli</p> | <p>Colori, carta</p> <p>Cassa JBL, musica, strumenti per le diverse fasi</p> |
| 15 | Conclusione e valutazione | <p>Lotta di spaghetti</p> <p>Rilettura e discussione in coppie delle lettere a sé stessi; valutazione con schede e parole</p> <p>(lavagne a fogli mobili con i criteri delle aree di JOY)</p> | |
| 16 | Chiusura | <p>Mandala della natura</p> <p>Ragnatela</p> <p>Cerchio di chiusura</p> | <p>Elementi naturali</p> <p>Gomitolo di lana</p> |



Allegato 5 - Programma dell'UWEZO (DE)



EVOLVERE IN ARMONIA CON GIOIA



Programma alternativo di UWEZO



Informazioni di base

Titolo del laboratorio: EVolvere in Armonia con Gioia

Durata: programma alternativo di 16 ore e 45 minuti basato sul programma di base di 30 ore implementato nel maggio 2023 in Ungheria e sul test di esercitazione di 30 ore nel giugno 2022 nei Paesi Bassi.

Numero massimo di partecipanti: 16 persone

Occorrente:

- Fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it,
- Carte, penne
- Strumenti da disegno, carta
- Bende
- Cassa JBL, musica
- Elementi naturali
- Gomitolo di lana
- Lavagna a fogli mobili
- Proiettore + computer portatile

Esperienza necessaria per il corpo formativo: tecniche di teatro CH-Q.

Introduzione

Secondo l'esperta nel campo della psicologia positiva B. Frederikson, le emozioni positive sono gioia, gratitudine, serenità, interesse, speranza, orgoglio, divertimento, ispirazione, stupore e amore. Le ricerche mostrano che le emozioni positive hanno i seguenti effetti:

- Migliore salute fisica (meno malattie)
- Migliore salute mentale (meno burn-out e stress)
- Maggiore soddisfazione lavorativa e impegno nei confronti del lavoro
- Maggiore capacità di mantenere il proprio posto di lavoro
- Maggiore produttività
- Maggiore qualità del lavoro

Durata

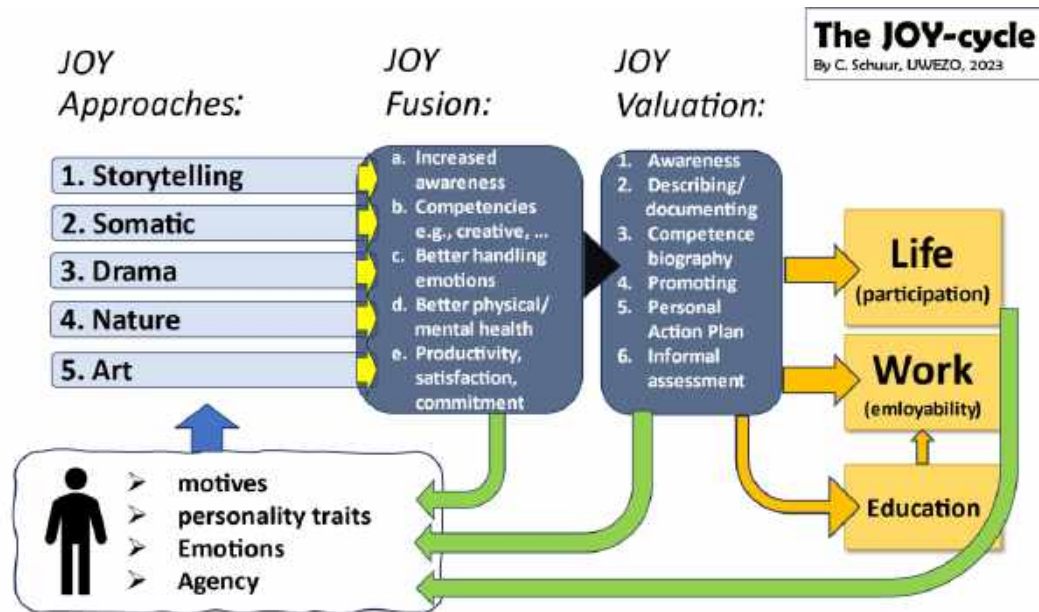
La formazione ha una durata di 2 ore.

Contenuti

Questa formazione combina gli approcci artistici (storytelling, somatica, teatro, natura e arte) con l'approccio bottom-up (CH-Q) per una gestione sostenibile delle competenze come passo verso l'approccio di sistema dell'istruzione (NVQ) e delle organizzazioni (profili funzionali).

Principali approcci utilizzati

Il modello JOY consiste nella fusione di quattro approcci (storytelling, somatica, natura e arte) combinati con un metodo integrato di valutazione delle competenze bottom-up, basato sul metodo CH-Q, per la gestione sostenibile delle competenze.



La figura sopra descrive il ciclo JOY su cui si basa la formazione.

- **Storytelling**
- **Somatica**
- **Tecniche teatrali**
- **Natura**
- **Arte**

Fasi della valutazione dell'apprendimento permanente (VPL)

La valorizzazione delle competenze consiste nella combinazione di conoscenze, abilità e comportamenti che consentono a una persona di agire in modo efficace in determinate situazioni. Una competenza rende visibile ciò che una persona è in grado di fare nella vita quotidiana e nella pratica lavorativa. Il valore di una competenza dipende dalla combinazione di sistemi di valutazione: personale, sociale, organizzativo, di settore e della qualifica NVQ.

La parte VPL del modello JOY si basa sul metodo CH-Q e divide le competenze in quattro gruppi:

| | |
|-----------------------------|--|
| Competenze personali | Intelligenza, efficacia personale Dire qualcosa su di sé, sul proprio carattere: "Io sono ...". <i>Esempi: sono una persona disciplinata, sono resistente allo stress, ecc.</i> |
| Competenze sociali | Efficacia interpersonale, gestione delle relazioni |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>Questa competenza riguarda la capacità di interagire con gli altri, il contatto con gli altri.</p> <p><i>Esempi: Sono in grado di lavorare bene con altre persone, sono in grado di immedesimarmi negli altri, comunicare, ecc.</i></p> |
| Competenze metodiche | <p>Approccio al lavoro</p> <p>Queste competenze si riferiscono al metodo lavorativo, ad esempio come si svolge il lavoro o come si affronta/segue un dato compito.</p> <p><i>Esempi: Ho buone capacità organizzative, ho un metodo strutturato, sono in grado di pianificare e risolvere i problemi.</i></p> <p>Competenze applicabili in diversi contesti a casa e al lavoro, ad esempio <i>Word, Excel, Email.</i></p> |
| Competenze specialistiche | <p>Sono legate alla conoscenza e alle competenze in un particolare settore specialistico.</p> <p>Si riferiscono a specifiche attività di una funzione.</p> |

L'uso di queste quattro categorie consente di collegare più facilmente le emozioni, la motivazione e i tratti della personalità alle competenze e agli esercizi di risoluzione dei problemi.

Durante i due giorni di formazione, le e i partecipanti seguiranno le cinque fasi della VPL:

1. **Consapevolezza**
2. **Descrizione/documentazione**
3. **Biografia delle competenze (portfolio)**
4. **Aspetti e reti sociali**
5. **Promozione di sé e piano d'azione personale**
- (6. **Valutazione informale**)

1: **Consapevolezza** - Chi sei? Quali sono i tuoi principi? Quali sono le tue emozioni positive (e la tua resistenza alle emozioni negative)? Quali sono le tue norme e i tuoi valori? Quali esperienze del passato sono preziose per il presente? Che cosa hai imparato, sia a scuola che in modo non formale e informale? Qual è stato il tuo percorso in termini di studio, lavoro e vita privata e in che modo questo ha influito sulle tue qualità?

2: **Biografia delle competenze** (descrizione di sé) - Quali sono le tue qualità più importanti, secondo te e secondo gli altri? Quali sono i tuoi punti di forza? Che valore attribuisce a questi aspetti? Qual è il tuo profilo personale di competenze (analisi dei bisogni, gruppi di riferimento, elementi di innovazione, impatto previsto e potenziale di trasferibilità)? Come puoi dimostrare le tue competenze? Registra le tue risposte in un portfolio.

3: **Aspetti sociali** - "L'ordine del caos", sistematizzazione e autostima. Come puoi far parte del tuo ambiente (sociale) e fare attenzione agli altri mantenendo al contempo la tua identità e i tuoi confini? Come puoi costruire connessioni significative?

4: **Prospettive e obiettivi** - Che tipo di attività ti attraggono e si adattano di più ai tuoi interessi? Quali sono le opzioni più adatte a te? Quale strada vorresti percorrere nella tua carriera? Quale potrebbe essere il tuo primo passo? Quali sono gli standard attuali? Come puoi misurarti con questi standard?



5: **Promozione del piano personale** - Qual è il tuo piano d'azione per la tua carriera? Quali obiettivi vuoi raggiungere? Come intendi raggiungerli? Chi o cosa può aiutarti a raggiungerli? In che modo le competenze che già possiedi ti hanno aiutato a raggiungere il tuo obiettivo?

Valutazione - La formazione si conclude con una valutazione formativa del piano d'azione personale e del portfolio su cui ogni partecipante ha lavorato durante la formazione. Ognuno riceve una valutazione e un feedback sui passi compiuti durante la formazione.

Risultati dell'apprendimento

Dopo il corso di formazione, ogni partecipante sarà in grado di:

- Comprendere e descrivere le proprie competenze e l'influenza dei fattori interni ed esterni.
 - Maggiore autoconsapevolezza e autostima.
- Avere maggiore motivazione intrinseca all'apprendimento.
- Riconoscere e valutare le proprie competenze, sia nella vita professionale che in quella personale.
- Utilizzare e gestire le proprie emozioni positive (orgoglio, felicità, soddisfazione, gioia) e comprendere come queste possano influenzare i risultati delle proprie attività.

Verrà fornita una breve introduzione a Europass e ad altri sistemi di curriculum più o meno accettati (ad esempio, Profilpass in Germania). Le e i partecipanti riceveranno inoltre un esercizio aggiuntivo come compito a casa.

Il tempo è limitato (2x 8 ore). I risultati attesi sono:

- Migliorare l'autoconsapevolezza e l'autoriflessione.
- Aumentare l'apprezzamento di sé
- Migliorare l'autostima
- Gestire le emozioni e il legame con i tratti di personalità
- Compilare il modulo STAR (Situation-Task-Activity-Result)
- Line della vita
- Biografia delle competenze
- Autopromozione
- Piano d'azione personale

Metodi utilizzati:

- Approccio bottom-up CH-Q per la gestione sostenibile delle competenze e la valutazione dell'apprendimento permanente
- Sviluppare la fantasia e immaginare il futuro
- Migliorare le capacità narrative e imparare a creare ed elaborare storie con gli altri
- Concentrarsi sulla positività e prevenire la negatività
- Trovare un equilibrio tra aspetti positivi e negativi
- Aumentare la capacità interna di rilasciare e annullare lo stress
- Riconciliarsi con i momenti passati
- Sviluppare l'introspezione
- Sintonizzarsi con il proprio corpo e aumentare la consapevolezza corporea

- Entrare in sintonia e in connessione con gli altri
- Imparare a conoscere lo spazio e lavorare sulla percezione di esso
- Apprendere gli approcci somatici nelle arti performative e nell'autosviluppo

Programma alternativo UWEZO

Giorno 1 - Mattina 09.00 - 12.30

| Modulo 1: Autocoscienza | | | |
|--------------------------------|---|--|---|
| <i>Blocco</i> | <i>Tema</i> | <i>Attività</i> | <i>Occorrente</i> |
| 1.1 | Introduzione/spazio sicuro. Conoscersi a vicenda | Introduzione al laboratorio Conoscersi a vicenda Lettera a sé stessi “Quali sono le mie aspettative?” | |
| 1.2 | Approccio somatico | Ripercorrere le fasi della vita | Musica |
| Pausa caffè/tè | | | |
| 1.3 | Aspettative | Albero delle aspettative (inizio) Esercizio di sussurro (3 persone) | Lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it |
| 1.4 | Valutazione - INIZIO (CH-Q) Valutazione | “Sono orgogliosa/o di...” | |

PRANZO (13.00 - 14.00)

Giorno 1 - Pomeriggio 14.00 - 18.00

| Modulo 2: Strutturazione | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
| <i>Blocco</i> | <i>Tema</i> | <i>Attività</i> | <i>Occorrente</i> |
| 2.1 | Teatro | Riconoscere i propri sentimenti: “giocare” con i sentimenti intensi (a coppie) | |
| 2.2 | Lavoro con i simboli/LandArt | Maglietta (arte, simbolo) La mia dichiarazione | Magliette, vernice, pennarelli |
| Pausa caffè / tè | | | |
| 2.3 | Natura | | |
| 2.4 | Valutazione (CH-Q) Valutazione | Linea della vita | |

CENA (18.00 - 19.00)

Giorno 1 - Sera 19.30 - Programma "leggero"

| Modulo 3: Emozioni libere | | | |
|----------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------------------|
| <i>Blocco</i> | <i>Tema</i> | <i>Attività</i> | <i>Occorrente</i> |
| 3.1 | Drammatico | Discussione "La mela di Adamo" | |
| 3.2 | Musica | Creatività e musica | Accesso a Internet Boxen |

COLAZIONE

Giorno 2 - Mattina 08.30 - 12.00

| Modulo 4: Descrizione | | | |
|------------------------------|--------------------|--|-------------------|
| <i>Blocco</i> | <i>Tema</i> | <i>Attività</i> | <i>Occorrente</i> |
| 4.1 | Storytelling | Carte - storia - chi sono | |
| 4.2 | Teatro | Teatro: croce dell'emozione | |
| Pausa caffè / tè | | | |
| 4.3 | Teatro | Esercizi di reazione e autoespressione | |
| 4.4 | Valutazione (CH-Q) | Sistemi di valori e promozione di sé | |

PRANZO (13.00 - 14.00)

Giorno 2 - Pomeriggio

| Modulo 5: Pianificazione/preparazione per il futuro | | | |
|--|--------------------|--|-------------------|
| <i>Blocco</i> | <i>Tema</i> | <i>Attività</i> | <i>Occorrente</i> |
| 5.1 | Valutazione (CH-Q) | Piano d'azione personale Albero delle aspettative (chiusura) Lettera a sé stessi (consegna delle lettere + chiusura) | |
| 5.2 | Certificato | Valutazione Certificato | |



COORDINATORE

Rogers Foundation for Person-Centred Education

Ungheria

rogersalapitvany.hu



Centro per lo Sviluppo Creativo "Danilo Dolci"

Italia

danilodolci.org



GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung

Austria

gesob.at



UWEZO GmbH

Germania

www.uwezo.de



Astoria Színházi Közművelődési Egyesület

Ungheria

rs9.hu



joy-experience.eu



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ERASMUS+ programme – Cooperation Partnership in Adult Education

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.



Cofinanziato dall'Unione europea

Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy

Project ID: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000028311