



A caccia di ricordi

- L'insegnante/formatore inserisce in un sacchetto o in un cestino dei pezzi di carta con su scritte frasi o parole diverse (ad esempio casa, amica, prima volta, gioco...).
- Dopo, chiede a ogni partecipante di prendere carta e penna.
- In seguito, chiede a tutti i partecipanti di raccogliere un pezzo di carta dal cesto, leggere la parola e non condividerla.
- Ogni partecipante avrà 30 minuti per realizzare un disegno che contenga un ricordo passato e un progetto futuro legati alla parola estratta.
- Finito il tempo, ogni partecipante può mostrare il proprio disegno e raccontare cosa rappresenta e quali sono le emozioni ad esso connesse. Tutti i partecipanti dovrebbero provare a spiegare perché il passato e il futuro sono legati fra loro e in che modo il passato è in grado di modificare il futuro.





Padronanza del movimento

- L3 partecipanti camminano nello spazio circostante, provando a esplorarlo il più possibile. A volte si fermano, solo per guardarsi intorno e poi continuano a camminare. Possono giocare a stabilire un contatto visivo con l3 altr3. Possono scoprire come ci si sente a muoversi in tutto lo spazio o in una zona molto piccola.
- Tempo: l'insegnante/formator3 chiede loro di fare un movimento lento come se volessero catturare una farfalla.
- Movimenti veloci con giravolte.
- Movimenti fluenti / Movimenti improvvisi, colpi in aria.
- Peso: l'insegnante/formator3 chiede di muoversi come se portassero un peso leggero o pesante.
- Dopo aver provato questi movimenti, possono iniziare a combinarli liberamente e a muoversi nello spazio.
- Possono unirsi e collegarsi: muoversi in due o tre, in piccoli gruppi.
- Spazio in primo piano: qualcun3 si muove nello spazio, chiunque può unirsi, ci si scambia di posto, almeno una persona deve rimanere sempre connessa.
- Alla fine: tutt3 sono sedut3 ai lati della stanza. Chiunque può entrare al centro dello spazio, chiunque può unirsi o abbandonare in qualsiasi momento. C'è sempre almeno una persona che si muove nello spazio, ma è possibile fare anche piccole pause significative. L'ispirazione dei movimenti deriva dai quattro elementi del metodo Laban (spazio, tempo, peso, flusso).





Trovare la propria cinesfera

- L'insegnante/formatore chiede alle partecipanti di camminare nello spazio, a volte possono fermarsi e poi continuare a camminare.
- Poi viene chiesto loro di trovare un punto in cui sentono di potersi muovere con facilità. Devono provare a percepire lo spazio attraverso il corpo, iniziando a compiere piccoli movimenti.
- Più passa il tempo, più devono allargare i movimenti, rimanendo nello stesso punto, ma cercando di allungarsi il più possibile.
- In seguito, l'insegnante/formatore chiede loro di immaginare di trovarsi in un'enorme bolla, tanto grande quanto la distensione del loro corpo. Possono toccarne i lati con le braccia o le gambe tese o con la testa. Questa sfera di movimento è la loro cinesfera.
- Successivamente, possono cominciare a muovere la loro cinesfera. (l'insegnante/formatore concede 2-4 minuti di tempo).
- Lentamente si riassetano e si fermano.





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

Raggiungere spazio e corpo

- L3 partecipanti camminano nella stanza/spazio del workshop ad un ritmo/velocità confortevole, non in cerchio, spostandosi verso i luoghi dove ci sono meno persone, in modo da mantenere un equilibrio.
- Si guardano intorno, si avvicinano ai luoghi, agli oggetti che li incuriosiscono, li guardano, li toccano, familiarizzano con lo spazio.
- Poi, rivolgono l'attenzione a sé stessi. Prima di tutto ai piedi: come entrano in contatto con il pavimento? Li muovono (l'insegnante/formatore dà istruzioni su quali parti del corpo muovere, dai piedi alla testa, chiede loro di muoversi, scuotersi, girare).
- Continuano a camminare. Il ritmo è confortevole, il livello è 5. (L'insegnante/formatore chiede loro di cambiare velocità molto rapidamente, pronunciando numeri che vanno dallo 0 al 9. Ogni numero corrisponde a una velocità).
- Dopo, ricominciano a camminare a una velocità standard (5) ma al contrario.
- Camminando di spalle, se incontrano qualcunə, si fermano. Strofinano le schiene l'una contro l'altra e poi ricominciano a camminare.

Se le persone sono aperte (non all'inizio di un workshop), gli incontri possono essere liberi. Dopo un paio di incontri, lə formatore può invitare l3 partecipanti a trovare un posto dove stare comodə, rilassarsi e, a occhi chiusi, immaginare (o muoversi con) le sensazioni del tocco dell3 altrə.





Siamo rete

Sintonia:

- All3 partecipanti viene chiesto di camminare per la stanza/spazio del workshop con un ritmo/velocità confortevole.
- Quando incontrano altre due persone, possono passare in mezzo come se le due persone assieme formassero un cancello, e poi continuare a camminare.
- In seguito, tutt3 scelgono due persone dal gruppo (in silenzio, senza esplicitarlo) e hanno l'obiettivo di formare con loro un triangolo equilatero, mantenendo la stessa distanza dai due vertici. Tutte le persone sono in continuo movimento, ciò richiederà un adattamento continuo e uno spostamento in base ai movimenti altrui.

Rete fisica:

- Dopo aver sperimentato per un paio di minuti il movimento continuo dei triangoli, si chiede all3 partecipanti di prendere un tubo di polistirolo e di costruire una rete: tutt3 devono poggiare il tubo tra una loro parte del corpo e una parte del corpo di un'altra persona. In questo modo si costruisce una rete, rendendone visibile la struttura.
- Il gruppo deve riuscire a camminare insieme in modo che i tubi non cadano.





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

Geometria e punti nello spazio

Durante l'attività, l'insegnante/formatore chiederà alle partecipanti di assumere diverse posizioni e di capire come percepiscono lo spazio. Cosa è vicino? Cosa è lontano? Quali sensazioni suscita? Come cambia la percezione al variare della struttura?

Si possono assumere diverse posizioni come ad esempio:

- A tutte le partecipanti viene chiesto di stare in piedi su una linea al centro della stanza.
- Ogni seconda persona del gruppo fa due passi avanti. Loro saranno la prima linea.
- La prima linea si dirige verso la seconda linea.
- La seconda linea si allontana dalla prima.
- La seconda fila si siede.
- La prima fila si ricongiunge alla seconda (che è seduta), stando in piedi accanto a loro.
- La seconda fila si sdraia sulla schiena.
- La prima si siede.





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

La sensazione del tocco

- La formatore presenta prima l'esercizio con la co-trainer o con una volontaria per mostrare i movimenti precisi di sollevamento e mantenimento degli arti. Le partecipanti si sdraiano su un materassino.
- Una partecipante si sdraia sul materasso e l'altra dà il tocco. Il "primo tocco" deve essere deciso, né troppo delicato, né troppo insistente. Bisogna lasciare spazio all'altra di abituarsi.
- Prima viene sollevato un braccio, si poggia il palmo sotto il gomito e si tiene la mano sollevata. La mano viene mossa, scossa, tirata e spinta. Poi viene ripoggiata. Bisogna percepire il peso dell'arto e aiutare la persona distesa a rilasciarlo. Poi, lo stesso lavoro viene fatto con l'altro braccio.
- Successivamente, si solleva la gamba della persona distesa, mettendo una mano sotto il ginocchio e muovendo la gamba da lì, poi con l'altra mano si solleva l'intera gamba. Infine, si ripone in terra. Anche in questo caso, bisogna aiutare la persona a rilassarsi e rilasciare il peso.
- Infine, tocca alla testa. I palmi vengono posizionati dietro la nuca, che inizia ad essere mossa molto lentamente tramite piccole rotazioni.

Dopo 10 minuti, la coppia cambia ruolo e ricomincia la procedura per altri 10 minuti.

Il momento di riflessione avviene prima in coppia e poi in gruppo.





La linea della vita

Lavoro individuale.

Alla partecipanti viene chiesto di rispondere a delle domande per iscritto usando carta e penna. In seguito, i vari fogli verranno uniti per creare la linea della vita.

- Le domande da porre sono le seguenti:
- Cosa hai imparato dai momenti positivi e da quelli difficili della tua vita?
- Quali sono stati i momenti e le persone più importanti della tua vita?
- Quali sono stati i cambiamenti significativi?
- Quali tue caratteristiche ti sono servite di più per migliorare in questi momenti? Che ostacoli hai dovuto affrontare? Come lo hai fatto?

La rappresentazione dei momenti o delle sensazioni provate può essere fatta in modi diversi: attraverso il disegno, tramite un simbolo, trascrivendo una canzone o una qualsiasi frase di rilievo.

La condivisione può avvenire in coppia o in gruppo (a seconda del tempo necessario).





Promuoviti!

Lavoro individuale.

Le partecipanti devono raccogliere e sistematizzare i risultati e gli apprendimenti degli esercizi precedenti (relativi alla metodologia CH-Q). La sistematizzazione di questi risultati comporterà la strutturazione di un profilo integrale e personale dei valori interni (tratti della personalità, motivazioni, emozioni).

Questo esercizio può essere utilizzato sia per la promozione sul lavoro, sia come promozione personale.

Basandosi su quanto riportato sopra, le partecipanti devono scrivere su un foglio una strategia promozionale della propria persona. Possono:

- presentare sé stessa a un'altra persona del pubblico;
- scrivere una lettera di supporto a una terza persona come se fossero della mentora;
- creare un poster di sé stessa.

L'auto-promozione deve avvenire di fronte a un pubblico.





Piano personale d'azione

Lavoro individuale.

In questo esercizio, il Piano d'azione deve essere realizzato prendendo in considerazione una delle fasi di sviluppo personale che la partecipanti desiderano attuare. Preferibilmente, bisogna calcolare un arco di tempo di circa 3-6 mesi. A seconda del gruppo, si potrebbe decidere di organizzare un ulteriore incontro per valutare il processo e i risultati e per darsi consigli a vicenda su un possibile prosieguo.

Le fasi:

1. Decidere un obiettivo (focalizzarsi su un obiettivo realistico).
2. Descrivere azioni SMART nel proprio piano di sviluppo.
 - S – Specifiche
 - M – Misurabili
 - A – Attinenti
 - R – Realistiche
 - T – Tempestive
3. Presentare il piano d'azione a un piccolo gruppo di partecipanti (usando creatività e materiali diversi per renderla il più interessante possibile).

Dopo il lavoro individuale, la condivisione avviene in plenaria. Gli altri membri del gruppo reagiscono, danno feedback, consigli e pongono domande. La persona raccoglie quanto le è stato detto e spiega cosa ha intenzione di fare.





Giberish

- L'insegnante/formatore introduce il "linguaggio" gibberish: sembra una lingua, ma non ha un significato. L'obiettivo è attivare il linguaggio del corpo e la comunicazione non verbale. L'insegnante/formatore può invitare una delle partecipanti a mostrare come comunicare tramite il gibberish (3 minuti).
- L'insegnante/formatore chiede a tutti di provare a emettere quanti più suoni possibile (1,5 minuti).
- Il gruppo viene diviso in coppie. Il compito è quello di discutere tramite l'uso del gibberish, utilizzando solamente suoni senza significato, linguaggio del corpo e comunicazione non verbale (circa 5 minuti).
- Successivamente, le coppie si scambiano. A questo punto, all'interno della coppia, una delle due persone deve spiegare un'azione all'altra, usando sempre solo il gibberish e il linguaggio del corpo (5 minuti a coppia).
- Come consegna finale, il gruppo si divide in due sottogruppi formati da circa lo stesso numero di persone. Una persona si posiziona di fronte al proprio gruppo e comincia una discussione con la persona scelta dal gruppo rivale. Ogni gruppo incita e supporta la propria leader. Dopo, in maniera naturale, un altro membro sostituisce la persona in piedi e così via.





5 sensi

- L'insegnante/formatore dà a tutti i partecipanti un pezzo d'arancia e chiede loro di:
- osservarlo attentamente;
- chiudere gli occhi e concentrarsi sulla sensazione del tocco;
- portarlo vicino all'orecchio e ascoltare i suoni e i rumori prodotti dall'arancia;
- annusarlo sempre con gli occhi chiusi;
- dare un piccolo morso e concentrarsi sul sapore per poi successivamente ingoiarlo.
- Alla fine, possono aprire gli occhi e parlare dell'esperienza vissuta. Durante l'esercizio, l'insegnante/formatore può guidare la narrazione con alcune frasi quali: "Non è un problema se vi passano per la mente altri pensieri ma provate a concentrarvi sulle vostre percezioni".





Il quadrato delle emozioni

- L'insegnante/formatore crea una croce a terra (formata da due corde o da due bastoni). In ogni spazio della croce viene posizionato un foglio bianco con su scritta un'emozione: felicità, tristezza, rabbia, stanchezza (nervosismo). Si può scegliere di utilizzare anche altre emozioni.
- I partecipanti vengono divisi in gruppi da due o da tre. La facilitatore chiede a ogni gruppo di immaginare una scena e di fare le prove; i personaggi passando da un quadrato a un altro devono anche passare attraverso diversi stati emotivi.
- Dopo aver fatto le prove, ciascun gruppo si esibisce di fronte alle altre persone.
- Alla fine dell'attività, un momento viene dedicato alla condivisione dell'esperienza e a una riflessione su essa.





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

Mapa sensoriale

- L'insegnante/formatore distribuisce una foglia proveniente da piante diverse a ciascun partecipante, che dovrà strofinarsela sul palmo e sentirne l'odore.
- Una volta eseguito il compito, i membri dei vari gruppi si riconoscono odorandosi le mani. I gruppi sono formati da persone che hanno ricevuto foglie provenienti dalla stessa pianta.
- Ogni gruppo deve realizzare una mappa della zona circostante, facendo riferimento a sensi diversi: la prima sarà una mappa odorosa, la seconda una mappa tattile, la terza una mappa sonora, la quarta una mappa in movimento. Per realizzarla, possono utilizzare oggetti rinvenuti nella foresta, resti di piante, animali, qualsiasi cosa trovino che possa essere loro utile.
- Ogni gruppo presenta la propria mappa e guida le altre partecipanti alla scoperta della zona, partendo da una prospettiva diversa.





Trova il tuo albero

Il gruppo si sposta verso un'area in cui ci sono alberi diversi.

Vengono formate delle coppie, una delle due persone viene bendata, l'altra agisce come guida (successivamente i ruoli si scambieranno).

- La guida disorienta la propria partner facendola girare su sé stessa un paio di volte e camminando con essa nell'area circostante, facendo attenzione a non farla inciampare e accompagnandola verso un albero.
- Giunta a destinazione, la persona bendata inizierà a toccare e odorare l'albero per provare a ricordarlo, tenendo a mente i rami, la sensazione al tatto ecc (è importante dare abbastanza tempo alla persona per interiorizzare tutte le informazioni necessarie).
- Successivamente, la persona bendata viene nuovamente disorientata per ritornare al punto di partenza.
- La benda viene rimossa.
- La persona che aveva la benda sugli occhi prova a trovare il proprio albero ad occhi aperti. Possono essere usati tutti i sensi (tatto, olfatto ecc).

Una volta trovato l'albero, i giocatori si invertono i ruoli.

Il momento di riflessione e condivisione avviene prima in coppia e poi in plenaria.





Il percorso dei quattro elementi

Ciascun membro del gruppo si allontana dal cerchio per cominciare il percorso. Si alza una persona alla volta ogni due minuti.

Stazione 1: terra - in questa stazione, 13 partecipanti trovano dei semi da piantare in piccoli vasi da fiori. Mentre cominciano a piantare, devono pensare a qualcosa che è appena cominciato nelle loro vite, di cui prendersi cura per trarne frutti in futuro.

Station 2: acqua - in questa stazione, 13 partecipanti trovano dei fogli a forma di fiore da immergere in una bacinella piena d'acqua. Su di un foglio scrivono una parola che rappresenta qualcosa per cui sono grati e poi lo posizionano nella bacinella. Allo stesso tempo, devono pensare a un aspetto delle loro vite da considerare come un dono, qualcosa che ha portato loro gioia ed emozioni positive.

Station 3: fuoco - in questa stazione, 13 partecipanti trovano delle candele che simboleggiano il fuoco. Accendono la candela mentre pensano a un aspetto della loro vita che li motiva e li muove, che li riempie di orgoglio. Su un pezzo di carta, invece, scrivono il problema più grande che sono stati in grado di risolvere. Bruciano il foglio e osservano il problema dissolversi.

Station 4: aria - in questa stazione, 13 partecipanti trovano dei fogli di carta per realizzare delle girandole che simboleggiano l'aria. Creano la loro propria girandola mentre pensano a quale obiettivo galleggia davanti ai loro occhi, che può essere perseguito e portato a termine. Su ognuna delle 4 ali della girandola scrivono una parola. Ogni parola rappresenta un obiettivo importante. Dopo, assemblano la girandola e inspirano a pieni polmoni e soffiato su di essa il proprio desiderio.

Dopo il giro, quando 13 partecipanti tornano in cerchio, possono scrivere una breve poesia sull'esperienza vissuta oppure rilassarsi e riflettere autonomamente su quanto sentito.





Divenire natura

Il gruppo si sposta verso un'area verde, all'aria aperta.

L3 partecipanti sono in piedi in cerchio. Tutt3 chiudono gli occhi.

L'insegnante/formatorə invita l3 partecipanti ad ascoltare come prima cosa il proprio respiro. Successivamente, chiede loro di prestare attenzione ai suoni della foresta. Infine, l3 partecipanti devono cominciare ad imitare i suoni della natura, come se entrassero a far parte di un coro.

Dopo alcuni minuti di suoni, l'insegnante/formatorə tocca leggermente sulla spalla l3 partecipanti unə alla volta (chi resta continua ad emettere suoni). Chi viene toccatə, comincia a camminare in solitaria nella foresta.

Dopo 30 minuti, il gruppo si trova nuovamente al punto d'incontro e affronta una riflessione sull'esperienza appena vissuta.





Cosa mi piace di te

Si tratta di un breve esercizio di riscaldamento da fare con la musica.

Lə facilitatorə accende lo stereo.

L3 partecipanti sono in piedi e si muovono liberamente intorno alla stanza. Quando la musica si ferma o quando lə facilitatorə grida STOP, vengono create delle coppie con la persona più vicina nella stanza. Le due persone si devono dire a vicenda cosa piace all'unə dell'altrə.

La musica riprende e le persone ricominciano a muoversi.

Si può giocare finché tutt3 si incontrano. Non è un problema se le persone si incontrano per una seconda volta, ci si può raccontare sempre qualcosa di nuovo.





Carta - Forbice - Sasso

Si tratta del gioco carta-forbice-sasso ma da fare in squadre. Le squadre si affrontano mimando gli strumenti scelti.

- La forbice perde contro il sasso, rompendosi.
- La carta perde contro le forbici, strappandosi.
- Il sasso perde contro la carta, facendosi avvolgere.

Si può giocare a punti. Vince la squadra che raggiunge per prima 3 punti su 5.





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

Occhiali rosa

Si tratta di un esercizio di riscaldamento.

La facilitatorə mostra un paio di occhiali rosa e chiede a coloro che decidono di indossarli di condividere con il gruppo esperienze gioiose vissute in passato o durante l'esperienza laboratoriale.

Si può raccontare l'ultimo momento felice vissuto, il più bello o il più intenso. Sta a chi indossa gli occhiali scegliere. La persona che racconta indossa gli occhiali e racconta il momento guardando attraverso essi.

La facilitatorə può limitare il tempo di condivisione e racconto di ciascun partecipante.





Conosciamoci!

Si tratta di un breve esercizio di riscaldamento che può essere utilizzato come apertura a un percorso del metodo CH-Q.

Si lavora in coppia, preferibilmente le due persone non dovrebbero conoscersi. Se così non dovesse essere, non è problematico, l'esercizio si può portare ugualmente avanti.

Fasi

1. La prima persona racconta qualcosa di sé, l'altra ascolta e prende appunti. Successivamente, ci si scambia i ruoli (ogni persona 5 min).
2. Ogni persona presenta l'altra al gruppo (1,5 min).
3. Ciascun membro della coppia dà feedback all'altro sulla presentazione (5 min).

La valutazione dell'esercizio viene fatta in un secondo momento, in gruppo.





Lettera a me stessa

La facilitatoræ chiede all3 partecipanti di scrivere una lettera per sé stessa come se si stessero rivolgendo allæ propriæ migliore amicæ. All'interno di essa, possono esprimere cosa pensano di sé, ringraziarsi per quanto raggiunto nel tempo, per le difficoltà superate, per i propri aspetti positivi e punti di forza, condividere piani e aspirazioni future e ciò che si aspettano dall'esperienza laboratoriale. Infine, possono perdonarsi per gli ultimi errori commessi.

In un foglio di carta diverso, possono scrivere una lista degli aspetti negativi, delle paure, delle insicurezze e delle cattive abitudini che la allontanano dal realizzarsi e che vogliono mettere da parte durante l'esperienza formativa.

Le lettere chiuse verranno riposte tutte nello stesso luogo. Alla fine della formazione, durante il cerchio di chiusura, la facilitatoræ chiederà se qualcunæ vuole leggere la propria lettera. Altrimenti, la partecipanti possono leggerla autonomamente e condividere con il resto del gruppo se hanno avuto occasione di approfondire alcuni degli aspetti presenti in essa durante il percorso di formazione.

Anche per la lista, viene chiesto se gli aspetti negativi sono stati tenuti fuori o meno. Alla fine, il foglio contenente la lista può essere stracciato come atto catartico.





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

Il viaggio della vita

La facilitatorə dà a ciascun partecipante un grande foglio di carta, chiedendo loro di disegnarci un sentiero tortuoso. A metà percorso, si dovrà disegnare un cerchio. A sinistra si scriverà: "Strada già percorsa", a destra: "Sentiero ancora da attraversare".

Step 1 "Guardarsi indietro" (30 min): L3 partecipanti riflettono e includono nel foglio elementi che hanno a che vedere con:

- luogo d'origine: ambiente, cultura, lingua
- compagnia: amicə, famiglia, leaders spirituali, animali domestici
- posti preferiti lungo il cammino
- due pietre miliari
- una montagna e un fiume che rappresentano due ostacoli affrontati. Come sono stati affrontati?

Step 2 "Guardare avanti" (30 min):

- speranze e desideri per sé stessə, famiglia e amicə
- posti che si ha in programma di visitare
- tre pietre miliari future
- una montagna che rappresenti un potenziale ostacolo da affrontare in futuro. Come si pensa di riuscire a superarlo?
- le canzoni da portare con sé nella vita futura.

Step 3: "Guardare dall'alto il proprio viaggio" (30 min)

- ricordi belli da portare con sé lungo il viaggio. Possono essere disegnati sottoforma di stelle che si incontrano durante il cammino.
- l3 partecipanti possono dare un nome al percorso per condividere cosa questo viaggio significa per loro.

I percorsi tracciati possono essere mostrati a coppie o in cerchio.





Una passeggiata nel bosco

1° Step - Immaginazione

La facilitatoræ legge ad alta voce il seguente contesto immaginato e pone una serie di domande. L3 partecipanti provano a immaginare sé stessi nelle situazioni descritte e scrivono la prima cosa che viene loro in mente.

*Stai camminando in un bel bosco, il sole brilla fra le fronde degli alberi e una leggera brezza soffia, rinfrescandoti il viso. E' una bella giornata, cammini con qualcunæ: **Con chi cammini?***

*In mezzo al bosco, sollevando lo sguardo, ti ritrovi di fronte a un animale: **Di che animale si tratta? Che interazioni hai con l'animale?***

*Addentrandoti sempre più nella foresta, ti imbatti in un raggio di luce che illumina la casa dei tuoi sogni. **Descrivila.***

Ti ritrovi davanti alla porta d'entrata leggermente aperta e decidi di superarla. Procedendo, arrivi alla sala da pranzo. Nel mezzo della sala si trova un tavolo.

Cosa c'è sopra il tavolo?

*Dopo esserti guardata intorno, esci dalla porta posteriore che dà sul giardino. Al centro del giardino trovi una tazza. **Di che materiale è fatta questa tazza (ceramica, vetro, porcellana ecc)?***

2° Step - Cosa succede dopo?

L3 partecipanti scrivono un breve racconto, prendendo spunto dal contesto e dalle risposte date.

3° Step - Scambio di storie (30 min)

L3 partecipanti si dividono in coppie e si leggono le storie a vicenda. Possono scambiarsi opinioni sui racconti condivisi e svelarsi cosa li ha spinti a raccontare proprio quell'evento.





Mandala Naturale

1) La facilitatore chiede alle partecipanti di uscire all'aria aperta e raccogliere ciò che la natura offre: resti di piante, frutti, gusci ecc. Questo momento di solitudine in natura deve essere vissuto come un momento di riflessione su un determinato argomento.

2) Nel frattempo, la facilitatore predispone un ampio foglio di carta sul quale poter realizzare un grande mandala.

3) Appena le persone tornano con gli oggetti trovati, la facilitatore chiede loro di riporli sul Mandala. Ciascuna, dunque, deciderà dove collocare i propri pezzi e tutti collaboreranno alla creazione di un'unica opera d'arte. L'attività riesce meglio se svolta in silenzio. Della musica rilassante potrebbe aiutare ad immergersi nel processo creativo.

4) Nel caso in cui l'attività sia stata concepita come momento di riflessione, una volta che il Mandala è terminato, le partecipanti possono riporvi altri oggetti realizzati durante il percorso formativo.

5) Infine, la facilitatore può invitare tutti ad osservare la creazione in silenzio.

Dopo il momento di riflessione, si prendono tutti per mano e cominciano a fare dei semplici suoni, realizzando così una bolla sonora.





Dare e ricevere gioia

I simboli sono ottimi strumenti per entrare più a fondo in noi stessi. Attraverso i simboli, le persone possono condividere più liberamente e in modo più dettagliato argomenti difficili, come le emozioni.

In questo esercizio, il gruppo usa i simboli per condividere qualcosa di sé. I simboli permettono alle persone di aprirsi e tramite il loro utilizzo possono avvenire scambi più intensi e approfonditi.

Il compito:

La facilitatore svuota un sacchetto contenente molti oggetti diversi. In seguito, invita i partecipanti a dare un'occhiata agli oggetti/simboli e a sceglierne due:

- uno che rappresenti qualcosa che procura loro gioia
- un altro che simbolizzi come si possa dare gioia nel quotidiano

Le persone condividono una alla volta.

Il debriefing:

La facilitatore fornisce una breve spiegazione di cosa si intende per gioia:

La gioia è un'emozione che comprende felicità, armonia e soddisfazione. È un'emozione generale intrinseca, che nasce dall'interno.

Ci sono tre azioni nello specifico che permettono di accrescere la gioia:

- crescere nell'autenticità e vivere tenendo conto dei propri punti di forza
- coltivare le relazioni con le persone che ci circondano
- vivere più in linea con i propri valori morali e spirituali.





Giochi musicali

Il gruppo è seduto in cerchio. Al centro c'è una borsa piena di strumenti musicali (oggetti o percussioni che producono suoni naturali, come ad esempio: strumenti a fiato o a corda). Dopo una rapida osservazione, ogni partecipante sceglie uno strumento (in seguito sarà possibile scambiarsi gli strumenti scelti).

Si inizia con un gioco d'improvvisazione in cerchio: 2 persone sedute accanto suonano, il suono si diffonde e un'onda viene passata intorno al cerchio. Non appena una persona smette di suonare, comincia a farlo quella accanto. Le combinazioni possono variare: 3 persone suonano contemporaneamente. Il passaggio, questa volta, avviene attraverso il contatto visivo.

In una fase successiva si possono creare piccoli gruppi. Ogni gruppo inventa una storia. La storia viene raccontata attraverso suoni e musica. Il pubblico deve capire cosa si stia provando a narrare tramite i suoni prodotti.





Landart

- La facilitatorə forma piccoli gruppi e chiede a ciascuno di loro di muoversi nella foresta alla ricerca di uno spazio dove creare un'opera d'arte.
- Una volta trovato, la partecipanti sono invitati a creare un'opera d'arte con materiali provenienti dal mondo naturale.
- Dopo aver raccolto il materiale, la facilitatorə assegna un tema per il lavoro. Può essere un tema astratto, come la "GIOIA", o molto concreto, come la "vita in una fattoria", o qualsiasi altro argomento che possa avere a che fare con questioni trattate durante il percorso formativo.
- Successivamente, i vari gruppi si mettono all'opera per realizzare la propria opera d'arte.
- Terminato il lavoro, ciascun gruppo lo presenta agli altri, spiegando come è stato realizzato, perché hanno scelto proprio di rappresentare il tema in quel modo, proprio come se ci si trovasse a una vera esposizione di opere d'arte.





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.

Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy

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

