

Modulo A - Panoramica

Titolo del modulo	Un approccio creativo per gestire lo stress e superare l'ansia
Descrizione del modulo	<p>Questo modulo supporta la responsabilizzazione di coloro che operano con i giovani, con risorse innovative e accessibili, per promuovere le migliori pratiche di insegnamento e apprendimento per una salute mentale e un benessere positivi.</p> <p>Il modulo utilizza una varietà di processi creativi e le metodologie atte a promuovere la salute mentale e il benessere emotivo, con un focus specifico sulla gestione dello stress e dell'ansia nei giovani.</p> <p>Attraverso attività esperienziali di gruppo, i partecipanti esplorano, condividono le loro convinzioni ed esperienze e riflettono su temi legati al miglioramento della salute mentale, come l'aumento della consapevolezza di sé, la costruzione dei punti di forza, lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e del pensiero creativo.</p> <p>Queste attività servono a creare un luogo aperto e sicuro per l'auto-riflessione su questi argomenti difficili, fornendo un motivo di discussione di gruppo e permettendo ai partecipanti di esplorare le proprie fonti individuali di stress e ansia e le proprie caratteristiche, talenti, abilità, punti di forza e valori che potrebbero essere i catalizzatori dell'ottimizzazione della salute mentale positiva attraverso la gestione dello stress e dell'ansia.</p> <p>In questo modulo viene descritta una serie di pratiche che combinano processi artistici, counseling e gestione dello stress, utilizzando il processo creativo, le tecniche artistiche e le opere d'arte esterne per sostenere gli individui a sviluppare la consapevolezza di sé, esplorare le emozioni e affrontare i conflitti irrisolti o l'ansia.</p> <p>Le attività descritte nel modulo potrebbero essere utilizzate anche per aiutare i giovani a sviluppare le abilità sociali, aumentare la fiducia in se stessi e aiutare gli individui a superare le sfide emotive o psicologiche per raggiungere un maggiore senso di benessere personale.</p>

Obiettivi didattici/obiettivi del modulo	<p>Gli obiettivi didattici di questo modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Insegnare a coloro che operano con i giovani, educatori e insegnanti esercizi e attività di gruppo per promuovere la gestione dello stress e dell'ansia ● Aumentare la consapevolezza dei problemi di salute mentale nella vita dei giovani ● Enfatizzare l'uso dei processi creativi per promuovere la salute mentale e il benessere emotivo, con un'attenzione specifica alla gestione dello stress e dell'ansia
Risultati didattici del modulo	<p>Al termine di questo modulo l'allievo dovrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere l'idea della promozione di una salute mentale positiva nei giovani ● Comprendere e distinguere il concetto di stress e di ansia ● Utilizzare gli strumenti per controllare lo stress e l'ansia nella vita quotidiana ● Avere gli strumenti creativi per promuovere la gestione dello stress e dell'ansia ● Applicare le attività in un gruppo di giovani
Contesto teorico/approccio	<p>Per comprendere queste risorse e il loro scopo, dobbiamo innanzitutto distinguere i concetti di stress e ansia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'ansia è un termine medico-psicologico che si riferisce a uno stato d'animo involontario in cui l'individuo che la presenta è molto inquieto, esaltato e molto insicuro. Di solito è il prodotto di una preoccupazione profonda a cui la persona non trova una soluzione immediata o teme le conseguenze che rappresenta, quindi è anche considerata una risposta di avvertimento a un danno imminente che può essere di natura interna o esterna. Quando l'ansia si manifesta in momenti inopportuni o è così intensa e duratura da interferire con le normali attività di una persona, viene considerata un disturbo. <p>I disturbi d'ansia si distinguono dal normale nervosismo e comportano una paura eccessiva. Sono caratterizzate da paura o ansia intense e/o da preoccupazione eccessiva. Questi disturbi causano un disagio significativo e compromettono le normali funzionalità di una persona, indipendentemente dall'età. Per quanto riguarda l'età di insorgenza di questo disturbo, si tratta di uno dei problemi più precoci, che inizia a cinque anni di età. L'età compresa tra i 12 e i 24 anni è quella in cui il maggior numero di persone ne soffre tra i bambini e i giovani.</p> <p>Alcune linee guida per controllare l'ansia sono le seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respirare profondamente a intervalli di 4 secondi

- Stabilire priorità e obiettivi realistici
- Lasciare spazio e tempo libero per le attività di svago
- Condividere il tempo libero con i propri cari
- Fare sport e attività fisica

● Lo stress può essere definito come una malattia derivante da un disadattamento a una società competitiva e mutevole e causata da successo o insuccesso, salute o malattia, cioè qualsiasi evento della vita personale o sociale a cui l'organismo risponde in modo inappropriato. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo stress è "l'epidemia sanitaria del 21° secolo" e si manifesta in tutti gli ambiti della vita di una persona (accademico, personale, lavorativo, ecc.). Lo stress varia a seconda dell'individuo, della sua vulnerabilità e della sua pazienza, ed è innescato dalle diverse attività che una persona svolge. Indissolubilmente legato all'ansia, lo stress svolge un ruolo fondamentale nei disturbi mentali, tra cui fobie, depressione, disturbo bipolare e schizofrenia.

Secondo Hans Selye, "lo stress è la risposta non specifica dell'organismo a qualsiasi richiesta". Si tratta fondamentalmente di una reazione di incapacità di far fronte alle sfide della vita quotidiana; l'ambiente supera la capacità di risposta della persona, provocando una serie di reazioni fisiologiche, cognitive e psicomotorie.

Secondo uno studio pubblicato dall'Università di Granada, gli esami e il lavoro accademico sono le principali preoccupazioni che causano stress e ansia tra gli studenti universitari tra i 18 e i 30 anni. Inoltre, la maggior parte degli intervistati per lo studio indica che ci sono altre ragioni che li fanno sentire ansiosi e stressati. Pertanto, è necessario creare una serie di risorse per aiutarli a gestire e controllare questi sentimenti.

Esistono molte tecniche o linee guida per gestire lo stress quando non ha una causa patologica. Inoltre, ogni persona può sviluppare le proprie risorse personali per gestire le situazioni che generano stress. Ad esempio: essere attivi, seguire una dieta sana, meditare, relazionarsi con altre persone, fare attività fisica, ascoltare musica, dipingere, scrivere, ecc. Come si vede, lo sviluppo della creatività personale è uno dei metodi per controllare le emozioni prodotte da determinate situazioni della vita di una persona. Pertanto, in questo modulo ci concentreremo sullo sviluppo di queste risorse creative come formula per tenere sotto controllo le emozioni malsane che il nostro corpo genera in situazioni che sfuggono al nostro controllo. Servirà come guida per poter seguire alcune linee guida che ci aiutano a

controllare queste emozioni, ma bisogna considerare che non si tratta di un manuale di regole che devono essere necessariamente seguite per raggiungere un obiettivo, tenendo conto che ogni persona può considerare altri passi come validi per raggiungere l'obiettivo finale di controllare l'ansia e lo stress. Inoltre, se la persona non è in grado di affrontare le situazioni rischiose o le misure adottate non riescono ad alleviare l'ansia, sarà necessario cercare un rinforzo, come una terapia o una consulenza.

Nell'antica Grecia e a Roma, la partecipazione a spettacoli teatrali veniva "prescritta" a individui affetti da depressione o ansia. Allo stesso modo, le comunità tribali di tutto il mondo utilizzano da millenni la danza, la musica e la pittura per curarsi.

Una definizione più ampia di arte terapia è stata stabilita dall'American Art Therapy Association (2013):
L'arteterapia è una professione integrativa di salute mentale e servizi umani che arricchisce la vita di individui, famiglie e comunità attraverso l'arte attiva, il processo creativo, la teoria psicologica applicata e l'esperienza umana all'interno di una relazione psicoterapeutica.

Per partecipare all'arteterapia non è necessaria alcuna esperienza precedente con l'arte o una capacità artistica "naturale". Il processo stesso è un'esplorazione senza "cose sbagliate" e "cose giuste". Questa pratica permette a tutti di utilizzare le attività creative nei modi che meglio li supportano, senza giudizi.

Così come le arti hanno preso piede nella terapia, ci sono molte strade per applicare le arti nel counselling. Inoltre, spesso i vantaggi sono molteplici.

Ecco alcuni modi in cui potreste usare le arti creative per sostenere i giovani che affrontano lo stress e l'ansia nella vostra pratica del counselling (Degges-White, 2011):

- Le arti sono universali e possono aiutare una grande varietà di persone, sia dal punto di vista culturale che demografico.
- Le arti visive possono aiutare le persone con capacità verbali limitate o in situazioni con barriere linguistiche.
- È stato dimostrato che la musicoterapia apporta benefici a individui affetti da malattie/disturbi legati all'età, come il morbo di Alzheimer.

- Il movimento attraverso la danza può aiutare le persone con disabilità fisiche ad allungarsi e a guadagnare mobilità.

- La scrittura espressiva è accessibile a persone con diverse abilità grazie a strumenti come la dettatura e le tastiere specializzate.

In generale, le arti creative possono aiutare i consulenti ad andare oltre la semplice conversazione per scoprire percorsi innovativi per raggiungere gli obiettivi del cliente.

L'uso delle risorse creative che svilupperemo in questo modulo permetterà ai partecipanti di aumentare la consapevolezza di sé e degli altri e di affrontare i sintomi dell'ansia e dello stress.

"Los brotes negros" è il libro di Eloy Fernández Porta in cui si racconta la storia delle crisi d'ansia dell'autore stesso. È un libro nato come suggerimento del suo stesso psicologo. "Ho iniziato a scrivere a mano, cosa che non avevo mai fatto prima, ed è stato un processo molto fisico, descrivendo sintomi, sensazioni, come piccole scene teatrali. L'idea iniziale era quella di spiegare le reazioni fisiche, gli eccessi del corpo: mostrare come non fossi padrone dei miei pensieri e come apparissero le ossessioni".

Questo è solo un esempio di come ci siano persone che usano la scrittura per condividere sentimenti, emozioni, paure, ecc. Attraverso questo modulo, il partecipante imparerà a canalizzare tutti gli elementi di stress attraverso un mezzo chiamato scrittura, che gli permetterà di gestire e controllare quelle emozioni che causano lo squilibrio nel benessere della persona.

Allo stesso modo, nel caso dell'ansia, sembra chiaro che l'arte pittorica ci permette di creare una congruenza tra l'emotivo e il cognitivo e ci consente di esternare quella carica emotiva che cerchiamo di reprimere per diversi motivi (vergogna, paura, ecc.) in un modo o nell'altro. La pittura è un modo attraverso il quale il partecipante può identificare un sentimento, che spesso è il primo passo che gli permetterà di affrontare l'ansia che questo sentimento genera. I partecipanti svolgeranno esercizi di pittura per scoprire cosa genera in loro un disagio che non permette loro di continuare a condurre una vita normale. Si inizia con semplici esercizi che li porteranno a riflettere e ad ascoltare il proprio interno per lavorare sugli elementi destabilizzanti e imparare a canalizzarli e controllarli.

	<p>Per un adolescente è di vitale importanza riuscire a sviluppare tecniche di autocontrollo per arrivare all'età adulta con tutta una serie di risorse che permetteranno di difendersi nella vita quotidiana, di risolvere i conflitti, di sviluppare la capacità critica, di prendere decisioni e persino di comunicare. Grazie ai metodi descritti di seguito, i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Migliorare la conoscenza della propria identità: Riconoscere se stessi ed essere riconosciuti dai propri segni di identità. - Riconoscere i propri sentimenti: Il partecipante conoscerà se stesso e potrà quindi conoscere gli altri, il che porterà a una migliore convivenza. - Miglioramento dell'autostima: Il partecipante che sviluppa la propria creatività migliorerà la propria autostima e aumenterà la propria intelligenza emotiva, la capacità di prendere decisioni e di eseguirle. - Il partecipante imparerà a conoscere e rispettare l'ambiente e il proprio spazio nel mondo.
<p>Metodi di apprendimento e insegnamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Creare un ambiente di apprendimento sicuro e positivo concordando le regole di base per la lezione. • Assicurarsi che i giovani sappiano qual è il supporto disponibile e come accedervi. • Tutte le istruzioni sono facoltative e, in ogni caso, non obbligatorie. • I facilitatori devono essere comprensivi, flessibili e sensibili per adattare le attività alle esigenze individuali dei partecipanti. • I facilitatori avranno a disposizione opzioni alternative.
<p>Riferimenti e letture essenziali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Integrare le arti espressive nella pratica del counseling di Suzanne Degges-White e Nancy Davis. • Le arti creative nella consulenza di Samuel Gladding. • Studio sullo stress accademico e sulle capacità di coping nei nuovi studenti di Educazione Sociale (Adrián González Moreno). Università di Granada. • Definizione di ansia della Società di Medicina Interna (https://www.fesemi.org/). • Definizione di stress dalla Fondazione Once (https://www.discapnet.es/salud/recursos/).

	<ul style="list-style-type: none"> • Ansia: https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad
Lettura supplementare	Degges-White, S. (2011). Introduzione all'uso delle arti espressive nel counseling. In S. Degges-White e N. Davis (a cura di), <i>Integrare le arti espressive nella pratica di counseling</i> (pp. 1-6). Springer.
Riferimenti web, riviste, altro	Promozione e prevenzione della salute mentale https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-promotion-prevention

Piano didattico del workshop 1 - Prima parte

Panoramica degli obiettivi, dei risultati e dei contenuti di un workshop o di una lezione

Titolo del workshop	Capire lo stress
Obiettivi del workshop	<ul style="list-style-type: none">• Aumentare la consapevolezza del legame tra pensieri, sentimenti e comportamenti• Capire che non sempre abbiamo il controllo su ciò che ci accade• Per esplorare le nostre tecniche di gestione dello stress
Risultati didattici del workshop	<ul style="list-style-type: none">• Migliorare la comprensione del funzionamento dello stress e dell'ansia• Comprendere che la capacità di risolvere i problemi è essenziale per la gestione dello stress• Familiarizzare con il fatto che il modo in cui reagiamo e affrontiamo la situazione è individuale per ognuno di noi.
Durata <i>Pochi minuti.</i>	150
Nome dell'autore	Konstantinos Flouris, Marta Ortiz Rodríguez
Forma(e) di espressione artistica	<ul style="list-style-type: none">• Pittura• Collage
Partecipanti	8
Numero di facilitatori necessari per gruppo	1
Metodi di apprendimento e insegnamento	<ul style="list-style-type: none">• Questa attività può essere svolta in gruppo o singolarmente (workshop online)
Risorse e materiali	<ul style="list-style-type: none">• Carta kraft per grandi sagome di persone - una per gruppo• Vecchie riviste, giornali, libri illustrati e carta da macero• Pennarelli e matite colorate• Forbici e colla
STRUTTURA DEL WORKSHOP	
Introduzione <i>Introduzione al workshop/lezione tenuta dal facilitatore ai partecipanti.</i>	Cambio di nome (45 min)
Giochi e riscaldamento fisico e vocale	Ascoltare il nostro corpo (15 min)

<p><i>Per dare energia e concentrazione ai partecipanti, preparare i corpi e le voci al lavoro e abbattere le barriere.</i></p>	
<p>Lezione centrale con esercizi e tema chiave <i>Elencare solo i nomi degli esercizi nell'ordine in cui vengono svolti. Elencare la durata dell'intera sezione.</i></p>	<p>Testa - Cuore - Mano! (30 min)</p>
<p>Rilassamento <i>Uno o più brevi giochi o esercizi per creare un'atmosfera rilassata dopo il lavoro di base e prima della riflessione di gruppo e per riunire il gruppo alla fine della sessione.</i></p>	<p>Presentazione dei contorni (30 min)</p>
<p>Riflessione e feedback <i>Un'opportunità per i partecipanti di condividere i loro pensieri e sentimenti riguardo alla lezione e a come l'hanno vissuta.</i></p>	<p>Domande di riflessione e feedback (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Che cosa avete imparato oggi sul legame tra pensieri, sentimenti e comportamento? ● Ci sono somiglianze/differenze nel modo in cui ognuno di noi reagisce e affronta lo stress? ● Vi è venuta qualche idea sulle tecniche di gestione dello stress? ● Esistono tecniche di gestione dello stress diverse a seconda del nostro grado di controllo sulla situazione? ● C'è qualcosa di diverso rispetto a quando abbiamo iniziato questo workshop? ● Avete imparato qualcosa di nuovo gli uni dagli altri, lavorando in gruppo? ● Pensi che qualcosa sarà diverso fino alla prossima volta che ci incontreremo?
<p>Appendici</p>	<p>Diagramma del triangolo cognitivo (CBT)</p>
<p>Riferimenti e letture essenziali</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Varvogli, L. e Darviri, C. (2011). Tecniche di gestione dello stress: Procedure basate sull'evidenza che riducono lo stress e promuovono la salute. <i>Health Science Journal</i> 5(2), 74-89.

Piano didattico del workshop 1 - Parte seconda

Descrizione completa o istruzioni passo-passo per ogni gioco o esercizio

Nome dell'esercizio	Cambio di nome
Numero di esercizio	1
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none">● Creare un'atmosfera rilassata e accogliente● Fare in modo che ogni partecipante parli e ascolti gli altri● Per far sì che i partecipanti imparino a conoscere meglio il workshop e gli altri
Focus dell'esercizio	Basso
Energia richiesta dall'esercizio	Medio
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none">● Cartellini con i nomi (o penna e post-it per scriverci sopra i nostri nomi)● Lettore musicale
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none">● Formare un cerchio.● Iniziare col presentare sé stessi e il proprio background. Condividere tutte le informazioni professionali e personali ritenute sicure. Tenere presente che i partecipanti seguiranno la vostra condivisione.● Parlare di alcune informazioni di base, ad esempio: <i>"Questa lezione comprenderà diverse attività ed esercizi progettati intorno al tema della gestione dello stress e dell'ansia. Alcuni esercizi richiederanno un certo movimento, quindi vi chiederò di lasciare i vostri posti a sedere in alcuni punti. Per le altre attività, potete rimanere seduti. Le domande sono sempre ben accette e vi prego di farmi sapere se avete bisogno di chiarimenti sulle istruzioni che fornisco. Partecipate finché vi sentite sicuri. Non ci sono risposte sbagliate o giuste, stiamo condividendo esperienze e ognuno di noi trova la propria strada"</i>	

- Chiedete ai partecipanti di camminare liberamente per la stanza per tutto il tempo in cui ascoltano la musica. Quando la musica si interrompe, i partecipanti smettono di camminare e incontrano la prima persona che vedono, si scambiano il cartellino con il nome e condividono alcune informazioni su di loro (ad esempio, il nome, il colore preferito, l'animale domestico, le aspettative per il workshop, un'esperienza divertente o stressante).
- Quando la musica ricomincia, riprendono a camminare per la stanza finché la musica non si interrompe. Poi, incontrano di nuovo la prima persona che vedono, le/gli danno il cartellino della persona che hanno incontrato prima, le/gli mostrano chi è e le/gli trasferiscono le informazioni su di lei/lui.
- Con la terza persona che incontreremo trasferiremo il cartellino con il nome e le informazioni che abbiamo ottenuto dalla persona precedente sulla persona che ha incontrato... Continueremo così, incontrando quante più persone possibile.
- *"Riuniamoci di nuovo e che qualcuno inizi presentando colui il cui nome è scritto sul foglio (o sulla targhetta) che tiene in mano. Si mostrerà a noi e ci darà le informazioni che ha ottenuto su di lei/lui".*
- La persona di cui stiamo parlando ascolterà ed eventualmente integrerà o correggerà le informazioni ascoltate su di sé.
- *"Parliamo di quello che è successo. Chi vuole iniziare?"*

Termini chiave utilizzati	<i>Nessuno</i>
----------------------------------	----------------

Nome dell'esercizio	Ascoltare il nostro corpo
Numero di esercizio	2
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Far partecipare attivamente i partecipanti al workshop ● Riconoscere i propri pensieri, sentimenti e sensazioni corporee quando si è stressati e il legame tra di essi ● Per allenare la mente a essere più aperta e consapevole delle esperienze sensoriali e, in ultima analisi, più accettante
Focus dell'esercizio	Basso
Energia richiesta dall'esercizio	Bassa
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> ● Blocchi per appunti ● Penne

Istruzioni

- Iniziate con un esercizio di base guidato di mindfulness. Chiedete ai partecipanti di sedersi comodamente, di chiudere gli occhi e di concentrarsi sul proprio respiro. Lasciate uno o due minuti ai partecipanti per schiarirsi le idee e sistemarsi.
- Chiedete loro di sentire i piedi a terra, il contatto del loro corpo con la superficie su cui si trovano, come si sentono la schiena e il bacino quando si siedono sulle loro sedie (o sui loro materassi). Chiedete loro di prestare attenzione alle sensazioni che provano senza giudicare. Diglielo: "Non importa che sentiate il respiro più forte nelle narici o nella pancia, siate semplicemente presenti...Tutto ciò che dovete fare è essere presenti e consapevoli. »
- Mentre i partecipanti continuano a rilassarsi e a concentrarsi sul respiro, spiegate che è comune a tutti noi, in alcuni momenti della nostra vita, sentirsi persi, isolati o sopraffatti. Può essere un momento spaventoso e spesso pensiamo che non ci sia via d'uscita, ma di solito c'è sempre una luce che ci aiuta a tornare al sicuro.
- Quando si sentono sicuri con l'esercizio, chiedete loro di ricordare un incidente, un'esperienza che è stata stressante per loro o un pensiero che causa loro ansia.
- *"Cosa c'è di diverso ora? Notando qualsiasi sensazione, ci si sente presenti. Se c'è tensione, lasciatevi andare a ciò che sentite. Non dovete cambiare nulla. Accettate quello che c'è in questo momento. Notate i vostri pensieri, sentimenti e sensazioni quando ricordate l'evento stressante".*
- *"E ora è il momento di tornare lentamente nella stanza. Si può iniziare muovendo le dita delle mani e dei piedi. Magari facendo ruotare la testa da un lato all'altro, scuotendo le braccia. E quando sei pronto, apri gli occhi".*
- Chiedete loro di scrivere i pensieri, i sentimenti, le sensazioni che hanno provato quando hanno ricordato l'esperienza stressante e dite loro che avranno la possibilità di condividere tutte le informazioni che sono sicure per loro nella parte successiva del workshop.

Termini chiave utilizzati

Mindfulness significa prestare piena attenzione a qualcosa. Significa rilassarsi per accorgersi davvero di ciò che si sta facendo. Essere consapevoli è l'opposto della fretta o dell'agire multitasking. Quando si è consapevoli, ci si prende il proprio tempo. Ci si concentra in modo facile e rilassato.

Nome dell'esercizio	Testa - Cuore - Mano!
Numero di esercizio	3
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none">● Comprendere il legame tra pensieri, sentimenti e comportamenti● Utilizzare le capacità di problem solving

	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizzare con il fatto che il modo in cui reagiamo e affrontiamo la situazione è individuale per ognuno di noi.
Focus dell'esercizio	Medio - alto
Energia richiesta dall'esercizio	Medio - alta
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> • Carta kraft per grandi sagome di persone - una per gruppo • Vecchie riviste, giornali, libri illustrati e carta da macero • Pennarelli e matite colorate • Forbici e colla
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none"> • Distribuite a piccoli gruppi di studenti le sagome del corpo su grandi fogli di carta (oppure uno di loro potrebbe sdraiarsi e gli altri fare la sua sagoma) e chiedete loro di scrivere intorno alla sagoma della testa le cose che possono metterci sotto pressione e farci sentire stressati. Questi possono essere grandi o piccoli/banali a piacere. Possono essere cose che gli altri fanno o dicono a noi o cose che sentiamo nei media. • Nota: Se si tratta di un workshop online, ogni membro del gruppo deve preparare il proprio schema. • Riportatene alcuni e condivideteli - sottolineate che ci sono molte cose diverse e non ci sono regole su ciò che può causare stress. Ciò che stressa una persona non stressa un'altra. • PENSIERI: Ora scrivete all'interno della vostra testa quali sono i pensieri che queste pressioni possono innescare, come ad esempio: "Non riuscirò mai a farlo in tempo", "Non posso farcela se va male", "Mi diventerò", ecc. I pensieri positivi e negativi vanno bene entrambi. • SENTIMENTI E SENSAZIONI CORPOREE: Spiegate che i pensieri che abbiamo influenzano i nostri sentimenti. Ora riempite lo schema del corpo con le sensazioni, sia emotive che fisiche, che possono essere una reazione a questi pensieri e pressioni, come mal di testa, mal di stomaco, stanchezza, ansia, sovraeccitazione, sudorazione, panico, ecc. Anche in questo caso, non ci sono risposte giuste o sbagliate. • Chiedete loro di assegnare un colore specifico per ogni sentimento. • Nota: Spiegate che esiste un legame tra i nostri pensieri, i nostri sentimenti e ciò che fa il nostro corpo. Nell'epoca in cui dovevamo combattere con gli animali, la nostra paura ci diceva di combattere o di scappare. Oggi abbiamo paure e preoccupazioni diverse e i nostri pensieri e sentimenti sono ancora molto reali e possono essere difficili da 	

affrontare. Il modo in cui reagiamo a uno stress può dipendere dal grado di controllo che sentiamo di avere su ciò che sta accadendo. Quando le cose sembrano fuori dal nostro controllo, può essere più difficile affrontarle e riconoscere i nostri pensieri e sentimenti.

- Chiedete alla classe di pensare a esempi di come le sollecitazioni che hanno scritto possano sembrare completamente fuori dal loro controllo, come la separazione dei genitori. Prendiamo questo esempio e spieghiamo che anche quando non abbiamo il controllo su come si comportano gli altri, abbiamo il controllo su come affrontiamo ciò che sta accadendo.
- **AZIONI:** Come possiamo aiutarci a ridurre i sentimenti di stress imparando a concentrarci su ciò che siamo in grado di controllare? La cosa più utile è risolvere il problema e valutare cosa si può fare e quali sono le opzioni.
- Un fattore chiave nella risoluzione dei problemi è spesso la ricerca di un supporto. Dimostrate questo chiedendo a uno studente di stringere le mani e di non lasciarle andare. Consegnate loro alcune cose da portare (le richieste o le sfide della vita) e poi mostrate come, con altre persone, questo lavoro diventi più facile.
- Concentratevi sulle azioni che ciascuno di loro può suggerire per gestire lo stress, ad esempio la meditazione, l'esercizio fisico, il colloquio con un consulente, l'assertività, il riconoscimento dei punti di forza... Illustrate loro alcune tecniche di base per la gestione dello stress, come gli esercizi di respirazione o la gestione del tempo. Dite loro che affrontiamo le situazioni di stress in base al nostro grado di controllo su di esse.
- Nota: Essere il più possibile creativi. Più usano le loro capacità creative per rappresentare i loro modelli di pensiero o di comportamento, più capiscono se stessi e creano le proprie soluzioni.

Termini chiave utilizzati

La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è un tipo di terapia a breve termine efficace e consolidata che si concentra sulle connessioni tra pensieri, emozioni e comportamenti e su come questi possano influenzarsi a vicenda.

L'American Psychological Association spiega che la CBT si basa su diverse convinzioni, come ad esempio che:

- Modi di pensare e di comportarsi non corretti possono portare a un disagio psicologico.
- Le persone possono imparare modi di pensare e di comportarsi più vantaggiosi.
- Le nuove abitudini possono alleviare i sintomi di condizioni mentali e fisiche e consentire alle persone di agire in modo più vantaggioso.

La teoria centrale è che i problemi nascono dagli eventi e dai significati che le persone assegnano loro. I pensieri negativi

	<p>possono rendere difficile il funzionamento di una persona in varie situazioni. La CBT può aiutare una persona a modificare positivamente il proprio modo di sentire e di agire. Può anche fornire alle persone strategie di coping che le aiutino ad affrontare le sfide.</p>
--	--

Nome dell'esercizio	Presentazione dei contorni
Numero di esercizio	4
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Fornire ai tirocinanti l'opportunità di discutere in gruppo e riflettere sull'apprendimento avvenuto ● Fornire ai tirocinanti input teorici sul funzionamento dello stress
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Medio
Materiali utilizzati	Nessuno
Istruzioni	
<p>Ogni gruppo presenta il proprio schema. Scambio di esperienze, idee...</p> <ul style="list-style-type: none"> ● In che modo i nostri schemi sono diversi o simili? ● Abbiamo usato gli stessi colori/processi creativi e perché? ● Quali sono i pensieri, i sentimenti e le sensazioni corporee che lo stress ci provoca? ● Come facciamo a sapere quando le cose stanno diventando troppe e lo stress che proviamo è ingestibile? ● Potrebbe raccontarci un esempio di come affrontiamo gli eventi stressanti che possiamo controllare e quelli che non possiamo controllare? ● Come affrontiamo ora le situazioni di stress? Quale cosa potremmo fare per affrontare positivamente lo stress? ● Ci sono strategie di stress che non sono utili (ad esempio, la sovralimentazione)? Potreste sostituirli con altri utili? 	
Termini chiave utilizzati	<i>Nessuno</i>
<i>Fornire una descrizione</i>	

Piano didattico del workshop 2 - Prima parte

Panoramica degli obiettivi, dei risultati e dei contenuti di un workshop o di una lezione

Titolo del workshop	La scrittura come strumento di controllo dello stress
Obiettivi del workshop	<ul style="list-style-type: none">• Migliora la consapevolezza di sé mettendo nero su bianco i propri sentimenti• Aumenta la creatività dei partecipanti che si esercitano a scrivere come strumento per combattere lo stress per un certo periodo di tempo• Riduce i fattori di stress fornendo un meccanismo di autodifesa contro di essi.
Risultati didattici del workshop	<ul style="list-style-type: none">• L'allievo sarà in grado di equilibrare la mente e lo stato d'animo, liberando le emozioni che gli causano danno e sarà in grado di lasciar andare i pensieri "tossici" per dare spazio ad altri pensieri che producono un effetto liberatorio che farà uscire la sua mente da una paralisi emotiva che causa stress e incapacità di reagire alle situazioni di squilibrio. Liberandosi di questi pensieri tossici, lo studente otterrà un cambiamento del modello comportamentale, diventando più assertivo e positivo.• Quando l'allievo scrive su ciò che lo disturba, diventa finalmente consapevole di quali sono questi elementi di disturbo e di quali meccanismi di difesa può usare per combatterli.• Sebbene all'inizio questi esercizi possano avere un effetto disturbante sull'allievo, costringendolo a riconoscere gli elementi di disturbo, la realtà è che l'allievo otterrà una crescita interiore scrivendo la sofferenza interiore che sta attraversando. Il dolore sarà meno intenso quando l'allievo darà un significato a questo dolore.• Quando l'allievo scrive, sarà in grado di assimilare le proprie emozioni perché queste saranno focalizzate sul momento presente, sarà in grado di evitare le percezioni negative e questo gli permetterà di assumere un atteggiamento più obiettivo e consapevole, migliorando la resilienza
Durata <i>Pochi minuti.</i>	130
Nome dell'autore	Marta Ortiz Rodríguez, Konstantinos Flouris

Forma(e) di espressione artistica	<ul style="list-style-type: none"> • Scrittura creativa
Partecipanti	8
Numero di facilitatori necessari per gruppo	1
Metodi di apprendimento e insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Workshop online
Risorse e materiali	<p>Facilitatore:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computer • Lavagna a fogli mobili • Marcatori <p>Partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Computer • Blocco note • Marcatori •

STRUTTURA DEL WORKSHOP

<p>Introduzione <i>Introduzione al workshop/lezione tenuta dal facilitatore ai partecipanti.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questa lezione comprende diverse attività ed esercizi sul tema della scrittura per trovare se stessi. Le domande sono sempre ben accette, quindi fatemi sapere se avete bisogno di chiarimenti sulle istruzioni che vi fornisco. • Il tema di questa lezione è "La scrittura come strumento per gestire lo stress". Per la realizzazione di questo esercizio, si sceglierà uno spazio e un abbigliamento che sia comodo per lo studente e che serva a creare un ambiente rilassato che permetta di aprire la mente alle sensazioni interiori del nostro corpo. • Ogni studente sceglierà tre domande su cui scrivere, ad esempio: come mi sento, da dove vengo, dove sto andando... • Con un foglio e una penna, risponderemo a queste domande con tre brevi frasi <p>Tempo: 10 minuti</p>
<p>Giochi e riscaldamento fisico e vocale <i>Per dare energia e concentrazione ai partecipanti, preparare i corpi e le voci al lavoro e abbattere le barriere.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Come esercizio introduttivo, eseguiremo una serie di 10 respiri profondi con gli occhi chiusi e concentrandoci sulla nostra interiorità. <p>Tempo: 5 minuti</p>
<p>Lezione centrale con esercizi e tema chiave <i>Elencare solo i nomi degli esercizi nell'ordine in cui vengono svolti.</i></p>	<p>Esercizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modulare la mente • Lettera al bambino • Sottolineatura

<p><i>Elencare la durata dell'intera sezione.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • La storia della mia vita <p>Tempo: 90 minuti</p>
<p>Rilassamento <i>Uno o più brevi giochi o esercizi per creare un'atmosfera rilassata dopo il lavoro di base e prima della riflessione di gruppo e per riunire il gruppo alla fine della sessione.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Una parola di feedback". Si tratta di un giro di feedback in una sola parola che eccelle nel mantenere l'attenzione: ogni partecipante è in grado di dire la prima parola che gli viene in mente in relazione all'attività di scrittura. Questo può essere realizzato in modalità word cloud per avere un'immagine precedente di ciò che verrà dopo. <p>Tempo: 5 minuti</p>
<p>Riflessione e feedback <i>Un'opportunità per i partecipanti di condividere i loro pensieri e sentimenti riguardo alla lezione e a come l'hanno vissuta.</i></p>	<p>Il facilitatore e il formatore dedicano 20 minuti alla fine di ogni sessione a un processo di riflessione e valutazione, offrendo l'opportunità di discutere in gruppo se lo si ritiene opportuno, fornendo ai discenti la possibilità di condividere l'esperienza di apprendimento. L'obiettivo è quello di incoraggiare gli studenti a condividere i propri sentimenti e ad essere consapevoli dei sentimenti comuni a tutti noi.</p> <p>Domande da proporre al riflesso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali sono le tre sensazioni che ho provato durante l'esecuzione dell'esercizio? • Come mi sentivo prima di iniziare e ora non mi sento più? • Come mi sento ora e non mi sentivo prima di fare l'esercizio? <p>Tempo: 20 minuti</p>
<p>Appendici</p>	
<p>Riferimenti e letture essenziali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Lee, escribe, camina" di Helena Echeverría • "Más allá de las palabras: La escritura como terapia", di Helena Echeverría • "El camino del artista", di Julia Cameron

Piano didattico del workshop 2 - Parte seconda

Descrizione completa o istruzioni passo-passo per ogni gioco o esercizio

Nome dell'esercizio	Modulare la mente
Numero di esercizio	1
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere la parte positiva di ciò che abbiamo • Abituarsi a essere grati per tutto ciò che il discente possiede • Formare la mente ad accettare le cose positive e incoraggiare il raggiungimento di nuovi obiettivi
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Medio
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> • Carta • Penna • Computer
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none"> • Scegliete uno spazio in cui siate soli e liberi da distrazioni e prendetevi del tempo per rispondere a questa domanda: Come mi sento? Prendete dei fogli bianchi e una penna e iniziate a scrivere per un po' tutto quello che vi viene in mente, senza badare alla formulazione o all'ortografia. • Dopodiché, leggete quello che avete scritto e, su un altro foglio, scrivete una storia usando le espressioni al presente. • La storia deve essere composta da tre parti. Nel primo paragrafo dovrete rispondere alla domanda: Come sarebbe la mia vita ideale? Nel secondo paragrafo si dovrebbe rispondere: Quali sono i successi che avrò raggiunto? E nel terzo paragrafo, come mi sento rispetto ai successi che ho ottenuto come descritto nella seconda domanda? • Anche se le domande sono scritte al futuro, le risposte devono essere scritte al presente, come se le aveste già vissute e sentite. E parte dell'esercizio consiste nel ripetere più volte la scrittura di questo accordo di vita, per ancorarlo nella propria mente. 	
Termini chiave utilizzati	Pensare, scrivere, riflettere

Nome dell'esercizio	Lettera al bambino
Numero di esercizio	2
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Lasciate che l'allievo si sfoghi • Lasciare che l'allievo perdoni se stesso/a • Amare se stessi, capire se stessi

Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Elevato
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> ● Carta ● Penna ● Computer
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none"> ● Scrivete al bambino che eravate. Visualizzate il bambino che eravate, i vostri gusti e le vostre preferenze quando eravate bambini, ciò di cui vi vergognavate, ciò che rimpiangevate, ecc. Scrivete una lettera a lui/lei e raccontate le vostre emozioni in modo fluido. Più siete specifici, meglio è. Se ci sono nomi specifici, date, aneddoti, sarà un'esperienza più vitale e terapeutica. Mostrate l'amore che provate, l'ammirazione e il perdono. ● Dopodiché, ricordate che ora siete adulti e che molte delle cose di cui avevate paura quando eravate bambini non fanno più parte della vostra realtà. ● Dobbiamo renderci conto che le nostre paure sono cambiate e non ci spaventano più, e forse anche le nostre paure attuali cambieranno o scompariranno nell'immediato futuro. 	
Termini chiave utilizzati	Introspezione, riflessione, miglioramento personale

Nome dell'esercizio	Sottolineatura
Numero di esercizio	3
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Cambiare le abitudini ● Creare nuove abitudini ● Essere coerenti
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Medio
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> ● Carta ● Penna ● Computer ● Evidenziatore
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none"> ● Tenete vicino a voi un foglio di carta e una penna. Ogni mattina, quando vi alzate, scrivete senza fermarvi la prima cosa che vi viene in mente. Non importa se non ha senso logico. 	

- Scrivere continuamente fino a riempire il foglio. Durante le prime settimane dell'esercizio non leggere il contenuto. Dopo un po' di tempo, rileggete tutto quello che avete scritto, con calma, senza fretta. Non è necessario leggere tutto in un giorno. Analizzate ciò che avete scritto, scrivete le idee che avete ora, le soluzioni che avete trovato quando avete trovato e scritto, sfruttate i vantaggi che il vostro subconscio vi fa vedere.
- Dopodiché, prendete un evidenziatore e sottolineate le frasi complete che ritenete più importanti. Poi fate un elenco di tutte le frasi che avete scelto e, in quell'elenco, sottolineate i verbi di ogni frase selezionata.
- Su un altro foglio di carta, scrivete il seguente titolo: Quali azioni devo cambiare, mantenere o esercitare in base ai verbi che avete già scelto. Poi, dopo il titolo, scrivete una storia che cerchi di rispondere a questa domanda, usando gli stessi verbi.
- Nei vostri scritti troverete una mappa per scoprire e ordinare i vostri pensieri e sentimenti, raggiungendo il benessere.

Termini chiave utilizzati	<i>Coerenza, disponibilità a realizzare, disponibilità a cambiare</i>
----------------------------------	---

Nome dell'esercizio	La storia della mia vita
Numero di esercizio	4
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Aumentare la capacità di empatia ● Vedere la realtà da una prospettiva diversa ● Disintossicare i ricordi
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Medio
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> ● Carta ● Penna ● Computer
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none"> ● Per prepararvi, scrivete una breve autobiografia che vi aiuti a ricordare alcuni aneddoti del vostro passato, preferibilmente dell'infanzia o dell'adolescenza, perché è in questo periodo che si formano le basi della nostra personalità. ● Ora scrivete una storia in terza persona. Tenete presente che il protagonista sarà totalmente diverso da voi, sarà una persona diversa (età diversa, sesso diverso). Scriverete tre storie in tre giorni. 	

- Il quarto giorno, unirete le tre storie in una sola. Il quinto giorno, leggete la storia e aggiungete alcune raccomandazioni al protagonista. Il sesto giorno rileggete il testo ma come se foste il protagonista, mettetevi nei panni del personaggio principale e prestate attenzione alle raccomandazioni che avete dato.
- Poiché avete scritto tutto da un altro punto di vista, vi darà lo spazio sufficiente per vedere ciò che è successo in passato da diverse angolazioni. Questo vi permetterà di essere più enfatici con le persone coinvolte in queste azioni del passato e di disintossicare i vostri ricordi.

Termini chiave utilizzati	Vivere, sanare, perdonare
----------------------------------	---------------------------

<i>Fornire una descrizione</i>	
--------------------------------	--

Piano didattico del workshop 3 - Prima parte

Panoramica degli obiettivi, dei risultati e dei contenuti di un workshop o di una lezione

Titolo del workshop	Smascherato
Obiettivi del workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare i giovani a comprendere meglio i loro pensieri, le loro emozioni e le loro esperienze. • Lavorare con un mezzo libero da pressioni e conseguenze per esprimere i propri pensieri e sentimenti. • Migliorare le abilità sociali
Risultati didattici del workshop.	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare un'attività creativa per esprimere pensieri, convinzioni e sentimenti in modo sicuro • Progettare un laboratorio in cui le maschere inconsce potessero rivelarsi • Aiutare i giovani a esplorare e scambiare pensieri, emozioni ed esperienze nascoste.
Durata <i>Pochi minuti.</i>	225
Nome dell'autore	Konstantinos Flouris, Marta Ortiz Rodríguez
Forma(e) di espressione artistica	A seconda delle risorse a disposizione, si possono aiutare i partecipanti a creare maschere da zero o acquistare maschere vuote già pronte.
Partecipanti	8
Numero di facilitatori necessari per gruppo	1
Metodi di apprendimento e insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> • Uso dei processi creativi per aiutare i giovani a sentirsi competenti, a sviluppare capacità adattive incentrate

	<p>sull'emotività e ad aumentare la consapevolezza emotiva, un'abilità essenziale per la gestione dello stress e dell'ansia</p> <ul style="list-style-type: none"> • La creazione di maschere può essere fatta individualmente o in gruppo.
Risorse e materiali	<ul style="list-style-type: none"> • Cartoni • Pennarelli colorati • Piume, scovolini, pezzi di tessuto e materiali diversi • Brillantini e paillettes • Forbici e colla • Vecchie riviste
STRUTTURA DEL WORKSHOP	
<p>Introduzione <i>Introduzione al workshop/lezione tenuta dal facilitatore ai partecipanti.</i></p>	Ricorda il mio nome? (15 min)
<p>Giochi e riscaldamento fisico e vocale <i>Per dare energia e concentrazione ai partecipanti, preparare i corpi e le voci al lavoro e abbattere le barriere.</i></p>	Ispiratevi ai nostri nomi! (30 min)
<p>Lezione centrale con esercizi e tema chiave <i>Elencare solo i nomi degli esercizi nell'ordine in cui vengono svolti. Elencare la durata dell'intera sezione.</i></p>	Smascherato (120 min)
<p>Rilassamento <i>Uno o più brevi giochi o esercizi per creare un'atmosfera rilassata dopo il lavoro di base e prima della riflessione di gruppo e per riunire il gruppo alla fine della sessione.</i></p>	La salvia (30 min)
<p>Riflessione e feedback <i>Un'opportunità per i partecipanti di condividere</i></p>	Domande di riflessione e feedback (30 min):

<i>i loro pensieri e sentimenti riguardo alla lezione e a come l'hanno vissuta.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cosa avete imparato sulle vostre strategie adattive? • Qual è stata la cosa più sorprendente che avete imparato su di voi oggi? • Alcune convinzioni o sentimenti nascosti sono diventati più accessibili? • In quali modi potreste usare il pensiero creativo e la capacità di risolvere i problemi per esplorare la vostra ansia? • Ci sono tratti personali, talenti, abilità, punti di forza che potrebbero aiutarla a gestire l'ansia?
Appendici	Nessuno
Riferimenti e letture essenziali	<ul style="list-style-type: none"> • Rogers, CR. (1961) Diventare una persona: Il punto di vista di un terapeuta sulla psicoterapia. Houghton Mifflin, Boston. • Rogers, C. R. (1983). Libertà di apprendimento per gli anni '80. Columbus, OH: Charles E. Merrill Publishing Company.

Piano di lezione del workshop 3 - Parte seconda

Descrizione completa o istruzioni passo-passo per ogni gioco o esercizio

Descrizione dell'esercizio

Nome dell'esercizio	Ricorda il mio nome?
Numero di esercizio	1
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Creare un'atmosfera rilassata e accogliente • Presentarsi nel gruppo • Confermare che tutti conoscono i nomi di tutti
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Bassa
Materiali utilizzati	Nessuno
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none"> • Formare un cerchio • <i>"Suggerisco di ricordare i nostri nomi in modo piacevole".</i> • <i>"Il primo alla mia sinistra inizierà dicendo il suo nome".</i> • <i>"Il secondo da sinistra ripeterà il nome del precedente e dirà anche il suo".</i> 	

<ul style="list-style-type: none"> ● <i>"Il prossimo dirà il nome del primo, del secondo e il suo nome".</i> ● <i>"Continuiamo tutti seguendo lo stesso criterio".</i> ● Il facilitatore è l'ultimo a dire i nomi di tutti. Se alcuni partecipanti temono di non riuscire a ricordare i nomi, il facilitatore li rassicura sul fatto che non si tratta di un esercizio di memoria e che, se necessario, tutti potranno aiutarli. 	
Termini chiave utilizzati	
<i>Fornire una descrizione</i>	

Nome dell'esercizio	Ispiratevi ai nostri nomi!
Numero di esercizio	2
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Scoprire i sentimenti e le emozioni che si generano in noi in determinate situazioni ● Utilizzare l'attività per gestire le emozioni
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Medio
Materiali utilizzati <i>Elencare i materiali utilizzati. Se non sono richiesti materiali, indicare "Nessuno"</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Carta ● Penna ● Set di colori ● Cartone ● Forbici
Istruzioni	
<p>A chi non è mai capitato di essere al telefono, in una riunione di lavoro o di ascoltare una conferenza, quando improvvisamente ci si ritrova a scrivere il proprio nome negli angoli dell'agenda? Di tanto in tanto, è comune fare questi scarabocchi in luoghi diversi. Sia che la mente volesse fuggire da una situazione o concentrarsi su quella chiamata, ha generato una sintonia con il proprio nome. Questo perché il nome proprio di ogni persona scatena in sé delle emozioni.</p> <p>Per svolgere questa attività l'allievo può scegliere il proprio nome o un soprannome, l'importante è che sia personale e che l'allievo si senta identificato. L'allievo lo scriverà su un foglio di carta e inizierà a creare qualcosa di nuovo a partire da esso. L'allievo può utilizzare carte, colori e materiali diversi, poiché questo lavoro deve essere il più dettagliato possibile. L'allievo esplorerà ogni contorno del proprio nome e sarà ispirato a trovare la migliore espressione di se stesso.</p>	

Sembra un esercizio complicato, ma è molto interessante vedere quanti sentimenti l'allievo può esprimere da qualcosa che sembra essere comune come il proprio nome. Spesso è difficile esprimere le proprie emozioni, i propri gusti e le proprie paure.

L'attività si conclude con la presentazione del nome di ognuno e il resto del gruppo lo chiama per nome.

Termini chiave utilizzati	Paure, emozioni, esprimere
Fornire una descrizione	

Nome dell'esercizio	Smascherato
Numero di esercizio	3
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Lavorare con un mezzo libero da pressioni e conseguenze per esplorare le proprie fonti di ansia. • Esplorare nuove tecniche di gestione dello stress • Migliorare le abilità sociali
Focus dell'esercizio	Medio-alto
Energia richiesta dall'esercizio	Medio
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> • Cartoni • Pennarelli colorati • Piume, scovolini, pezzi di tessuto e materiali diversi • Brillantini e paillettes • Forbici e colla • Vecchie riviste
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none"> • Questa attività prevede la creazione di maschere che aiutano a esplorare le maschere simboliche dei partecipanti. Fornite loro i materiali e incoraggiateli a creare la maschera del loro "volto interiore". • Spiegate ai partecipanti il concetto di maschera e come ognuno di noi possa avere delle maschere dietro cui spesso si nasconde o di cui ha bisogno per rivelarsi. • Chiedete loro di essere il più creativi possibile, esplorando le loro esperienze personali. 	

- Che aspetto avrebbe quella maschera se fosse vera? Quando pensano di nascondersi dietro una maschera? Cosa scatena il loro nascondersi? In quali situazioni abbiamo bisogno di maschere per dire ciò che pensiamo veramente?
- Incoraggiate i partecipanti a essere consapevoli mentre creano le loro maschere e a osservare i loro pensieri e sentimenti. La musica da meditazione potrebbe essere appropriata. Incoraggiateli a permettere ai pensieri della loro maschera di entrare nella loro mente o di interagire con il loro alter ego (maschera).
- Quando le maschere sono pronte, potete metterle tutte insieme in un posto e osservarle. Quali pensieri e sentimenti emergono quando li vediamo tutti insieme? Possono conversare tra di loro?
- Ora ognuno presenta la propria maschera. "*Potete indossarlo o tenerlo accanto a voi o davanti a voi. Che effetto fa indossarlo o osservarlo? Com'è stato per te creare la tua maschera?*"
- Potrebbero usare le maschere per fare un ulteriore gioco di ruolo su se stessi e sulle questioni rappresentate dalle diverse maschere che indossano. In questo caso il facilitatore può suggerire ai partecipanti di indossare la maschera e recitare una scena, di interagire con la maschera (tecniche della Gestalt) o di coinvolgere l'intero gruppo (tecniche dello psicodramma)

Termini chiave utilizzati
Fornire una descrizione

- Spesso le persone creano maschere dietro cui nascondersi per distrarsi da altri problemi, per evitare che gli altri vedano la loro ansia o per non vedere le proprie disfunzioni.
- L'attività può aiutare i partecipanti a scoprire parti di sé repressi, a scoprire nuove strategie di coping e a esplorare una situazione in cui non hanno bisogno della loro maschera.

Nome dell'esercizio	Il saggio
Numero di esercizio	4
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Per connetterci con la parte matura di noi stessi. ● Migliorare il pensiero creativo e la capacità di risolvere i problemi ● Chiudere il workshop con un messaggio d'accompagnamento
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Basso

Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> ● Materassi ● Musica con i suoni della natura ● Illuminazione tenue
Istruzioni	
<ul style="list-style-type: none"> ● <i>"Sdraiatevi... Chiudete gli occhi e fate qualche respiro profondo..."</i> ● <i>Ad ogni espirazione si lasciano andare tutte le tensioni e ci si rilassa di più...</i> ● <i>Inspirare... Espirare... Inspirare... Espirare...</i> ● <i>Ora lasciate che la vostra visione interiore vi conduca fuori da questa stanza...</i> ● <i>Siete su un sentiero nella foresta... Sentite dei suoni... Sentite gli odori... Siete calmi e rilassati... Camminate e sentite le foglie scricchiolare sotto i piedi...</i> ● <i>Raggiungete una radura... Al centro c'è un fuoco... Qualcuno si siede accanto al fuoco e aspetta in silenzio... Lui ha tutte le risposte... È sicuro avvicinarsi alla persona che ti aspetta...</i> ● <i>Ti avvicini e ti siedi accanto a lui... Come va? Uomo o donna; ... Cosa indossa?</i> ● <i>Potete fargli una sola domanda... Quando siete pronti, fategliela... Ascoltate la risposta... Rimani lì ancora un po'... Lo ringraziate per l'aiuto e vi preparate ad andarsene..</i> ● <i>Vi abbraccia e vi fa un regalo, un ricordo del vostro incontro... Cosa c'è? Com'è; ...</i> ● <i>Riprendete il cammino di ritorno... Sentite il potere della risposta e il dono che il saggio vi ha fatto...</i> ● <i>Siete di nuovo qui nella stanza... Qualche movimento di stretching... Aprite lentamente gli occhi...</i> ● <i>Riuniamoci per discutere di quello che è successo"</i> 	
Termini chiave utilizzati <i>Fornire una descrizione</i>	

The CBT Triangle

- The triangle is used in cognitive behavioral therapy (CBT) to show the connection between thoughts, feelings, and behaviors
- Each of these influence the other, becoming a pattern over time
- Changing the pattern can lead to feeling happier and more confident



To learn more and get resources, visit www.thecounselingpalette.com