

Modulo B - Panoramica

Titolo del modulo	Resilienza: il vostro bagaglio di risorse
Descrizione del modulo	<p>Un aspetto fondamentale da sottolineare fin dall'inizio di questo modulo è quanto sia fondamentale distanziare questi laboratori e attività da un vero e proprio percorso terapeutico, attraverso il quale le persone decostruiscono le loro esperienze passate e presenti, le analizzano in modo molto più profondo e individuano gli strumenti interni ed esterni che possono utilizzare per ricostruire la loro struttura personale. È chiaro che tre attività nel contesto di un workshop non possono avere obiettivi, mezzi ed esperienze simili a quelli della terapia, soprattutto perché il rischio di una tale sovrapposizione sarebbe dannoso e potrebbe avere esiti dolorosi per i partecipanti. Sarebbe inoltre importante evitare ogni possibile collegamento o riferimento a eventuali eventi traumatici che i partecipanti hanno dovuto superare. Nel fare ciò, è fondamentale cercare di conoscere i partecipanti in anticipo e tenere presente la flessibilità delle attività, per adattare al pubblico (ad esempio, eliminare qualsiasi riferimento alla famiglia o ai parenti, se il facilitatore sa che un partecipante ha recentemente subito una perdita).</p> <p>Quando si esaminano i potenziali partecipanti, è importante escludere le persone che hanno subito di recente un trauma o un grave disagio. Poiché è probabile che il trauma sia pesantemente presente nella loro mente, c'è il rischio che il processo di disegno e di espressione possa causare una traumatizzazione secondaria.</p> <p>. Il lavoro di gruppo, di qualsiasi tipo, non è generalmente adatto a persone con un trauma acuto.</p> <p>Prima di iniziare un processo, assicuratevi di avere il consenso informato scritto di tutti. Tutti i partecipanti devono capire che il processo è del tutto volontario e che chiunque è libero di abbandonarlo in qualsiasi momento.</p> <p>Non affrettate il processo. Assicuratevi di essere sempre disponibili come coautori, custodi, counsellor ed editor amichevoli e solidali.</p> <p>Detto questo, è importante fornire un background teorico: il termine <i>resilienza</i> si riferisce alla capacità di una persona di affrontare situazioni difficili nella vita. È un concetto dinamico, un processo adattivo che permette di trasformare una situazione dolorosa o traumatica in un processo di apprendimento e di crescita positiva. La resilienza è un costrutto multidimensionale, derivante da un equilibrio tra</p>

	<p>fattori di rischio e fattori protettivi, sia individuali che ambientali.</p> <p>Questo modulo mira a far emergere e a rafforzare nei giovani adulti quei fattori protettivi legati alla resilienza: abilità cognitive, visione positiva di sé, autoefficacia, locus of control interno, personalità prosociale, capacità di autoregolazione e autocontrollo, capacità di sviluppare relazioni interpersonali con persone importanti e di supporto, senso di appartenenza a un gruppo.</p> <p>Il facilitatore presenterà al gruppo attività collettive, dinamiche, corporee ed esperienziali, nonché mezzi creativi (disegno) che miglioreranno la consapevolezza e l'uso delle risorse interne ed esterne.</p>
<p>Obiettivi didattici/obiettivi del modulo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suggestire a operatori che lavorano con i giovani, facilitatori e insegnanti nuovi esercizi e attività di gruppo finalizzati alla costruzione della resilienza • Migliorare la consapevolezza dei fattori interni ed esterni che possono aumentare la resilienza • Implementare approcci più creativi nella gestione di situazioni di vita problematiche
<p>Risultati didattici del modulo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avere una maggiore conoscenza del concetto di resilienza e dei fattori di rischio e di protezione ad esso correlati • Saper utilizzare le proprie risorse interne ed esterne nella gestione di eventi di vita problematici • Partecipare alle attività in un gruppo di coetanei, per poter condividere le proprie esperienze
<p>Contesto teorico/approccio</p>	<p>Per quanto riguarda la psicologia, la resilienza è un termine ampio, sul quale non c'è ancora un accordo chiaro, anche se è opinione diffusa che sia legata alla capacità di un individuo di far fronte alle avversità che incontra nel corso della sua vita. La persona è quindi in grado di adattarsi costruttivamente alle circostanze che minacciano la totalità della sua personalità.</p> <p>In primo luogo, la ricerca si è concentrata sullo studio degli aspetti di vulnerabilità e di rischio, legati all'arresto dello sviluppo evolutivo del bambino. A partire dagli anni '80, gli esperti hanno invece iniziato a parlare dei fattori protettivi che possono prevenire le patologie, siano essi interni (temperamento, abilità cognitive, autostima), esterni (famiglia, contesto sociale, scuola) e relazionali (tutor, educatore, ecc.).</p> <p>Con l'avvento della psicologia positiva, queste risorse vengono esplorate in relazione non solo allo sviluppo del</p>

bambino, ma all'intero ciclo della vita. La ricerca non si concentra solo sulle esperienze precoci negative che determinano l'infanzia, ma anche sulla costruzione o ricostruzione positiva del percorso di una persona nonostante le esperienze negative.

Così, la persona ha un ruolo attivo nel rapporto con la realtà in cui vive e che può gestire.

L'intervento è finalizzato alla prevenzione del disagio, allo sviluppo di fattori di protezione e al potenziamento del supporto emotivo all'interno della relazione di cura con i *tutor della resilienza* (termine coniato da Cyrulnik).

Per quanto riguarda i fattori di protezione a cui possiamo attingere, si può fornire il seguente elenco:

- **Relazionale.** Interno: senso del valore di sé e di meritare amicizie e famiglia, capacità di rivolgersi agli altri, abilità comunicative, ecc.
Esterno: amici o parenti stretti, una relazione importante, gruppi di sostegno, colleghi di lavoro, animali domestici, ecc.
- **Somatico.** Interno: buona salute, capacità di connettersi con il corpo e le sue sensazioni, respirazione profonda, buona postura, 5 sensi, ecc.
Esterno: palestra, sport, yoga, fisioterapisti, terme, massaggi, ecc.
- **Emotivo.** Interno: accesso alle emozioni positive, capacità di tollerare le emozioni negative, capacità di esprimere e regolare le emozioni, ecc.
Esterno: amici, parenti, animali domestici per dare e ricevere sostegno emotivo, ecc.
- **Intellettuale.** Interno: pensiero creativo, problem solving, capacità di apprendimento e curiosità, ecc.
Esterno: scuole, istituzioni educative, biblioteche, documentari, cruciverba, libri, ecc.
- **Artistico/creativo.** Interno: capacità di accedere a processi creativi interni come la musica, la danza, la poesia, l'arte, la scrittura, il cucito, la cucina, ecc.
Esterno: persone con cui una persona può condividere attività artistiche, materiale e attrezzature artistiche, musei, cinema, ecc.
- **Materiali.** Interno: capacità di guadagnare un reddito, stabilità finanziaria, beni materiali, ecc.
Esterno: avere un lavoro, una casa, mezzi di trasporto, oggetti, vestiti, ecc.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Psicologico. Interno: senso di capacità, autostima, sensazione di sicurezza nel mondo, auto-riflessione su comportamenti, emozioni e pensieri, ecc. Esterno: terapeuta, libri di auto-aiuto, terapie di gruppo, ecc. ● Spirituale. Interno: capacità di entrare in contatto con Dio, Buddha, Allah o altre divinità, fede, preghiera, ecc. Esterno: istruzioni per i farmaci, partecipazione a comunità spirituali , ecc. ● Naturale. Interno: capacità di connettersi alla natura e di apprezzare suoni, panorami, odori, hobby come il giardinaggio, l'apprezzamento delle stagioni, ecc. Esterno: giardini, laghi, montagne, mare, escursioni a piedi, moto, auto, tramonto, alba, fiori, animali, ecc. <p>Alcune attività fondamentali per sostenere la resilienza sono altrettanto utili per sostenere lo sviluppo della creatività di una persona. In contesti di vulnerabilità, le attività espressive-simboliche e creative possono promuovere il processo di resilienza. Queste attività rafforzano l'autostima, promuovono i legami sociali, il benessere psicologico, il senso di bellezza e trasmettono un senso di sicurezza. Tutti questi fattori contribuiscono a uno sviluppo positivo della persona, aiutano a superare le difficoltà, facilitano l'espressione, la comunicazione e l'integrazione (Castelli, 2011).</p> <p>Ad esempio, il bambino utilizza il disegno per raggiungere la coesione interna: l'attività creativa permette all'individuo di raccontare le esperienze di vita, riportando aspetti percettivi e affettivi, per creare un'entità mentale unitaria, anche prima dello sviluppo delle competenze comunicative.</p> <p>La narrazione è un processo di costruzione di significati, dà senso alla realtà e permette di dare ordine e forma alle esperienze di vita, per renderle più comprensibili.</p>
Metodi di apprendimento e insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> ● Gli esercizi saranno completati principalmente a livello individuale con un momento finale in gruppo, per condividere le risorse. ● Gli esercizi possono essere svolti sia in presenza che online. ● 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.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Riferimenti e letture essenziali	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2011). Resilienza e Creatività. Teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità. Franco Angeli. • Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUcatt. • Ogden P. Fisher J. (2015) Psicoterapia sensomotoria. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pagg. 209-216 • Morgan J. & REPSSI (2009) Libro "Fare l'eroe" (Cittadino attivo). Una guida per i facilitatori
Letture supplementare	Castelli C. (2005) Il cielo è di tutti. Disegni e narrazioni dai contesti di emergenza. Grafica.
Riferimenti web, riviste, altro	https://progetti.unicatt.it/progetti-milan-la-fabbrica-del-talento-home http://www.repssi.org/

Piano didattico del workshop - Prima parte

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

Titolo del workshop	Resilienza: il vostro bagaglio di risorse
Obiettivi del workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Suggestire a operatori che lavorano con i giovani, facilitatori e insegnanti nuovi esercizi e attività di gruppo finalizzati alla costruzione della resilienza • Migliorare la consapevolezza dei fattori interni ed esterni che potrebbero aumentare la resilienza • Implementare approcci più creativi nella gestione di situazioni di vita problematiche.
Risultati didattici del workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Avere una maggiore conoscenza del concetto di resilienza e dei fattori di rischio e di protezione ad esso correlati • Saper utilizzare le proprie risorse interne ed esterne nella gestione di eventi di vita problematici • Partecipare alle attività in un gruppo di coetanei, per poter condividere le proprie esperienze
Durata <i>Pochi minuti.</i>	150 - 180
Nome dell'autore	Enaip Piemonte, Italia Costero Francesca, Fratucello Chiara, Humburg Maren Parolaro Erika
Forma(e) di espressione artistica	Espressione corporea e disegno
Partecipanti	max 15-20 persone, 15-18 anni
Numero di facilitatori necessari per gruppo	1 o 2
Metodi di apprendimento e insegnamento	Piccoli gruppi/individuali, in presenza. Possibilmente in una grande sala con un computer e un proiettore.
Risorse e materiali	Facilitatore: Computer, proiettore, fogli di carta, un grande poster con il disegno di un ombrello, penne o matite, un gomito di corde. Partecipanti: nessuno.
STRUTTURA DEL WORKSHOP	
Introduzione	Questa lezione mira a identificare e analizzare sia i fattori di stress che ogni persona affronta nella propria vita, sia gli aspetti e i fattori positivi su cui si può fare affidamento, nel contesto dell'autoconsapevolezza, della crescita personale e della resilienza. Nel farlo, è fondamentale creare un ambiente accogliente, lavorando sulle dinamiche di gruppo,

	<p>nonostante il breve tempo in cui i partecipanti dovranno lavorare insieme.</p> <p>Pertanto, la prima attività dovrebbe essere un rompighiaccio in cui le persone possano presentarsi ed esprimersi liberamente, senza necessariamente rivelare dettagli personali e intimi sulla propria interiorità.</p> <p>1) Se fossi... (20 min)</p>
<p>Riscaldamento fisico e vocale e giochi</p>	<p>2) Creare la nostra rete di sicurezza (30 min)</p>
<p>Lezione centrale con esercizi e tema chiave</p>	<p>3) Risorsa o difficoltà? Obiettivo: iniziare a <i>posizionarsi</i>, sia mentalmente che fisicamente, in base alla situazione che si presenta (20 min.)</p> <p>4) Sotto una tempesta Obiettivo: mappare le situazioni personali di difficoltà e gli elementi di aiuto in modo più dettagliato (40 min.)</p> <p>5) Il club della vita Obiettivo: focalizzare l'attenzione sulla rete di sostegno che ogni persona ha, su cui può contare nei momenti di difficoltà. (20 min)</p>
<p>Rilassamento</p>	<p>6) Sciopero! Come rilassamento, un'attività più energica e fisica dovrebbe smorzare l'energia emotiva e l'impegno messi in atto con le attività precedenti. Il gruppo si dispone in cerchio, con una palla al centro. Con le mani o i pugni tra le gambe, ogni partecipante deve cercare di far passare la palla tra le gambe dei compagni, per allontanare simbolicamente le difficoltà. (15 min)</p>
<p>Riflessione e feedback</p>	<p>7) Lo scriverò su un post-it! Negli ultimi minuti della lezione, i partecipanti indicheranno una risorsa personale che hanno scoperto o analizzato nel gruppo e che porteranno a casa, come promemoria di ciò su cui possono contare nei momenti difficili. (10 min)</p>
<p>Appendici</p>	<p>Esempi di immagini da mostrare durante l'attività 3:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

	
<p>Riferimenti e letture essenziali <i>Elencare tutti i riferimenti utilizzati. Includere il nome completo dell'autore, il nome dell'organizzazione, l'e-mail, il titolo, l'editore, ecc.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUCatt. • Ogden P. Fisher J. (2015) Psicoterapia sensomotoria. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pagg. 209-216 • Morgan J. & REPSI (2009) Libro "Fare l'eroe" (Cittadino attivo). Una guida per i facilitatori

Piano di lezione del workshop - Seconda parte

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

Descrizione dell'esercizio

ATTIVITÀ INTRODUTTIVA

Nome dell'esercizio	Se fossi...
Numero di esercizio	1
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere gli altri membri del gruppo • Conoscere in anticipo la personalità e le caratteristiche dei partecipanti.
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Bassa
Materiali utilizzati	Penne o pennarelli e una lavagna su cui scrivere.
Istruzioni	
<p>Il facilitatore elencherà alcune categorie, come ANIMALI, CIBO, CITTA', OGGETTI, e chiederà ai partecipanti di presentarsi con il proprio nome e alcuni dati personali. Poi, il partecipante dirà "se fossi..." e completerà la frase con le categorie elencate e un'opzione scelta, spiegando la propria scelta.</p> <p><i>Ad esempio, "Se fossi un animale, sarei un criceto, perché alcuni dicono che gli assomiglio" oppure: "Se fossi una città, sarei Berlino, perché sento di essere stata distrutta e ricostruita molte volte"</i></p> <p>Il facilitatore deve prestare molta attenzione alle presentazioni, per individuare le prime espressioni dei fattori di stress o di calma dei partecipanti, in modo da poter enfatizzare o minimizzare di conseguenza le fasi successive.</p>	

Termini chiave utilizzati	CATEGORIE, INTROSPEZIONE, INTRODUZIONE, SCAMBIO DI GRUPPO, SIMBOLI
----------------------------------	--

ATTIVITÀ DI RISCALDAMENTO

Nome dell'esercizio	Creare la nostra rete di sicurezza
Numero di esercizio	2
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Creare un'esperienza di <i>legame</i> sia letterale che metaforico per il gruppo • La focalizzazione sugli aspetti positivi, sulle competenze che rafforzano l'identità della persona e del gruppo, anche fisicamente attraverso la corda.
Focus dell'esercizio	Medio
Energia richiesta dall'esercizio	Medio
Materiali utilizzati	Palla di corde
Istruzioni	
<p>Il facilitatore passerà un gomito di corde a un partecipante, che terrà un'estremità della corda, dirà ad alta voce qualcosa che sa fare bene e passerà il gomito a un altro partecipante, pronunciando il suo nome e incoraggiandolo a dire qualcosa che sa fare bene. La persona successiva farà lo stesso, terrà la sua parte di corda e passerà la palla al membro successivo della squadra. In questo modo, i membri del gruppo interagiranno direttamente tra loro, si rivolgeranno l'uno all'altro per nome e si impegneranno in un rapporto più confidenziale. Inoltre, condividere le competenze e i risultati degli altri potrebbe essere un buon modo per concentrarsi sugli elementi interni di sostegno che ogni persona possiede. Alla fine dell'attività, la rete creata dal filo tenuto per mano dalle persone collegherà tutti i membri del gruppo e rappresenterà la rete, la <i>ragnatela</i> di fattori di aiuto personali, soprattutto interni, su cui tutti possono contare.</p> <p>Infine, il movimento fisico attiva il corpo e fa sì che le persone si impegnino in un'attività senza sentirsi completamente esposte, come potrebbero sentirsi se venisse chiesto loro di esprimere la propria ansia o i propri pensieri interiori.</p>	
Termini chiave utilizzati	RETE, COLLEGAMENTO, CONNESSIONE, FILI, COMPETENZE, RETE DI SICUREZZA

ATTIVITÀ PRINCIPALI

Nome dell'esercizio	Risorsa o difficoltà?
Numero di esercizio	3
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere sulle situazioni quotidiane e identificarle come fattori di stress o ambienti tranquillizzanti • Attivare il corpo attraverso un'attività più fisica, per non stressarsi eccessivamente a livello emotivo
Focus dell'esercizio	Medio

Energia richiesta dall'esercizio	Elevato
Materiali utilizzati	Immagini da visualizzare (stampate o tramite proiettore)
Istruzioni	
<p>Il facilitatore mostrerà ai membri del gruppo alcune immagini di situazioni e contesti quotidiani (una famiglia, una scuola, qualcuno che lavora, un parco, un gruppo di amici, un concerto, persone che fanno sport, ecc.)</p> <p>I partecipanti dovranno decidere se vedere la situazione come una risorsa o come qualcosa di difficile per loro. Poi dovranno spostarsi nella stanza di conseguenza, sul lato sinistro della stanza se vedono la situazione come facilitante, e sul lato destro se la vedono come impegnativa o problematica.</p> <p><i>Ad esempio, il facilitatore mostra l'immagine di una famiglia.</i></p> <p><i>Il partecipante A ha problemi con i genitori e si sposta verso la parete destra della stanza.</i></p> <p><i>Il partecipante B trova conforto nel condividere le difficoltà con i fratelli e si sposta verso la parete sinistra.</i></p> <p>In base al grado di aiuto o di difficoltà che sentono rispetto alla situazione data, il gruppo può posizionarsi su un continuum(<i>ad esempio, leggermente a sinistra o molto vicino alla parete sinistra</i>). Il facilitatore può far notare quanto si stiano muovendo, il che significa che non tutto ciò che vivono è difficile, e possono anche contare su alcune risorse, o altrimenti notare quanto poco si stiano muovendo, analizzando (ma forse non facendo notare esplicitamente) quanto alcune persone del gruppo si sentano oppresse da situazioni impegnative. Ciò può essere motivo di riflessione durante questo e gli altri esercizi.</p> <p>Il movimento fisico attiva il corpo e fa sì che le persone si impegnino in un'attività senza sentirsi completamente esposte, come potrebbero sentirsi se venisse chiesto loro di esprimere la propria ansia o i propri pensieri interiori. Tuttavia, il facilitatore può incoraggiare i membri del team a spiegare perché si sono mossi in quella specifica direzione.</p> <p>NB: se durante gli esercizi precedenti, o grazie a conoscenze pregresse, il facilitatore viene a conoscenza di un'esperienza traumatica subita da uno dei membri, deve rimuovere l'immagine o le immagini che potrebbero ricordare un momento così difficile.</p>	
Termini chiave utilizzati	MOVIMENTO, DIFFICOLTÀ, SITUAZIONI POSITIVE, CONTINUUM, AUTOCONSAPEVOLEZZA, PUNTI DI VISTA

Nome dell'esercizio	Sotto una tempesta
Numero di esercizio	4
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificare gli eventi che di solito ci mettono a disagio e creano una situazione difficile ● Essere consapevoli delle risorse interne ed esterne che già utilizziamo per affrontare le situazioni difficili ● Elenco delle nostre risorse ● Sperimentare nuove risorse
Focus dell'esercizio	Elevato

Energia richiesta dall'esercizio	Bassa
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> ● Carta ● Penna ● Pennarelli colorati ● Poster con il disegno di un ombrello, con gocce e sagome. ● Foglio di carta con il disegno di un ombrello da compilare
Istruzioni	
<p>Nella vita possiamo affrontare momenti difficili, che ci fanno preoccupare e/o spaventare, momenti che dobbiamo affrontare, in un modo o nell'altro.</p> <p>Quali sono le difficoltà che di solito ci preoccupano/spaventano? I partecipanti possono elencarli e noi li scriviamo all'interno delle gocce sopra l'ombrello.</p> <p>Ognuno scriverà il proprio nome all'interno delle sagome, sotto l'ombrello</p> <p>Cosa fate di solito per sentirvi meglio?</p> <p>Qualsiasi nostra competenza, interesse, abilità (interna), o qualsiasi oggetto, persona, gruppo o organizzazione (esterna) può essere considerata una risorsa se sostiene il nostro benessere, se ci aiuta ad affrontare le difficoltà della vita o a trovare conforto nei momenti difficili.</p> <p>I segmenti dell'ombrello sul poster sono divisi in 9 aree diverse che corrispondono alle diverse categorie di risorse: relazionali, somatiche, emotive, intellettuali, artistiche/creative, materiali, psicologiche, spirituali, naturali (per ogni area, scrivere almeno un esempio). I partecipanti possono parlare delle loro risorse, in modo che i facilitatori possano scriverle all'interno dei segmenti dell'ombrello.</p> <p>Dopo aver elencato le risorse del gruppo, ogni partecipante prenderà un foglio di carta e disegnerà se stesso sotto l'ombrello, come se fosse sotto un temporale.</p> <p>Sopra l'ombrello, come gocce di pioggia, i partecipanti scriveranno le cose e le situazioni che ci mettono in difficoltà o ci sfidano. All'interno del segmento corretto dell'ombrello, ogni partecipante inserirà le risorse che già utilizza e quelle che potrebbe implementare, tra quelle suggerite dal gruppo.</p> <p>Sia le difficoltà che le risorse sono soggettive, ciò che può essere una difficoltà per qualcuno, può rappresentare una risorsa utile per qualcun altro (ad esempio, la solitudine)</p>	
Termini chiave utilizzati	CONOSCENZA, CONSAPEVOLEZZA, RISORSE, DIFFICOLTÀ, SFIDA, GRUPPO, INTERNO, ESTERNO, COMPETENZE, INTROSPEZIONE.

Nome dell'esercizio	Il club della vita (o circolo di sostegno)
Numero di esercizio	5
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Aumentare la consapevolezza delle persone positive nella nostra vita ● Disegnare una mappa delle persone che ci sostengono e/o che ci sosterranno nei momenti di difficoltà

	<ul style="list-style-type: none"> ● Aiutare a sentirsi amati e sostenuti
Focus dell'esercizio	Elevato
Energia richiesta dall'esercizio	Bassa
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> ● Carta ● Penna ● Pennarelli colorati
Istruzioni	
<p>Siete il presidente di un club o il VIP (persona molto importante) nella cerchia dei sostenitori. I partecipanti dovranno disegnare tutte le persone che sono state e che sono importanti per loro, disponendole in cerchio. In qualità di <i>presidente</i> o <i>VIP</i> del club, ogni partecipante si disegnerà al centro. Per sentirsi più vicini e legati a ciascuno di loro, ogni membro del team disegnerà una freccia che punta da ciascuno di loro al simbolo della persona al centro. Accanto a questa freccia, scriveranno una parola che riassume ciò che questo membro ha dato loro (ad esempio, amore, sostegno, incoraggiamento, istruzione). Poi possono disegnare una freccia che va nella direzione opposta, per esprimere ciò che hanno dato o possono dare alla vita degli altri.</p>	
Termini chiave utilizzati <i>Fornire una descrizione</i>	CERCHIO, PERSONE INTORNO A NOI, SOSTEGNO, AIUTO, CONDIVISIONE POSITIVA, POSITIVITÀ

ATTIVITÀ DI RILASSAMENTO

Nome dell'esercizio	Sciopero!
Numero di esercizio	6
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> ● Rilassarsi e rilasciare la tensione che il pensiero di situazioni difficili può creare, identificandola metaforicamente con un oggetto (una palla in questo caso) e mandandola via.
Focus dell'esercizio	Basso
Energia richiesta dall'esercizio	Elevato
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> ● Palla
Istruzioni	
<p>Dato l'alto grado di introspezione, autoconsapevolezza e coinvolgimento emotivo che il parlare della propria vita personale e delle proprie difficoltà può generare, è utile concludere il laboratorio con un'attività simbolica e fisica, per scaricare la tensione e mandare via metaforicamente le difficoltà.</p> <p>Il gruppo si dispone in cerchio, con i piedi che toccano quelli dei vicini, e colpisce la palla sul pavimento con le mani o i pugni, cercando di farla passare attraverso le gambe dei compagni.</p>	
Termini chiave utilizzati	DIFFICOLTÀ, GIOCO DEL PALLONE, MANDARE VIA, SCIOPERO

ATTIVITÀ DI RIFLESSIONE E FEEDBACK

Nome dell'esercizio	Lo scriverò su un post-it!
Numero di esercizio	7
Obiettivi dell'esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Date ai partecipanti qualcosa su cui riflettere e da portare a casa, in termini di risorse che possono trovare all'interno. • L'azione di scrivere la risorsa su carta è simbolicamente importante e dà ai partecipanti la possibilità di conservarla e guardarla di tanto in tanto.
Focus dell'esercizio	Basso
Energia richiesta dall'esercizio	Bassa
Materiali utilizzati	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it e penne
Istruzioni	
<p>Prima di concludere la sessione, il facilitatore distribuirà dei post-it e chiederà ai partecipanti di scrivere una risorsa, un'abilità positiva identificata durante il workshop o una persona su cui hanno capito di poter contare nei momenti difficili. Ogni partecipante scriverà questa idea sul post-it, usando solo parole chiave, idealmente non più di 2 parole. I partecipanti possono poi portare il post-it a casa, appenderlo alla parete della loro camera da letto o tenerlo nella custodia del loro smartphone, in modo da ricordare sempre l'aiuto e il sostegno che hanno intorno o anche dentro di sé.</p>	
Termini chiave utilizzati	RISORSA, PROMEMORIA, NOTA, FEEDBACK