



Wellcore

PROGRAMMA DELLA FORMAZIONE



Co-funded by
the European Union



Defoin

Highlights  e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

 Impact
Drive

INDICE

INDICE	1
Contesto	3
Obiettivo del programma formativo	4
Esigenze identificate nell'ecosistema Youth Work	4
Obiettivi	6
Moduli	6
Struttura del percorso formativo	7
DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ	8
Giorno 0: Presentarsi	8
Conoscersi meglio - carte di scenario	8
Giorno 1: Integrazione e benessere mentale attraverso la natura e il teatro.	11
Inizio graduale: Scopri la tua bolla/specie	11
Sessione mattutina: Prospettive future	12
Sessione pomeridiana: Introspezione attraverso i tarocchi e attività creative	16
Giorno 2: Resilienza e il potere del gioco: armonia tra lavoro e vita personale.	20
Inizio graduale: sequenza Chikung	20
Sessione mattutina: esplorazione di ruoli ed equilibri. Sistema di sostegno.	22
Leadership	24
Sessione pomeridiana: energia e risorse Sessione serale: nurturing night	28
Giorno 3: Il benessere e le sue molteplici sfaccettature attraverso le terapie del movimento e teatro	30
Inizio graduale: PMR - Rilassamento muscolare progressivo Sessione mattutina: Dal consenso al benessere. Consapevolezza, natura e riflessione collettiva.	33
Sessione pomeridiana: Incontro interattivo. Condividi i tuoi segreti per il benessere	36
Giorno 4: Collaborazione attraverso il circo e l'acroyoga (consenso)	38
Inizio graduale: Yoga e meditazione guidata di scansione corporea	38
Sessione mattutina: Collaborazione attraverso il circo	39

Sessione pomeridiana: Collaborazione, consenso, connessione in alleanza e acrobazie collettive/acroyoga	43
Giorno 5: Condivisione e riflessione sul benessere e sul percorso formativo	48
Inizio graduale: Registrazione mattutina – Improvvisazione teatrale	48
Sessione mattutina: Degustazione dei frutti Esercizio di riflessione:	50
Registrazione – Riflessione sul Blob tree	52
Allegati	54
Modello di riflessione Blob Tree	54
Guida al rilassamento muscolare progressivo.	55

Contesto

“Un numero significativo e crescente di giovani in tutta Europa manifesta preoccupazione per la diffusione di problematiche di salute mentale, quali stress elevato, ansia, depressione e altre patologie mentali tra i loro coetanei. I giovani evidenziano le immense pressioni sociali a cui sono sottoposti attualmente e sottolineano la necessità di servizi di supporto alla salute mentale giovanile più efficaci”, secondo il Rapporto Tematico del VI Ciclo di Dialogo Strutturato: Salute Mentale e Benessere (Moxon, D., & Bártá, O. 2018).

L'idea di sviluppare il programma di formazione Wellcore è emersa da una visione condivisa e da un obiettivo comune tra youth worker e formatori: la necessità di promuovere il benessere dei giovani attraverso la presenza fisica, il contatto con la natura e un approccio multidimensionale. Questa intenzione si è manifestata come risposta alle realtà e alle sfide che youth worker e organizzazioni hanno affrontato negli ultimi anni. I formatori si sono riuniti durante il corso di formazione per formatori (ToT) di SALTOYouth nel 2021/2022. Nell'ambito del progetto di tirocinio formativo (TPP), alcuni di noi hanno elaborato un corso di una settimana incentrato sul benessere per youth worker. Il seme di questo progetto è stato piantato nella piccola città di Flecken-Zechlin, nel nord della Germania (maggio 2022). Il feedback dei partecipanti ha rivelato che la maggior parte della formazione è stata molto soddisfacente ed efficace (89%), ma sono emersi anche suggerimenti per migliorare la durata del corso, dedicare più tempo alla condivisione di buone pratiche, approfondire alcuni contenuti ed eliminarne altri, e garantire una maggiore continuità con gli incontri online dei partecipanti prima e dopo il corso.

Abbiamo investito tempo e risorse per far crescere questo seme di SALTO ToT, con l'obiettivo di approfondire l'argomento e sviluppare un programma di formazione composto da moduli che sono stati creati, progettati e pubblicati come strumento per altri youth worker.

Il programma di formazione Wellcore si propone di potenziare le competenze dei formatori, affinché possano stimolare la partecipazione dei giovani e consentire loro di plasmare attivamente il proprio benessere. Attraverso approcci innovativi e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, favorisce l'espressione di sé e il pensiero critico, permettendo ai giovani di diventare cittadini consapevoli e attivi, che contribuiscono in modo positivo alle nostre organizzazioni e alla società.



L'obiettivo del programma formativo

Il programma di formazione WELLCORE si rivolge a vari attori dell'ecosistema del youth work, con un focus particolare su youth workers e organizzazioni giovanili, affinché possano successivamente attuare le attività proposte, disponibili qui, con i loro giovani partecipanti:

● **Youth workers:** Con il termine youth workers si fa riferimento a coloro che interagiscono direttamente con i giovani e con i giovani vulnerabili. Si considerano tali le persone di età superiore ai 18 anni che operano nel settore giovanile presso centri giovanili, associazioni giovanili, organizzazioni locali e servizi per i giovani di enti pubblici; sono inclusi i professionisti che collaborano con i giovani in vari ambiti e settori, sia che siano impiegati da un'organizzazione, lavorino come liberi professionisti o svolgano attività di volontariato.

● **Organizzazioni giovanili e associazioni che operano con i giovani:** tra cui personale amministrativo, direttori, youth worker e volontari.

● **Giovani vulnerabili tra i 18 e i 30 anni:** con questo gruppo ci riferiamo a quelle persone che, a causa di fattori socioeconomici, barriere sociali, residenza in aree rurali e/o problematiche di salute mentale o dipendenze, sono a rischio di esclusione sociale.

Le attività incluse in questo programma di formazione sono progettate per potenziare le competenze di youth workers, formatori e professionisti che operano con i giovani, attraverso un apprendimento esperienziale. Questo approccio consente loro di sperimentare direttamente diverse tecniche e risorse, al fine di percepire, riflettere e migliorare il proprio benessere, così da poter supportare e facilitare efficacemente questo processo con i giovani con cui collaborano.

Bisogni individuati nell'ecosistema dello youth work

Attraverso l'implementazione di questa formazione e delle attività successive previste dal progetto, intendiamo soddisfare diverse esigenze fondamentali:

1. **Supporto per la salute mentale:** i giovani e youth workers si trovano sempre più frequentemente a dover affrontare problematiche legate alla salute mentale, quali ansia, stress e instabilità emotiva, frequentemente amplificate da pressioni sociali, economiche e ambientali. Gli ultimi tre anni hanno contribuito a generare un clima di instabilità e incertezza senza precedenti, che ha avuto un impatto significativo sullo stato di salute mentale della popolazione in Europa.
2. **Ecco cosa è emerso dall'Headway - Mental Health Index 2.0**, realizzato da The European House: la fascia di popolazione maggiormente colpita dagli effetti della pandemia e dagli eventi degli ultimi tre anni è rappresentata dagli adolescenti. I problemi di salute mentale più frequentemente riscontrati includono ansia (28%), depressione (23%), solitudine (5%), stress (5%) e paura (5%).



3. Sviluppo della resilienza: molti giovani non dispongono delle competenze e delle conoscenze necessarie per affrontare in modo efficace le sfide della vita. Diversi studi evidenziano che il burnout rappresenta uno dei problemi più diffusi nel lavoro con i giovani (non solo nell'UE).

4. Alfabetizzazione sulla salute mentale: Si riscontra un notevole divario nell'alfabetizzazione riguardante la salute mentale tra i giovani, in particolare per quanto concerne la capacità di identificare e gestire i problemi di salute mentale.

5. Burnout digitale e connessione con la natura. Duecentodieci milioni di persone in tutto il mondo soffrono di dipendenza dai social media o da Internet. Il 71% dei giovani dorme accanto al proprio smartphone e il 10% lo consulta più di dieci volte a notte. È stato inoltre dimostrato che gli adolescenti che trascorrono oltre cinque ore al giorno con il proprio smartphone hanno il doppio delle probabilità di sviluppare sintomi depressivi. Possiamo quindi osservare la vulnerabilità dei giovani nei confronti dei social media (Engin Eroglu, Parlamento europeo 2020).

6. Potenziamento degli youth worker: Gli youth workers spesso non dispongono di formazione o risorse adeguate per affrontare i bisogni di salute mentale dei giovani. È fondamentale garantire parità di genere nelle condizioni di lavoro con i giovani. Nonostante il contesto in evoluzione, le donne continuano a dedicare in media 18,4 ore settimanali a lavori non retribuiti (EIGE 2023), senza poter contare sui tradizionali sistemi di supporto, come i familiari. Nell'Unione Europea, 7,7 milioni di donne non partecipano al mercato del lavoro a causa del lavoro non retribuito, il cui valore è stimato in 242 miliardi di euro. In confronto, solo 450.000 uomini sono interessati da questa problematica. Pertanto, è urgente adottare misure che tutelino la salute mentale e fisica delle donne e delle giovani donne, prestando particolare attenzione alla parità di genere nel lavoro non retribuito. Inoltre, l'insufficiente supporto per l'equilibrio tra vita professionale e vita privata influisce negativamente sulla salute e sulla vita familiare di molte donne, un problema riconosciuto dalla recente direttiva CE 1158/2019, che prevede misure a sostegno delle famiglie lavoratrici.

7. Coinvolgimento della comunità: è fondamentale promuovere comunità coese in cui le conversazioni sulla salute mentale siano normalizzate e facilmente accessibili.

Obiettivi

- Sviluppare un programma di formazione per agevolare i processi di miglioramento del benessere nel contesto lavorativo con i giovani.
- Rafforzare le competenze degli youth workers e delle organizzazioni giovanili per migliorare il benessere proprio e dei giovani.
- Scambiare buone pratiche relative al benessere lavorativo con i giovani.
- Verificare l'adeguatezza e l'efficacia del programma di formazione e apportare miglioramenti.
- Avviare un progetto pilota con un minimo di 10 youth workers a livello nazionale, per un totale di 40.
- Promuovere il collegamento tra la formazione e l'impatto a lungo termine, nonché l'applicazione pratica delle competenze acquisite.

Moduli

Gli argomenti identificati e analizzati dal programma di formazione WELLCORE sono suddivisi nelle seguenti sezioni:

- Benessere (autopercezione e attenzione al benessere interiore) attraverso terapie motorie.
- Benessere mentale e connessione attraverso la natura e il teatro (Connessione sicura, consapevolezza e consenso)
- La cooperazione e il concetto di consenso attraverso il circo e l'acro-yoga.
- Resilienza (affrontare il fallimento, le sfide del circo e il potere del gioco).



Struttura formativa

Abbiamo organizzato i contenuti proposti per i quattro moduli in cinque giornate di formazione, strutturando le attività in base all'argomento e al modulo, nonché al momento in cui dovrebbero essere realizzate, considerando l'evoluzione attesa del gruppo.

Tuttavia, tutte le attività possono essere realizzate in modo autonomo con un gruppo di giovani o con altri youth worker.

Si prega di notare che abbiamo impiegato la metafora dell'albero come elemento centrale che connette tutti gli aspetti della formazione. Se intendete erogare l'intero corso di formazione, vi consigliamo di adottare questa o un'altra metafora che risuoni con il vostro team e i partecipanti.

- **Giorno 1:** Arrivo, radici e raccolta attorno all'albero.
- **Giorno 2:** Scalare e esplorare i rami dell'albero.
- **Giorno 3:** Ammirare il panorama dalla sommità dell'albero.
- **Giorno 4:** Raccolta dei frutti e discesa.
- **Giorno 5:** Assaporare tutti i frutti insieme nella foresta.

Ogni giornata è articolata in quattro sessioni distinte, tra cui:

- Sessione di avvio lento/consapevolezza di sé. Ecco la traduzione in italiano:
"Attività di 15-30 minuti per fare un check-in (es. yoga, mindfulness, qi gong, riflessione, pittura/artigianato o esercizio/attività)"
- Sessione mattutina: 3 ore dedicate a varie attività relative all'argomento.
- Sessione pomeridiana: 3 ore dedicate a varie attività sul tema. Al termine della sessione pomeridiana, proponiamo un momento di riflessione e scambio, seguito da una breve attività conclusiva per la giornata.
- Sessione serale: Sessione post-cena leggermente più informale, dedicata alla cura. Serata di relax, incontro di supporto tra pari (30-90 minuti).

Se intendete iscrivervi al programma di una settimana intera, vi suggeriamo di coinvolgere diversi formatori o facilitatori nella stessa giornata, per evitare che un singolo facilitatore conduca troppe ore di sessione.

Getting to know each other

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

Giorno 0: Presentarsi

Programma: Approdo, radici e raccolta sotto l'albero.

- Attività principale: Familiarizzare con l'ambiente, le persone e il programma.
- Connessione con se stessi: consapevolezza di sé, auto-scoperta, il gruppo, la natura, l'ambiente.

Conoscersi meglio - carte di scenario

Tipo di sessione	Sessione serale Giorno 0
Nome della sessione	Conoscersi meglio - scenario cards
Durata stimata	30/45 min
Obiettivo specifico	● Per stabilire connessioni iniziali tra i partecipanti ● Per facilitare un approccio leggero e coinvolgente al fine di rompere il ghiaccio ● Per promuovere una comunicazione aperta e stimolare la curiosità ● Per creare fin dall'inizio un'atmosfera di gruppo sicura e ludica
Descrizione e contenuto della sessione	Si tratta di un'attività rompighiaccio interattiva che impiega "carte scenario" (Mazzo 1 - Individuale) per favorire il dialogo tra i partecipanti. Attraverso il movimento, l'interazione ludica e domande orientate, i partecipanti potranno: ● Imparare il nome degli altri ● Partecipare a conversazioni 1:1 brevi e significative ● Ruotare e interagire con un numero maggiore di persone ● Iniziare a sviluppare fiducia e apertura all'interno del gruppo

Metodo/ Procedura	1. Cerchio dei nomi e gesto (10 min) ◆ I partecipanti si sistemano in cerchio. ◆ Uno per uno, ogni individuo pronuncia il proprio nome e aggiunge un gesto o un movimento che li rappresenta ◆ Il gruppo ripete all'unisono il nome e il gesto. ◆ Continua fino a quando tutti non avranno condiviso. 2. Introduzione all'attività (2-3 minuti) ◆ Illustra sinteticamente l'impiego delle carte scenario. Sottolineare: ◆ Non esistono risposte giuste o sbagliate ◆ Condividi esclusivamente ciò che ti fa sentire a tuo agio ◆ Ascoltare è altrettanto importante quanto parlare 3. Interazione con le carte di scenario (15-20 min) ◆ Ogni partecipante estrae una carta (carte facili/autoriflessive preselezionate). ◆ I partecipanti trovano un compagno. ◆ Uno di loro pone la domanda presente sulla propria carta → l'altro fornisce una risposta. ◆ Si scambiano i ruoli e l'altro pone la propria domanda (facoltativo: entrambi rispondono a entrambe le domande). ◆ Si scambiano le carte. ◆ Si passa al compagno successivo. ◆ Il processo viene ripetuto con più compagni. 4. Momento di riflessione in cerchio (5 minuti) ◆ Riunire i partecipanti in un cerchio. ◆ Chiedi se hanno scoperto qualcosa di interessante riguardo a un'altra persona. ◆ Sii conciso e spontaneo. 5. Chiusura ◆ I partecipanti hanno la libertà di: - Andare a dormire. - Continuare a giocare con le carte. - fermarsi e conversare in modo informale.
Materiale	Scenario cards (Mazzo 1 – Autovalutazione, domande semplici preselezionate)
Suggerimenti	● Mantieni un'atmosfera rilassata e informale (si tratta di una sessione serale) ● Mostra disponibilità ma non forzare la profondità ● Incoraggia il movimento e la socializzazione (evita che le persone rimangano in coppie o gruppetti) ● Supporta gentilmente i partecipanti che appaiono timidi o esclusi ● Ricorda ai partecipanti che possono scegliere di saltare o mantenere le risposte leggere ● Facoltativo: utilizza segnali temporali chiari per garantire un flusso continuo ● Sorridi e mantieni un tono rilassato: ciò contribuisce a creare un clima di gruppo per i giorni a seguire

Commenti	● Ideale come attività per il Giorno 0 per definire il tono del gruppo ● Efficace con gruppi misti che non si conoscono ● Può adattarsi nei seguenti modi: • Ridurre o aumentare il movimento (ad esempio, spazi più contenuti, una passeggiata per approfondire la conoscenza reciproca o un incontro breve). ● Maggiore profondità (inclusione di ulteriori carte per riflettere)
Memo	● Porta il mazzo. ● Seleziona in anticipo le carte scenario adeguate (domande semplici e accessibili). ● Prepara una spiegazione chiara dell'attività. ● Mantenere il ritmo e l'energia del gruppo ● Promuovere l'inclusione e la partecipazione

Connection and mental health through nature and theatre

Giorno 1: Connessione e benessere mentale attraverso la natura e il teatro.

Inizio graduale: scopri la tua bolla/specie.

Tipo di sessione	Inizio graduale, giorno 1
Nome della sessione	Trova la tua bolla o specie
Durata stimata	30 minuti
Obiettivo specifico	● Collegare la sessione della serata inaugurale con il successivo approfondimento sulla conoscenza reciproca. ● Avviare l'incontro per conoscere il gruppo ● Inizio di giornata semplice, divertente e con dinamiche di gruppo
Descrizione e contenuto della sessione	Esplorazione ludica e informale del gruppo attraverso la metafora degli animali, stimolando le persone a scoprire somiglianze e connessioni. Breve serie di giochi sugli animali e alcune domande per avviare la conversazione.
Metodo/Procedura	Procedura: 1. Primo round: Imitare un animale: offriamo una selezione di quattro animali, scritti su sedici foglietti; ogni partecipante estrae un foglietto e ha il compito di imitare l'animale corrispondente. Durante l'imitazione, deve cercare gli altri animali presenti nella stanza che corrispondono al suo. Discussione nei piccoli gruppi (stesso animale): individuare un elemento in comune tra i partecipanti del gruppo. 2. Secondo round: Ora ciascuno dei presenti nella stanza deve selezionare il proprio animale preferito, quello con cui si identifica e la cui energia è connessa.

	e sentendo, deve nuovamente imitarlo. Mentre imita il suo animale, il partecipante deve cercare nella stanza animali simili a lui/lei o appartenenti alla stessa famiglia. Discussione in plenaria: In che modo mi riconosco nell'animale che ho scelto? Qual è la relazione tra noi? 3. Terzo round: distribuiamo un foglio di carta a tutti i partecipanti. Chiediamo loro di annotare il primo animale che viene in mente e le tre qualità che meglio lo rappresentano (caratteristiche che ammirano o che considerano positive). Una volta completato, chiediamo di scrivere un secondo animale e tre qualità; poi ripetiamo con un terzo animale e le tre qualità. Forniamo loro il "significato presunto" di ciascuno di essi dopo che lo hanno annotato, che è: il primo animale rappresenta come ti percepisci, il secondo come gli altri ti vedono e il terzo come realmente sei.
Materiale	Carta
Suggerimenti	Fate spazio e assicuratevi che le attività siano eseguite nell'ordine corretto.
Commenti	
Memo	FORMATORE 1: Allestire la stanza (spazio adeguato); predisporre i 4 set di fogli di carta con gli animali riportati. Fornire un foglio di carta e una penna a ciascun partecipante.

Sessione mattutina: una prospettiva sul futuro

Tipo di sessione	Sessione mattutina, giorno primo
Nome della sessione	Guardando verso il futuro
Durata stimata	3 ore
Obiettivo specifico	● Introduzione al programma e alla modalità di procedimento della formazione ● Coinvolgimento dei partecipanti in relazione alle loro esigenze e al loro processo di apprendimento ● Obiettivi: Catturare le speranze, le paure e le incertezze relative alla formazione. ● Lavorare con il concetto di futuro abbracciando cambiamento, dinamiche e incertezze
Descrizione e contenuto della sessione	Questo workshop è suddiviso in due parti: 1) Utilizza le linee guida per la formazione e spiegare l'abero dei concetti del programma con i suoi 5 giorni di allenamento.

	2) Utilizza il gioco “Finestra sul futuro”, sviluppato da Anita Silva
Metodo/Procedura	<u>Programma di preparazione</u> (prima della sessione) ● Disegna l'albero e prepara i fogli per ogni giorno e sessioni ● Scenario tra formatori su modalità di presentazione Allestite le postazioni di gruppo (ho 3 set del gioco e cercherò di trovarne 4, quindi spero di poter formare 4 gruppi da 4 persone): ● set di gioco ● fogli stampati contenenti le regole ● superficie per disporre il gioco (tavolo o pavimento) ● pennarelli colorati, penne ● post-it Proseguimento della sessione 1. L'albero Wellcore - presentazione del programma - 20 minuti ◆ Giorno 0 e 1: Collegamento e benessere mentale attraverso la natura e il palcoscenico. Filo: Approdo, radici e incontro attorno all'albero ◆ Giorno 2: Resilienza e il potere del gioco nel bilanciamento tra lavoro e vita privata Filo: Scalare e esplorare i rami dell'albero ◆ Giorno 3: benessere e le diverse branche attraverso movimento terapeutici e teatro filo: godersi la vista dalla cima di un albero ◆ Giorno 4: cooperazione attraverso il circolo e acroyoga (consenso) Filo: prendere i frutti e scendere dall'albero ◆ Giorno 5: Condivisione e Riflessione Filo: godersi tutti i frutti insieme nella foresta 2. Obiettivi di apprendimento - Carte "Apprendimento non convenzionale" - 20 min ◆ Le carte sono state distribuite e i partecipanti sono invitati a utilizzarle e definire il loro obiettivo di apprendimento. (in alternativa le carte possono essere utilizzare per accrescere gli obiettivi - non solo per imparare ma come auto-scoperta e sviluppo degli obiettivi, per esempio voglio trovo la versione migliore di me stessa. ◆ I partecipanti scrivono gli obiettivi su un post it e lo aggiungono all'albero Wellcore. ◆ Condividere gli obiettivi con il gruppo. 3. Sentirsi durante la formazione - 20 min: I partecipanti sono invitati a scrivere su un post-it le loro speranze, paure e incertezze.

ciò che desidero superare o conseguire/affermare in merito alla formazione

4. Preparazione dell'attività: Collocare la lavagna su un tavolo o su una parete.

- ◆ Disponete tutte e sette le carte distintive a faccia in su e consentite ai partecipanti di leggerle prima dell'attività. Aggiungete i dadi e la carta "Vivere nel futuro" anch'essa a faccia in su.
- ◆ Disponi la carta chiedi ad un futurista a faccia in giù
- ◆ Dai ad ogni partecipante un pacco di post-it e una penna.
- ◆ per definire il posto sulla lavagna dove ogni round sarà svolto scrivi 3 rounds sui post-it e aggiungini alla lavagna. Ti servirà anche un timer o un orologio.

Pausa (30 minuti)

5. Spiega le regole - 10 minuti: dai un'introduzione generale, dai i foglietti ad ogni partecipanti, crea i gruppi. (4 gruppi di 4 partecipanti)

6. Round 1: Vista odierna - 15 min: Ogni partecipante annota sui post-it 1, 2 o 3 tendenze, sfide o opportunità che vedono accadere nel presente che influenzerà la società del futuro. Due minuti per scrivere e otto minuti affinché ciascuno possa posizionare i propri post-it nella sezione "vista odierna" della lavagna, leggere il loro post-it ad alta voce, e dare una spiegazione extra se necessaria. Qualsiasi tempo avanzano per discutere dei post-it non è definito.

7. Secondo turno - 15 anni avanti- 30 minuti

- ◆ Attività 1 (15 min.): Le carte dell'area sono ammucchiate, e ogni membro del team ne avrà uno (alcune carte stanno fuori o i partecipanti usano più carte) Ogni partecipante scrive un post-it (frase semplice o un disegno) con uno scenario immaginato, da qui a 15 anni, per ognuna delle loro aree (ci sono due aree per carta) se uno non riesce a pensare a nessuna predizione in una certa area può usare la carta Chiedi ad un Futurista. metti il post it (o chiedi ad un futurista) sulla lavagna e leggi/condividi le predizioni per ogni area del gruppo.
- ◆ Attività 2 (10 min.): Uno alla volta, ogni partecipante lancia i dadi e narra verbalmente la vita di una persona che esiste in quel futuro, in base al numero ottenuto sulla carta "Vivere nel futuro". Queste narrazioni non devono essere scritte. Ogni partecipante improvvisa la propria storia per circa 30 secondi e poi passa i dadi al successivo, fino a quando tutti non hanno descritto la condizione di una persona che vive in quello scenario futuro.

	♦ Attività 3 (5 min.): Osservazioni del team sul futuro scenario che hanno creato insieme. 8. Terzo round - un futuro migliore - 30 minuti ♦ I partecipanti collaborano per concepire uno scenario più desiderabile per i prossimi 15 anni, reinterpretando collettivamente le previsioni precedenti e trasformandole in nuove visioni a cui aspirano. I partecipanti possono usare le carte "ask a futurist". Gli scenari dovrebbero essere pieni di speranza ma anche raggiungibili. Tutti le previsioni precedenti dovrebbero rimanere visibili per il confronto. ♦ Uno alla volta, ogni partecipante deve ora lanciare i dadi e narrare verbalmente la vita di una persona che esiste in quel futuro, in base al numero ottenuto sulla carta "Vivere nel futuro", come fatto in precedenza. ♦ Il gruppo discute e condivide le proprie sensazioni riguardo al nuovo scenario creato. 9. Assegnazione dei distintivi - 5 min: I partecipanti valutano i distintivi e determinano quali sono stati meritati dalla squadra o dai singoli membri. 10. Debriefing - 30 minuti
Materiale	Materiali individuali: ● Grande disegno di un albero (potrebbero essere 2 o 4 fogli di lavagna a fogli mobili uniti), rosso (filo colorato), da appendere a una parete, pennarelli colorati spessi. ● Magneti/post-it con cartoni animati di dimensioni maggiori (che possiedo) per aggiungere sessioni ● carte youth pass per imparare ● "finestra al futuro" game sets ● volantini stampati con regole ● spazio per appoggiare il gioco (tavolo o pavimento) ● post-it ● pennarelli colorati, penne ● carta bianca/colorata formato A4
Suggerimenti per facilitare	● Lavorare con aspettative - garantire la sensazione di un posto sicuro, dare tempo ● Normalizzare le diverse interpretazioni (non esiste un giusto o uno sbagliato) ● Illustrare le regole del gioco, ripeterle per garantire chiarezza ● Gestire il tempo con attenzione durante le fasi del gioco ● Durante la condivisione, sostenere con delicatezza i partecipanti più riservati, offrire spazio
Commenti	E' necessario che i formatori possano avviare la sessione presentando congiuntamente il programma (e noi stessi, se non lo abbiamo già fatto in precedenza durante la giornata).

Memo	Formatore 1: ● Preparare l'ambiente (con l'aiuto dei disegni), presentare la sinossi e le sessioni del programma ● Facilita gli obiettivi di apprendimento ● Facilita le aperture verso il futuro ● Porta 3/4 set di gioco ● Porta un grande post-it per il programma ● Porta un filo colorato per il programma ● Porta le carte per imparare "youth pass" Formatore 2: Supporta la facilitazione del programma, gli obiettivi di apprendimento e gli aspetti relativi al senso di sé, collegandosi alla sessione mattutina. TUTTI I FORMATORI (se ci sono più di 2 formatori): Presentano congiuntamente la struttura del programma (con il filo conduttore) e le sessioni. Se non si presentano al mattino, si presentano in questo momento. Formatore ospitante (può coincidere con gli stessi 1 o 2): ● Fornire, se possibile, vari tipi di post-it e materiali cartacei. ● Fornire evidenziatori/penne, ecc. ● Se ci sono altri colori per fare meglio l'albero (pennarelli grossi, spugne e colori)
-------------	---

Sessione pomeridiana: Introspezione attraverso i tarocchi e pratiche artistiche

Tipo di sessione	Sessione pomeridiana, primo giorno
Nome della sessione	Introspezione attraverso i tarocchi e pratiche artistiche
Durata stimata	3 ore
Obiettivi della sessione	● Connessione interiore ● introspezione ● Auto-coscienza attraverso immaginazione, intuizione e creatività ● Auto scoperta ● Conoscere il gruppo ● Dare un metodo pratico ai partecipanti che possono usare per fare journaling
Descrizione e contenuto della sessione	Questo workshop impiega i tarocchi (Arcani Maggiori) come linguaggio simbolico per indagare intuizioni personali e orientamenti futuri.

Metodo/Procedura
Preparazione (prima della sessione)

Allestire la postazione di ogni partecipante con:

- 1 foglio A4
- 1 cartoncino formato A4
- 1 carta dei tarocchi major arcana
- 1 matita

Preparare la tabella dei materiali condivisi.

- Pennarelli colorati
- Riviste (per ritagliare parole e immagini)
- Forbici e colla
- Carte Major arcana fuori stampati
- Secondo deck di carte per disegnare (major arcana)
- Fogli stampati con il significato per ogni Arcana maggiore

Sessione: _____

1. Introduzione ai Tarocchi (10/15 min)

- ◆ Introduzione fondamentale ai tarocchi (con particolare attenzione al simbolismo, non predizione)
- ◆ Affrontare paure e idee errate
- ◆ Chiavi interpretative: simboli, colori, espressioni facciali, elementi (emozioni, pensieri, materia, passione)

2. Carta per iniziare (inclusa nell'introduzione)

- ◆ I partecipanti ruotano la carta alla propria postazione (punto di partenza).

3. Estrazione della carta "Direzione" (5 minuti)

- ◆ Ogni partecipante pesca una nuova carta (direzione futura/desiderio/auspicio per se stessi)

4. Osservazione e riflessione (5-10 minuti)

- ◆ I partecipanti esaminano i dettagli e annotano:
 - Simboli notati
 - particolari osservati
 - emozioni, pensieri, connessioni

5. Attività di colorazione (10 minuti)

- ◆ Distribuire la versione vuota della carta pescata
- ◆ I partecipanti la colorano (per approfondire l'osservazione) con i colori che preferiscono

6. Inserimento del significato (5 min)

- ◆ Distribuire il foglio con il significato della carta
- ◆ I partecipanti incorporano il significato simbolico con riflessioni annotate sul foglio

7. Realizzazione del collage (30/45 minuti a seconda del tempo a disposizione)

	◆ Fornire riviste, forbici e colla ◆ I partecipanti realizzano un collage che include: - Immagini - Parole ritagliate o scritte - Cartoncino colorato (se lo desiderano) - Interpretazioni personali (hanno accesso a tutti i materiali e possono realizzare ciò che preferiscono nel loro collage) 8. Conclusione con le carte oracolo (5 min) ◆ I partecipanti estraggono una carta dell'oracolo ◆ Annotano il suo messaggio sul retro del collage Pausa (30 minuti) 9. Restituzione e condivisione (40 min) ◆ Ogni partecipante presenta il proprio collage (circa 2 minuti ciascuno), illustrando quale carta ha trovato, quale carta ha estratto, cosa contiene il suo collage, qual è stato il messaggio dell'oracolo ricevuto e se qualcuna di queste carte ha "parlato" o ha avuto un significato per lui/lei. ◆ Un'altra possibilità consiste nel suddividere i partecipanti in piccoli gruppi di 4-5 persone, concedendo loro 40 minuti per facilitare presentazioni più dettagliate (circa 8-10 minuti ciascuna). 10. Analisi approfondita dei Tarocchi (15-20 min) ◆ Spiegazione dei significati degli Arcani Maggiori (può anche essere integrata durante la loro restituzione) 11. Integrazione nella pratica quotidiana (10 minuti) ◆ Illustra il metodo di journaling attraverso l'uso dei tarocchi: — Pesca una carta del giorno osserva e medita. — Comunicare o manifestare in modo creativo le proprie intuizioni I partecipanti possono convertire elementi della sessione in una pratica personale di journaling quotidiano (10-15 minuti), ad esempio colorando una carta, registrando emozioni, simboli o intuizioni e arricchendo il tutto con colori, adesivi o piccoli tocchi creativi. Non esistono regole rigide: l'obiettivo è raccogliere pratiche semplici dal workshop e adattare a una routine quotidiana significativa.
Materiale	Materiali individuali: ● Carta A4 (1 per partecipante) ● Cartoncino A4 (1 per partecipante) ● Carta degli Arcani Maggiori coperta (1 per partecipante) (1 mazzo) ● Matita (1 per partecipante) Materiali Condivisi:

	● Mazzi di tarocchi (Arcani Maggiori) (1 da distribuire nella postazione del partecipante, 1 per pescare le carte) ● Arcani maggiori stampati per essere colorati. ● Fogli con i significati stampati. ● Presentazione dei significati con gli arcani maggiori + istruzioni per journaling. ● Pennarelli colorati. ● Riviste con diverse lingue (dei gruppi partecipanti) ● Forbici ● Colla
Suggerimenti	● enfatizzare il fatto che i tarocchi siano uno strumento di riflessione non predittivo ● normalizzare interpretazioni differenti ● incoraggiare l'intuizione invece del significato corretto ● creare uno spazio sicuro senza giudizio ● gestire bene il tempo durante la fase di collage (i partecipanti potrebbero essere troppo coinvolti) ● durante la condivisione supporta i partecipanti più silenziosi
Commenti	● può essere emotivamente coinvolgente, controlla l'energia del gruppo ● adatta il tempo in base alla grandezza del gruppo ● adatto al miglioramento personale, coaching e contesti creativi facilitati ● può essere accorciato riducendo il tempo di condivisione o collage
Memo	Formatore 1: ● Prepara la stanza in anticipo con tutto il materiale ● Metti i partecipanti nella loro postazione ● Prepara la presentazione ● Gestisci il tempo e la dinamica del gruppo, facilita le attività ● prepara i fogli degli arcani e le stampe ● portare due mazzi di carte Formatore 2: ● Stampa fogli arcani e carte vuote ● Fornisci: - Pennarelli colorati - Forbici (1 ciascuna sarebbe eccezionale, ma se non possibile il numero massimo possibile) - Colle (1 ciascuna sarebbe l'ideale) - Matita (1 per partecipante) - Carta A4 (1 per partecipante) - Cartoncino A4 (1 per partecipante) Si prega di notare che, qualora il gruppo sia internazionale, è necessario portare riviste in tutte le lingue native dei partecipanti.

Resilience and the power of play work-life balance

Giorno 2: Resilienza e il potere del gioco: armonia tra lavoro e vita personale.

Filo conduttore: Scalare e esplorare i rami dell'albero.

Attività principale: collaborare con il bambino interiore e scoprire la felicità, riflessione sulla forza interiore e sulla resilienza, equilibrio (strumenti di valutazione della vita e del lavoro, strategie di auto-aiuto). Affrontare il futuro.

La resilienza da una prospettiva critica e politica (non si tratta propriamente di un metodo o strumento, ma di un punto focale).

Inizio graduale: sequenza Chikung

Tipo di sessione	Inizio graduale del secondo giorno.
Nome della sessione	sequenza di Qigong
Durata stimata	20 minuti
Obiettivo specifico	• Fornire un'introduzione breve alla pratica del chikung/qigong. • Sperimentare una sequenza breve di chikung/qigong attraverso video online • Osservare il potenziale impatto della pratica (sul corpo e sulla mente)
Descrizione e contenuto della sessione	La sessione fornirà un'introduzione al chikung/qigong, accompagnata da una breve spiegazione e una sequenza pratica guidata da un video.

	Informazioni fondamentali sul Chi Kung (Qigong): si tratta di una disciplina fisica ed energetica cinese che si basa su movimenti delicati, respirazione controllata e concentrazione mentale per regolare il "Qi" (energia vitale). Le sue origini risalgono a oltre 4.000 anni fa nell'antica Cina, dove è associata al Taoismo, alla medicina tradizionale cinese e alle pratiche per la longevità. I vantaggi includono: ● Ottimizzazione dell'equilibrio fisico ed emotivo ● riduzione dello stress, ● incremento dell'energia e ● Potenziamiento del sistema immunitario. A differenza dello yoga o del Pilates, il Chi Kung enfatizza maggiormente la circolazione interna dell'energia e la connessione mente-corpo da un punto di vista energetico. Si distingue inoltre dal tai chi per il suo approccio più statico e terapeutico, mentre il tai chi è caratterizzato da una natura più marziale e sequenziale. Il Qi (Chi) rappresenta l'energia vitale che, secondo la tradizione cinese, sostiene le funzioni fisiche, mentali ed emotive. ● Circola nel corpo attraverso canali noti come meridiani, che collegano organi e sistemi. ● Il suo equilibrio è correlato a quello fisico e mentale. salute. ● Quando si manifesta un blocco o un indebolimento, potrebbe manifestarsi malattia o disagio
Metodo/Procedura	Procedura: 1. Disporre i partecipanti in piedi nella stanza, affinché possano vedere il video e abbiano sufficiente spazio tra di loro per allungare le braccia. 2. Segui la sequenza protetta attraverso il video proiettore/TV: https://youtu.be/00mA8bBTbZ0 3. Invitate i partecipanti a esprimere una breve riflessione sull'impatto percepito della pratica sulla loro mente e sul loro corpo. La condivisione è facoltativa. 4. Fornire alcune informazioni fondamentali se i partecipanti sono interessati
Materiale	Proiettore/TV e sistema audio.
Suggerimenti	● Garantire che i partecipanti possano visualizzare il video e siano consapevoli della propria respirazione durante l'esercizio. ● Chieder ai partecipanti riguardo a eventuali infortuni e invitateli a rispettare i propri limiti fisici o la rigidità muscolare, e a trattarsi con delicatezza.

Commenti	
Chi + Attività da svolgere	Formatori 1 e 2: Preparate la sala (senza sedie) e assicuratevi che il proiettore/televisore e il videoregistratore siano pronti.

Sessione mattutina: Analisi dei ruoli e degli equilibri. Sistema di assistenza. Leadership

Tipo di sessione	Sessione mattutina del secondo giorno
Nome della sessione	Esplorazione dei ruoli e degli equilibri / Sistema di supporto / Leadership (tre sessioni consecutive)
Durata stimata	3 ore
Obiettivo specifico	● Esplorare l'equilibrio tra vita professionale e vita personale e metterlo in una prospettiva di genere ● Acquisire una comprensione chiara degli schemi nella vita e capire le cause ● sviluppare resilienza ● Esplorare strategie di auto-aiuto ● Condividere risorse sul leadership (per esempio prevenire l'auto-sabotaggio etc...)
Descrizione e contenuto della sessione	Questo workshop è suddiviso in 3 sessioni: 1) Mappatura delle attività domestiche, materne (familiari), lavorative e sociali - verifica della percentuale di un "lavoro culturalmente associato al genere (ognuno di noi) superato sia nel lavoro retribuito che in quello non retribuito. 2) Esplorazione di modelli e pratiche per la creazione di sistemi di (auto) supporto 3) Condividi alcune pratiche fondamentali di leadership che potrebbero essere con il lavoro con i giovani o quando si lavora in comunità (utile anche per alleviare lo stress e prevenire il burnout)
Metodo/Procedura	<u>Preparazione (prima della sessione):</u> Redigere un ampio elenco di attività su un rotolo di carta, classificandole in categorie di lavoro retribuito e non retribuito. <u>Proseguimento della sessione:</u> 1. Sessione 1 - 60 minuti 1.1. Ai partecipanti verrà richiesto di applicare un piccolo post-it con il proprio nome su ciascuna azione che rappresenta principalmente il loro "compito" (es. guidare i bambini a scuola).

	accompagnare i figli a scuola, preparare pasti a casa, pianificare viaggi e attività sociali per gli amici, attività di volontariato, ecc.). 1.2. Ai partecipanti viene richiesto di contare i post-it con i loro nomi, sia quelli associati a lavori retribuiti che a lavori non retribuiti. Attraverso un'esperienza altamente visiva, verificheremo se il lavoro retribuito o non retribuito prevale e se esistono squilibri. 1.3. Debriefing: Sei sorpreso/a dal numero di post-it; te lo aspettavi?; te lo aspettavi; Ti senti sollevato/a? Ne condividi abbastanza con un partner (se ne hai uno)? Pausa (15 minuti) 2. Sessione 2 - 60 minuti 1.4. Utilizza le carte Soul Mirror per indagare cosa rivela la domanda di coaching riguardo al mio equilibrio tra lavoro e vita privata. Quale bisogno o convinzione interiore sostiene questo schema? Condivisione nel grande cerchio. 1.5. Visualizzazione guidata per connettersi con quella parte di noi che fatica a bilanciare lavoro e vita privata e che custodisce convinzioni limitanti. Cosa è accaduto? Di cosa ha bisogno questa parte? Guarigione del bambino interiore. 1.6. Brainstorming Pratiche, risorse e un gruppo di supporto a cui possiamo fare riferimento quando necessitiamo di ulteriore sostegno o ci manca fiducia, competenze o equilibrio: condividete le vostre esperienze in coppia e successivamente in un contesto più ampio. Realizzate un poster con suggerimenti che possiamo mantenere aperti per essere completati in qualsiasi momento della formazione. Pausa (15 minuti) 3. Sessione 3 - 60 minuti 1.7. Presentazione di risorse e tecniche relative ad argomenti tipo - Autosabotaggio (paura del successo): come identificarlo e riflettere su se stessi. - Attribuire la colpa – il concetto di colpa (es. Brené Brown) - Riformulazione, incarnazione e altri metodi che collegano corpo e mente nel superarli.
Materiale	• Carta bianca roll-on di IKEA o simili (almeno 4-5m) • piccoli post-it (indicatori) • Spazio per posizionarlo sul muro (in alternativa utilizzeremo il pavimento). • Flipchart (carta)

	• Mazza di carte Soul Mirror (lo porteremo noi) • Proiettore/TV (cavo HDMI) • Fogli di carta post-it standard • Pennarelli colorati, penne • Carta bianca A4
Suggerimenti	• Gestire il caos nella prima sessione, spiegare più volte ed essere di supporto ai partecipanti • Lavorare con le aspettative - fornire la sensazione di uno spazio sicuro e tranquillo, concedere tempo per esplorare, connettersi con se stessi • Normalizzare le diverse interpretazioni (non esiste giusto/sbagliato) • Dare tempo alla condivisione, consentire alle persone di non condividere • supportare gentilmente i partecipanti più riservati, offrire spazio.
Commenti	
Chi + Attività da svolgere	Formatore 1 • Preparare l'elenco delle attività su un rotolo di carta. • Preparare il materiale: post-it, carta, pennarelli, penne, ecc. • Preparare la sala per la riunione. • Facilitare le sessioni. Istruttore 2: • Sostenere le dinamiche e i partecipanti durante l'esecuzione delle attività.

Sessione pomeridiana: Energia e risorse naturali

Tipo di sessione	Sessione pomeridiana, secondo giorno
Nome della sessione	Energia e risorse naturali
Durata stimata	3 ore
Obiettivo specifico	• Accedere ai punti di forza di ciascun individuo • Mappatura della costruzione delle risorse interne ed esterne • Strategie per eliminare i consumatori di energia e rilasciare risorse energetiche gratuite
Descrizione e contenuto della sessione	La sessione mira a sviluppare la resilienza dei partecipanti attraverso la valutazione delle loro risorse, dei punti di forza della personalità e degli elementi della vita che consumano o rigenerano energia.

Metodo/Procedura
Prima parte: Risorse 70 minuti

1. Primo compito: I partecipanti ricevono due fogli. Su ciascun foglio è presente un grande cerchio. Devono riempire i cerchi con parole o piccoli disegni.

Risorse interne (ciò che è già presente nella persona)

- ◆ Qualità personali (ad es. pazienza, coraggio, sensibilità, perseveranza)
- ◆ Modalità di pensiero (ad es. mentalità positiva, capacità di riformulare, senso dell'umorismo)
- ◆ Capacità emotive (ad es. mantenere la calma, provare sentimenti profondi, empatia)
- ◆ Esperienza (ciò che hai già vissuto e da cui hai imparato)
- ◆ Risorse basate sul corpo (ad es. la capacità di rallentare, respirare, cogliere i segnali)

Risorse esterne (ciò che è supportato dall'esterno)

- ◆ Persone (amici, colleghi, mentori, comunità)
- ◆ Spazi (casa, natura, un luogo specifico in cui ci si sente al sicuro)
- ◆ Strutture (lavoro, routine, stabilità finanziaria, terapia, gruppi)
- ◆ Strumenti (libri, pratiche, app, conoscenze)
- ◆ Accesso (istruzione, opportunità, reti)

I partecipanti sono incoraggiati a lavorare in modo intuitivo, senza riflettere eccessivamente.
I partecipanti condividono le proprie mappe a coppie. Successivamente, si scambiano i partner.

2. Secondo compito (nuove coppie)

Ciascun partecipante:

- ◆ Annota una sfida attuale
- ◆ Illustra al partner come la sta affrontando

Argomento principale della conversazione:

- ◆ Quali risorse sono attualmente in uso?
- ◆ C'erano risorse che non avevano osservato prima?

I partecipanti possono integrare nuove risorse nella loro mappa qualora emergano ulteriori chiarimenti.
Domande di riflessione

i partecipanti sono guidati da:

- ◆ Qual è la difficoltà in questa situazione?
- ◆ Cosa continua a funzionare nonostante tutto?

- ◆ Cosa potrebbe insegnare o rivelare questa situazione

I partecipanti scambiano nuovamente le coppie.
Lo stesso esercizio viene ripetuto, ma in un contesto differente: se la prima sfida era di natura professionale, la seconda è di carattere personale, e viceversa.
Ancora una volta, discussione in coppie.
Piano di resilienza personale

Ogni partecipante registra:

- ◆ Una risorsa interna che desiderano potenziare
- ◆ Una risorsa esterna su cui possono esercitare influenza o che possono attivare

Pausa

Seconda parte: Consapevolezza Energetica 90 min

Primo compito: i partecipanti devono creare due colonne:

- ◆ Chi fornisce energia
- ◆ Chi utilizza la vostra energia

Lasciateli esprimere liberamente.

Domande:

- ◆ Qual è la tua fonte di maggiore ricchezza e soddisfazione?
- ◆ Cosa ti fa sentire appesantito, teso o affaticato, in particolare piccole cose?

Breve interruzione:

- ◆ Dove percepisci il calo di energia nel tuo corpo?

2. Secondo compito: Condivisione in coppia.

I partecipanti si scambiano nuovamente le parole in coppia.
Approfondimento:
i partecipanti riflettono sui fattori che succhiano le loro energie.

- ◆ Quali sono necessari?
- ◆ Che potrebbe essere risolto in un paio d'ore (o entro un giorno?)
- ◆ Quali sono gli creati da voi?

3. Terzo compito: contattare nuovamente i donatori di energia

I partecipanti ritornano alla seconda colonna e proseguono ad aggiungere:

- ◆ Attività, momenti e persone che danno energia (soprattutto le persone!)
- ◆ Non c'è bisogno di dare una struttura, lascia semplicemente che fluisca.

Successivamente, condividete nuovamente in coppie.

4. Quarto compito: Connessione dei valori

Il facilitatore presenta un elenco di valori.

	50 principi fondamentali per la vita <table> <tr><td>1. Famiglia</td><td>26. Carriera</td></tr> <tr><td>2. Romantic relazioni/partnership</td><td>27. Riconoscimento</td></tr> <tr><td>3. Amicizia</td><td>28. Realizzazione</td></tr> <tr><td>4. Bambini</td><td>29. Divertimento</td></tr> <tr><td>5. Comunità</td><td>30. Umorismo</td></tr> <tr><td>6. Autenticità</td><td>31. Piacere</td></tr> <tr><td>7. Onestà</td><td>32. Avventura</td></tr> <tr><td>8. Moralità</td><td>33. Viaggio</td></tr> <tr><td>9. Rispetto</td><td>34. Eccitazione</td></tr> <tr><td>10. Lealtà</td><td>35. Bellezza</td></tr> <tr><td>11. Salute</td><td>36. Creatività</td></tr> <tr><td>12. Fitness</td><td>37. Arte</td></tr> <tr><td>13. Sport</td><td>38. Musica</td></tr> <tr><td>14. Energia</td><td>39. Natura</td></tr> <tr><td>15. Benessere</td><td>40. Conoscenza</td></tr> <tr><td>16. Benessere mentale</td><td>41. Apprendimento</td></tr> <tr><td>17. Libertà</td><td>42. Sviluppo personale</td></tr> <tr><td>18. Indipendenza</td><td>43. Religion</td></tr> <tr><td>19. Sicurezza</td><td>44. Spiritualità</td></tr> <tr><td>20. Stabilità</td><td>45. Scopo, intenzionalità</td></tr> <tr><td>21. Pace</td><td>46. Contributo</td></tr> <tr><td>22. Attività ricreative</td><td>47. Eredità</td></tr> <tr><td>23. Denaro</td><td>48. Minimalismo</td></tr> <tr><td>24. Ricchezza</td><td>49. Influenza / Autorità</td></tr> <tr><td>25. Success</td><td>50. Popolarità</td></tr> </table> Partecipanti: ♦ Collega le loro attività energizzanti ai valori di fondo. ♦ Osserva ciò che conta davvero per loro. Poi ♦ Scegli 5-7 valori fondamentali Scambiatevi e discutete le vostre scoperte in coppia. 5. Quinto compito: Scambio finale: I partecipanti riflettono sull'intero processo e, se del caso, condividono con il gruppo le principali intuizioni o i valori emersi.	1. Famiglia	26. Carriera	2. Romantic relazioni/partnership	27. Riconoscimento	3. Amicizia	28. Realizzazione	4. Bambini	29. Divertimento	5. Comunità	30. Umorismo	6. Autenticità	31. Piacere	7. Onestà	32. Avventura	8. Moralità	33. Viaggio	9. Rispetto	34. Eccitazione	10. Lealtà	35. Bellezza	11. Salute	36. Creatività	12. Fitness	37. Arte	13. Sport	38. Musica	14. Energia	39. Natura	15. Benessere	40. Conoscenza	16. Benessere mentale	41. Apprendimento	17. Libertà	42. Sviluppo personale	18. Indipendenza	43. Religion	19. Sicurezza	44. Spiritualità	20. Stabilità	45. Scopo, intenzionalità	21. Pace	46. Contributo	22. Attività ricreative	47. Eredità	23. Denaro	48. Minimalismo	24. Ricchezza	49. Influenza / Autorità	25. Success	50. Popolarità
1. Famiglia	26. Carriera																																																		
2. Romantic relazioni/partnership	27. Riconoscimento																																																		
3. Amicizia	28. Realizzazione																																																		
4. Bambini	29. Divertimento																																																		
5. Comunità	30. Umorismo																																																		
6. Autenticità	31. Piacere																																																		
7. Onestà	32. Avventura																																																		
8. Moralità	33. Viaggio																																																		
9. Rispetto	34. Eccitazione																																																		
10. Lealtà	35. Bellezza																																																		
11. Salute	36. Creatività																																																		
12. Fitness	37. Arte																																																		
13. Sport	38. Musica																																																		
14. Energia	39. Natura																																																		
15. Benessere	40. Conoscenza																																																		
16. Benessere mentale	41. Apprendimento																																																		
17. Libertà	42. Sviluppo personale																																																		
18. Indipendenza	43. Religion																																																		
19. Sicurezza	44. Spiritualità																																																		
20. Stabilità	45. Scopo, intenzionalità																																																		
21. Pace	46. Contributo																																																		
22. Attività ricreative	47. Eredità																																																		
23. Denaro	48. Minimalismo																																																		
24. Ricchezza	49. Influenza / Autorità																																																		
25. Success	50. Popolarità																																																		
Materiali	Penne, quaderni, lavagna a fogli mobili e pennarelli.																																																		
Suggerimenti	Date loro tempo e seguite il flusso del workshop; la pausa tra una sessione e l'altra è flessibile.																																																		
Commenti																																																			
Chi + Attività da svolgere	Istruttore																																																		

Sessione notturna: Notte di alimentazione

Tipo di sessione	Sessione notturna, giorno secondo
Nome della sessione	Notte rigenerante
Durata stimata	80 minuti
Obiettivo specifico	● Favorire la connessione interiore e di gruppo tra i partecipanti. ● Rilassati e scopri diversi elementi che possono favorire la cura di sé. ● Proporre ai partecipanti di integrare nella propria vita il concetto di "spazio che nutre" (riflettendo sugli elementi da mantenere o adottare) e di valutare le possibili variazioni necessarie nel rapporto con i propri utenti.
Descrizione e contenuto della sessione	Un rituale accessibile a tutti, capace di generare un'atmosfera rilassante ed esperienziale per una "notte rigenerante" con musica, incenso, rotoli per automassaggio, sciarpe, tarocchi degli spiriti animali/dixit/libro con frasi motivazionali... dove ciascuno può recarsi e vivere ciò che desidera.
Metodo/Procedura	Procedura: 1. Tutti accedono alla stanza indossando esclusivamente i calzini, mantenendo il silenzio e entrando uno alla volta, iniziando con una breve introduzione dello spazio e delle attività previste, con la raccomandazione di parlare solo a bassa voce se necessario. 2. Pax si è sdraiato e noi giriamo intorno con sciarpe, strumenti e profumi (olio e incenso). 3. Tutti si rimettono a sedere e li invitiamo a scoprire la stanza (palle, cristalli, shakti, ecc.); offriremo una tisana e un pezzetto di cioccolato per aprire l'incontro o per chiuderlo, condividendo brevemente l'esperienza. 4. Concludere insieme: chiudere gli occhi, disporsi nel cerchio di chiusura.

Wellbeing and its different branches through movement therapies and theatre

	• Shakti Mat (Giorno) • Penne e fogli
Suggerimenti	• Assicurati che i partecipanti siano a conoscenza delle istruzioni (niente scarpe nella stanza, piedi nudi o calzini, cercare di mantenere il silenzio durante l'attività). • If a participant is reluctant to take part, you can do purpose them to find a spot and write on the things that help them feel piece of mind • Assicurati di disporre di uno spazio confortevole, privo di forti rumori di fondo, e che tutto il materiale sia pronto. • È consigliabile avere due facilitatori in sala.
Commenti	
Chi+ Attività da svolgere	Formatori 1 e 2: Organizzate la stanza, il materiale e il tè con l'assistenza del secondo facilitatore.

Giorno 3: Il benessere e le sue molteplici sfaccettature attraverso le terapie del movimento e il teatro.

Tema: Ammirare il panorama dalla cima dell'albero

Attività principale: Terapie del movimento, teatro Attività basate sulla consapevolezza

Spazio aperto per la condivisione di metodi e tecniche per il benessere.

Inizio graduale: PMR - Rilassamento muscolare progressivo

Tipo di sessione	Inizio graduale Giorno 3
Nome della sessione	PMR - Rilassamento muscolare progressivo
Durata stimata	25 minuti
Obiettivo specifico	● Rientrare nel proprio corpo. ● Per sperimentare una pratica o un esercizio di benessere. ● Per esaminare come questa pratica potrebbe essere integrata in vita quotidiana ● Per accrescere la consapevolezza di sé all'inizio della giornata.
Descrizione e contenuto della sessione	La sessione è concepita per far sperimentare il rilassamento muscolare progressivo (PMR) e per fornire una breve riflessione su di esso e sul suo utilizzo nella vita quotidiana per promuovere un maggiore benessere. Il rilassamento muscolare progressivo (PMR) è una tecnica di rilassamento profondo che non richiede l'uso di farmaci, rappresentando così un intervento non farmacologico. La premessa fondamentale del rilassamento muscolare progressivo è la connessione esistente tra la mente e il corpo. Il corpo reagisce all'ambiente circostante generando specifici stati mentali o fisici, quali ansia, stress e paura. In tali condizioni, i muscoli tendono a irrigidirsi.

	Il rilassamento muscolare progressivo mira a riportare l'organismo da questi stati fisici a condizioni più neutre e rilassate. La tecnica si articola in un processo a due fasi: i partecipanti contraggono dapprima un determinato gruppo muscolare per poi rilasciarne la tensione e rilassarsi. Dopo aver allentato la tensione, l'attenzione viene rivolta alle sensazioni percepite durante le fasi di contrazione e di rilassamento, affinché la persona impari a riconoscere il contrasto tra i due stati. Il rilassamento muscolare progressivo trova applicazione in molteplici contesti. Può influenzare condizioni quali ansia, insonnia, stress, depressione e dolore, mostrando effetti benefici a lungo termine. Risulta efficace per diverse fasce di popolazione, inclusi bambini e adulti. Individui in varie situazioni possono apprendere la pratica del rilassamento muscolare progressivo. È facile da imparare e viene impiegato sia in contesti ospedalieri che non ospedalieri.
Metodo/Procedura	1. Arrivo e grounding (3 min) ◆ Invita i partecipanti a un'atmosfera serena ◆ Imposta il tono: rilassato, silenzioso, privo di pressioni, partecipazione facoltativa 2. Introduzione al metodo PMR (3 min) ◆ Spiega cosa rappresentano le lettere. ◆ Fornisci una breve panoramica di come viene solitamente utilizzato. ◆ Invita i partecipanti a provarlo e assicurati che sappiano di potersene andare in qualsiasi momento, se necessario, ma di farlo in silenzio per non disturbare gli altri. ◆ Chiedi ai partecipanti di scegliere la propria posizione (o di decidere quale versione sia più adatta): seduti in posizione eretta su una sedia oppure seduti a terra (opzione più facilmente integrabile nella vita quotidiana) oppure sdraiati sulla schiena se lo desiderano, possono chiudere gli occhi durante l'attività 3. PMR (5, 10-15 o 20 minuti, a seconda della versione scelta: breve, media o lunga) 2 opzioni: 1. Esegui una versione guidata del rilassamento muscolare progressivo (PMR) tramite un video o una registrazione. 2. Utilizza il foglio per leggere i vari passaggi e guidare il PMR in qualità di formatore. Se selezioni l'opzione 2, hai la possibilità di modificare e rendere il brano più breve o più lungo, sia nel complesso che nell'introduzione e/o nella conclusione. 4. Condivisione opzionale (5-10 min)

	Invitare (non necessariamente) i partecipanti a condividere: ◆ Qual è stata la tua esperienza? ◆ Ti senti più rilassato/a? (o meno?) ◆ Riusciresti a immaginare di integrare questa pratica nella tua vita quotidiana? Se sì, come? Quali potrebbero essere i modi per integrarla nel tuo ambiente di lavoro o nella tua vita privata? (Le idee possono essere raccolte e annotate per essere condivise con gli altri) Si può realizzare: ◆ In plenaria, intervengono solo coloro che desiderano condividere qualcosa (poche voci). ◆ A coppie o in piccoli gruppi (e poi in plenaria, ascoltando alcuni interventi) 5. Chiusura (2-3 minuti) ◆ Ringrazia i partecipanti per aver partecipato e condiviso. ◆ Spiega come la PMR possa essere integrata nella vita quotidiana e come offra benefici più duraturi se praticata con regolarità. ◆ Passa all'attività successiva della giornata.
Materiale	● Versione registrata PMR o video facoltativo. Alcune opzioni video: ○ PMR 5 min video: https://youtu.be/5q3K-6HvQIk?si=REvjEvNkqcJyZOy8 ○ PMR 9 min video: https://youtu.be/SNqYG95j_UQ?si=6DgFhpMNR-f47lId ○ PMR 15 min video: https://youtu.be/86HUcX8ZtAk?si=WmciERrVyoDvAow ● Facoltativamente, una versione scritta del PMR accompagnata da un timer o un dispositivo simile. ● Facoltativamente, un supporto su cui sedersi o sdraiarsi.
Suggerimenti	● Mantieni una presenza calma e radicata (sei tu a stabilire il tono). ● Esercitati a leggere il PMR in anticipo (se opti per la versione da leggere). ● Prova il PMR personalmente per sperimentarlo prima. ● Sottolinea che non deve necessariamente essere una pratica per tutti e che va bene così. ● Non forzare la condivisione: il silenzio è parte integrante del processo.
Commenti	● Può essere ripetuto quotidianamente come un rituale (versioni più brevi o più lunghe, ma è preferibile quelle più brevi). ● Di solito, questa pratica necessita di essere ripetuta per percepire realmente la differenza.

Chi + Attività da svolgere	Formatore 1: ● Stampa anche una copia della versione scritta del PMR in inglese (sia la versione breve che quella estesa) da distribuire in seguito. ● Cerca una versione registrata (come opzione)
---	---

Sessione mattutina: Dal consenso al benessere. Consapevolezza, natura e riflessione condivisa.

Tipo di sessione	Sessione mattutina, giorno 3
Nome della sessione	Dal consenso al benessere. Consapevolezza, natura e riflessione condivisa.
Durata stimata	3 ore
Obiettivo specifico	● Esplorare il benessere attraverso l'esperienza corporea, riflessiva, e pratiche creative ● Per accrescere la consapevolezza riguardo al consenso, ai limiti e bisogni personali ● Sperimentare la mindfulness e la presenza come strumenti di connessione con sé stessi. ● Entrare in connessione con la natura come risorsa per il benessere ● Per generare idee e strategie pratiche per sostenere il benessere
Descrizione e contenuto della sessione	Questa sessione conduce i partecipanti attraverso un percorso graduale verso il benessere: Partendo dal consenso e dai confini, i partecipanti esplorano come ascoltare se stessi e gli altri. Attraverso pratiche di mindfulness, sviluppano presenza e consapevolezza, che vengono successivamente approfondite attraverso il contatto con la natura e l'espressione creativa (mandala). L'esperienza si conclude con una discussione in stile World Café, durante la quale i partecipanti riflettono collettivamente sul benessere e producono spunti pratici da applicare nella vita quotidiana e in futuri contesti di facilitazione.
Metodo/Procedura	1. Esercizio sul consenso – "Posso?" (30 min) Preparazione: ♦ I partecipanti si dispongono su due file l'uno di fronte all'altro (a coppie). ♦ Stabilisci un contatto visivo con il partecipante che si trova sul lato opposto. ♦ Cammina lentamente verso il tuo partner e cerca di trovare la distanza ottimale, senza parlare. La domanda è: come avvicinarsi all'altra persona e sentirsi a proprio agio?

Una domanda ancora più complessa è: come individuare la distanza adeguata per entrambi?

Rounds:

I partecipanti devono porre la domanda iniziando con "Posso...?" alla rispettiva coppia e seguire l'azione corrispondente alla risposta: se la risposta è affermativa, la coppia esegue l'azione; se è negativa, si passa alla domanda successiva; entrambi i partner si alternano nel ruolo di chi pone la domanda e di chi risponde (più volte). Ad esempio: Posso prendere il tuo posto? Posso toccarti la mano (spalla, capelli...)? Posso abbracciarti? Posso dirti qualcosa di carino? Posso allacciarti le scarpe? Posso provare i tuoi occhiali?

1. Libero sì/no (circa 6 minuti)
2. È consentito dire solo "no" e chi riceve il "no" deve ringraziare la coppia (circa 6 minuti).
3. Solo un sì entusiasta (circa 6 minuti)

Debriefing (8-10 min):

- ◆ È stato semplice dire no?
- ◆ Era più facile porre domande o rispondere?
- ◆ È stato semplice ricevere un rifiuto?
- ◆ Le tue domande cambiavano a seconda delle regole di ogni round?
- ◆ Sei abituato a dire di no nella vita di tutti i giorni?
- ◆ L'hai imparato in qualche modo o ti è venuto naturale?
- ◆ Sei solito chiederti se sei davvero entusiasta di qualcosa o se lo fai per compiacere gli altri?

Messaggio chiave:

Il consenso è:

- ◆ liberamente dato
- ◆ Reversibile
- ◆ Entusiasta
- ◆ informato
- ◆ specifico

Collegamento al benessere: il rispetto per gli altri inizia dal rispetto per noi stessi.

2. Mindfulness – Esercizio dell'uva passa (10 min). Esplorazione sensoriale guidata della mindfulness (osserva, tocca, annusa, assaggia con calma).

Debriefing:

- ◆ Quali osservazioni hai fatto?
- ◆ È stato semplice mantenere la presenza per l'intera durata dell'esercizio?

Messaggio: La consapevolezza costituisce il fondamento di scelte autentiche, del consenso e della connessione con se stessi e con gli altri.

3. Passeggiata e esplorazione della natura (30 min)
 - ◆ Passeggiata all'aria aperta

	◆ Concentratevi sui sensi e sull'ambiente circostante (cercate di essere presenti come nell'esercizio precedente). Invitate i partecipanti a non parlare tra loro e a mantenere le distanze per favorire una piena presenza. ◆ Raccogli elementi naturali che verranno utilizzati per creare i tuoi mandala naturali. 4. Realizzazione di un mandala naturale (20 min) Crea un mandala impiegando i materiali raccolti (su carta A4, incollati). Suggerimento: ◆ Consenti alla tua creazione di riflettere il tuo stato interiore. Pausa caffè (30 minuti) 5. World Café_Esplorazione del benessere (sessioni di 45 minuti) Impostazione: ◆ 4 tavoli, una domanda ciascuno, un facilitatore ciascuno. ◆ Piccoli gruppi ruotano tra i tavoli. Domande di gruppo (10 minuti per tavolo): 1. Cosa rappresenta realmente il benessere per te? ◆ Quando ti senti veramente bene? ◆ Cosa manca frequentemente? ◆ Il benessere rappresenta uno stato, una pratica o un equilibrio? 2. Cosa ci supporta o ci ostacola nell'esprimere limiti e consenso? ◆ In quali circostanze risulta complicato rifiutare? ◆ Come rispondi a un no? ◆ In quali ambiti osservi la mancanza di consenso nella vita quotidiana (anche gli aspetti più minuti)? 3. Cosa ti consente di essere veramente presente? ◆ Cosa ti distrae? ◆ Quali pratiche promuovono la presenza? 4. Cosa alimenta realmente il tuo benessere? ◆ Qual è la tua fonte di energia? ◆ Cosa ti esaurisce le energie? ◆ Ti stai dedicando a ciò che ti arricchisce? ◆ Quali pratiche o abitudini ti supportano? 5. Recupero (20 min) ◆ Il facilitatore di ogni tavolo condivide gli spunti chiave. ◆ In primo piano • temi comuni • idee pratiche • riflessioni sorprendenti 6. Considerazioni conclusive (15 min): ◆ Cosa ti porterai dietro? ◆ Qual è un'azione semplice che puoi mettere in atto?
Materiale	Materiali individuali: ● 1 uvetta (o equivalente) per partecipante

	● foglio A4 Materiali condivisi: ● Materiali naturali (raccolti all'aperto) ● Pennarelli ● Lavagne a fogli mobili / fogli di carta per il World Café ● Forbici ● colla
Suggerimenti	● Crea un'atmosfera sicura e rispettosa fin dall'inizio. ● Sii molto chiaro nelle istruzioni (soprattutto per l'esercizio sul consenso). ● Mantieni intenzionalmente il silenzio durante le attività di mindfulness. ● Normalizza tutte le esperienze (non esiste un modo giusto) ● Mantieni l'energia in equilibrio: alterna fasi di quiete e fasi di attività. ● Durante il World Café, incoraggia esempi concreti.
Commenti	● Richiede l'accesso a uno spazio all'aperto (o l'adattamento con alternative al chiuso, come disegnare dei mandala). ● Altamente adattabile alle dimensioni del gruppo e al contesto.
Chi + Attività da svolgere	Formatore 1: ● Preparare la stanza con tutti i materiali necessari in anticipo (uvetta, fogli, colla) ● Gestire i tempi e le dinamiche di gruppo, facilitare le attività ● Organizzare i tavoli del World Café con le domande ● Facilitare i debriefing e connettere i punti di apprendimento ● Allestire i materiali Supporto per il formatore: ● Partecipa attivamente agli esercizi, ● contribuisci alle discussioni e rifletti ● sulla tua esperienza individuale.

Sessione pomeridiana **Sessione interattiva. Condividi i tuoi segreti per il benessere.**

Tipo di sessione	Pomeriggio, terzo giorno
Nome della sessione	Sessione interattiva: condividi i tuoi segreti per il benessere.
Tempo previsto	3 ore
Obiettivo della sessione	● Fornire uno spazio aperto ai partecipanti per condividere le proprie tecniche e pratiche relative al benessere.

	● Assistere i partecipanti nel facilitare o guidare una piccola attività per gli altri partecipanti ● Conferire potere ai partecipanti ● Incoraggiare il sostegno tra pari e l'apprendimento
Descrizione e contenuto della sessione	Durante questa sessione, coordineremo la partecipazione volontaria per offrire ai partecipanti uno spazio sicuro e di supporto, facilitando così l'interazione per il resto del gruppo. Ciò potenzierà l'apprendimento tra pari e in modo orizzontale, permettendo di acquisire esperienza nella gestione di una sessione e di riflettere su di essa.
Metodo/Procedura	Procedura: 1. Durante la fase di registrazione, è opportuno chiedere ai partecipanti se intendono proporre attività per la sessione partecipativa. 2. Esaminare tutte le proposte dei partecipanti selezionati. Contattarli per verificare la durata e il materiale necessario per la conduzione della formazione prima dell'inizio. Stabilire, in base alle proposte e ai tempi previsti, la durata minima (min.-max.) delle attività. 3. Programmare in un ordine coerente, prevedendo un intervallo di 5 minuti tra un'attività e l'altra. 4. Una volta arrivati sul luogo, durante il primo o il secondo giorno di formazione, informate tutti i partecipanti sull'ordine delle sessioni partecipative e verificate che dispongano di tutto il necessario, offrendo supporto se richiesto. Se c'è spazio per ulteriori attività, invitate partecipanti e formatori a proporre idee. Qualora il tempo a disposizione non fosse sufficiente per tutte, potete suggerire una serata libera da organizzare anch'essa come sessione partecipativa. 5. I formatori assumeranno il ruolo di partecipanti, a meno che non sia stato loro chiesto di agire in qualità di sostenitori. 6. Al termine della sessione, inviteremo i facilitatori a riflettere sull'esperienza, su ciò che hanno appreso riguardo a se stessi nel ruolo di facilitatori (si consiglia di documentare le proprie riflessioni) e, se lo desiderano, a partecipare a una sessione di mentoring con i formatori del loro paese.
Materiale	Ciò che è stato richiesto dai facilitatori
Suggerimenti	● Assicurarsi che i partecipanti siano informati riguardo all'orario che hanno. ● Chiedi ai partecipanti se necessitano di aiuto, supporto o materiali per facilitare la sessione.

Cooperation through circus and acroyoga

Giorno 4: Collaborazione attraverso il circo e l'acroyoga (consenso)

Filo: Raccogliere la frutta e scendere.

Attività principale: cooperazione attraverso giochi di gruppo, circo e acroyoga, tema del consenso.

Condivisione di buone pratiche: dal libro.

Inizio graduale: Yoga e meditazione guidata di scansione del corpo

Tipo di sessione	Sessione di avvio prolungato - Giorno 4
Nome della sessione	Yoga e meditazione guidata con scansione corporea
Durata stimata	45-60 minuti
Obiettivo specifico	● Aumenta la consapevolezza corporea ● Migliora l'attenzione e la connessione tra mente e corpo ● Crea un'atmosfera rilassata e serena per il successivo ● Prova una tecnica di meditazione semplice
Descrizione della sessione/contenuto	Questa sessione di yoga e meditazione unisce esercizi classici di Hatha Yoga (adatti a tutti i livelli) a una meditazione guidata di scansione corporea (*body scan*) finale, praticata in posizione sdraiata (*Savasana*). La sequenza di yoga comprende esercizi di riscaldamento, una fase centrale e una fase di defaticamento, ed è indicata per ogni livello di esperienza, inclusi i principianti assoluti. La meditazione guidata si svolge in posizione sdraiata ed è accessibile anche a chi si avvicina per la prima volta alla pratica meditativa. I tappetini da yoga saranno forniti da Highlights e.V.
Metodo/Procedura	<u>Prima della sessione:</u>

	● Prepara la stanza o lo spazio all'aperto per una sessione di yoga, assicurandoti che ci sia spazio sufficiente e che non ci siano mobili d'intralcio. ● Metti i tappetini da yoga nelle vicinanze. ● Incoraggia i partecipanti a indossare abiti morbidi e comodi. <u>Durante la sessione:</u> Riscaldamento (10-15 minuti) ● Esercizi di attivazione e mobilità leggeri Sequenza primaria ● Un insieme di esercizi per l'equilibrio, lo stretching e il potenziamento muscolare Riposo ● Esercizi di stretching passivo e rilassamento a terra. Meditazione con scansione del corpo ● Meditazione guidata in posizione supina
Materiale	● Coperte ● Tappetini per yoga ● Abbigliamento confortevole
Suggerimenti	Lo yoga dovrebbe essere condotto da un insegnante certificato o da un individuo con anni di pratica personale. La meditazione di scansione corporea può essere guidata da chiunque possieda esperienza nella sua pratica. ● Scansione corporea su YouTube: https://youtu.be/7ZHSR-HQrSw?si=zR_cn_p-cwKc3gWO ● Yoga: https://www.youtube.com/watch?v=sTUAQJfmrYY
Commenti	
Chi + Attività da svolgere	Allenatore: Verifica le condizioni meteorologiche, predisponi i tappetini.

Sessione mattutina: Collaborazione attraverso il circo

Tipo di sessione	Sessione mattutina - Giorno Quattro
Nome della sessione	Cooperazione mediante il circo
Durata stimata	3 ore
Obiettivo specifico	● Favorire la connessione tra i partecipanti e accrescere la fiducia in sé stessi e nel gruppo. ● Migliorare le capacità di collaborazione attraverso giochi di movimento e l'interazione di gruppo.

	● Far scoprire ai partecipanti le discipline circensi (giocoleria e acrobatica di coppia/piramidi).
Descrizione della sessione Contenuto	Introduzione alle discipline circensi (giocoleria e acrobazie di coppia/piramidi). La sessione sarà suddivisa in tre parti. <u>Parte A: Introduzione alla giocoleria (1 ora).</u> Condurremo una sessione introduttiva e progressiva sulle abilità fondamentali della giocoleria, impiegando un gioco di gruppo, esercizi per affinare la dissociazione e tecniche di base di giocoleria con foulard e palline. <u>Parte B: Esercizi per stabilire relazioni e costruire fiducia (1 ora).</u> Con un approccio delicato e graduale, ci concentreremo sul contatto e sulla fiducia, esaminando come abbracciare e ricevere un abbraccio, esplorando i confini in un contesto sicuro. <u>Parte C: Introduzione all'acrobatica di coppia, alle piramidi e all'acroyoga.</u> Esploreremo diverse figure e sequenze di coppia e di gruppo nell'ambito dell'acrobatica di coppia, delle piramidi e dell'acroyoga, adattandoci agli interessi e alle abilità dei partecipanti.
Metodo/ Procedura	<u>Prima della sessione:</u> ● Allestire la stanza e i partecipanti per una sessione fisica e attiva priva di mobili. Preparare il materiale e disporre i tappetini nelle vicinanze. ● Nella sessione precedente, si richiedeva ai partecipanti di presentarsi a questa sessione indossando abiti comodi che permettessero libertà di movimento. La sessione: 1. RISCALDAMENTO (10 min) Prima dell'inizio della sessione, invitate i partecipanti a formare un cerchio e chiedete se qualcuno ha un infortunio o un dolore di cui il gruppo dovrebbe essere informato. Iniziate con un riscaldamento leggero, assicurandovi di mobilizzare delicatamente tutte le articolazioni e di riscaldare i muscoli in modo appropriato prima della sessione, per prevenire stiramenti o infortuni. 2. Inizia la sezione dedicata alle tecniche circensi. Si raccomanda di seguire l'ordine proposto affinché la cooperazione avvenga in modo graduale, promuovendo la costruzione della fiducia. <u>Parte A: Giocoleria e coordinamento (individuale e di gruppo).</u> <u>Durata: 1 ora</u> 1. esercizio con la palla In cerchio, nominiamo una persona e passiamo la palla; quella persona nomina un'altra e passa la palla, continuando finché tutti non l'hanno ricevuta. L'ultima persona

lo passa al primo (la persona che guida l'esercizio), per "chiudere il cerchio".

Chiediamo ai partecipanti di ricordare la persona da cui hanno ricevuto la palla e quella a cui l'hanno passata, mantenendo sempre lo stesso schema. La persona che dirige il gioco introdurrà ulteriori palle o oggetti, "valutando" le capacità del gruppo, fino a quando non ci saranno quasi tanti oggetti in volo quanti sono i partecipanti.

2. Esercizi per le due mani - dissociazione (10 min)

Eseguiamo esercizi per alternare la posizione delle dita, con l'obiettivo di migliorare la capacità di svolgere attività diverse con ciascuna mano (ad esempio, coniglio e pistola, scambio, indice e pollice in alto, scambio, cerchi con la pancia e tamburellamento con la testa).

3. Giocoleria (Metafora della giocoleria nella vita) (30 min)

Inizieremo con i foulard. Un foulard passerà dalla mano destra alla sinistra, seguito da un passaggio e un battito di mani, aggiungendo foulard con lanci paralleli e incrociati, due foulard e un battito di mani, e infine tre foulard. Ripeteremo gli stessi esercizi utilizzando una palla da giocoleria o due palle da giocoleria.

4. Narrazione di resa e resilienza (5 min)

Racconteremo in modo conciso la storia di Jorge Bucay *L'elefante incatenato* e inviteremo a riflettere su quando hanno vissuto questa sensazione.

Chiederemo loro di considerare altre narrazioni analoghe di superamento dei propri limiti e di resilienza.

5. Giocoleria in coppia.

Ci cimenteremo nella giocoleria con 2 e 3 palline con due persone insieme

Parte B: esercizio di fiducia in coppia e in gruppo (apprendere l'arte dell'abbraccio e dell'accoglienza). Durata: 1 ora e 15/30 minuti

1. Coppie di bastoncini (10 minuti)

A coppie, forniremo a ciascun partecipante un bastone di legno. I partecipanti si disporranno uno di fronte all'altro, tenendo il bastone con l'indice. L'esercizio consiste nel tentare di muoversi all'interno della stanza senza far cadere i bastoni (entrambi dovranno controllare la pressione e il peso che esercitano sul bastone).

Questo esercizio favorisce la comprensione dell'importanza dell'ascolto reciproco e del bilanciamento delle opinioni.

2. La fiducia del partner diminuisce (15 min)

In una coppia, una persona si lascerà cadere all'indietro con le braccia aperte, mentre l'altra riceverà e afferrerà il peso, sollevandolo, per poi scambiarsi i ruoli.

Possiamo anche tentare in gruppo: una persona si lascia cadere da una sedia e il gruppo crea un corridoio con le braccia intrecciate.

3. Pendolo in 2 gruppi (15 min)

Il gruppo si dispone in cerchio (quasi spalla a spalla). Una persona si colloca al centro, con i piedi fermi e uniti, e lascia oscillare il peso con le gambe distese. Il gruppo controlla l'oscillazione della persona al centro.

- Qui possiamo chiedere alla persona al centro di chiudere gli occhi per provare una sensazione diversa.
- È fondamentale evidenziare la delicatezza del tocco e il modo in cui si sostiene il peso e il pus. Inoltre, è essenziale che la persona al centro posizioni le braccia in modo da sentirsi a proprio agio, affinché il gruppo possa toccarla.

4. Gioco "Sto cadendo, sto volando" (15 min) Esercizio di gruppo. Invitiamo i partecipanti a camminare nella stanza. Chiunque può esclamare in qualsiasi momento "Sto cadendo" o "Sto volando". Non appena qualcuno pronuncia queste parole, il gruppo si avvicina a quella persona. Se la persona dichiara "Sto cadendo", si lascerà cadere all'indietro con gambe e busto tesi e braccia aperte. Il gruppo la accoglierà, la sosterrà e, se necessario, la solleverà.

Se la persona afferma "sto volando", si lascerà cadere in avanti con le gambe e il busto eretti e le braccia aperte. Il gruppo accoglierà, sosterrà e persino solleverà la persona.

5. Il concerto (15 min) Il gruppo si disporrà molto vicino, spalla a spalla, in una formazione a tre altezze (composizione simile a una foto ufficiale di una squadra di calcio). Un volontario si posizionerà davanti al gruppo, correrà verso di esso e salterà (come una star della musica). Il gruppo sarà pronto in anticipo con le braccia alzate per ricevere e sostenere il peso della persona, riportandola lentamente a terra.

Tutti i membri del gruppo possono tentare di diventare la star e avvicinarsi al gruppo.

Il corridoio cieco (facoltativo) (15 min) Tutti i gruppi si dispongono in due file (una di fronte all'altra) per formare un corridoio. Una persona rimane a un'estremità e, con gli occhi chiusi, corre in avanti; il gruppo funge da

6. "cuscino di sicurezza" e invita il corridore a fermarsi al termine del corridoio.

	<u>Parte C: acrobazie di coppia e piramidi.</u> Proporremo alcune piramidi di gruppo con le basi in posizione seduta o in posizione squat. <u>Finale</u> Per concludere la sessione, esegui un defaticamento seguito da una sessione di stretching della durata di 10 minuti.
Materiale	● Sciarpe Palline da ● giocoleria Carte di ● acrobazia ● Tappetini per yoga ● Video tutorial per apprendere l'arte della giocoleria ○ Tutorial: Come iniziare a praticare la giocoleria, Tre Sciarpe: https://www.youtube.com/watch?v=4aHcmUAWo7L ○ Come giocare con 3 palline: tutorial per principianti https://www.youtube.com/watch?v=bjtP-2TaYRM ○ Tutorial, giocoleria in due con 3 palline https://www.youtube.com/watch?v=Emkm1C7_hCk
Suggerimenti	Assicurati di invitare i partecipanti a segnalare eventuali dolori o infortuni. Fornisci un'introduzione sui contatti e sull'importanza di richiedere preventivamente il consenso. Se un partecipante è riluttante a partecipare all'esercizio, si può suggerire una versione semplificata oppure invitarlo a osservare e a unirsi quando si sentirà pronto.
Commenti	
Chi + Attività da svolgere	Formatore: Allestire la stanza e il materiale

Sessione pomeridiana: Collaborazione, consenso, connessione nell'acrobatica/acroyoga di coppia e di gruppo

Tipo di sessione	Sessione pomeridiana - Giorno Quattro
Nome della sessione	Cooperazione, consenso e connessione nell'acrobatica di coppia e di gruppo / acroyoga
Durata stimata	3 ore

Obiettivo specifico	● Raggiungere una comprensione condivisa del concetto di "consenso" ● Rafforzare la connessione tra i partecipanti, sviluppare l'auto fiducia e sicurezza all'interno del gruppo ● Potenziare le abilità di collaborazione mediante attività ludiche fisiche e Interazione collettiva. ● Introdurre i partecipanti alle arti circensi (giocoleria e acrobazie di coppia/piramidi). ● Potenziare il benessere attraverso la connessione e la ludicità e attività fisica
Descrizione e contenuto della sessione	La sessione sarà articolata in tre parti <u>Parte A: Comprendere il concetto di consenso (45 min).</u> Discuteremo dei vari ruoli nell'acrobatica di coppia e di gruppo: flyer, base e spotter. Per ciascun ruolo e per il passaggio da un ruolo all'altro, è fondamentale comprendere e promuovere il concetto di consenso, così come riconoscere e comunicare i propri limiti. <u>Parte B: Esercitazione sul consenso nell'acroyoga/acrobatica di coppia (1 ora e 30 minuti)</u> In questa sezione, esploreremo vari esercizi di acroyoga/acrobatica di coppia, sia in posizione a L che in piedi. I partecipanti sono invitati a sperimentare ruoli differenti e a praticare diverse modalità di esprimere consenso o rifiuto. <u>Parte C: Debriefing e applicazione delle pratiche apprese durante la giornata (45 min)</u> In questa fase applicheremo al contesto lavorativo le tecniche circensi apprese: i partecipanti raccoglieranno idee su come integrare nel proprio ambiente di lavoro le attività svolte oggi, concentrandosi su consenso, ludicità e connessione attraverso la cooperazione.
Metodo/Procedura	<u>Prima della sessione:</u> ● Allestire la stanza e i partecipanti per una sessione fisica e attiva priva di mobili. Preparare i materiali e disporre i tappetini nelle vicinanze. ● Nella sessione precedente, si richiedeva ai partecipanti di presentarsi a questa sessione indossando abiti comodi che permettessero libertà di movimento. <u>La sessione:</u> <u>Parte A: Comprendere il concetto di consenso (45 min)</u> 1. Limitare - Controllo ● I partecipanti si organizzano in squadre e stabiliscono chi inizia con quale ruolo. Si posizioneranno a pochi metri di distanza e si osserveranno negli occhi/nei volti. Per prima cosa,

Una persona si avvicina all'altra finché non PERCEPISCE/intuisce che il suo partner desidera che si fermi. A quel punto, si ferma.

- L'esercizio viene ripetuto, ma questa volta il partner che rimane immobile deve segnalare esclusivamente in modo verbale quando desidera che l'altra persona si fermi.
- L'esercizio viene ripetuto una terza volta, ma in questa occasione il partner che rimane immobile deve indicare il proprio limite in modo NON verbale.
- Dopo aver completato i 3 round, i partner si scambiano i ruoli e si ricomincia.
- Debriefing: Confrontati con il tuo partner: come ti sei sentito? Quale ruolo è stato più facile per te? Com'è stato "percepire" il confine dell'altra persona? Prima ci si confronta con il partner, poi è possibile condividere l'esperienza in plenaria (senza alcun obbligo).

2. Conversazione Sì - No (Se c'è tempo per un secondo esercizio)

- I partecipanti si mettono in coppia e si posizionano l'uno di fronte all'altro, lasciando dello spazio tra le coppie.
- Disporranno di 2 minuti per intrattenere una "conversazione" finalizzata a persuadere l'altra parte. In questa interazione, tuttavia, ciascun partecipante potrà utilizzare UNA SOLA parola. Un individuo avrà il "sì", mentre l'altro avrà il "no". Saranno autorizzati a compiere qualsiasi azione, ad eccezione dell'uso della violenza (fisica).
- Dopo 2 minuti, si scambiano i ruoli o le parole e ricominciano.
- Facoltativo: uno dei due (quello che contiene la parola "sì") è in piedi su una sedia, l'altro sul pavimento.
- Discussione finale: Condividete le vostre riflessioni con il partner: Quali emozioni avete provato durante questo esercizio? Quale parola vi ha fatto sentire più a vostro agio? Riuscite a individuare dei collegamenti con situazioni della vita reale? (Lavoro? Tempo libero?)

3. Debriefing generale, condotto direttamente in plenaria o inizialmente in piccoli gruppi, a seconda del tempo disponibile.

- Quali sensazioni hai sperimentato durante questi due esercizi? Quali connessioni puoi instaurare tra gli esercizi e la tua vita?
- Che significato ha per te il "consenso"?
- Quali espressioni per dire "no" conosci e ti senti a tuo agio nell'utilizzare, per dimostrare i tuoi limiti?

	Quali limiti ritieni difficili da utilizzare e/o da comprendere? • Successivamente, l'istruttore fornirà una breve panoramica sul concetto di consenso nel contesto del circo, dell'acroyoga e dell'acrobatica di coppia, oltre a una panoramica sui diversi modi di dire "no". <u>Parte B: Praticare il consenso nell'acroyoga/acrobatica di coppia (1 ora e 30 minuti)</u> 1. Introduzione all'attività. 2. Si sperimentano diverse posizioni e sequenze di acroyoga, offrendo ai partecipanti la possibilità di iniziare in piedi o nella posizione di base a terra ("L-basing"). Dopo il riscaldamento, verranno illustrate le basi della postura e dell'allineamento per i tre ruoli previsti. Durante l'esecuzione, è importante concentrarsi sul consenso di tutti i partecipanti e verificare costantemente la situazione (ad esempio: "Chi vuole fare la base, il flyer o lo spotter?", "Dove posso assisterti?", "Mi sento al sicuro se mi assisti?", "Mi sento al sicuro ad assisterti da solo/a?"), cercando inoltre di comunicare in modo diverso ogni volta che si desidera cambiare la configurazione della coppia o del gruppo. <u>Parte C: Debriefing e trasferimento delle competenze acquisite durante la giornata (45 min)</u> 1. In gruppi di quattro partecipanti, provenienti da diverse nazioni, i partecipanti si riuniranno per riflettere su un'attività attuale e su come potrebbero implementarla nel proprio contesto lavorativo. Per questo esercizio di gruppo, saranno formulate alcune domande guida: • Cosa può essere utile nel mio contesto lavorativo? • Come posso utilizzare questi esercizi nel mio lavoro senza dovermi trasformare in un artista circense? • Come posso collegarmi ai temi del consenso e della connessione attraverso la cooperazione e la dimensione ludica (anche fisica)? • Come posso mettere in pratica queste idee nel mio ambiente di lavoro? Ogni gruppo dovrà concepire una modalità di implementazione e presentarla sinteticamente al resto del gruppo. Potranno scegliere se eseguire una breve attività o semplicemente descriverla; la preferenza per la dimostrazione è a discrezione del gruppo. 20 minuti di discussione di gruppo e preparazione; 15 minuti per la presentazione dei 4-5 gruppi. 2. Discussione plenaria di 10 minuti Discussione conclusiva in plenaria, chiusura della giornata insieme e saluti finali.
Materiale	• Tappetini per yoga

	● abiti confortevoli ● carta, evidenziatori
Suggerimenti	Assicurati di invitare i partecipanti a segnalare eventuali dolori o infortuni. Fornisci un'introduzione sui contatti e sull'importanza di richiedere preventivamente il consenso. Se un partecipante è riluttante a partecipare all'esercizio, si può suggerire una versione semplificata oppure invitarlo a osservare e a unirsi quando si sentirà pronto.
Commenti	È opportuno co-condurre la sessione con almeno un altro facilitatore, al fine di creare un'atmosfera più favorevole in aula e promuovere la partecipazione dei presenti. Si prega di notare che su YouTube sono disponibili video adatti ai principianti; tuttavia, raccomandiamo vivamente di includere nel team un insegnante professionista in grado di guidare l'attività.
Chi + il da fare	Istruttore 1 e 2: Preparare la stanza e le posizioni rivestono il ruolo di sostenitori

Sharing and reflecting about Wellbeing and the training process

Giorno 5: Condivisione e riflessione sul benessere e sul percorso formativo

Tema: Condividere insieme tutti i frutti della foresta

Attività principale: Pass Giovani, riflessione creativa e valutazione, comprensiva della riflessione di gruppo, dell'apprezzamento della convivialità e della forza della solidarietà.

Inizio graduale: Registrazione mattutina – Statua del teatro di improvvisazione

Tipo di sessione	Inizio graduale, giorno 5
Nome della sessione	Check-in mattutino – Statua di improvvisazione teatrale
Durata stimata	15 minuti
Obiettivo specifico	● Per attivare corpo e mente all'inizio della giornata ● Per accrescere la presenza, la spontaneità e l'energia del gruppo. ● Per esplorare la comunicazione non verbale e la creatività ● Rafforzare la fiducia, la creatività e la connessione attraverso il gioco.
Descrizione e contenuto della sessione	Un riscaldamento dinamico per il teatro d'improvvisazione che integra giochi di movimento e "statue viventi". I partecipanti iniziano risvegliando l'attenzione e la coordinazione attraverso comandi di camminata ludici, per poi utilizzare il linguaggio del corpo al fine di creare e trasformare statue di gruppo. L'attività promuove l'espressione, la prontezza di riflessi e la comunicazione non verbale.
Metodo/Procedura	1. Passeggiate di attivazione (5 min) I partecipanti si spostano liberamente nello spazio, occupando tutte le aree e mantenendo la consapevolezza della presenza degli altri.

	Il facilitatore fornisce le istruzioni: ● Camminare = spostarsi ● stop = fermarsi Aumenta progressivamente il ritmo e l'intensità. Successivamente, introduci le inversioni: ● Quando il facilitatore pronuncia "Cammina", i partecipanti si fermano ● Quando il facilitatore pronuncia "Stop", i partecipanti iniziano a camminare Aggiungi nuovi comandi: ● Salta ● applaudi Poi invertite anche questi (Battere le mani = Saltare / Saltare = Battere le mani). Scopo: stimolare l'attenzione, l'ascolto e la flessibilità mentale. 2. Gioco di trasformazione delle statue (10 minuti) 2.1. Fase 1 – Prima statua Invita un volontario a entrare nello spazio, riflettere su un pensiero e adottare una posa immobile (statua). Fase 2 – Osservazione di gruppo: 2.2. Richiedi al gruppo: ● Cosa osservi? ● Cosa potrebbe simboleggiare? Raccogli interpretazioni immediate e concorda su un significato univoco. 2.3. Fase 3 – Trasforma la scena Invita un secondo volontario a entrare, a connettersi fisicamente alla statua e a cambiarne il significato aggiungendo una nuova posa. Richiedi nuovamente: 2.4. ● Cosa osserviamo adesso? Fase 4 – Cambiamento continuo Il primo partecipante abbandona il gioco. Un terzo partecipante entra e modifica nuovamente la statua. Ripeti rapidamente più volte, mantenendo sempre una persona dell'immagine precedente e aggiungendo un nuovo partecipante. Incoraggiate le transizioni rapide, la creatività e le scelte fisiche audaci.
Materiale	Non è richiesto alcun materiale.
Suggerimenti	● Mantieni un ritmo vivace e giocoso. ● Mostra chiaramente i comandi prima di invertirli. ● Incoraggia un linguaggio del corpo ampio e pose chiare. ● Mantieni le interpretazioni leggere e spontanee. ● Invita rapidamente numerosi volontari (evita di riflettere eccessivamente) ● Mantieni la sicurezza e la creatività: non esistono "risposte sbagliate" ● Invita i partecipanti a prestare attenzione al contatto fisico e a richiedere il consenso degli altri durante le interazioni

Commenti	● Eccellente energizzante per la mattina o dopo le pause ● Efficace in contesti multilinguistici e multiculturali
Chi + Attività da svolgere	Formatore 1: ● Fornire i comandi con voce chiara ed energia ● Regolare il ritmo e le transizioni ● Incoraggiare la partecipazione inclusiva. Partecipanti: ● Coinvolgimento fisico e creativo. ● Osservare con attenzione gli altri ● Partecipare con disponibilità e spirito ludico

Sessione mattutina: Assaggio della frutta

Tipo di sessione	Sessione mattutina, quinto giorno
Nome della sessione	Assaporare la frutta
Durata stimata	3 ore
Obiettivo specifico	● Presentazione di YouthPass: una riflessione sull'apprendimento e sull'esperienza nella pratica della cortesia e della riconoscenza.
Descrizione e contenuto della sessione	Conclusione del TOT attraverso una serie di sessioni: 1) Esercizi riflessivi 2) Feedback esplorativo – utilizzo degli esercizi di riflessione dell'opuscolo "Valued by You, Valued by Others" 3) Pass Giovani - introduzione 4) Il cerchio della gratitudine 5) Lettera di cortesia e riconoscimento da parte di ciascuno a ognuno nel gruppo
Metodo/Procedura	<u>Preparazione (prima della sessione)</u> ● preparare materiali per le attività di riflessione ● predisporre postazioni per le domande di feedback ● organizzare la disposizione della sala per la sessione di condivisione ● impostare il posto per una foto di gruppo <u>Flusso della sessione:</u> <u>Parte 1: Esercizi di riflessione (Valutati da te, apprezzati dagli altri) - 60 min</u> ● Piramide dell'apprendimento (auto-riflessione e successiva discussione a coppie) ● Altri esercizi di riflessione, in base al gruppo e alle esigenze dei partecipanti

	<u>Parte 2: Riscontri - 40 min</u> ● Feedback esplorativo (serie di domande disposte nella stanza, corredate da quesiti per raccogliere feedback) ● Debriefing e discussione di gruppo Pausa (30 min) Parte 3 <u>Pass Giovani - 40 min</u> ● Presentazione del Pass Giovani. <u>Parte 4: Condivisione - 30 minuti</u> ● Cerchio della gratitudine (esercizio immersivo in cui tutti i partecipanti e i formatori si dispongono in cerchio, voltando le spalle al centro; tutti chiudono gli occhi, ad eccezione del facilitatore. Quest'ultimo tocca delicatamente una persona nel cerchio, la quale entra nel cerchio e tocca leggermente le persone del gruppo con cui ha maggiormente interagito o con cui ha stabilito un legame durante la formazione.) ● Messaggi (post-it) di cortesia e riconoscimento da ciascuno ai membri del gruppo (ai partecipanti viene richiesto di prendere dei post-it e scrivere brevi messaggi di cortesia e riconoscimento per gli altri partecipanti/formatori. Il compito consiste nel consegnare i messaggi in segreto alla persona destinataria). *Si raccomanda di proporre questa attività il giorno precedente affinché i partecipanti abbiano tempo adeguato per redigere i messaggi. <u>Parte 5 - Fotografia di gruppo - 10 min</u>
Materiale	● Flipchart (carta), ● Schede didattiche Youth Pass ● proiettore/TV (cavo HDMI) ● post it ● pennarelli colorati, penne ● carta bianca A4
Suggerimenti	
commenti	
Chi + Attività da svolgere	Formatore 1 ● Condividi con i partecipanti il compito di preparare brevi note sui propri familiari. ● preparare i materiali e le postazioni per la riflessione e il feedback, ● Predisporre la sala per la fase di condivisione. ● facilitare la sessione Istruttore 2;

	● Presenta il Pass Giovani. Sostieni le dinamiche e i partecipanti. Organizza l'ambientazione per le fotografie di gruppo. ● Fornisci l'attrezzatura necessaria (fotocamera, ecc., se possibile).
--	--

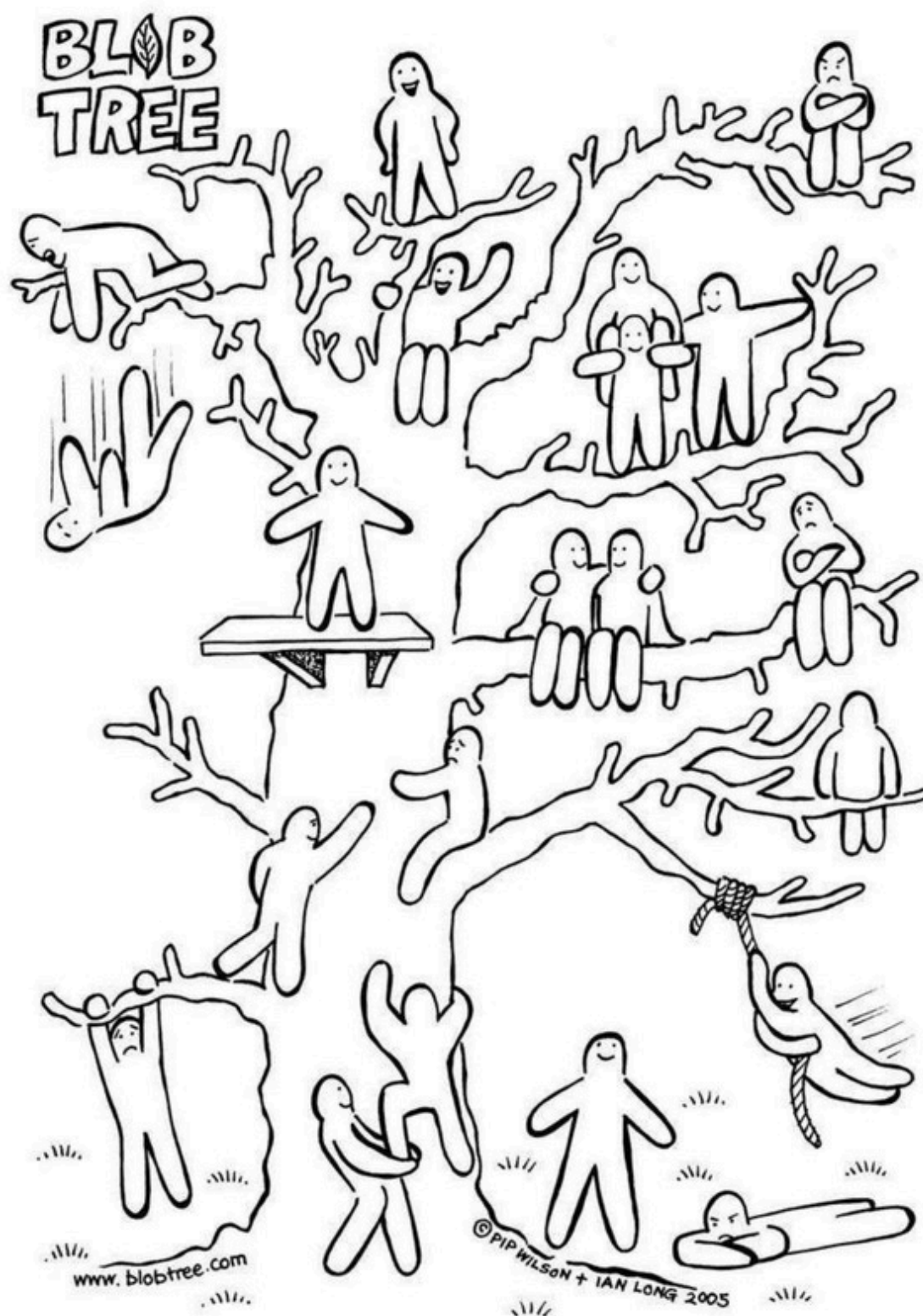
Esercizio di riflessione: Check-in – Riflessione sull'albero a blob.

Tipo di sessione	Inizio graduale, giorno 5
Nome della sessione	Check-in – Riflessione sull'Blob tree
Durata stimata	15 minuti
Obiettivo specifico	● Per facilitare la consapevolezza dei partecipanti riguardo al proprio stato emotivo, con particolare riferimento a questa sessione di apertura e valutazione. ● Per accrescere la consapevolezza di sé all'inizio della giornata ● Per realizzare una transizione fluida e consapevole verso la chiusura della sessione ● ad incoraggiare la riflessione non verbale e l'espressione
Descrizione e contenuto della sessione	Si tratta di un'attività serena e contemplativa che impiega lo strumento visivo "Blob Tree". I partecipanti: ● Sintonizzati sul loro stato interiore (emozioni, energia, mentalità). ● Identificati con un personaggio dell'Albero dei Blob.. ● Esprimere il proprio stato d'animo attuale attraverso la colorazione. ● L'attività promuove la consapevolezza, l'intelligenza emotiva e la presenza senza richiedere un'elaborazione verbale.
Metodo/Procedura	1. Arrivo e grounding (3-5 minuti) ● Invita i partecipanti a un'atmosfera serena ● Riproduci della musica ● Imposta il tono: lento, rilassato, senza pressioni 2. Introduzione al Blob Tree (2-3 minuti) ● Distribuire i fogli stampati "Blob Tree" (1 per ciascun) ● spiegare • Ogni figura rappresenta un possibile stato emotivo o mentale. • Non esiste un'interpretazione giusta o sbagliata. • Scegli d'istinto.

	3. Riflessione personale e colorazione (5-10 min) Partecipanti: ● Esamina l'Blob tree ● Riconosci la figura con cui si rivedono ● colorarlo Suggerimenti opzionali: ● "Dove sono oggi?" ● "Cosa descrive la mia energia questa mattina?" 4. Condivisione opzionale (5-10 min) Invitare (non costringere) i partecipanti a condividere: ● Quale figura hanno selezionato ● Perché (se lo desiderano) Si può fare: ● In plenaria (giro rapido) ● A coppie o in piccoli gruppi 5. Chiusura delicata (2-3 minuti) ● Riconosci i diversi stati d'animo presenti nella stanza. ● Normalizzare tutte le emozioni ● Passa all'attività successiva della giornata.
Materiale	● Schede stampate del "Blob Tree" (una per partecipante) https://drive.google.com/file/d/1pVYH1rbFAyv7GDkNNjP3AQM0gCgIKZKS/view?usp=drive_link ● Penne, matite e pennarelli colorati
Suggerimenti	● Mantieni una presenza calma e radicata (sei tu a stabilire il tono) ● Evita di spiegare eccessivamente: lascia che l'intuizione ti guidi ● Sottolinea che tutti gli stati sono legittimi ● Non forzare la condivisione: il silenzio è parte integrante del processo ● Osserva l'energia del gruppo (questo offre informazioni preziose per il giorno) ● Per la formazione dei formatori (ToT): evidenziare come strumenti semplici possano creare momenti di confronto significativi.
Commenti	● Può essere ripetuto quotidianamente come un rituale. ● Funziona bene all'inizio di giornate di formazione intensiva, verso la metà del percorso o per introdurre la valutazione.
Chi + il da fare	Formatore 1: ● Prepara il Blob Tree per la stampa. ● Prepara la musica ● Prepara una spiegazione chiara dell'attività. ● Stampa una copia del Blob Tree per ogni partecipante.

Allegati

Modello di riflessione Blob Tree



Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Progressive muscle relaxation (PMR) was developed by Dr Edmund Jacobson and published first in 1929. It is based on the premise that muscle tension increases significantly when feeling restless or anxious. Moving systematically from muscle group to muscle group in one's body, one first tenses muscles for a few seconds before relaxing them again and paying attention to how the muscles feel like when relaxed.

PMR?

- PMR can help you relax.
- You do a series of exercises in which you tense up certain muscle groups as you breathe in, hold the tensing for a few seconds while you are breathing evenly and release the tension in your muscle as you breathe out.
- You focus on the transition from tension to relaxation.

Before Starting the Exercise

- Try to sit or lie down comfortably: e.g. open or loosen a belt that is too tight.
- Take off your glasses beforehand.
- PMR is usually carried out with your eyes closed. If you find it difficult to keep your eyes closed, then leave them open and find a point in the room to fixate.
- Try not to be disturbed by noises from outside. In the relaxed state, stomach noises also occur. This is completely normal and should not bother anyone or be embarrassing.
- During the exercise you might feel your mind wandering. Do not try to get these thoughts away, just acknowledge you have them and move forward with the exercise!
- When tensing the muscles do not go beyond your pain limit. Tense up muscles gently and carefully and take care not to hurt yourself.

What is the aim of PMR?

PMR is a behavioural technique for relaxation which derives from the observation that anxiety and muscle tension can reinforce each other. For a meta-analysis of potential health benefits, please see [Carlson & Hoyle \(1993\)](#).

Who Should Not Use PMR?

People with particular diseases, for example

- severe asthma,
- cardiovascular conditions,
- epilepsy,
- acute psychosis,
- tendency to dissociate,
- hypochondriac disorder,
- muscular diseases

should first consult their doctor before trying to do PMR exercises.

A Simple PMR Exercise

- There are many versions.
- Many versions start with a short breathing exercise or are combining PMR with other relaxing techniques.
- PMR lasts a few minutes up to one hour, depending on how many muscle groups are included.
- PMR can be done either sitting or lying.
- For better results try PMR at least once daily.

In the following, a short version is presented that you can try while sitting on a chair and that takes up to 5 minutes. After each exercise step, attend to how your body might feel differently:

- Scrunch your face (nose scrunched, frown, eyes closed, teeth together grinded) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, then with the next long exhale, relax your face.
- Tense up your arms (lifted arms, balled fists) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.
- Tense up your shoulders and chest (lifted tensed shoulder and upper chest) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.
- Tense up your legs (lift your legs, toes facing towards you) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.

References and Resources

- You can try other versions of PMR in English or German with or without background music. For example (in German): [external video link](#)

Further References:

- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen* (3rd ed.). Springer-Verlag.
- Carlson, C. R., & Hoyle, R. H. (1993). *Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation training: A quantitative review of behavioral medicine research*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(6), 1059–1067.
- Jacobson, E. (1977). *The origins and development of progressive relaxation*. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 8(2), 119–123.
- Mackereth, P. A., & Tomlinson, L. (2010). *Progressive muscle relaxation: a remarkable tool for therapists and patients*. Integrative Hypnotherapy, 82–96.

Any Questions?

If you have further questions, please see the contact details for mental health support that are listed in our leaflet „[Mental Health Support](#)“, as well as the references and links in this document. Please note that while we select links to external websites carefully, we cannot guarantee for the accuracy or quality of these websites.

This document was created by clinicians of the Translational Neuroimaging Unit (TNU), a joint institution of the University of Zurich (Medical Faculty) and ETH Zurich (D-ITET). There is no warranty for the accuracy of contact details or external documents/links. Please note that this document might have been revised; the current version can be found at <https://www.tnu.ethz.ch/en/covid-19.html>.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) - leaflet, 2020, Version 1, page 2