



Co-funded by
the European Union

IL VIAGGIO DELL'EROE

**PROGRAMMA DI SVILUPPO
PERSONALE PER GIOVANI**



**THE BOOK
OF LIFE**

Edito da: Michał Olszowy

Autori: Raluca Ferchiu, Hallam Cooper, Marta Kaciuba,
António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez, Nélida Díaz, Celia Ramos,

Illustrazioni: Adrianna Madej

Copyright ed editore:

Foundation Institute of Animation and Social Development

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

Questa stampa è edita all'interno del progetto "The Book of life: Write your own bestseller!"



**Co-funded by
the European Union**

2020-2-RO01-KA205-080635

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

INTRODUZIONE

Nella vita si attraversano diverse fasi: infanzia, adolescenza, età adulta e vecchiaia. Ogni fase ha momenti di gioia e sfide, ma una delle fasi più difficili è quella in cui ci si lancia nella vita indipendente, lasciando il nido familiare.

I giovani sanno che devono andare a scuola, trovare un lavoro e costruirsi il proprio futuro, e fanno i passi "obbligati", ma spesso capita che arrivino in prossimità di una vita indipendente con un senso di smarrimento e di incertezza sul proprio futuro. Come trovare la strada?

Il programma di sviluppo personale "Il mio bestseller - Il viaggio dell'eroe" è un programma di sviluppo personale che contiene 10 laboratori, che utilizzano l'educazione non formale come metodo principale e che si svolgono sotto la guida di un formatore/psicoterapeuta/youth worker, corredati da alcuni esercizi che possono essere dati come compiti a casa.

Il toolkit che contiene questo programma è un curriculum rivolto agli youth workers e alle organizzazioni del settore che, oltre alla struttura vera e propria dei laboratori, contiene anche la parte teorica dal punto di vista di uno specialista su come facilitare le attività di gruppo o le sessioni individuali con i giovani.





METODOLOGIA

Il programma di sviluppo personale "Il mio bestseller - Il viaggio dell'eroe" è un programma di sviluppo personale che contiene 10 laboratori, che utilizzano l'educazione non formale come metodo principale e che si svolgono sotto la guida di un formatore/psicoterapeuta operatore giovanile, e alcuni esercizi che possono essere dati come compiti a casa.

Il toolkit che contiene questo programma è un curriculum rivolto agli operatori giovanili e alle organizzazioni del settore che, oltre alla struttura vera e propria dei laboratori, contiene anche la parte teorica dal punto di vista di uno specialista su come facilitare le attività di gruppo o le sessioni individuali con i giovani.

Il programma "Il viaggio dell'eroe" si basa sull'idea di sviluppare queste competenze di vita trasversali in attività di gruppo - laboratori di sviluppo personale, della durata di circa 2-3 ore ciascuno.

Il programma affronta 10 argomenti di interesse per i giovani legati alle competenze necessarie per iniziare una vita indipendente. Questi temi sono organizzati secondo un processo di cambiamento, come segue:

1. Salute emotiva
2. Stile di vita sano
3. Pianificazione della carriera
4. Relazioni familiari
5. Relazioni con il gruppo dei pari
6. Gestione delle risorse
7. Gestione del tempo
8. Processo decisionale
9. Salute relazionale
10. Lasciare la casa

Ogni workshop ha una struttura ben definita, con i seguenti elementi:

- scopo generale
- obiettivi specifici e competenze che ogni laboratorio sviluppa
- esercizi introduttivi e rompighiaccio, per costruire le dinamiche di gruppo e la coesione tra i giovani
- attività specifiche per il rispettivo tema
- domande di riflessione - spunti di riflessione alla fine delle attività, che hanno lo scopo di aiutare i giovani a elaborare le informazioni e le esperienze fatte durante il workshop e a integrare le nuove informazioni e le decisioni relative al proprio processo di cambiamento.
- compiti a casa o piccole sfide che i giovani possono attuare per consolidare il loro cambiamento.
- bibliografia, fonti di ispirazione o materiali necessari (logistica) per l'applicazione dei laboratori.



CONSIGLI PER I FACILITATORI

Per realizzare con successo i laboratori, i facilitatori devono tenere conto di alcuni aspetti importanti, che possono essere utilizzati come suggerimenti e trucchi per qualsiasi laboratorio di sviluppo personale con i giovani.

- Rendere l'ambiente della sala di formazione confortevole e con una buona luce naturale.
- lasciare abbastanza tempo per il debriefing e le domande
- focalizzare il percorso sulle competenze chiave che i giovani acquisiranno
- Preparare musica e suoni adatti all'argomento del workshop.
- Stimolare la connessione tra i partecipanti
- Prima della realizzazione dei laboratori, chiedete se ci sono esigenze particolari, in modo da adattare le attività e rendere accessibile lo spazio.
- Create un momento di benvenuto e di commiato per il gruppo che possa essere identificato in ciascuno dei laboratori.
- Sfruttate al massimo le vostre capacità di osservazione per conoscere meglio il gruppo.
- Prendete l'iniziativa e rompete il ghiaccio quando iniziate a lavorare con un gruppo.



CONSIGLI PER I FACILITATORI

- Mantenere un tono di voce fermo e sicuro per guidare il processo.
- Creare uno spazio finale per la riflessione e la partecipazione comune.
- Creare un ambiente sicuro in cui i partecipanti si sentano a proprio agio.
- Ascoltare le esigenze dei partecipanti e adattare l'attività.
- Assicurarsi che tutti i risultati e gli obiettivi attesi siano chiari.
- Mantenere l'attività il più possibile interattiva
- Assicurarsi di avere abbastanza tempo per il debriefing alla fine della sessione, come parte fondamentale per l'autovalutazione e la comprensione dell'attività stessa.



LABORATORIO 1

SALUTE EMOTIVA



SCOPO GENERALE

- Introdurre l'importanza della salute emotiva/mentale
- Sviluppo personale

OBIETTIVI

- Presentare le 5 strategie chiave per il benessere mentale con esercizi pratici.
- Sviluppare strategie personali

INTRODUZIONE

INIZIA DALLE SEGUENTI DOMANDE:

- Che cos'è la salute emotiva/mentale?
- Che impatto ha sulla nostra vita?
- Quali strategie hanno i partecipanti per mantenere il benessere mentale?
- Introduzione alle 5 strategie chiave per il benessere mentale.

ROMPIGHIACCIO (1° Strategia chiave: Connettiti con gli altri)

- Esercizio di team building: - Disegna un sentimento - chiedete ai partecipanti di disegnare su un post-it ciò che ricorda loro la parola "salute". Una volta disegnato, ogni partecipante camminerà per la stanza, con il post-it attaccato al petto, alla ricerca delle persone che richiamano il suo concetto di salute nel post-it. Poi formeranno un gruppo sedendosi l'uno accanto all'altro e spiegando al cerchio perché sono un gruppo.
- Debriefing sull'importanza della connessione con gli altri (cosa li accomuna).

ATTIVITÀ

Sii fisicamente attivo

Eseguire un allenamento di 10 minuti in gruppo:

- Linee guida e allenamento:

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

Esercizi fisici per un gruppo di disabili:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nPhCNcJ8uJc>
- https://www.youtube.com/watch?v=mfarj_zHIeY

Debriefing + come potreste integrare l'esercizio fisico nella vostra routine?

Fai-da-te & Dona

- Realizzare un calendario: Imparare a fare nuove cose da soli

Il facilitatore spiegherà e creerà con i partecipanti un calendario fai da te [materiali necessari nella sezione materiali e logistica].

<https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGM04&feature=youtu.be)

[app=desktop&v=VDAdvuWGM04&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGM04&feature=youtu.be) o

<https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>

- Ora i partecipanti devono scegliere a chi donarlo o condividerlo.
- Debriefing sull'importanza di continuare a imparare e sulla necessità di donare agli altri per sentirsi bene. In questo contesto anche la gratitudine ci aiuta a concentrarci su ciò che abbiamo e su ciò che gli altri ci danno e a vedere le cose in modo più positivo. Questo ha un grande impatto sulla salute mentale. (https://www-nhs-uk.translate.goog/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es)

Fai attenzione e vivi il momento presente

- Fare un esercizio di meditazione guidata (ad esempio <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>).
- Assicuratevi di essere in una stanza tranquilla, senza rumori, e create un ambiente pacifico per iniziare la meditazione.

Debriefing + come integrare la mindfulness nella routine?

RIFLESSIONI

- Ripercorrete le 5 strategie chiave per il benessere mentale attraverso gli esercizi svolti (<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>).
- Tra queste 5 strategie, ce n'è qualcuna che praticate maggiormente?
- Spesso capita di prestare più attenzione alle esigenze fisiche che a quelle emotive, siete in grado di trovare un equilibrio per le vostre esigenze?
- Create la vostra strategia!

COMPITI

- Fare almeno un allenamento di 10 minuti
- Eseguire almeno un esercizio di mindfulness
- Iniziare a imparare qualcosa di nuovo
- Compiere almeno un atto di generosità

BIBLIOGRAFIA

- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>
- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>
- <https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be>
- <https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>
- <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>



MATERIALI

- Post-it
- Pennarelli colorati
- Materiali per produrre calendari fai da te (bibliografia)
- Video tutorial meditazione guidata
- Stanza accogliente



LABORATORIO 2

STILE DI VITA SANO



SCOPO GENERALE

Aiutare i giovani a impostare uno stile di vita sano

OBIETTIVI

- essere consapevoli del significato di uno stile di vita sano
- imparare ad adattare il proprio stile di vita al proprio cronotipo e alle esigenze del corpo e della mente
- essere consapevoli dell'importanza di rispettare lo stile di vita e le esigenze altrui

INTRODUZIONE

- Giro di opinioni con eventuali variazioni rispetto ai laboratori precedenti
- Energizer - a seconda del gruppo

ATTIVITÀ

1

- Autovalutazione - 5 min (i partecipanti riceveranno individualmente il questionario dal libro "Energize")
- Dopo aver completato e ottenuto il punteggio, il facilitatore spiega come funziona ciascun cronotipo, come indicato nell'allegato.

Ricevono il compito di scrivere un programma con i seguenti aspetti:

- piano di esercizi fisici
- alternanza giorno/settimana tra attività di lavoro-riposo-svago
- piano alimentare, con ore giornaliere

2

3

Lavoro in coppie - I partecipanti immaginano di vivere insieme nella stessa casa (studenti che condividono la casa). Devono creare un programma equilibrato, in cui ognuno possa rispettare il proprio piano di vita sano e anche quello degli altri. Includere in questo piano

- le ore di sonno e il bisogno di riposo/sonno
- sport
- alimentazione

RIFLESSIONI

Alla fine, il facilitatore fa delle conclusioni su una lavagna a fogli mobili, con le decisioni di cambiamento e le modalità di attuazione del piano di vita sano. Ai partecipanti viene chiesto cosa hanno già fatto e vogliono incrementare, cosa hanno fatto in contrasto con il loro cronotipo e vogliono cambiare e cosa vogliono introdurre di nuovo.

Si discuterà anche delle sfide da affrontare per cambiare il proprio stile di vita e di come superare i possibili ostacoli.

Il workshop si concluderà con un giro di parole chiave e con le decisioni sui cambiamenti da apportare nelle prossime settimane.

COMPITI

- Durante la prossima settimana, mettere in atto un nuovo cambiamento al giorno tra quelli suggeriti durante il workshop.
- Prendere appunti su come ci si sente quando si è attuato quel cambiamento.

BIBLIOGRAFIA



Endgu, F., Syed, A.(2011) - Importance of practicing a healthy lifestyle

Tracy, B - Three easy habits for a healthy lifestyle

Breus, M., Griffith, S. (2021) - Energize. Go from dragging ass to kicking it un 30 days, Brown Spark, New York

Breus, M. The power of when. Discover your chronotype - and the best time to eat lunch, ask for a raise, have sex, write a novel, take your meds, and more, Brown Spark, New York

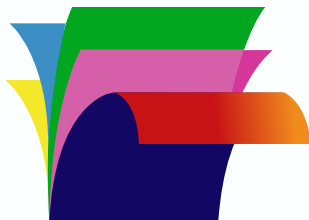


MATERIALI

- Fogli di Carta
- Musica
- Lavagna a fogli mobili
- Questionari stampati
- pennarelli e penne
- questionari (annesso)

APPENDICE I

QUESTIONARIO: TROVA IL TUO CRNOTIPO



Prima Parte

Per le seguenti dieci affermazioni, cerchiare V per vero o F per falso.

1. Il minimo suono o la minima luce possono tenermi sveglio o svegliarmi.
 - V
 - F
2. Il cibo non è una mia grande passione
 - V
 - F
3. Di solito mi sveglio prima che suoni la sveglia
 - V
 - F
4. Non riesco a dormire bene in aereo, anche con la mascherina per gli occhi e i tappi per le orecchie
 - V
 - F
5. Sono spesso irritabile a causa della stanchezza
 - V
 - F
6. Mi preoccupo eccessivamente di piccoli dettagli
 - V
 - F
7. Mi è stata diagnosticata da un medico o mi sono autodiagnosticato l'insonnia
 - V
 - F
8. A scuola, sono ansioso per i miei voti
 - V
 - F

9. Rimugini su ciò che è accaduto in passato e su ciò che potrebbe accadere in futuro.

- V
- F

10. Sono perfezionista

- V
- F

Se hai segnato V per vero su sette o più delle dieci domande precedenti, sei un Delfino e puoi saltare le domande successive.

Seconda Parte

Dopo ogni opzione a risposta multipla, troverete un numero tra parentesi. Tenete conto di questi numeri per ottenere il vostro punteggio finale.

1. Se il giorno dopo non hai nulla da fare e ti sei concesso il permesso di dormire quanto vuoi, quando ti svegli?

- a. Prima delle 6.30 (1)
- b. Tra le 6.30 e le 8.45 (2)
- c. Dopo le 8.45 (3)

2. Quando devi alzarti dal letto entro una certa ora, usi una sveglia?

- a. Non è necessario. Ti svegli da solo all'ora giusta (1)
- b. Sì alla sveglia, più uno o due sonnellini (2)
- c. Sì alla sveglia, con una sveglia di riserva e più ripetizioni (3)

3. Quando ti svegli nei fine settimana?

- a. Alla stessa ora della settimana lavorativa. (1)
- b. Entro quarantacinque-novanta minuti dall'orario della settimana lavorativa. (2)
- c. Novanta minuti dopo l'orario di lavoro settimanale. (3)

4. Come vivi il jet lag?

- a. lotti con esso, in ogni caso. (1)
- b. Ti abitui entro quarantotto ore. (2)
- c. Ti adatti rapidamente, soprattutto quando viaggi verso ovest. (3)

5. Qual è il tuo pasto preferito? (Pensa al momento della giornata più che al menu).

- a. Colazione. (1)
- b. Pranzo. (2)
- c. Cena. (3)

6. Se potessi scegliere quando sostenere il test di ammissione all'università, quando preferiresti iniziare il test per ottenere la massima concentrazione (e non solo per finirlo)?

- a. La mattina presto. (1)
- b. Nel primo pomeriggio. (2)
- c. Metà pomeriggio. (3)

7. Se potessi scegliere un momento qualsiasi della giornata per fare un allenamento intenso, quando lo faresti?

- a. Prima delle 8:00 (1)
- b. Tra le 8:00 e le 16:00 (2)
- c. Dopo le 16:00 (3)

8. Quando sei più vigile?

- a. Da una a due ore dopo il risveglio. (1)
- b. Da due a quattro ore dopo il risveglio. (2)
- c. Da quattro a sei ore dopo il risveglio. (3)

9. Se potessi scegliere la tua giornata lavorativa di cinque ore, quale blocco di ore consecutive sceglieresti?

- a. Dalle 4:00 alle 9:00 (1)
- b. Dalle 9:00 alle 14:00 (2)
- c. Dalle 16:00 alle 21:00 (3)

10. Ti consideri...

- a. Di cervello sinistro, ovvero un pensatore strategico e analitico. (1)
- b. Un pensatore equilibrato. (2)
- c. Cervello destro, ovvero un pensatore creativo e perspicace. (3)

11. Fai un pisolino?"

- a. Mai. (1)
- b. Qualche volta nel fine settimana. (2)
- c. Se facessi un pisolino, staresti sveglio tutta la notte. (3)

12. Se dovessi fare due ore di duro lavoro fisico, come spostare mobili o tagliare legna, quando sceglieresti di farlo per ottenere la massima efficienza e sicurezza?

- a. Dalle 8:00 alle 10:00 (1)
- b. Dalle 11:00 alle 13:00 (2)
- c. Dalle 18:00 alle 20:00 (3)

13. Per quanto riguarda la tua salute generale, quale affermazione ti corrisponde?

- a. "Mi alleno molto, mangio bene ed evito le cose cattive". (1)
- b. "Cerco di fare le cose giuste. A volte ci riesco". (2)
- c. "Odio l'esercizio fisico e amo i cheeseburger, e questo non cambierà". (3)

14. Qual è il tuo livello di sicurezza nel correre rischi?

- a. Basso. (1)
- b. Medio. (2)
- c. Alto. (3)

15. Come ti consideri?

- a. Orientato al futuro, con grandi progetti e obiettivi chiari. (1)
- b. Informato dal passato, fiducioso nel futuro e che aspira a vivere il momento. (2)"
- c. Orientato al presente. Si tratta di ciò che fa stare bene adesso. (3)

16. Come ti definiresti come studente?

- a. Stellare. (1)
- b. Solido. (2)
- c. Fannullone. (3)

17. Quando ti svegli al mattino, sei...

- a. con gli occhi lucidi. (1)
- b. Stordito ma non confuso. (2)
- c. Intontito, con le palpebre di cemento. (3)

18. Come descriveresti il tuo appetito entro mezz'ora dal risveglio?

- a. Molto affamato. (1)
- b. Affamato. (2)
- c. Per niente affamato. (3)

TEMPO

19. Quanto spesso soffri di sintomi di insonnia?

- a. Raramente, solo quando ti stai adattando a un nuovo fuso orario. (1)
- b. Occasionalmente, quando stai attraversando un periodo difficile o sei stressato. (2)
- c. In modo cronico. Si presenta a ondate. (3)

20. Come descriveresti la tua soddisfazione generale per la vita?

- a. Alta. (0)
- b. Buona. (2)
- c. Bassa. (4)

PUNTEGGIO:

Da 19 a 32: Leone

Da 33 a 47: Orso

Da 48 a 61: Lupo



Leone

Come le loro controparti animali, i Leoni umani sono cacciatori prima dell'alba. Si svegliano affamati e sprigionano un'energia radiosa che si mantiene per tutta la mattina e nel primo pomeriggio. Verso le 17:00, però, la loro energia inizia a diminuire rapidamente. L'ideale sarebbe andare a letto entro le 21:00 e la sera devono sforzarsi per andare alle feste e agli eventi sociali. Danno priorità alla salute, fanno esercizio fisico regolare e competitivo, evitano droghe e alcol (forse solo un bicchiere...) e mangiano bene. Tra tutti i cronotipi, hanno l'IMC più basso.

Ottimisti, ambiziosi ed emotivamente stabili, i Leoni sono impavidi, sicuri di sé e motivati. Tuttavia, la loro visione d'insieme rende difficile notare i sottili segnali emotivi degli altri. Amano aggiustare le cose, rotte o meno, il che può causare tensioni nelle relazioni.

Leader nati, i Leoni sono introversi e potrebbero sentirsi soli al vertice. Sono orientati alla definizione degli obiettivi e alla compilazione di liste. Si accorgono dei problemi, trovano soluzioni e si divertono a fare l'eroe che salva la situazione. Dal punto di vista cognitivo, hanno una lucidità totale al mattino presto, quando la maggior parte del mondo si sta svegliando. Quando la loro concentrazione viene meno nel pomeriggio, entra in gioco la loro energia creativa.

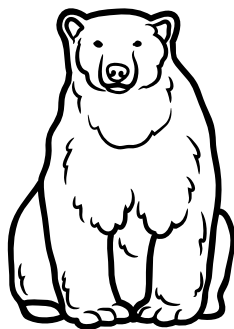
Non appena i Leoni raggiungono un obiettivo, guardano al prossimo, e al prossimo ancora. Lo slancio che li spinge a salire la scala sociale o la pedana del CrossFit li motiva e li esaurisce. Se i Leoni possono adottare una pratica rigenerante, come lo stretching o la meditazione, avranno ancora più energia per raggiungere gli obiettivi.

Orso

Come le loro controparti animali, gli orsi umani sono diurni, cioè sono attivi di giorno e riposano di notte. Se potessero, si infilerebbero in una grotta e andrebbero in letargo per tutto l'inverno. Il risveglio è un lungo processo che consiste nel premere il tasto snooze e nel trascinarsi fuori dai loro letti caldi. Vorrebbero avere qualche ora in più (ma raramente ci riescono). A metà mattina, gli orsi sono vigili, ma a metà pomeriggio la loro energia crolla, per poi risalire a inizio serata e diminuire lentamente fino a quando non vanno a letto. Amano il cibo e farebbero volentieri uno spuntino per tutto il giorno (e la notte). Troppi spuntini, però, portano a un IMC superiore alla media. L'orso è spesso un guerriero che fa attività fisica nel fine settimana e si appisola la domenica pomeriggio, il che lo predispone all'indolenzimento muscolare e alle lesioni, oltre che all'insonnia della domenica sera.

Gli orsi sono estroversi e amichevoli. Sono più felici quando sono circondati da persone. Quando trascorrono troppo tempo da soli, diventano nervosi e sempre più ansiosi. Sebbene alcuni sperimentino una certa ansia sociale, il loro picco di energia sociale coincide convenientemente con l'happy hour. Nelle relazioni di coppia, gli Orsi tendono a evitare i conflitti e a sperare che i problemi personali si risolvano da soli. Il loro umore riflette le circostanze della loro vita. Quando le cose vanno bene, l'Orso si sente bene. Quando le cose vanno male, gli Orsi sono ansiosi e depressi.

Giocatori di squadra, gli Orsi pensano e lavorano meglio in gruppo, ma alcuni preferiscono lavorare da soli. Se le riunioni e le sessioni di brainstorming si svolgono prima di pranzo, gli Orsi brillano. Dopo pranzo non sono altrettanto acuti, ma l'aumento della creatività e del fascino pomeridiano li compensa.





Lupo

I lupi in natura si animano quando il resto del mondo va a dormire. I lupi umani sono più attenti al tramonto e non si sentono stanchi fino a mezzanotte o più tardi. Le loro mattine passano di solito nella nebbia. I loro corpi sono svegli e in movimento, ma i loro cervelli sono ancora mezzi addormentati. La maggior parte dei lupi non ha fame a colazione e beve abbondanti quantità di caffè per eliminare la nebbia cerebrale, anche se non funziona. Nel pomeriggio, però, sono famelici e compensano il pasto saltato con una cena abbondante e spuntini fino a tarda notte. Esercizio fisico? I lupi preferiscono bere vino, mangiare formaggio e discutere di filosofia fino alle 2 del mattino. Hanno l'IMC più alto di tutti i cronotipi e sono più inclini a patologie legate all'obesità come il diabete e il colesterolo alto.

I lupi tendono a essere impulsivi e creativi. Il loro umore e il loro pessimismo (soprattutto al mattino) possono rappresentare una sfida per il partner e la famiglia. Ma se c'è un problema, non si tirano indietro. I lupi non hanno paura di parlare finché il problema non viene risolto. Cercatori di piacere, i Lupi sono più felici quando provano cose nuove e si concedono tutto ciò che la vita ha da offrire. Anche se amano le feste, i Lupi hanno bisogno di molto tempo per stare da soli.

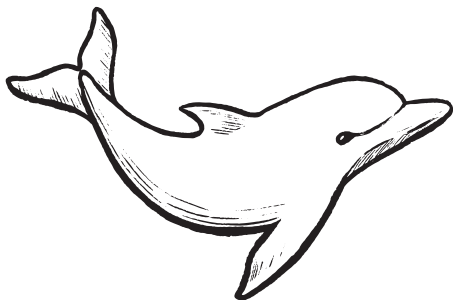
Altamente creativi, i Lupi hanno idee brillanti tutto il giorno, ma riescono a concentrarsi efficacemente solo dopo le 14. Poiché i Lupi non si sentono pienamente vivi se non sperimentano un alto grado di intensità, esauriscono rapidamente la loro energia e hanno bisogno di incorporare nella loro vita una pratica rigenerante. Ma potrebbe essere necessario convincerli. Si può quasi sentire un lupo che dice: "Meditazione? Ma è così noiosa".

Delfino

In natura, i delfini sono dormitori uniemisferici. Metà del cervello dei delfini è sveglia per evitare l'annegamento e osservare i predatori, mentre l'altra metà dorme. Gli equivalenti umani sono insonni, che possono capire di sentirsi mezzi svegli e mezzi addormentati 24 ore al giorno, 7 giorni su 7. Un po' nevrotici e avversi al rischio, i Delfini tendono a non fare uso di droghe o alcolici a scopo ricreativo, ma si attengono ai consigli del medico e assumono i farmaci prescritti. Tendono a non esagerare con il cibo e hanno un numero limitato di partner sessuali. Il loro IMC tende a essere più basso della media, ma non perché facciano esercizio fisico in modo ossessivo. Bruciano calorie agitandosi e preoccupandosi.

I delfini non sono prudenti nelle loro relazioni e tendono a essere genitori e partner premurosi, dediti e attenti. Tuttavia, essendo così avversi ai conflitti, lasciano passare i piccoli problemi finché non diventano gravi, il che può essere fonte di energia e di stress nelle relazioni.

Altamente intelligenti, i Delfini si preoccupano dei dettagli e lavorano sui progetti fino a quando non soddisfano i loro standard impressionanti. Raggiungono il picco di pensiero logistico la sera e il picco creativo a metà mattina. Spesso sono troppo agitati di notte per rallentare e rilassarsi prima di andare a letto, ma possono apportare modifiche alla loro routine per calmare la loro mente attiva in modo da riuscire a dormire decentemente.





LABORATORIO 3

PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA



SCOPO GENERALE

- Introdurre i partecipanti con gli elementi di base relativi alla pianificazione della carriera.

OBJECTIVES

- Formare i partecipanti a valutare oggettivamente i propri punti di forza e di debolezza.
- fornire ai partecipanti conoscenze sul mercato del lavoro
- Rendere i partecipanti edotti sui metodi per determinare le loro preferenze professionali.
- Far conoscere ai partecipanti il modello di orientamento allo sviluppo
- Insegnare ai partecipanti come fissare gli obiettivi



ROMPIGHIACCIO

- Annuncio: Il facilitatore propone che ogni partecipante scriva un annuncio in cui si descrive come amico (massimo 25 parole). L'annuncio deve essere scritto in modo che sia chiaro perché la persona vorrebbe essere un suo amico. Dopo aver messo gli annunci nel sacchetto, ognuno ne estrae uno a turno, lo legge ad alta voce e cerca di indovinare chi l'ha scritto (se i partecipanti non si conoscono affatto, l'elemento del sorteggio può essere omesso, ognuno può presentarsi da solo). Poi riferiscono cosa li ha aiutati a indovinare l'autore dell'annuncio. Infine, il facilitatore organizza un giro di conclusioni.

- Il mio nome dice qualcosa di me: Ogni partecipante scrive il proprio nome in verticale su un foglio di carta. Poi scrive una parola per ogni lettera per rappresentare i suoi pensieri, sogni, progetti, motto di vita, ecc. Il risultato potrebbe essere il seguente:

MARIO:

Meticoloso

Accorto nelle scelte

Razionale

Interessato alla finanza

Oculato nelle spese

Dopo qualche minuto ognuno presenta la propria scheda e la spiega brevemente. È importante che ogni partecipante abbia la possibilità di presentarsi, di dire qualcosa di sé e che gli altri partecipanti non lo critichino o giudichino.

ATTIVITÀ

I miei punti di forza e di debolezza:

1

Ai partecipanti vengono dati due fogli di carta ciascuno. Il compito di ognuno è scrivere su uno di essi i propri punti di forza e sull'altro le proprie debolezze.

Questo esercizio è seguito da una presentazione e da una discussione.

Poi il compito di ogni partecipante è quello di pensare e scrivere in quale lavoro/attività potrebbe trovarsi considerando i suoi punti di forza e come può lavorare sui suoi punti deboli per rafforzarli.

Discussione di gruppo sulle qualità desiderabili in alcune professioni.

Come conoscere il mercato del lavoro:

Discussione sulle conoscenze dei partecipanti su dove cercare lavoro e su come verificare la domanda di una determinata professione.

Lavoro di gruppo: I partecipanti scrivono insieme su una lavagna a fogli mobili di grandi dimensioni tutte le cose e le informazioni che ritengono importanti da sapere sul mercato del lavoro (ad es. occupazioni di nicchia, stipendio, competenze richieste, istruzione del lavoratore, orari di lavoro, ecc.)

Mostrare esempi di piattaforme in cui è possibile ottenere informazioni sulle richieste del mercato del lavoro.

2

Le mie preferenze di carriera:

3

Discussione di gruppo: "Descrivi/racconta come dovrebbe essere il lavoro dei tuoi sogni". Dopo la discussione, il facilitatore pone la domanda successiva: "Considerando i vostri punti di forza e di debolezza e ciò che vi piace fare, quale pensate possa essere la professione giusta per voi?". Poi il facilitatore distribuisce ai partecipanti dei questionari per determinare le predisposizioni professionali. Ciascun partecipante lo compila e la discussione continua: ad esempio, "C'è qualcosa che ti ha sorpreso nel tuo risultato?"

"C'è qualcosa che ti ha sorpreso nel tuo risultato?"

"Guardando questo questionario, cosa pensi/cosa provi del risultato?"

ATTIVITÀ

Le mie preferenze di carriera:

4

Discussione di gruppo: "Descrivi/racconta come dovrebbe essere il lavoro dei tuoi sogni". Dopo la discussione, il facilitatore pone la domanda successiva: "Considerando i tuoi punti di forza e di debolezza e ciò che ti piace fare, quale pensi possa essere la professione giusta per te?". Poi il facilitatore distribuisce ai partecipanti dei metodi campione (questionari) per determinare le predisposizioni professionali. Ogni partecipante lo compila e la discussione continua: ad esempio, "C'è qualcosa che ti ha sorpreso nel tuo risultato?". "Guardando questo questionario, cosa pensi/cosa provi del risultato?".

5

Goal setting:

Presentazione e discussione dei metodi SMART e SMARTER.

Lavoro individuale: il compito di ogni partecipante è scrivere il proprio obiettivo secondo i metodi SMART e SMARTER.

Discussione dell'esercizio.

S PECIFIC

M EASURABLE

A TTAINABLE

R ELEVANT

T IMELY

RIFLESSIONI

- Vi è stato difficile scrivere i vostri punti di forza?
- È stato difficile annotare i vostri punti deboli?
- Cosa vi ha sorpreso?
- Avete affrontato qualche difficoltà nello svolgimento di queste attività?
- Pensate che seguirete l'obiettivo che vi siete prefissati?
- Che cosa ricorderete?



MATERIALI

- Presentazione multimediale
- Lavagna a fogli mobili
- Carte e pennarelli
- Test di preferenza professionale
- Elenchi di professioni e informazioni sulle professioni



LABORATORIO 4

RELAZIONI FAMILIARI



SCOPO GENERALE

- Favorire l'autonomia dei giovani che compongono la famiglia in tutti gli ambiti futuri della loro vita.
- Promuovere l'empatia e generare soluzioni congiunte tra tutti i suoi membri, in modo che, pur facendo parte dello stesso sistema, ognuno abbia il proprio ruolo all'interno dell'ambiente familiare.
- Promuovere lo sviluppo e la convivenza familiare incoraggiando relazioni positive tra i membri della famiglia.
- Promuovere relazioni familiari basate sul sostegno reciproco, sulla coesione e sul senso di appartenenza.
- Incoraggiare la creazione di legami affettivi stabili e sani, di norme e valori che guidino il processo, basati sull'accordo e sulla responsabilità reciproca, nonché di climi comunicativi basati sull'ascolto attivo e sulla corresponsabilità.

OBIETTIVI

- Sviluppare un clima di comunicazione in famiglia basato sull'ascolto attivo e sul dibattito argomentato sul mondo sociale circostante.
- Promuovere un'organizzazione familiare basata sulla corresponsabilità, sulla parità di genere e sul sostegno reciproco.
- Creare e rafforzare abitudini sane, attività ricreative comuni e costruttive.
- Offrire l'opportunità di contrapporre le proprie esperienze familiari a tutte quelle che hanno a che fare con la vita dei personaggi.
- Generare uno stato di empatia e comprensione tra i membri del gruppo.



INTRODUZIONE

Per iniziare, tutti i membri si dispongono in cerchio. Il facilitatore guarda la persona alla sua destra e fa un gesto, ad esempio una smorfia buffa. All'inizio l'altra persona non saprà cosa fare, quindi, gesticolando, farà capire alla persona alla sua destra che deve fare lo stesso gesto.

Una volta che il gesto fa il giro del gruppo e torna al facilitatore, si passa alla seconda fase. In questo caso, il facilitatore guarderà la persona alla sua sinistra e farà un altro gesto. La meccanica sarà la stessa, ma passando il gesto, questa volta, nell'altra direzione. Il nuovo gesto tornerà presto all'animatore.

Infine, si procederà all'ultima fase in cui si faranno due gesti contemporaneamente. Si può iniziare a destra e poi a sinistra. Questo è molto semplice e sarà impegnativo quando i due gesti si incroceranno. Quando i due gesti tornano verso il facilitatore, quest'ultimo ha la piena attenzione del gruppo. Si può concludere con un applauso.



ATTIVITÀ

Mettiti nei miei panni

1

Consiste nella rappresentazione di una situazione immaginaria trasferibile nella vita reale, in cui, in questo caso, i giovani possono esprimere le proprie emozioni e reazioni a una determinata situazione, con l'obiettivo di dare e ottenere informazioni per avere una maggiore comprensione e interesse verso tutte quelle tematiche che riguardano la famiglia, come l'instaurazione di sani limiti tra i membri, il miglioramento delle relazioni familiari, l'empatia verso le diverse situazioni che ognuno sta vivendo, la ricerca dell'autonomia, ecc.

Questa rappresentazione può avvenire in diversi modi, sia attraverso copioni stabiliti in precedenza dal facilitatore, che gli attori devono solo leggere e rappresentare, sia partendo da una storia di base sulla quale gli attori dovranno elaborare i propri ruoli in base a come percepiscono la situazione o a come pensano che agirebbero in una circostanza simile.

Un'altra possibilità è quella di dividere i partecipanti in gruppi più piccoli e far scrivere a ciascuno di loro una situazione complessa o conflittuale per loro come giovani all'interno del sistema familiare, in modo che possano prendere coscienza dei loro problemi individuali vedendosi "rappresentati" dal punto di vista dell'altro e, a partire da questa consapevolezza della situazione, cercare e adottare soluzioni comuni.

L'attività si sviluppa nel modo seguente. Innanzitutto, si terrà conto di tutte le azioni che hanno a che fare con la programmazione, come la creazione di una buona atmosfera che faciliti le azioni spontanee. La motivazione sarà di vitale importanza a questo punto, ed è per questo che deve essere adeguatamente preparata. Deve essere progettato in modo tale che ognuno dei diversi partecipanti sia interessato a svolgere il ruolo che deve ricoprire, in modo da essere introdotto e da poter acquisire, attraverso questa metodologia, una conoscenza esperienziale molto utile che sarebbe difficile da ottenere in qualsiasi altro modo.

In secondo luogo, si sceglie il problema. Si tratta di creare una situazione in cui i personaggi siano definiti e che suggerisca un qualche tipo di conflitto per provocare la discussione. In altre parole, questa parte dell'attività consisterà nel mettere il partecipante di fronte a situazioni conflittuali della vita quotidiana. Nella stesura della situazione-problema, dovranno comparire diversi personaggi, ognuno dei quali avrà diversi punti di vista e diverse posizioni rispetto al problema.

Per scegliere gli attori, si spiega che ognuno dei giovani deve vivere il proprio ruolo, identificandosi il più possibile con il personaggio che sta interpretando.

Uno dei giovani può anche fungere da osservatore. Questa figura non parteciperà direttamente alla rappresentazione, ma sarà attenta al contenuto della discussione (dialogo degli attori) e ai comportamenti, reazioni, sentimenti, atteggiamenti e interessi percepiti durante il gioco di ruolo.

In seguito, inizierà lo sviluppo. Per il gioco di ruolo, gli attori improvvisano uno scenario. Ognuno di loro si farà leggere in anticipo il proprio ruolo, descrivendo la situazione che deve evocare o vivere o la storia da cui deve sviluppare il proprio ruolo.

Quando sono stati toccati alcuni argomenti familiari per l'apprendimento di gruppo, quando sembra che gli attori non generino nuove informazioni o quando l'atmosfera e la conversazione sono diventate troppo delicate, il facilitatore dovrebbe terminare il gioco di ruolo e passare a un debriefing su tutti gli aspetti da analizzare e valutare e anche su tutti gli elementi che possono essere emersi durante il gioco di ruolo con riferimento a contenuti, emozioni e sentimenti, soluzioni fornite, ecc.

Alla fine della scena del gioco di ruolo si possono porre una serie di domande come:

- Cosa avete visto all'inizio, nel mezzo e alla fine come temperatura emotiva?
- Chi voleva rompere la pace della scena? Chi era il più colpito dalla situazione, chi era calmo e chiaro?
- Cosa succede con la decisione in famiglia? Chi prende la decisione finale?
- Chi sostiene e chi ha paura dei cambiamenti?

Alla fine di tutti i giochi di ruolo si terrà un debriefing con le seguenti domande:

- Chi è la persona della vostra famiglia su cui fate affidamento quando avete un conflitto?
- Qual è il motivo che vi impedisce di trovare una soluzione al conflitto?
- Quale piccola azione potete intraprendere oggi per risolverlo?
- Per quale motivo ringraziereste la vostra famiglia oggi?

Va notato che, a seconda del gruppo o della situazione, il facilitatore dovrebbe adattare le modalità di risposta a queste domande. Se la situazione è molto delicata, queste situazioni possono essere rese più morbide. Una risorsa per farlo è la seguente:

Invece di comunicare le risposte all'intero gruppo, mettere i giovani a coppie per 5 minuti e farli discutere a un livello più personale e intimo.

Chiudere la sessione con una conclusione cognitiva sulla famiglia.

Alcune linee guida che possono essere prese in considerazione per questa attività:

- Scegliere o scrivere la situazione di conflitto da rappresentare e un breve profilo per ciascuno dei personaggi.
- Mettere in scena gli interpreti e cercare di creare un'atmosfera rilassata.
- Lasciare agli attori il tempo di interiorizzare i loro ruoli.
- Lasciare che la scena si sviluppi liberamente.
- Tagliare la scena quando i temi che volete mostrare sono diventati chiari.
- Tenere pronte alcune domande per l'osservatore e gli attori, in modo da avviare la discussione se non nasce spontaneamente.
- Concludere la scena prima che si esaurisca.
- Fare una chiusura finale basata sui punti su cui avete voluto lavorare e che avete interiorizzato durante l'attività.

Esempio di possibili ruoli e situazioni che possono essere rappresentati all'interno dell'ambiente familiare:

- Sara: giovane ragazza che vuole diventare indipendente e trovare il proprio spazio.
- Manu: Fratello minore di Sara che vuole una stanza tutta per sé.
- Rosa: La madre di Sara che non crede che Sara sia pronta a fare questo passo.
- Tomás: il nonno di Sara che appoggia Sara nella sua decisione.

Video forum

Un filmato, un episodio di una serie o un cortometraggio viene utilizzato per presentare e analizzare un argomento. In questo caso, vengono mostrati quelli che alludono a un aspetto positivo o negativo delle relazioni familiari. Alcuni esempi possono essere:

- <https://youtu.be/nTB61iR6cVQ> (cortometraggio)
- Sex education (serie TV)
- Modern family (serie TV)
- Gilmore girls (series TV)
- This is us (serie TV)
- Shameless (film)
- Little Miss Sunshine (film)
- Captain fantastic (film)
- J'ai tué ma mère (film)

Prima viene presentato il film, l'episodio o il cortometraggio e vengono evidenziate una serie di idee principali. Dopo la visione del film, vengono formulate una serie di domande in riferimento al suo contenuto e che danno luogo a una riflessione e a un successivo dibattito sul tema in questione.

Nello specifico, l'attività si sviluppa come segue. In primo luogo, si sceglie un film, un episodio di una serie o un cortometraggio adatto all'argomento e agli obiettivi da raggiungere. In questo caso, si tratterebbe di tutti quelli relativi all'ambiente familiare e all'influenza che esso ha sulla dimensione emotiva, mentale e relazionale dei giovani.

In secondo luogo, il facilitatore presenterà il contenuto e la struttura del materiale scelto. Questa figura dovrebbe motivare i partecipanti ed evidenziare tutte le idee chiave in vista della loro identificazione nel corso del film, del capitolo o del cortometraggio e della loro successiva analisi. Alcune idee chiave sono che i partecipanti devono analizzare tutti gli aspetti che attirano la loro attenzione o che ritengono significativi all'interno delle relazioni familiari e in riferimento al contenuto che verrà presentato. Segue la visione del film, dell'episodio o del cortometraggio.



Dopo la visione, si terrà una discussione su tutti gli aspetti rilevanti. Questa può ruotare intorno ai seguenti temi e scopi:

- Stabilire il livello di comprensione del film, dell'episodio o del cortometraggio attraverso domande che permettano ai giovani di riassumere la trama e di avviare la discussione e la condivisione finale.
- Analisi di sequenze o situazioni specifiche del materiale audiovisivo o dei personaggi, cercando di definirli attraverso l'osservazione del loro comportamento.

Un modo per analizzare le diverse situazioni e i comportamenti dei personaggi, nonché per stabilire quale sia il loro livello di comprensione, è quello di porre una serie di domande per guidare e facilitare il processo e rendere il dibattito più dinamico. Alcuni esempi di domande che possono essere utilizzate per aggiungere dinamismo alla discussione sono i seguenti:

- Quali valori trasmette la famiglia protagonista?
- Pensate che utilizzino uno stile educativo corretto? Perché?
- Come sono le relazioni tra i membri della famiglia e ci sono ruoli diversi?
- Esiste un nucleo di convivenza adeguato?
- Tutti i membri si sentono inclusi nella famiglia?
- La famiglia offre sicurezza e stabilità?
- C'è cura e collaborazione reciproca tra i membri?
- Esistono legami emotivi sani?
- I membri della famiglia affrontano emotivamente le diverse situazioni che si verificano nel film o nel cortometraggio?
- C'è una comunicazione e un sostegno adeguati?
- La famiglia contribuisce al beneficio dei giovani nel loro sviluppo personale e sociale?
- Fanno insieme qualche tipo di attività nel tempo libero e/o di svago?
- Condividono le stesse idee, valori e credenze?
- Esistono regole o confini all'interno della famiglia? Le regole sono chiare e concise? Il modo in cui vengono stabilite o negoziate è... autoritario o permissivo? Oppure... più orizzontale e democratico? Di comune accordo?

- Ritiene che la famiglia rappresentata soddisfi i seguenti bisogni fondamentali?
 1. Bisogno di avere: aspetti economici ed educativi necessari per vivere.
 2. Bisogno di relazionarsi: buona comunicazione tra i membri, dimostrazione emotiva.
 3. Bisogno di essere: senso di autonomia e identità di ciascuno dei membri della famiglia.

Durante il dibattito finale, il facilitatore può annotare, alla lavagna o su post-it, tutti i contributi emersi, con l'obiettivo di realizzare una sintesi finale delle questioni emerse e che diano luogo a una riflessione comune su tutti quegli aspetti che possono essere migliorati all'interno dell'ambiente familiare.

Storie familiari

3 Questa attività consiste nella lettura di una storia familiare* in cui ognuno dei ragazzi vivrà tutti gli eventi che si svolgono nella storia come se fosse il vero protagonista. L'obiettivo è quello di sperimentare situazioni diverse e, in questo modo, avvicinarsi e comprendere, attraverso le esperienze altrui, le proprie. L'obiettivo è che questa comprensione avvenga non solo a livello cognitivo, ma anche a livello emotivo, cioè tenendo conto di tutte le percezioni e le emozioni provate da chi vive queste situazioni. Un esempio di storia è presente nell'appendice.

In primo luogo, si forniranno le condizioni necessarie affinché tutti i giovani raggiungano uno stato di concentrazione. A tal fine, si creerà un'atmosfera rilassata grazie a un'illuminazione adeguata e in cui prevarrà il silenzio durante lo svolgimento dell'attività. Il facilitatore dell'attività leggerà la storia a voce bassa, rispettando i momenti di silenzio previsti durante la narrazione, al fine di creare una maggiore introspezione da parte di ciascuno.

Una volta terminata la storia, si terrà una sessione di brainstorming in modo che ogni partecipante possa riassumere, in una o due parole, tutti i sentimenti che sono stati suscitati durante la storia. Durante questa fase dell'attività, le parole che indicano i sentimenti vengono scritte, ma i sentimenti non vengono elaborati.

Successivamente, si scelgono alcune delle parole scritte e si invita ciascun ragazzo a esprimere in quale momento della storia ha provato questa sensazione. Infine, si possono porre una serie di domande per concludere con un parallelismo tra l'esperienza e l'obiettivo dell'attività.

Alcune possibili domande sono:

- Cosa succede al protagonista della storia?
- Quali sono le conseguenze delle diverse decisioni prese da ciascuno dei personaggi della storia?
- Come risolve il conflitto il protagonista della storia?
- Quali soluzioni vi vengono in mente?
- Quali nuovi valori avete imparato alla fine della storia?
- Che cosa avete imparato?

Nel corso della storia, ci sono situazioni che possono dare origine a un'analisi in cui è possibile proporre soluzioni alternative e congiunte e, in breve, condividere uno spazio di comunicazione, dialogo e critica costruttiva.

Al termine del racconto della storia familiare chiedete:

- Che cos'è la famiglia? Esplorate diverse forme e definizioni di famiglia e siate il più inclusivi possibile.

RIFLESSIONI

- Pensate che sia importante svolgere attività di sensibilizzazione sull'importanza di buone relazioni familiari?
- Che cosa avete imparato durante il workshop?
- Come potete applicarlo d'ora in poi? Prendete un impegno.

BIBLIOGRAFIA

- Caixa Proinfancia. (2014). Aprender juntos, crecer en familia. Características del programa. Barcelona, España: Obra Social “la Caixa”.
- Fundación Claudio Naranjo. (2016). Entre iguales: Desde el pie de la montaña hasta el fondo del mar. Barcelona, Cataluña, España.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Adult Clients. Jessica Kingsley Publishers.
- Rosoman, C. (2008). Therapy To Go: Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients. Jessica Kingsley Publishers.



MATERIALI

Mettiti nei miei panni:

- Giochi di ruolo con la situazione di conflitto da rappresentare e un breve profilo per ciascuno dei personaggi.

Video forum:

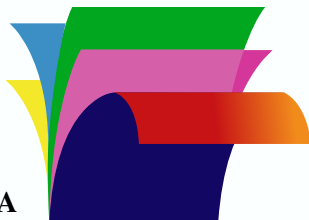
- Filmato, episodio di una serie o cortometraggio.
- Proiettore.
- Computer.
- Lavagna e gessetti o posate con penne e/o pennarelli.

Storie di famiglia:

- La favola delle "due formiche" come esempio, ma potrebbe essere un'altra.
- Post-it.
- Penne o pennarelli.



APPENDICE II



LE DUE FORMICHE, UNA FAVOLA SULLA PAURA DEL CAMBIAMENTO

Una formica viveva tranquillamente su una montagna di zucchero. Un'altra formica viveva lì vicino, su un cumulo di sale. La formica che viveva sulla montagna di zucchero viveva felice, perché gustava cibi molto dolci, mentre la formica che viveva sul cumulo di sale aveva sempre una gran sete dopo aver mangiato.

Un giorno, la formica della montagna di zucchero si avvicinò alla montagna di sale:

- Ciao, amico", disse.

- Ciao, amico", disse la formica del monte di sale, "che bello vedere un'altra formica qui! Iniziavo a sentirmi molto sola...

- Beh, io vivo molto vicino a qui, in una montagna di zucchero.

- Zucchero? E cos'è?" chiese la formica del monte di sale.

- Non avete mai assaggiato lo zucchero? Ti piacerà! Se vuoi, vieni a trovarmi domani e ti farò provare lo zucchero.

- Penso che sia un'idea fantastica", rispose la formica del sale, incuriosita.

La formica della montagna salata fa visita alla formica dello zucchero.

Il giorno dopo, la formica del monte di sale decise di accettare l'invito della sua vicina. Ma prima di partire pensò di mettere in bocca un po' di sale, nel caso in cui lo zucchero non gli fosse piaciuto. In questo modo avrebbe avuto qualcosa da mangiare.

E dopo una breve passeggiata, scoprì subito la montagna di zucchero lucente. In cima c'era la sua vicina.

- Sono felice che tu sia venuto, amico mio! Vieni su, voglio farti assaggiare lo zucchero.

- Va bene", rispose la formica del sale.

Una volta su, la formica vicina le offrì un po' di zucchero, ma poiché aveva il sale in bocca, lo zucchero le sembrò sale.

- Che strano", disse la formica del sale, "a quanto pare il tuo zucchero ha lo stesso sapore del mio sale. Dev'essere la stessa cosa. Tu lo chiami zucchero e io lo chiamo sale.

- Non può essere", disse l'altra formica, sorpresa, "ho assaggiato il sale e non gli somiglia affatto... Vediamo, apri la bocca".

Allora la formica si rese conto di aver conservato il sale in bocca.

- Ma certo! Ora ho capito! Avanti, sputa il sale e prova di nuovo....

L'altra formica obbedì e questa volta lo zucchero aveva finalmente il sapore dello zucchero.

- Mmmmmm! Delizioso! È meraviglioso!" disse la formica con entusiasmo. E rimase con la sua nuova amica, godendosi il meraviglioso e dolce sapore dello zucchero.

Morale: "Se non ti liberi di ciò che tieni stretto senza che ti renda felice, non potrai goderti il nuovo e dargli la possibilità di migliorare".

Su cosa si può lavorare con questa breve favola? Con questa favola lavorerete su:

- Perché non bisogna avere paura del cambiamento.
- Per ottenere un miglioramento è necessario abbandonare alcune comodità.
- Non saprete mai cosa vi aspetta fuori se non lasciate ciò che vi tiene schiavi nel presente.

Riflessioni sulla favola "Le due formiche" e la paura del cambiamento.

Questa favola di Prem Rawat ci offre un'interessante riflessione sul cambiamento, sull'atteggiamento verso le novità e su ciò che ci tiene "legati" a certe comodità con le quali non finiamo per essere felici.

- L'ignoranza ci dà tranquillità, ma ci perdiamo cose meravigliose: La formica che vive nella montagna di sale non sa che esiste un altro cibo, migliore. Non ha mai indagato. Vive tranquillamente, nella sua zona di comfort. E sebbene sappia di non essere felice, perché quel cibo le fa venire sete, non si sente abbastanza coraggiosa da lasciare la sua tranquilla montagna e uscire a indagare, per paura di perdere ciò che aveva.
-
- Per prosperare a volte dobbiamo lasciare andare ciò che abbiamo: Anche quando andava sulla montagna del suo vicino, cercava di portare con sé un po' del suo sale per evitare di soffrire la fame. Tuttavia, si rese presto conto che solo rinunciando completamente alla sua montagna di sale avrebbe potuto assaggiare lo zucchero.
- La paura ci impedisce di prosperare: Questa è una buona riflessione sul cambiamento e sulla zona di comfort. Spesso abbiamo paura di prendere una decisione che implica l'abbandono della nostra tranquilla montagna di sale... anche se non ci convince del tutto... Senza renderci conto che là fuori ci aspetta una meravigliosa montagna di zucchero.



LABORATORIO 5

RELAZIONI CON IL GRUPPO DEI PARI



SCOPO GENERALE

- Rafforzare la costruzione di un'identità individuale basata sul miglioramento dell'autostima e del concetto di sé e promuovere spazi che favoriscano la conoscenza di sé.
- Favorire l'inclusione e il senso di appartenenza all'interno dei gruppi attraverso la partecipazione, la coesione e la cooperazione dei suoi membri.
- Incoraggiare le relazioni tra pari attraverso il lavoro di gruppo con i giovani, consentendo la creazione di una rete relazionale e di sostegno reciproco.
- Promuovere competenze personali e sociali che consentano una migliore transizione alla vita adulta.

OBIETTIVI

- Creare un clima di fiducia e attività inclusive che promuovano l'interazione, la comunicazione e le relazioni sociali tra i giovani, nonché il rafforzamento di legami e valori comuni come la diversità, la fiducia e l'empatia.
- Fornire ai giovani risorse per l'identificazione, il riconoscimento, la comprensione, la gestione e l'espressione delle loro emozioni, nonché per il miglioramento della loro autostima e del loro concetto di sé.
- Creare spazi sicuri attraverso le diverse tecniche di meditazione, gestione delle emozioni, consapevolezza del corpo e rappresentazione delle situazioni.



INTRODUZIONE

ROMPIGHIACCIO: Cambio di identità

Il facilitatore scrive su una lavagna a fogli mobili o su carta una serie di 4-5 domande in relazione al tema delle presentazioni. Un esempio è Qual è il tuo nome? Che potere avresti? Quale sarebbe un buon titolo per la tua biografia? Quale canzone riassumerebbe la tua personalità e perché? In quale epoca ti sarebbe piaciuto vivere e perché?

Quando hanno terminato, cambiano compagno, ma con il nuovo compagno devono fingere di essere il compagno precedente e poi rispondere alle domande cercando di ricordare le risposte. Possono anche leggersi a vicenda, se hanno preso appunti.

Quando hanno finito, cambiano di nuovo partner, assumendo sempre la personalità del partner precedente. Dopo un po' la dinamica si blocca.

A questo punto ognuno dovrà rispondere alle domande fingendo di essere l'ultimo compagno che ha avuto e gli altri dovranno indovinare chi sono.

L'esercizio può concludersi con un giro di brevi presentazioni in cui, finalmente, ognuno parla di sé.

1. Un'opzione alternativa è che, quando vengono poste le domande, ciascuno risponda scrivendo la propria risposta su un foglio di carta.
2. Appenderanno la risposta al petto con una spilla da balia.
3. Quando tutte le persone hanno risposto, si alzeranno in piedi e la persona che conduce l'attività spiegherà loro che la musica inizierà a suonare e che dovranno cercare i compagni con cui la risposta corrisponde o è simile e ballare insieme.
4. Mentre la musica suona, si lascia il tempo alle coppie o ai gruppi di formarsi. Il facilitatore controllerà il momento in cui la musica si ferma e ci sarà un piccolo dibattito in cui ognuno spiegherà la propria risposta e come si è sentito durante l'attività.
5. Se lo si desidera, si può ripetere l'attività con una nuova domanda.



1

Collage di autoritratti

È un'attività volta a favorire la creazione di un'atmosfera rilassata e partecipativa, nonché la comunicazione e lo scambio, raggiungendo un maggior grado di fiducia e conoscenza di sé, degli altri e del gruppo stesso. Inoltre, mira a promuovere la ricchezza dell'essere parte della diversità attraverso tutti gli aspetti che compongono ciascuno dei suoi membri. L'obiettivo è anche quello di sviluppare un concetto positivo di sé e di dare a tutti l'opportunità di esprimersi all'interno del gruppo, di avere il proprio posto, cioè di avere un senso di appartenenza.

Il facilitatore dell'attività dovrebbe distribuire su un tavolo dei ritagli di riviste o giornali con immagini diverse. Il numero di disegni o illustrazioni dovrebbe essere almeno quattro volte il numero di giovani che svolgeranno l'attività, in modo che abbiano abbastanza opzioni per svolgerla.

In questo modo, si chiede ai giovani di venire al tavolo, guardare le immagini disponibili e sceglierne due o quattro. Per fare questa selezione, dovranno tenere presente che dovranno individuare, da un lato, quelle che secondo loro rappresentano e simboleggiano maggiormente i loro aspetti più positivi e, dall'altro, tutti quegli aspetti che vorrebbero migliorare e su cui lavorare.

Una volta che tutti avranno scelto le immagini, si svolgerà un grande giro di tavolo in cui ogni membro mostrerà le immagini e condividerà con il resto del gruppo le ragioni delle proprie scelte.

Nella fase successiva dell'attività, i giovani saranno invitati a disegnare il proprio ritratto su un foglio colorato e a scrivere accanto ad esso altre caratteristiche della loro personalità o altre informazioni che ritengono interessanti da condividere, come hobby, gusti, studi, ecc.

Ogni partecipante presenterà il proprio ritratto e infine ogni membro del gruppo lo incollerà su un murale comune che costituirà il collage con il nome scelto in modo collaborativo e cooperativo. Da quel momento in poi, questo sarà il nome che avranno come gruppo.

Consapevolezza di sé

Questa attività ha lo scopo di aiutare i giovani a conoscere se stessi attraverso l'introduzione di strumenti di rilassamento e di consapevolezza corporea che permettono di approfondire concetti come la gestione delle emozioni (abbassamento dei livelli di ansia di fronte ai diversi cambiamenti del ciclo di vita, tolleranza alla frustrazione, ecc.), il movimento, ecc. Oltre a creare un maggiore clima di fiducia attraverso la libera espressione di tutto ciò che si è provato durante l'attività e la ricerca di soluzioni comuni.



Prima di tutto, viene fatta una breve introduzione su cosa sia la mindfulness. Si tratta di un'attenzione che possiamo porre sul nostro respiro, come se fosse uno strumento che ci connette con il momento presente e ci allontana da tutte le preoccupazioni che appartengono al passato o al futuro. Altri punti su cui possiamo concentrare la nostra attenzione e mettere la presenza sono il modo in cui camminiamo o calpestiamo il pavimento, le emozioni, i pensieri e le sensazioni che entrano nel nostro corpo, tra gli altri.

In seguito, si proporrà di camminare in una stanza facendo una rappresentazione delle polarità, come camminare di fretta o lentamente, come se il terreno su cui camminiamo fosse infuocato o ghiacciato, come se non volessimo toccare nessuno o salutare tutti. È importante che tutti questi esercizi siano svolti con la consapevolezza del corpo e dello spazio che occupa.

Si passa poi a una seconda parte dell'attività in cui, individualmente, seduti o sdraiati nella stanza, si esegue una meditazione guidata. Ad esempio, i ragazzi si concentrano sul peso del corpo e poi si concentrano sulle diverse parti, dai piedi alla corona della testa. L'obiettivo è che i ragazzi diventino consapevoli di come si sentono, di quali pensieri vengono loro in mente, se sono preoccupati per qualcosa in particolare, e che imparino a rilassarsi in queste situazioni quotidiane.

In appendice sono elencate alcune meditazioni guidate che possono essere scelte per favorire gli stati di autoconoscenza e la gestione delle emozioni.

Infine, ci sarà uno spazio per condividere tutto ciò che si è riusciti a pensare e a sentire, per sentirsi accompagnati in questo processo da altri giovani con preoccupazioni e bisogni simili. Si possono anche proporre soluzioni comuni, su una lavagna, per ciascuna delle esperienze maturate dai giovani durante l'attività. Tutto questo porterà a uno stato di empatia e di comprensione del fatto che tutti noi abbiamo processi e momenti simili nel corso della nostra vita e che attraverso il lavoro di squadra possiamo raggiungere soluzioni più grandi e migliori, oltre a rafforzare l'idea che chiedere aiuto agli altri di fronte a una difficoltà, lungi dall'essere una debolezza, diventa un punto di forza. Pertanto, lavoriamo anche su aspetti come il sostegno reciproco, la coesione e la cooperazione.

Il ballo delle maschere e delle emozioni



Si tratta di un'attività volta a incoraggiare la comunicazione emotiva attraverso la creatività, il movimento corporeo e il suono. Grazie a questa attività, i ragazzi potranno identificare le emozioni che provano in quel momento del loro ciclo di vita, esprimerle attraverso la creazione di un personaggio e il movimento del corpo e riflettere su come queste emozioni si trasformano quando hanno l'opportunità di canalizzarle. Potranno anche riscoprire cosa li provoca e quali esperienze le emozioni altrui risvegliano in loro e come affrontarle.

Prima di tutto, vengono distribuiti ai ragazzi i diversi materiali per realizzare le loro maschere personalizzate. Successivamente, si chiede ai ragazzi di realizzare una maschera che rappresenti l'emozione che provano in quel momento e di non dire a nessuno quale sia l'emozione scelta. Oltre alla maschera, dovranno anche pensare a una danza che rappresenti quell'emozione.

Una volta che tutti hanno la loro maschera, devono indossarla e ballare liberamente per la stanza mentre la musica suona. Quando incontreranno un'altra persona, le mostreranno la loro danza e le diranno all'orecchio l'emozione rappresentata.

Dopo questo spazio creato per danzare e condividere emozioni e sensazioni, si svolgerà una seconda parte, in cui ogni giovane risponderà a ciascuna delle emozioni emerse in precedenza con il gesto che ritiene possa aiutare maggiormente l'altra persona. In altre parole, se un giovane rappresenta un'emozione di gioia, anche l'altro può condividerla attraverso un movimento gioioso, o se, al contrario, rappresenta un'emozione di tristezza, l'altro può abbracciarlo o fare qualcosa che ritiene divertente in risposta a quell'emozione.

Infine, si ripeterà lo stesso processo dell'inizio, ma anziché attraverso una danza, questa volta i partecipanti si toglieranno le maschere e rappresenteranno attraverso la creazione di una statua l'emozione che provano dopo l'intera attività.

L'attività si concluderà con una condivisione di idee per la discussione e la riflessione. Questo a sua volta incoraggerà la comunicazione, l'ascolto attivo e l'empatia.

- Come vi siete sentiti durante questa attività?
- Quali posture avete assunto per danzare e rappresentare l'emozione che stavate provando?
- Quando qualcuno del gruppo vi ha raccontato la danza che stava eseguendo, quali esperienze o sentimenti ha suscitato in voi?
- Qualcuno si è identificato con i movimenti di una delle danze, avete identificato il movimento della danza con cose che vi accadono quando siete in/con quell'emozione?
- Come vi siete sentiti quando gli altri membri del gruppo hanno risposto alle emozioni che stavate provando in quel momento e quando lo avete fatto voi stessi con gli altri?
- Pensate che sia importante imparare a esprimere ciò che provate e a immedesimarvi in ciò che provano gli altri e perché?

Un debriefing può essere fatto anche per approfondire l'idea di come l'espressione emotiva in un gruppo di pari sia importante attraverso aspetti quali:

- L'umore del gruppo.
- La responsabilità delle proprie emozioni all'interno del gruppo.
- La responsabilità delle reazioni alle emozioni degli altri.
- Come il gruppo può sostenervi quando vi trovate in una situazione/emozione diversa.

RIFLESSIONI

- _____

BIBLIOGRAFIA

-

MATERIALI



Cambio di identità:

- Lavagna.
- Gesso o pennarelli.
- Opzione alternativa:
- Spilla da balia.
- Carta.
- Pennarello.
- CD con cassetta o computer per la riproduzione di musica.

Collage di autoritratti:

- Ritagli di riviste o giornali.
- Colla.
- Nastro adesivo.
- Forbici.
- Carta colorata.
- Matite, pennarelli e colori.
- Carta da parati.

Consapevolezza di sé:

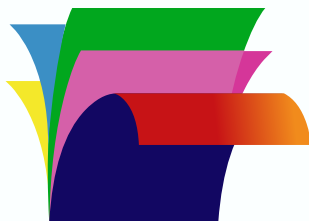
- Tappetino.
- Coperta.
- Computer per la riproduzione di musica rilassante.
- Lavagna.
- Gesso o pennarelli.
- Meditazioni guidate.

Ballo delle maschere e delle emozioni

- Pennarelli colorati.
- Cartone.
- Forbici.
- Nastro adesivo.
- Nastro adesivo.
- Brillantini o altri oggetti decorativi.
- Nastro adesivo.

APPENDICE III

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO



Iniziate seduti o sdraiati in una posizione comoda in cui la testa sia sostenuta e i piedi e le gambe non siano incrociati.

Cominciate a concentrare la vostra attenzione sul respiro. Fatelo regolare, lento e calmo. Osservate ogni respiro mentre entra ed esce. La respirazione è priva di sforzo. Non richiede tensione, preoccupazione o interferenza. Inspirate lentamente, fate una pausa e poi rilasciate il respiro e con esso ogni tensione del corpo.

Fate una pausa prima dell'inspirazione successiva, assaporando la quiete che si crea in quello spazio in cui un respiro se ne va e un altro arriva. Prolungate questa pausa più a lungo... e più a lungo... a ogni respiro. Sprofondate nel vostro rilassamento in modo da sentire e prestare attenzione a ogni superficie che tocca il vostro corpo. Il tessuto dei vestiti che avvolge leggermente il corpo. L'aria che passa sulla vostra pelle, calmandovi e sciogliendo le tensioni. Siete così pesanti che il vostro corpo potrebbe continuare a sprofondare ben oltre la sedia o il pavimento che vi sostiene.

Ora concentrate la vostra attenzione sui piedi. Stringete tutti i muscoli dei piedi e tirate le dita. Mantenete questa tensione... Lasciate il resto del corpo rilassato... TENETE... e rilasciate. Sentite il calore del rilassamento tornare ai piedi, godetevi questa sensazione. Ora stringete ancora una volta i piedi... TENETE... TENETE... e rilasciate. Godetevi il rilassamento dei piedi. Lasciate che diventino di nuovo morbidi e malleabili. Ora concentrate la vostra attenzione sulle gambe. Tendete i polpacci e le cosce... Tenete la tensione... Più forte... Tenete... e rilasciate. Lasciate che le vostre gambe siano inondate dal calore del rilassamento. Lasciate che questa sensazione nutra i muscoli affaticati. Godetevi questa sensazione. Ora ripetete la tensione nelle gambe... TENETE... TENETE... e rilasciate. Sentite la differenza tra la tensione fredda e dura e il rilassamento caldo e rilassante. Lasciate che tutta la tensione venga lavata via attraverso le dita dei piedi con ogni respiro verso l'esterno.

Ora rivolgete la vostra attenzione allo stomaco, al petto e alla schiena. Tendete l'intero busto stringendo lo stomaco e facendo collassare il petto su se stesso. Mantenete questa tensione... Tenetela... più stretta... e rilasciatela. Inspirate profondamente, riempiendo l'intera cavità toracica... TENETE... ed espirate, rilasciando tutta la tensione e la resistenza repressa. Sentite il calore del rilassamento riempire ogni parte del busto e risalire lungo la schiena. Si diffonde in tutto il busto. Ora ripetete la tensione... TENETE... TENETE... e rilasciate. Espirate il prossimo respiro e godetevi la sensazione di totale rilassamento. Lasciate che la tensione fluisca attraverso le gambe e i piedi, lasciando solo la tranquilla sensazione di rilassamento.

Ora portate l'attenzione sulle braccia e sulle mani. Tendete tutti i muscoli delle mani e delle braccia, rendendoli rigidi e tesi... TENETE... TENETE... e rilasciate. Lasciate che diventino morbidi e inflessibili. Lasciateli affondare nella superficie che li sostiene, sentiteli leggermente staccati dal corpo. Ora ripetete la tensione... TENETE... TENETE... e rilasciate. Lasciate che la tensione fluisca attraverso le punte delle pinne.

Ora rivolgete l'attenzione al viso e al collo. Mettete in tensione i muscoli del viso e del collo, arricciando il viso, stringendo la mascella e rendendo il collo teso e rigido. Trattenere... trattenere... e rilasciare. Eliminate tutte le tensioni della giornata e lasciate che il viso e il collo diventino lisci, morbidi e rilassati. Lasciate che il relax si scioglia sul viso e sul collo. Si diffonde come il calore del sole, distendendo le sopracciglia, liberando la mascella e ammorbidendo il collo. Ora stringete ancora una volta il viso e il collo... TENETE... TENETE... e rilasciate.

Lasciate che la sensazione di totale rilassamento si diffonda dal viso, lungo il collo... nelle spalle... lungo le braccia... attraverso le mani... riempiendo tutto il busto... e scendendo lungo le gambe... fino ai piedi. A ogni inspirazione, inspirate più rilassamento nel vostro corpo e a ogni espirazione, rilasciate più tensione. Sprofondate sempre di più nel vostro totale rilassamento. Godetevi questa sensazione per qualche istante.

Ora rivolgete la vostra attenzione alla stanza in cui vi trovate e ai rumori che vi circondano. Iniziate lentamente a stiracchiarvi e a muovere il corpo e, quando siete pronti, aprite gli occhi e mettetevi seduti, sentendovi rinvigoriti e pronti ad affrontare la prossima sfida.



MEDITAZIONE: RILASSAMENTO PASSIVO

Start by sitting or lying in a comfortable position where your head is supported and your feet and legs are uncrossed.

Begin by focusing your attention on your breathing. Make it smooth, slow and calm. Quiet your mind by concentrating on each and every breath. Your breath is like a tide, washing gently and smoothly in and quietly slipping back out. Take a deep breath in and hold it...then sigh the breath out, releasing tension, worry and tightness in your body. Your breathing is effortless. It soothes every corner of your body with its calming and life-giving presence. Allow your breathing to become slower and slower as you relax more and more.

Now bring your attention to your body. Begin to scan your body with your mind's eye, looking for any tension and releasing it. Sink into your relaxation so that you feel and pay attention to every surface that touches your body. The fabric of your clothes lightly touching your body. The air passing over your skin, soothing you and smoothing away tension. You are so heavy that your body could continue sinking far, far beyond the surface that supports you.

If your thoughts drift off onto other topics, don't dwell on them, simply allow them in and out again without paying them much attention. Re-focus on your breathing and the feelings in your body, now is the time to quiet your mind and nourish your body.

Cominciate a immaginare di essere seduti al sole in una giornata fresca, sentendo il sole che riscalda il vostro viso, calmandolo e liberandolo dalle tensioni. Lasciate che tutta la tensione fluisca via con ogni respiro verso l'esterno. Pensate a tutti i piccoli muscoli intorno agli occhi, alla bocca, alla fronte, alla lingua, alla mascella e rilassateli. Lasciate che diventino morbidi. Rilassatevi... Lasciate che il vostro viso si distenda e si liberi completamente dalla tensione. RILASSATEVI... Il sole inizia a scaldare le spalle e il collo. È caldo e rilassante, conforta e allontana le tensioni, facendole fluire dalle spalle e dal collo verso l'esterno con ogni respiro. Diventa morbido e rilassato, caldo e privo di tensioni. Ora il sole riscalda anche le braccia e le mani, calde e rilassate, che si sentono morbide e sciolte, con tutte le tensioni che fluiscono via con l'aiuto della presenza pacifica del sole. Tutti i muscoli delle braccia e delle mani sono liberi dalla tensione, non più tesi. Non sono più pronti a muoversi, a reagire o a seguire la vostra volontà. Il viso, il collo, le spalle, le braccia e le mani sono inondati dal calore e dal nutrimento del rilassamento.

Il sole inizia a riscaldare il busto, sciogliendo le tensioni dal petto e dallo stomaco. Il respiro fluisce dentro e fuori, completamente libero da ogni resistenza. L'addome si alza e si abbassa dolcemente a ogni respiro interno. L'intero busto è rilassato e morbido, riempito dal calore del sole e dal comfort del rilassamento.

Tutte le tensioni vengono rilasciate con ogni respiro verso l'esterno, scorrendo via dolcemente e lasciando solo la tranquillità. Il sole è caldo sulla schiena, la lenisce e favorisce lo scioglimento delle tensioni dai muscoli, lasciandoli morbidi e rilassati. Non avendo più bisogno di sostenervi, i muscoli della schiena sono abbracciati dal calore del rilassamento.

Ora il sole riscalda e lenisce le gambe, iniziando a riscaldare le cosce e i polpacci, sciogliendo i muscoli e lasciandoli morbidi e flessibili. Le tensioni si sciolgono. Godetevi la sensazione di completo rilassamento, ogni resistenza è scomparsa. Sentite le gambe pesanti e letargiche, che non sostengono più il vostro peso né vi trasportano. Sciolte e rilassate.

Il calore continua fino ai piedi, sciogliendo le tensioni e lasciando una totale morbidezza, calma e pace. La tensione fluisce attraverso i piedi ad ogni respiro. Ora tutte le gambe sono rilassate, pesanti e sciolte. Ogni resistenza è scomparsa, lasciando al suo posto solo quiete e calore.

Sentite tutto il corpo rilassato, tranquillo e calmo. Godetevi la sensazione di rilassamento dalla testa ai piedi. Lasciate che la sensazione si diffonda in tutto il corpo a ogni respiro interiore, lasciandovi completamente e totalmente rilassati. Assaporate questa sensazione per qualche istante, affondandovi ancora di più.

Ora prendete di nuovo coscienza di ciò che vi circonda, iniziate a muovere le dita delle mani e dei piedi, aprite gli occhi, fate un po' di stretching se volete, e ricordate di tenere a mente la sensazione di rilassamento ogni volta che vi sentite tesi, stressati o ansiosi.

LABORATORIO 6

GESTIONE DELLE RISORSE



SCOPO GENERALE

Aiutare i giovani a scoprire la propria strategia di gestione delle risorse e ad essere consapevoli delle risorse necessarie per la loro vita indipendente.

OBIETTIVI

- essere consapevoli del significato di risorse
- pianificare una strategia di gestione delle risorse

INTRODUZIONE

Giro di considerazioni ed eventuali modifiche rispetto ai laboratori precedenti
Energizer - a seconda del gruppo

ATTIVITÀ

Il facilitatore chiede ai partecipanti di immaginare il seguente scenario:

1

Avete tutti i soldi del mondo. Sono passati 6 mesi e avete soddisfatto tutti i vostri bisogni e non avete problemi finanziari.

Quali sono le prime 3 priorità del vostro piano di vita?

Ai partecipanti viene chiesto di fare un elenco e poi di discuterlo a coppie.

Il facilitatore continua con le seguenti domande:

- Di cosa hai più bisogno in questa vita?
- Che cosa non puoi comprare con i soldi e che vorresti o vorresti?
- I partecipanti rispondono individualmente alle domande e discutono a coppie.

Dopo queste discussioni in coppia, il facilitatore chiede a ciascuna coppia le conclusioni e ne fa una sintesi su una lavagna a fogli mobili. La conclusione si basa sull'idea che nella vita non servono solo denaro o risorse finanziarie, ma anche risorse umane (relazioni), altre risorse materiali (su cui si può investire, che si possono produrre) e risorse personali (in termini di potere di creare la propria realtà e la propria vita).



Credenze sul denaro - il facilitatore presenta un elenco di credenze comuni sul denaro.

Dopo aver identificato le credenze, i partecipanti risponderanno alle seguenti domande:

- Da piccolo hai avuto soldi?
- Come si guadagna il denaro?
- Come hai ottenuto il lavoro che hai ora?
- Pensi che il denaro sia un male o un bene? Perché?
- Ti capita mai di essere stressato per i soldi?
- Cosa ti hanno insegnato i tuoi genitori sul denaro?
- Qual è la migliore decisione in fatto di soldi che hai preso?
- Stai risparmiando per farmi studiare dopo la scuola?
- Pensi che le persone dovrebbero parlare di più di soldi?
- Pensi che sia giusto che i bambini sappiano quanto guadagnano i loro genitori?
- Discussione nel grande gruppo sulle loro convinzioni e su come queste convinzioni influenzano le loro decisioni sulla gestione delle risorse nella vita..



Risorse umane: scoprite voi stessi

<https://www.coachcarson.com/cash-flow-quadrant-how-earn-matters/>

Il facilitatore spiega le categorie e i partecipanti identificano il loro tipo.

Ogni partecipante elabora un piano per la gestione delle risorse e quali sono le priorità per il prossimo anno.

4

RIFLESSIONI

- Cosa vi hanno insegnato i Vostri genitori sul denaro?
- Qual è la migliore decisione in materia di denaro che hai preso?
- Stai risparmiando per farmi studiare dopo la scuola?
- Pensi che le persone dovrebbero parlare di più di soldi?
- Pensi che sia giusto che i bambini sappiano quanto guadagnano i loro genitori?
- Discussione nel grande gruppo sulle loro convinzioni e su come queste convinzioni influenzano le loro decisioni sulla gestione delle risorse nella vita.



LABORATORIO 7

GESTIONE DEL TEMPO



SCOPO GENERALE

- Sviluppare un pensiero critico per comprendere la gestione del tempo
- Analizzare e definire se una strategia di gestione del tempo funziona al meglio per ogni partecipante



OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza dell'importanza delle priorità nella vita quotidiana
- Individuare e mantenere l'attenzione sulle attività che contano di più sè stessi.
- Migliorare la concentrazione e il pensiero critico



ROMPIGHIACCIO (Aumentare la consapevolezza delle priorità nella nostra vita)

I facilitatori dividono il gruppo in squadre (in base al numero totale dei partecipanti) e danno a ciascuna un grande contenitore di vetro.

L'obiettivo dell'attività è riempire il contenitore con più materiale possibile.

Il materiale può essere costituito da rocce, pietre, ghiaia, sabbia (si può usare qualsiasi cosa). I materiali più grandi devono essere messi nel contenitore per primi e poi seguiti da quelli più grandi e così via. Seguendo questo ordine, dovrete riuscire a inserire il maggior numero di materiali nel contenitore.

Le rocce (a causa delle dimensioni) sarebbero gli elementi più importanti da completare (come le attività domestiche, l'equilibrio tra lavoro e vita privata).

- Le pietre sarebbero necessarie ogni giorno per portare a termine i compiti.
- La ghiaia può essere il progetto, i piccoli compiti che devono essere portati a termine.
- La sabbia potrebbe essere il lavoro extra che vi è stato appena assegnato.

ATTIVITÀ

Pianificare una giornata usando la matrice

1

- Ogni partecipante scrive su un foglio bianco un elenco delle attività e dei piani che vuole realizzare in futuro (relativi allo stile di vita, al lavoro, allo studio, ecc.) (10 minuti)
- Il facilitatore spiega la Gestione del tempo - Matrice di Eisenhower, facendo alcuni esempi che potrebbero essere collegati alla vita di ciascun partecipante (5 minuti).
- Ciascun partecipante suddivide le proprie attività e i propri piani in base alla Matrice di Eisenhower (vedi allegato) (5 minuti)

Pianificare una giornata usando la matrice

- I partecipanti lavoreranno in piccoli gruppi (idealmente di 3 o 4 persone), condividendo le proprie idee e i propri progetti (5 minuti/partecipante).
- I partecipanti condividono con tutti gli altri i risultati dell'attività (5 minuti/partecipante)

2

Affrontare gli ostacoli della pianificazione

Tutti i partecipanti si siedono in cerchio. Ciascuno scrive su un foglio bianco un problema personale e una domanda sugli ostacoli quotidiani alla propria produttività (passare troppo tempo sui social media, ecc.).

3

Ogni persona passa il foglio alla sua sinistra, ricevendo allo stesso tempo il foglio con la domanda scritta da un altro. Ogni partecipante scriverà le prime idee/soluzioni che gli vengono in mente (1 minuto).

Poi ogni partecipante passa di nuovo il foglio alla sua sinistra per ricevere la soluzione di un'altra persona. Questo processo può essere ripetuto fino a quando tutti ricevono il loro foglio originale.

RIFLESSIONI

- Vi è capitato di utilizzare questa matrice sulla gestione del tempo?
- Cosa sta cambiando ora nelle vostre priorità quando applicate la matrice?
- Vi siete resi conto di aver già utilizzato un approccio simile alla gestione del tempo nella vostra vita quotidiana?
- In che modo questa informazione vi ha aiutato a cambiare la vostra prospettiva sul tempo (il vostro tempo, quello degli altri, quello del lavoro, ecc.)?
- Pensate che la teoria possa aiutarvi a trasformare le vostre idee e i vostri piani in pratica?

COMPITI

- Fate un elenco delle attività, degli hobby e dei compiti che volete realizzare in un mese.
- Stabilite i vostri obiettivi settimanali
- Analizzate l'intero processo e ciò che deve essere cambiato/adattato per raggiungere l'obiettivo

BIBLIOGRAFIA

- Toggl Track, 32 Time Management Tips To Work Less and Play More, <https://toggl.com/track/time-management-tips/>
- SPICA, The 30 best time management tips of all time, <https://www.spica.com/blog/time-management-tips>

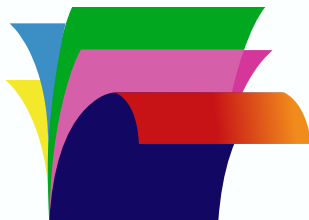


MATERIALI

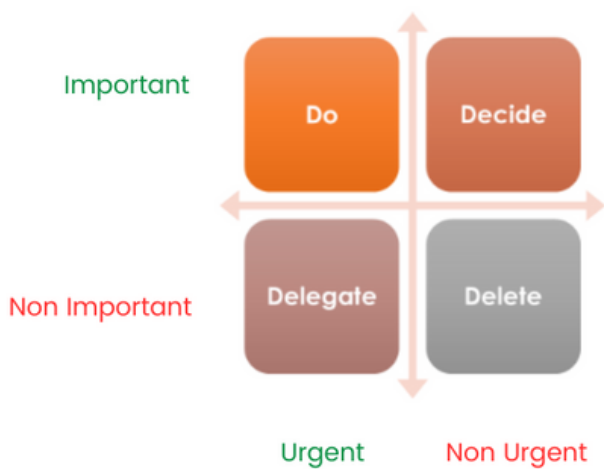
- Fogli
- Pennarelli
- Lavagna a fogli mobili
- Post-it

APPENDICE IV

Matrice Eisenhower



Eisenhower Matrix





LABORATORIO 8

PROCESSO DECISIONALE



SCOPO GENERALE

- Coinvolgere tutti simultaneamente nella generazione di domande, idee e suggerimenti.
 - Aumentare la capacità di dare feedback e prendere decisioni, il pensiero critico
-

OBIETTIVI

- Analizzare quali stili decisionali sono predominanti durante l'intero processo nei diversi team.
- Coinvolgere ogni individuo nella ricerca di risposte
- Creare spazi sicuri per l'espressione, diminuire le differenze di potere
- Arricchire la qualità delle osservazioni e delle intuizioni prima dell'espressione



INTRODUZIONE

ROMPIGHIACCIO (Aumento della la consapevolezza)

Il facilitatore informa i partecipanti che hanno 86.400 euro da spendere come vogliono. L'unica restrizione è che non possono mettere in banca i soldi e che, se non li usano, li perdono.

Poi si può discutere del perché e del come hanno speso i soldi nel modo in cui li hanno spesi.

Poi il facilitatore dice loro che 86400 è il numero dei secondi che abbiamo a disposizione ogni giorno e che il più spesso possibile dovrebbero considerare di spendere il loro tempo per le cose più importanti/valide per loro, come hanno fatto con i loro soldi.



ATTIVITÀ

Decisioni su ... (20 minuti)

- 
- Ogni partecipante scrive su un post it la propria idea sulla seguente domanda: "Come medieresti una controversia tra due dipendenti?" (5 minuti).
 - Poi ogni partecipante cammina per la stanza e i suoi post it vengono passati da persona a persona, senza leggerli (20/30 secondi).
 - Quando suona la campana (o i facilitatori battono le mani), i partecipanti smettono di passarsi i cartoncini e si accoppiano per scambiarsi i cartoncini in mano, senza parlare. Poi i partecipanti valutano individualmente l'idea sulla carta con un punteggio da 1 a 5 (1 per basso e 5 per alto), scrivendolo sul retro del post-it (1 minuto).

Decisioni su ... (20 minuti)

- 
- Questo processo potrebbe essere eseguito per un totale di cinque turni. Alla fine del ciclo cinque, i partecipanti sommano i cinque punteggi sul retro dell'ultimo post-it che hanno in mano e sommano tutti i punteggi per calcolare il punteggio finale (5 minuti).
 - Individuare le idee con il punteggio migliore con tutto il gruppo facendo un conto alla rovescia. "Chi ha un 25?" I facilitatori invitano ogni partecipante, se ha un post-it con un punteggio di 25, a leggere l'idea. Continuare con "Chi ha un 24?", "Chi ha un 23?" e così via, fino a quando le 7/10 idee migliori sono state identificate e condivise (5 minuti).
-

Auto-riflessione e decisione, esperimento e sensibilizzazione sullo stile decisionale di ciascun partecipante (20 minuti)



La prima fase dell'attività consiste in un'auto-riflessione silenziosa da parte dei singoli su una sfida condivisa, inquadrata come una domanda: "Se aveste l'opportunità di selezionare un nuovo dipendente per la vostra ONG, quali criteri usereste per determinare chi assumere? Che cosa è importante per voi nel prendere questa decisione?". (È importante scegliere un contesto definito).

Definire 3 criteri (5 minuti)

I partecipanti condivideranno le loro idee a coppie. Devono concordare all'interno delle loro coppie, scegliere e decidere i 3 criteri più importanti (5 minuti).

I partecipanti condivideranno i 3 criteri più importanti (sviluppati a coppie) in quartetti. Ora i partecipanti devono concordare all'interno delle loro coppie, scegliere e decidere i 3 criteri più importanti (5 minuti).

Ogni gruppo di 4 condivide i 3 criteri più importanti (la versione finale) con tutti (5 minuti).

RIFLESSIONI

- Come è stato condividere l'idea con un'altra persona? E in un piccolo gruppo?
- Come vi siete trovati a valutare le idee degli altri partecipanti/colleghi?
- Avete cambiato le vostre idee durante l'intero processo, parlando con persone diverse?
- Qual è stata una delle sfide di questa attività?
- Quale tipo di stile decisionale era predominante nei diversi gruppi?

COMPITI

Allenarsi a cambiare il proprio stile decisionale

- Identificare un problema/situazione della vita quotidiana che si vuole superare
- Identificate le possibili soluzioni, i pro e i contro di ciascuna di esse
- Agite, facendo piccoli passi per trasformare la vostra idea in pratica tenendo conto della seguente matrice impatto/sforzo (vedi allegato)

BIBLIOGRAFIA

- Indeed Editorial Team, 12 Decision-Making Strategies
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/decision-making-strategies>

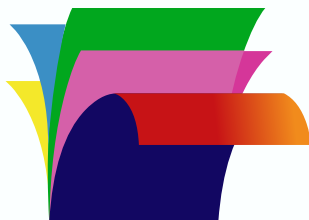


MATERIALI

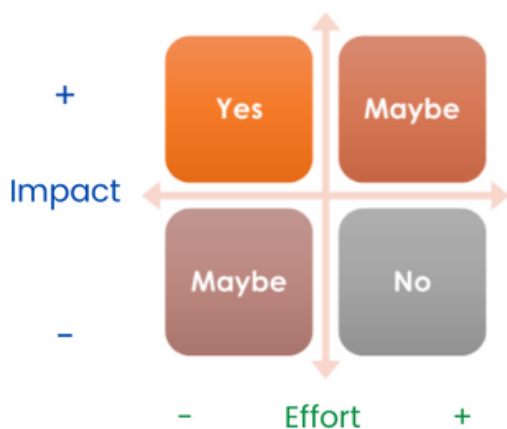
- Fogli
- Pennarelli
- Carta colla
- Post-it
- Lavagna a fogli mobili

APPENDICE V

Matrice dell'impatto e dello sforzo



Impact & Effort Matrix





LABORATORIO 9

SALUTE RELAZIONALE



SCOPO GENERALE

Familiarizzare i partecipanti con gli elementi di base coinvolti nell'instaurazione di relazioni sociali.

OBIETTIVI

- Discutere il modo in cui una persona agisce in una relazione specifica
- Caratterizzazione di relazioni sociali sane e malsane
- Presentazione di meccanismi di difesa selezionati
- Presentazione di principi di comunicazione selezionati

INTRODUZIONE

- **Schizzo:** Dividere il gruppo in diversi sottogruppi. Ogni gruppo riceve dal formatore un sacchetto di carta pieno di oggetti diversi, ad esempio un cucchiaino, uno stuzzicadenti, una penna, una bustina di tè, ecc. Il compito di ogni gruppo è quello di presentare una storia/schema su un argomento a scelta. Gli oggetti trovati nella borsa devono essere i protagonisti della storia. La loro partecipazione alla storia può essere letterale - una zolletta di zucchero per addolcire una bevanda - o figurativa, ad esempio uno spazzolino da denti come strumento di difesa dalle zanzare. Dopo la presentazione, le scenette possono essere recitate.

- **Orgoglio:** I partecipanti si siedono in cerchio e a turno completano la frase "Sono orgoglioso di..." (so nuotare, so dipingere, ho iniziato l'università, ho imparato a cantare in inglese...).
- **Motto:** ognuno propone un motto che simboleggia l'esperienza di stare insieme in un gruppo. I partecipanti si dividono in coppie e si prendono un minuto per sintetizzare i due motti. Le coppie si uniscono in otto e così via, fino a ottenere un motto comune per tutto il gruppo.



Attività di formazione e workshop condotte sotto forma di esercizi interattivi - discussioni, brainstorming, lavori di gruppo, lavori individuali, o con la metodologia del world coffee, ecc. - relativi a ciascuno degli obiettivi specifici.

1

Persone in relazione: Una discussione sul perché le persone entrano in relazione sociale.

- Perché abbiamo bisogno di relazioni sociali?
- Conoscete qualcuno (o vi siete mai trovati) in una relazione sociale malsana? Come pensate che si comportino i partecipanti a una relazione di questo tipo?
- Cosa pensate che sia una relazione sociale sana? Come si comportano i partecipanti a una relazione di questo tipo?
- Illustrate una relazione sana in un'immagine. Può essere fatto individualmente o in piccoli gruppi. Mostrate nel secondo disegno una relazione tossica. Discutete i disegni.

Caratteristiche delle relazioni sociali sane e dannose:
Brainstorming e discussione sulle relazioni sociali sane e dannose (cosa sono, come ci sentiamo, come ci comportiamo, ecc.).

2

Presentazione di meccanismi di difesa selezionati:
discussione sui meccanismi di difesa psicologici:

3

- Brainstorming: cosa sono i meccanismi di difesa e a cosa servono?
- Meccanismi di difesa nelle relazioni: come distorciamo spesso l'immagine delle nostre relazioni sociali.

Presentazione di principi di comunicazione selezionati:
brainstorming: cosa vi viene in mente quando sentite la parola "comunicazione"?

4

- come e perché comunichiamo
- le barriere della comunicazione
- conflitti e feedback

5

Conclusione e riepilogo delle attività: Riassunto degli argomenti trattati nel workshop. Domanda a ciascun partecipante: "Che cosa ti sei portato via da questa attività/ Che cosa è stato più prezioso per te in questa attività?"



Chiusura della sessione in cerchio, dove tutti possono condividere le proprie conclusioni.

MATERIALI



- presentazione multimediale
- lavagna a fogli mobili
- post-it, pennarelli e pastelli
- fotografie di vari temi (o carte da gioco Dixit)

LABORATORIO 10

LASCIARE CASA



SCOPO GENERALE

- Introdurre i giovani all'idea di lasciare la propria casa
- Discutere le priorità quando si lascia la casa
- Essere in grado di condividere gli spazi abitativi con altre persone

OBIETTIVI

- Pianificare aspetti importanti della vita fuori casa
- Sviluppare le capacità di pianificazione
- Sviluppare le capacità di gestione finanziaria

INTRODUZIONE

Il facilitatore introduce alcuni dati sul tasso di dipartita dei giovani dalla casa familiare nel proprio paese e in Europa (Gammopoly toolkit capitolo 2.3.b.; dati Eurostat).

Discussione in cerchio:

- Quando le persone di solito lasciano la casa?
- Perché se ne vanno da casa?
- Quali sono le cose più importanti da considerare quando si lascia la casa?

ROMPIGHIACCIO: trovare il compagno di stanza adatto: Ogni partecipante si presenta al cerchio dicendo 2 pregi e 2 difetti che lo descrivono. Poi formeranno autonomamente gruppi di tre persone che rappresenteranno i nuovi coinquilini [utili per i prossimi esercizi].



1

Pianificazione del budget

[20 min]

Esercizio di budgeting:

Avete 500 euro da spendere ogni mese

Come pensate di spenderli?

Utilizzando la precedente divisione in gruppi della rottura del ghiaccio, i nuovi coinquilini devono decidere come distribuire i loro soldi tra le diverse categorie (ad esempio, affitto, cibo, vestiti, tempo libero, spese impreviste).

- Quali sono le conseguenze di una spesa maggiore o minore per le diverse cose?



2

Distribuzione del tempo

[20 min]

Esercizio di gestione del tempo:

In piccoli gruppi di coinquilini, i partecipanti devono decidere come distribuire il tempo tra le diverse attività. Devono pianificare una giornata tipo, una settimana tipo e un mese tipo, distribuendo le ore di lavoro, studio, attività fisica, hobby, socializzazione, ecc. in un'agenda/calendario idealistico.

- Quali sono le conseguenze del dedicare più o meno tempo alle diverse attività? Avete abbastanza tempo per voi? A cosa avete dovuto rinunciare?

RIFLESSIONI

Principi generali per uscire di casa

Dare alcuni consigli utili per uscire di casa Prima di uscire di casa (<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>). Dopo aver lasciato casa. Applicazioni utili (ClickUp <https://clickup.com/download>; You Need A Budget <https://www.youneedabudget.com/>)

- A quali cose avete dato priorità e quali avete sacrificato per la vostra vita fuori casa?
- Come ti sentiresti a trasferirti se dovessi farlo il mese prossimo (come gestirai la situazione con i tuoi rapporti/amici/famiglia/studio/lavoro)?
- Cosa ti mancherebbe se ti trasferissi?
- Quali sono le attività che saresti orgoglioso di fare da solo e che prima non volevi o potevi fare?

COMPITI

- Sviluppare il calendario della routine quotidiana
- Creare un piano di bilancio

BIBLIOGRAFIA

Gammopoly Toolkit for adult educators Chapter 2.3.b. “Specific of lifecycle stages in each partner country (p. 22-39)

<https://gammopoly.infoproject.eu/gammopoly/>

Eurostat: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.)

[title=Age of young people leaving their parental household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&oldid=539345#:~:text=In%202021%2C%20the%20average%20age,at%2030%20years%20and%20over.)

<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>

<https://clickup.com/download>

<https://www.youneedabudget.com/>



MATERIALI

- Lavagne
- Pennarelli colorati
- Fogli di carta
- Post-it







“ Sono contento di aver partecipato a questo progetto perché ho imparato a concentrarmi sul mio futuro e sul mio comportamento per raggiungere i miei obiettivi”.

Giovane partecipante italiano ”

“ È stato un percorso di crescita sotto tutti i punti di vista. come educatore considero il programma di sviluppo personale uno strumento molto valido da utilizzare con i giovani”.

Facilitatore italiano ”



“

Dopo aver partecipato al progetto sento di avere le idee molto più chiare su ciò che è importante per me.

Giovane partecipante spagnolo

”

“

Come professionista nel campo socio-educativo, considero il programma di sviluppo personale una risorsa fondamentale per i giovani che vogliono trovare la propria strada verso l'indipendenza.

Facilitatore spagnolo

”

“

Come facilitatore di un gruppo di giovani, ritengo che questi laboratori abbiano un effetto significativo di sensibilizzazione sui partecipanti, perché offrono informazioni che, una volta comprese, possono facilmente implementare nella loro vita quotidiana.

Facilitatore rumeno

”



“ È stato un piacere partecipare a queste attività, che mi hanno permesso di capire quanto sia importante dedicare il giusto tempo a noi stessi.

Partecipante portoghese ”

“ Trascorrere del tempo e affrontare questo tema con così tanti giovani è stata un'esperienza fantastica, che mi ha aiutato a capire ancora una volta la sua importanza e la rilevanza che assume nella vita delle persone.

Facilitatore portoghese ”



CONCLUSIONI

In Romania, il programma "Il viaggio dell'eroe" è stato testato e applicato a un gruppo di giovani tra i 18 e i 30 anni, che hanno partecipato ai laboratori del progetto.

I temi di interesse per i giovani partecipanti sono stati: gestione delle emozioni, pianificazione della carriera, stile di vita sano, gestione del tempo, presa di decisioni, salute relazionale e uscita di casa.

Dall'analisi dell'impatto di queste attività, l'impatto principale è stato quello di offrire una nuova prospettiva di vita, in modo strutturato. Lavorando con i giovani, abbiamo potuto osservare che il problema principale di questo gruppo target è che i giovani non hanno informazioni su cosa significhi funzionalità per ogni aspetto della vita. Per questo motivo, nei laboratori realizzati dalla squadra dell'Istituto Gamma, è stata posta molta enfasi sulla psicoeducazione e sulla spiegazione del significato di "funzionale" e "disfunzionale" per ciascuno degli argomenti precedentemente menzionati, aiutandoli a prendere decisioni per il cambiamento.

Tra le competenze sviluppate dai giovani in questi laboratori vi sono: lo sviluppo della capacità di autoriflessione e di consapevolezza, la capacità di distinguere tra funzionale e disfunzionale e l'autovalutazione del presente, le capacità decisionali e il pensiero critico su varie situazioni concrete, la comunicazione e la negoziazione di opinioni diverse e una maggiore fiducia nelle proprie forze, almeno per il processo di pianificazione di una vita indipendente.



CONCLUSIONI

In Italia, il programma di sviluppo personale, sperimentato con 60 giovani, ha avuto un enorme impatto sui partecipanti che hanno espresso il loro apprezzamento e il loro entusiasmo nel prendere parte a questo percorso.

In particolare, alcuni giovani hanno dichiarato che il programma di sviluppo personale li ha aiutati nella gestione del tempo e nel rapporto con i coetanei e che ora hanno imparato a concentrarsi sul proprio futuro e sul comportamento da tenere per raggiungere gli obiettivi.

Inoltre, ciò che hanno apprezzato è stato il fatto che le attività non sono mai state invadenti e, al contrario, li hanno incoraggiati a dare il loro contributo senza temere il giudizio.

I facilitatori che hanno realizzato i laboratori hanno riferito di una grande connessione tra i partecipanti e hanno sperimentato come i laboratori funzionino meglio con l'uso di metodi non formali per un migliore impatto sulla fase di avvio della vita dei giovani. Grazie alla facilitazione degli animatori, i giovani hanno imparato ad ascoltare le proprie emozioni e ad ascoltare attivamente gli altri, a gestire il tempo e le risorse per pianificare i prossimi passi della loro vita con un approccio positivo alla vita e alle sfide.



In Portogallo, CheckIn ha coinvolto 60 giovani nella fase di test del programma di "sviluppo personale".

L'impatto del programma è stato molto importante e ha interessato direttamente i giovani di Beja e Lisbona. I partecipanti hanno avuto l'opportunità di analizzare vari argomenti ai quali solitamente non viene riservato molto tempo.

I partecipanti hanno apprezzato tutte le attività e i laboratori sperimentati, rimanendo piacevolmente sorpresi dalla quantità di informazioni, consigli e suggerimenti che porteranno con sé nelle diverse aree (come, ad esempio, la pianificazione della carriera e la salute relazionale).

Allo stesso modo, i facilitatori hanno potuto sperimentare una serie di laboratori su argomenti che riguardano la vita di ognuno di noi. Ritengono fondamentale fornire questa opportunità e questi strumenti ai più giovani, per contribuire attivamente al loro sviluppo personale e professionale.



CONCLUSIONI

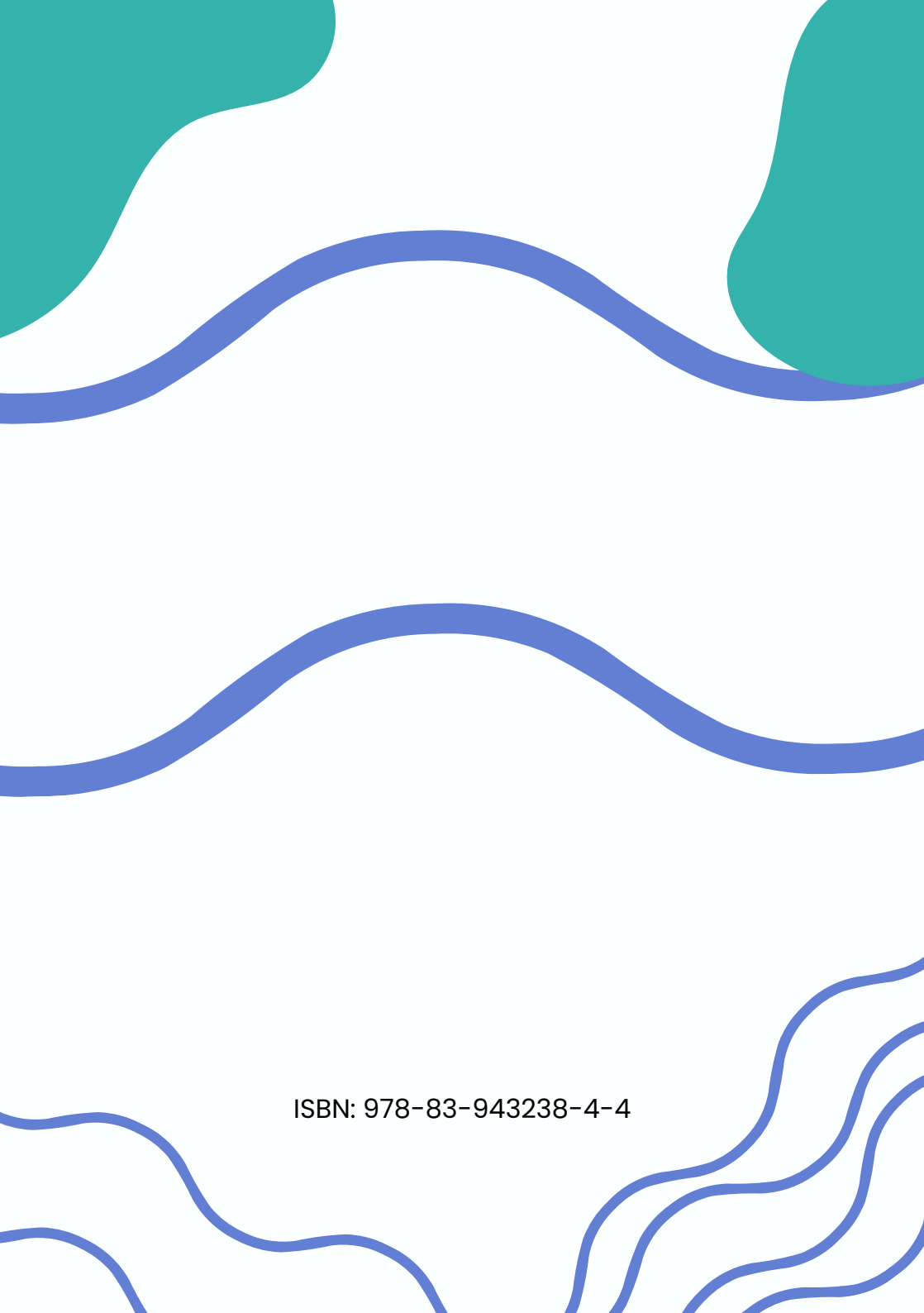
In Spagna, il programma di sviluppo personale, sperimentato con 67 giovani, ha avuto una grande accoglienza e un grande impatto tra i partecipanti che, grazie al loro coinvolgimento e alla loro apertura verso l'apprendimento, hanno dichiarato che il programma di sviluppo personale li ha aiutati a stabilire nuove relazioni. Grazie ai laboratori, sono stati in grado di migliorare il loro livello di conoscenza di sé e di aprirsi a condividere nuove esperienze e a creare nuovi legami, in quanto spesso sentivano che, a causa della mancanza di conoscenza, erano rimasti nella loro zona di comfort e, grazie ai laboratori, hanno capito che ci sono compagni molto interessanti con i quali vogliono continuare a condividere esperienze e diventare amici. Avere questo livello di supporto è di vitale importanza per il passaggio all'età adulta.

I facilitatori che hanno realizzato i laboratori hanno riferito di una grande connessione tra i partecipanti e hanno sperimentato come i laboratori abbiano fornito uno spazio che favorisce l'interazione, la comunicazione e le relazioni sociali tra i giovani, oltre a rafforzare i legami e i valori comuni come la diversità, la fiducia e l'empatia. Allo stesso modo, ai giovani sono state fornite risorse per l'identificazione, il riconoscimento, la comprensione, la gestione e l'espressione delle proprie emozioni, nonché per il miglioramento dell'autostima e del concetto di sé. Tutto questo grazie all'utilizzo di metodologie non formali volte a migliorare la transizione alla vita adulta.

CONCLUSIONI

Grazie alla facilitazione degli educatori, i giovani hanno migliorato il loro senso di appartenenza all'interno dei gruppi, che ha avuto un impatto sul miglioramento delle relazioni sociali, la creazione di valori positivi, la partecipazione e la cooperazione tra pari e il riconoscimento e l'accettazione tra i suoi membri, promuovendo così l'inclusione dell'ambiente educativo in cui si sono svolti.





ISBN: 978-83-943238-4-4