



Co-funded by  
the European Union

Project Number: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000033794

# SHAPING LIFE

Programma di  
intervento su stili di vita  
sani per adulti





## **Metodologia**



### **21 esercizi per affrontare l'ansia**

SEGNALI DI ANSIA

MECCANISMO DI LOTTA, FUGA O CONGELAMENTO

CIRCOLO VIZIOSO DEL PENSIERO ANGOSCIOSO

VERITÀ E MITI SULL'ANSIA

FATTI SULL'ANSIA

CONSIGLI PER LA RUMINAZIONE

IL MIGLIOR RISULTATO POSSIBILE

Metti in dubbio il pensiero "FALLIMENTO = CATASTROFE"

Metti in dubbio il pensiero "fallimento=non riuscirò mai"

Metti in dubbio il pensiero "il fallimento è solo per i perdenti"

INDIVIDUARE I MOMENTI DI RUMINAZIONE

RIDURRE L'AUTOCRITICA

PASSA DA UN FOCUS SULLA PRESTAZIONE A UN FOCUS SULLA MAESTRIA

PRATICA CHE TOLLERA L'INCERTEZZA

CURA DI SÉ/SPEMS

RESPIRAZIONE PROFONDA

MINDFULNESS: ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

MINDFULNESS: CONSAPEVOLEZZA APERTA

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

IL MOMENTO DELLE PREOCCUPAZIONI

LA REGISTRAZIONE DEL PENSIERO



### **21 esercizi per affrontare la depressione**

COSA SAI SULLA DEPRESSIONE?

TEMPERATURA EMOTIVA

L'ENIGMA DEL CONTESTO

PROSPETTIVE DIFFERENTI

VALUTAZIONE DEL CONTESTO DI VITA

L'UMORE DELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

CAMBIA LA TUA STORIA, CAMBIA LA TUA VITA

PENSIERI ALTERNATIVI

ASPETTATIVE QUOTIDIANE

[LA BANDA DELLE TIGRI](#)

[DOMA LE TUE TIGRI](#)

[COSA HA DA DIRE LA TUA DISPERAZIONE?](#)

[CALENDARIO FAI DA TE CON ATTIVITÀ](#)

[IL RITRATTO DEL CRITICO INTERIORE](#)

[I BEI RICORDI](#)

[COMPORAMENTI](#)

[ABBATTERE I TUOI MOSTRI](#)

[TIPI DI AMICI](#)

[LA LETTERA A ME STESSO](#)

[LA BELLA VITA PIENA DI SIGNIFICATO](#)

[IL NUOVO ME](#)



## **21 esercizi per prevenire il Burnout**

[ASCOLTARSI - DIALOGO INTERNO](#)

[ASCOLTARSI E RESPIRARE \(MEDITAZIONE GUIDATA\)](#)

[RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO](#)

[INDIVIDUARE LE NOSTRE EMOZIONI](#)

[SCOPRIRE I PILASTRI DELLA NOSTRA MOTIVAZIONE](#)

[STABILIRE LE MIGLIORI PRIORITÀ PER NOI STESSI](#)

[UN AMBIENTE CONFORTEVOLE](#)

[L'ARTE DI NON FARE NULLA](#)

[CONSAPEVOLEZZA CON I TUOI 5 SENSI](#)

[CONOSCERE LA MATRICE DI EISENHOWER](#)

[IL BARATTOLO DEL TEMPO](#)

[ALLA SCOPERTA DEI NOSTRI LADRI DI TEMPO](#)

[TEMPO MOLTIPLICATO PER 3](#)

[LE 3 "A" DELLA GESTIONE DELLO STRESS](#)

[FARE DELLA RESILIENZA IL NOSTRO SCUDO CONTRO IL BURNOUT](#)

[LE TUE 3 BUSTE](#)

[INSIEME POSSIAMO RISOLVERE TUTTO](#)

[AFFRONTARE E RISOLVERE INSIEME I PROBLEMI](#)

[GIOCO DI RUOLO SULLA DELEGA](#)

[GRATITUDINE PER PREVENIRE IL BURNOUT](#)

[GRATITUDINE E MINDFULNESS RILASSANTE \(MEDITAZIONE GUIDATA\)](#)

COMPITO 1: ORGANIZZA IL TUO TEMPO – ORGANIZZA LE TUE EMOZIONI E IL TUO TEMPO

COMPITO 2: MUSICA PER LE TUE EMOZIONI



## **21 Esercizi per pianificare la tua carriera**

STABILIRE OBIETTIVI S.M.A.R.T.

IL TUO ACRONIMO

I TUOI PUNTI DI FORZA

ABBINA!

LA MIA ANCORA DI SALVEZZA

TROVATE I VOSTRI VALORI FONDAMENTALI

COSA MI PIACE E COSA NON MI PIACE FARE

IL LAVORO IDEALE

LA MIA ISPIRAZIONE

UN SOGNO A LUNGO COLTIVATO

PERSONALIZZA IL TUO SPAZIO DI LAVORO!

SUPERA LE TUE PAURE

CREA IL TUO MOTTO

PRESENTATI IN UN CV

LAVORATE SULLE VOSTRE SOFT SKILLS

ESPLORATE LE VOSTRE DEBOLEZZE E TRASFORMATELE IN PUNTI DI FORZA.

EQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA

DARE PRIORITÀ ALLA PROPRIA VITA

INIZIARE PENSANDO ALLA FINE

L'ELEVATOR PITCH

LA MIA RETE



## **21 esercizi per le famiglie**

TUTTI I TIPI DI FAMIGLIE

RITRATTO DI FAMIGLIA

IL MIO RITRATTO DI FAMIGLIA

L'ALBERO GENEALOGICO

LA MIA FAMIGLIA MI AMA

FARE PROGETTI PER DIVERTIRSI

BINGO IN FAMIGLIA

A PROPOSITO DI FACCENDE DOMESTICHE

A PROPOSITO DI FACCENDE DOMESTICHE

QUESTIONARIO SUI BISOGNI FAMILIARI

CI VUOLE UN VILLAGGIO...

QUANTO CONOSCI TUO FIGLIO?

DIETRO L'OVVIO

COSE BRUTTE CHE I GENITORI (POTREBBERO) DIRE

QUANDO I BAMBINI SI COMPORTANO MALE

MANTENERE IL CONTROLLO

SU DI ME

COSA TI STRESSA?

SONO UN GENITORE ORGOGLIOSO

QUESTIONARIO: CREDENZE E AZIONI NELLA GENITORIALITÀ

STILI GENITORIALI: IN AZIONE

EFFETTI DEGLI STILI GENITORIALI

CODICE DEI COLORI (PER LA GESTIONE DEI CONFLITTI)

GIOCO DI CARTE (CONSIGLI PER UNA GENITORIALITÀ SEMPLICE)

IL BINGO PER AFFRONTARE LO STRESS

LA MIA LISTA DI CURA PERSONALE



ANNESI

## Metodologia

La metodologia "Shaping Life: percorsi innovativi per uno stile di vita sano nell'educazione degli adulti" è stata creata con l'obiettivo di fornire un quadro di riferimento adeguato per lo sviluppo di alcune life skills utili a trovare l'equilibrio e uno stile di vita sano degli adulti.

I temi affrontati all'interno di questa metodologia sono stati pensati in modo da rispondere ai bisogni degli adulti e allo stesso tempo sono stati identificati come problematici nel momento in cui questo progetto è stato concepito - il periodo post-pandemico.

Questi temi sono:

- Ansia
- Depressione
- burnout
- genitorialità
- Pianificazione della carriera

La metodologia utilizzata per affrontare i 5 temi è il gruppo di sostegno, in cui un facilitatore - specialista nella formazione degli adulti (psicologo, psicoterapeuta, consulente per lo sviluppo personale, coach, facilitatore, mentore, ecc.) guida il processo di sviluppo personale in modo supportivo, non direttivo e collaborativo, per facilitare la risoluzione dei problemi incontrati dagli adulti nelle 5 aree della vita.

Il gruppo di sostegno, come metodologia, ha alcune caratteristiche essenziali, di cui abbiamo tenuto conto nella progettazione delle attività. Un gruppo di sostegno, o gruppo di sostegno sociale, è un gruppo di persone guidate da un professionista che si riunisce con l'obiettivo di superare o affrontare un problema comune. Con la guida del professionista, condividono aiuto, conforto, incoraggiamento, consigli e guida per affrontare insieme le loro sfide.

## Metodologia

Il leader del gruppo è generalmente addestrato a fornire supporto ai partecipanti. I gruppi di sostegno possono aiutare i partecipanti in molti modi:

- Mostrando che non sono soli
- Fornendo sostegno emotivo e sociale
- Aiutandoli a sviluppare nuove competenze e ad adattarsi alla loro situazione
- Consentendo loro di condividere informazioni sulla loro situazione e su come si sentono
- Discutere di sintomi, trattamenti ed effetti collaterali
- Offrire consigli e un luogo dove imparare dagli altri
- Migliorare la motivazione

Il modo in cui questi principi sono stati attuati nel progetto "Shaping Life: percorsi innovativi per uno stile di vita sano nell'educazione degli adulti" prevedeva diverse fasi:

Fase 1. Creazione di esercizi per gli incontri del gruppo di supporto. Per ognuno dei 5 argomenti, il team del progetto ha creato 21 esercizi di sviluppo personale, ciascuno contenente obiettivi, descrizione, domande per il debriefing, materiali necessari, tempo richiesto e allegati per il facilitatore, al fine di implementare l'attività.

Fase 2. La formazione dei facilitatori è stata effettuata dal team del progetto, per spiegare sia il contenuto e il quadro teorico, sia gli esercizi e il loro metodo di attuazione. La formazione di un gruppo di 10 facilitatori può essere organizzata in 3 giorni lavorativi e i modelli di curriculum di formazione per i facilitatori dei gruppi di supporto sono disponibili sul sito web del progetto.

## Metodologia

Fase 3. Anche l'implementazione delle attività ha avuto diverse fasi:

Selezione dei partecipanti ai gruppi di sostegno: un gruppo di sostegno efficiente ha un numero relativamente piccolo di partecipanti (tra 8 e 12), che viene mantenuto per tutta la durata del programma. Gli esercizi di questo kit di strumenti sono adattati per un numero medio di 10 persone, ma a seconda del numero di partecipanti, il facilitatore può creare il proprio setting di incontro.

Valutazione dello stile di vita e del benessere attuale, nonché delle aree problematiche della vita, per i partecipanti a un gruppo. Nell'ambito del progetto è stato sviluppato un questionario in tal senso, che si trova negli allegati.

- Stabilire gli incontri del gruppo di sostegno e gli argomenti trattati. In base ai risultati del questionario applicato, il facilitatore decide in quale proporzione includere i 5 argomenti negli esercizi del gruppo di sostegno. 2, 3 o addirittura tutti e 5 gli argomenti possono essere scelti, a seconda delle esigenze, in una proporzione diversa. Il presente kit di strumenti ha la forma di una raccolta di esercizi, in cui ogni argomento ha esercizi iniziali (valutazione, primo contatto con concetti specifici), di intervento (esercizi che stimolano il cambiamento) e di valutazione finale o follow-up (esercizi per monitorare i progressi e la proiezione futura del nuovo stile di vita e dei cambiamenti avviati in questo processo). Il facilitatore può stabilire un numero di incontri e la loro frequenza, a seconda delle esigenze del gruppo. Durante la fase di sperimentazione, sono state stabilite impostazioni diverse in ogni Paese, ma la frequenza consigliata è a distanza di 1-2 settimane per i gruppi con esigenze urgenti o anche una volta al mese, per i gruppi incentrati principalmente sull'area dello sviluppo personale. Tra gli incontri fisici (o online, a seconda dei casi), si può creare un gruppo di comunicazione con i partecipanti, in cui il facilitatore può motivare il cambiamento, allegare diversi materiali e i partecipanti, a loro volta, se ne sentono il bisogno, condividere diversi aspetti.



## Metodologia

- Svolgimento degli incontri del gruppo di sostegno - il facilitatore, a seconda degli argomenti stabiliti, della durata degli incontri e della loro frequenza, nonché delle esigenze del gruppo, stabilisce gli esercizi che svolge, così come quelli che dà come tema tra gli incontri (alcuni esercizi possono essere svolti anche individualmente, in modo che i partecipanti possano farli tra gli incontri). È importante che durante le sessioni di lavoro si tenga conto dei principi di base (menzionati in precedenza) del gruppo di sostegno, in particolare la creazione di uno spazio sicuro per la condivisione e la concessione di tempo sufficiente per questa fase. Pertanto, si raccomanda un massimo di 3-4 esercizi/riunione, a seconda del tempo necessario per la loro realizzazione.
- La valutazione finale e il feedback dei partecipanti vengono effettuati con due strumenti: la riapplicazione del questionario di valutazione dello stile di vita (il facilitatore analizza, anche insieme ai partecipanti, le differenze rispetto all'applicazione iniziale) e il questionario di misurazione dell'impatto (che può essere applicato dopo 2-3 mesi, in modo da misurare l'impatto a medio termine del programma).

Fase 4. Valutazione dell'impatto - è una fase svolta dal facilitatore e ha come scopo principale la misurazione dell'impatto che le attività svolte hanno avuto sui partecipanti. Può essere effettuata analizzando tutti i questionari applicati e le schede di osservazione durante le sessioni. Così, dopo aver svolto tutte le sessioni con un gruppo, il facilitatore può creare un rapporto che contiene gli argomenti trattati, gli esercizi realizzati, le osservazioni relative all'adattamento di questi esercizi al rispettivo gruppo, i materiali utilizzati oltre a quelli presenti nel toolkit, l'impatto ottenuto e naturalmente, ultimo ma non meno importante, l'impatto su se stesso, sia a livello professionale che personale. All'interno di ogni esercizio descritto nel toolkit, i facilitatori hanno uno spazio dedicato a queste note.

# 21 esercizi per affrontare l'ansia

## A.I. Cos'è l'ansia?

Exercise A.I.1

Exercise A.I.2

Exercise A.I.4

Exercise A.I.5

## A.II. Consapevolezza e cambiamento

Exercise A.II.3

Exercise A.II.9

Exercise A.II.12

Exercise A.II.6

Exercise A.II.10

Exercise A.II.13

Exercise A.II.7

Exercise A.II.11

Exercise A.II.14

Exercise A.II.8

## A.III. Strumenti per affrontarla

Exercise A.III.15

Exercise A.III.19

Exercise A.III.16

Exercise A.III.20

Exercise A.III.17

Exercise A.III.21

Exercise A.III.18



**GRUPPO TARGET**

Adulti



**OBIETTIVI**

Autovalutazione dei segnali di ansia



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Numero individuale/qualsiasi



**DURATA**

3-5 minuti

**A1**

## Segnali di Ansia

Ogni partecipante rifletterà sui seguenti segnali particolari al fine di identificare alcuni segnali di ansia:

Tutto questo ti suona familiare?

- Pensi troppo prima di agire.
- Sei incline a fare previsioni negative.
- Ti preoccupi del peggio che potrebbe accadere.
- Prendi molto duramente il feedback negativo.
- Sei autocritico.
- Qualsiasi cosa che non sia una prestazione straordinaria sembra un fallimento.

Se sì, non sei solo e probabilmente soffri di un certo grado di ansia.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Il debriefing includerà la distinzione tra paura e ansia e il modo in cui l'ansia diventa un blocco nella vita abituale.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Raccomandazioni per lo spazio: Sedie disposte in cerchio.

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

- Diapositive Powerpoint/Canva o in formato cartaceo
- Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali

### BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### OBIETTIVI

Discriminazione tra diversi tipi di  
meccanismi di sopravvivenza



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-20, ma a gruppi di 3-5



#### DURATA

20 minuti

**A2**

## Meccanismo di lotta, fuga o congelamento

Innanzitutto i partecipanti guarderanno un breve video che descrive le differenze tra i tre tipi di meccanismi di sopravvivenza.

In secondo luogo, discuteranno e classificheranno le principali caratteristiche di ciascun tipo di meccanismo di sopravvivenza

La risposta al congelamento del volo Fight - YouTube



#### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

L'accento sarà posto sulla modalità con cui l'ansia si costruisce sulle tipologie dei meccanismi di sopravvivenza.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

All'inizio disposizione in cerchio, poi i partecipanti si raggrupperanno in 3-4 a seconda del numero complessivo.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Videoproiettore/display interattivo
- Fogli e pennarelli per lavagna a fogli mobili

## BIBLIOGRAFIA





### GRUPPO TARGET

Adulti



### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



### OBIETTIVI

Identificare la circolarità del circolo vizioso del pensiero dell'ansia e delle convinzioni fondamentali



### DURATA

10-15 minuti

A3

## Circolo Vizioso Del Pensiero Angoscioso

I partecipanti dovrebbero ordinare le affermazioni scritte su pezzi di carta per comprendere la struttura del circolo vizioso dell'ansia:

Per esempio:

- Sentono il cuore battere forte e il respiro diventa più veloce.
- Automaticamente credono "è panico: cosa succede se non riesco a gestirlo?"
- La loro presunzione di fondo li porta a pensare "dovrei avere la capacità di gestirlo".
- La loro convinzione fondamentale li porta a pensare: "Non valgo niente, non ce la faccio, devo uscire".
- Poi lasciano la scena perché credono di non poter gestire il panico.
- Ciò rafforza la loro convinzione di essere inutili e il cerchio è pronto per un altro giro la prossima volta.

Nella seconda parte dell'esercizio i partecipanti dovranno approfondire la comprensione delle convinzioni personali, esemplificando alcune affermazioni corrispondenti alle tipologie richieste.

Le convinzioni fondamentali sfavorevoli sono spesso legate al successo, alla reputazione, al controllo o alla fiducia.

### Risultato

"Devo fare qualunque cosa completamente, altrimenti sono un fallimento."

### Accettabilità

"Tutti devono essere contenti di me, altrimenti non sono abbastanza bravo."

### Fiducia

"Se mi fido, resterò ferito."

### Controllo

"Se chiedo aiuto sono debole" oppure "se mi sento ansioso perdo il controllo".

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

I partecipanti dovranno usare la loro creatività e spirito di osservazione per identificare affermazioni personali o di altro tipo per prendere coscienza delle decisioni prese sullo sfondo di uno stato ansioso.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Consigli per lo spazio:

- Disposizione in microgruppi

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## Materiali/allegati:

- Pezzi di carta scritti, fogli per lavagna a fogli mobili, penne

## BIBLIOGRAFIA







#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### OBIETTIVI

Essere in grado di discutere le diverse prospettive sull'ansia



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### DURATA

20-30 minuti

**A4**

## Verità e miti sull'ansia

I partecipanti saranno divisi in gruppi di 4-5 persone e, dopo una precedente formazione, dovranno argomentare davanti agli altri la dichiarazione relativa all'ansia ricevuta.

Esempi di affermazioni:

### Mito o Verità?



L'ansia è normale



L'ansia è pericolosa



L'ansia porta a seri problemi di salute



L'ansia è un problema



L'ansia deve essere curata per essere felici



L'ansia fa parte della vita di tutti i giorni.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

È estremamente utile che la strutturazione del discorso avvenga attraverso il lavoro di squadra e l'autoriflessione personale, perché è così che si chiariscono nella mente dei partecipanti il concetto e le implicazioni dell'ansia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Consigli per lo spazio:

- Disposizione in microgruppi

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

#### **Materiali/allegati:**

- Pezzi di carta scritti, fogli per lavagna a fogli mobili, penne

### BIBLIOGRAFIA





### GRUPPO TARGET

Adulti



### OBIETTIVI

Consapevolezza delle realtà dal punto di  
vista della funzionalità corporea



### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



### DURATA

15 minuti

**A5**

## Fatti sull'ansia

I partecipanti saranno divisi in gruppi di 4-5, creeranno individualmente e in modo creativo delle schede con fatti legati all'ansia/attacco di panico che poi interpreteranno nel modo più espressivo possibile, a loro volta, nel gruppo di appartenenza.

Esempi di fatti:



Gli attacchi di panico non possono causare alcun danno reale



Non puoi morire per un attacco di panico



Non svenirai durante un attacco di panico



Non è presente alcun pericolo



Non c'è rischio di avere un infarto



Non c'è nulla di cui vergognarsi



Tutto questo non durerà per sempre e finirà presto

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Queste affermazioni serviranno come ancore permanenti a cui le persone che soffrono di ansia potranno avere accesso continuo e inizieranno a far parte della loro realtà attuale.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Consigli per lo spazio:

- Disposizione in microgruppi

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Materiali/allegati:

- Pezzi di carta scritti, fogli per lavagna a fogli mobili, penne

## BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### OBIETTIVI

Comprendere il processo di ruminazione ed applicare alcuni suggerimenti per fermarlo



#### DURATA

20 minuti

A6

## Consigli per la ruminazione

In gruppi di 4 o 5 persone, ogni partecipante riceverà un suggerimento per interrompere il processo di ruminazione e dovrà presentarlo con parole proprie ai compagni di squadra.

**1. Utilizzare i processi dimostrati per limitare o prevenire il sovrappensiero.** Sorprendentemente, tra quelli molto semplici sono diventati i migliori. Distrarsi. Scegliete di dirottare la mente su un'altra persona, piuttosto coinvolgente e intensa, o positiva e interessante. Invece, alcune persone immaginano un segnale di stop e parlano di se stessi nei loro pensieri, o se la situazione lo fa notare ad alta voce, " la parola, "cessare!" ogni volta che finiscono per ruminare.

**2. Smettere di cercare la perfezione.** Scoprire a ridere dei problemi e degli errori, aspettarsi gli errori umani e trovare l'assurdità e la comicità in essi quando si verificano. Pensate che la vita delle persone è molto movimentata e che molto probabilmente ci sono spiegazioni alternative per quello che potrebbe essere considerato un affronto o un gioco di potere. Rendetevi conto che quasi sempre non si tratta di voi.

**3. Evitare le attività.** Non fatevi coinvolgere, o limitate il più possibile il vostro tempo, da situazioni o persone che di solito vi portano a pensare in modo indesiderato e eccessivo. Identificate chi e cosa sono esattamente le persone e il modo in cui siete in grado di diminuire la vostra esperienza di tutte queste cause.

**4. Procedere per "flusso"** per trovare regioni della propria vita, mentre si tira a canestro, si suona il pianoforte, si scrive, si corre o si va in bicicletta, che si assorbono in modo da perdersi in ognuna delle nozioni aggiuntive. Ogni settimana, se possibile, programmate del tempo per dedicarvi a tutti quei compiti che fanno parte della vostra vita.

**5. Esercitatevi, esercitatevi, esercitatevi!** Alla fine, decidete un paio di queste strategie e praticate, praticate, praticate. Le ricerche dimostrano che è necessario un grande esercizio per "cablare" una nuova abitudine, quindi siate gentili con voi stessi e continuate a usare le vostre nuove strategie e a reindirizzare le vostre idee una volta che vi siete bloccati in un modo eccessivo di pensare. Con la pratica e il tempo, si dovrebbe diventare più stimolanti e più efficienti.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Presentare gli altri è un modo per interiorizzare un processo e fissarlo nella memoria a lungo termine.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Consigli per lo spazio:

- Disposizione in microgruppi

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Materiali/allegati:

- Pezzi di carta con suggerimenti

## BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### OBIETTIVI

Trasformare la previsione  
negativa con il pensiero  
alternativo



#### DURATA

25-30 minuti

**A7**

## IL MIGLIOR RISULTATO POSSIBILE

**I partecipanti lavoreranno in coppia su una serie di situazioni potenzialmente ansiose, generando risultati che coinvolgono paura/fallimento e altri che rappresentano possibili alternative.**

Ogni volta che ti senti ansioso, usa questa sensazione come spunto per esercitarti ad articolare la tua previsione negativa e un'alternativa. Prova a spingerti a pensare al miglior risultato possibile, invece che solo al peggiore. Non è necessario eliminare completamente la tua paura; devi solo considerare le diverse possibilità fianco a fianco, in modo imparziale.

Per un'azione che vorresti intraprendere, prova ad articolare sia il temuto risultato negativo sia un possibile risultato alternativo, proprio come nell'esempio del dipingere i muri. Se pratici molto questa abilità, inizierà a diventare un'abitudine.

### ● Risultato temuto

.....

### ● Risultato alternativo

.....

#### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Quando stai tentando di cambiare i tuoi pensieri, è essenziale scegliere un nuovo pensiero che desideri rafforzare. Pensa a cambiare un pensiero come se tentassi di cambiare un'abitudine: quando cambi un'abitudine, non rompi tanto una cattiva abitudine quanto ne costruisci e ne rafforzi una nuova. Quando ti eserciti a intrattenere nuovi pensieri, alla fine quei nuovi pensieri inizieranno a diventare più automatici. Nelle situazioni che prima innescavano i tuoi vecchi pensieri, ora verrà attivato anche il nuovo pensiero.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

La situazione potenziale può essere generata anche dai partecipanti

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI: Raccomandazioni per lo spazio

- Lavoro in coppia

### Materiali/allegati

- Pezzi di carta con situazioni potenziali

### BIBLIOGRAFIA







#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### OBIETTIVI

Distinguere tra fallimento e  
catastrofe



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### DURATA

15-20 minuti

**A8**

## Metti in dubbio il pensiero "FALLIMENTO = CATASTROFE"

A volte, quando prevedi che sperimenterai un risultato negativo, quella previsione diventa realtà. Tuttavia, in realtà, la stragrande maggioranza dei fallimenti non sono catastrofi.

Quando il fallimento potrebbe provocare una vera catastrofe (ad esempio, stai investendo \$ 100.000), questo è un buon motivo per procedere con molta cautela. Tuttavia, otterrai più successo se riesci a distinguere tra queste situazioni e i fallimenti e gli errori non critici.

Sperimentare:

Pensa a qualcosa che la tua mente ansiosa sta attualmente etichettando come "sarebbe una catastrofe". Possibili esempi includono sentirsi dire di no, ricevere feedback negativi, ottenere risultati inferiori a quelli eccezionalmente buoni o investire piccole somme di denaro senza ottenere alcun rendimento. Laddove attualmente stai catastrofizzando il fallimento, prova a generare un pensiero alternativo che vorresti rafforzare.

Per esempio:

VECCHIO pensò: "Tentare di fare X e pentirsene sarebbe un disastro".

NUOVO pensiero: "Tentare di fare X e pentirsene sarebbe sconvolgente, ma tollerabile".

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Large pink rounded rectangular area for debriefing/reflection.

Five horizontal pink lines for notes.



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Large pink rounded rectangular area for recommendations and advice.

Five horizontal pink lines for notes.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Three horizontal pink lines for notes.

## APPUNTI

Three horizontal pink lines for notes.

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Consigli per lo spazio

- Disposizioni del circolo

### Materiali/allegati

- Carta, penne

## BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### OBIETTIVI

Sviluppare una mentalità di  
crescita per affrontare l'ansia



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### DURATA

15-20 minuti

A9

## Metti in dubbio il pensiero “fallimento=non riuscirò mai”

I partecipanti rifletteranno innanzitutto individualmente su una situazione in cui sono riusciti, anche se inizialmente si è trattato di un fallimento. Poi condivideranno in coppia la situazione e la lezione appresa.

Prova i seguenti esercizi di pensiero per iniziare a passare a una mentalità di crescita.

Hai avuto esperienze passate in cui sei riuscito ad avere successo dopo il fallimento iniziale? Elencane uno.

Identifica un'area in cui hai una mentalità fissa. Dovrebbe essere un'abilità/capacità che ritieni importante per il tuo successo, dove ti vedi non bravo come vorresti essere e dove vedi quell'abilità/capacità come fissa.

Identifica una nuova mentalità di crescita che vorresti rafforzare. Ad esempio, la tua vecchia mentalità fissa potrebbe essere “Non sono bravo a negoziare”. La tua nuova mentalità potrebbe essere: “Posso migliorare nella negoziazione esercitandomi in un modo che si adatti al mio temperamento e ai miei valori”.

● **VECCHIO pensiero**

.....

● **NUOVO pensiero**

.....

#### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

L'ansia tende a far pensare le persone in termini dicotomici, o/o. Un esempio comune è vedere il successo e il fallimento come gli unici due potenziali punti finali, piuttosto che vedere un percorso a zigzag verso il successo costellato di fallimenti lungo il percorso. Superare l'esitazione eccessiva significa imparare a vedere il fallimento come parte del percorso verso il successo finale. Per sviluppare una maggiore tolleranza al fallimento, avrai bisogno di quella che viene chiamata una mentalità di crescita. Una mentalità di crescita significa che credi di poter migliorare le tue capacità attraverso il giusto tipo di pratica.

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

L'alternativa a una mentalità di crescita è definita mentalità fissa. Se hai una mentalità fissa, credi che le tue capacità siano fisse. Le persone che hanno una mentalità fissa hanno troppa paura del fallimento perché credono di non poter migliorare. Numerose ricerche dimostrano che le persone che hanno una mentalità di crescita ottengono più risultati rispetto alle persone che hanno una mentalità fissa. La buona notizia: le persone possono passare con successo da una mentalità fissa a una mentalità di crescita.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Consigli per lo spazio

- Disposizioni in cerchio, poi in coppia.

### Materiali/allegati

- I compiti dell'esercizio possono essere esposti su una lavagna a fogli mobili o presentazioni Powerpoint/display interattivo

## BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### OBIETTIVI

Relativizzazione della concezione del fallimento ed evitamento della generalizzazione sull'intero essere



#### DURATA

15-20 minuti

**A10**

## Metti in dubbio il pensiero "il fallimento è solo per i perdenti"

I partecipanti penseranno a una persona di grande successo che ammirano. Può essere chiunque, da una personalità ben nota a qualcuno che si conosce realmente. Quindi proveranno a presentare guidati dalle seguenti domande:

Quali fallimenti ha sperimentato questa persona in aree in cui generalmente ha successo?

Un uomo d'affari che ammiri ha fatto degli investimenti sbagliati?

Il tuo attore preferito ha realizzato un film in perdita di denaro?

Il tuo musicista preferito ha avuto un album flop?

Potrebbero essere in grado di pensare a esempi di fallimenti a mente fredda, oppure potrebbero aver bisogno di fare qualche ricerca online o leggere la biografia di quella persona. Devono assicurarsi che gli esempi siano pertinenti al principale ambito di successo della persona. Uno chef superstar che apre un ristorante e fallisce è più rilevante di un attore che apre un ristorante e fallisce.

Quindi si raggrupperanno in 4-5 persone e presenteranno la persona rilevante e dopo aver svolto l'esercizio di riflessione, chiederanno agli altri: "Qual è un pensiero alternativo che sia più realistico e meno duro di 'Il fallimento è solo per i perdenti'? "

#### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

L'ansia tende a far pensare le persone in termini dicotomici, o/o. Un esempio comune è vedere il successo e il fallimento come gli unici due potenziali punti finali, piuttosto che vedere un percorso a zigzag verso il successo costellato di fallimenti lungo il percorso. Superare l'esitazione eccessiva significa imparare a vedere il fallimento come parte del percorso verso il successo finale. Per sviluppare una maggiore tolleranza al fallimento, avrai bisogno di quella che viene chiamata una mentalità di crescita. Una mentalità di crescita significa che credi di poter migliorare le tue capacità attraverso il giusto tipo di pratica.

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

L'alternativa a una mentalità di crescita è definita mentalità fissa. Se hai una mentalità fissa, credi che le tue capacità siano fisse. Le persone che hanno una mentalità fissa hanno troppa paura del fallimento perché credono di non poter migliorare. Numerose ricerche dimostrano che le persone che hanno una mentalità di crescita ottengono più risultati rispetto alle persone che hanno una mentalità fissa. La buona notizia: le persone possono passare con successo da una mentalità fissa a una mentalità di crescita.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Consigli per lo spazio

- Disposizioni in cerchio, poi in coppia.

### Materiali/allegati

- I compiti dell'esercizio possono essere esposti su una lavagna a fogli mobili o presentazioni Powerpoint/display interattivo

## BIBLIOGRAFIA





### GRUPPO TARGET

Adulti



### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



### OBIETTIVI

Relativizzazione della concezione del fallimento ed evitamento della generalizzazione sull'intero essere



### DURATA

15-20 minuti



## INDIVIDUARE I MOMENTI DI RUMINAZIONE

L'esercizio è progettato per migliorare la tua capacità di rilevare la ruminazione.

Scrivi un elenco dei diversi argomenti di ruminazione a cui sei incline. Utilizza le seguenti idee per fare brainstorming o semplicemente riempi gli spazi vuoti:

Riprodurre conversazioni con persone in posizioni di potere nella tua vita.

Ad esempio, riprodurre le conversazioni, comprese le conversazioni e-mail, con [inserire i nomi delle persone]..... .

Riprodurre ricordi di esperienze di fallimento del passato. Per esempio,..... .

Pensare ai modi in cui non sei perfetto come vorresti essere. Ad esempio, pensare di non essere bravo a... come vorresti.

Pensare alle cose che dovresti fare per avere più successo, come....

Pensare se sei troppo perdente per avere successo e felicità.

Riproduzione di piccoli errori che hai commesso, come ad esempio.....

Pensando alla strada non intrapresa, come..... .

I partecipanti risponderanno individualmente ai compiti e li completeranno con esempi personali. Poi condivideranno in coppia, catturando la natura delle riflessioni diverse dal pensiero ordinario.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Per ridurre la tua ruminazione, dovrai prima identificarla. A volte ruminare può essere un po' come sognare ad occhi aperti, in quanto le persone spesso si perdono nella ruminazione senza rendersi conto che lo stanno facendo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Chiedi ai mentori (persone che conosci effettivamente) esempi dei loro fallimenti. Chiedi loro cosa hanno imparato dalle esperienze. Potresti anche chiedere ai tuoi mentori esempi di fallimenti accaduti a persone di spicco nel tuo campo.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Raccomandazioni per lo spazio

- Disposizione del lavoro in coppia

### Materiali/allegati

- Dichiarazioni scritte su lavagna a fogli mobili o dispositivi elettronici.

## BIBLIOGRAFIA







### GRUPPO TARGET

Adulti



### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



### OBIETTIVI

Praticare l'autocompassione come alternativa all'autocritica



### DURATA

20-25 minuti

## A12 RIDURRE L'AUTOCRITICA

Ridurre l'autocritica è una parte fondamentale della riduzione della ruminazione. L'autocritica è una fonte di carburante per il tuo fuoco di ruminazione. Le persone usano l'autocritica per cercare di incoraggiarsi a fare meglio in futuro. Tuttavia, un'autocritica dura non ti aiuta ad andare avanti perché non è uno strumento motivazionale molto efficace, soprattutto se stai già rimuginando.

Esistono due versioni di questo esercizio: una che implica pensare a un errore passato e un'altra che implica pensare a qualcosa che percepisci come una grave debolezza. Identifica un errore o una debolezza su cui vuoi concentrarti, quindi scrivi per tre minuti utilizzando le seguenti istruzioni: "Immagina di parlare a te stesso di questa debolezza (o errore) da una prospettiva compassionevole e comprensiva. Cosa vorresti dire?"

Puoi sperimentarlo ora o conservarlo per una situazione futura in cui ti ritrovi a rimuginare su un errore o una debolezza.

Ogni partecipante scriverà una lettera compassionevole a se stesso riguardante una riflessione su un errore/debolezza.

Quindi lo condivideranno in coppia.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### OBIETTIVI

Liberazione dalla pressione della prestazione/perfezionismo nella gestione dell'ansia



#### DURATA

20-30 minuti

**A13**

## PASSA DA UN FOCUS SULLA PRESTAZIONE A UN FOCUS SULLA MAESTRIA

Innanzitutto, i partecipanti decideranno quale abilità desiderano sviluppare, sotto forma di un obiettivo.

Qual è il tuo obiettivo di maestria più importante in questo momento? Quindi completeranno questa frase: "Il mio obiettivo è padroneggiare le competenze coinvolte in".

In base all'obiettivo di padronanza scelto, risponderanno alle seguenti domande. Devono dare risposte il più specifiche possibile. In che modo le persone con il tuo obiettivo di maestria:

Reagire a errori, battute d'arresto, delusioni e stati d'animo negativi?

Dare priorità a quali attività lavorano? A quali tipi di compiti depriorizzerebbero?

Reagire quando hanno dedicato molto tempo a qualcosa e poi si sono resi conto che una particolare strategia o idea non aveva il potenziale che avevano sperato?

Assicurarsi che stessero ottimizzando l'apprendimento e l'acquisizione di competenze?

Reagire quando si sentono ansiosi?

Quindi condivideranno in coppia.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### OBIETTIVI

Creazione di una soglia di tolleranza all'incertezza più elevata



#### DURATA

20-25 minuti

## **A14** PRATICA CHE TOLLERA L'INCERTEZZA

Ai partecipanti verrà assegnato il seguente compito di riflessione e risoluzione:

Cerca opportunità per provare ad agire quando non sei sicuro al 100% del successo.

Sperimentalo gradualmente nei prossimi mesi man mano che si presentano le opportunità.

Più impari dall'esperienza che sei capace di farlo, più facile diventerà.

Agire rapidamente inizierà a sembrare più naturale.

Quando si presenta l'opportunità di agire in condizioni di incertezza, articola i potenziali vantaggi dell'azione:

Potrebbe funzionare bene.

Se non funziona bene, sposterò il mio pensiero in avanti vedendo che l'idea non ha funzionato.

Non dovrò più pensare alla decisione.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Cambiare la tolleranza all'incertezza può essere parte di un allenamento quotidiano che aumenta la consapevolezza della necessità di cambiamento, entrando nell'ignoto e, di conseguenza, abbassando i livelli di ansia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

#### Consigli per lo spazio

- Disposizioni del circolo

#### Materiali/allegati

- Carta, penne

### BIBLIOGRAFIA





## GRUPPO TARGET

Adulti



## NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



## OBIETTIVI

Comprendere la necessità di omeostasi delle fasi della vita



## DURATA

20-30 minuti

**A15**

# Cura di sé/SPEMS

I partecipanti dovranno rappresentare in modo creativo i propri secchi di vita e se questi non sono pieni o non sono in equilibrio, troveranno diverse modalità per riempirli.

La cura di sé è alla base di una vita sana in generale ed è particolarmente rilevante per la tua salute mentale. All'interno del Manuale per l'educatore degli adulti dividiamo la cura di sé in cinque ambiti. Questi domini possono essere considerati come dei secchi da riempire.

Diamo il meglio di noi quando i nostri secchi sono pieni, o quasi pieni, ma ci vuole lavoro per mantenerli così. Quando ci sentiamo giù o la nostra ansia è alta, potrebbe essere perché i nostri secchi sono bassi o, in alcuni casi, vuoti.

## Cura del sé sociale

Il segmento Social ha a che fare con le persone intorno a te e con le connessioni che hai con loro. "Persone" può riferirsi praticamente a chiunque abbia una relazione; possono essere amici, compagni di classe o familiari.

## Cura del sé emotivo

Il secchio emozionale viene spesso dimenticato. La parte importante di questo secchio è assicurarti di concederti lo spazio e il permesso di provare una serie di emozioni, sia "positive" che "negative".

## Cura di sé spirituale

Il secchio spirituale riguarda il riconoscimento delle cose al di fuori di te stesso e della tua vita quotidiana. Questo è spesso il concetto più difficile da definire, poiché spiritualità può significare tante cose diverse ed è importante notare che può, ma non necessariamente, significare religione.

## Cura di sé fisica

Il secchio fisico dà uno sguardo al corpo e garantisce che vengano adottate abitudini di cura sane. Questo secchio si concentra principalmente sull'attività fisica, sull'alimentazione e sul riposo/sonno.

## Cura di sé mentale

Il secchio mentale riguarda sia l'attivazione che il rilassamento del cervello. Ovviamente, devi avere tempo nel tuo programma come studente/lavoratore per concentrarti su studi accademici/lavoro; tuttavia, la vita esiste ancora al di fuori della scuola/professione.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

È importante considerare tutti e cinque i segmenti; è normale perdere di vista uno o due secchi ogni tanto, e questi sono spesso quelli che hanno più bisogno di essere riempiti!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

#### Consigli per lo spazio

- Disposizioni del circolo

#### Materiali/allegati

- Fogli della lavagna a fogli mobili

### BIBLIOGRAFIA







### GRUPPO TARGET

Adulti



### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



### OBIETTIVI

Imparare una tecnica di  
respirazione per ridurre l'ansia



### DURATA

20 minuti

# A16

## RESPIRAZIONE PROFONDA

Respirazione profonda, respirazione diaframmatica o respirazione box sono tutti nomi comunemente usati per questo strumento in questo Manuale. Lo scopo di questo esercizio è premere il pedale del freno in caso di stress o attivare il sistema nervoso parasimpatico per calmare la risposta di lotta o fuga del nostro corpo.

1. Sdraiarsi o sedersi su una sedia comoda, mantenendo una buona postura. Il tuo corpo dovrebbe essere il più rilassato possibile. Chiudi gli occhi. Analizza il tuo corpo per individuare eventuali tensioni.
2. Trova uno spazio tranquillo dove non sarai interrotto.
3. Inizia semplicemente portando la tua attenzione al tuo respiro. Metti una mano sull'addome e l'altra sul petto. Quando siamo ansiosi, il nostro respiro tende ad essere veloce e superficiale. Se stai effettuando una respirazione superficiale, è più probabile che la mano sul petto si muova su e giù. Nota quale mano si sta muovendo e quanto velocemente si sta muovendo.
4. Inizia facendo un respiro lento, facile e consapevole attraverso il naso, spingendo delicatamente l'aria in profondità nell'addome. Dovresti sentire l'addome sollevarsi durante l'inspirazione e il petto dovrebbe muoversi solo leggermente. Inspira contando fino a 5.
5. Trattenete il respiro nel profondo dei polmoni contando fino a due.
6. Espira lentamente, assicurandoti di mantenere la bocca, la mascella e la lingua rilassate. Espira contando da 5 a 7. Nota quale mano si sta muovendo (quella sul petto o sull'addome?). Mentre tutta l'aria viene rilasciata durante l'espiazione, contrarre delicatamente i muscoli addominali per svuotare completamente i polmoni da tutta l'aria. È importante ricordare che approfondiamo il respiro svuotando completamente i polmoni durante l'espiazione, non riempiendoli con più aria durante l'inspirazione.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

I partecipanti saranno stimolati ad osservare e condividere i cambiamenti prodotti nel corpo e nello stato emotivo dopo aver praticato questo tipo di respirazione.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

La tecnica di respirazione può essere accompagnata da musica appropriata.

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Raccomandazioni per lo spazio

- Disposizioni del circolo

### Materiali/allegati

- Nessuno

## BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### OBIETTIVI

Praticare la consapevolezza  
attenta che consente di utilizzare  
tutti i sensi



#### DURATA

20-25 minuti



## MINDFULNESS: ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

L'esercizio si articolerà in 2 fasi: mangiare consapevolmente un'arancia, e poi condividere lo stato di presenza con gli altri partecipanti.

1. Imposta il timer su 10 minuti. Assicurati che l'ambiente circostante sia privo di distrazioni. Metti via il cellulare e spegni la televisione.
2. Tieni un'arancia tra le mani, stringendola delicatamente a coppa per sentirne la forma rotonda e sperimentarne il peso.
3. Strofini la punta delle dita lungo la buccia e osserva la consistenza sottile e gommosa.
4. Forarla con l'unghia per aprirla. Senti il succo scorrere sul tuo dito.
5. Portala al naso, osservando l'arancia avvicinarsi e inspira profondamente, godendoti il profumo.
6. Metti la lingua sulla parte esposta del frutto e lascia che un po' di succo si depositi sulla lingua. Nota la sensazione del liquido e il sapore del succo.
7. Ora sbucciala completamente. Strofini la buccia tra i polpastrelli e nota il contrasto tra l'esterno e l'interno. Senti la viscosità del succo.
8. Ascolta il suono che fa l'arancia mentre separi delicatamente gli spicchi.
9. Esplora visivamente le sfumature di colore, le linee strutturate e i piccoli semi bianchi.
10. Mangia l'arancia lentamente, tagliando piccoli bocconi da ogni spicchio e masticando e deglutendo deliberatamente.

#### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Come ci si sente tra le mani? La tua bocca? Che sapore ha?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Può essere utilizzato qualsiasi frutto o alimento

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Raccomandazioni per lo spazio

- Disposizioni del circolo

### Materiali/allegati

- Arance

## BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### OBIETTIVI

Coltivare lo stato di presenza  
come modo per dissolvere l'ansia



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### DURATA

10-15 minuti

**A18**

## MINDFULNESS: CONSAPEVOLEZZA APERTA

1. Trova un luogo in cui ti sentirai a tuo agio. L'ideale è l'esterno, ma se ciò non è possibile, va bene anche l'interno.
2. Imposta il timer su 10 minuti.
3. Nota la vista, i suoni, gli odori e la consistenza delle cose che puoi sentire con le tue mani: la sedia, il tessuto dei tuoi pantaloni.
4. Lascia che gli input sensoriali vadano e vengano. Se noti qualcosa con i tuoi occhi, prestaci attenzione. Quando un suono prende il sopravvento, ascoltalo.
5. Quando i tuoi pensieri si trasformano in ansia, sintonizzati di nuovo su uno qualsiasi dei tuoi sensi e reindirizza la tua attenzione su ciò che vedi, senti, annusi o senti.
6. Continuare per tutta la durata.

L'esercizio sarà individuale ma la condivisione delle esperienze avverrà in gruppo.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Large pink rounded rectangular area for debriefing/reflection.

Five horizontal pink lines for notes.

Five horizontal pink lines for notes.



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Large pink rounded rectangular area for recommendations and advice.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Three horizontal pink lines for notes.

## APPUNTI

Three horizontal pink lines for notes.

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Raccomandazioni per lo spazio

- Disposizioni del circolo

### Materiali/allegati

- Nessuno

## BIBLIOGRAFIA





### GRUPPO TARGET

Adulti



### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



### OBIETTIVI

Esercitare una tecnica di  
rilassamento che coinvolge il  
corpo



### DURATA

15-30 minuti

**A19**

## RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

Segui le indicazioni riportate di seguito per esercitarti:

1. Scegli un posto. Trova un posto tranquillo e privato dove puoi praticare questo esercizio. Dato che questo esercizio richiede in genere circa 15-30 minuti, è opportuno trovare un luogo in cui probabilmente non sarai disturbato per questo periodo di tempo.
2. Mettiti comodo. Idealmente, dovresti sederti su una sedia comoda che possa sostenere gambe, braccia, testa e collo. È anche possibile praticare la PMR stando sdraiati, ma assicurati di non farlo a letto (secondo le regole dell'igiene del sonno, il tuo letto serve solo per dormire!).
3. Imposta un timer. Se stai eseguendo l'esercizio senza una registrazione audio (ovvero, eseguendo i passaggi nella tua mente), assicurati di impostare una sveglia per eliminare la necessità di preoccuparti di tenere traccia del tempo.
4. Tensione. Per rilassare veramente ciascun gruppo muscolare, dovrai prima contrarlo più forte che puoi. In questo modo il tuo corpo può riconoscere il contrasto tra muscoli contratti e rilassati. Andrai in ordine dalla punta dei piedi alla sommità della testa. Assicurati di isolare la tensione su un solo gruppo muscolare alla volta; non lasciare che la tensione penetri in un altro gruppo muscolare. Ad esempio, se tendi il petto, assicurati che le spalle non arrivino alle orecchie. Assicurati che la tua mascella non sia tesa anche con altri gruppi muscolari (ha la tendenza a farlo!). Ricorda di stringere più forte che puoi per tutto il tempo in cui tendi il gruppo muscolare, ma non così forte da causare dolore o lesioni gravi. Continua a mantenere la tensione per circa 10 secondi.
5. Rilassante. Una volta terminata la tensione, rilascia completamente ogni tensione. Lascia che quella parte del corpo ricada indietro o senti quella parte del corpo affondare più profondamente nella sedia/divano/pavimento su cui è appoggiata. Immagina che tutta la tensione fuoriesca da quel gruppo muscolare come acqua (ad esempio, immagina la tensione che gocciola dalla punta delle dita o che scorre lungo le gambe fino al pavimento). Concentrati sulle nuove sensazioni che il tuo corpo crea mentre la tensione fuoriesce da quel gruppo muscolare. Vedi se riesci a confrontare le sensazioni di rilassamento con le sensazioni che hai provato quando i muscoli erano tesi. Continua a rilasciare tutta la tensione per circa 15 secondi (più a lungo del tempo in cui l'hai tesa).
6. Ripeti. Segui lo stesso formato per ciascun gruppo muscolare in ordine dalle dita dei piedi alla testa. Ricorda di mantenere la tensione isolata solo su un singolo gruppo muscolare.
7. Controllo finale. Dopo aver contratto e rilassato tutti i gruppi muscolari, scansiona il tuo corpo un'ultima volta. C'è qualche area che mantiene ancora la tensione? In tal caso, ripetere la procedura di contrazione e rilassamento un'ultima volta su quei gruppi muscolari. Una volta che tutto il tuo corpo si sente rilassato, prenditi i restanti 15-30 minuti per sederti con questa sensazione di rilassamento di tutto il corpo. Nota se la tensione inizia a insinuarsi in qualche gruppo muscolare e ripeti le procedure di tensione/rilassamento. Altrimenti sedetevi con una sensazione di relax. Sii il più presente possibile nel tuo corpo.

Godere!

**Suggerimenti per i facilitatori**

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Mentre tendi ciascun gruppo muscolare, concentrati su tutte le sensazioni create dal tuo corpo. Metti da parte tutti i sentimenti. Fa caldo? Freddo? Il muscolo si sente forte? Il muscolo trema? Che valore attribuisce a questi sentimenti? È piacevole o non così piacevole? Rimani con tutti i sentimenti. A che temperatura è adesso il gruppo muscolare? Che valore daresti ai sentimenti adesso?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Per le persone con disabilità fisiche, questo esercizio può e deve essere adattato a ciascun individuo: ad esempio, se qualcuno non riesce a muovere una gamba o un braccio (e quindi non può contrarlo e rilassarlo in questo esercizio), può saltare quel passaggio e fare il resto dell'attività.

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Raccomandazioni per lo spazio

- Lo spazio deve permettere il relax di ogni persona

### Materiali/allegati

- Materassi, sedie comode

## BIBLIOGRAFIA







### GRUPPO TARGET

Adulti



### OBIETTIVI

Creazione di un processo di  
ruminazione consapevole



### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



### DURATA

15 minuti

## A20 IL MOMENTO DELLE PREOCCUPAZIONI

1. Scegli un momento della sera per praticare il tuo momento delle preoccupazioni. Assicurati di avere tutto il tempo per "rilassarti" tra il momento delle preoccupazioni e l'ora di andare a dormire, in modo da non interferire con la tua capacità di addormentarti. In genere, è una buona idea praticare il momento delle preoccupazioni subito prima di avere qualcosa da fare (come l'ora di cena o pulire i piatti), in modo da poter spostare i pensieri su qualcosa di diverso subito dopo.
2. Trova un posto tranquillo, dove difficilmente sarai disturbato.
3. Imposta un timer per non più di 15 minuti. Questo è il momento per cui puoi preoccuparti. Non fare in modo che questo momento duri troppo, altrimenti potresti passare dal "preoccuparti" al "ruminare" (quando gli stessi pensieri negativi continuano a girare e rigirare nella tua testa), il che non è utile!
4. Siediti con carta e penna o apri un nuovo documento di elaborazione testi sul computer. Una volta avviato il timer, inizia a buttare giù tutte le tue preoccupazioni. Usa questo tempo per preoccuparti completamente! Non c'è preoccupazione troppo grande o troppo piccola per il tempo delle preoccupazioni.
5. Quando il timer suona, fermati! Capovolgi il foglio o allontana le mani dalla tastiera. Ad alcune persone non piace trattenere le proprie preoccupazioni, quindi sentiti libero di strappare quel foglio o chiudere il documento senza salvare. Questo è tutto; la fine del tuo momento delle preoccupazioni.
6. Cerca di immergerti in un'attività diversa il prima possibile, per evitare che la tua mente continui sulla scia di alcuni di quei pensieri preoccupanti.
7. Nel corso della giornata, se ti viene in mente un pensiero preoccupante, prendine nota. Di a te stesso "ok, è qualcosa di cui dovrò preoccuparmi stasera nel momento delle preoccupazioni". Se ti aiuta, puoi anche scrivere quel pensiero su un blocco note o sul telefono per ricordarlo durante il momento delle preoccupazioni.

### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Raccomandazioni per lo spazio

- Qualsiasi accordo

### Materiali/allegati

- Carta, penne o dispositivi elettronici personali

## BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10-30



#### OBIETTIVI

Identificare i pensieri ansiosi e la consapevolezza dei pensieri



#### DURATA

10 minuti per la prima parte;  
il secondo: compito continuo  
per tutto il giorno

## A21 LA REGISTRAZIONE DEL PENSIERO

L'esercizio prevede 2 varianti ovvero 2 fasi di realizzazione con l'obiettivo di aumentare il livello di consapevolezza dei propri pensieri.

Il primo sarebbe quello in cui i partecipanti seguono il corso del pensiero disegnando una linea continua con la matita su carta quando non hanno pensieri, e quando ne appare una, disegneremo una sinusoide, e quando il pensiero scompare continueranno con la linea continua. La seconda opzione/fase è quella di annotare in un diario personale i pensieri ansiosi che verranno analizzati da varie prospettive in un determinato momento della giornata.

Ciò che funziona è esporre i tuoi pensieri ansiosi alla luce del giorno dicendoli ad alta voce a qualcun altro o, come vedrai di seguito, scrivendoli su carta. Togliere i pensieri ansiosi dalla nostra testa è il primo passo per aiutarci a vedere la distorsione nel nostro pensiero. Il passo successivo è sottoporre i nostri pensieri a domande, critiche o indagini. Quando lo facciamo, il pensiero ansioso di solito diminuisce di intensità e può anche essere completamente rilasciato dalla nostra mente, almeno per un periodo di DURATA, dandoci un po' di sollievo dalla nostra ansia.

#### Suggerimenti per i facilitatori

Creare l'atmosfera adeguata per poter discutere alcune questioni personali



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

### Raccomandazioni per lo spazio

- Qualsiasi accordo; consigliato uno adatto alla scrittura

### Materiali/allegati

- Carta, penne o dispositivi elettronici personali

## BIBLIOGRAFIA



# 21 esercizi per affrontare la depressione

## **D.I. AUTOVALUTAZIONE E LAVORO CON SE STESSI**

- D.I.1. Cosa sai sulla depressione?
- D.I.2. Temperatura emotiva
- D.I.3. L'enigma del contesto
- D.I.4. Prospettive differenti
- D.I.5. Valutazione del contesto di vita

## **D.II. IL PROCESSO DI CAMBIAMENTO DI PENSIERI-EMOZIONI-ROUTINE**

- D.II.6. L'umore delle attività quotidiane
- D.II.7. Cambia la tua storia, cambia la tua vita
- D.II.8. Pensieri alternativi
- D.II.9. Le aspettative quotidiane
- D.II.10. La banda delle tigri
- D.II.11. Doma le tue tigri
- D.II.12. Cosa ha da dire la tua mancanza di speranza?
- D.II.13. Calendario fai da te con attività
- D.II.14. Il ritratto del critico interiore
- D.II.15. I bei ricordi
- D.II.16. Comportamenti
- D.II.17. Abbattere i tuoi mostri
- D.II.18. Tipi di amici

## **D.III. PROGETTARE UN FUTURO SIGNIFICATIVO**

- D.III.19. La lettera a me stesso
- D.III.20. La vita bella e significativa
- D.III.21. Il nuovo me



### GRUPPO TARGET

Adulti



### OBIETTIVI

Autovalutazione e consapevolezza  
Consapevolezza e conoscenza della  
depressione



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### DURATA

20 minuti

1

## Cosa sai sulla depressione?

I partecipanti sono divisi in 4 gruppi di 3 persone (o a seconda della dimensione del gruppo) e dovranno fare un "viaggio" verso 4 basi, ciascuna con una domanda riguardante la depressione. Il facilitatore prepara prima 4 fogli della lavagna a fogli mobili e su ciascuno di essi, al centro, è scritta una delle seguenti domande:

- **La depressione è un'esagerazione di uno stato d'animo vissuto o è uno stato d'animo diverso da quello "normale"?**
- **Quali sono le cause e le caratteristiche della depressione?**
- **La depressione è un tipo di reazione o è una malattia?**
- **La depressione è causata principalmente da stress e conflitti psicologici o è legata principalmente a uno squilibrio biologico?**

I gruppi di partecipanti sono invitati a recarsi, di volta in volta, su ciascuna lavagna a fogli mobili, discutere tra loro e scrivere sul foglio la loro opinione.

Dopo aver terminato l'ultimo foglio da scrivere sulla lavagna a fogli mobili, ogni gruppo ne presenterà uno nel gruppo grande.

### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Il facilitatore spiega al gruppo alcuni fatti sulla depressione (il capitolo Depressione del manuale)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

---



---



---



---



---



---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- 4 fogli per lavagna a fogli mobili
- evidenziatori

## BIBLIOGRAFIA







**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

**BIBLIOGRAFIA**





## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- 36 parole

## BIBLIOGRAFIA





**GRUPPO TARGET**

Non specificato \_\_\_\_\_



**OBIETTIVI**

Consapevolezza e pianificazione  
del cambiamento (prospettive  
alternative)



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato \_\_\_\_\_



**DURATA**

Non specificato \_\_\_\_\_

# 4 Prospettive differenti

Ogni partecipante riceve 3 post-it e per ognuno di essi dovrà scrivere:

- **visione negativa del mondo**
- **visione negativa di sé**
- **visione negativa del futuro**

I post-it sono anonimi e, dopo averli scritti, i partecipanti li attaccano su una lavagna a fogli mobili, su cui il facilitatore ha scritto precedentemente le 3 domande di cui sopra.

I partecipanti vengono divisi in gruppi e ogni gruppo sceglie casualmente 3 post-it su ciascun argomento. Hanno il compito di riflettere e discutere quale pensano sia l'impatto di quel punto di vista sulle persone che la pensano in quel modo e di generare un pensiero alternativo su ciascuno.

Le alternative sono scritte sul retro di ogni post-it. Alla fine, ogni partecipante riprende i propri post-it, riflettendo sull'alternativa.

**DEBRIEFING/RIFLESSIONE**

Conclusione del facilitatore: per ognuno però si tratta di un'alternativa; abbiamo tutti prospettive diverse e abbiamo ragione nelle nostre prospettive. Possiamo scegliere la prospettiva in cui crediamo, ma dobbiamo assumere anche le conseguenze emotive di tale scelta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI**

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- post-it
- pennarelli

## BIBLIOGRAFIA





**GRUPPO TARGET**

Non specificato



**OBIETTIVI**

Autovalutazione



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**DURATA**

Non specificato

**5**

## Valutazione del contesto di vita

Dai problemi del traffico quotidiano alle gravi perdite, gli eventi stressanti esauriscono le tue risorse di coping e addirittura danneggiano la tua salute. Completa il sondaggio sui colpevoli attuali e scopri le fonti del tuo stress. Non puoi rendere il tuo mondo meno stressante se prima non identifichi i colpevoli che causano stress.

Potresti notare che alcuni di questi elementi hanno aspetti positivi. Ad esempio, la pensione o l'acquisto di una nuova casa possono essere entusiasmanti. Tuttavia, tutti i cambiamenti più importanti, positivi o negativi, comportano uno stress significativo che li accompagna durante il viaggio.

1. **Nell'ultimo anno circa, ho perso qualcuno a cui tengo a causa della morte, del divorzio o della separazione prolungata?**
2. **Ho sofferto di gravi lesioni fisiche o malattie?**
3. **Le finanze mi hanno causato difficoltà di recente? Oppure ho effettuato acquisti importanti, come una nuova casa o un'auto?**
4. **Ho discussioni o conflitti con qualcuno?**
5. **Ci sono problemi sul lavoro, come nuove responsabilità, orari più lunghi o cattiva gestione?**
6. **Ho apportato cambiamenti importanti nella mia vita, come la pensione, un nuovo lavoro o una nuova relazione?**
7. **Ho una responsabilità maggiore nella cura di un genitore o di un figlio?**
8. **Ho problemi quotidiani, come lunghi spostamenti, rumori fastidiosi o condizioni di vita inadeguate?**
9. **Soffro di discriminazioni basate su razza, etnia, religione, aspetto o identità sessuale?**
10. **Quali sono le mie capacità di affrontare i disastri, come l'isolamento della pandemia di COVID, le inondazioni, gli uragani e gli incendi?**

L'ansia e la depressione possono derivare da diversi fattori; alcuni si verificano durante l'infanzia, derivano dalla storia biologica o sono il risultato di fattori di stress attuali. Molte cause di difficoltà emotive sono completamente fuori dal tuo controllo. Non dovresti sentirti in colpa o vergognarti per aver acquisito i tuoi fardelli emotivi. Allo stesso tempo, sei responsabile di fare qualcosa per risolvere il tuo disagio. Anche se nessuno può fare il lavoro per te, puoi muoverti verso un domani migliore eseguendo questi esercizi con o senza l'aiuto di un professionista. Ricorda solo che lavorare per ridurre il tuo disagio emotivo ti ricompensa con benefici per tutta la vita. Sii paziente e continua a farlo. Ne vale la pena.

**1. Contributori fisici (genetica, farmaci, malattie, lesioni):**

**2. La mia storia personale:**

**3. Gli attuali fattori di stress nel mio mondo:**



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Conclusione e giro di parole del facilitatore sui momenti AHA di ciascun partecipante riguardanti il modo in cui il contesto di vita sta influenzando lo stato emotivo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

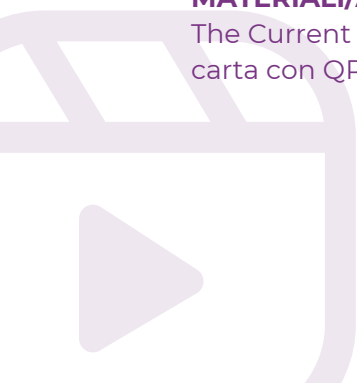
---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

The Current Culprits Survey (stampa su carta con QRcode)

## BIBLIOGRAFIA





**GRUPPO TARGET**

Non specificato



**OBIETTIVI**

Pianifica il cambiamento



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**DURATA**

Non specificato

## 6 L'umore delle attività quotidiane

I partecipanti ricevono un calendario dell'ultima settimana (stampato da Google Calendar) e devono riempirlo con tutte le attività che ricordano di aver svolto.

Dopo il completamento del calendario è necessario contare ciascuna attività, secondo la seguente valutazione:

- 1 - piacevole
- 2 - gratificante
- 3 - significativo
- 4 - stimolante
- 5 - rilassante
- 6 - emozione negativa (scrivere per ciascuno in questa categoria, la sensazione riguardo a quell'attività)

Devono contare quante attività di ciascuna categoria hanno svolto la settimana scorsa. Per ciascuna categoria, il facilitatore chiede ai partecipanti di condividere quale delle attività ha raggiunto quella caratteristica (nel grande gruppo, come esempi). Alla fine, su una lavagna a fogli mobili, il facilitatore scrive esempi per ciascuna categoria e sottolinea che le stesse attività possono avere impatti diversi su di noi.

Dopo questo debriefing, ai partecipanti viene chiesto di dare un'altra occhiata al loro foglio e sostituire 2 attività valutate con 6 con 2 attività valutate con 1-5. Alla fine viene chiesto loro quale sia la differenza e vengono sfidati a decidere circa 2 attività che vogliono sostituire nella loro vita quotidiana.

**DEBRIEFING/RIFLESSIONE**

Nel grande gruppo raccontano le conclusioni e un'attività che propongono di svolgere, per aumentare l'impegno verso il cambiamento.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI**



## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Effettua l'esercizio con una modifica: non si chiede al partecipante di sostituire un'attività sgradevole con una gradevole ma si chiede di trovare un aggettivo alternativo (tra quelli presenti nelle etichette) che renda la percezione di quell'azione più positiva. Non tutte le azioni negative sono sostituibili, alcune sono obblighi (andare a scuola/lavoro) ed è molto utile trovare il lato positivo di tali azioni invece che sostituirle, poiché nella realtà non è sempre possibile farlo.

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

## BIBLIOGRAFIA

Munoz - Manuale di terapia di gruppo per il trattamento CBT della depressione, p. 28-29





**GRUPPO TARGET**

Non specificato \_\_\_\_\_



**OBIETTIVI**

Proiezione del cambiamento nel futuro



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato \_\_\_\_\_



**DURATA**

Non specificato \_\_\_\_\_

# 7 Cambia la tua storia, cambia la tua vita

1. Qual è la storia che ti racconti sulla depressione? Qual è il tuo modo di parlare della tua condizione (non dovrei sentirmi in questo modo... devo solo impegnarmi di più e superare la cosa... sono una vittima delle mie circostanze... la depressione mi è stata tramandata nella mia vita) DNA... La mia infanzia dolorosa ha causato la mia depressione...)?

Scrivi la tua storia: lasciala scorrere senza auto-modifica o filtri.

2. Ora scrivi una narrazione diversa che desideri abbracciare. Dove vuoi finire? Descrivi la tua vita ideale, libera dalla depressione.

Dopo aver svolto queste 2 attività, i partecipanti parlano in coppia condividendo ciò che hanno scritto.

**DEBRIEFING/RIFLESSIONE**

Debriefing sull'impatto della storia che racconti a te stesso sulla realtà della tua vita.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI**

**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

carta e penne

**BIBLIOGRAFIA**





**GRUPPO  
TARGET**

Non specificato \_\_\_\_\_



**OBIETTIVI**

Implementare il cambiamento di  
pensieri e trovare pensieri alternativi



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato \_\_\_\_\_



**DURATA**

Non specificato \_\_\_\_\_

**8**

## Pensieri alternativi

I partecipanti si dispongono in cerchio e ricevono un foglio A4, con il seguente foglio:

<p><b>Evento di attivazione (Cosa è successo?)</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Conseguenza (come hai reagito?)</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Credenza su ciò che è successo (cosa ti sei detto riguardo a ciò che è successo che ha influenzato la tua reazione?)</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Contestare la convinzione (pensieri alternativi che ti aiuterebbero in modo più sano)</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>

Ognuno completerà un evento nel primo riquadro, proseguendo con i successivi 2, pensando ad un evento rappresentativo degli ultimi 6 mesi che li ha toccati molto. Dopo aver scritto, ogni partecipante consegnerà ulteriormente il foglio alla persona a destra, che scriverà il pensiero alternativo. Dopo la scrittura, gli elaborati vengono consegnati ulteriormente in un ebay ripetitivo, finché l'elaborato non ritorna a chi ha scritto l'evento. In questo modo ogni persona riceverà pensieri alternativi (tante persone quante sono nel gruppo).



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Conclusione nel grande gruppo, alla base del fatto che puoi sempre assumere una posizione di osservatore e puoi anche chiedere a qualcuno di cui ti fidi, in modo da aiutarti a vedere prospettive diverse e pensieri alternativi, quando senti di non poterli generare.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

## BIBLIOGRAFIA





### GRUPPO TARGET

Non specificato



### OBIETTIVI

Autovalutazione, consapevolezza, progettare il cambiamento



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### DURATA

Non specificato

9

## Aspettative quotidiane

Le aspettative fanno parte della nostra vita e l'interpretazione di ogni evento della nostra vita è il risultato del confronto tra l'aspettativa e il risultato della stessa.

Ai partecipanti viene chiesto di disegnare la propria mano su un foglio A4. Su ogni dito scriveranno un'aspettativa riguardante un aspetto della loro vita (Come vorresti che fosse quell'aspetto della tua vita? Come vorresti sentirti in quell'ambito della tua vita?)

Le dita sono:

- lavoro (vita professionale)
- nucleo familiare (la propria famiglia)
- famiglia allargata (compresa la famiglia originaria)
- rapporto di coppia
- amici

Al centro della mano dovrebbero scrivere "Relazione con me stesso". Dopo aver scritto, sul retro, disegneranno le linee della stessa mano, scrivendo come quelle aspettative vengono soddisfatte (o meno) nella loro vita quotidiana.

### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Nel grande gruppo, il facilitatore conduce un debriefing sull'impatto emotivo delle aspettative non soddisfatte e sul fatto che, inoltre, per quelle soddisfatte, la nostra mente tende a minimizzare l'impatto, dandolo per scontato.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- carta
- penne
- evidenziatori

## BIBLIOGRAFIA





### GRUPPO TARGET

Non specificato \_\_\_\_\_



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato \_\_\_\_\_



### OBIETTIVI

Consapevolezza, fare il primo passo:  
cacciare i pensieri disfunzionali



### DURATA

Non specificato \_\_\_\_\_

10

## La banda delle tigri

I fattori esterni che scatenano l'umore depresso possono essere come tigri o altri animali che si nascondono nell'erba. La maggior parte di queste "tigri" si nasconde nella vita quotidiana e può essere difficile rendersi conto della loro presenza.

Scrivete un elenco di situazioni che vi hanno scatenato nell'ultimo mese e, per ogni situazione, scrivete l'emozione che avete provato. Trovate un animale che rifletta quell'emozione (può essere una tigre, un lupo, una giraffa, ecc.).

Guardate il foglio e fate la top 3 delle emozioni (insieme alle situazioni scatenanti) - quindi la top 3 degli animali che vi stanno inseguendo.

Ogni partecipante riceve 3 buste (di colori diversi) e gli viene chiesto di disegnarci sopra l'animale.

Vengono divisi in gruppi di 3 persone e viene chiesto loro di parlare dei loro animali, come segue:

- **situazioni preferite per apparire**
- **qual è il loro cibo preferito? (quali pensieri sono "nutritivi" per loro? (per farli diventare più grandi...))**
- **qual è il nemico più potente? (qual è il pensiero che spaventa?)**

I partecipanti portano con sé la busta e ogni giorno ricevono il compito di mettere una stella (o qualsiasi altro adesivo che il facilitatore dà loro) nella busta dell'animale, quando questo appare. Per fare questo, devono "cacciare" gli animali e vedere, dopo una settimana, quale dei 3 è il più potente (ha guadagnato il maggior numero di stelle). Devono dargli un nome e cacciarlo a lungo, attivando ogni volta l'animale aiutante.



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Gli animali (fattori scatenanti) e le emozioni negative non scompaiono senza uno sforzo. È necessario essere consapevoli della loro presenza e prendere, ogni giorno, la stessa decisione di uscire dai pensieri negativi o di metterli in dubbio.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

---

---

---

---

---

---



**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

**BIBLIOGRAFIA**





### GRUPPO TARGET

Non specificato



### OBIETTIVI

Pianifica il cambiamento



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### DURATA

Non specificato

11

## Doma le tue tigri

Dopo aver trovato "l'animale vincente", identifica il problema che fa apparire più spesso il tuo animale. Nella sessione, devono compilare un foglio con i seguenti passaggi:

- Definire il problema
- Stabilire obiettivi per il cambiamento
- Brainstorming di soluzioni
- Valutare ogni soluzione
- Implementare un piano d'azione
- Valutare il risultato

### Definire il problema

Descrivi il problema in termini comportamentali specifici, piuttosto che in termini di sentimenti vaghi e generalizzati.

### Valutare ogni soluzione

Esamina le soluzioni che hai analizzato e scrivi i pro/contro o i vantaggi/svantaggi di ciascuna.

### Stabilire obiettivi per il cambiamento

Crea una descrizione molto specifica, concreta e realistica di come vorresti che la situazione cambiasse. Come potrebbe cambiare la situazione in modo da farti sentire meno depresso? Come vorresti gestire la situazione e qual è il risultato realistico più desiderabile? Se il problema che ti deprime è la "cattiva salute fisica", quali sarebbero le indicazioni specifiche del fatto che ora hai una salute migliore?

### Implementare un piano d'azione

Dopo aver selezionato una soluzione, suddividila in vari componenti o attività che dovrai implementare per provarla. Descrivi cosa devi fare, quando lo farai e eventuali problemi che potresti incontrare durante l'esecuzione dell'attività. Quindi registra se l'hai provato o meno.

### Brainstorming di soluzioni

Annota quante più soluzioni diverse al problema ti vengono in mente, senza pregiudicare o valutare quali siano le migliori.

\*Versione: devono consegnare il foglio a qualcun altro del gruppo per completarlo

### Valutare il risultato

La risoluzione dei problemi non si esaurisce con l'azione. È importante procedere a questo passaggio finale e determinare effettivamente se la tua linea di condotta è stata efficace o almeno se sei sulla strada giusta. Ci sono due risultati che è importante considerare. Innanzitutto, la soluzione che hai scelto ha portato al tipo di cambiamento nel problema che desideri? E in secondo luogo, in che modo il processo di implementazione della soluzione, il piano d'azione, ha influenzato il tuo umore?



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Debriefing in coppia e conclusioni nel gruppo più grande.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

## BIBLIOGRAFIA





#### GRUPPO TARGET

Non specificato



#### OBIETTIVI

Consapevolezza e attuazione del cambiamento



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### DURATA

Non specificato

12

## Cosa ha da dire la tua disperazione?

### Introduzione sulla disperazione

Puoi trovarti in una posizione senza speranza quando sei bloccato nel traffico dell'ora di punta sulla strada per l'aeroporto e mancano solo venti minuti alla partenza del tuo volo. La disperazione nella depressione è un'altra questione. Qui hai la possibilità di agire in qualche modo, anche se le azioni sono piccole, eppure spesso credi di non poter cambiare. In questa mentalità non hai alcuna possibilità di successo, di miglioramento, di ottenere aiuto o di trovare una soluzione. Ma questa idea di disperazione è un mito.

La disperazione è un mito perché la mente umana è fatta per l'adattabilità. Possiamo generare idee diverse, fare previsioni e muoverci verso opportunità future positive. Possiamo evitare rischi eccessivi e pericoli visibili. Possiamo risolvere i problemi. Tuttavia, a volte dimentichiamo che queste capacità sono a portata di mano, se le raggiungiamo. Questa attività si concentra su un approccio adattivo per affrontare il senso di disperazione.

La chiave di questo approccio è prendersi del tempo per contestare i propri pensieri senza speranza. Fai una domanda alla tua mente senza speranza come punto di partenza, quindi rispondi alla domanda esplorando le opzioni che hai a portata di mano. Vedi sotto per gli esempi.

- **Pensiero senza speranza: non ho quello che serve per cambiare.**
- **Ponetevi una domanda: cosa posso lavorare per cambiare che sia utile e che sia al contempo sotto il mio controllo fare?**
- **Rispondi alla domanda: ho iniziato a fare esercizio per lavorare contro le sensazioni depressive e l'umore. Ho fatto progressi. Posso apportare cambiamenti positivi e lo sto già facendo.**
- **Pensiero senza speranza: soffrirò per sempre.**
- **Ponetevi una domanda: dov'è la prova che il mio umore rimarrà costantemente negativo?**
- **Rispondi alla domanda: la risposta è che non ci sono prove che il mio umore depresso durerà per sempre. L'educazione sulla depressione mi dà una previsione diversa. Le probabilità sono favorevoli al fatto che imparerò a gestire i sintomi della depressione. Le idee non realistiche sono soggette a valutazione e revisione. L'esercizio fisico aiuta ad aumentare le endorfine o le sostanze chimiche del cervello che fanno sentire bene. In breve, ho molti modi per cambiare che ho il potere di avviare.**

Secondo il modello sopra, i partecipanti stanno realizzando un gioco di ruolo con 3 personaggi, quindi il primo passo è dividerli in triadi. Ognuno di loro dovrebbe prima pensare al discorso della propria disperazione e scriverlo su un pezzo di carta.

I personaggi della triade sono: la Disperazione, la Speranza e la persona che ha scritto il discorso. Devono recitare per 5 minuti o fino a quando il facilitatore pensa che la persona abbia capito il motivo per uscire dalla posizione di disperazione.

Le istruzioni del gioco di ruolo:

- **La disperazione sta dicendo il discorso**
- **La speranza è porre una domanda alla disperazione che sfida il discorso**
- **La disperazione sta dando la risposta**
- **La speranza continua a fare domande finché la disperazione non ha più alcuna risposta (è bloccata)**
- **La persona che possiede quella Disperazione osserva e prende appunti.**

Compiti a casa: FAI lo stesso nella tua mente quando la Disperazione appare con un discorso. Interpreta il ruolo della Speranza, ma non in modo irrealistico. La speranza non è vedere tutto rosa, ma avere la fiducia che si riuscirà ad arrivare ad un punto luminoso.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

La speranza non è vedere tutto rosa, ma avere la fiducia che si riuscirà ad arrivare ad un punto luminoso.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

## BIBLIOGRAFIA





**GRUPPO TARGET**

Non specificato



**OBIETTIVI**

Agire diversamente



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**DURATA**

Non specificato

**13**

## Calendario fai da te con attività

(\*questo è un esercizio per la fine del processo)

In una sessione precedente, tutti i nomi dei partecipanti del gruppo verranno messi su fogli di carta e in una scatola e ogni partecipante estrarrà un nome dalla scatola. Viene chiesto loro di realizzare un calendario fai-da-te (link a un tutorial da Youtube) per quella persona e di portare il calendario alla successiva sessione del gruppo di supporto.

Nella sessione, al girone di partenza, ogni partecipante offrirà all'altro il calendario fai da te, spiegando come scegliere il modello/quadro in base alla personalità della persona.

Passaggio 2. Ai partecipanti viene chiesto di scrivere su alcuni pezzi di carta attività che li aiutano a rilassarsi, ad avere speranza, a sentirsi in contatto con se stessi, a sentirsi fiduciosi, a sentirsi motivati, ecc. Ogni partecipante scrive 12 attività di questo tipo.

Ogni partecipante legge le attività e, se necessario, spiega.

Le attività vengono mescolate in una scatola e successivamente ogni partecipante estrae 12 attività in modo casuale.

Passo 3. Riceveranno un calendario stampato per i prossimi 3 mesi e dovranno attaccare, su ogni settimana, una delle 12 attività estratte. Devono decidere quando vogliono realizzare "La settimana di...(es. pittura).

Andranno a casa, metteranno da qualche parte nel calendario fai da te e, sotto al calendario, il calendario con le attività scelte.

### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

In ciascuna delle sessioni successive, nella fase iniziale, racconteranno anche le loro attività e come li hanno aiutati.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI



---

---

---

---

---

---

---

**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

**BIBLIOGRAFIA**





### GRUPPO TARGET

Non specificato



### OBIETTIVI

Consapevolezza e attuazione del cambiamento



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### DURATA

Non specificato

14

## Il ritratto del critico interiore

**Step 1.** Ai partecipanti viene chiesto di riflettere sui propri pensieri in cui si autocritica e di scriverli su un pezzo di carta

**Step 2.** I partecipanti vengono divisi in coppie e, ciascuno di loro, dovrà descrivere all'altro i propri critico interiore, a partire dal suo discorso. L'altro inizierà a disegnare il personaggio del critico interiore (terrà il foglio affinché l'altro non lo veda mentre disegna). Il "cassetto" farà domande per avere indicazioni per il "ritratto". Si tratta di esseri umani/animali/personaggi di film ecc., colore della pelle, mimica e tutti gli altri dettagli per disegnare meglio.

Dopo aver finito (ma senza mostrare il disegno), si invertiranno i ruoli.

Dopo che entrambi i disegni/ritratti dei critici interni sono pronti, mostrano il ritratto agli altri e scrivono il discorso in fondo alla pagina.

**Step 3. Gli stessi compiti vengono ripetuti con l'Amico/Alie (ma questa volta i facilitatori cambiano le coppie).**

Dopo questo passaggio, tutti i partecipanti avranno il ritratto del Critico Interiore e dell'Amico Interiore. Riflettono e condividono i loro sentimenti nella parte del debriefing.

**Compiti a casa:** attacca i ritratti in un punto della casa e ogni mattina scegli di averne uno vicino.

Se scegli troppo spesso l'Amico Interiore, il tuo Critico Interiore si sentirà trascurato e diventerà più esplicito. Non ignorarlo completamente. Ascolta quello che ha da dire e ringrazialo per essersi preso cura di te, con le migliori intenzioni. I critici interiori hanno la buona intenzione di proteggerti dalle emozioni negative come delusione, paura, tristezza ecc. Ma tu non sei una vittima, quindi puoi proteggerti. E il tuo Amico Interiore ti aiuterà con parole gentili e speranza. Dopo aver ringraziato il Critico Interiore, chiama l'Amico Interiore e ascolta cosa ha da dire in quella situazione. Ringrazialo anche, osserva ciò che entrambi avevano da dire. Decidi cosa ti aiuterebbe da entrambi i discorsi in quel momento, per i tuoi obiettivi in quel giorno.



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Durante un tour circolare, il facilitatore chiede a ciascun partecipante quali sono i suoi sentimenti riguardo a quei 2 personaggi e se devono scegliere di avere una relazione più stretta, con chi dei 2 vorrebbero.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

---

---

---

---

---

---

---



**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

**BIBLIOGRAFIA**





**GRUPPO TARGET**

Non specificato \_\_\_\_\_



**OBIETTIVI**

Attuare il cambiamento – ricordare  
gli aspetti positivi della propria vita



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato \_\_\_\_\_



**DURATA**

Non specificato \_\_\_\_\_

**15 I bei ricordi**

*Non aspettare di sentirti depresso per provare a rievocare ricordi positivi per la prima volta. È importante che ogni ricordo positivo sia dettagliato, comprese informazioni specifiche sul tempo, sul luogo e sulle circostanze in cui è avvenuta l'esperienza positiva. Ai partecipanti viene chiesto di dividere la pagina in alcuni quadrati, che rappresentano diversi momenti (pezzi di vita). Devono descrivere, per ogni riquadro, 2 momenti in cui si sono sentiti felici/rilassati o hanno provato un sentimento/emozione positivo significativo.*



**DEBRIEFING/RIFLESSIONE**

Tutti noi abbiamo aspetti positivi e negativi. La prospettiva sulla vita è la combinazione del modo in cui colleghiamo questi momenti e la storia che raccontiamo di noi stessi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI**

**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

**BIBLIOGRAFIA**





**GRUPPO TARGET**

Non specificato \_\_\_\_\_



**OBIETTIVI**

Consapevolezza + cambiamento dei comportamenti



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato \_\_\_\_\_



**DURATA**

Non specificato \_\_\_\_\_

# 16 Comportamenti

I partecipanti sono invitati a completare, individualmente, la tabella seguente. Le istruzioni sono: Elenca nella colonna di sinistra alcune delle cose che fai quando ti senti giù e che hanno un impatto negativo sulla tua vita. Registra qual è l'impatto negativo e poi, nella colonna di destra, elenca alcune attività più utili che potresti svolgere per aiutarti a sentirti un po' meglio.

Cose distruttive che faccio	Hanno un impatto negativo	Cose più utili che potrei fare

Dopo aver scritto, i partecipanti vengono divisi in coppie e condivideranno ciò che hanno scritto.

**Compiti a casa:**

Ai partecipanti viene chiesto di osservarsi la settimana successiva e di prendere appunti sui loro comportamenti distruttivi/di aiuto.

**DEBRIEFING/RIFLESSIONE**

Mentre i partecipanti parlano in coppia, il facilitatore chiede loro di guardare le cose scritte nella prima colonna e di pensare in che modo quel comportamento gli è familiare. Aiuta i partecipanti con alcune domande di debriefing:

- Quanto ti sono familiari questi comportamenti? C'è qualche membro della tua famiglia che ha un comportamento uguale o simile?

Quanto ti sono familiari le cose utili a cui hai pensato? C'è qualche altro membro della tua famiglia/amico/collega che lo usa? Qual è stato l'impatto positivo che osservi avere sulle altre persone?

La conclusione è fatta riflettendo sul fatto che la maggior parte dei comportamenti distruttivi che mettiamo in atto quotidianamente sono appresi fin dall'infanzia e sono meccanismi di coping che abbiamo visto negli altri.

Il percorso per apprendere comportamenti utili è lo stesso: osservando, documentando e provando percorsi diversi finché non trovi la combinazione giusta per te.

---

---

---

---

---

---

---

---

**RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI**

---

---

---

---

---

---

---

---

**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

**BIBLIOGRAFIA**





**GRUPPO TARGET**

Non specificato



**OBIETTIVI**

Attuare il cambiamento nella vita quotidiana



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**DURATA**

Non specificato

# 17 **Abattere i tuoi mostri**

**Parte 1:** Spesso il nostro mostro della rabbia ci fa visita. Pensate al vostro mostro della rabbia e scegliete un'argilla colorata. Scegliete il colore che meglio si adatta al modo in cui la vostra rabbia si sente dentro di voi.

Modulate e rappresentate il vostro mostro di rabbia. Dategli un nome.

Dopo che tutti i partecipanti avranno creato il mostro della rabbia e gli avranno dato un nome, presenteranno nel grande gruppo i mostri della rabbia, descrivendo anche la loro prospettiva sulle cose, su se stessi e sulla realtà.

Modula e rappresenta il tuo mostro della rabbia. Dagli un nome.

Dopo che tutti i partecipanti hanno creato il mostro della rabbia e dato loro i nomi, presenteranno nel grande gruppo i mostri della rabbia, descrivendo anche la loro prospettiva sulle cose, su se stessi e sulla realtà.

**Parte 2.** Istruzioni simili per Fear Monster

**Parte 3.** Istruzioni simili per Guilt Monster

Dopo questi passaggi, ai partecipanti viene chiesto di rispondere alle seguenti domande:

- **Vorresti far sparire i tuoi 3 Mostri?**
- **In che modo il mostro Rabbia/Paura/Colpa ti rovina la vita?**
- **Cosa ti fa fare Rabbia/Paura/Mostro?**
- **Hai mai reagito?**
- **Riesci a pensare ad altri modi per dire al tuo mostro di andarsene?**
- **Come hai potuto renderlo più debole di te?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**DEBRIEFING/RIFLESSIONE**

Riflessioni in coppia e poi condivisione della conclusione in grande gruppo.

- Cosa ti ha sorpreso dei tuoi mostri? Cosa hai scoperto su di loro e su come reagire?

---

---

---

---

---

---

---

---

**RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI**

**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

**BIBLIOGRAFIA**





### GRUPPO TARGET

Non specificato



### OBIETTIVI

Ricostruzione del social network per il supporto



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### DURATA

Non specificato

18

## Tipi di amici

Nelle caselle sottostanti, elenca alcuni dei tuoi amici. Pensa a come la tua amicizia con ciascuno di essi sia unica. Pensa ai punti di forza e di debolezza di ogni relazione.

\*Se alcuni partecipanti dicono di non avere amici, possono pensare a persone che hanno quella caratteristica.

Amici a cui vai quando hai un problema _____ _____ _____	Amici con cui condividi un interesse comune _____ _____ _____	Qualcuno che ti aiuti ad essere una persona migliore e a raggiungere i tuoi obiettivi _____ _____ _____
Amici con cui parli solo qualche volta _____ _____ _____	Amici con cui non parli dei problemi _____ _____ _____	Amici che sono semplicemente divertenti _____ _____ _____
Amici che condividono con te i loro problemi _____ _____ _____	Amici di cui non puoi fidarti con i segreti _____ _____ _____	Hai altri tipi di amici? Elencateli qui: _____ _____ _____

I partecipanti saranno divisi in gruppi di 3-4 persone e condivideranno la loro consapevolezza su ciò che hanno scritto.

Il facilitatore sottolinea il fatto che non conta solo il tipo di amico, ma anche il nostro comportamento nei confronti di questi amici.

Nella seconda fase dell'esercizio, ai partecipanti viene chiesto di scrivere sulle stesse caselle (sul retro), come si comportano e si relazionano con questi amici.

### Compiti a casa:

Devono svolgere un'azione/iniziativa nella prossima settimana, con almeno 2 persone di cui hanno scritto nell'esercizio.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

La conclusione è scritta dal facilitatore sulla lavagna a fogli mobili (riguardante come gli amici possono aiutare e come il nostro comportamento sia importante nel mantenere le relazioni sociali).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

## BIBLIOGRAFIA





**GRUPPO TARGET**

Non specificato



**OBIETTIVI**

Attività di follow-up e creazione di speranza



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**DURATA**

Non specificato

**19**

## La lettera a me stesso

\*Questo esercizio può essere utilizzato alla fine del processo.

Il facilitatore sta creando uno spazio sicuro e creativo, alla fine di una sessione di gruppo. Ai partecipanti viene chiesto di proiettarsi nel futuro, dopo:

- primo: 3 mesi
- secondo: 6 mesi
- terzo: un anno
- quarto: 5 anni.

Devono riflettere sull'intero processo di cambiamento e scrivere alcune conclusioni per il futuro - idee principali che sarebbe importante ricordare in quei momenti (menzionate sopra).

Scriveranno una lettera a se stessi, utilizzando <https://www.futureme.org/>

**DEBRIEFING/RIFLESSIONE**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI**

---

---

---

**APPUNTI**

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**

**BIBLIOGRAFIA**





### GRUPPO TARGET

Non specificato



### OBIETTIVI

Mantenere il cambiamento + follow-up



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### DURATA

Non specificato

20

## La bella vita piena di significato

Su un foglio A4, scrivi almeno 2 esempi della tua vita (nel momento presente) per ciascuno dei seguenti:

- Emozione positiva: l'esperienza di affetti positivi, come felicità, gioia, orgoglio, conforto o interesse.
- Coinvolgimento: essere completamente assorbiti da un'attività, al punto in cui ti senti come se il tempo si fermasse e avessi perso la coscienza di te stesso.
- Significato: appartenere e servire qualcosa più grande di te (ad esempio gruppi religiosi, partiti politici, organizzazioni comunitarie, organizzazioni non profit).
- Realizzazione: la ricerca del successo, della realizzazione e della maestria per se stessi, piuttosto che semplicemente come mezzo per acquisire più denaro o status.
- Relazioni positive: la capacità di dare e ricevere amore nelle relazioni sociali e di perseguire relazioni positive e premurose con gli altri per il loro bene.

\* Il documento può essere una tabella con 5 righe come segue:

Emozioni positive
Fidanzamento
Significato
Realizzazione
Relazioni positive

Sul retro del foglio la tabella sarà la stessa e i partecipanti dovranno disegnare un simbolo per ciascuno degli esempi. Avranno in totale 10 simboli, 2 per riga.

I partecipanti cammineranno nella stanza, mostrando davanti agli altri il foglio con i simboli, su un sottofondo musicale. Quando il facilitatore fa un segno/cambia la musica/ferma la musica, i partecipanti si fermano davanti a un'altra persona e condividono il significato di un simbolo.

Questo si ripete finché tutti non spiegano agli altri tutti i 10 simboli.





## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- argilla

## BIBLIOGRAFIA





## **21 esercizi per prevenire il Burnout**

### **B.I. AUTOVALUTAZIONE E LAVORO SU SE STESSI**

1. Ascoltarsi - Dialogo interno.
2. Ascoltarsi e respirare (Meditazione Guidata).
3. Rilassamento muscolare progressivo.
4. Individuare le proprie emozioni.
5. Scoprire i pilastri della nostra motivazione.
6. Stabilire le migliori priorità per se stessi.
7. Un ambiente confortevole.
8. L'arte di non fare nulla.
9. Consapevolezza con i 5 sensi.

### **B.II. GESTIONE DEL TEMPO E DELLO STRESS**

10. Conoscere la matrice di Eisenhower.
11. Il barattolo del tempo.
12. Alla scoperta dei nostri ladri di tempo.
13. Il tempo moltiplicato per 3.
14. Le 3 "A" della gestione dello stress.

### **B.III. ESERCIZI DI RESILIENZA**

15. Fare della resilienza il nostro scudo contro il burnout.
16. Le tue 3 buste.

### **B.IV. IMPORTANZA E BENEFICI DEL SUPPORTO SOCIALE**

17. Insieme possiamo risolvere tutto.
18. Affrontare e risolvere insieme i problemi.
19. Gioco di ruolo sulla delega.
20. Gratitudine per prevenire il burnout.
21. Gratitudine e Mindfulness rilassante (Meditazione Guidata)

### **H. COMPITI**

- H.1. Compito 1: Organizza il tuo tempo – Organizza le tue emozioni e il tuo tempo.
- H.2. Compito 2: Musica per le tue emozioni.





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Essere consapevoli di come ci sentiamo nei confronti del nostro lavoro e anche di noi stessi



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 10 e 14 partecipanti



#### TEMPO

20 - 30 minuti

# 1

## Ascoltarsi - Dialogo interno

All'inizio, i facilitatori dovrebbero chiedere ai partecipanti di analizzare la loro situazione lavorativa e di porsi anche le seguenti domande:

Cosa faccio che mi rende felice? Perché o perché no? E se no, cosa potrei fare al riguardo?

Come trovo il mio spazio di lavoro? Mi piace o mi sento a mio agio nel mio spazio di lavoro?

Cosa potrei migliorare?

Cosa potrei fare per cambiare la mia situazione attuale? A chi posso chiedere aiuto, se ne ho bisogno? Questa parte di riflessione dovrebbe durare circa 15 minuti.

Prima di ciò, i facilitatori dovrebbero consegnare dei fogli e delle matite ai partecipanti, per scrivere le risposte a tutte le domande precedenti (circa 10 minuti).

Infine, i facilitatori dovrebbero dividere il gruppo principale in 2 diversi sottogruppi, che parleranno delle loro diverse situazioni lavorative e anche dei loro sentimenti legati al lavoro.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Quando il disagio e gli effetti fisiologici di attivazione delle emozioni negative si mantengono nel tempo e sono cronicizzati si parla di disturbi emotivi: in questo caso possono portare alla sindrome del burnout.

Per la prevenzione del burnout è essenziale disporre di buone informazioni e sviluppare competenze per poter gestire le emozioni.



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di eseguire questo esercizio in una stanza con tavoli e sedie.
- Fogli di carta.
- Matite.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

## APPUNTI



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
GIL-MONTE, P. R. PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLA  
SINDROME DA BURNOUT.  
PROGRAMMA DI INTERVENTO. EDIZIONI PIRAMIDALI.  
PSÍRCULO CREATIVO (2021) BURNOUT [FACEBOOK LIVE].  
DISPONIBILE SU:  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PSIRCULOCREATIVOCDMX](https://www.facebook.com/psirculocreativocdmx)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Rilassarsi e connettersi con noi stessi,  
dimenticando le possibili preoccupazioni e/o  
impegni lavorativi



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 12 e 15 partecipanti



#### TEMPO

30 - 50 minuti

## 2

### Ascoltarsi e respirare (Meditazione Guidata)

**Controllare la respirazione può essere molto utile per prevenire lo stress e, di conseguenza, anche la sindrome da burnout, quindi in questo esercizio i facilitatori e i partecipanti si concentreranno su questo.**

**I facilitatori dovrebbero chiedere ai partecipanti di trovare un posto comodo dove sdraiarsi: se lo desiderano, possono ascoltare musica ambientale o soft mentre lo fanno (a basso volume). Quando si sentono a proprio agio, dovrebbero chiudere gli occhi e iniziare a respirare il più lentamente possibile, cercando di mantenere la mente vuota.**

*Inspira cercando di portare le spalle al collo. Fai un respiro mentre senti tutti i muscoli del tuo corpo: il viso, le mani, le braccia, l'addome, le gambe. Quindi rilasciare tutta l'aria.*

*Rilassati e abbassa le spalle. Quindi inspira mentre contrai tutti i muscoli del tuo corpo come hai già sentito prima. Quindi rilascia tutta l'aria e rilassa nuovamente le spalle.*

*Inspira mantenendo le spalle sollevate ed espira rilassando le spalle.*

*Lascia le spalle completamente rilassate e inspira profondamente. Quindi espira. Continua ad inspirare ed espirare allo stesso modo finché il rilassamento delle spalle non si diffonde in tutto il corpo.*

*Di' a te stesso "Accetto chi sono", "Accetto dove sono", "Accetto il momento presente della mia vita e come si svolge".*

*Quindi lascia che il tuo respiro assuma il suo ritmo naturale e seguilo.*

*Meriti di avere il tempo e lo spazio per riposarti e ricrearti, che il tuo obiettivo è lavorare sodo, ma anche riposarti altrettanto duramente.*

*Continua a inspirare ed espirare allo stesso modo, mentre ripeti a te stesso che il segreto per goderti la vita è mettere lo stesso impegno nel lavoro e nel riposo.*



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Dedicare tempo a se stessi è molto utile per prevenire la sindrome da burnout: fai ciò che ti piace fare nel tempo libero.

È importante sottolineare che questo esercizio di meditazione, sia all'interno che all'esterno del luogo di lavoro, è di per sé insufficiente: sebbene contribuisca a offrire ai lavoratori adulti momenti di relax, la sindrome da burnout necessita di un trattamento completo.

**Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività? Questo esercizio di meditazione mi ha aiutato in qualche modo?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio all'aperto, in modo che ogni partecipante possa avere il proprio spazio per rilassarsi e riflettere.
- È anche possibile praticare questo esercizio in una grande stanza o spazio.
- Tappetino yoga.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
**MEDITAZIONE PER IL BURNOUT: GUARIRE L'USURA FISICA E MENTALE DEL LAVORO - RECUPERARE LA CALMA. DISPONIBILE SU: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0CHTRFUVG3C](https://www.youtube.com/watch?v=0CHTRFUVG3C)**



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Imparare la tecnica del Rilassamento Muscolare Progressivo, così potremo aumentare la nostra concentrazione e imparare a gestire il nostro stress



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 9 e 15 partecipanti



#### TEMPO

20 - 30 minuti

## 3

### Rilassamento muscolare progressivo

Praticare la capacità di rilassarsi è fondamentale, soprattutto nei casi in cui corpo e mente sono sotto costante stress: è il caso della sindrome del burnout. Tuttavia, molte volte, le persone non si rendono conto della tensione che accumulano nel loro corpo, fino a quando non ne vengono sopraffatte.

All'inizio i facilitatori dovrebbero chiedere ai partecipanti di creare un cerchio: se ciò non fosse possibile per motivi di mancanza di spazio, i partecipanti possono creare 2 cerchi diversi. I partecipanti dovrebbero scegliere una posizione seduta o allungata, in cui si sentono a proprio agio. Quindi, dovrebbero chiudere gli occhi e iniziare ad ascoltare i facilitatori:

*Allunga il braccio destro e tienilo il più a lungo possibile tenendo il pugno chiuso. Sforza tutto il braccio, dalla mano alla spalla. Senti la tensione sui bicipiti, sull'avambraccio, sul polso e sulle dita.*

*A poco a poco, rilassati e abbassa il braccio. Quindi concentrati sulla sensazione di rilassamento, sulla respirazione normale e lascia i muscoli delle braccia sciolti, rilassati, senza tensione. Nota la differenza tra tensione e rilassamento.*

*Quindi ripeti questi movimenti con il braccio sinistro.*

*Inspira profondamente e contrai il petto. Senti dove senti la tensione, verso il centro del petto. Rilassati gradualmente mentre espiri l'aria. Quindi concentrati su come ti senti, rilassato e libero da tensioni.*

*Chiudi forte gli occhi. Dovresti sentire la tensione nella zona intorno agli occhi, comprese le palpebre. Il passo successivo è accigliarsi e poi rilassarsi, tornando alla posizione di partenza. Stringi le labbra e i denti per poi rilassarli, lasciando la bocca aperta, separando i denti e lasciando la lingua sciolta. Inspira profondamente dopo questo.*

*Mentre espiri, inclina il corpo in avanti. Alza le braccia, metti i gomiti indietro e in alto fino a raggiungere la schiena e inarca la schiena in avanti. Controlla dove senti la tensione, cercando di spostare la tua attenzione dalle spalle al centro della schiena.*

*Rilassa gradualmente i muscoli, tira indietro il corpo e cerca la posizione iniziale. Quindi concentrati sulla sensazione di rilassamento, lasciando i muscoli delle spalle e della schiena sciolti e rilassati.*

*Ora, rivedi mentalmente ciascuna delle parti che hai messo in tensione e rilassata per verificare che rimangano tutte rilassate: se è possibile, rilassa ciascuna di esse ancora di più.*

*Infine, pensa a qualcosa di piacevole per te, qualcosa che ti piace, qualcosa di rilassante, una musica, un paesaggio, ecc., oppure lascia la mente vuota.*



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Il rilassamento muscolare progressivo è una pratica mente-corpo che prevede lo stretching e il rilassamento di tutti i gruppi muscolari del corpo. L'allenamento di rilassamento progressivo consiste nell'imparare a contrarre e rilassare in sequenza diversi gruppi muscolari in tutto il corpo, prestando attenzione alle sensazioni associate sia alla tensione che al rilassamento.

È molto semplice mettere in pratica questa tecnica e si è rivelata utile in situazioni di stress, quando i lavoratori adulti vogliono concentrarsi, ridurre lo stress o migliorare la concentrazione. Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio all'aperto, in modo che ogni partecipante possa avere il proprio spazio per rilassarsi e riflettere.
- È anche possibile praticare questo esercizio in una grande stanza o spazio.
- Tappetino yoga e/o sedia.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
**IMPARA LA TECNICA DEL RILASSAMENTO PROGRESSIVO DI JACOBSON. NEUROFEEDBACK. 2020. DISPONIBILE SU: [HTTPS://WWW.NEUROFEEDBACK.CAT/RELAJACION-PROGRESIVA-DE-JACOBSON/#:~:TEXT=C%C3%B3mo%20realizar%20una%20sesi%C3%B3n%20de,ejercicio%20durante%2010%2D20minuti](https://www.neurofeedback.cat/relajacion-progresiva-de-jacobson/#:~:text=C%C3%B3mo%20realizar%20una%20sesi%C3%B3n%20de,ejercicio%20durante%2010%2D20minuti)**



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Scopri come ci sentiamo



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 6 e 9 partecipanti



#### TEMPO

30 - 40 minuti

## 4

### Individuare le nostre emozioni

I partecipanti dovrebbero pensare per circa 20 minuti alle proprie emozioni, identificandole e valorizzandole. I facilitatori possono porre le seguenti domande:

Come ti senti? Hai mai avuto difficoltà a riconoscere le tue emozioni? Riesci a controllare le tue emozioni?

Hai mai avuto difficoltà a entrare in empatia con le emozioni degli altri?

Quali emozioni riconosci in te? Quale situazione li causa?

Ritieni che le tue emozioni siano adeguate agli eventi che ti accadono?

Ti sei mai sentito giudicato dalle tue emozioni? Hai mai giudicato qualcuno perché pensavi che le sue emozioni fossero esagerate in una situazione particolare?

Quali emozioni sono più presenti in te, positive o negative? Se sono emozioni negative, quali pensieri negativi puoi identificare? Chiediti: come potrei cambiare quella situazione? Cosa sai fare? Come puoi trasformare i pensieri negativi in positivi?

Per esempio:

-Emozioni negative: tristezza, frustrazione, rabbia.

-Situazione che li causa: carichi di lavoro, ambiente di lavoro.

-Pensieri negativi: "Non sono abbastanza", "Non posso fare niente di giusto"

-Emozioni positive: gioia, gratitudine, felicità.

-Pensieri positivi: "Ho ottenuto molti risultati", "quello che faccio è sufficiente e faccio quello che posso".

Quindi su un pezzo di carta i partecipanti dovranno scrivere i sentimenti e anche le riflessioni.

Infine, il gruppo dovrebbe creare un cerchio e poi riflettere sulle emozioni di ciascun partecipante e su come si sente quando condivide le proprie emozioni con il resto del gruppo.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Le emozioni positive sono quelle che producono un'esperienza piacevole, ad esempio: gioia, gratitudine, orgoglio, tenerezza. Le emozioni negative sono quelle che provocano disagio psicologico o dispiacere: le più studiate e conosciute sono la paura, la rabbia, la tristezza o l'ansia.

Quando il disagio e gli effetti fisiologici di attivazione delle emozioni negative si mantengono nel tempo e sono cronicizzati si parla di disturbi emotivi: in questo caso possono portare alla sindrome del burnout. Per la prevenzione del burnout è essenziale disporre di buone informazioni e sviluppare competenze per poter gestire le emozioni.

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in uno spazio ampio.
- Pezzo di carta o post-it
- Matite.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.
- 

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
CÁRDENAS, YUNUE (2020) BENESSERE EMOTIVO: CREARE FORZA DALL'INTERNO. PSIRCOLO CREATIVO. DISPONIBILE SU:  
[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/CLINICA-PSC.COM/CLINICAPSICOSOCIAL/RECURSOS](https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos)





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Identificare le nostre motivazioni per concentrarci su di essi e implementarli nel nostro ambiente di lavoro



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 12 e 18 partecipanti



#### TEMPO

35 - 45 minuti

## 5 Scoprire i pilastri della nostra motivazione

I facilitatori dovrebbero iniziare questo esercizio spiegando quanto segue ai partecipanti:

*"Secondo Pink i pilastri della motivazione sono 3:*

*Autonomia: il desiderio di rivolgersi a se stessi, di dare un contributo decisivo al mondo o a se stessi.*

*Maestria: cioè il desiderio di padroneggiare il lavoro o l'ambito per il quale ciascuno sente la propria vocazione.*

*Scopo: cioè che l'entità, azienda, ONG, ecc., in cui lavora la persona possieda la stessa visione, missione e anche gli stessi valori di se stessa.*

*Pertanto, in questo esercizio, ogni partecipante dovrebbe cercare di trovare le proprie motivazioni in ciascuna di queste sezioni."*

Successivamente, i facilitatori consegneranno a ciascun partecipante una penna e un foglio di carta. Individualmente, i partecipanti dovranno dividere il foglio di carta in 3 sezioni:

Nella prima sezione i partecipanti dovranno scrivere le motivazioni personali che muovono ciascuno. Ad esempio: "la mia motivazione è aiutare le persone con disabilità", "la mia motivazione è aiutare il mio fratellino a trovare un lavoro buono come il mio".

Nella seconda sezione i partecipanti dovranno scrivere le motivazioni personali riguardanti il proprio lavoro o vocazione. Ad esempio: "la mia motivazione è diventare un coordinatore della mia entità", "la mia motivazione è avere una mia azienda", "la mia motivazione è continuare a lavorare mentre studi un master", ecc.

Nella terza sezione, i partecipanti dovranno scrivere le loro motivazioni personali riguardo all'azienda o all'ente in cui lavorano o dove vorrebbero lavorare in futuro. Ad esempio: "Sono motivato a lavorare in questa azienda perché uno dei suoi valori è la giustizia sociale", "Mi piacerebbe lavorare in una ONG la cui missione è la cooperazione internazionale", ecc.

Infine, i partecipanti dovranno creare un cerchio e, uno per uno, spiegare le proprie motivazioni al gruppo principale. I partecipanti che condividono motivazioni simili possono discutere su come trasformare quella motivazione in un percorso tangibile da seguire per realizzare i propri sogni.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Mi sono sentito supportato dal gruppo o, al contrario, ho avuto qualche problema?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio oppure in una stanza grande, con banchi e sedie.
- Fogli di carta.
- Penne.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
ROSA, D.H. (2010). LA SORPRENDENTE VERITÀ SU CIÒ CHE CI MOTIVA. GESTIONE 2000. GRUPPO PLANETA.  
UNIVERSITÀ DI SAN BONAVENTURA (2020). RISOLUZIONE DEI CONFLITTI E PROCESSO DECISIONALE. DISPONIBILE SU: [HTTPS://WWW.USBMED.EDU.CO/NOTICIAS/AMPLIACION-INFORMACION/ARTMID/1732/ARTICLEID/4675/RESOLUCION-DE-CONFLITTOS-Y-TOMA-DE-DECISIONES](https://www.usbmec.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflittos-y-toma-de-decisiones)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 9 e 14 partecipanti



#### OBIETTIVI

Imparare a gestire correttamente il nostro tempo, al fine di prevenire situazioni stressanti



#### TEMPO

30 - 40 minuti

## 6

### Stabilire le migliori priorità per noi stessi

I facilitatori dovranno consegnare 2 fogli di carta e una penna a ciascun partecipante:

Individualmente, ogni persona dovrebbe pensare a 3 semplici compiti e scriverli su 1 foglio di carta. I partecipanti dovrebbero disporre i compiti in ordine di priorità: il compito che ha la priorità più alta sarà il primo, non importa se è il compito più spiacevole o difficile. Quindi, dovrebbero pensare ai compiti secondari che ciascuno di essi può avere e ordinarli in base alla priorità di ciascuno (massimo 6 compiti secondari in totale). Sull'altro foglio di carta i partecipanti dovranno tracciare una linea orizzontale che attraversi tutto il foglio: quella linea può simboleggiare un giorno intero, una settimana, un mese o un anno. Ogni partecipante potrà scegliere il periodo di tempo che desidera rappresentare. Quindi, devono collocare in quella sequenza temporale i compiti principali e secondari che sono stati sollevati sull'altro foglio di carta.

Una volta terminato, se i partecipanti ritengono che alcune attività secondarie non siano importanti per l'esecuzione o per eseguire l'attività principale, possono rimuoverle dalla sequenza temporale.

Infine, i partecipanti dovrebbero essere disposti in coppie ed esporre le loro diverse tempistiche: alcuni compiti che qualcuno può considerare molto importanti e che possono generargli ansia o stress, per l'altra persona potrebbero non essere così importanti, e quindi il feedback è molto utile .



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?

Sarebbe utile per me utilizzare questo esercizio per gestire meglio il tempo?

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in un luogo o una stanza con banchi e sedie.
- Fogli di carta (almeno 2/partecipante).
- Matite.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
ISTITUTO NAZIONALE PER LA SICUREZZA E L'IGIENE DEL LAVORO. SINDROME DEL BURNOUT DA LAVORO "BURNOUT" (II): CONSEGUENZE, VALUTAZIONE E PREVENZIONE. SPAGNA. DISPONIBILE SU:  
[HTTPS://WWW.INSST.ES/DOCUMENTS/94886/326775/NTP\\_705.PDF](https://www.insst.es/documents/94886/326775/NTP_705.pdf)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Scoprire gli oggetti/cose che ci fanno sentire a nostro agio nelle nostre case per implementarli anche nel nostro luogo di lavoro e, così, trasformare quest'ultimo in un luogo per noi piacevole



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 10 e 12 partecipanti



#### TEMPO

30 - 50 minuti

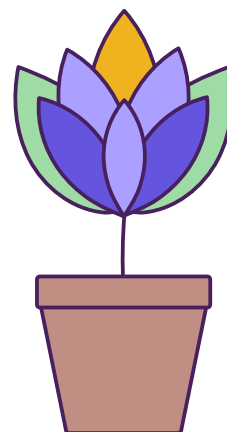
## 7

### Un ambiente confortevole

I partecipanti dovrebbero pensare per circa 15 minuti alle cose che li fanno sentire a proprio agio a casa: ad esempio, se qualcuno ha un poster o un'immagine che gli trasmette pace, se ha un fiore o una pianta che gli piace osservare e curare, ecc.

I facilitatori dovrebbero dare ai partecipanti alcune matite e fogli di carta. Poi, su un foglio di carta, i partecipanti dovranno scrivere le cose a cui ciascuno ha pensato e che lo fanno sentire a proprio agio.

Infine, il gruppo principale dovrebbe creare un cerchio e poi riflettere se qualcuna di queste cose potrebbe averle sul posto di lavoro e quindi creare un ambiente in cui sia piacevole stare e lavorare.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Rendere il proprio posto di lavoro un ambiente tranquillo e confortevole influenza positivamente la prevenzione della sindrome da burnout.

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in uno spazio ampio.
- Fogli o post-it.
- Matite.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.
- 

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
GIL-MONTE, P. R. PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLA SINDROME DA BURNOUT. PROGRAMMA DI INTERVENTO. EDIZIONI PIRAMIDALI.



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Rilassarsi e connettersi con noi stessi,  
dimenticando le possibili preoccupazioni  
e/o impegni lavorativi



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Può trattarsi di un esercizio  
individuale o di gruppo (tra 12 e  
16 partecipanti).



#### TEMPO

40 minuti - 1 ora

## 8

### L'arte di non fare nulla

I partecipanti dovranno trovare un posto comodo dove sedersi o sdraiarsi: se lo desiderano, potranno ascoltare la loro musica preferita (a volume basso). Quando si sentono a proprio agio, dovrebbero iniziare a respirare il più lentamente possibile, cercando di mantenere la mente vuota.

In questo momento di pace i partecipanti possono fare quello che vogliono, con l'unica condizione che è vietato pensare a qualsiasi cosa legata al lavoro: dipingere, semplicemente ascoltare la musica, ecc.

Infine, i partecipanti dovrebbero creare un cerchio e condividere ciò che hanno fatto (ad esempio, dipingere, leggere qualcosa) e come si sentono prima e dopo aver fatto questo esercizio.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Dedicare tempo a se stessi è molto utile per prevenire la sindrome da burnout: fai ciò che ti piace fare nel tempo libero. Puoi anche non fare nulla perché non devi fare qualcosa tutto il tempo.

Chiediti: come mi sentivo prima di questa attività? Come mi sento adesso?

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in uno spazio ampio, in modo che ogni persona possa avere il proprio spazio per riflettere e rilassarsi.
- Fogli di carta e matite.
- Acquerelli.
- Riviste.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

BIBLIOGRAFIA  
PSÍRCULO CREATIVO (2021) BURNOUT [FACEBOOK LIVE].  
DISPONIBILE SU:  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PSIRCULOCREATIVOCDMX](https://www.facebook.com/psirculocreativocdmx)







#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Migliorare il nostro equilibrio emotivo e la concentrazione come strategia di prevenzione della sindrome da burnout



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Massimo 21 partecipanti



#### TEMPO

35 - 45 minuti

## 9

### Consapevolezza con i tuoi 5 sensi

I facilitatori dovrebbero chiedere ai partecipanti di guardare 5 cose che possono vedere: tutti i partecipanti dovrebbero guardarsi intorno e scegliere qualcosa che normalmente non noterebbero, come un'ombra o una piccola crepa nel terreno.

Quindi, i partecipanti dovrebbero osservare 4 cose che potrebbero sentire: i partecipanti dovrebbero essere consapevoli di 4 cose che sentono in questo momento, come la consistenza dei loro pantaloni, la sensazione dell'aria sulla pelle....

Successivamente, i partecipanti dovrebbero osservare 3 cose che possono sentire e concentrarsi sui suoni che li circondano. Ad esempio, un uccello o il rumore del traffico proveniente da una strada vicina. Se questa attività viene svolta in una stanza, è consigliabile che durante questo esercizio ci sia un sottofondo musicale strumentale a basso volume.

Quindi, i partecipanti dovrebbero osservare 2 cose che possono annusare. I partecipanti dovrebbero prestare attenzione agli odori di cui solitamente non sono consapevoli e osservare se sono piacevoli o spiacevoli. Ad esempio, l'odore di una pianta o di un fiore, il cibo di un ristorante vicino...

Successivamente, i partecipanti dovrebbero osservare il sapore della propria bocca. Ogni partecipante dovrebbe concentrarsi sul gusto del momento presente. I partecipanti possono bere qualcosa, masticare gomme e anche notare il sapore della loro bocca senza prendere nulla.

I facilitatori dovrebbero spiegare che il tempo che ogni persona trascorre in ciascuna direzione dipende da ciascuno, ma ogni oggetto di attenzione dovrebbe durare 5 o 6 minuti. L'idea non è quella di fare meditazione, ma che i partecipanti ritornino al presente con uno stato di coscienza migliorato.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

La "Mindfulness" è uno degli strumenti più utili per raggiungere l'equilibrio emotivo e migliorare la concentrazione. La sua efficacia è stata scientificamente provata e ci sono sempre più prove che l'uso della consapevolezza contribuisce a regolare le emozioni, riduce lo stress e l'ansia, aiuta a dormire meglio e promuove la creatività.

**Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività? Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio all'aperto, ma può essere eseguito anche in una grande stanza.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha una disabilità sensoriale che gli impedisce di impegnarsi pienamente nell'attività, tale attività sarà adattata alle sue condizioni. Ad esempio, considerando l'esercizio di osservazione di 5 cose circostanti, se un partecipante ha una disabilità visiva, gli verranno forniti diversi oggetti affinché ne intuisca la forma o la funzione al tatto.

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
CÁRDENAS, YUNUE (2020) BENESSERE EMOTIVO: CREARE FORZA DALL'INTERNO. PSIRCOLO CREATIVO. DISPONIBILE SU: [HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/CLINICA-PSC.COM/CLINICAPSICOSOCIAL/RECURSOS](https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicapsicosocial/recursos)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Imparare a gestire correttamente il nostro tempo, al fine di prevenire situazioni lavorative stressanti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 10 e 15 partecipanti



#### TEMPO

40 - 50 minuti

10

## Conoscere la matrice di Eisenhower

I facilitatori dovranno consegnare 2 fogli di carta e una penna a ciascun partecipante:

Individualmente, ogni persona dovrebbe pensare a 4 semplici compiti e scriverli su 1 foglio di carta. I partecipanti dovrebbero disporre i compiti in ordine di priorità: il compito che ha la priorità più alta sarà il primo, non importa se è il compito più spiacevole o difficile. Quindi, dovrebbero pensare ai compiti secondari che ciascuno di questi compiti può avere e ordinarli in base alla priorità di ciascuno (massimo 8 compiti secondari in totale).

Sull'altro foglio di carta i partecipanti dovranno disegnare la seguente tabella, conosciuta come "matrice di Eisenhower":

	<b>URGENTE</b>	<b>NON URGENTE</b>
<b>IMPORTANTE</b>	<i>Cosa fare prima</i>	<i>Decidi quando farlo</i>
<b>IRRILEVANTE</b>	<i>Delegare, se è possibile</i>	<i>Da non fare</i>

I partecipanti dovranno inserire i compiti principali e secondari che hanno posto sull'altro foglio di carta nella casella corrispondente, nella tabella. A questo punto, i facilitatori dovrebbero indicare ai partecipanti che il rinvio dei compiti dovrebbe essere evitato perché rinviare le cose non li risolverà, ma causerà solo l'accumulo di compiti e genererà stress che può portare al burnout, se mantenuto nel tempo.

Infine, quando tutti i partecipanti hanno completato le rispettive tabelle, dovrebbero essere divisi in coppie o in piccoli gruppi (massimo 5 partecipanti/gruppo) ed esporre le loro diverse tempistiche: alcuni compiti che qualcuno può considerare molto importanti e che possono generargli ansia o lo stress, per gli altri partecipanti potrebbe non essere così importante, e quindi il feedback è molto vantaggioso.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?

Sarebbe utile per me utilizzare questo esercizio per gestire meglio il tempo?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in un luogo o una stanza con banchi e sedie.
- Fogli di carta (almeno 2/partecipante).
- Matite.
- Può essere utile ascoltare della musica soft o ambientale durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

BIBLIOGRAFIA  
BERÓN, G.A. LA SINDROME DEL BURNOUT. DISPONIBILE  
SU: [HTTPS://WWW.TRABAJO.GBA.GOV.AR/PANELES-Y-PONENCIAS/TRAMITACION-ADMINISTRATIVA/BERON.PDF](https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Impara come dare priorità ai compiti più importanti, differenziandoli dai compiti secondari, come prendere decisioni di squadra e anche come gestire meglio il tempo



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Massimo 20 partecipanti



#### TEMPO

35 - 45 minuti

## 11

### Il barattolo del tempo

I facilitatori dovrebbero dividere il gruppo principale in 4 diversi sottogruppi e dare a ciascun gruppo:

Un barattolo vuoto.

Alcune palline da ping pong (i facilitatori possono utilizzare palline di diverse dimensioni: palline da tennis, ad esempio).

Alcuni dadi.

Un bicchiere d'acqua.

I partecipanti di ciascun sottogruppo dovranno determinare l'ordine in cui collocheranno ciascun elemento all'interno del barattolo: a seconda di quali oggetti verranno messi per primi, verrà determinata la quantità di altri elementi che potranno essere aggiunti successivamente.

Ad esempio, se i partecipanti mettono prima i dadi, non ci sarà spazio per altro (magari solo un po' d'acqua). Se invece i partecipanti iniziano con le palline (che rappresentano i compiti più importanti), poi quelle piccole e successivamente, in ordine di grandezza, il resto degli elementi, ci sarà spazio per tutto.

Infine, i facilitatori dovrebbero chiedere a tutti i partecipanti di formare un cerchio. Ogni gruppo spiegherà come ha scelto l'ordine degli oggetti nel barattolo, perché ha scelto quell'ordine e se è riuscito a mettere tutti gli oggetti nel barattolo oppure no.

Quindi, i facilitatori dovrebbero spiegare l'ordine corretto degli elementi. Inoltre, dovrebbero spiegare che il barattolo rappresenta il tempo che tutti i partecipanti hanno nella loro vita quotidiana, mentre le palline, i dadi e l'acqua sono i diversi compiti (principali e secondari) che devono svolgere nella loro vita quotidiana.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Esercizi come questo servono a ricordare l'importanza di saper dare priorità ai compiti più importanti e differenziarli da quelli secondari: una corretta gestione del tempo è vitale per prevenire le prime fasi della sindrome da burnout.

**Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività? Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio all'aperto, ma può essere eseguito anche in una grande stanza.
- Barattoli.
- Palline da ping-pong (si possono utilizzare diversi tipi di palline: ad esempio palline da tennis).
- Dadi.
- Acqua.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
UNIVERSITÀ DI SAN BONAVENTURA (2020). RISOLUZIONE DEI CONFLITTI E PROCESSO DECISIONALE. DISPONIBILE SU: [HTTPS://WWW.USBMED.EDU.CO/NOTICIAS/AMPLIACION-INFORMACION/ARTMID/1732/ARTICLEID/4675/RESOLUCION-DE-CONFLITTO-S-Y-TOMA-DE-DECISIONES](https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflittos-y-toma-de-decisiones)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Imparare a identificare le distrazioni e le interruzioni che ci allontanano dalla nostra concentrazione e, quindi, imparare a gestire meglio il nostro tempo



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 10 e 14 partecipanti



#### TEMPO

25 - 35 minuti

12

## Alla scoperta dei nostri ladri di tempo

I facilitatori dovranno consegnare a ciascun partecipante un foglio di carta e una penna. Individualmente, ogni partecipante dovrebbe identificare e annotare le distrazioni che di solito si presentano nel suo lavoro quotidiano e anche nella sua vita. Quindi, ogni partecipante dovrebbe trovare una soluzione per risolvere ciascuna distrazione e scriverla.

Quando tutti i partecipanti finiscono di identificare i propri ladri di tempo e le possibili soluzioni per ciascuno di essi, i partecipanti dovrebbero creare un cerchio. Uno per uno, dovrebbero spiegare a ciascuno i loro ladri di tempo e le possibili soluzioni.

Infine, tutti i partecipanti dovrebbero discutere modi e mezzi per garantire che le soluzioni trovate da ciascun partecipante possano essere effettivamente implementate giorno per giorno.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Ogni giorno i compiti di molti lavoratori sono indeboliti da distrazioni e interruzioni: per migliorare la gestione del tempo, questo esercizio può essere molto utile perché i partecipanti sono in grado di identificare questi ladri di tempo e anche di mettere soluzioni per evitarne gli effetti.

**Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività? Mi sono sentito supportato dal gruppo o, al contrario, ho avuto qualche problema? Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio oppure in una stanza grande, con banchi e sedie.
- Fogli di carta.
- Penne.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
MINISTERO DELLA SALUTE (2019). PREVENZIONE DEL BURNOUT PROFESSIONALE NEI CENTRI SANITARI DEL SERVIZIO SANITARIO DI MADRID. DISPONIBILE SU:  
[HTTP://WWW.MADRID.ORG/BVIRTUAL/BVCM020304.PDF](http://www.madrid.org/BVIRTUAL/BVCM020304.PDF)





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Imparare a gestire meglio il nostro tempo



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Massimo 15 partecipanti



#### TEMPO

30 - 40 minuti

## 13

### Tempo moltiplicato per 3

I facilitatori dovranno consegnare a ciascun partecipante una penna e 3 diversi fogli di carta, ciascuno con 24 quadrati che rappresentano le ore del giorno.

I partecipanti dovranno completare il primo foglio con le attività di routine della loro giornata: ad esempio fare colazione, lavarsi i denti, ecc.

Sul secondo foglio di carta, i partecipanti dovrebbero annotare tutto ciò che viene fatto durante il tempo non produttivo sul lavoro: ad esempio, il tempo necessario per accendere il computer, la pausa pranzo, ecc.

Sul terzo foglio di carta i partecipanti dovranno inserire le informazioni dei 2 fogli precedenti. Si vede sempre qualche spazio vuoto: è il tempo produttivo.

Quando tutti i partecipanti completano il terzo foglio, il gruppo principale dovrebbe essere diviso in 2 diversi sottogruppi che dovrebbero condividere i loro programmi.

Infine, in ogni gruppo, i partecipanti dovrebbero rivedere ogni sequenza temporale come una squadra, per vedere cosa può essere ridotto, eliminato o adattato per ottimizzare al meglio il tempo di lavoro e anche il tempo che vogliono dedicare alla propria vita personale.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Nel campo della gestione del tempo e della prevenzione del burnout, esercizi di questo tipo sono fondamentali per illustrare graficamente l'utilizzo del tempo nella sfera lavorativa e personale. Con questo esercizio i partecipanti impareranno come gestire al meglio il proprio tempo.

**Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività? Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo? Utilizzerò questo esercizio nella mia vita quotidiana?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio all'aperto o in una stanza grande, se possibile dotata di sedie e tavoli.
- Fogli di carta.
- Matite o penne.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Questa attività può essere svolta con il supporto dei facilitatori, se qualche partecipante ha questa difficoltà (individualmente o su una lavagna a fogli mobili nel caso in cui ci siano più partecipanti in questa situazione).

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
BERÓN, G.A. LA SINDROME DEL BURNOUT. DISPONIBILE SU:  
[HTTPS://WWW.TRABAJO.GBA.GOV.AR/PANELES-Y-  
PONENCIAS/TRAMITACION-ADMINISTRATIVA/BERON.PDF](https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Imparare a gestire lo stress, che è un  
fattore di rischio per lo sviluppo della  
sindrome del burnout



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 12 e 15 partecipanti



#### TEMPO

30 - 40 minuti

## 14

### Le 3 "A" della gestione dello stress

Questo esercizio si basa sul modello decisionale, poiché le tre "A" sono relative alle seguenti aree del benessere del lavoratore adulto: lavorativo, cognitivo, emotivo, fisico e sociale. All'inizio, i facilitatori dovrebbero dividere il gruppo principale in 3 sottogruppi e distribuire 3 fogli di carta e matite a ciascun gruppo. Successivamente, i facilitatori dovranno spiegare una per una le tre "A" e le attività corrispondenti per ciascuna di esse:

La prima "A" deriva da "Away stress". Per raggiungere questo obiettivo ci sono 2 modi diversi: i lavoratori adulti possono eliminare la fonte di stress apportando qualche cambiamento oppure possono anche evitare la situazione stressante fin dall'inizio. I partecipanti dovrebbero condividere le loro idee su come potrebbero applicare questi 2 modi per eliminare lo stress dalle loro vite e scriverle su un foglio di carta. Quando tutti i partecipanti avranno scritto le loro idee, i facilitatori dovranno spiegare il ragionamento di questa "A": è possibile eliminare lo stress attraverso l'organizzazione e la pianificazione, gestendo i problemi (non evitandoli), facendo un elenco di priorità, comunicando in modo aperto e sincero (esprimere i propri sentimenti), ma anche conoscere i propri limiti, imparare a dire "No" e non assumersi più responsabilità di quelle che si possono fare.

La seconda "A" deriva da "Accettare lo stress". Per raggiungere questo obiettivo, i lavoratori adulti dovrebbero prepararsi fisicamente e mentalmente allo stress. I partecipanti dovrebbero condividere le loro idee su come potrebbero applicare questo metodo per accettare lo stress lontano dalla loro vita e scriverle su un altro foglio di carta (diverso da quello usato in precedenza). Quando tutti i partecipanti hanno scritto le loro idee, i facilitatori dovrebbero spiegare il ragionamento di questa "A": è possibile accettare lo stress accettando cose che non possono essere cambiate (non cercando di controllare l'incontrollabile), parlando a se stessi e agli altri in modo positivo e imparare a perdonare.

- **La terza "A" deriva da "Adattarsi e cambiare". Per raggiungere questo obiettivo ci sono 2 modi diversi: i lavoratori adulti possono aumentare la loro capacità di tollerare lo stress e anche cambiare il modo in cui percepiscono le situazioni di stress. I partecipanti dovrebbero condividere le loro idee su come potrebbero applicare questi 2 modi per eliminare lo stress dalle loro vite e scriverle su un foglio di carta. Quando tutti i partecipanti hanno scritto le loro idee, i facilitatori dovrebbero spiegare il ragionamento di questa "A": è possibile adattarsi allo stress e cambiarlo in questi modi:**

-Fisicamente: seguire una dieta adeguata, praticare esercizio fisico regolare e anche rilassamento o meditazione.

-Mentalmente: praticare l'affermazione positiva e stabilire priorità e obiettivi chiari. È molto importante cambiare le aspettative irrealistiche e le convinzioni irrazionali.

-Socialmente: creare e mantenere sistemi di supporto, relazioni e avere una comunicazione chiara. Le persone intorno a te possono aiutarti a riformulare i problemi e a guardarli da un punto di vista diverso.

-Spiritualmente: attraverso la meditazione, la fede e l'impegno. Può favorire l'autostima e coltivare un atteggiamento positivo.

Infine, i partecipanti dovrebbero creare un cerchio e parlare di questo esercizio. Ad esempio, se è stato facile o difficile per loro, se hanno mai considerato i diversi modi di accettare lo stress, adattarsi ad esso e cambiarlo, se non avevano mai pensato a questi problemi, se è stato utile fare questo esercizio in un gruppo, ecc.

**A**

**A**

**A**



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?

Mi sono sentito supportato dal resto del gruppo?

Abbiamo raggiunto accordi durante questo esercizio?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in un luogo o una stanza con banchi e sedie.
- Fogli di carta (minimo 3/gruppo).
- Matite o penne.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
ISTITUTO NAZIONALE PER LA SICUREZZA E L'IGIENE DEL LAVORO. SINDROME DEL BURNOUT (II): CONSEGUENZE, VALUTAZIONE E PREVENZIONE. SPAGNA. DISPONIBILE SU: [HTTPS://WWW.INSST.ES/DOCUMENTS/94886/326775/NTP\\_705.PDF](https://www.insst.es/documents/94886/326775/NTP_705.pdf)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Scopri cos'è la resilienza e come può aiutarci nella nostra vita lavorativa, sociale e personale



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 10 e 15 partecipanti



#### TEMPO

20 - 30 minuti

15

## Fare della resilienza il nostro scudo contro il burnout

All'inizio, i facilitatori dovrebbero dare ad ogni partecipante una penna e un foglio di carta, dove scrivere 3 cose diverse:

Cosa pensano sia la resilienza;

Perché pensano che possa essere importante sapere come sviluppare la resilienza;

Quando e come pensano di poterlo utilizzare.

Una volta terminato, i partecipanti dovrebbero leggere uno per uno ciò che hanno scritto sulla resilienza e discuterne tra loro.

Successivamente, i facilitatori spiegheranno cos'è la resilienza:

*"La resilienza è la capacità di superare con successo le avversità. Una parte importante della resilienza è al di fuori dell'ambito delle decisioni personali, ma le persone possono sempre apprendere atteggiamenti e strategie che la promuovono.*

*Ma la resilienza può essere percepita anche come un atteggiamento che consente alle persone di incorporare abitudini nel corso di un processo, attraverso l'apprendimento e la capacità di modificare un comportamento (in base alle informazioni apprese attraverso l'esperienza). La capacità e la volontà di apprendere, di modificare il modo di affrontare le situazioni o di cambiare le modalità a cui i lavoratori adulti si abituano, contribuiscono a generare questa resilienza acquisita.*

*Le persone più resilienti sono quelle che dimostrano sufficiente flessibilità per mettere temporaneamente in sospeso ciò che sanno e valorizzare altre idee o punti di vista: ciò consentirà loro di articolare nuove strategie per affrontare la crisi. È importante notare che questo è inevitabilmente influenzato dall'ambiente, dove ci sono istituzioni e contesti che possono ostacolare o favorire la flessibilità che il vero apprendimento richiede".*

Infine, i partecipanti dovrebbero discutere su come possono sviluppare la propria resilienza e anche su come possono aiutare le persone intorno a loro a farlo, mentre i facilitatori dovrebbero scrivere le idee per evidenziare quelle più interessanti o costruttive.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in un luogo o una stanza grande (con banchi e sedie, se possibile).
- Fogli di carta.
- Matite.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

## APPUNTI



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
MINISTERO DELLA SALUTE (2019). PREVENZIONE DEL BURNOUT PROFESSIONALE NEI CENTRI SANITARI DEL SERVIZIO SANITARIO DI MADRID. DISPONIBILE SU:  
[HTTP://WWW.MADRID.ORG/BVIRTUAL/BVCM020304.PDF](http://www.madrid.org/BVIRTUAL/BVCM020304.PDF)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Sviluppare la resilienza e anche strategie che promuovano la nostra autostima, il concetto di sé e l'autovalutazione per prevenire la sindrome da burnout



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 12 e 18 partecipanti



#### TEMPO

35 - 45 minuti

16

## Le tue 3 buste

I facilitatori dovranno consegnare a ciascun partecipante una penna, 3 buste e 3 fogli di carta:

La prima busta, intitolata "Il mio passato": ogni partecipante dovrà scrivere su un foglio di carta tutto ciò che ha realizzato in passato, nonostante le avversità. Ad esempio: "Ho finito la mia laurea", "Ho avuto il mio primo lavoro", "Sono riuscito a superare l'ansia", "Ho dato il mio primo bacio con la mia ragazza o il mio ragazzo", ecc. Quando i partecipanti finiscono le loro lettere a se stessi, deve tenerla nella busta: ogni partecipante può aprire la propria busta quando si sente triste o stanco, per ricordare quanta strada ha raggiunto.

La seconda busta, denominata "Il mio presente": i partecipanti dovranno scrivere su un altro foglio di carta i nomi o soprannomi di tutte le persone che nel passato hanno formato, nel presente e in futuro faranno parte dei loro percorsi, delle loro esperienze e le loro vite. Ad esempio: "Ho sempre il sostegno di mia madre", "mio nonno è sempre disposto ad ascoltarmi e anche a consigliarmi", "quando sono triste i miei compagni di università mi fanno sempre un sorriso", "il mio cane si accorge sempre quando sono triste e viene ad abbracciarmi", ecc. Ogni partecipante può aprire questa seconda busta quando si sente solo o se sente che non c'è nulla a cui aggrapparsi per andare avanti. Grazie a questa busta, i partecipanti possono ricordare che c'è sempre la possibilità che qualcuno li accompagni nei momenti difficili e che, anche se ad un certo punto possono sentirsi soli, possono sempre contare su qualcuno.

La terza e ultima busta, intitolata "Il mio futuro": i partecipanti dovranno scrivere su un altro foglio di carta tutte le esperienze che vorranno vivere in futuro. Ad esempio, "andare in mongolfiera con mia sorella", "cambiare pettinatura", "trovarmi un lavoro che mi permetta di viaggiare molto", "fare una videochiamata a mio cugino perché non ci parliamo da molto tempo" tempo", ecc. I partecipanti possono aprire questa terza busta quando si sentono scoraggiati o quando sentono di aver perso la strada: potranno così ricordare ciò che li motiva per il futuro.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio oppure in una stanza grande, con banchi e sedie.
- 3 fogli di carta/partecipante.
- Penne.
- 3 buste/partecipante.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla: ad esempio, i partecipanti possono registrarsi mentre parlano con qualche dispositivo (Telefono cellulare, informatico, ecc.).

Per raggiungere lo scopo della terza busta, gli obiettivi da raggiungere devono essere realistici e raggiungibili in un breve periodo di tempo, evitando così episodi di frustrazione.

## APPUNTI



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
UNIVERSITÀ DI SAN BONAVENTURA (2020). RISOLUZIONE DEI CONFLITTI E PROCESSO DECISIONALE. DISPONIBILE SU: [HTTPS://WWW.USBMED.EDU.CO/NOTICIAS/AMPLIACION-INFORMACION/ARTMID/1732/ARTICLEID/4675/RESOLUCION-DE-CONFLITTOS-Y-TOMA-DE-DECISIONES](https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflittos-y-toma-de-decisiones)



**TARGET GROUP**

Adulti



**OBIETTIVI**

Imparare a lavorare in squadra e a risolvere insieme diverse situazioni di crisi



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Tra 10 e 14 partecipanti



**TEMPO**

25 - 35 minuti

17

## Insieme possiamo risolvere tutto

I facilitatori dovrebbero dividere il gruppo principale in sottogruppi più piccoli. Successivamente, dovranno consegnare a ciascun gruppo un foglio di carta con 3 diversi scenari di crisi scritti (Allegato). Invece di fornire loro le situazioni di crisi scritte, è anche possibile che i partecipanti condividano alcune situazioni diverse.

I partecipanti dovrebbero parlare e discutere all'interno del gruppo, fornendo soluzioni personali per entrambi gli scenari. Successivamente, dovranno scegliere la soluzione adeguata per ciascuno nella propria vita o situazione.

Infine, tutti i partecipanti dovrebbero creare un cerchio: dovrebbero spiegare i diversi scenari di crisi che hanno avuto e come li hanno gestiti, in squadra e anche da soli.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Mi sono sentito supportato dal gruppo o, al contrario, ho avuto qualche problema?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in un luogo o una stanza grande (con banchi e sedie, se possibile).
- Fogli di carta.
- Matite.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI: SCENARI DI CRISI

**Sei stato licenziato dalla tua azienda e hai bisogno di soldi per pagare il mutuo**

**Il tuo capo ti ha detto che devi trasferirti in un'altra città per continuare a lavorare in azienda, altrimenti ti licenzierà.**

**Nel tuo ufficio si è insediato un nuovo collega che non lavora, ti dà fastidio e ascolta la musica ad altissimo volume...**

**Tu e tuo marito/moglie (fidanzato/fidanzata) vi siete lasciati dopo 9 anni di relazione**

**Tua figlia/figlio (o sorella/fratello) è stato espulso da scuola per cattivo comportamento**

**Hai avuto un incidente stradale e non hai l'assicurazione sanitaria**

**Il tuo animale domestico è smarrito e non riesci a trovarlo**

**Hai scoperto che il tuo partner/fidanzato/fidanzata ti tradisce**

**Hai pagato per una vacanza da sogno, ma solo il primo giorno scopri che è una truffa**





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Promuovere la risoluzione dei conflitti e il processo decisionale di gruppo in modo assertivo



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Massimo 10 partecipanti



#### TEMPO

50 minuti - 1 ora

## 18 Affrontare e risolvere insieme i problemi

All'inizio, i facilitatori dovrebbero spiegare l'importanza di affrontare i problemi in gruppo:

*"Le differenze tra le persone sono normalissime, frutto della diversità e della pluralità del mondo; tuttavia, a volte queste differenze non vengono affrontate correttamente e portano a veri e propri conflitti personali, spesso spiacevoli e inutili.*

*D'altronde i problemi possono esserci in qualsiasi ambito della vita, ma è vero che i conflitti nell'ambiente lavorativo sono molto comuni, quindi è conveniente avere la capacità di risolvere i conflitti non solo da soli, ma anche con quelli esterni aiuto: i nostri colleghi di lavoro, amici, familiari... Ecco perché risolvere i conflitti può aiutare molto, perché è una competenza fondamentale per lo sviluppo personale. Concretamente, in un ambiente lavorativo è importante avere un buon clima lavorativo che porti tutti verso lo stesso obiettivo e che prevenga la sindrome da burnout dei lavoratori".*

Successivamente, i facilitatori dovrebbero dare a ciascun partecipante una matita e un foglio di carta, dove annotare un problema che hanno rilevato o avuto di recente, ma possono anche inventarne uno.

Una volta terminato, i fogli di carta vengono piegati tutti insieme e messi in un sacchetto. Successivamente, uno alla volta, ogni partecipante dovrà tirare fuori dal sacchetto un foglio di carta e leggerlo ad alta voce, mentre un altro partecipante (o uno dei facilitatori) dovrà annotare su una lavagna quanto detto: una volta scritti tutti i problemi, i partecipanti dovrebbero sceglierne uno da risolvere (tramite voto).

Dopo aver scelto un tema, i partecipanti dovrebbero discutere cosa è successo. Sotto il tema scelto, sulla lavagna, i facilitatori dovrebbero tracciare due colonne diverse: una colonna è per le forze funzionali, cioè vantaggi o aspetti positivi della questione discussa; l'altra colonna è dedicata alle forze disfunzionali, cioè agli svantaggi o agli aspetti negativi.

Successivamente, i partecipanti dovrebbero esaminare tutto questo e discutere come risolverebbero il problema proposto: per esempio, se può essere riformulato in qualcosa di produttivo per il gruppo, se avrebbero bisogno di concordare un accordo, se avessero bisogno di uno speciale gruppo attività per risolverlo...

Infine, i partecipanti dovrebbero chiudere questo esercizio parlando dell'importanza di risolvere i conflitti e anche di farlo con l'aiuto degli altri.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?

Mi sono sentito supportato dal resto del gruppo?



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio in un luogo o stanza dotato di tavola, banchi e sedie.
- Fogli di carta e matite.
- Borsa.
- Tavola e gesso.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

## APPUNTI



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
BERÓN, G.A. LA SINDROME DEL BURNOUT. DISPONIBILE SU:  
[HTTPS://WWW.TRABAJO.GBA.GOV.AR/PANELES-Y-PONENCIAS/TRAMITACION-ADMINISTRATIVA/BERON.PDF](https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 12 e 15 partecipanti



#### OBIETTIVI

Imparare a delegare e, quindi, anche imparare a gestire al meglio il nostro tempo



#### TEMPO

35-45 minuti

## 19

### Gioco di ruolo sulla delega

In questo esercizio di gestione del tempo e di prevenzione del burnout, i facilitatori dovrebbero spiegare che il gioco di ruolo proposto può aiutarli a sapere come delegare. I facilitatori dovrebbero dividere il gruppo principale in diversi sottogruppi di 3 persone ciascuno:

Una persona avrà il "ruolo lavoratore".

Un'altra persona avrà il "ruolo di assistente".

La terza persona avrà il "ruolo di osservatore": i facilitatori dovranno consegnare ai partecipanti che fungeranno da osservatori un foglio di carta e una penna.

Quindi, i facilitatori dovrebbero assegnare a ciascun gruppo 6 diversi compiti da svolgere (Allegato). La persona con il ruolo di lavoratore dovrebbe esercitarsi a delegare e la persona con il ruolo di osservatore dovrebbe scrivere sul foglio commenti relativi alla prestazione del lavoratore e anche dell'assistente.

Durante questo esercizio, i facilitatori possono dare suggerimenti per aiutare i partecipanti a riflettere, con l'obiettivo di migliorare la loro capacità di delega. Quando la persona con il ruolo di lavoratore e quella con il ruolo di assistente hanno finito di dividersi i compiti, i ruoli dovrebbero essere invertiti finché i 3 partecipanti non saranno stati lavoratori, assistenti e osservatori.

Infine, tutti i partecipanti dovrebbero tornare al gruppo principale e creare un cerchio per parlare e discutere come si sono sentiti quando hanno delegato, quando sono stati osservatori e anche come assistenti. Sarebbe molto utile che i partecipanti parlassero anche dell'importanza di delegare compiti, quando è possibile, di come si sono sentiti nel delegare compiti prima di svolgere questo esercizio e di come lo faranno da quel momento in poi.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Mi sono sentito supportato dal gruppo o, al contrario, ho avuto qualche problema?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio oppure in una stanza grande, con banchi e sedie.
- Fogli di carta e matite.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante con il ruolo di osservatore ha problemi di motricità (ad esempio, se non riesce a prendere la penna), questa attività può essere svolta solo in forma parlata, senza scrivere nulla.

## APPUNTI

---

---

---

**BIBLIOGRAFIA**  
UNIVERSITÀ DI SAN BONAVENTURA (2020). RISOLUZIONE DEI CONFLITTI E PROCESSO DECISIONALE. DISPONIBILE SU: [HTTPS://WWW.USBMED.EDU.CO/NOTICIAS/AMPLIACION-INFORMACION/ARTMID/1732/ARTICLEID/4675/RESOLUCION-DE-CONFLITTOS-Y-TOMA-DE-DECISIONES](https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflittos-y-toma-de-decisiones)





## **MATERIALI/ALLEGATI: COMPITI SUGGERIMENTI**

**Rispondi a un'e-mail dal capo dell'entità**

**Invia un questionario di soddisfazione agli altri colleghi dell'ufficio**

**Crea una presentazione PowerPoint per un incontro importante con i capi**

**Partecipa ad un incontro di lavoro della durata di 4 ore, in qualità di ascoltatore**

**Tradurre un rapporto di 120 pagine in un'altra lingua**

**Contatta tutti i partner per informarli dell'evoluzione di un progetto**

**Invia un pacco a un partner**

**Preparare una campagna di sensibilizzazione sul lavoro e sugli obiettivi della vostra entità**

**Proponi al tuo capo un cambiamento nel modo di lavorare dell'entità**

**Prepara e conduci un colloquio con una persona interessata a lavorare nella tua entità**





#### TARGET GROUP

Adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Massimo 10 partecipanti



#### OBIETTIVI

Scopri il potere della gratitudine come strumento per prevenire la sindrome da burnout



#### TEMPO

15-25 minuti

20

## Gratitudine per prevenire il burnout

I partecipanti dovranno formare un cerchio e poi, uno per uno, completare la seguente frase: "La vita è bella per chi...".

Ad esempio, "la vita è bella per chi ha fratelli o sorelle maggiori", "la vita è bella per chi suona il pianoforte", "la vita è bella per chi vive vicino al mare", tra gli altri.

I partecipanti che si riconoscono nella stessa descrizione dell'altra persona, si scambiano di posto. L'ultima persona a prendere posto è la prossima a completare la frase.

Infine, i facilitatori dovrebbero spiegare l'importanza di questo esercizio in relazione alla sindrome da burnout:

*"In generale, il burnout è caratterizzato, tra gli altri, da esaurimento emotivo, atteggiamento spersonalizzato e scarso senso di realizzazione professionale e/o personale: ecco perché è di vitale importanza che ogni giorno dedichiamo qualche minuto del nostro tempo a ricordare a noi stessi tutte le cose belle che abbiamo nella nostra vita, possono essere cose fisiche, come le videoconsole o i libri che amiamo, ma anche cose semplici come il bel tramonto che vediamo ogni pomeriggio o le barzellette che ci raccontano i nostri amici.*

*La gratitudine è uno dei migliori scudi contro le situazioni di crisi, lo stress, l'ansia e anche la sindrome da burnout".*



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Questo esercizio mi ha aiutato in qualche modo?

Mi sono sentito supportato dal resto del gruppo?



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio all'aperto o in un grande spazio/stanza.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

BIBLIOGRAFIA  
BERÓN, G.A. LA SINDROME DEL BURNOUT. DISPONIBILE SU:  
[HTTPS://WWW.TRABAJO.GBA.GOV.AR/PANELES-Y-PONENCIAS/TRAMITACION-ADMINISTRATIVA/BERON.PDF](https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf)



#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Rilassarci e connetterci con noi stessi (e anche con le persone che ci circondano), dimenticando le possibili preoccupazioni e/o incombenze lavorative



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Tra 9 e 15 partecipanti



#### TEMPO

30 - 40 minuti

21

## Gratitudine e Mindfulness rilassante (Meditazione Guidata)

**Controllare la respirazione può essere molto utile per prevenire lo stress e, di conseguenza, anche la sindrome da burnout, quindi in questo esercizio i facilitatori e i partecipanti si concentreranno su questo.**

**I partecipanti dovranno trovare un posto comodo dove sedersi o sdraiarsi: se lo desiderano, potranno ascoltare musica ambientale o soft mentre lo fanno (a basso volume). Quando si sentono a proprio agio, dovrebbero chiudere gli occhi e iniziare a respirare il più lentamente possibile, cercando di mantenere la mente vuota.**

*Metti le mani sulle ginocchia e inspira, permettendo all'aria di entrare non solo nel petto, ma nella parte inferiore dei polmoni e anche nella pancia. La respirazione è la chiave per connettersi con il qui e ora e per avere consapevolezza.*

*Devi segnare uno schema di respirazione che permetta al tuo corpo di inspirare ed espirare sempre più profondamente.*

*Quando avrai incorporato questo modo di respirare, visualizza l'aria densa che entra nei tuoi polmoni e concentrati su di essa: immagina che sia cristallina e che sia carica di quelle cose fondamentali e preziose per te. A questo punto, è essenziale che tu pensi alle persone, alle situazioni e agli obiettivi che sono importanti per te, e anche alle tue azioni per raggiungerli. Poi metti una mano sul cuore e l'altra sulla pancia. Ad ogni inspirazione, senti l'aria espandere prima la pancia, poi le costole e infine il petto. Continua a inspirare ed espirare allo stesso modo.*

*Anche se senti di non avere più nulla da dare perché ultimamente hai dato davvero tutto, puoi ringraziare te stesso per essere qui e ora in questo esercizio, lavorando per te. Di' a te stesso "Sono grato di avere persone che mi amano", "Mi sento amato, apprezzato e rispettato, da me stesso e dalle persone che mi circondano".*

*Inspira di nuovo profondamente ed espira con un forte sospiro. Inspira di nuovo e mentre trattiene l'aria, metti le mani sulla fronte. Senti il rilassamento nelle tue spalle, nella tua pancia e nelle tue mani.*

*Ora lascia che il tuo respiro ritorni al suo ritmo normale: non cercare di forzarlo, ogni cosa ha bisogno del suo tempo.*

*Porta un sorriso sulle tue labbra, che inizia a risvegliare l'espressione del tuo viso. Quindi, muovi le dita e allunga il busto. Quando pensi che sia il momento, apri delicatamente gli occhi.*

*La sindrome del burnout può verificarsi quando si lavora da molto tempo e improvvisamente ogni giornata diventa pesante e difficile: quindi, quando ti senti così, puoi ricorrere a questo esercizio per mettere da parte per un po' le preoccupazioni, respirare profondamente e ricaricare le energie. .*





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Dedicare tempo a se stessi è molto utile per prevenire la sindrome da burnout. È importante sottolineare che questo esercizio di consapevolezza e meditazione, sia all'interno che all'esterno del luogo di lavoro, è di per sé insufficiente: sebbene contribuisca a offrire ai lavoratori adulti momenti di relax, la sindrome da burnout necessita di un trattamento completo.

Chiediti: come mi sentivo prima e anche dopo aver svolto questa attività?

Di recente ti sei fermato a ringraziare ciò che hai, ciò che sei e le persone che ti circondano?

Questo esercizio di meditazione mi ha aiutato in qualche modo?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di praticare questo esercizio all'aperto, in modo che ogni partecipante possa avere il proprio spazio per rilassarsi e riflettere.
- È anche possibile praticare questo esercizio in una grande stanza o spazio.
- Tappetino yoga.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

**BIBLIOGRAFIA**  
**MEDITAZIONE PER IL BURNOUT: GUARIRE L'USURA FISICA E MENTALE DEL LAVORO - RECUPERARE LA CALMA.**  
**DISPONIBILE SU: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0CHTRFUVG3C](https://www.youtube.com/watch?v=0CHTRFUVG3C)**



## TARGET GROUP

Adulti



## OBIETTIVI

Pianificare e organizzare meglio il  
nostro tempo e le nostre emozioni



## TEMPO

Una settimana per il giornale e un  
mese per il calendario

H1

# Compito 1: Organizza il tuo tempo – Organizza le tue emozioni e il tuo tempo

In questa attività intendiamo che i partecipanti imparino a organizzare e pianificare maggiormente il proprio tempo attraverso un calendario del tempo e un diario delle emozioni che emergono quotidianamente:

Calendario del tempo (Allegato): per imparare a organizzare e pianificare il proprio tempo è necessario compilare un calendario con i compiti da svolgere in un mese, in modo che appaiano organizzati per giorni. I compiti in questione non sarebbero solo quelli che svolgono a livello lavorativo, è importante che includano anche i compiti o le attività che svolgono a livello personale, cioè nel tempo libero.

Diario delle emozioni: la funzione di questo diario è che gli utenti annotino quali emozioni hanno provato durante la settimana sia nello svolgimento dei compiti esposti nel calendario, sia anche quelle emozioni alle quali non hanno trovato un motivo esplicito. Nel caso delle emozioni negative, dovrebbero commentare come le hanno affrontate e se le hanno invertite, come hanno fatto.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

È importante che i partecipanti tengano conto della propria cura di sé, pertanto cerchiamo di raggiungere un benessere sia mentale che fisico. Ecco perché vogliamo che tu scriva in questo calendario e agenda anche le attività del tempo libero per stare bene.

Per valutare l'efficacia di questa attività ti faremo una serie di domande:

Quale sistema di pianificazione temporale utilizzavi prima?

Ritieni questa attività utile per ottenere una migliore organizzazione e pianificazione del tempo?

Continuerete a utilizzare questo metodo di organizzazione?

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Ti consigliamo di svolgere questa attività in un luogo in cui ti senti a tuo agio. Ad esempio: la propria casa, un parco, un terrazzo, una spiaggia, ecc.
- Matite e fogli di carta.
- Si consiglia di ascoltare musica soft o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha difficoltà a scrivere, gli verrà offerta la possibilità di utilizzare strumenti vocali per svolgere l'attività.

---

## APPUNTI

---

---

---

**BIBLIOGRAFIA**  
BERÓN, G.A. LA SINDROME DEL BURNOUT. DISPONIBILE SU:  
[HTTPS://WWW.TRABAJO.GBA.GOV.AR/PANELES-Y-PONENCIAS/TRAMITACION-ADMINISTRATIVA/BERON.PDF](https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf)





# MATERIALI/ALLEGATI: CALENDARIO DEL TEMPO

<b>DOMENICA</b>					
<b>SABATO</b>					
<b>VENERDÌ</b>					
<b>GIOVEDÌ</b>					
<b>MERCOLEDÌ</b>					
<b>MARTEDÌ</b>					
<b>LUNEDI</b>					





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Essere in grado di affrontare e  
annullare le nostre emozioni  
negative



#### TEMPO

Ogni volta che si manifesta  
un'emozione negativa

## H 2

### Compito 2: Musica per le tue emozioni

Questa attività consiste nel cercare di **invertire le emozioni** negative che i lavoratori adulti possono provare durante la giornata. Per fare questo, vogliamo che **ogni volta che nasce un'emozione negativa**, si cerchi una canzone che produca un cambiamento, fino a trasformarla in un'emozione positiva. Ad esempio:

Tristezza / Gioia.

Delusione / Ottimismo.

Malinconia / Serenità.

Per fare questo, è importante **prestare attenzione** alle emozioni che si provano in ogni momento e **prendersi il tempo necessario** per invertire queste emozioni negative.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

**La musica** è uno strumento molto utile per far interessare le persone all'attività che viene loro proposta. Per questo motivo, la consideriamo un'attività molto interessante da svolgere individualmente quando non c'è nessuno a sorvegliarvi.

Per **valutare** questo compito a casa, si possono porre alcune **domande** come:  
Quali tattiche utilizzavi prima di questa attività per gestire le emozioni negative?  
Pensate che questa attività sia utile per ottenere una gestione ottimale delle emozioni?  
Utilizzerete questa attività come metodo per affrontare le emozioni negative?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- Si consiglia di svolgere questa attività in un luogo in cui **ci si sente a proprio agio**. Ad esempio: casa propria, un parco, una terrazza, una spiaggia, ecc.
- Un dispositivo che permetta di ascoltare la musica, perché si consiglia di **ascoltare musica soft** o rilassante durante questo esercizio.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se un partecipante ha difficoltà di udito, gli verranno offerti strumenti che generano vibrazioni che può sentire o odori che può percepire.

---

## APPUNTI

---

---

---



## MATERIALI/ALLEGATI:

## BIBLIOGRAFIA

Consejería de Sanidad (2019). *Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del Servicio Madrileño de Salud.*

Disponibile su:

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020304.pdf>

## 21 Esercizi per pianificare la tua carriera

### C.I. Consapevolezza di sé

Si concentrano sull'esplorazione dei propri valori, personalità, motivazioni, interessi e competenze.

Personalità: **2 Il tuo acronimo;**

Competenze: **3 I tuoi punti di forza; 4 Abbina!;**

Interessi: **7 Cosa mi piace e cosa non mi piace fare;**

Valori: **6 Trovate i vostri valori fondamentali; 8 Il lavoro ideale; 9 La mia ispirazione; 18 Dare priorità alla propria vita;**

Motivazioni: **10 Un sogno a lungo coltivato; 13 Crea il tuo motto; 16 Esplorate le vostre debolezze e trasformatele in punti di forza; 19 Iniziare pensando alla fine.**

### C.II. Esercizi sui propri obiettivi

Questa categoria si concentra sull'aspetto pratico della definizione di obiettivi efficaci nella propria carriera: **1 Stabilire obiettivi S.M.A.R.T.; 5 La mia ancora di salvezza.**

### C.III. Pianificazione della carriera e sviluppo professionale continuo

Esercizi per aiutarvi nella crescita professionale e nel cambiamento nel corso della vita.

**11 Personalizza il tuo spazio di lavoro!; 12 Supera le tue paure; 14 Presentati in un cv; 15 Lavorate sulle vostre soft skills; 17 Equilibrio tra lavoro e vita privata; 20 L'elevator pitch; 21 La mia rete.**

### Esercizi abbinabili

Esercizi **5** e **14**

Esercizi **3** e **16**

Esercizi **6** e **18**

Esercizi **20** e **21**



### TARGET GROUP

Adulti



### OBIETTIVI

Aiutare a conseguire obiettivi  
raggiungibili



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### TEMPO

15 min

## 1 Stabilire obiettivi S.M.A.R.T.

Il termine SMART sta per Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and TEMPO-Bound.

Il facilitatore inizia interrogando il gruppo sull'importanza di definire gli obiettivi. Può pronunciare una frase per stimolare il dibattito: "Se non hai una direzione, nessun vento sarà favorevole" (Seneca).

Dopo il dibattito iniziale, il facilitatore spiega che ci troviamo di fronte a una sfida costante, che ci costringe permanentemente a guidare il ragionamento e l'azione per il futuro, a stabilire le priorità e a definire esattamente dove vogliamo andare.

Consegnare ai partecipanti un foglio di carta con una frase da completare:

**Il mio obiettivo è [obiettivo specifico] entro [termine o scadenza].**

**Realizzerò questo obiettivo con [step raggiungibili per raggiungere l'obiettivo] e lo raggiungerò quando [misurabile].**

**Raggiungere questo obiettivo significa [rilevanza dell'obiettivo e dei risultati].**

Affinché un obiettivo sia efficace, è necessario che sia:

### SPECIFICO

Un obiettivo specifico risponde a domande come:

Cosa deve essere realizzato? Chi ne è responsabile? Quali sono i passi da compiere per raggiungerlo?

### MISURABILE

Quantificate i vostri obiettivi specificando quanto volete raggiungere il vostro obiettivo. In questo modo saprete quando lo avrete raggiunto.

### RAGGIUNGIBILE

Stabilite obiettivi che non siano troppo facili o impossibili da raggiungere.

### RILEVANTE

Assicuratevi che il vostro obiettivo sia davvero importante. Dovete concentrarvi su obiettivi rilevanti e importanti.

### LIMITATO NEL TEMPO

Assicuratevi di avere una chiara cornice temporale per raggiungere i vostri obiettivi. Senza una scadenza, non avrete alcuno stimolo o motivazione per portare a termine il vostro obiettivo.

**Dopo la spiegazione, le risposte dei partecipanti dovrebbero essere simili a queste:**

**Il mio obiettivo è inviare 3 e-mail per le posizioni lavorative aperte entro la fine della settimana. Realizzerò questo obiettivo scrivendo una bozza con tutti gli allegati necessari e lo raggiungerò quando saranno state inviate almeno 3 e-mail.**

**Il raggiungimento di questo obiettivo mi aiuterà a trovare un lavoro nel settore in cui sto cercando di lavorare.**



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Fissare degli obiettivi può portare numerosi vantaggi: aumentare la fiducia in se stessi, eliminare e chiarire le aspettative, aiutare a produrre di più e a migliorare le prestazioni, aumentare la motivazione, aiutare a decidere come utilizzare il TEMPO e aiutare a ridurre lo stress e l'ansia. L'impegno con gli OBIETTIVI deve essere quotidiano, in modo che i risultati siano sempre più vicini. Più i vari obiettivi (annuali, semestrali, trimestrali, mensili, settimanali, giornalieri) sono in armonia, migliore sarà la gestione della TEMPO.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Si consiglia di eseguire questo esercizio in una stanza con tavoli e sedie.

Avrete bisogno di:

- Fogli
- Penne

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

Developing a S.M.A.R.T. Career Plan  
<https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4>

### BIBLIOGRAFIA

*How to write SMART goals (with examples)*

<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals#:~:text=What%20are%20SMART%20goals%3F,within%20a%20certain%20TEMPO%20frame>





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Aiutate a definire la vostra  
personalità attraverso un'attività  
divertente



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

10 min

## 2

### Il tuo acronimo

Date ai partecipanti un supporto su cui scrivere e chiedete loro:

Cosa rappresenterebbe il vostro nome se fosse un acronimo che vi rappresenta?

Possono essere creativi quanto vogliono. Possono giocare con i sostantivi o con le frasi complete.

*Esempio: Elena*

- Elevating
- Low
- Expectations
- Now
- Attainable

Questo gioco può essere applicato agli affari quando si cerca di trovare un'identità per la propria azienda, piccola impresa, nome d'arte, associazione ecc. Il facilitatore chiede poi ai partecipanti di scrivere il loro acronimo, ma questo TEMPO per concentrarsi sulle caratteristiche che hanno o dovrebbero avere come lavoratori e fornire di nuovo l'esempio.

(Maria):  
Methodical  
Attentive  
Responsible with schedules and tasks  
Informed about the subjects  
Autonomous



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Un'attività facile e divertente per coinvolgere i partecipanti e invitarli a condividere i loro acronimi e ciò che rappresentano per capire la loro personalità e i valori che sono alla base di ogni attività umana e anche della carriera. I partecipanti possono poi indicare se pensano di avere già queste caratteristiche o come sperano di acquisirle.

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Avrete bisogno di:

- Carta
- Penne

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---







#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Valorizzare i propri punti di forza personali immaginando come applicarli nella vita quotidiana.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

20 min

3

## I tuoi punti di forza

I partecipanti devono scrivere 3 dei loro maggiori punti di forza su un foglio di carta separato. 3 min

Poi procedono a piegare i pezzi in modo che non si capisca cosa sono e li mettono in una ciotola o in un cestino.

Ogni partecipante sceglie un punto di forza a caso.

Ora deve pensare alle opportunità di utilizzare questo punto di forza in diverse situazioni, soprattutto per quanto riguarda le sfide che potrebbe incontrare.

**Invitate i partecipanti a chiedersi ogni volta che ne hanno la possibilità:**

**"Come la mia forza può aiutare in questa situazione?".**

**5 min**

**Dove usare le proprie forze:**  
**Situazione di vita quotidiana**  
**Situazione di vita lavorativa**

- **Relazioni con gli altri**

**"In che modo essere gentili può aiutare il mio rapporto con i colleghi?".**



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

I partecipanti discutono con il gruppo su come utilizzerebbero il punto di forza scelto a caso per 10 minuti.

Alla fine assegnare il compito del giorno: i partecipanti devono scegliere il loro "punto di forza fortunato del giorno", che può essere personale o uno dei punti di forza menzionati dal gruppo.

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Avrete bisogno di:  
Post-it  
Un cestino  
Penne

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se il gruppo è numeroso, dividetelo in sottogruppi per la parte di discussione.

---

---

## APPUNTI

---

---

---





**TARGET GROUP**

Adulti



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**OBIETTIVI**

Comprendere i punti di forza e di debolezza personali grazie a un punto di vista esterno e confrontarsi...



**TEMPO**

15 min

**4**

**Abbina!**

Chiedete ai partecipanti quanto segue:

Scrivete una descrizione di voi stessi, specificando quali sono le vostre qualità positive e negative. Trovate alcune persone a cui chiedere un'opinione su di voi: quali sono i vostri punti di forza e di debolezza secondo loro?

Una volta ottenute le loro opinioni, verificate se corrispondono a ciò che pensate di voi stessi. Più persone coinvolgerete in questa indagine, più affidabili saranno i risultati.

Secondo me		Secondo gli altri	
punti di forza	debolezze	punti di forza	debolezze
<ul style="list-style-type: none"> <li>• forte ✓</li> <li>• astuto</li> <li>• ambizioso</li> <li>• saggio ✗</li> </ul>	testardo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gentile ✓</li> <li>• forte ✓</li> </ul>	ingenuo ✗



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Che cosa avete imparato su di voi?

Siete sorpresi della descrizione che gli altri vi hanno dato?

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Questo è un compito che può essere assegnato come compito a casa. Tenete presente che si tratta di un'attività che può ferire i sentimenti di qualcuno. Assicuratevi di fare un disclaimer per scegliere le persone giuste a cui chiedere, persone di cui vi fidate e con cui avete un buon rapporto.

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Riflettete su quali fattori hanno influenzato le vostre scelte di vita finora.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

20 min

## 5 La mia ancora di salvezza

Questo esercizio ha lo scopo di "riscaldarvi" e di farvi riflettere su quali fattori hanno influenzato le vostre scelte di vita fino ad ora. I partecipanti indagano su come hanno preso le decisioni, su cosa li ha portati al punto in cui si trovano e su quali eventi sono stati essenziali per loro fino ad ora. Disegnate una lunga freccia che rappresenti la vostra linea di vita. A sinistra c'è l'inizio della linea della vita, poi la freccia si allunga a destra verso il futuro. Sopra la freccia c'è un più che rappresenta le cose positive della vostra vita, mentre sotto la freccia c'è un meno che rappresenta le parti più negative e impegnative della vostra vita.

Dite ai partecipanti di pensare a queste cose e di compilare la linea temporale: **5 min.**

**Persone importanti**

**Eventi importanti**

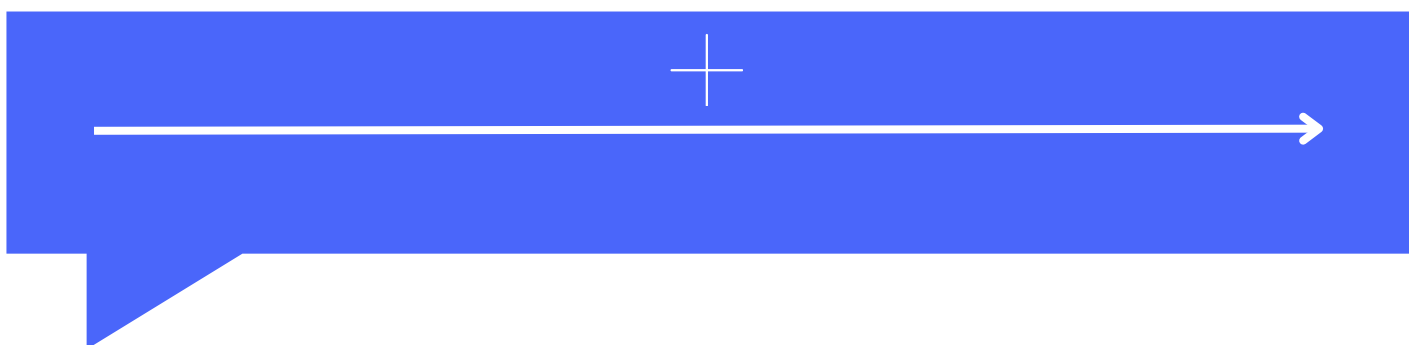
**Obiettivi**

**Sogni**

**Interessi**

Lasciate che disegnano e scrivano alcune parole riassuntive su importanti eventi positivi sopra la linea. Sotto la linea, devono scrivere circostanze più negative o impegnative. Dite loro di pensare a quali eventi e opportunità hanno avuto e a cosa hanno imparato. Possono iniziare a pensare al loro futuro e ai loro sogni. **10 min**

Questo esercizio vi prepara alla domanda del selezionatore: "Può parlarmi un po' di lei?". Non avete spazio per raccontare tutta la storia della vostra vita, quindi dovete raccontare le cose più rilevanti per un futuro datore di lavoro. Potete raccontare le vostre esperienze personali e professionali.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Ora avete preso in considerazione la domanda del selezionatore e avete fatto l'esercizio. Prendetevi un po' di tempo per concludere questa fase riflettendo sugli eventi che hanno influenzato le vostre scelte di studio e di carriera. Chiedete ai partecipanti se riescono a individuare un tema unificante nella loro storia di vita. Come lo presenterebbero?

La nostra storia di vita dà forma a chi siamo e a chi vogliamo diventare. Guardare al passato può aiutare a comprendere meglio se stessi e la propria situazione attuale.

---

---

---

---

**La nostra vita è una storia in cui tutto ha una causa e delle conseguenze, ma non osserviamo abbastanza la nostra vita per vedere queste connessioni. Analizzare il passato può aiutarvi a prendere decisioni più consapevoli e a capire a quali elementi date importanza e perché.**



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Per svolgere l'esercizio, utilizzare carta e penna o uno strumento simile.

---

---

---

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

L'esercizio può essere eseguito individualmente con un debriefing di gruppo o tutti insieme come brainstorming su una linea di vita, per confrontare le pietre miliari della vita delle persone e quanto possano essere diverse o simili.

### APPUNTI

---

---

---



#### TARGET GROUP

Giovani adulti



#### OBIETTIVI

Understanding your values in order to achieve your full inner potential.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

25 min

## 6 Trovate i vostri valori fondamentali

I facilitatori chiedono ai partecipanti quanto segue:

Innanzitutto, prendetevi cinque minuti per ordinare l'elenco dei valori in una delle tre pile: **5 min**

**Molto importante per me**

**Un po' importante per me**

**Non è importante per me**

In secondo luogo, prendete tutti i valori dalla pila "molto importante". **3 min.**

Restringeteli a 10.

Restringeteli a 5.

Infine, restringeteli a 3.

Man mano che ne rimuovete alcuni, potreste trovare delle sovrapposizioni e iniziare a "scrivere" le vostre definizioni per queste parole nella vostra testa. Ad esempio, lo sviluppo personale e l'apprendimento potrebbero essere entrambi molto importanti per voi, ma potreste combinarli in un unico valore se allargaste un po' la vostra prospettiva.

Infine, scrivete la vostra definizione personale per ciascuno dei tre valori che avete scelto. **5 min.**

#### Categorie:

- Credenze e valori
- Valori personali nelle relazioni
- Valori personali nel lavoro
- Valori personali per la vita



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

- Cosa sono i valori fondamentali? Perché sono importanti - per noi personalmente e come collettività?
  - 
  - In che modo l'identificazione dei nostri valori fondamentali può aiutarci ad avere successo (nella vita, sul posto di lavoro, in famiglia e nelle organizzazioni)?
  -
- Come ci si presenta quando si vivono i propri valori fondamentali? Come possono guidare le nostre azioni quotidiane?

---



---



---



---



---



---



---



---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Stanza grande, sedie, scrivanie o superfici dove scrivere  
carta, pennarelli e un elenco di valori.

---



---



---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---



---



---

## APPUNTI

---



---



---

## BIBLIOGRAFIA

Leading and Living by Your Core Values - <https://www.connectioncollaborative.com/blog/core-values/>  
Core Values List: The Only 216 Values You'll Ever Need <https://www.scienceofpeople.com/core-values/>





**TARGET GROUP**

Adulti



**OBIETTIVI**

Become more self-aware and change your daily routine.



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**TEMPO**

25 min

## 7 Cosa mi piace e cosa non mi piace fare

 <b>Cosa mi piace</b>	<b>Cosa non mi piace</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Godersi un po' di TEMPO al parco</b></li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trascorrere la mia notte lavorando</b></li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul> 



Invitateli a mettere un post-it e a girare per la stanza per trovare corrispondenze di persone a cui piacciono e non piacciono le stesse cose. 15 min.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Chiedere ai partecipanti: "Come potete cambiare la vostra routine quotidiana eliminando ciò che non vi piace?". 5 min

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Se il gruppo è numeroso, dividetelo in piccoli gruppi per la parte di discussione.

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---





**TARGET GROUP**

Adulti



**OBIETTIVI**

Stabilite cosa è importante per voi quando cercate un lavoro.



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**TEMPO**

15 min

**8**

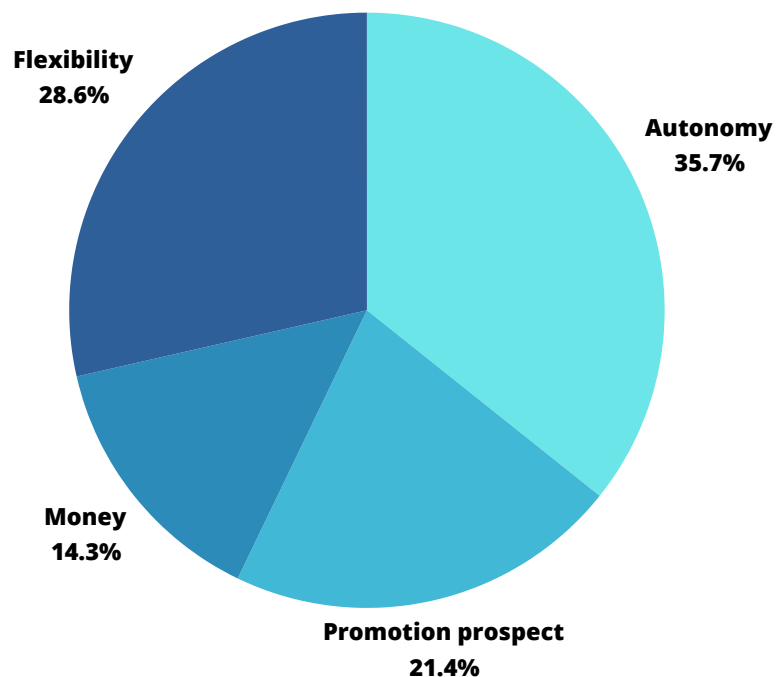
## Il lavoro ideale

Fornite o lasciate che i partecipanti disegnino un grafico a torta e visualizzino alcune priorità nella ricerca di un lavoro. **5 min**

Tralasciate quelle meno importanti e modificate le proporzioni delle fette in base all'importanza.

Si possono aggiungere i seguenti stimoli: **varietà del lavoro, prospettive di promozione, denaro, autonomia e flessibilità dell'orario di lavoro.**

(Altre categorie possibili sono: Indipendenza, Creatività, Ricompensa finanziaria, Movimento, Altruismo, Sicurezza, Gestione, TEMPO LIBERO e Attività fisica).





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Lasciate che i partecipanti riflettano in gruppo sul motivo per cui danno più valore a certi elementi piuttosto che ad altri. 10 min

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Se il gruppo è numeroso, dividetelo in piccoli gruppi per il TEMPO DI RIFLESSIONE.

---

---

---

---

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---



**TARGET GROUP**

Adulti



**OBIETTIVI**

Capire quali sono i vostri obiettivi in termini di valori guardando alle persone che vi ispirano..



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**TEMPO**

15 min

**9**

## La mia ispirazione

Pensate alle persone che ammirate: potrebbero darvi importanti spunti per pianificare la vostra carriera professionale in un determinato settore. Ad esempio, se i vostri idoli sono persone che svolgono importanti ruoli sociali nella comunità, forse un lavoro in questo settore si adatta bene ai vostri valori.

Elencate le cinque persone che ammirate di più. Queste persone possono essere del passato o del presente.

Eroe 1. \_\_\_\_\_

Eroe 2. \_\_\_\_\_

Eroe 3. \_\_\_\_\_

Ora, pensate a una qualità speciale che renda ciascuna delle persone uniche. Scrivete qui sotto un tratto diverso per ciascuna di esse.

Eroe 1. \_\_\_\_\_

Eroe 2. \_\_\_\_\_

Eroe 3. \_\_\_\_\_

Pensate a una caratteristica che tutte le persone che ammirate hanno in comune con voi. Scrivetelo qui sotto.

\_\_\_\_\_

Pensate a qualcosa di voi stessi che vorreste cambiare in meglio.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Discutete in gruppo su cosa vi ha portato a scegliere queste persone e su cosa vorreste ottenere.

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Aiuta a visualizzare meglio i propri obiettivi.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Gruppo di persone



#### TEMPO

15 min

10

## Un sogno a lungo coltivato

Questo esercizio aiuta a visualizzare meglio i propri obiettivi. Il facilitatore chiede di:

- 1)** Scegliere il sogno; dovrebbe essere un sogno a cui i partecipanti tengono, per il quale sono disposti a fare qualcosa di realizzabile, ma allo stesso TEMPO "solo un po'" al di là delle loro possibilità.
- 2)** Trasformare il sogno in un intento; scrivendolo, devono trasformare tutti i "vorrei" in "voglio" finché il testo non trasmetterà la forza e il desiderio di realizzarlo.
- 3)** Passo dopo passo; devono scrivere le prime 3 azioni per realizzare il sogno e, una volta raggiunta una di esse, ne viene aggiunta un'altra all'elenco.

Disegnare una scala e una nuvola in cima. I partecipanti possono scrivere o disegnare il sogno nella nuvola e i passi da compiere per raggiungerlo sui primi 3 gradini della scala.

Dite ai partecipanti di fissare una scadenza per il primo gradino. Ricordate che devono essere passi concreti, ad esempio: Cercare almeno 3 annunci di lavoro oggi.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Cosa vi impedisce di fare questi passi? Sentite di poter iniziare il primo passo adesso?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---





### TARGET GROUP

Adulti



### OBIETTIVI

Per rendere il vostro spazio di lavoro più confortevole e su misura per voi.



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### TEMPO

15 min

11

## Personalizza il tuo spazio di lavoro!

Invitate i partecipanti a trovare ispirazioni per decorare e organizzare il loro spazio di lavoro personale: Schede di Pinterest, riviste e tutto ciò che li riguarda. **5-10 minuti**

Invitateli a far risplendere la loro personalità: raccogliete oggetti legati ai loro ricordi più cari o al loro stile personale; dopotutto, li guarderanno tutti i giorni! Aggiungete anche oggetti che potrebbero facilitarvi il lavoro, come una lampada. Mantenete tutto in ordine e funzionale.

Ora invitateli a provare: incollate APPUNTI, disegnatte o scrivete. Oppure portate i vostri oggetti ai laboratori per mostrarli agli altri.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Quali oggetti avete scelto? Come vi fanno sentire? Cosa pensate sia funzionale e cosa emotivo?

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Predisporre un foglio di carta che funga da spazio di lavoro. Oppure si possono preparare spazi prestampati come l'immagine di una scrivania vuota, di una borsa, di una parete, ecc.

È possibile utilizzare il sito <https://padlet.com/> per raccogliere materiale visivo.

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

**Idealmente, è possibile rappresentare qualsiasi spazio, ad esempio una valigia o una borsa da ginnastica. Qualsiasi cosa che si riferisca al vostro gruppo target di adulti.**

## APPUNTI

---

---

---

**MATERIALI/ALLEGATI:**  
<https://www.pinterest.it/>



**TARGET GROUP**

Adulti



**OBIETTIVI**

Identificare le proprie paure nella carriera e affrontarle senza farsi sopraffare.



**NUMERO DI PARTECIPANTI**

Non specificato



**TEMPO**

15 min

12

## Supera le tue paure

In un grafico scrivete in una colonna a sinistra quali sono le vostre peggiori paure legate alla vostra carriera.

Es. "Non troverò lavoro"

Ora scrivete il peggior scenario possibile chiedendovi: "Cosa succede se non trovo lavoro?".

Es. "Probabilmente dovrò vivere a carico dei miei genitori".

Nella colonna a destra scrivete 3 piccoli passi concreti che potete fare per evitare questa situazione.

I passi devono essere raggiungibili e concreti. Potete basare i vostri obiettivi sul numero dell'esercizio S.M.A.R.T.

Esempio:

<p><b>Non troverò un lavoro, dovrò vivere a spese dei miei genitori.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Iniziare a cercare annunci di lavoro</b></li> <li>• <b>fare un piano del miglior TEMPO per candidarsi</b></li> </ul> <p><b>Preparare un elenco di elementi che vorrei includere nel mio cv</b></p>
<p><b>Voglio lasciare il mio lavoro - Se lo lascio non riuscirò a trovare un altro lavoro</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Succede qualcosa di inaspettato...</b></li> </ul>	

Il facilitatore fornisce possibili passi semplici quando il partecipante sembra non trovarne.

Il facilitatore può anche fornire un elenco delle paure più comuni legate alla carriera, se i partecipanti non desiderano condividere le loro paure personali.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Discutete nel gruppo come vi sentite in merito all'attività e ai passi che avete scritto.

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Se il gruppo è numeroso, dividerlo in piccoli gruppi per il TEMPO DI RIFLESSIONE.

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.businessinsider.com/how-to-deal-with-common-work-fears-2015-6?r=US&IR=T>





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Trovare la motivazione per  
raggiungere i propri obiettivi.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

10 min

13

## Crea il tuo motto

Invitare i partecipanti a scrivere il loro motto. Possono essere creativi quanto vogliono. 5 min.

### Esempio:

BE S.M.A.R.T. AND START!

Condividete con il gruppo il vostro motto! **5 minuti**



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Un motto aiuta a ricordare qual è lo scopo originario della propria vita. Per esempio, il motto di non rinunciare mai al sogno di frequentare l'università può spingervi a raggiungere il vostro obiettivo, mentre un mantra può dirvi che siete degni di raggiungere quell'obiettivo. Scrivete una frase breve e potente che vi aiuti a superare le sfide della vita e iniziate a ripeterla a voi stessi. Ditela ad alta voce, sussurratela nel vostro cuore e pensatela nei vasti corridoi della vostra mente, ma assicuratevi di ripeterla.

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

---

---

---

---

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.happierhuman.com/personal-motto/>





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Ottenere le informazioni di base importanti per presentarsi in un cv.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

15 min

14

## Presentati in un cv

Questo esercizio può essere abbinato al numero **5 - La mia ancora di salvezza**. Dopo averlo completato, dite ai partecipanti di scrivere una breve presentazione che risponda alla domanda "Puoi parlarmi un po' di te?". Cercate di non superare i 2 minuti. **10 minuti** per scriverla

In un lavoro è importante trasmettere anche qualcosa di sé. Quali sono i tuoi valori fondamentali che finiranno per influenzare il tuo modo di lavorare? Conoscete voi stessi meglio di chiunque altro, quindi siete la persona migliore per evidenziare le qualità che volete trasmettere alle persone.

Dopo aver scritto la presentazione, cercate di riassumere tutto utilizzando i punti chiave. 5 min

- 
- 
- 
- 

Appassionati di lavoro artigianale  
Credo fortemente nella cooperazione,  
Lavoro come mediatrice culturale da 10 anni

-----



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---







#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Giustificate le vostre soft skills  
con la vostra esperienza di



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

15-20 min

X

## Lavorate sulle vostre soft skills

Presentate un elenco delle soft skill più richieste, che potete trovare nei materiali.

Lasciate che i partecipanti ne scelgano alcune e le adattino a se stessi. Potete dire di sceglierne al massimo 5.

I partecipanti devono ora giustificare le loro scelte in base alla loro esperienza di vita e di lavoro:

#### Esempio:

*"Sono una persona comunicativa, particolarmente brava nella comunicazione verbale faccia a faccia, infatti ho lavorato per molti anni come receptionist di un hotel occupandomi ogni giorno di problemi e reclami dei clienti".*



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Quando si scrive un CV è importante dare una motivazione a ciò che si scrive. Un elenco di competenze può essere scritto da chiunque. È la vostra esperienza di vita e di lavoro che rende preziose le vostre soft skills. Si può discutere nel gruppo su cosa hanno scelto i partecipanti e perché.

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## BIBLIOGRAFIA

<https://novoresume.com/career-blog/soft-skills>





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Esplorate le vostre debolezze e trasformatele in punti di forza per lavorare con successo ai vostri obiettivi e alla vostra carriera.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

15 min

## 16 Esplorate le vostre debolezze e trasformatele in punti di forza.

Questo esercizio può essere abbinato all'esercizio 3 "I vostri punti di forza". È più facile determinare i propri punti di forza, ma è più difficile definire le proprie debolezze. Eppure è importante conoscerli per lavorare con successo sui propri obiettivi e sulla propria carriera. È anche una delle domande più frequenti nei colloqui di lavoro.

### Fase 1

Invitate i partecipanti a individuare 3 punti deboli che possono trasformare in punti di forza. Non scegliete una debolezza troppo difficile da trasformare; una persona che è sempre in ritardo non verrà assunta, ma una persona testarda può essere descritta come motivata e capace di fare.

Scrivete come potete trasformare una debolezza in un punto di forza o come state cercando di sviluppare la vostra debolezza.

### Esempio:

impaziente  
Spontaneo  
Impulsivo

La mia natura impulsiva e spontanea mi porta a trovare soluzioni creative e grazie alla mia impazienza di solito riesco a fare le cose in fretta.

I punti deboli possono essere combinati in una frase o separatamente.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Ora prendetevi un momento per concludere questa fase riflettendo sulle domande: Cosa vi piacerebbe poter sviluppare in voi stessi? Ci sono punti di forza che oggi non avete, ma che vorreste avere in futuro?

Forse volete scrivere le vostre risposte, discuterne con un amico o semplicemente tenerle a mente.

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI CONSIGLI

Elenco dei punti deboli

- Testardo
- Interrogativo
- Controllato dagli impulsi
- Rischioso
- Spontaneo
- Sempre in ritardo
- Parla troppo o troppo velocemente
- Ha bisogno di avere il controllo
- Cauto
- Lento
- Recluso
- Impaziente
- Aspettative elevate
- Scarsa conoscenza della lingua
- Difficoltà a prendere decisioni rapide
- Pessimista

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---





#### TARGET GROUP

Adulti



#### OBIETTIVI

Trovare nella propria routine quotidiana modi per uno stile di vita più equilibrato



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

A group of people



#### TEMPO

20 min

17

## Equilibrio tra lavoro e vita privata

Fornite ai partecipanti un foglio di carta e dite loro di elencare una serie di attività che svolgono quotidianamente. Sugerite ora di dividerle in 4 categorie secondo la Matrice decisionale di Eisenhower, una semplice griglia a quattro caselle che separa i compiti importanti da quelli non importanti. Ciascuna delle 2 categorie è suddivisa in urgente e non urgente.

Ora, in base alla nuova suddivisione, chiedete ai partecipanti di programmare la loro settimana ideale. Fornite un modello di calendario settimanale.

In gruppi, fate descrivere quali differenze hanno riscontrato rispetto alla loro settimana normale e se pensano di potersi impegnare nel nuovo programma per una settimana e perché sì o perché no.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Forse quel compito che avete delegato avrebbe dovuto essere scartato del tutto, oppure vi rendete conto che ciò che pensavate fosse "urgente" è in realtà una parte importante del vostro nuovo equilibrio tra lavoro e vita privata. Ci vorrà un po' di TEMPO per perfezionare il funzionamento di questo sistema.

Aggiungete lentamente altri compiti "importanti" alla vostra vita.

Dopo qualche settimana, il vostro programma dovrebbe iniziare a solidificarsi e potreste iniziare a notare un po' di TEMPO libero che potreste utilizzare per raggiungere obiettivi più grandi, compiti importanti o per creare un maggiore equilibrio tra lavoro e vita privata.

Assegnate il compito di tenere un diario giornaliero o settimanale per continuare a casa con questa attività.

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Carta, modello di calendario settimanale

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html>  
<https://www.betterup.com/blog/how-to-have-good-work-life-balance> <https://blog.vantagecircle.com/work-life-balance/> <https://blog.rescueTEMPO.com/work-life-balance-tips/>





#### TARGET GROUP

Giovani adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Small groups of up to 5 people  
each



#### OBIETTIVI

Dare priorità agli aspetti più importanti della propria vita per avere una visione futura, meno orientata ai compiti quotidiani.



#### TEMPO

25 min

18

## Dare priorità alla propria vita

È difficile stabilire le priorità dei nostri bisogni quotidiani, ma ancora di più quelle a lungo termine.

Dopo l'esercizio numero 6 "**I vostri valori fondamentali**", è TEMPO di concentrarsi sulle "grandi pietre".

Le **grandi rocce** sono le relazioni, le cause, le organizzazioni e i principi che sono fondamentali per il vostro sostentamento, benessere e senso di sé. Tra questi ci sono la famiglia, gli hobby come l'autosviluppo o i viaggi, la religione e la solidarietà verso la comunità.

Poi ci sono le **piccole rocce**, cose che possono permettere alle grandi rocce di funzionare o obiettivi a breve termine che si sta cercando di raggiungere.

Infine, le **particelle di sabbia** sono i piccoli compiti quotidiani che non danno soddisfazione, ma sono alcuni TEMPO essenziali per la vita di tutti i giorni.

#### Esecuzione

Utilizzate un vero secchio o disegnatene uno su un grande foglio di carta, lasciate che i partecipanti disegnano prima il loro sasso grande, poi i sassi piccoli e infine le particelle di sabbia. **Possano anche scrivere all'interno dei sassi.**



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Se si riempie il secchio prima con le rocce piccole, non rimarrà spazio per quelle grandi. Ma se mettete le rocce grandi fino in cima e poi aggiungete quelle più piccole, scuotendo il secchio riempirete ogni spazio vuoto. Solo quando lo riempirete di sabbia, il secchio sarà veramente pieno.

Non si può fare questo esercizio in ordine inverso. Se riempiete il secchio di piccoli compiti quotidiani, non ci sarà spazio per i lavori più importanti della vostra vita. Affinché l'esercizio funzioni, è necessario riempire prima il secchio con le pietre più grandi. Prendetevi un po' di tempo per stabilire le priorità:

- Come considerate le priorità?
- Come sono cambiate le vostre priorità nel corso della vita?
- Cosa le fa cambiare?
- Come volete che la vostra vita abbia delle priorità?
- Quali sono le grandi pietre della vostra vita?
- Attualmente state dando priorità ai vostri grandi scogli? In caso contrario, come potreste "mettere le pietre più grandi nel secchio per prime"? Come pensate che la vostra vita sarebbe diversa?
- Quale piccolo cambiamento potete fare oggi per concentrarvi meglio sulle vostre grandi rocce?

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

- una stanza abbastanza grande
- sedia
- una superficie per appoggiare i fogli

- Un foglio enorme con il disegno di un secchio e dei cerchi (abbastanza grandi da contenere le scritte) all'interno del secchio
- post-it
- o un secchio
  - pennarelli

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Si può fare con un vero secchio, rocce e sabbia.

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## BIBLIOGRAFIA

Prioritizing your life: Exercise — Connection Collaborative

<https://www.connectioncollaborative.com/blog/priorities>







#### TARGET GROUP

Giovani adulti



#### OBIETTIVI

Capire quanti bisogni sono  
soddisfatti nella vostra vita.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### TEMPO

20 min

19

## Iniziare pensando alla fine

Su un grande foglio di carta bianca, mettete al centro qualcosa che vi rappresenta. Collocate all'esterno i nostri 6 bisogni umani: 5 min.

Certezza  
Varietà/incertezza  
Significatività  
Connessione/Amore  
Crescita  
Contributo

Per ognuna delle esigenze sopra elencate, cercate di capire come si presenterebbe nella VOSTRA carriera ideale. 5 min

Ad esempio, accanto a "certezza" potreste scrivere: reddito regolare, capacità di pagare le bollette, capacità di pagare il mutuo, stabilità per i prossimi 5-10 anni, ecc.

Per quanto riguarda i significati, potreste scrivere: avere un mio gruppo di dottorandi, una leadership di pensiero, una cattedra, ecc.

- Ricordatevi di sognare in grande!

(non preoccupatevi ancora degli aspetti pratici - ignorate il vostro critico interiore! - e non dovete nemmeno mostrarlo a nessun altro).



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

La vostra situazione attuale e le eventuali opportunità future possono essere confrontate con questa mappa. Attualmente avete troppe poche certezze, ma la giusta dose di connessione con il vostro lavoro e con il suo scopo?

Tirate le somme su quanti dei vostri bisogni sono attualmente soddisfatti: **2 min**

- Le persone che amano ciò che fanno soddisfano i loro 6/6 bisogni.
- Le persone che scelgono di smettere di lavorare soddisfano < 4 bisogni.

Riflessione in gruppo Cosa dovete fare per soddisfare maggiormente i vostri bisogni? **5 min**

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

It is recommended to do this exercise in a room with tables and chairs.

You'll need:

- Sheets
- Pens

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se il gruppo è numeroso, dividetelo in piccoli gruppi per il TEMPO DI RIFLESSIONE.

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

Tony Robbins: Why we do what we do | TED Talk - [https://www.ted.com/talks/tony\\_robbins\\_why\\_we\\_do\\_what\\_we\\_do](https://www.ted.com/talks/tony_robbins_why_we_do_what_we_do)

### BIBLIOGRAFIA

<https://career-advice.jobs.ac.uk/career-development/career-development-tips-from-a-career-coach/>



#### TARGET GROUP

Giovani adulti



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



#### OBIETTIVI

Avere una visione chiara di ciò che si vuole fare della propria carriera.



#### TEMPO

10 min

20

## L'elevator pitch

### Spiegare cos'è un elevator pitch:

Un elevator pitch è una presentazione di voi stessi che potete usare quando incontrate una persona con cui volete creare un contatto, dura il tempo di una corsa in ascensore. Crea interesse e pone le basi per una discussione continua. Raccontate cosa volete fare della vostra carriera, cosa avete fatto e chi siete.

Terminate le formulazioni che seguono:

- Voglio lavorare in (settore)...
- Voglio provare (ad esempio una professione)...
- Ho studiato (questo programma/questi corsi) rilevanti per (questo settore/datore di lavoro/ruolo)...
- Sono bravo in questo (i vostri punti di forza) che mi rende adatto a (questo settore/datore di lavoro/ruolo)...
- Le mie principali forze trainanti sono...
- Il mio obiettivo è...
- 

### Dal vivo

È utile per presentarsi, ad esempio, durante i career day. L'uso di domande aperte che iniziano con Cosa, Come, Quando e Perché è di solito un buon inizio. Quando si parla con qualcuno con TEMPO e interesse, è TEMPO di raccontare qualcosa di più su di sé. Fatevi aiutare dal vostro elevator pitch e descrivetevi in modo breve e conciso.

### In seguito

Inviare richieste su LinkedIn a persone che potrebbero essere interessate a voi. Ricordatevi di scrivere qualche riga sul luogo in cui vi siete incontrati e di menzionare brevemente gli argomenti di cui avete parlato. Potrebbe esserci qualcuno con cui siete entrati in contatto? In tal caso, potrebbe essere utile scrivere un'e-mail di ringraziamento per la chiacchierata. Potete anche cogliere l'occasione per porre alcune domande pertinenti che aprano la strada a un contatto continuo.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Scrivendo i vostri obiettivi vi rendete conto di qualcosa in più? Riuscite a pensare a dei passi concreti da compiere per presentarvi alle persone che potrebbero offrirvi una posizione lavorativa?

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Potete proporre lo stesso esercizio dal punto di vista di un determinato personaggio. Questo funziona bene nel lavoro di gruppo. Es. "Sei uno studente di giurisprudenza e vorresti lavorare per uno studio di avvocati".

---

### APPUNTI

---

---

---

### BIBLIOGRAFIA

From <https://www.kth.se/>





### TARGET GROUP

Giovani adulti



### NUMERO DI PARTECIPANTI

Non specificato



### OBIETTIVI

Essere in grado di tracciare la propria rete e di utilizzarla per le possibilità di lavoro.



### TEMPO

30min

21

## La mia rete

Questo esercizio può seguire il numero 20.

Guidate i partecipanti nel seguente esercizio:

### Fase 1

Mappare la mia rete

Dovete imparare a vedere e utilizzare tutte le vostre reti quando vi candidate per un lavoro.

Scrivete una o due persone secondo l'elenco:

Ora che avete un elenco di persone che conoscete, dovete scrivere chi conoscono loro:

### Fase 2

Continuate a mappare la vostra rete di contatti al di fuori dell'università:

Ora che avete un elenco di persone che conoscete, dovete scrivere chi conoscono loro.

- Compagni di classe
- Insegnanti/supervisor
- Docenti ospiti
- Unione degli studenti
- Alunni
  
- Contatti dei compagni di classe
- Contatti dell'insegnante/supervisore
- Contatti dei docenti ospiti
- Contatti del sindacato degli studenti
- Contatti di ex alunni
  
- Famiglia/parenti
- Amici
- Vita associativa/ TEMPO libero
- Lavoro attuale/precedente - Manager/collega

Siete riusciti a riempire tutte le caselle? Non fatevi prendere dal panico se non è così. È sufficiente aver trovato 2-3 persone che fanno parte della vostra rete. Nel corso del TEMPO, potrete inserire altri contatti. L'obiettivo di questo esercizio è iniziare a essere consapevoli di tutte le persone che incrociano il vostro cammino in vari contesti e di come possano significare qualcosa ora o in futuro.

Terminate questo esercizio online, visitate LinkedIn e contattate le persone che forse avete dimenticato di contattare prima. Ora avete iniziato ad ampliare la vostra rete.

### Fase 3

Espandere la mia rete

L'esercizio si articola in tre fasi e ha lo scopo di fornirvi alcuni strumenti da utilizzare nella vostra attività pratica di networking.

Preparazione  
Ricerca

Con quali datori di lavoro volete entrare in contatto? Cercate su Google le aziende e visitate i loro siti web. Scrivete alcuni APPUNTI: cosa fa l'azienda che ritenete interessante e quali domande vi suscita?



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Riflettere su

In che modo credete di poter utilizzare la vostra rete? Se considerate la differenza tra il networking digitale sui social media e gli incontri diretti con le persone, quali vantaggi e svantaggi vedete? Cosa preferite?

Vi sentite pronti a contattare un datore di lavoro? Ricordate che non è mai sbagliato fare domande, aprono al dialogo. Poi potete raccontare di voi stessi. Non dimenticate di aggiornare la vostra rete su LinkedIn!

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Si consiglia di eseguire questo esercizio in una stanza con tavoli e sedie.

Avrete bisogno di:

- Fogli
- Penne

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Potete proporre lo stesso esercizio dal punto di vista di un determinato personaggio. Questo funziona bene nel lavoro di gruppo. Es. Sei uno studente di giurisprudenza e vorresti contattare uno studio legale" Realizza l'esercizio sulla base delle informazioni fornite.

Questo esercizio è rivolto agli studenti universitari. Il facilitatore può facilmente adattarlo a qualsiasi ambiente di lavoro o background dei partecipanti cambiando le persone da contattare.

## APPUNTI

---

---

---





## 21 esercizi per le famiglie

Le attività elencate per la genitorialità sono raggruppate in 3 diversi gruppi:

PI. - Famiglia, P.II. - Bambini P.III. - Genitori - Le attività sono numerate dal nr.1 al nr. 25.

### FAMIGLIA

- P.I.1** Tutti i tipi di famiglie
- P.I.2** Ritratto di famiglia
- P.I.3** Il mio ritratto di famiglia
- P.I.4** Albero genealogico
- P.I.5** La mia famiglia mi ama
- P.I.6** Fare progetti per divertirsi
- P.I.7** Bingo familiare
- P.I.8** A proposito di faccende domestiche
- P.I.9** Questionario sui bisogni familiari
- P.I.10** Ci vuole un villaggio

### BAMBINI

- P.II.11** Quanto conosci i tuoi figli?
- P.II.12** Dietro l'ovvio
- P.II.13** Cose brutte che i genitori (potrebbero) dire
- P.II.14** Quando i bambini si comportano male
- P.II.15** Mantieni il controllo

### GENITORI

- P.III.16** Su di me
- P.III.17** Cosa ti stressa?
- P.III.18** Sono un genitore orgoglioso
- P.III.19** Questionario: credenze e azioni nella genitorialità
- P.III.20** Stili genitoriali (gioco di ruolo)
- P.III.21** Effetti degli stili genitoriali
- P.III.22** Codice dei colori (per la gestione dei conflitti)
- P.III.23** Gioco di carte (consigli per genitori facili)
- P.III.24** Il Bingo contro lo stress
- P.III.25** La mia lista di cura personale



#### GRUPPO TARGET

Tutori. Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Abbracciare la diversità delle famiglie nel XXI secolo.

Abbracciare l'unicità di ogni famiglia.



#### DURATA

15 minuti.

## **P.I.1** Tutti i tipi di famiglie

### Descrizione dell'esercizio

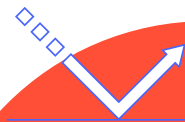
Ogni famiglia è unica e come nessun'altra. I suoi membri, le sue routine, le sue convinzioni costituiscono la sua stessa identità. E in questo vasto mondo esistono tantissime versioni di famiglia. Abbracciare questa diversità è certamente una scelta salutare per essere una famiglia nel XXI secolo.

Il facilitatore presenta le immagini delle diverse famiglie che verranno mostrate (su schermo o stampate).

Come in un processo di brainstorming, ai partecipanti viene chiesto di condividere il primo pensiero che hanno in mente mentre osservano ciascuna immagine.

Il facilitatore scrive le parole dette.





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Ripensando alle parole/aggettivi suggeriti dai partecipanti, avvia una discussione su:

- diversità.
- originalità.
- unicità.
- identità.
- rispetto.
- pregiudizi.
- discriminazione

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing.

La musica di sottofondo può creare maggiore atmosfera.

### Suggerimenti per i facilitatori

Questa potrebbe essere un'attività rompighiaccio per introdurre la serie di attività riguardanti la creazione di una famiglia: le sue caratteristiche, la sua identità la sua unicità.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Le carte stampate possono consentire una condivisione più profonda durante l'esercizio poiché i partecipanti possono tenerle in mano e guardare attentamente ciascuna immagine.

---



---

## APPUNTI

---



---

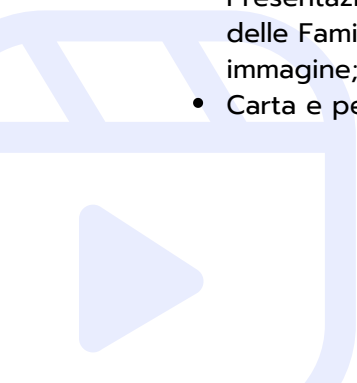


---

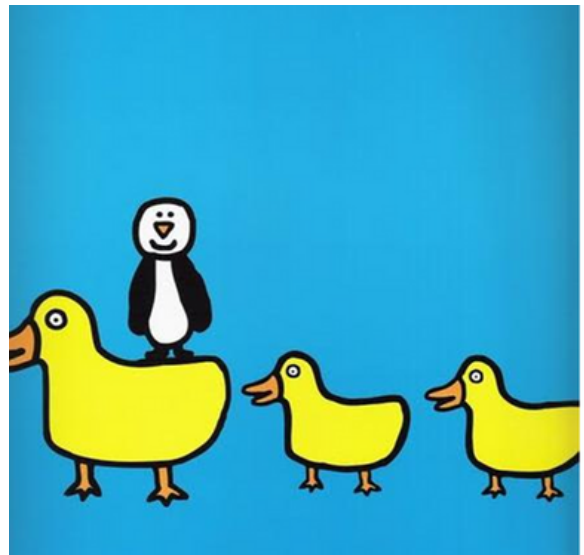
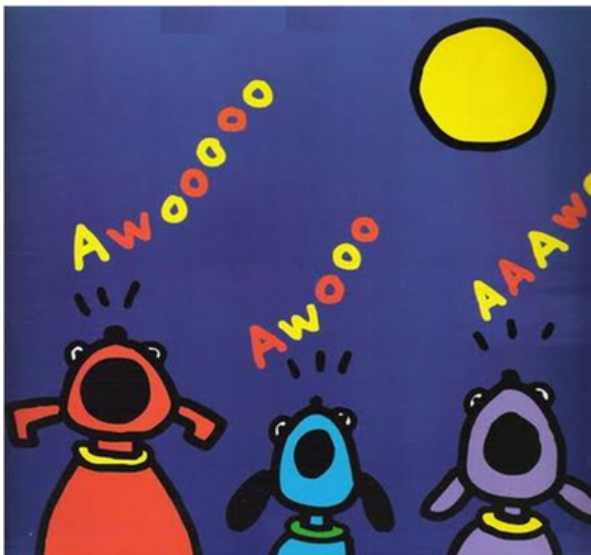
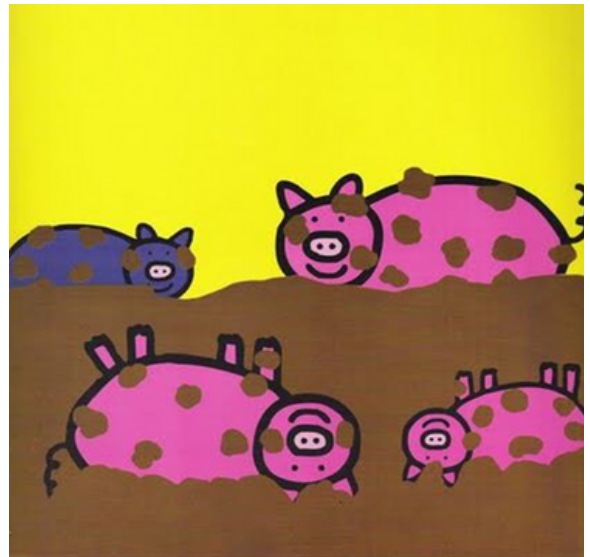
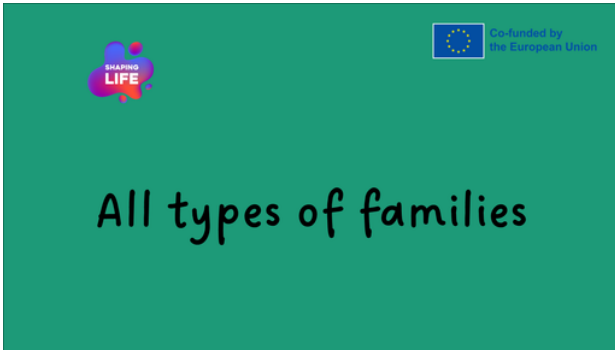
## MATERIALI/ALLEGATI:

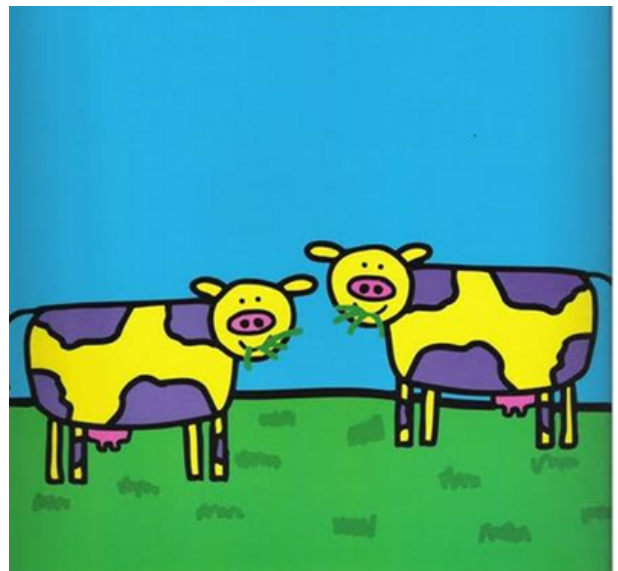
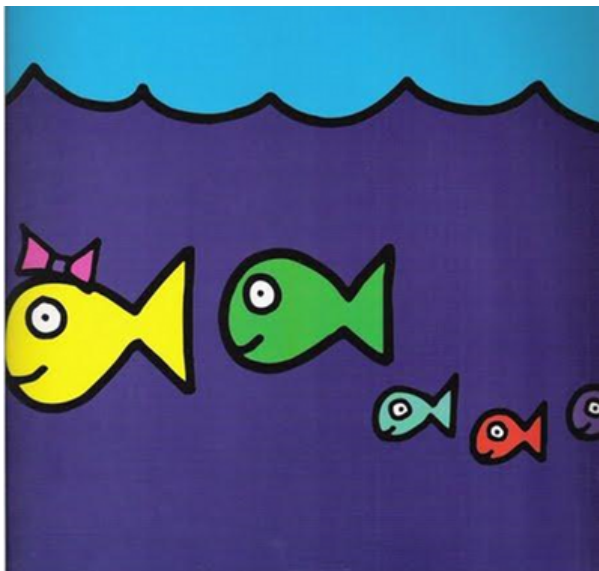
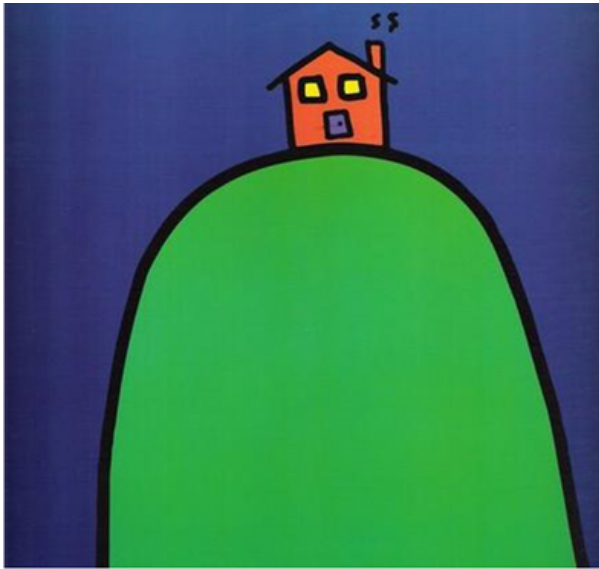
- Presentazione in Power-Point delle immagini delle Famiglie o Schede stampate di ciascuna immagine;
- Carta e pennarelli.

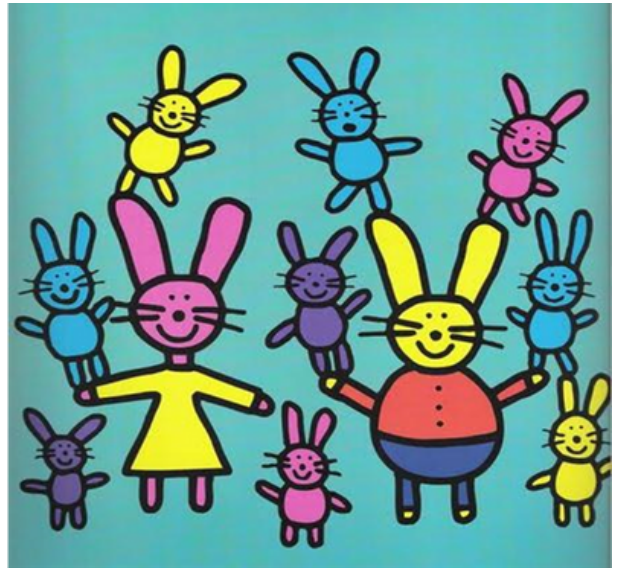
## BIBLIOGRAFIA

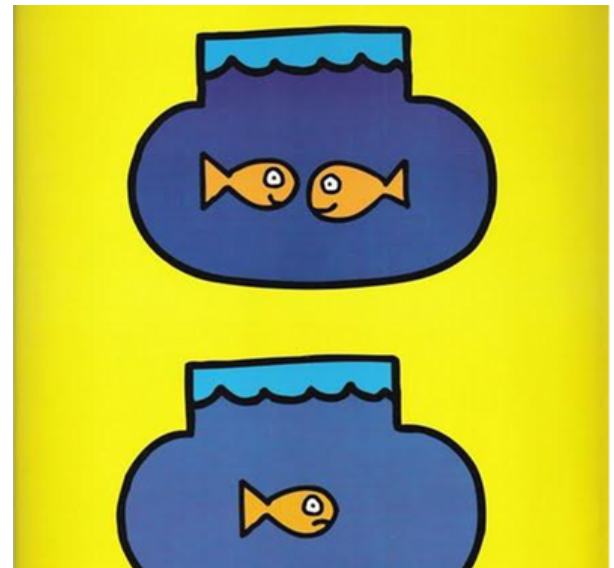


# P.1.1 Tutti i tipi di famiglie











#### GRUPPO TARGET

Tutori, Genitori o persone con aspettative di essere.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Riflettere sulle aspettative dei genitori e sull'idealizzazione di cosa sia una famiglia.  
Stimolare convinzioni positive sull'identità familiare.



#### DURATA

45 minuti

## **P.1.2** Ritratto di famiglia

### Descrizione dell'esercizio - 25 min.

I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi.

Ogni gruppo riceve i materiali suggeriti (cornice, riviste, forbici e colla).

Il compito è (senza ulteriori spiegazioni): realizzare una cornice di una Famiglia (tutti insieme).

Alla fine tutti i gruppi presentano il proprio lavoro e osservano/commentano i risultati.



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE - 20 min.

Ecco alcuni argomenti di riflessione:

In queste Famiglie, quali sono i tratti comuni? (Mamma, papà (o no), animali domestici, bambini, persone che sorridono, paesaggio...)

Esistono molti tipi di famiglia e ognuna è unica e originale, perché ognuno di noi ha le proprie idee e prospettive. Di quali concetti si tratta? (Felicità, Convivenza, Educazione, Qualità della vita...)

Sono queste le famiglie ideali? Esistono Famiglie Ideali nel mondo? Perché no? È possibile?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Disporre di una stanza grande in modo che i gruppi non siano troppo vicini e possano stare tutti insieme nello stesso momento, per momenti di gruppo.

Fornire conforto e tranquillità. Ad esempio, prendere del tè, del caffè, dei biscotti.

Anche la musica di sottofondo può aiutare a creare un ambiente tranquillo.

#### Suggerimenti per i facilitatori

Se nel gruppo sono presenti coppie (genitori che si sono riuniti), il compito può essere svolto dalle coppie, in modo che l'esercizio sia effettivamente una sorta di specchio della propria famiglia in modo grafico e divertente.

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

---

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

---

---

---

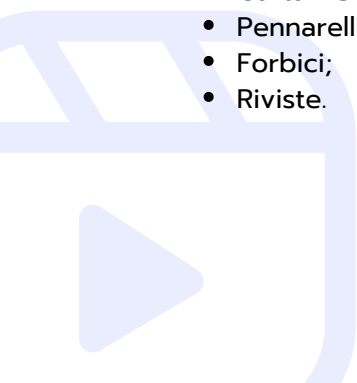
---

---

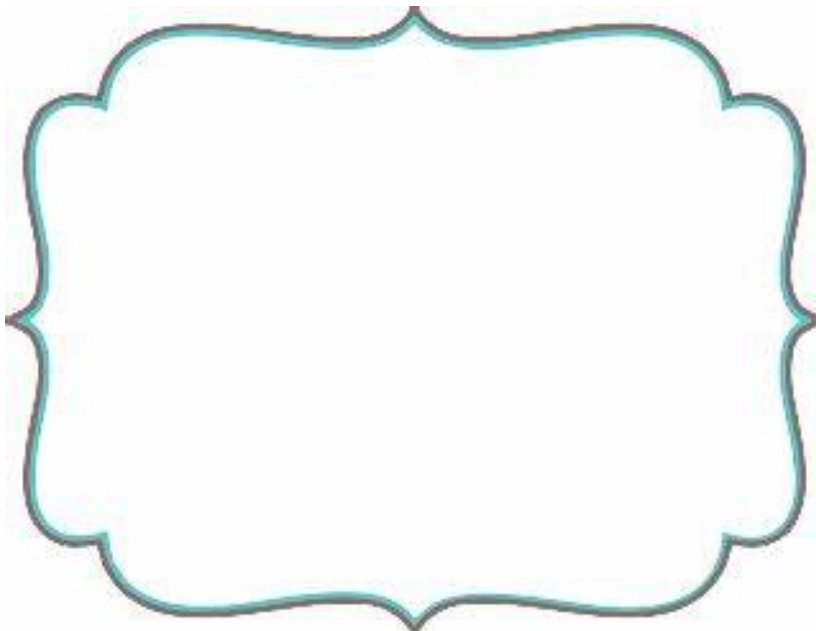
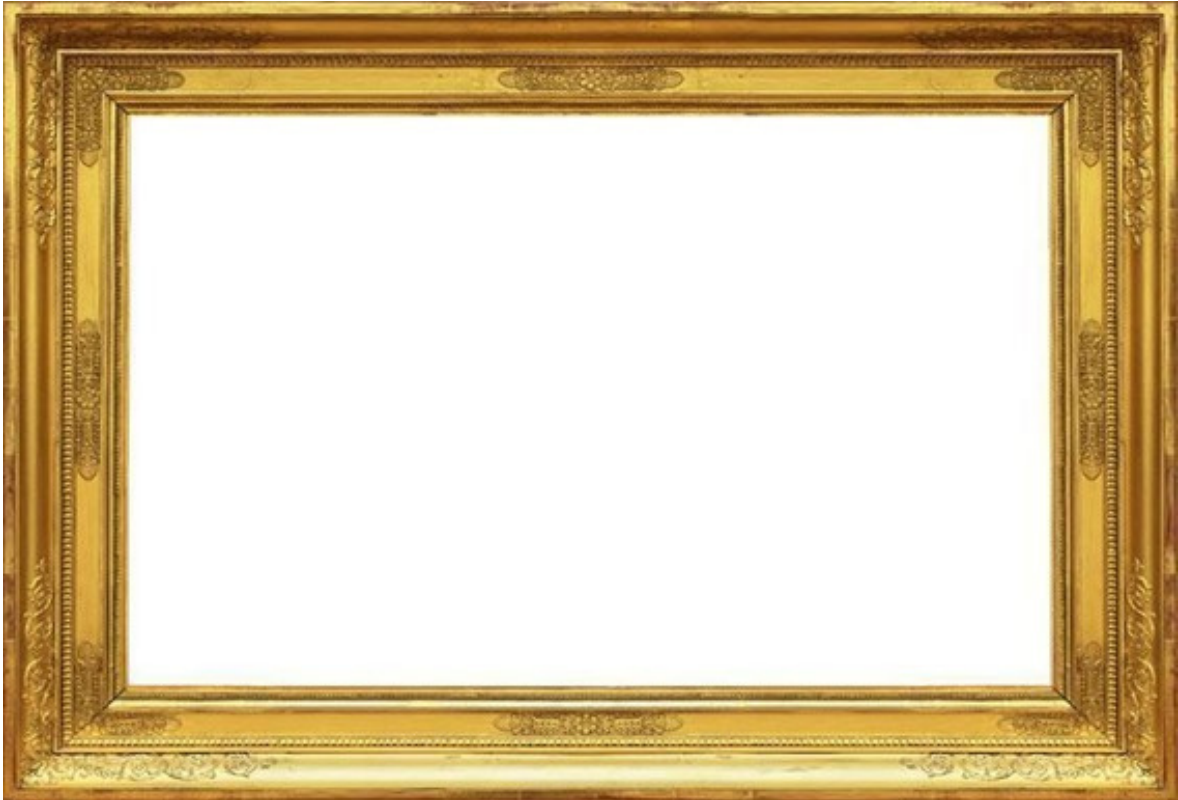
### MATERIALI/ALLEGATI:

- Carta A3 o A4 – Cornice;
- Pennarelli;
- Forbici;
- Riviste.

### BIBLIOGRAFIA



## P.I.2 Ritratto di famiglia







#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### OBIETTIVI

Riflettere sulle aspettative dei genitori e  
sull'idealizzazione di cosa sia una famiglia  
Stimolare convinzioni positive sull'identità familiare.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### TEMPO

45 minuti

## **P.I.3** Il mio ritratto di famiglia

### Descrizione dell'esercizio

Ogni partecipante o coppie di partecipanti (se si sono riuniti) ripetono l'esercizio di rappresentare una famiglia, solo che questa volta sarà la propria famiglia. Utilizzando gli stessi materiali di prima. Alla fine, i partecipanti presentano le loro famiglie al gruppo e iniziano una discussione sui risultati.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Ecco alcuni argomenti:

Guarda l'unicità e la diversità in tutte queste famiglie. Non è bellissimo?

Questo secondo compito è stato più facile o più difficile del precedente? Perché? C'era finzione vs realtà tra i 2 compiti?

In queste famiglie vere, cosa c'è di più prezioso? (Felicità, Insieme, Educazione, Qualità della vita...)

Le nostre vere famiglie hanno qualcosa in comune? Commenta la citazione:

"La visione che la famiglia ha di sé, quando caratterizzata da dimensioni e punti di forza positivi, costituisce un importante fattore protettivo nell'affrontare le avversità." (HENRY et al., 2015).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Disporre di una stanza grande in modo che i gruppi non siano troppo vicini e possano stare tutti insieme nello stesso momento, per momenti di gruppo.

Fornire conforto e calma. Ad esempio, prendere un tè, un caffè, dei biscotti.

Anche la musica di sottofondo può aiutare a creare un ambiente tranquillo.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Dopo il Ritratto di Famiglia 1, questo secondo compito può essere svolto a casa dai partecipanti coinvolgendo così la propria famiglia.

Nella sessione successiva vengono presentati i Ritratti di Famiglia 2, dando spazio ad una nuova riflessione riguardante i Concetti attorno alla Famiglia.

## APPUNTI

---

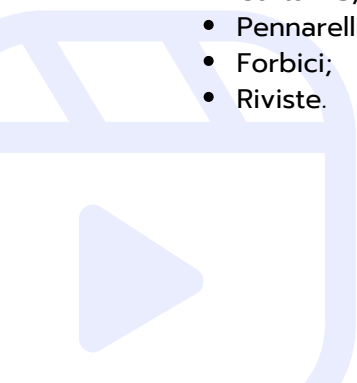
---

---

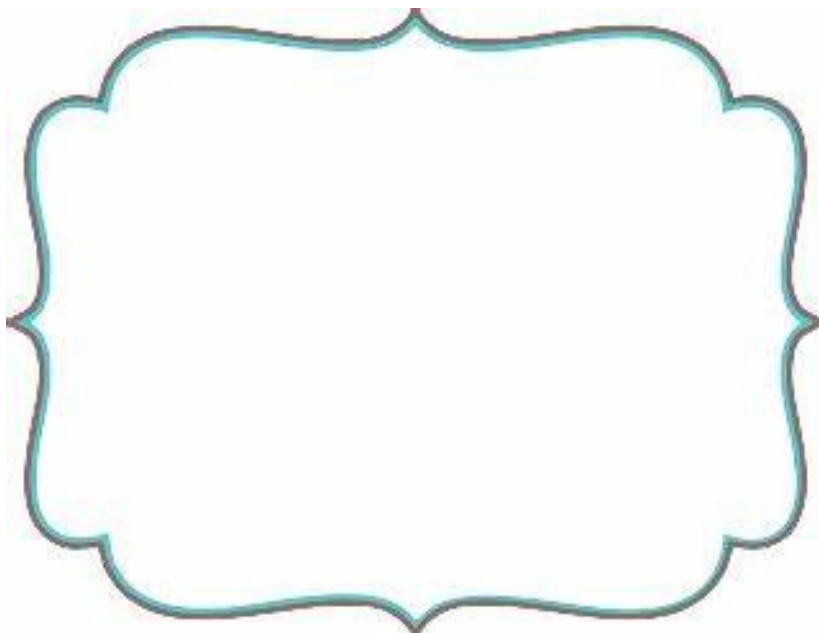
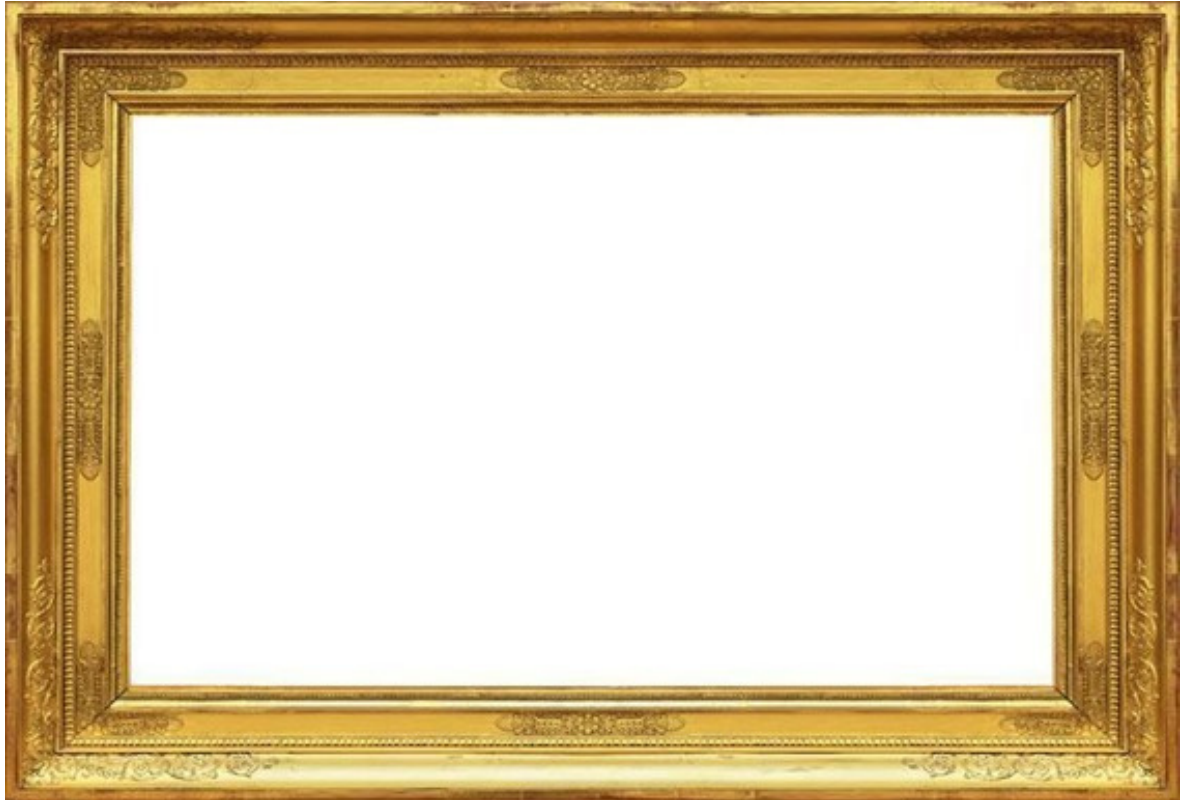
## MATERIALI/ALLEGATI:

- Carta A3;
- Pennarelli;
- Forbici;
- Riviste.

## BIBLIOGRAFIA



## P.I.3 Il mio ritratto di famiglia





#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### OBIETTIVI

Lavorare sull'identità della famiglia di ciascun partecipante.

Imparare a focalizzarsi sugli aspetti positivi.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### TEMPO

45 minuti

## **P.I.4** L'albero genealogico

### Descrizione dell'esercizio - 25 min.

Ogni famiglia è unica e come nessun'altra. I suoi membri, le sue routine, le sue convinzioni costituiscono la sua stessa identità.

Tuttavia, con la fretta costante nella nostra vita, potremmo non rendercene conto.

Facciamo ora una pausa e concentriamoci sull'identità di ciascuna delle nostre famiglie.

Conosciamo tutti i tipici alberi genealogici.

Questa sarà diversa: al posto delle persone ci saranno le caratteristiche che definiscono ogni famiglia esattamente così com'è.

Esiste un elenco disponibile, ma i partecipanti sicuramente sanno quali sono le caratteristiche che meglio rispecchiano la propria famiglia.

I partecipanti dovranno compilare l'Albero Genealogico con la migliore descrizione della propria famiglia (se possibile in atteggiamento positivo).

Se necessario, possono aggiungere altre funzionalità adatte alla loro famiglia.

#### **ESEMPI:**

Ci divertiamo insieme.

Abbiamo il senso dell'umorismo.

Ci aiutiamo a vicenda.

Apparteniamo ad una comunità.

Comunichiamo.

Abbiamo credenze spirituali.

Ci lodiamo a vicenda.

Ci rispettiamo a vicenda.

Condividiamo i compiti domestici



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE - 20 min.

Ecco alcuni argomenti di riflessione:

Ci sono caratteristiche comuni tra tutte le nostre famiglie qui? Quali? E perché?

(Suggerimenti: segni del tempo, mondo occidentale, genitori della stessa generazione, credenze della comunità, tradizioni...?)

Da cosa dipende l'identità di una famiglia?

(Consigli: le opzioni dei genitori, il contributo personale di ciascun membro, il contesto circostante...?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Disporre di una stanza grande in modo che i gruppi non siano troppo vicini e possano stare tutti insieme nello stesso momento, per momenti di gruppo.

Fornisci conforto e calma. Ad esempio, per prendere un tè, un caffè, dei biscotti.

Anche la musica di sottofondo può aiutare a creare un ambiente tranquillo.

Suggerimenti per i facilitatori Questa attività può essere svolta a casa da tutti i membri della famiglia e poi presentata nella sessione successiva.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Possono essere stampati alberi su carta o semplicemente fogli bianchi e pennarelli affinché i partecipanti possano usare le loro abilità artistiche e disegnare il proprio albero (che può anche essere una caratteristica della famiglia, come disegnare una palma se sono amanti della spiaggia).

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

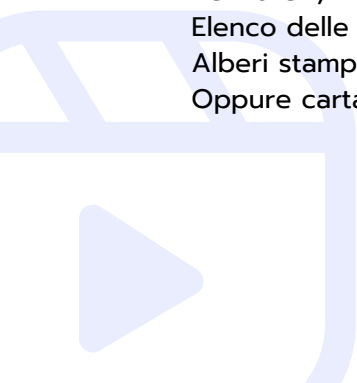
Pennarelli;

Elenco delle funzionalità familiari;

Alberi stampati;

Oppure carta per disegnare gli alberi.

## BIBLIOGRAFIA



## P.I.4 L'albero genealogico (esempi)





#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Rendersi conto che ogni persona è importante e unica nella famiglia.

Migliorare i sentimenti di unione e di convinzione positiva all'interno delle famiglie dei partecipanti.



#### DURATA

45 minuti

## P.I.5

## La mia famiglia mi ama

### Descrizione dell'esercizio

L'ammirazione per i membri della famiglia fa parte del sistema di significato della famiglia. Si riferisce a una visione ottimistica sui punti di forza della famiglia. Le convinzioni positive sulla famiglia favoriscono la resilienza della famiglia e forniscono uno scudo in situazioni di crisi e facilitano la vicinanza tra i membri della famiglia e la riconciliazione nelle esperienze di conflitto (WALSH, 2005).

Dall'elenco fornito:

Scegli un colore e cerchia gli aggettivi che ti si addicono;

Scegli un altro colore e cerchia le caratteristiche che riconosci nel tuo partner/accompagnatore;

Con un altro colore cerchia le caratteristiche che riconosci nei tuoi figli;

Aggiungi nuovi aggettivi, se necessario;

Suggerimento: dopo questo esercizio, vai all'esercizio Albero genealogico per una visione più ampia del contesto (forse avrai qualcosa di nuovo da aggiungere dopo questo esercizio).



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

- Questo elenco è stato utile?
- Hai scoperto qualche aggettivo a cui non avevi mai pensato all'interno della tua famiglia? Hai aggiunto qualcosa di nuovo?
- Faresti questo esercizio come attività familiare per sviluppare unione e vicinanza?
- 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Disporre di una stanza grande in modo che i gruppi non siano troppo vicini e possano stare tutti insieme nello stesso momento, per momenti di gruppo.

Fornisci conforto e calma. Ad esempio, per prendere un tè, un caffè, dei biscotti.

Anche la musica di sottofondo può aiutare a creare un ambiente tranquillo.

### Suggerimenti per i facilitatori

Utilizzare queste attività in sequenza: Ritratto di famiglia, Albero genealogico, Gli amori della mia famiglia (iniziando dalle definizioni globali, per poi concentrarsi sull'identità della famiglia e terminare con il posto di ognuno nella famiglia).

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

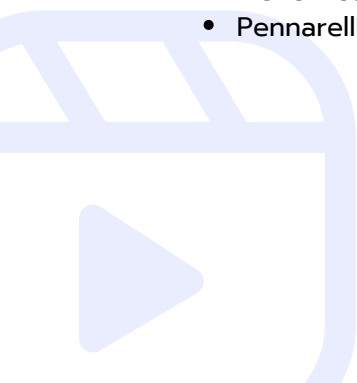
---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Elenchi stampati di aggettivi;
- Pennarelli.

## BIBLIOGRAFIA





**P.I.5**

## La mia famiglia mi ama

### Elenco degli aggettivi

Protettivo/a	Comprensivo/a	Competente
Atletico/a	Utile	Attivo/a
Con senso dell'umorismo	Di bell'aspetto	Partecipante
Calmo/a	Gioioso/a	Positivo/a
Tenero/a	Ordinato/a	Paziente
Intellettuale	Affidabile	Solidale
Intelligente	Bravo/a in cucina	Onesto/a
Giocoso/a	Energico/a	Perseverante
Gentile	Affettuoso/a	Fantastico/a
Creativo/a	Laborioso/a	Attraiante
Felice	Bravo/a ad ascoltare	Riparatore/riparatrice
Responsabile	Atletico/a	Bravo/a ad ascoltare
Attento/a	Cooperativo/a	Forte
Curioso/a	...	...



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Riflettere sull'importanza del tempo libero in famiglia.

Riflettere sulla necessità di pianificare tali momenti.



#### DURATA

30 minuti.

## **P.I.6** Fare progetti per divertirsi

### Descrizione dell'esercizio - 20 min.

I membri della famiglia sono incoraggiati a trascorrere del tempo insieme godendo della reciproca compagnia mentre svolgono le attività più disparate. Ciò rafforza i legami tra i giovani e la loro carriera, allevia lo stress della vita quotidiana e crea un'atmosfera positiva per l'espressione dei sentimenti. In questo senso, il tempo libero condiviso favorisce fattori protettivi nella famiglia, compresi i legami tra i membri della famiglia, la comunicazione e la gestione dei conflitti.

Tuttavia, le famiglie spesso hanno bisogno di una pausa, ma nessuno ne ha idea. Per momenti come questi, perché non fare una lista con i suggerimenti di tutti e attaccarla alla porta del frigorifero, così non la perdiamo di vista? Tutti significano genitori e figli (e animali domestici). Questa attività seguirà le orme del "World Café".

Sulle pareti, affiggi diversi poster con diversi contesti: Interno, Esterno, Gratuito, A pagamento, Bambini piccoli, Bambini, Adolescenti, Nonni, Animali ammessi, Tutta la famiglia...

Invita i partecipanti a spostarsi tra i cartelloni e a compilare il più possibile con idee/suggerimenti/possibilità di attività per trascorrere del tempo insieme in famiglia.



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE - 25 min.

Riunisci i partecipanti davanti ai poster e dibattiti sul contenuto di ciascun poster:  
 È possibile? Chi lo ha fatto? Puoi condividere?  
 Discuti un'idea "più audace": è possibile? Chi vorrebbe provare?  
 Ci sono altre categorie da includere? (Esempio: sono ammessi animali domestici, nelle vicinanze, ...)  
 Che ne dici di fare questo esercizio a casa con tutti i membri della famiglia e raccogliere i suggerimenti di tutti, da utilizzare nel prossimo futuro?

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può aiutare l'ambiente.

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Barattolo: questa attività potrebbe essere svolta anche a casa, dai familiari, per raccogliere i suggerimenti di tutti. Metti tutte le idee in piccoli fogli di carta in un barattolo. Di tanto in tanto, prendi un foglio e usa quel suggerimento.

### APPUNTI

---

---

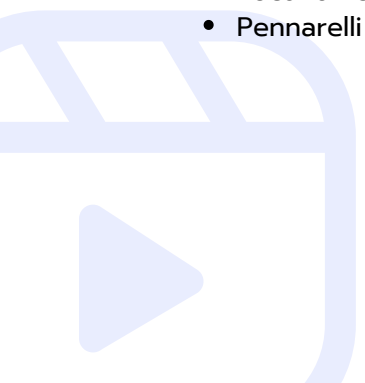
---

### MATERIALI/ALLEGATI:

- Locandine delle Carte delle Attività;
- Pennarelli e/o penne.


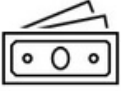








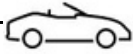

### BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.WEEWATCH.COM/FAMILY-TIME-ISNT-JUST-FUN-IT-ANCHE-HAS-SOME-BENEFITS/](https://www.weewatch.com/family-time-isnt-just-fun-it-anche-has-some-benefits/)





## P.I.6 Pianificare il divertimento (esempi)

 <u>Gratuito</u>	 <u>Pagabile</u>	 <u>All'interno</u>	 <u>All'aperto</u>
 <u>Neonati</u>	 <u>Bambini</u>	 <u>Adolescenti</u>	 <u>Nonni</u>
 <u>Animali domestici</u>	 <u>Ecosostenibile</u>	 <u>Vicino</u>	 <u>Distante</u>



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Riconoscere alcuni bisogni specifici riguardanti le dimensioni fondamentali all'interno della famiglia (momenti di stress, miglioramento del legame).



#### DURATA

45 minuti

## **P.I.7 Bingo in famiglia**

### Descrizione dell'esercizio

Molte volte le famiglie trascorrono dei bei momenti giocando.  
Ecco un gioco molto specifico da fare in famiglia per scoprire e riflettere su come le famiglie affrontano la vita quotidiana... e su cosa devono sicuramente lavorare.

Questo gioco può essere fatto come un normale gioco del Bingo: ci sono carte Bingo e gettoni per coprire le caselle.

(aggiungere caselle vuote affinché le famiglie possano aggiungere opzioni.) Il facilitatore legge le frasi e i partecipanti mettono i gettoni nelle caselle.

I pezzi saranno disponibili in 3 colori:

**Verde:** lo facciamo già;

**Giallo:** non lo facciamo, ma mi piacerebbe provarci;

**Rosso:** non lo proverò.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Alla fine del gioco si può fare qualche riflessione guardando attentamente i pezzi sulle carte.

Quanti verdi/gialli o rossi? Cosa significa questo per la mia famiglia?

Vedo qualcosa di nuovo, lo proverò?  
(Rossi) Come posso cambiarlo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può aiutare l'ambiente.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Prima di iniziare il gioco, è possibile riempire le caselle vuote con alcuni suggerimenti dei partecipanti.

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Carte Bingo (formato A3) e gettoni Bingo (nei colori dell'albero).

## BIBLIOGRAFIA



## P.I.7 Bingo in famiglia

<p>Abbiamo delle regole in casa.</p> 	<p>Sappiamo il compleanno di tutti.</p> 	<p>Comprendiamo punti di vista diversi.</p> 	<p>Parliamo di obiettivi e sogni.</p> 
<p>Diamo privilegi extra.</p> 	<p>Diciamo "No" con fermezza.</p> 	<p>Ci divertiamo insieme.</p> 	<p>Abbiamo rituali familiari.</p> 
<p>Lodiamo i buoni atteggiamenti.</p> 	<p>Aiutiamo con le faccende domestiche.</p> 	<p>Ascoltiamo e parliamo di sentimenti.</p> 	<p>Gestiamo lo stress.</p> 
<p>Togliamo i privilegi.</p> 	<p>Sosteniamo gli obiettivi del bambino.</p> 	<p>Agiamo in base ad atteggiamenti sbagliati.</p> 	<p>Chiediamo tempo prima delle discussioni.</p> 
<p>Parliamo uno alla volta.</p> 	<p>Usciamo dalla stanza per calmarci.</p> 	<p>Chiedo aiuto al mio partner.</p> 	<p>Risolviamo i problemi insieme.</p> 



### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



### OBIETTIVI

Discutere sul senso di appartenenza all'interno di una famiglia.

Discutere sulla condivisione dei lavori domestici in termini di appartenenza e di sostegno reciproco.



### DURATA

45 minuti



## A proposito di faccende domestiche

### Descrizione dell'esercizio

Appartenere è importante per i bambini e appartenere significa anche far parte e dare un contributo. Affidare ai bambini piccoli lavoretti domestici significa dire loro che appartengono, che sono importanti e anche quello che fanno è importante. Inoltre, se tutti aiutano, per la famiglia sarà tutto più facile.

Questa attività è composta da 2 parti.

#### **PARTE 1 - Brainstorming - 10 min.**

Sfida per un gruppo Brainstorming: quali attività domestiche ci sono in una famiglia normale? (includere anche quelle relative alla cura dei bambini e degli animali).

Registra tutte le risposte in una bacheca e avvia una discussione:

Ci sono compiti che devono essere svolti da una donna? E da un uomo?

E dai bambini?

Da che età? 3-5; 6-8; 9-12?

#### **Debriefing/riflessione - 10 min.**

Discutere sulla categorizzazione dei compiti in base al genere (se presente nella bacheca).

Da dove proviene? Ha senso oggi?

Se lo permettiamo nella nostra famiglia, quale messaggio trasmettiamo ai nostri figli?

Oppure discuti qualsiasi altro argomento che possa risaltare.

#### **PARTE 2 - Bingo in famiglia - 10 min.**

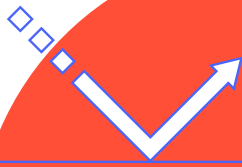
Chiedi a ogni partecipante o coppia (se si sono riuniti) di compilare la seguente tabella relativa alla propria famiglia.

Dalla tabella seguente, individua le faccende domestiche condivise che sono già state implementate nella tua famiglia.

Inoltre, puoi aggiungerne altri che ritieni importanti/fattibili.

Da questo elenco di possibilità, c'è qualcos'altro che vorresti provare?





### DEBRIEFING/RIFLESSIONE - 15 min.

I partecipanti si mescolano in diversi gruppi e condividono la loro Bingo in famiglia con lo scopo di ottenere nuove idee e possibilità da portare a casa riguardo a questo argomento, per migliorare la propria famiglia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può creare atmosfera.

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se il gruppo è piccolo, procurati una stampa XL della tabella di Bing affinché i partecipanti possano giocare tutti insieme.

---

---

### APPUNTI

---

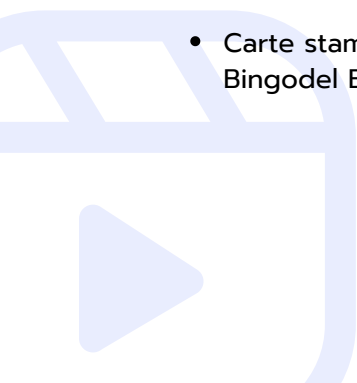
---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

- Carte stampabili e gettoni e gettoni del Bingodel Bingo.













### BIBLIOGRAFIA





**P.I.8**

# A proposito di faccende domestiche

 <p>Lavare la macchina.</p>	 <p>Aiutare con i vestiti.</p>	 <p>Riciclare</p>	 <p>Mettere in ordine i giocattoli.</p>
 <p>Prendersi cura degli animali domestici.</p>	 <p>Lavare i piatti.</p>	 <p>Aiutare i fratelli.</p>	 <p>Lavorare in giardino.</p>
 <p>Aiutare in cucina.</p>	 <p>Aiutare con la pulizia.</p>	 <p>Aiutare con gli acquisti.</p>	 <p>Portare fuori la spazzatura.</p>



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### OBIETTIVI

Riconoscere i bisogni della famiglia.  
Per iniziare a visualizzare le possibilità di  
supporto.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### DURATA

45 minuti



## Questionario sui bisogni familiari

### Descrizione dell'esercizio - 15 min.

Molte volte i genitori sono sopraffatti e hanno bisogno di aiuto. Innanzitutto è importante identificare questi bisogni, che possono essere di diverse dimensioni. Il passo successivo è, quindi, cercare l'aiuto e il sostegno adeguati, velocemente e nella comunità vicina.

Compila il questionario sui bisogni familiari: informazioni, sostegno e funzionamento. Alla fine, identifica specificamente il bisogno maggiore/più urgente della tua famiglia. (Vai all'Attività P.I.10 e inizia a visualizzare le possibilità di supporto nelle vicinanze.)



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE - 30 min.

La riflessione su questa attività riguarda il processo e non il contenuto.  
Necessità di informazioni: come genitore ritieni di avere abbastanza informazioni sul supporto che potresti richiedere/utilizzare? Queste informazioni sono disponibili oppure no? Se non ce l'hai, sai dove trovarlo?  
Necessità di supporto: quanto sei consapevole, come genitore, del supporto di cui potresti aver bisogno per una genitorialità migliore? Se ne avrai bisogno, lo chiederai?  
Funzionamento della mia famiglia: vedi la mia famiglia in questo? Quale altra dimensione/esigenza aggiungeresti per rappresentare meglio la tua famiglia?  
Bisogni principali: dopo aver elencato i bisogni più grandi della tua famiglia, ce n'è uno su cui inizierai sicuramente a lavorare dopo la sessione di oggi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può aiutare l'ambiente.

Dopo questo questionario, proporre l'Attività P.I.10.

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

### APPUNTI

---

---

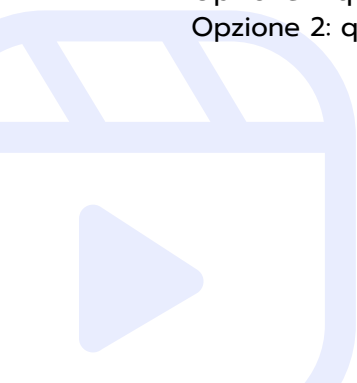
---

### MATERIALI/ALLEGATI:

Opzione 1: questionari stampati + matite;  
Opzione 2: questionari in formato elettronico.

### BIBLIOGRAFIA

Questo questionario è stato costruito a partire dal "Family Needs Survey" di Bailey & Simeonsson (1988) e dalla "Support Functions Scale" di Dunst, Trivett & Deal (1988).





## P.I.9 Questionario sui bisogni familiari

<b>INFORMAZIONE</b> Ho bisogno di...	Non ne ho bisogno	Non sono sicuro	Ho bisogno di questo
...ulteriori informazioni su come comportarmi con i miei figli.			
...ulteriori informazioni su come insegnare ai miei figli.			
...ulteriori informazioni su come giocare con i miei figli.			
...ulteriori informazioni su come i bambini crescono e si sviluppano.			
...maggiori informazioni sui servizi utili per i miei figli o la mia famiglia.			

<b>SUPPORTO</b> Ho bisogno di...	Non ne ho bisogno	non sono sicuro	ho bisogno di questo
...avere qualcuno nella mia famiglia con cui parlare dei miei problemi.			
... avere più amici con cui posso parlare e che mi incoraggino o mi incoraggino quando le cose sembrano difficili.			
... qualcuno con figli della stessa età dei miei figli con cui posso parlare di loro.			
... qualcuno con cui intrattenere i miei figli a volte.			
... qualcuno che risolva i miei problemi quando non posso.			
...per avere più tempo per me stessa.			



## P.I.9 Questionario sui bisogni familiari

<b>VITA FAMILIARE</b> La nostra famiglia ha bisogno di...	Non ne ho bisogno	non sono sicuro	ho bisogno di questo
...aiutare a discutere i problemi e a trovare soluzioni.			
...aiutatevi a trovare modi per sostenerci e aiutarci a vicenda nei momenti difficili.			
...qualcuno che aiuti nelle faccende domestiche, si occupi dei bambini o altri compiti.			
...momenti di divertimento e relax.			

Per favore indica quali pensi siano i 5 bisogni più grandi della tua famiglia.  
(non devono essere 5)

---

---

---

---

---



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Discutere e condividere sulla rete di sostegno che le famiglie possono avere/non avere nelle vicinanze.

Acquisire consapevolezza sulla rete di sostegno che circonda ogni famiglia e che può essere utilizzata per facilitare la genitorialità.



#### DURATA

45 minuti

## P.I.10

## Ci vuole un villaggio...

### Descrizione dell'esercizio

Una risorsa comunitaria è tutto ciò che può essere utilizzato per migliorare la qualità della vita della comunità. Ciò può includere strutture o luoghi fisici, servizi o attività commerciali.

Molte volte i genitori sono sopraffatti e hanno bisogno di aiuto. È importante riconoscere questo bisogno e anche cercarlo.

Spesso ci sono persone e risorse nelle vicinanze che possono essere utili e cambiare la vita. Dobbiamo solo scoprirle.

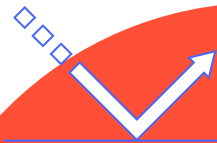
Ai partecipanti vengono consegnate copie della tabella delle reti di sostegno per le famiglie. Sono elencate alcune categorie per il sostegno familiare: famiglia, amici, servizi/istituzioni, vicini di casa (altre possono essere aggiunte). Ad ogni partecipante (o coppie di partecipanti se sono venuti come coppia genitoriale) vengono affidati i seguenti compiti:

Nel diagramma dovranno inserire tutti i "sostegni" che ritengono importanti per le famiglie, secondo il livello di importanza (dal cerchio interno al cerchio esterno).

Poi, evidenzia in verde il "sostegno" di cui solitamente usufruisce la sua famiglia;

Poi, evidenzia in rosso il "supporto" di cui non si sa se è disponibile;

Infine, evidenziano in giallo il "sostegno" che le loro famiglie vorrebbero avere.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Quindi, i partecipanti si riuniscono e condividono alcune riflessioni sui risultati:

Condividi gli elementi nell'elenco di "supporto" di tutti, affinché i partecipanti possano aggiungere qualcosa di nuovo (in un colore diverso).

Quali cerchi verdi/gialli o rossi hanno in comune i partecipanti? Cosa possiamo concludere da ciò? Come possiamo rendere i cerchi verdi/gialli più disponibili per più famiglie?

Come possiamo far sparire i cerchi rossi?

I nuovi elementi aggiunti, ne eri a conoscenza?

Quindi pensi di usarli?

...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può aiutare l'ambiente.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

Stampabili del foglio degli esercizi o foglio bianco affinché i partecipanti possano disegnare il diagramma;

Pennarelli e/o penne.

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>

<https://www.parents.com/parenting/moms/healthy-mom/self-care-for-moms-why-its-important-to-make-it-a-priority/>





# P.I.10 Ci vuole un villaggio...

Famiglia vicina

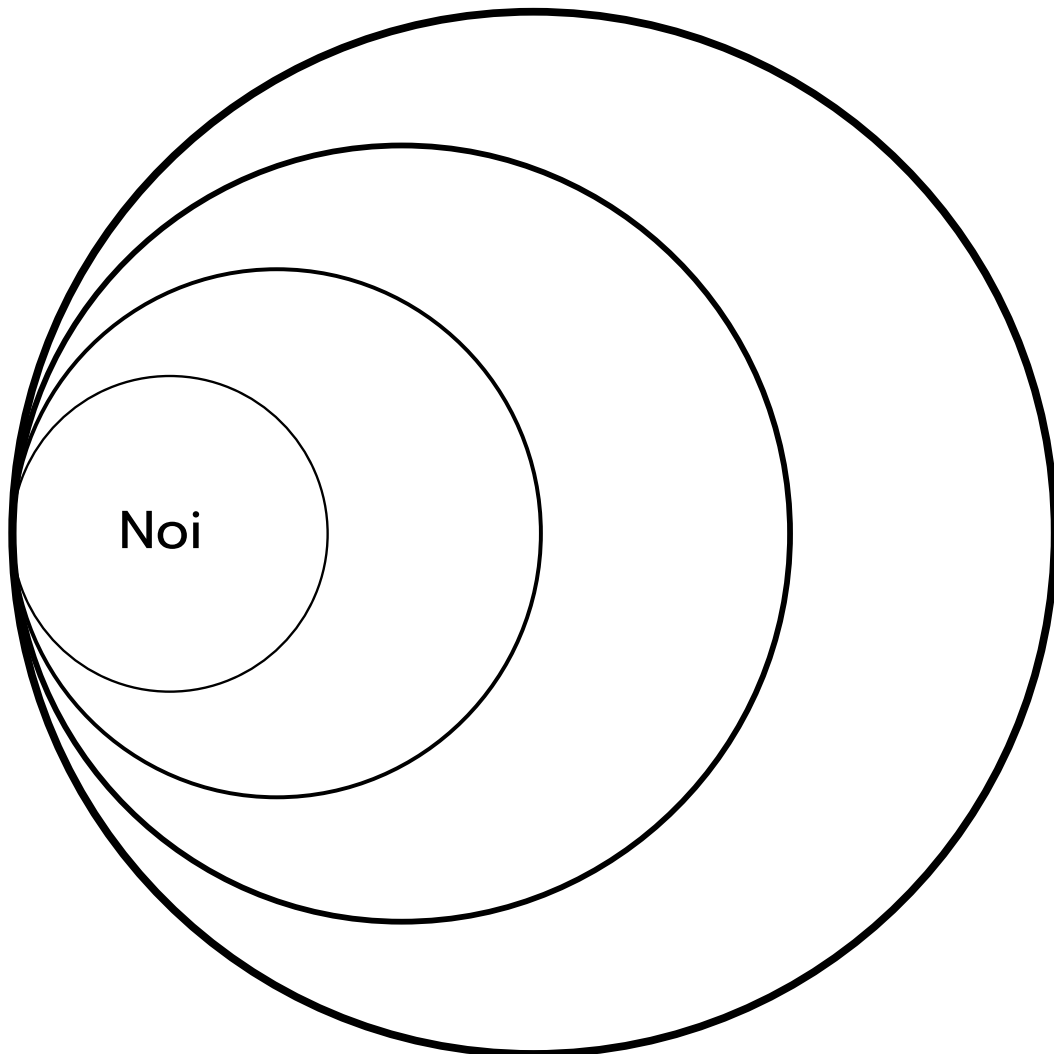
Famiglia  
lontana

Altro

Servizi

Istituzioni

Amici





#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Rendersi conto di quante informazioni spesso perdono i genitori sui propri figli.

Discutere le cause di tale mancanza di informazioni e riflettere su come ottenere tali informazioni.



#### DURATA

45 minuti



## P.II.11 Quanto conosci tuo figlio?

### Descrizione dell'esercizio

Molte volte i genitori pensano di conoscere i propri figli come il palmo delle loro mani, ma è davvero così?

Questo esercizio (sotto forma di quiz) aiuterà i genitori a rendersi conto di quanto sanno veramente dei loro figli. Alla fine c'è una spiegazione sul punteggio e le linee guida per interpretare i risultati.

Ai genitori viene fornito un elenco di domande sul proprio figlio e devono rispondere in base a ciò che sanno o pensano di sapere.

Questo esercizio può essere svolto individualmente (un genitore) o in coppia (entrambi i genitori) e fatto per tutti i bambini che hanno.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Prima di discutere i risultati, il facilitatore deve sottolineare che la maggior parte dei genitori non ottiene più di 15 punti in questo esercizio. Inoltre, potrebbero esserci risultati migliori con i bambini più piccoli, perché gli adolescenti possono essere molto riservati e riservati (e non è colpa dei genitori).

Dopo aver ottenuto i risultati, avviare una riflessione con il gruppo: sulle possibili cause di tale mancanza di informazioni (come la distanza all'interno dei membri della famiglia, la segretezza degli adolescenti, una comunicazione non efficace...) e fare un debriefing su alcune possibili soluzioni per migliorare la conoscenza tra i familiari membri.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing.

La musica di sottofondo può aiutare l'ambiente.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

**Opzione 1:** portatevi l'esercizio a casa e rifatelo con i vostri figli.

**Opzione 2:** chiedi ai tuoi figli di fare lo stesso esercizio sui loro genitori.

---

---

## APPUNTI

---

---

---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

Stampa "Quanto conosci i tuoi figli?"

## BIBLIOGRAFIA



## P.II.11

# Quanto conosci tuo figlio?

- Qual è il cibo preferito di tuo figlio?
- Quale cibo detesta di più?
- Che cosa gli piace di più di se stesso?
- Cosa gli piace di meno?
- Cosa fai che lo mette in imbarazzo di più?
- Cosa vorrebbe cambiare tuo figlio di se stesso?
- Cosa vorrebbe cambiare tuo figlio in te?
- Cosa vorrebbe cambiare nei suoi fratelli?
- Cosa vuole fare tuo figlio da grande?
- Cosa farebbe con 100 euro?
- Cosa lo preoccupa di più?
- Cosa gli piace di più di te?
- Qual è la sua paura più grande?
- Chi è il migliore amico di tuo figlio?
- Cosa non gli piace di più e perché?
- Qual è la sua materia preferita a scuola?
- Qual è la materia che preferisce meno a scuola?
- Fuori dalla scuola, qual è l'attività preferita di tuo figlio?
- Se tuo figlio avesse un problema, con chi parlerebbe liberamente?
- Se tuo figlio potesse scegliere un desiderio magico, quale sarebbe?

## P.II.11

# Quanto conosci tuo figlio?

### **PUNTEGGIO**

Assegna 1 punto per ogni informazione che potresti fornire su tuo figlio, con certezza.

### **Risultati:**

Da 15 a 20 punti: congratulazioni! Ti meriti una medaglia d'oro!

Da 10 a 15 punti: ben fatto. Sembri essere un buon comunicatore e a tuo figlio piace parlare con te.

Da 5 a 10 punti: non male. Cerca di scoprire di più su ciò che pensa tuo figlio e sii anche più attento.

Da 0 a 5 punti: non molto bene. Cerca di sederti e parlare con tuo figlio, ascoltalo e sii consapevole di ciò che pensa e sente.



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Imparare a "leggere" dietro il comportamento scorretto del bambino e a cercarne la vera causa.  
Riconoscere che le azioni e gli atteggiamenti dei genitori hanno un forte impatto sul benessere dei loro figli.



#### DURATA

45 minuti

## P.II.12 Dietro l'ovvio

### Descrizione dell'esercizio

Spesso i bambini si comportano male. A volte, puntualmente, può essere che i bambini siano semplicemente bambini, tuttavia, se risulta essere continuo, queste sono "bandiere rosse" mostrate dai bambini. Di solito c'è una ragione molto forte per questo, quindi, per cambiare il comportamento, i genitori devono scoprirne la fonte.

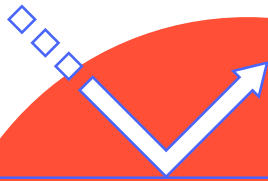
Il facilitatore presenta una carta che descrive una situazione dirompente che solitamente osserviamo nei bambini e sfida i partecipanti a cercare di analizzare il motivo che potrebbe esserci dietro il comportamento mostrato (Storie);

Dopo un po', il facilitatore dà un'altra carta con informazioni extra sulla storia (Informazioni extra);

Dopo qualche discussione, il facilitatore consegna l'ultima carta della sequenza, che rappresenta un pensiero del bambino ritratto nella situazione di cattivo comportamento discussa in precedenza (Il bambino);

I partecipanti possono quindi concludere in che modo la loro analisi della situazione era accurata o meno e perché.

(le carte sono numerate: es. Storia 1 + Informazioni extra 1 + Il bambino 1)



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Ecco due possibilità per il debriefing dopo l'esercizio.

*Se questa famiglia fosse tua amica, intervverresti? Cosa diresti o faresti?*

*Se tutto ciò accadesse nella tua famiglia, pensi che l'approccio "Leggere dietro l'ovvio" presentato nell'esercizio sarebbe utile? Perché?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Disporre di una stanza grande in modo che i gruppi non siano troppo vicini e possano stare tutti insieme nello stesso momento, per momenti di gruppo.

Fornire conforto e calma. Ad esempio, prendere un tè, un caffè, dei biscotti.

Anche la musica di sottofondo può aiutare a creare un ambiente tranquillo.

### Suggerimenti per i facilitatori

L'esercizio può essere presentato a un gruppo numeroso o in piccoli gruppi se ci sono più partecipanti. Il facilitatore può decidere, a seconda del livello di dialogo e riflessione del gruppo.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Se l'esercizio viene sviluppato con il gruppo numeroso, un secondo facilitatore potrebbe essere un facilitatore grafico: disegnare e registrare la discussione del gruppo su un foglio della lavagna a fogli mobili. Può essere interessante, alla fine, rivedere i disegni e verificare il flusso della discussione e le conclusioni ottenute.

## APPUNTI

---

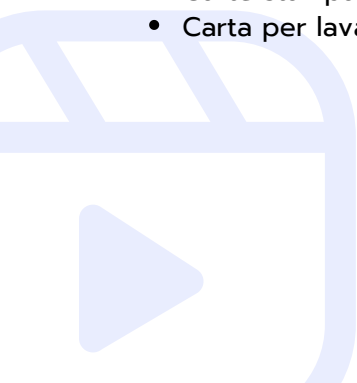
---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Carte stampate;
- Carta per lavagna a fogli mobili + pennarelli.

## BIBLIOGRAFIA



**P.II.12**

## **Dietro l'ovvio - Le storie**

Tania è sempre triste, non  
partecipa alle lezioni, non gioca  
con gli altri bambini.  
Si sente come se fosse troppo  
ovunque.

①

Carla fa i capricci per niente e  
per tutto. Parla ad alta voce,  
prende a calci le cose e a volte  
si butta anche a terra.

②

Anna è una bambina molto  
timida.  
Ultimamente ha avuto mal di  
testa abbastanza spesso e ha  
iniziato a bagnare il letto.  
Non le piace uscire o invitare  
nessuno a casa sua.

③

George è un ragazzo che a  
volte mostra comportamenti  
aggressivi, con grandi  
esplosioni di rabbia immotivate.

④



P.II.12

## Dietro l'ovvio: informazioni extra

I suoi genitori litigano molto.

①

I suoi genitori lavorano sempre  
fino a tardi.

②

Sua madre è triste e depressa.

Si lamenta molto del suo  
lavoro, delle persone e della  
vita in generale.

③

I suoi genitori sono separati.

④

P.II.12

## Dietro l'ovvio: il bambino

"Mamma e papà si arrabbiano  
per causa mia.  
Se non esistessi, non  
discuterebbero.  
È colpa mia".

①

"Non gli piaccio così tanto  
come dicono.  
Almeno quando sbaglio, mi  
danno attenzioni.

②

"Il mondo deve essere  
complicato e triste, le persone  
sono cattive, non c'è motivo di  
essere felici."

③

«Papà se n'è andato.  
  
Non gli piaccio.  
Dev'essere perché sono  
cattivo."

④



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Rendersi conto che ci sono commenti e osservazioni che i genitori dicono ai bambini che sono offensivi e dolorosi.

Riflettere sulle cause di tali commenti e lavorare sul cambiamento per un discorso positivo.



#### DURATA

15 minuti.

## P.II.13

# Cose brutte che i genitori (potrebbero) dire

### Descrizione dell'esercizio

Questo esercizio riguarda le frasi infelici che i genitori (spesso) dicono ai propri figli. Ci sono 2 opzioni:

Raccogliere dal gruppo le frasi che i partecipanti potrebbero utilizzare nel loro contesto familiare (se si sentono a proprio agio nella condivisione);

Utilizzare gli esempi forniti nell'allegato seguente.

Quindi, forma piccoli gruppi e dai loro alcune istruzioni.

Leggi le carte;

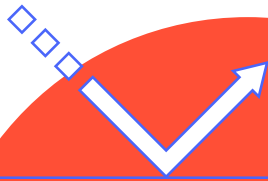
Identificare il problema e/o la situazione;

Riconoscere la reazione dei genitori (sentimenti, parole, espressione corporea..);

Suggerire altri modi di avvicinarsi al bambino;

Riformulare le frasi in modo positivo;

Creare un gioco di ruolo della storia rinnovata da presentare agli altri gruppi.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

I partecipanti ritornano nel gruppo e riflettono su:

Rifletti sull'effetto di tali frasi sul bambino, giorno dopo giorno.

Come persona, qualcuno vorrebbe sentirsi dire frasi del genere?

Stabilire alcune linee guida di autocontrollo per evitare di fare tali osservazioni.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Disporre di una stanza grande in modo che i gruppi non siano troppo vicini e possano stare tutti insieme nello stesso momento, per momenti di gruppo.

Fornisci conforto e calma. Ad esempio, per prendere un tè, un caffè, dei biscotti.

Anche la musica di sottofondo può aiutare a creare un ambiente tranquillo.

Suggerimenti per i facilitatori Le opzioni a) e b) dell'esercizio dipendono dal livello di fiducia e vicinanza tra i partecipanti (che può esistere dopo alcune sessioni).

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

## APPUNTI

---

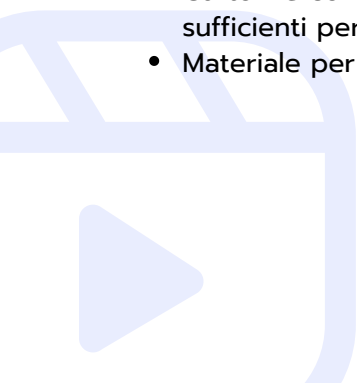
---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Cartoline con le frasi dei genitori con campioni sufficienti per tutti i gruppi;
- Materiale per scrivere: penne, carta.

## BIBLIOGRAFIA



## **P.II.13** Cose brutte che i genitori (potrebbero) dire

### **I genitori dicono... (fronte della carta)**

### **Cosa significa... (retro della carta)**

<p><i>"Sembri un vero idiota! Te l'avevo detto che non è questo il modo di farlo".</i></p>	<p>Criticare costantemente i bambini di fronte ad altre persone, siano essi altri bambini o adulti.</p>
<p><i>"Lo sapevi? bagna ancora il letto»</i></p>	<p>Raccontare i segreti dei bambini ad altre persone, in un modo che li faccia sentire umiliati.</p>

## **P.II.13** Cose brutte che i genitori (potrebbero) dire

**I genitori dicono...  
(fronte della carta)**

**Cosa significa...  
(retro della carta)**

<p><i>"Dai, canta quella canzone che hai cantato prima, così la nonna può sentirla."</i></p>	<p>Chiedere insistentemente ai bambini di interpretare un determinato ruolo davanti agli altri.</p>
<p><i>"Hai fatto i tuoi compiti per oggi o no?"</i></p>	<p>Porre sempre domande in modo critico e negativo.</p>

## **P.II.13** Cose brutte che i genitori (potrebbero) dire

**I genitori dicono...  
(fronte della carta)**

**Cosa significa...  
(retro della carta)**

<p><i>"Piangerai di nuovo perché devi andare a letto, come hai fatto ieri?"</i></p>	<p>Ricordo costante di momenti tristi e frustranti.</p>
---	---

<p><i>"Scommetto che non hai pulito la tua stanza."</i></p>	<p>Usare un tono beffardo.</p>
---	--------------------------------

## **P.II.13** Cose brutte che i genitori (potrebbero) dire

**I genitori dicono...  
(fronte della carta)**

**Cosa significa...  
(retro della carta)**

*"Ti sei di nuovo  
comportato male a  
scuola?"*

Usare un tono diffidente.

*"Non so quanto ti piaccia  
giocare a tazos,  
che gioco stupido."*

Criticare i giochi del  
bambino.



## **P.II.13 Cose brutte che i genitori (potrebbero) dire**

**I genitori dicono...  
(fronte della carta)**

**Cosa significa...  
(retro della carta)**

<p><i>"Hai paura del buio, ma perché? Il buio non fa male a nessuno."</i></p>	<p>Svalutare o non comprendere le paure del bambino.</p>
---	--

--	--

**P.II.13** **Cose brutte che i genitori  
(potrebbero) dire**

**I genitori dicono...  
(fronte della carta)**

**Cosa significa...  
(retro della carta)**

--	--

--	--



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Capire che comportarsi male fa parte della crescita.

Migliorare alcune strategie di coping per l'adulto e anche per il bambino.



#### DURATA

45 minuti

## P.II.14

# Quando i bambini si comportano male

### Descrizione dell'esercizio

Molte volte i bambini si comportano male. Fa parte della crescita, dove imparano a conoscere i limiti e i confini della convivenza. I genitori dovrebbero essere presenti, attenti e reattivi, per affrontare le situazioni nel miglior modo possibile.

Quando queste situazioni si verificano troppo frequentemente, i genitori possono ritenere che il tempo degli avvertimenti/dialoghi sia finito e sia ora di agire diversamente.

Gli esperti ci dicono che un approccio possibile è la rimozione dei privilegi a causa del cattivo comportamento, se ripetuto.

Nella Tabella n.1, i partecipanti possono scegliere 2 situazioni di comportamento scorretto che rappresentano un problema nella loro famiglia (l'entità, la frequenza...). Oppure aggiungere alcune situazioni che non sono elencate, se necessario;

Nella Tabella n.2, i partecipanti possono scegliere alcune possibilità che potrebbero avere senso per loro, come genitori, di lavorare con il proprio figlio, mirando a un cambiamento di atteggiamento in meglio;

Dall'Elenco 3, i partecipanti possono considerare gli atteggiamenti di rinforzo quotidiano per un buon comportamento.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Come gruppo, riunitevi e condividete le vostre opinioni riguardo a questo argomento.

Ci sono situazioni di comportamento anomalo comuni tra i partecipanti? Chiedetevi perché.

Quali sono le risposte più comuni dei genitori a queste situazioni?

Per quanto riguarda il superamento delle situazioni di comportamento anomalo (grafico n.2), quali opzioni sono più attraenti all'interno del gruppo?

Ci sono opzioni che non sembrano abbastanza efficaci o ragionevoli?

Sei d'accordo con questo tipo di opzione genitoriale? Dall'elenco fornito, trovi facile farlo ogni giorno? Se no, perché?

Quale ti vedi di implementare al più presto nella tua routine familiare?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing.

La musica di sottofondo può creare atmosfera.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

## APPUNTI

---

---

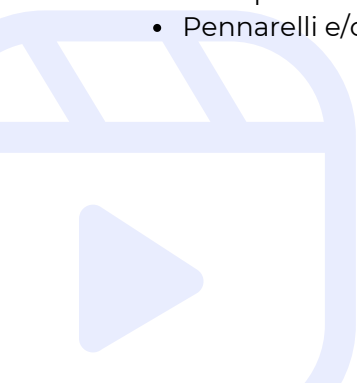
---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Stampabili dalla scheda degli esercizi;
- Pennarelli e/o penne.







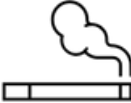





## BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.WEEWATCH.COM/FAMILY-TIME-ISNT-JUST-FUN-IT-ANCHE-HAS-SOME-BENEFITS/](https://www.weewatch.com/family-time-isnt-just-fun-it-anche-has-some-benefits/)



## P.II.14 Quando i bambini si comportano male

TABELLA 1 - SITUAZIONI DI COMPORTAMENTI ANOMALI.

 <p>SALTARE LA SCUOLA</p>	 <p>MENTIRE.</p>	 <p>FARE MALE AI FRATELLI.</p>	 <p>INSULTARE GLI INSEGNANTI.</p>
 <p>RUBARE.</p>	 <p>INSULTARE I GENITORI.</p>	 <p>FUMARE.</p>	 <p>BERE ALCOL.</p>
 <p>VANDALIZZARE.</p>	 <p>IMPEGNARSI NELLA LOTTA.</p>	 <p>MANCARE DI RISPETTO AGLI ANZIANI.</p>	 <p>IMPRECARE.</p>

## P.II.14 Quando i bambini si comportano male

TABELLA 2 – PREMIARE I MIGLIORAMENTI.

 <p>RICEVERE UN REGALO.</p>	 <p>RICEVERE UN NUOVO CELLULARE.</p>	 <p>PARTECIPARE AD UN'ATTIVITÀ SPECIALE.</p>	 <p>OTTENERE IL PERMESSO PER ANDARE AD UNA FESTA.</p>
 <p>CAMBIARE TAGLIO DI CAPELLI.</p>	 <p>ANDARE A FARE ACQUISTI.</p>	 <p>ANDARE A FARE UN GIRO.</p>	 <p>OTTENERE IL PERMESSO DI SVEGLIARSI PIÙ TARDI.</p>
 <p>PARTECIPARE A UN'ATTIVITÀ INASPETTATA.</p>	 <p>OTTENERE IL PERMESSO DI DORMIRE DA UN AMICO.</p>		



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Identificare le situazioni stressanti più comuni in famiglia che mettono alla prova la pazienza dei genitori.

Riflettere sugli approcci più ragionevoli per affrontare queste situazioni (conseguenze di comportamenti scorretti e/o rafforzamento del ruolo di tutti).

Riconoscere la necessità di avere il controllo dei sentimenti e delle reazioni di fronte ai comportamenti scorretti dei bambini.



#### DURATA

45 minuti

## P.II.15

## Mantenere il controllo

### Descrizione dell'esercizio

Spesso i nostri figli si comportano male e mettono alla prova i limiti della pazienza dei genitori. Prima di "perdersi", ecco una sequenza di attività per affrontare al meglio queste situazioni, oltre alle strategie per evitare che si ripetano. Si tratta di "mantenere il controllo".

Tuo figlio fa questo?

Dalla Tabella 1, i partecipanti devono scegliere le situazioni stressanti più comuni nella loro famiglia e/o aggiungerne di nuove.

È tutta una questione di responsabilità, il che significa che il bambino deve capire che ci sono conseguenze per ogni azione (o la sua assenza) all'interno della famiglia. Quindi, ogni volta che un bambino rifiuta di fare la sua parte, forse ci sarà una perdita di privilegi. Dalla Tabella 2, i partecipanti possono verificare alcune possibili conseguenze da negoziare con il proprio figlio.

Il passo successivo consiste nel rafforzare il ruolo e l'importanza di tutti all'interno della famiglia, compresi i bambini. Ecco alcuni suggerimenti per sviluppare responsabilità e appartenenza anche da parte dei bambini. Dalla Tabella 3, i partecipanti possono decidere quali opzioni funzionerebbero meglio per la loro famiglia.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Il facilitatore può avviare un momento di condivisione, ricordando che non esistono famiglie perfette e non esistono soluzioni perfette. Alcune famiglie hanno bisogno di regole più severe, mentre altre hanno bisogno di ridistribuire i compiti familiari.

Opzione 1. Si può lanciare una sfida ai partecipanti: se c'è qualcuno qui con un problema familiare stressante molto specifico, che ne dice di dividerlo con il gruppo? Forse i commenti e/o suggerimenti di altre famiglie/genitori possono rivelarsi molto utili.

Opzione 2. Tutte le tabelle hanno spazi vuoti che i partecipanti possono riempire con i propri suggerimenti. Concedi ai partecipanti un po' di tempo per farlo (se non lo hanno ancora fatto), e poi chiedi loro di condividere tutte le nuove possibilità all'interno del gruppo.

Alla fine, chiedi un feedback al gruppo: Questo esercizio è stato utile? Dopo questo, ci sono nuove possibilità da portare a casa? Potrebbe esserci un approccio completamente diverso al comportamento scorretto dei bambini?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

Disporre di una stanza grande in modo che i gruppi non siano troppo vicini e possano stare tutti insieme nello stesso momento, per momenti di gruppo.  
Fornisci conforto e calma. Ad esempio, prendere un tè, un caffè, dei biscotti.  
Anche la musica di sottofondo può aiutare a creare un ambiente tranquillo.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

## APPUNTI

---

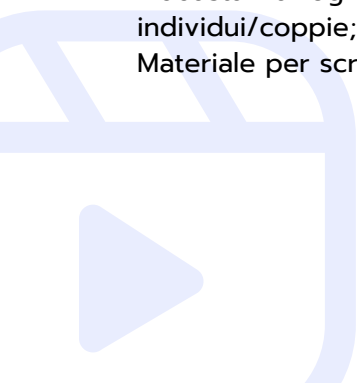
---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

Abbastanza fogli da stampare per gli individui/coppie;  
Materiale per scrivere (carta, penne...)



## BIBLIOGRAFIA





## P.II.15 Mantieni il controllo

**TABELLA 1 - Seleziona le situazioni stressanti più comuni nella tua famiglia e/o aggiungine di nuove/diverse.**

 <p>LITIGI TRA FRATELLI</p>	 <p>UNA STANZA DISORDINATA.</p>	 <p>ARRIVARE DOPO IL COPRIFUOCO.</p>	 <p>SALTARE LE FACCENDE DI CASA.</p>
 <p>RIFIUTARE DI LAVARE I DENTI.</p>	 <p>LASCIARE LA ROBA OVUNQUE.</p>	 <p>RIFIUTARE DI FARSI IL BAGNO.</p>	 <p>FARE DOCCE TROPPO LUNGHE.</p>
 <p>LASCIARE SEMPRE LE LUCI ACCESE.</p>	 <p>IMPRECARE.</p>		

## P.II.15 **Mantenere il controllo**

**TABELLA 2 - Verificate alcune possibili conseguenze da negoziare con vostro figlio. Ce ne sono altre?**

 <p>IL TEMPO DATO AI VIDEOGIOCHI.</p>	 <p>IL TEMPO DATO PER GUARDARE LA TV.</p>	 <p>RIDEFINIRE IL COPRIFUOCO.</p>	 <p>IL TEMPO DATO PER IL CELLULARE. .</p>
 <p>NON OTTENERE IL DOLCE.</p>	<p>NESSUN PERMESSO PER GIOCARE A CASA DI UN AMICO.</p>	 <p>ESSERE PIÙ PUNTUALI .</p>	 <p>NESSUN PERMESSO PER GIOCARE ALL'ESTERNO.</p>
 <p>NON AVERE IL PERMESSO PER INVITARE GLI AMICI.</p>	 <p>NON C'È TEMPO PER GIOCARE DOPO LA SCUOLA.</p>		



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Riflettere sull'importanza di rispettare ciascun genitore come persona, con bisogni e interessi propri.



#### TEMPO

45 minuti

## **P.III.16** **Su di me**

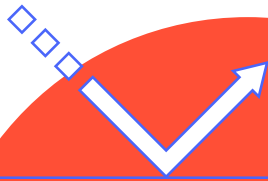
### Descrizione dell'esercizio

Le persone raramente parlano del lavoro di genitorialità nello stesso modo in cui parlerebbero dei lavori standard dalle 9 alle 5. Questo può essere un po' strano, soprattutto perché il lavoro dei genitori è l'unico lavoro che in realtà è attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7, 365 giorni all'anno. Nessun tempo di vacanza. Nessun giorno di malattia. Nessuna salute mentale interviene. Può diventare l'intera identità di una persona nel momento in cui accade, e spesso accade.

Per la maggior parte di noi, il ruolo genitoriale è il migliore in cui lasciarsi coinvolgere. Tuttavia, come per tutte le occupazioni, è importante che i genitori si prendano del tempo per se stessi e per i propri interessi individuali. È assolutamente imperativo che il sé sia preservato nel processo di genitorialità.

Questa attività è personale.

Prenditi un po' di tempo e scrivi cosa c'è nella tua mente e nel tuo cuore, sia come genitore che come persona.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Alcune domande:

È stato un compito facile o no?

Hai mai pensato a TE in questo modo?

È questo l'inizio di un processo di autoconsapevolezza per te come genitore e come persona?

Questo grafico potrebbe essere un esercizio personale da fare di tanto in tanto, solo per verificare come stai?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può aiutare l'ambiente.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

### Materiali/allegati:

- Tavola stampata "Chi sono io?";
- Matite.

### BIBLIOGRAFIA





## P.III.16 Su di me

Chi sono?	La famiglia per me è...	Cosa vorrei ancora realizzare nella mia vita?
Cosa mi piace fare di più?	Il meglio di me è...	Ad oggi, cosa mi rende orgoglioso?
Cosa mi piace fare di meno?	Devo migliorare in...	La mia condizione fisica è...
Cosa mi porta qui?	La mia vita in poche parole...	Qualunque altra cosa...



#### GRUPPO DESTINATO

Adulti. Tutori. Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Capire quali sono le situazioni familiari che stressano i genitori.

Lavorare su come rilasciare quella pressione.



#### TEMPO

45 minuti

## P.III.17

### Cosa ti stressa?

#### Descrizione dell'esercizio

È normale che i genitori si sentano molto stressati quando sono genitori, perché ci sono molte responsabilità e compiti e il tempo è contro di noi. Per affrontare lo stress è importante prima conoscerne le cause e poi trovare il modo migliore per affrontarlo.

Dopo questo esercizio, i partecipanti potrebbero essere più sicuri nell'affrontare le situazioni stressanti all'interno della vita familiare per non provare molto stress o ansia.

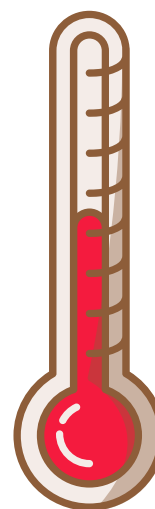
Ogni partecipante dà un'occhiata a questo elenco e verifica quali elementi sono causa di stress nella vita familiare quotidiana.

Per ogni elemento controllato, i partecipanti lasciano un segno sul termometro, dal basso verso l'alto.

Infine, possono verificare quanto è alta la "temperatura di stress".

- Perdere la presentazione di tuo figlio a scuola.
- Non avere abbastanza tempo per pulire la casa.
- Preoccuparsi di perdere il lavoro.
- Non avere abbastanza soldi per le cose di prima necessità.
- Il tuo capo ti sta addosso in ufficio.
- Preoccuparsi per la salute dei nonni.
- Essere in ritardo al lavoro.
- La macchina si rompe.
- Avere in mente troppe preoccupazioni legate al lavoro.
- Ragazzi che litigano in casa.

...





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Quindi, i partecipanti si riuniscono e condividono alcune riflessioni sui risultati:  
Sono questi i veri motivi per stressarsi? Quali potrebbero non esserlo?  
Gli sto dando troppa importanza?  
Cosa posso fare di diverso?  
Quali situazioni stressanti ho in comune con il mio partner? Come possiamo lavorare su questo?  
...

Dopo questo esercizio, i partecipanti potrebbero essere più sicuri nell'affrontare le situazioni stressanti all'interno della vita familiare per non provare molto stress o ansia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può creare atmosfera.

Suggerimenti per i facilitatori Invece di presentare un elenco già fatto, chiedi ai partecipanti idee per riempire il termometro. Possono utilizzare esempi tratti dalla vita comune.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

Realizza un termometro gigante sul pavimento e leggi le situazioni in modo che i partecipanti possano muoversi e posizionarsi sui segni del freddo/caldo.

---

---

## APPUNTI

---

---

---

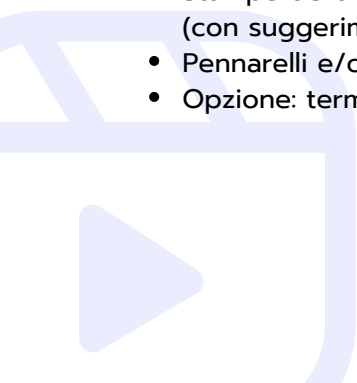
## MATERIALI/ALLEGATI:

- Stampe della tabella del Termometro (con suggerimenti o vuota);
- Pennarelli e/o penne;
- Opzione: termometro gigante.

## BIBLIOGRAFIA

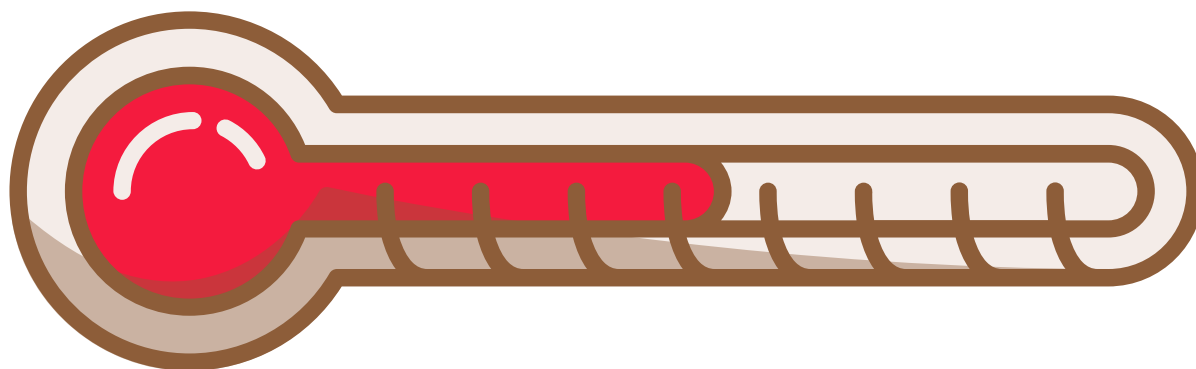
<https://golokadreamland.com/rispettando-il-ritmo-naturale-della-crescita-di-un-bambino/>

<https://golokadreamland.com/do-i-have-realistic-expectations-of-my-child/>



## P.III.17 Cosa ti stressa?

- Perdere la presentazione di tuo figlio a scuola.
- Non avere abbastanza tempo per pulire la casa.
- Preoccuparsi di perdere il lavoro.
- Non avere abbastanza soldi per le cose di prima necessità.
- Il tuo capo ti sta addosso in ufficio.
- Preoccuparsi per la salute dei nonni.
- Essere in ritardo al lavoro.
- La macchina si rompe.
- Avere in mente troppe preoccupazioni legate al lavoro.
- Ragazzi che litigano in casa.







#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Identificare e riconoscere le proprie performance genitoriali di successo.

Mantenere una mente aperta al cambiamento e al miglioramento.



#### DURATA

45 minuti

## P.III.18

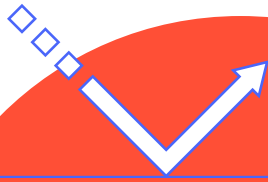
# Sono un genitore orgoglioso

### Descrizione dell'esercizio

La vita di un genitore è piena di sfide, responsabilità... e fallimenti. Tuttavia, invece di avere (costantemente) paura di fallire, ogni genitore deve essere in grado di identificare ciò che sta già facendo così bene ed esserne orgoglioso. Questa attenzione positiva alla propria genitorialità di successo aprirà la strada a prestazioni più sicure, con risultati meravigliosi per tutta la famiglia.

Questa attività consiste nella valutazione delle prestazioni personali/genitoriali elencate in una tabella utilizzando le emoji.

😞 – non molto bene 😊 – tutto bene 😄 – fantastico



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

1. Conta le emoji di ogni grado. Cosa ne pensi dei risultati? Le emoji sono equilibrate o ci sono troppe 😬? Come ti senti a riguardo?
2. Osserva attentamente ogni argomento per cui hai valutato "non molto bene / tutto bene / fantastico". Riesci a tenere il passo o pensi che ci sia ancora tanto da fare?
3. Fai un po' di condivisione all'interno del gruppo, potresti trovare spunti o soluzioni preziose per le tue fragilità.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può creare atmosfera.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

## APPUNTI

---

---

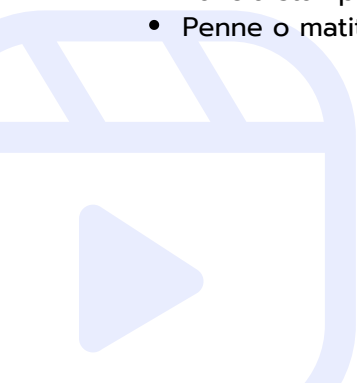
---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Tavola stampata "Sono un genitore orgoglioso";
- Penne o matite.

## BIBLIOGRAFIA



## P.III.18 Sono un genitore orgoglioso

Compila la tabella valutando le prestazioni personali/genitoriali elencate utilizzando le emoji.

😞 – non molto bene 😊 - tutto bene 😄 - fantastico

		😞	😊	😄
1	Mi calmo prima di affrontare la situazione.			
2	Dico "ti voglio bene" molto spesso.			
3	Aiuto mio figlio a comprendere le nostre regole.			
4	Mi diverto con la mia famiglia.			
5	Racconto a mio figlio le conseguenze della disobbedienza.			
6	Lodo o premio mio figlio quando si comporta bene.			
7	Applico le conseguenze quando mio figlio si comporta male.			
8	Partecipo alla riunione dei genitori nella scuola di mio figlio.			
9	Partecipo agli appuntamenti e agli eventi speciali nella scuola di mio figlio.			
10	Spiegherò volentieri le faccende domestiche.			
11	Trascorro il tempo libero con mio figlio.			
12	Spiego a mio figlio il motivo delle regole in casa.			



## P.III.18 Sono un genitore orgoglioso

😞 – non molto bene 😊 - tutto bene 😄 - fantastico

		😞	😊	😄
13	Do sostegno a mio figlio quando si sente giù.			
14	Abbiamo un programma per i compiti.			
15	Dico a mio figlio che sono orgoglioso di lui/lei.			
16	Aiuto mio figlio ad affrontare i problemi in famiglia.			
17	Cerco di vedere le cose dal punto di vista di mio figlio.			
18	Mio figlio sa cosa penso riguardo alla droga, all'alcol e al tabacco.			
19	Aiuto mio figlio ad affrontare gli amici o le situazioni scolastiche.			



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### OBIETTIVI

Identificare le proprie convinzioni sulla genitorialità quando si tratta di credenze e azioni.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### DURATA

45 minuti



## Questionario: credenze e azioni nella genitorialità

### Descrizione dell'esercizio

Essere un bravo genitore significa molto più che fornire cibo, vestiti e alloggio. Richiede l'assunzione di un ruolo attivo nella crescita e nello sviluppo del bambino e un approccio attivo alla genitorialità con particolare attenzione al rispetto reciproco, agli approcci cognitivo-comportamentali al cambiamento, alla scelta personale e alla responsabilità.

Questa attività sotto forma di quiz ti aiuterà a identificare le tue convinzioni sull'essere genitore e le azioni che ne derivano.

Parte I - Convinzioni: è progettata per aiutarti a identificare le tue convinzioni sull'essere genitore.

Parte II – Azioni: si concentra sulla tua attuale situazione familiare.

Mentre leggi ogni affermazione, decidi quanto sei d'accordo con essa.

1 - Fortemente in disaccordo; 2 - In disaccordo; 3 - Neutro; 4 - D'accordo; 5 - Pienamente d'accordo.



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Dopo aver compilato il quiz e valutato i risultati, avvia alcuni feedback sul contenuto e sui risultati:

Questo compito è stato facile/non facile da eseguire? Questo esercizio è stato utile? Perché perché no?

Hai mai visionato definizioni sulla genitorialità come queste?

Hai una visione più chiara delle tue convinzioni e azioni genitoriali? Dare un esempio.

Vedi miglioramenti da questo punto in poi? Da dove vorresti iniziare?

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante disporre di un grande spazio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing.

La musica di sottofondo può fornire atmos.

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

- Questionari.

### BIBLIOGRAFIA

© Editori di genitori attivi. Tutti i diritti riservati.  
 Autorizzazione concessa per ristampare questo quiz sui genitori per l'utilizzo nei gruppi di genitori. Le ristampe devono includere il nome e le informazioni di contatto di Active Parenting (800-825-0060 e [www.ActiveParenting.com](http://www.ActiveParenting.com)).





## Questionario: credenze e azioni nella genitorialità

### Parte I: Credenze

#### (per aiutarti a identificare le tue convinzioni sulla genitorialità)

Mentre leggi ogni affermazione, decidi quanto sei d'accordo con essa.

1 - Fortemente in disaccordo; 2 - In disaccordo; 3 - Neutro; 4 - D'accordo; 5 - Pienamente d'accordo.

		1	2	3	4	5
1	È meglio cedere un po' di terreno e proteggere la pace piuttosto che restare fermi e provocare una lotta.					
2	I bambini hanno bisogno di una disciplina che faccia un po' male, così da ricordare la lezione in futuro.					
3	I bambini non dovrebbero sempre ottenere ciò che vogliono, ma di solito dovremmo imparare ad ascoltare ciò che hanno da dire.					
4	La relazione genitore-figlio è come una guerra in cui, se vince il genitore, vincono entrambe le parti, ma se il genitore perde, perdono entrambe.					
5	Se i genitori forniscono un buon ambiente, i bambini cresceranno praticamente da soli.					
6	Il ruolo del genitore è come quello di un insegnante che prepara il bambino per un esame finale chiamato vita.					
7	L'infanzia è così breve che i genitori dovrebbero fare di tutto per renderla un periodo felice.					
8	"Risparmia il bastone e vizierai il bambino" è ancora la politica migliore.					

P.III.19

## Questionario: credenze e azioni nella genitorialità

### Parte I: Credenze

### (per aiutarti a identificare le tue convinzioni sulla genitorialità)

Mentre leggi ogni affermazione, decidi quanto sei d'accordo con essa.

1 - Fortemente in disaccordo; 2 - In disaccordo; 3 - Neutro; 4 - D'accordo; 5 - Pienamente d'accordo.

		1	2	3	4	5
9	I bambini hanno bisogno di imparare cosa possono o non possono fare, ma non dobbiamo usare la punizione per insegnare.					
10	Che ci piaccia o no, i bambini hanno l'ultima parola su ciò che faranno o non faranno.					
11	Se si lascia libero sfogo ai bambini, alla fine impareranno dalle conseguenze del loro comportamento ciò che è appropriato.					
12	I bambini devono prima imparare che il genitore è il capo.					
13	Troppi bambini oggi rispondono ai loro genitori quando dovrebbero semplicemente obbedire in silenzio.					
14	Se vogliamo che i bambini ci rispettino, dobbiamo prima trattarli con rispetto.					
15	Non si fa mai troppo per il proprio figlio, se ciò deriva da un amore autentico.					



**P.III.19**

## Questionario: credenze e azioni nella genitorialità

### Parte II: Azioni (ora concentrandoti sulla tua situazione a casa)

Mentre leggi ogni affermazione, decidi quanto sei d'accordo con essa.

1 - Fortemente in disaccordo; 2 - In disaccordo; 3 - Neutro; 4 - D'accordo; 5 - Pienamente d'accordo.

		1	2	3	4	5
16	Spesso devo chiamare mio figlio più di una volta per farlo alzare dal letto la mattina.					
17	Devo stare costantemente dietro a mio figlio per portare a termine le cose.					
18	Quando mio figlio si comporta male, di solito sa quali saranno le conseguenze.					
19	Spesso mi arrabbio e urlo contro mio figlio.					
20	Spesso ho la sensazione che mio figlio si stia approfittando della mia buona natura.					
21	Abbiamo discusso delle faccende domestiche e tutti partecipano.					
22	Mio figlio viene sculacciato almeno una volta al mese.					
23	Mio figlio non ha sponde regolari in casa ma occasionalmente interviene quando richiesto.					
24	Di solito do a mio figlio istruzioni chiare su come desiderare che venga fatta una cosa.					
25	Mio figlio è schizzinoso sul cibo, quindi devo provare varie combinazioni per assicurarmi che riceva un'alimentazione adeguata.					

P.III.19

## Questionario: credenze e azioni nella genitorialità

### Parte II: Azioni (ora concentrandoti sulla tua situazione a casa)

Mentre leggi ogni affermazione, decidi quanto sei d'accordo con essa.

1 - Fortemente in disaccordo; 2 - In disaccordo; 3 - Neutro; 4 - D'accordo; 5 - Pienamente d'accordo.

		1	2	3	4	5
26	Non chiamo mio figlio per nome e non mi aspetto di essere chiamato per nome da mio figlio.					
27	Di solito offro a mio figlio la scelta tra due alternative appropriate piuttosto che dirgli cosa fare.					
28	Devo minacciare mio figlio di punizione almeno una volta alla settimana.					
29	Vorrei che mio figlio non interrompesse le mie conversazioni così spesso.					
30	Mio figlio di solito si alza e si prepara senza il mio aiuto al mattino.					

P.III.19

## Questionario: credenze e azioni nella genitorialità

### Punteggio del questionario:

Per determinare il tuo stile come genitore, trasferisci prima il tuo punteggio per ciascun elemento negli spazi vuoti accanto ai seguenti numeri di elemento elencati tra parentesi.

(Inserisci il tuo punteggio per l'elemento n. 2 nel primo spazio vuoto, l'elemento n. 4 nel secondo spazio vuoto e così via.) Quindi aggiungi i tuoi punteggi in ciascuna riga e inserisci la somma nell'ultimo spazio vuoto.

Punteggio di convinzione autocratica: (2) \_\_\_ + (4) \_\_\_ + (8) \_\_\_ + (12) \_\_\_ + (13) \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Punteggio di convinzione permissiva: (1) \_\_\_ + (5) \_\_\_ + (7) \_\_\_ + (11) \_\_\_ + (15) \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Punteggio di convinzione democratica: (3) \_\_\_ + (6) \_\_\_ + (9) \_\_\_ + (10) \_\_\_ + (14) \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Punteggio di azione autocratica: (17) \_\_\_ + (19) \_\_\_ + (22) \_\_\_ + (24) \_\_\_ + (28) \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Punteggio dell'azione permissiva: (16) \_\_\_ + (20) \_\_\_ + (23) \_\_\_ + (25) \_\_\_ + (29) \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Punteggio dell'azione democratica: (18) \_\_\_ + (21) \_\_\_ + (26) \_\_\_ + (27) \_\_\_ + (30) \_\_\_ = \_\_\_\_\_

= \_\_\_\_\_

Per avere un'idea più chiara del confronto tra i tuoi punteggi nei tre stili, trasferisci ciascuno dei sei totali nello spazio appropriato nella tabella seguente.

Per ottenere i tuoi punteggi combinati, aggiungi il tuo punteggio di convinzione e il tuo punteggio di azione per ciascuno dei tre stili.

Inserisci questi numeri negli spazi vuoti nella colonna "Combinati".

### Azione di convinzione combinata

Autocratico \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Permissivo \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Democratico \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

P.III.19

## Questionario: credenze e azioni nella genitorialità

### Interpretare i tuoi punteggi:

Il punteggio combinato più alto possibile per ogni stile è 50. Più alto è il tuo punteggio, più tendi verso lo stile genitoriale. Il tuo punteggio combinato più alto, quindi, suggerisce lo stile genitoriale che stai attualmente utilizzando. Se uno degli altri punteggi combinati è entro quindici punti dal tuo punteggio più alto, considera il tuo utilizzo dei due stili più o meno uguale. Maggiore è la differenza tra i punteggi, maggiore sarà la tua preferenza attuale per lo stile con il punteggio più alto.

Differenze superiori a quindici punti tra i punteggi delle convinzioni e quelli delle azioni per qualsiasi stile suggeriscono che si tende a credere in una cosa ma a farne un'altra. Non allarmarti per questo. È comune e comprensibile.

**Punteggio autocratico elevato:** se sei come la maggior parte delle persone, ti ritroverai più autocratico di quanto pensavi. Ma dopo tutto, questo era lo stile predominante che i tuoi genitori usavano quando eri piccolo. Se hai ottenuto il punteggio più alto in questo stile, probabilmente ti ritroverai spesso a litigare con tuo figlio. Rabbia e frustrazione probabilmente caratterizzano le lotte di potere che tu e tuo figlio sperimentate. Stai cercando di trovare un po' di sollievo, nonché un approccio di maggior successo.

**Punteggio permissivo elevato:** nel tentativo di evitare di essere autocratico, potresti aver compensato eccessivamente e sviluppato uno stile permissivo. Se fai parte di questo gruppo, il tuo rapporto con tuo figlio potrebbe essere piuttosto buono finché fai ciò che vuole tuo figlio. Ma probabilmente scoprirai che tuo figlio diventa molto ostile, e forse fa anche i capricci, quando gli dici di no o gli fai una richiesta. La vostra relazione è caratterizzata dal servizio e dal piacere, ma solo in una direzione. Potresti aver già iniziato a risentirti di questa ingiustizia. Se è così, probabilmente hai ottenuto un punteggio più alto sulla scala autocratica di quanto ti aspettavi. È facile stancarsi di un approccio permissivo e tornare ad uno autocratico.



## Questionario: credenze e azioni nella genitorialità

### Interpretare i tuoi punteggi:

**Punteggio democratico elevato:** se hai ottenuto il punteggio più alto nello stile attivo, probabilmente il tuo rapporto con tuo figlio è già positivo. Sebbene i problemi si verifichino certamente, un'atmosfera di rispetto reciproco, fiducia e lavoro di squadra ti consente di gestirli senza il dolore o il risentimento che caratterizzano gli altri stili. Probabilmente stai utilizzando molti dei metodi consigliati e insegnati nella Genitorialità attiva, continua a provare e scopri altre tecniche compatibili.

\* Lo stile democratico è talvolta chiamato stile "autorevole" o "attivo".



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Comprendere e riflettere sull'esistenza degli stili genitoriali, utilizzando alternative comunicative costruttive e realizzabili a seconda della specifica situazione.



#### DURATA

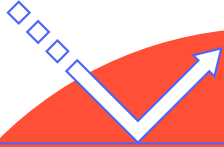
45 minuti



## P.III.20 Stili genitoriali: in azione

### Descrizione dell'esercizio

- 1.Ripassare i concetti di stili genitoriali visti prima (permissivo/liberale, autoritario, democratico e negligente.);
- 2.Quindi, il gruppo suggerisce una situazione quotidiana, legata alla vita e alle dinamiche familiari, che richiede comunicazione. Ad esempio: "figlio che torna a casa tardi da scuola, contrariamente a quanto fa abitualmente", "padre che viene a sapere dei brutti voti del figlio a scuola e chiede spiegazioni", "madre che si trova in tasca una scatola di preservativi/pillole" camera del figlio", "il figlio vuole vedere la partita di calcio della sera in TV, ma non ha ancora fatto i compiti";
- 3.I partecipanti formano dei gruppi per interpretare le situazioni suggerite: ogni partecipante riceve una carta con la descrizione del personaggio da interpretare e uno dei membri interpreta il bambino nella situazione.



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Dopo i giochi di ruolo, gli attori possono iniziare qualche riflessione:

È stato facile/non facile comportarsi come il personaggio e perché? Quanto sono diversi questi "genitori" da noi?

Questi pensieri/credenze e le reazioni corrispondenti fanno parte, in realtà, della nostra vita?

Quali possono essere le cause di tali reazioni?

(affaticamento, perdita di pazienza, incoerenza del nostro stile genitoriale, stress...)

Quali stili genitoriali possono essere inseriti in ogni gioco di ruolo? (nessuno, diversi contemporaneamente...)

Nella vita reale, come possono i genitori migliorare gli stili genitoriali scelti (l'adozione di tutti gli stili, l'uso di una comunicazione costruttiva, la reazione adeguata ad ogni situazione, ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing.

La musica di sottofondo può aiutare l'ambiente.

Suggerimenti per i facilitatori Se il gruppo è numeroso, ci saranno troppi giochi di ruolo da analizzare. Una possibilità è quella di organizzare 1 o 2 giochi di ruolo da discutere tra tutti i partecipanti.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

---

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

---

---

---

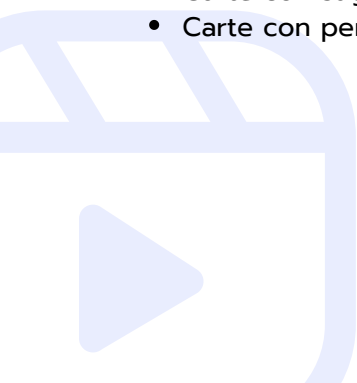
---

---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Carte con suggerimenti di giochi di ruolo;
- Carte con personaggi del gioco di ruolo.

## BIBLIOGRAFIA



## **P.III.20 Stili genitoriali: in azione**

### **SITUAZIONI DI GIOCO DI RUOLO**

**Figlio che torna a casa tardi da scuola, contrariamente a quanto fa abitualmente.**

**Padre che viene a sapere dei brutti voti del figlio a scuola e chiede spiegazioni.**

**Madre che trova una scatola di preservativi/pillole nella stanza di suo figlio.**

**Figlio che vuole guardare la partita di calcio serale in TV, ma non ha ancora fatto i compiti.**



**P.III.20**

## **Stili genitoriali: in azione**

### **ISTRUZIONI PER I PERSONAGGI**

Stabilisco molte regole senza considerare i bisogni o  
le opinioni di mio figlio.

Non pretendo responsabilità né concedo  
autonomia a mio figlio.

Uso le punizioni quando mio figlio  
disturba la mia autonomia e la mia indulgenza.

Sono una persona fredda ed egocentrica.

Sono percepito come una persona che parla  
in modo calmo e costruttivo,  
rispettando le opinioni di tutti.

## **P.III.20 Stili genitoriali: in azione**

### **ISTRUZIONI PER I PERSONAGGI**

Fatico a dire NO e ad essere deciso.  
Permetto a mio figlio di avanzare richieste.

Evito i conflitti a tutti i costi.

Prendo mio figlio così com'è.  
Do amore e cura, oltre a regole per guidarlo.

Credo che le persone sottomesse abbiano difficoltà a  
mostrare le proprie opinioni e necessità.

Sono capace di negoziare in un conflitto, per  
accontentare tutte le parti.



#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Identificare gli effetti che i bambini possono dimostrare come conseguenza degli stili genitoriali, in termini di autocontrollo, stabilità, empatia, autonomia, cooperazione, affetto, ecc., o il contrario.



#### DURATA

45 minuti

## P.II.21

# Effetti degli stili genitoriali

### Descrizione dell'esercizio

#### PARTE 1 – 15 min.

Dividete il gruppo in 4 piccoli gruppi.

Ogni gruppo riceve una storia (Story Card 1 - 4) da leggere e analizzare in termini di:

Quali stili genitoriali sono presenti nella storia data?

Quali sono le conseguenze sul bambino?

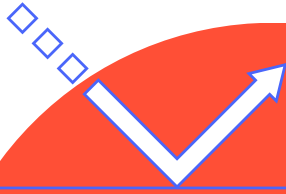
Dopo un po' di tempo, il facilitatore può consegnare ai gruppi le Carte sulla genitorialità e gli effetti sui bambini per approfondire la discussione.

#### PARTE 2 – 15 min.

Ogni gruppo fa una presentazione:

Leggi la storia e presenta le loro prime impressioni.

Presentare le conclusioni finali ottenute dopo aver ricevuto le carte sugli stili genitoriali.



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE - 15 min.

Fai una riflessione finale:

Potrebbero essere vere queste storie? I bambini fanno questo? I genitori si comportano così?

È stato semplice individuare il/i giusto/i stile/i genitoriale/i? Se no, perché no?

C'erano più di una possibilità di stili genitoriali per ogni storia?

Come genitore ti vedi in una situazione simile?

Potresti condividere?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può creare atmosfera.

Suggerimenti per i facilitatori Questa sessione dovrebbe svolgersi dopo altre sessioni sugli stili genitoriali.

Se il gruppo è numeroso, ci saranno troppe Storie da analizzare. Una possibilità è quella di organizzare 1 o 2 giochi di ruolo da discutere tra tutti i partecipanti.

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

### APPUNTI

---

---

---

### MATERIALI/ALLEGATI:

- Carte 1 – Storie;
- Carte 2 – Stili genitoriali vs Effetti sui figli.

### BIBLIOGRAFIA



## **P.III.21 Effetti degli stili genitoriali**

### **STORIA 1**

**Un ragazzo di 13 anni della terza media manca di rispetto al suo insegnante in classe quando l'insegnante cerca di imporgli una regola. Non è abituato a seguire le regole a casa.**

**Quando torna a casa denuncia la situazione ai suoi genitori, che lo sostengono e non si preoccupano di ascoltare la versione dell'insegnante né di punirlo per il suo cattivo comportamento. Il benessere del bambino è il suo obiettivo principale, non andare mai contro i suoi desideri.**

### **STORIA 2**

**Una coppia con una figlia di 16 anni le proibisce di uscire con chiunque.**

**Se la ragazza cerca di dimostrare ai suoi genitori che è abbastanza grande per prendere decisioni, i suoi genitori le vietano di uscire di casa, sostenendo che sono loro a decidere e lei deve solo obbedire.**

## **P.III.21 Effetti degli stili genitoriali**

### **STORIA 3**

**Un bambino di nove anni cerca di chiarire con il padre un dubbio sui compiti di scuola.**

**Il padre sta guardando una partita di calcio ed è indifferente ai dubbi del figlio.**

**Di fronte alla sua insistenza, il padre lo manda nella sua stanza come punizione per non essere più disturbato.**

### **STORIA 4**

**Un ragazzo di 15 anni chiede ai suoi genitori di uscire la sera con i suoi amici.**

**I genitori lo interrogano sul motivo dell'uscita, chi esce con lui e chi può riportarlo a casa.**

**Il giovane chiarisce i dubbi dei genitori che gli permettono di uscire purché rispetti le condizioni imposte, in particolare per quanto riguarda l'orario di rientro.**

## P.III.21 Effetti degli stili genitoriali

### STILI GENITORIALI ED EFFETTI SUI FIGLI

#### **PERMISSIVO**

- assenza di norme/tolleranza alle regole e accettazione degli impulsi del bambino
- genitori più o meno affettuosi e poco esigenti
- genitori che a volte diventano violenti quando perdono il controllo delle situazioni



Bambini con scarso autocontrollo e fiducia in se stessi, dipendenti e iperprotetti.

#### **AUTOREVOLE**

- genitori che monopolizzano il potere decisionale, esigendo un'obbedienza "cieca" e valorizzando il rispetto dell'ordine e dell'autorità
- punizioni frequenti e automatiche in caso di violazione dell'ordine o di tentativi di indipendenza

genitori controllanti, freddi e molto punitivi



Bambini scontenti, insicuri, sottomessi o ribelli

## P.III.21 Effetti degli stili genitoriali

### STILI GENITORIALI ED EFFETTI SUI FIGLI

#### **NEGLIGENTE/RIFIUTANTE**

- i genitori non pretendono responsabilità dai propri figli né incoraggiano l'indipendenza
- sono freddi, indifferenti ed egocentrici
- possono usare la punizione per impedire ai propri figli di disturbare la loro zona di comfort



Bambini tristi, frustrati, insicuri, disorientati e che possono facilmente cadere nella delinquenza

#### **DEMOCRATICO**

- c'è dialogo tra genitori e figli
- si richiede il rispetto delle regole stabilite (che possono essere negoziate)
- i genitori controllano (esigendo responsabilità e rispetto delle regole), ma scaldano e incoraggiano la progressiva autonomia dei propri figli



Bambini sicuri di sé, sicuri e maturi





#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Riconoscere che in una famiglia possono verificarsi disaccordi e conflitti.

Per imparare alcune strategie di compromesso.



#### DURATA

45 minuti

## P.III.22 Codice dei colori (per la gestione dei conflitti)

### Descrizione dell'esercizio

È normale non essere d'accordo di tanto in tanto. Il conflitto occasionale fa parte della vita familiare. Tuttavia, il conflitto in corso può essere stressante e dannoso per le relazioni.

Comunicare in modo positivo può aiutare a ridurre i conflitti in modo che i membri della famiglia possano raggiungere una soluzione pacifica. Ciò di solito significa che tutti accettano un compromesso o accettano di non essere d'accordo.

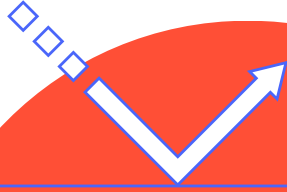
#### **Questa attività è pensata per gestire i conflitti che si verificano tra genitori e figli.**

Si suggerisce un codice di colori – verde, giallo e rosso – per valutare le strategie che i genitori utilizzano comunemente quando cercano di gestire il conflitto con i propri figli. I colori hanno il significato che tutti conosciamo: buono, così e così, cattivo.

L'obiettivo è comprendere il senso di tali strategie (o la loro mancanza) nonché gli effetti a lungo termine sui bambini.

(Non si tratta di giudicare i genitori, ma di analizzare le strategie e puntare a un cambiamento positivo.) I cerchi colorati sono posizionati a terra, o sul tavolo, e i partecipanti sono tutti attorno ad essi.

Il facilitatore presenta una Carta Strategica e invita i partecipanti a discuterla e poi posizionarla sul colore "giusto".



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Alcune domande per la riflessione di gruppo:  
E' consensuale? Ci sono alcune strategie che causano disaccordo?

Ci sono strategie con cui siamo cresciuti ma che ora non le applichiamo? Perché?

Perché esistono strategie "rosse"?

Quali sono gli effetti a lungo termine delle strategie "verdi"?

...

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può creare atmosfera.

---

---

---

---

---

---

---

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

## APPUNTI

---

---

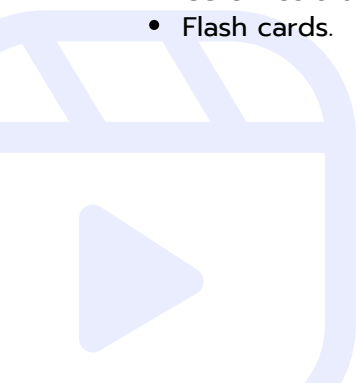
---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Cerchi colorati;
- Flash cards.

## BIBLIOGRAFIA

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthy-living/family-conflect#bhc-content>



**P.III.22**

## **Codice dei colori (per la gestione dei conflitti)**

### **Punizioni**

(non minacciare una punizione se non hai intenzione di applicarla).

### **Punizioni**

(Non applicare una punizione difficile da eseguire.)

### **Punizioni**

(Solo utilizzando approcci non violenti.)

### **Punizioni**

(Uno schiaffo non farà male.)

### **Punizioni**

(Togliere affetto.)

**P.III.22**

## **Codice dei colori (per la gestione dei conflitti)**

### **Punizioni**

(Ignorare il bambino mentre viene punito.)

### **Punizioni**

(rimuovere il giocattolo o il cibo che gli piace di più.)

### **Ignorare**

(Ignorare completamente e il bambino imparerà dai suoi errori.)

### **Ignorare**

(Fare nuovamente attenzione ai comportamenti positivi dopo che il bambino si è calmato).

### **Ignorare**

(evitare il contatto visivo e la discussione).



**P.III.22**

## **Codice dei colori (per la gestione dei conflitti)**

### **Rinforzo positivo**

("Ce l'hai fatta! La prossima volta sarà più facile.")

### **Rinforzo negativo**

("Non cambierai mai, vero?")

### **Non minacciare affatto**

### **Lodare**

("Stai andando bene. Continua così!")

### **Offrire opzioni**

("Parliamo di questo...")

**P.III.22**

## **Codice dei colori (per la gestione dei conflitti)**

**Spiegare il motivo della regola**  
(Adattandosi all'età del bambino).

**Ricompense materiali**  
(Un regalo, un dolce...)

**Tenerenza**  
(Dare tenerenza e fare una carezza non vizierà il  
bambino.)

**P.III.22**

## **Codice dei colori (per la gestione dei conflitti)**

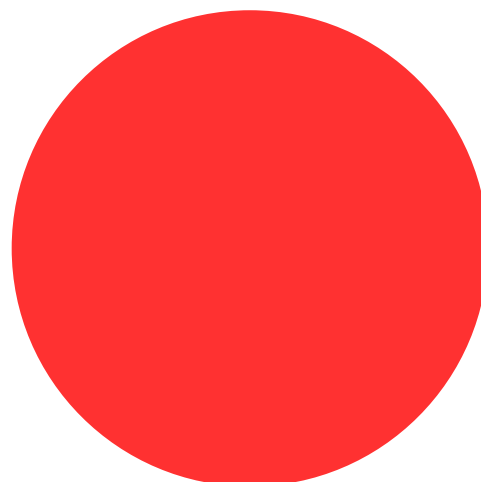
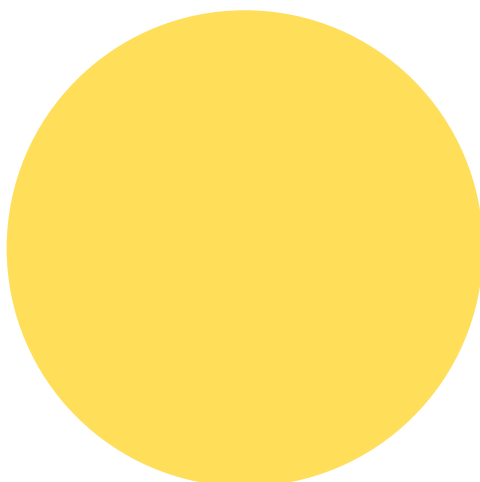
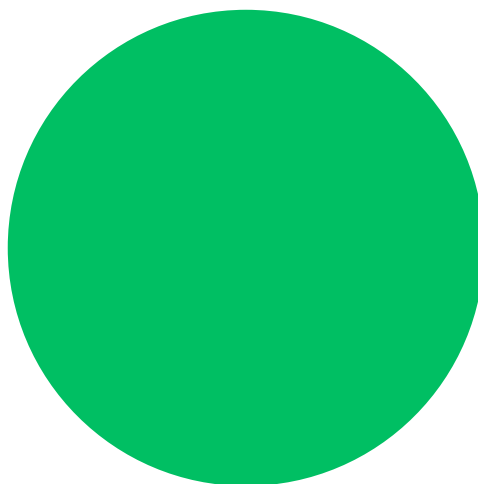
### **Codice dei colori**

Usare i colori secondo il loro significato tradizionale:

Verde - Sono d'accordo

Giallo - Non tanto

Rosso - Assolutamente no





#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Acquisire consapevolezza su come il mio ruolo di modello sia vitale per lo sviluppo sano e felice di un bambino.

Apprendere alcuni consigli "facili" che migliorano quotidianamente la genitorialità.



#### DURATA

45 minuti

## P.III.23 **Gioco di carte (consigli per una genitorialità semplice)**

### Descrizione dell'esercizio

Non esistono ricette per essere genitori e sappiamo tutti che essere genitori può essere un'esperienza allo stesso tempo soddisfacente e stressante. Se a ciò aggiungiamo il fatto che si tratta di un dovere continuo (i bambini devono essere accuditi ininterrottamente) e talvolta svolto senza sostegno, è facile capire perché i genitori possono arrivare ad una stanchezza estrema. Questo problema è diventato molto importante nel campo della salute mentale dall'inizio del XXI secolo.

Questa attività, sotto forma di Gioco di Carte, mira a fornire alcuni semplici "consigli" che renderanno l'attività genitoriale molto più semplice ed efficace.

Come ogni mazzo di carte, ci sono 4 set contrassegnati con i tradizionali simboli delle carte. Le carte vengono mescolate e distribuite a 5 giocatori. Lo scopo del gioco è quello di raccogliere una mano completa di 4 carte, contenente 1 carta per ogni simbolo, chiedendo agli altri giocatori le carte che potrebbero servirti e regalando quelle che non ti servono.

Quando tutti i giocatori hanno una mano completa, viene detto loro il significato dei simboli greci:

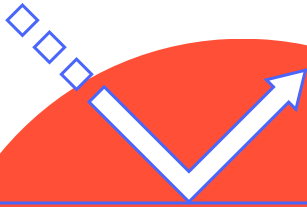
$\Omega$  – Segnali non verbali di approvazione

$\beta$  – Tempo di qualità con tuo figlio

$\partial$  – Aiuta a costruire relazioni

$\pi$  – Promuove l'empatia





## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Ora ogni giocatore può dare un'occhiata più da vicino alle proprie carte e avere una prospettiva più ampia dello scopo del gioco: consigli facili.

Quando condividono i diversi risultati ottenuti, i partecipanti possono fare un debriefing e discutere su quanto semplici e facili siano queste azioni, oltre a dare prova di una genitorialità premurosa.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può creare atmosfera.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

---

---

## APPUNTI

---

---

---

---

---

---

### Materiali/allegati:

- Set di carte (stampate su carta spessa).

### BIBLIOGRAFIA

<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/healthy-homes/building-resilience/build-supportive-relationships>



**P.III.23** **Gioco di carte (consigli per una genitorialità semplice)**

**Un battito di ciglia.**



**Un abbraccio spontaneo.**



**Messaggi a sorpresa nel cestino del pranzo.**



**Baci teneri.**

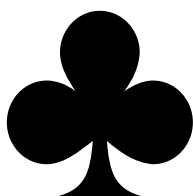


**Accarezza i capelli.**

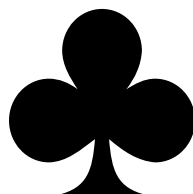


**P.III.23** **Gioco di carte (consigli per genitori  
facili)**

**Insegna a tuo figlio le  
emozioni.**



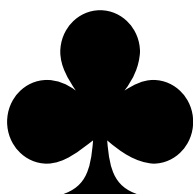
**Fate cose insieme.**



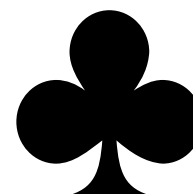
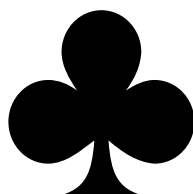
**Mostra calore e affetto.**



**Parla molto. Di tutto.**

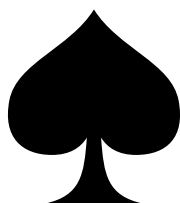


**Ascolta attentamente  
quando tuo figlio parla.**

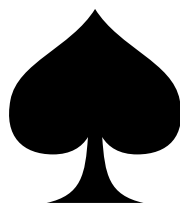


## **P.III.23** Gioco di carte (consigli per genitori facili)

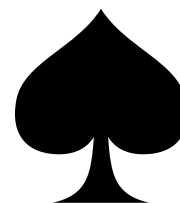
**Parla della storia  
familiare.**



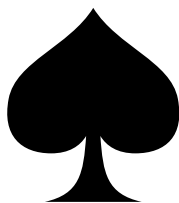
**Sii coinvolto nella  
comunità.**



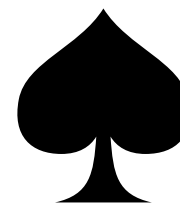
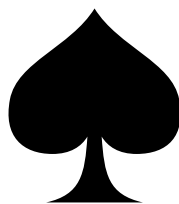
**Sii un modello di  
socializzazione.**



**.Organizzare riunioni  
familiari più numerose.**

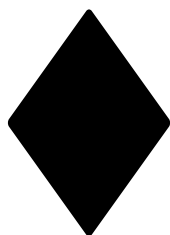


**Ascolta attentamente  
quando tuo figlio parla.**

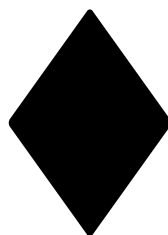


**P.III.23** **Gioco di carte (consigli per una genitorialità semplice)**

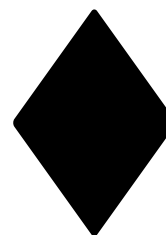
**Leggi storie con finali infelici.**



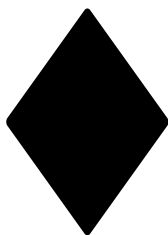
**Parla dei sentimenti degli altri.**



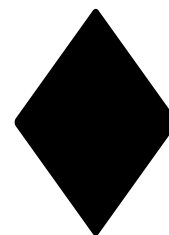
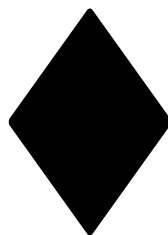
**Avvalora i momenti difficili di tuo figlio.**



**Organizza riunioni di famiglia più ampie..**



**Interagisci con una vasta gamma di persone.**





#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Acquisire consapevolezza sulle cause dello stress nella genitorialità.

Imparare alcune strategie per affrontare lo stress.



#### DURATA

45 minuti

## P.III.24 Il Bingo per affrontare lo stress

### Descrizione dell'esercizio

Lo stress è una parte inevitabile della vita. I genitori possono sperimentare lo stress legato a una serie di situazioni. Queste situazioni possono essere ordinarie, come portare i figli a scuola in tempo o correre a casa dal lavoro per preparare la cena. Possono invece essere estreme, come affrontare una grave malattia o difficoltà finanziarie. Poiché lo stress può causare problemi di salute fisica, emotiva e mentale se non è ben gestito, è importante che i genitori imparino a riconoscere e a trovare il modo di affrontare lo stress.

Questa attività è divisa in due parti: individuale e di gruppo.

#### PARTE 1

Come nel Bingo, ogni partecipante riceve una cartolina da grattare e alcune fiches. Le caselle della scheda rappresentano strategie ben note per affrontare lo stress. Il facilitatore legge ad alta voce il contenuto di ogni casella e i partecipanti mettono le fiches sulle caselle che riconoscono come proprie strategie per affrontare lo stress nella loro vita.

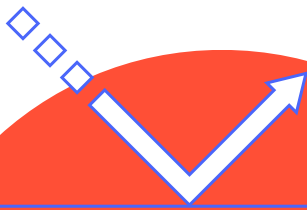
Quando tutte le caselle sono state lette, alla fine ci sarà un "vincitore": il giocatore che ha utilizzato la maggior parte dei gettoni sulla carta.

#### PARTE 2

Sicuramente ci sono molte altre possibilità per i genitori di affrontare meglio lo stress.

Il prossimo compito riguarda la creatività collettiva e la condivisione: costruire un nuovo gratta e vinci con i suggerimenti di tutti i partecipanti. Nuove idee o semplicemente strategie/azioni pratiche che i partecipanti hanno già nella loro vita e che non hanno problemi a condividere.

Ogni partecipante riceve una scheda vuota da riempire con i nuovi suggerimenti (e da portare a casa per farne buon uso).



## DEBRIEFING/RIFLESSIONE

Il facilitatore può avviare una discussione:  
Qualche casella è stata lasciata fuori per tutti?  
Perché? È impossibile, surreale...?!  
Quali sono le caselle più comuni tra tutte?  
Perché?  
Quelle scelte, con quale frequenza si verificano? Ogni giorno, una volta alla settimana, una volta al mese?  
Quali strategie si fanno da soli e quali all'interno della coppia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing.  
La musica di sottofondo può aiutare l'ambiente.

## PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

## APPUNTI

---

---

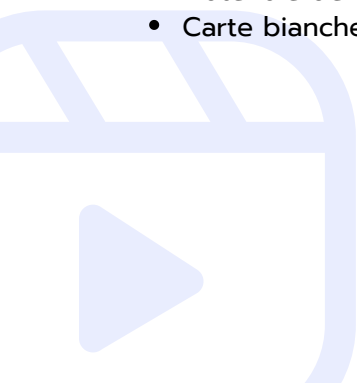
---

## MATERIALI/ALLEGATI:

- Materiale del bingo: carte e fiches;
- Carte bianche.







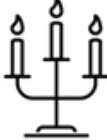


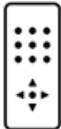


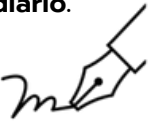







## BIBLIOGRAFIA

<https://thrive.psu.edu/blog/recognizing-managing-stress-parents/>





## P.III.24 Il Bingo per affrontare lo stress

 <p>Avere tempo per me.</p>	<p>Giocare con un animale.</p> 	<p>Fare meditazione</p> 	<p>Dormire abbastanza.</p> 
<p>Uscire con gli amici.</p> 	<p>Fare un lungo bagno.</p> 	<p>Pregare.</p> 	<p>Ascoltare musica.</p> 
<p>Andare a fare una passeggiata</p> 	<p>Fare zapping alla tv.</p> 	<p>Fare un respiro profondo e ricominciare</p> 	<p>Avere un hobby.</p> 
<p>Scrivere un diario.</p> 	<p>Leggere un libro fino alla fine.</p> 	<p>Fare esercizio fisico.</p> 	<p>Parlare con un amico.</p> 
<p>Prendere lezioni di pittura.</p> 	<p>Cantare ad alta voce.</p> 	<p>Andare a fare shopping</p> 	<p>Non fare niente.</p> 







#### GRUPPO TARGET

Adulti. Tutori . Genitori.



#### NUMERO DI PARTECIPANTI

10 - 15



#### OBIETTIVI

Riconoscere che i genitori hanno bisogno di tempo per se stessi e scoprire modi per avere un po' di "tempo per sé" senza sentirsi in colpa.



#### DURATA

45 minuti

## **P.III.25** **La mia lista di cura personale**

### Descrizione dell'esercizio

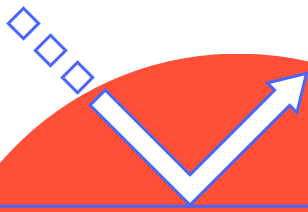
Prendersi cura di sé non è essere egoisti. Al contrario, per prenderci cura degli altri – dei nostri figli, del nostro partner, dobbiamo prenderci molta cura anche di noi stessi.

Ai partecipanti viene dato un elenco di elementi di cura di sé per indicare quali fanno parte della loro vita.

Poi, chiedete ai partecipanti di dare un'altra occhiata all'elenco:

Quali attività vengono escluse?

Quanto sarebbe difficile avere nella propria lista di cura personale?



### DEBRIEFING/RIFLESSIONE

I partecipanti si riuniscono e riflettono sulle loro liste di cura di sé:  
Quali elementi hanno in comune? E perché?  
Come può ciascuno migliorare la propria lista?  
Che ne dici di fare qualcosa insieme ad altri genitori?

...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### RACCOMANDAZIONI E CONSIGLI

È importante che lo spazio sia ampio in modo che i gruppi non siano troppo vicini e anche il gruppo numeroso possa avvicinarsi per il debriefing. La musica di sottofondo può creare atmosfera.

### PROPOSTE DI VARIAZIONE/ADATTAMENTI

---

---

---

---

### APPUNTI

---

---

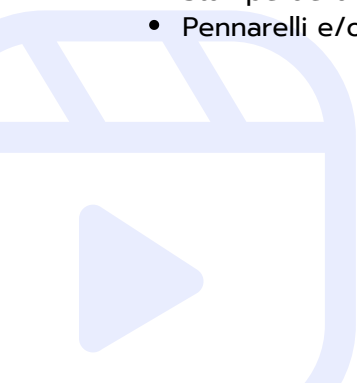
---

### MATERIALI/ALLEGATI:

- Stampe della scheda degli esercizi;
- Pennarelli e/o penne.

### BIBLIOGRAFIA

<https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>



## P.III.25 La mia lista di cura personale



- Trascorro regolarmente il tempo svolgendo attività ricreative che mi danno piacere.
- Vivo momenti di tranquillità e relax.
- Vivo momenti in cui mi "stacco" dagli schermi (cellulare, tablet, computer, televisione).
- Rimango in contatto con le persone importanti della mia vita.
- Condivido spesso i miei pensieri e sentimenti con la famiglia o gli amici.
- Scelgo cibo sano.
- Dormo abbastanza per sentirmi bene.
- Rimango fisicamente attivo tutto il giorno (ad esempio, mi alzo spesso).
- Almeno una volta alla settimana svolgo attività fisica moderata/intensa.
- Sono attento alla mia salute fisica (ad esempio, tengo aggiornati i miei appuntamenti medici) e alla mia salute psicologica (ad esempio, controllo ed esprimo le mie emozioni).
- Accetto quando fallisco o non riesco e festeggio gli obiettivi/successi che ho raggiunto.
- Cerco attivamente di mantenere un equilibrio tra la mia vita personale/familiare e quella professionale.
- Trovo il tempo per l'intimità: con me stesso o con il mio partner.
- Accetto o chiedo aiuto quando ne sento il bisogno.



## ANNESI

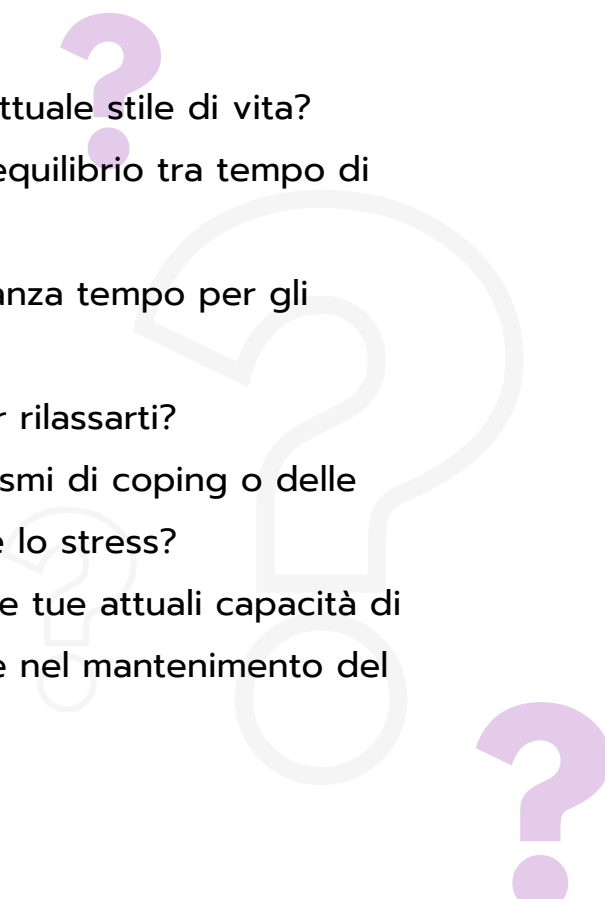
### Questionario sullo stile di vita

Caro partecipante, questo questionario valuta la qualità del tuo stile di vita così come lo vivi in questo momento. La preghiamo di dare la risposta più appropriata per lei in questo momento.

Le opzioni di risposta sono le seguenti:

- 1 - Per niente soddisfatto;
- 2 - Insoddisfatto;
- 3 - Più o meno soddisfatto;
- 4 - Soddisfatto;
- 5 - Molto soddisfatto

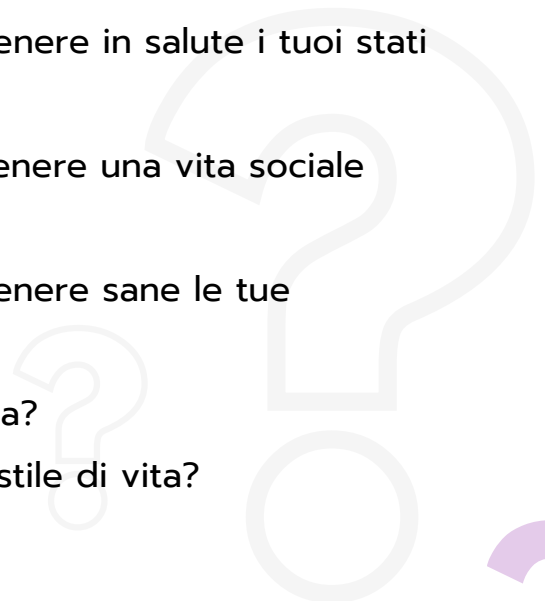
1. Quanto sei soddisfatto del tuo attuale stile di vita?
2. Quanto sei soddisfatto del tuo equilibrio tra tempo di lavoro e tempo personale?
3. Sei soddisfatto di avere abbastanza tempo per gli hobby, il relax e la cura di te?
4. Quali hobby o attività svolgi per rilassarti?
5. Sei soddisfatto dei tuoi meccanismi di coping o delle attività che trovi utili per affrontare lo stress?
6. Sei soddisfatto dell'efficacia delle tue attuali capacità di coping nella gestione dello stress e nel mantenimento del tuo benessere?

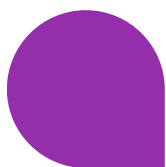




## ANNESI

7. Di solito riconosci quando ti senti stressato?
8. Quanto è opprimente per te una situazione di stress?
9. Sei soddisfatto di quanto sia facile per te chiedere supporto o aiuto quando ti senti sopraffatto dallo stress?
10. Ci sono strategie o tecniche che vorresti imparare o migliorare per affrontare meglio lo stress?
11. Sei fiducioso che il tuo futuro sia luminoso?
12. Sei soddisfatto che le tue azioni attuali stiano contribuendo a migliorare la tua vita e il tuo futuro?
13. Quanto tempo dedichi alla settimana alle attività fisiche?
14. Quanto sei soddisfatto di mantenere il tuo corpo in salute?
15. Quanto sei soddisfatto di mantenere in salute il tuo stato mentale?
16. Quanto sei soddisfatto di mantenere in salute i tuoi stati emotivi?
17. Quanto sei soddisfatto di mantenere una vita sociale sana?
18. Quanto sei soddisfatto di mantenere sane le tue relazioni?
19. Vuoi migliorare il tuo stile di vita?
20. Sei motivato a cambiare il tuo stile di vita?

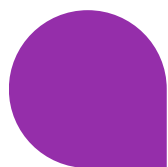




## ANNESI

21. Ti è facile fidarti degli altri?
22. Hai fiducia in te stesso?
23. Senti di essere ben informato e di sapere come generare un cambiamento nel tuo stile di vita?
24. Hai una rete di sostegno su cui puoi contare?
25. Sei consapevole di ciò che devi cambiare nel tuo stile di vita?
26. Sai come cambiare il tuo stile di vita?
27. Ti senti autocritico?
28. Ti senti preoccupato per il peggio che potrebbe accadere?
29. Ti sembra di pensare troppo prima di agire?
30. Ti sembra di prendere molto sul serio i feedback negativi?
31. Hai la sensazione che, qualunque cosa tu faccia, non sei in grado di rilassarti?
32. Senti di provare una scarsa realizzazione personale in ciò che fai quotidianamente?
33. Ti senti esausto dal punto di vista emotivo?
34. Senti di essere irritabile e di aver perso la motivazione verso il lavoro?
35. Senti di non riuscire o di avere difficoltà a concentrarti sulle attività quotidiane?
36. Senti di avere difficoltà ad addormentarti?
37. Senti tristezza, vuoto e un senso di perdita o di smarrimento?
38. Hai la sensazione che la tua vita sia inutile o che non abbia uno scopo?





## ANNESI

39. Per quanto riguarda la parte professionale della tua vita, sei:

- attualmente lavori;
- disoccupato;
- in cerca di un cambiamento nella tua vita lavorativa
- altro

40. Per quanto riguarda la tua vita professionale, ti senti in grado di affrontare i cambiamenti che possono essere apportati dal tuo attuale o futuro datore di lavoro? Ti senti in grado di affrontare i cambiamenti che possono essere apportati dal tuo attuale o futuro datore di lavoro?

41. Sei soddisfatto dei piani futuri per il tuo percorso professionale?

42. Sei soddisfatto delle tue attuali capacità e competenze professionali?

43. Senti di non avere confini tra la vita lavorativa e quella familiare?

44. Sei un genitore/caregiver o un futuro genitore?

45. In qualità di genitore/caregiver, ti senti esaurito e affaticato dal ruolo di genitore?

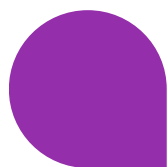
46. Senti che c'è una differenza tra il tipo di genitore che sei e il tipo di genitore che vorresti essere?

47. Ti senti giudicato e criticato dal coniuge, dai familiari o dagli amici?

48. Ti senti supportato nell'educazione di tuo figlio/a?

Grazie per la tua partecipazione!





## ANNESI

### Questionario sull'impatto

Questo questionario valuta i progressi degli adulti partecipanti al programma di sviluppo personale "Shaping Life" dopo la fine del programma. Lasciate la vostra opinione personale e scrivete le vostre osservazioni. Ricordiamo che il questionario è compilato in forma anonima.

#### Feedback

1. Materiali
2. Durata
3. Necessità di tenere più sessioni
4. Interazioni con il facilitatore
5. Qualità dei contenuti

#### Impatto

Valutare da 1 a 6, dove 1 è nessuno e 6 è alto.

6. In che misura sei riuscito ad applicare ciò che hai imparato durante le sessioni?
7. In quale misura hai condiviso con gli altri i contenuti di ciò che hai imparato/capito durante le sessioni?
8. Scrivi 3 parole chiave per definire la tua esperienza durante il programma.
9. In che misura le sessioni ti hanno aiutato a capire come migliorare il tuo stile di vita?
10. Queste sessioni hanno aiutato ad apportare alcuni cambiamenti nel tuo stile di vita?



## ANNESI

11. Consigliaresti questo tipo di programma a qualcuno che conosci?
12. In che misura il programma ti ha aiutato nelle relazioni con gli altri?
13. In che misura il programma ti ha aiutato a conoscere meglio te stesso?
14. In che misura il programma ti ha aiutato ad affrontare le sfide della tua vita?
15. Pensi che questo tipo di attività di gruppo sia utile per gli adulti?
16. In che misura il gruppo è stato un sostegno importante per il tuo sviluppo personale?
17. Quali commenti/raccomandazioni hai per i programmi/attività futuri?

Grazie!

