



# Afrodita project

NUMERO DELLA CONVENZIONE 2021-2-DE02-KA210-ADU-000045037

## Strumenti di Formazione

### Introduzione

Nel Progetto Afrodita la metodologia è pensata con fine di adottare diversi strumenti basati sul concetto d'educazione attraverso lo sport (ETS) e l'arte per migliorare le competenze chiave degli studenti adulti emarginati, identificati come beneficiari finali del progetto nei 4 paesi partner: Germania, Grecia, Italia e Spagna.

Gli strumenti di formazione del progetto Afrodita che è stato sviluppato include le migliori pratiche dei territori di riferimento, i tutorial video e le linee guida per fornitori di educazione degli adulti e tutte le parti interessate, in modo tale che siano successivamente in grado di applicare gli approcci ETS e dell'arte nel loro lavoro quotidiano.

Gli esperti e i formatori dei vari partner hanno effettuato ricerche ed hanno raccolto le migliori pratiche a livello locale, regionale e nazionale ed hanno ulteriormente messo insieme e formato tutte unità formative. Successivamente i formatori/operatori sociali provenienti dai 4 paesi si sono riuniti per 5 giorni in un percorso di formazione congiunta del personale al fine di scambiare queste pratiche e sviluppare congiuntamente alcuni video tutorial e linee guida che fanno parte nel contenuto finale degli strumenti di formazione di Afrodita. La metodologia è stata utilizzata e valutata in workshop locali, in cui 20 adulti svantaggiati per paese sono stati coinvolti nel mettere alla prova gli strumenti, guidati dai loro formatori.

Gli argomenti delle unità formative includono:

- Metodi teatrali creativi per il miglioramento delle abilità sociali, sviluppati da BIDA e.V.;
- Strumenti di movimento corporeo e animazione per le relazioni personali, sviluppati da JFC;
- Stile di vita sano per il miglioramento dell'autostima, sviluppato da AENAO;
- Espressione artistica per una migliore fiducia in sè stessi, sviluppata da ICSE.

Gli strumenti formativi di Afrodita sono disponibili in 5 lingue e facilmente scaricabili dal sito web del progetto.

Ciascuna unità formativa comprende una breve introduzione, le indicazioni dei materiali necessari, la preparazione per la sessione, le attività e le raccomandazioni per risorse aggiuntive da utilizzare. In ciascuna unità è possibile trovare l'obiettivo e il dinamismo





Co-funded by  
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

suggeriti per l'utilizzo dell'attività, ma gli operatori dell'educazione degli adulti possono combinare e abbinare le risorse in base alle esigenze di apprendimento dei partecipanti.

Ci auguriamo che questo libro degli strumenti di formazione sia utile nel tuo lavoro quotidiano!

Il Team di coordinamento del progetto Afrodita





<b>UNITA'</b>	
<b>Metodi creativi di pittura ed espressione artistica per il miglioramento delle abilità sociali</b>	
<b>Sviluppato da BIDA</b>	
<b>Introduzione</b> (Presentazione dell'unità e della tematica)	<p>La pittura può essere un'esperienza sociale, dandoci l'opportunità di creare connessione attraverso un interesse condiviso con gli altri.</p> <p>Essendo una delle prime forme di autoespressione, la pittura è la forma viva per eccellenza dell'immaginazione. Precede il linguaggio orale, rendendo visibili i pensieri, permettendo anche ai bambini più piccoli di comunicare le proprie idee, esprimere ciò che sentono, costruire conoscenze e tentare di dare un senso al proprio mondo. La pittura dà voce all'inespresso, permettendo ai bambini di esplorare, scoprire e sperimentare ancor prima di poter attribuire parole o significato a ciò che hanno dipinto. Col passare del tempo, smettiamo di dipingere, dimentichiamo quanto fosse meraviglioso quel tempo: sedevamo e dipingevamo e non facevamo altro. La pittura è un'esperienza arricchente che supporta la crescita, lo sviluppo e l'espressione di sé dei bambini piccoli e fornisce molti benefici al loro sviluppo fisico, emotivo, sociale, cognitivo e linguistico. Quando siamo adulti, non dipingiamo. Ciò non significa che siamo già completamente cresciuti e che abbiamo terminato il processo con il nostro sviluppo emotivo e sociale. Metodi creativi come la pittura e l'espressione artistica aiutano a migliorare le abilità sociali!</p>
<b>Durata raccomandata</b> (Durata complessiva)	120 minuti
<b>Metodologia</b> (Approcci)	Rompighiaccio – utilizzato all'inizio della sessione con l'obiettivo di far conoscere i partecipanti e sviluppare una complicità olistica nel gruppo. Metodi di espressione artistica: pittura, lavoro sensibile.
<b>Obiettivi</b> (target, scopi)	Encourage and empower the young people to improve their social skills, to act on their role as active citizens of European society by fostering social awareness and inclusion through participative arts.
<b>Materials required</b> (Need to be prepared)	Bende (eventuale) <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Matite, un colore</li><li>✓ carta da regalo 2 metri per partecipante</li><li>✓ Matite, colori diversi</li></ul>
<b>Attività</b> (Istruzioni per la dinamica)	Un momento molto importante del workshop è l'inizio. Invitare i partecipanti a sedersi/rimanere nel cerchio è una possibilità per fornire elementi come uguaglianza, sicurezza, supporto e spazio di dialogo. Puoi presentarti e spiegare cosa accadrà durante il workshop. È importante creare un clima di rispetto e fiducia per l'individuo. Sii consapevole del linguaggio verbale e del corpo che usi. Nel prossimo gioco con



movimento fisico, è importante che i partecipanti si divertano, inizino ad aprirsi e siano pronti ad imparare qualcosa di nuovo. È importante che tutti si sentano accettati.

### **Riscaldamento**

Nella fase iniziale, gli obiettivi principali sono quelli di aumentare la dinamica del gruppo, per far sì che i partecipanti si sentano più a loro agio e rilassati, in modo che possano "calarsi" maggiormente nelle attività principali. Il formatore può iniziare con i nomi, come si sentono i partecipanti da 1 a 10 e come si sentono paragonato a un colore o oggetto naturale.

### **Gioco di movimento circolare**

Il gruppo costruisce un cerchio e ognuno deve fare un movimento e pronunciare il proprio nome. Dopodiché l'intero gruppo deve ripeterlo. (sarà meglio usare la musica).

### **Immaginazione attraverso i movimenti**

Ogni partecipante dice il proprio nome e fa 2-3 movimenti per spiegare quali sono i suoi hobby e qual è un dettaglio importante su sé stesso.

### **Gioco di linea**

Il gruppo deve costruire una linea con 3 temi diversi e completarla senza parlare. Compito 1- costruisci una fila in base ai mesi di nascita, il che significa che i partecipanti devono allinearsi nell'ordine corretto. Altri temi possibili sono il numero di scarpe, la prima lettera del tuo cognome o la prima lettera della città in cui vivi.

### **Gioco di immagini**

Per fare questo gioco ognuno deve prendere una carta da una scatola. C'è un detto filosofico su ogni carta. I partecipanti devono formare piccoli gruppi e ogni gruppo sceglie la carta che preferisce. Successivamente, devono descrivere quella carta con una loro foto, in posa. Gli altri gruppi devono scoprire quale espressione vogliono mostrare.

### **Gioco dello specchio**

Il gioco dello specchio è un compito di danza. Il gruppo costruisce due linee una di fronte all'altra. Tra queste due linee c'è una persona su ciascun lato. È necessario utilizzare la musica per questo gioco. Quando la musica è accesa, una linea deve ballare o fare dei movimenti. L'altra riga deve ripeterlo, come uno specchio. Quando l'allenatore dice "Muoviti", ogni persona deve fare un passo verso destra. Anche le persone tra le file si spostano su una delle due file e ora qualcuno che era in fila deve stare in mezzo alle file.

### **Disegna il tuo corpo**

Il formatore consegna a ogni persona un foglio di carta (i fogli di carta devono essere tutti della stessa dimensione) e una matita o un pennarello (tutti dello stesso colore se possibile, altrimenti non far vedere ai partecipanti di che colore è). Tutti i partecipanti stanno sulle carte e pensano al proprio corpo come una totalità e a ciascuna delle sue parti costitutive: dita, testa, bocca, lingua, gambe, sesso, occhi, capelli, ombelico, collo, gomiti, spalle, vertebre, ecc. Provano a muovere la parte del corpo a cui stanno pensando. Dopo alcuni minuti di concentrazione, il



	<p>formatore chiede a ciascun attore di disegnare il proprio corpo sulla carta, con gli occhi ben chiusi. Fatto ciò, il formatore chiede ai partecipanti di scrivere i loro nomi sul retro dei loro disegni, sempre con gli occhi chiusi. Il formatore poi raccoglie i disegni, li dispone sul pavimento in qualsiasi ordine e dice a tutti di aprire gli occhi e venire a guardare questa mostra estemporanea. Chiede loro cosa li colpisce di più dei disegni: se i corpi sono nudi o vestiti, sdraiati o in piedi, riposano o lavorano, in relazione con gli oggetti o da soli, hanno dettagli importanti come gli occhi e il sesso o solo linee generali? Infine, il formatore li invita a identificare il proprio disegno.</p> <p>Questo esercizio cerca di premere sulla sensibilità del gruppo: in primo luogo, quando ognuno pensa al proprio corpo, a ogni singola parte del proprio corpo; poi, quando ognuno cerca di riprodurre a mano ciò che ha provato; infine, dopo l'esercizio; quando prestano molta più attenzione a sé stessi, ai loro movimenti, al loro modo di sedersi, al loro modo di avvicinarsi alle altre persone, ecc. L'esercizio rende i partecipanti estremamente consapevoli che ognuno di noi è, prima di tutto, un corpo. Possiamo essere capaci di costruire le idee astratte più profonde e di ideare le invenzioni più straordinarie, ma è solo perché abbiamo, prima di tutto, un corpo – prima di avere un nome, abitiamo un corpo! E raramente pensiamo al nostro corpo come alla fonte fondamentale di tutti i piaceri e di tutti i dolori, di ogni conoscenza e di ogni ricerca di ogni cosa!</p> <p><b>Vicino all'infanzia</b> - Semplicemente dipingendo</p> <p><i>Possiamo mettere questo esercizio come opzione, se alcuni gruppi sono impegnativi e sarà impossibile da eseguire</i> <b>Disegna il tuo corpo</b></p> <p>Tutti i partecipanti dipingono insieme su un grande foglio di carta e condividono le loro emozioni e pensieri durante l'intero processo.</p> <p><b>Gioco finale: tocco delle dita</b></p> <p>L'intero gruppo sta in cerchio. I partecipanti toccano la punta degli indici dei due vicini con i propri indici. Tutti nel gruppo provano quindi ad applaudire contemporaneamente. Chiunque può iniziare l'applauso.</p> <p>È importante sottolineare che l'obiettivo non è battere le mani il più velocemente possibile o fare un certo movimento prima di battere le mani per segnalare agli altri che si desidera battere le mani. L'esercizio consiste nell'aspettare un tempo ragionevole e sentire l'impulso, l'energia del gruppo e applaudire tutti insieme.</p>
<p><b>Valutazione</b> (Domande ai partecipanti)</p>	<p><b>Le domande per la valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Come ti senti a non vedere nulla?</li><li>• Ti senti a tuo agio con questa condizione?</li><li>• Pensi di poter utilizzare questo compito con ogni fascia d'età?</li><li>• Pensi che utilizzerai più compiti come questo nel tuo tempo libero per migliorare le tue capacità cerebrali?</li><li>• Anche se non siamo più bambini, pensi che la Pittura possa ancora implicare compiti cognitivi, tra cui concentrazione, pianificazione, scelta, risoluzione di problemi, valutazione, esecuzione, rielaborazione e tenacia?</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sei d'accordo che l'atto di dipingere migliora anche la capacità del cervello di integrare funzioni come il pensiero creativo con la pianificazione e l'esecuzione?</li><li>• Se sì, come spieghi il rifiuto degli adulti di continuare a dipingere nella loro vita quotidiana?</li></ul>
<b>Bibliografia</b> (link, videomateriali, articoli)	<p><a href="https://www.elephantstock.com/blogs/inspiration/how-art-affects-the-mood">https://www.elephantstock.com/blogs/inspiration/how-art-affects-the-mood</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QZQyV9BB50E">https://www.youtube.com/watch?v=QZQyV9BB50E</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xKgYsEcjnqI">https://www.youtube.com/watch?v=xKgYsEcjnqI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O_Lww20udbo">https://www.youtube.com/watch?v=O_Lww20udbo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kekb9uE604k">https://www.youtube.com/watch?v=Kekb9uE604k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NhSpGCe3EIM">https://www.youtube.com/watch?v=NhSpGCe3EIM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sn0bDD4gXrE">https://www.youtube.com/watch?v=sn0bDD4gXrE</a></p>



<b>UNITA'</b> <b>Strumenti per la gestualità del corpo e l'animazione al fine delle relazioni personali, sviluppato da JFC</b>	
<b>Introduzione</b> (Presentazione e dell'unità e della tematica)	<p>La comunicazione ha una profonda base sulla gestualità del corpo, che modella il modo in cui comunichiamo con il mondo e il modo in cui vengono create le nostre relazioni personali. La comunicazione interpersonale è influenzata da espressioni fisiche, posture o gesti. Anche se la comunicazione non verbale a volte viene trasmessa inconsciamente, il nostro corpo trasmette gran parte di ciò che stiamo cercando di dire (Wang, 2009). Pertanto, il linguaggio del corpo è un fattore chiave nella costruzione dell'identità e nell'autonomia personale.</p> <p>La comunicazione non verbale è utile per fondare un livello più elevato di fiducia e chiarezza in grado di stabilire relazioni personali più solide poiché ci consente anche di manifestare i nostri pensieri e le nostre emozioni. In conclusione, è importante riflettere su come possiamo migliorare l'espressione corporea.</p> <p>Questa unità mira a fornire diversi strumenti agli adulti in situazione di svantaggio al fine di aiutare la comprensione della relazione tra movimento corporeo e comunicazione interpersonale. Questo processo può essere molto utile per aiutare a migliorare l'immagine personale che viene proiettata durante la comunicazione ed essere in grado di trasmettere il messaggio che ogni individuo vuole comunicare al mondo.</p> <p>La globalizzazione ha portato al bisogno di comunicare con persone provenienti da contesti e culture diverse, quindi alla comunicazione interculturale. Pertanto, l'interpretazione dei movimenti del corpo divergerà se ci sono diversi contesti sociali coinvolti nel processo di comunicazione (Damanhuri, 2018). Essere consapevoli dei movimenti del corpo e di come possiamo migliorare la nostra espressione corporea può aiutare ad abbattere le barriere culturali ed essere in grado di comunicare più liberamente.</p>
<b>Durata raccomandata</b> (Durata complessiva)	180 minuti
<b>Metodologia</b> (Approcci)	<p>Performance con il linguaggio del corpo e riscaldamento espressivo: presentazione e osservazione.</p> <p>Attività di esplorazione sul movimento corporeo: lavoro di gruppo.</p> <p>Autovalutazione e analisi dell'espressione corporea personale: lavoro individuale.</p>
<b>Obiettivi</b> (target, scopi)	<p>Lettura consigliata:</p> <p>Articolo su attività di comunicazione, esercizi e giochi</p> <p><a href="https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/#adults">https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/#adults</a></p>



	<p>TED Talk Il tuo linguaggio del corpo può plasmare chi sei (disponibile con sottotitoli in 52 lingue).</p> <p><a href="https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?subtitle=en">https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?subtitle=en</a></p>
<b>Materials required</b> (Need to be prepared)	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Penne, carta A4</li><li>✓ Computer, smartphone, tablet o laptop da utilizzare durante la lezione</li><li>✓ È richiesta la connessione Wi-Fi</li></ul>
<b>Attività</b> (Istruzioni per la dinamica)	<p><b>1. Riscaldamento sull'espressione e importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione</b> (80 minuti)</p> <p>Attività del formatore:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Attività di presentazione: gli studenti devono presentarsi, raccontando alcuni fatti su sé stessi. Successivamente, il formatore chiederà loro di riflettere sul modo in cui hanno utilizzato il proprio corpo durante questa interazione. Dovrebbero essere incoraggiati una buona postura, il contatto visivo e un tono di voce stabile.</li><li>b. Spiegare agli studenti l'importanza del linguaggio del corpo e alcuni suggerimenti che possono migliorare la comunicazione non verbale. Potrebbero essere mostrati video e immagini per illustrare questo scopo. Può essere mostrato un esercizio che prende in considerazione il movimento del corpo e il modo in cui influenza le relazioni personali agli studenti tramite un video in cui c'è un'interazione in modo che gli studenti possano concentrarsi solo sulle forme di comunicazione non verbale, non sull'audio. Possono scriverli e metterli in chiaro alla fine del video, interpretando come i movimenti del corpo (siano essi gesti o espressioni facciali) costituiscono gran parte della comunicazione e aiutino a comprendere il contesto della situazione. Questo filmato di 2 minuti mostra un'interazione tra due persone solidamente basata sul linguaggio del corpo: <a href="https://youtu.be/Q-s_Ay--gi8">https://youtu.be/Q-s_Ay--gi8</a></li></ol> <p>Queste sono alcune delle domande che si potrebbero porre per riflettere sull'espressione corporea dopo il video, suggerite dalla ricercatrice Courtney Ackerman:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quali erano i messaggi non verbali che hai osservato?</li><li>• Quanto pensi che siano importanti i messaggi non verbali per aiutarti a goderti il film e capire cosa stava succedendo nel film?</li><li>• Hai notato messaggi non verbali confusi?</li><li>• Quali sentimenti sono stati espressi attraverso la comunicazione non verbale?</li><li>• Quali sono state alcune delle difficoltà di questa attività?</li><li>• Cosa puoi fare per essere più consapevole dei messaggi non verbali?</li></ul> <p><b>2. Attività di esplorazione</b> (60 minuti)</p> <p>Attività del formatore:</p>



	<p>Gli esercizi di esplorazione consentono ai partecipanti di connettersi con il proprio corpo, diventando più consapevoli di sé stessi e degli altri che li circondano. È importante esprimere idee e sentimenti attraverso il corpo, concentrandosi sulla simulazione dell'immaginazione per lasciare fluire l'espressione corporea. Le strategie per l'apprendimento del linguaggio del corpo si concentrano sul gioco, sull'improvvisazione, sulla sperimentazione e sulla riflessione. Esercizi come il mimo, la drammatizzazione, la danza o lo yoga potrebbero essere utilizzati in questa parte dell'unità purché si basi principalmente sulla comunicazione non verbale. Un buon esercizio di comunicazione non verbale sono le <i>sciarade</i>. Suggestire agli studenti di scrivere su piccoli pezzi di carta nomi di animali, attività o emozioni che possono essere facilmente rappresentate. Dopodiché dividete la classe in due gruppi in modo che possano iniziare a descrivere ciò che è scritto sui fogli solo utilizzando il linguaggio del corpo.</p> <p><b>3. Autovalutazione dell'espressione corporea (40 minuti)</b></p> <p>Attività del formatore:</p> <p>Incoraggia gli studenti a parlare del modo in cui comunicano non verbalmente e di come possono applicare diversi metodi sulla buona espressione corporea nella loro vita quotidiana. Adesso è importante verbalizzare le sensazioni emerse durante la seduta. A questo scopo, proporre diverse domande affinché possano riflettere sulla propria espressione corporea proposte in un articolo di Paola Pascual:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quanto usi personalmente il linguaggio del corpo per comunicare?</li><li>• In che modo la tua cultura nativa utilizza il linguaggio del corpo? In cosa è diverso dagli altri?</li><li>• Cosa pensi del contatto visivo? Quando è una cosa positiva e quando può essere vista come negativa?</li><li>• Quanto noti e apprezzi il linguaggio del corpo delle altre persone?</li></ul>
<p><b>Valutazione</b> (Domande ai partecipanti)</p>	<p>Discutete insieme come le attività li hanno aiutati con la gestazione e movimento del corpo e riflettete sulla sua importanza per la comunicazione interpersonale. Chiedi di condividere se hanno imparato qualcosa di interessante e utile per la loro vita quotidiana.</p>
<p><b>Bibliografia</b> (link, videomateriali, articoli)</p>	<p>Damanhour, M. (2018). The advantages and disadvantages of body language in Intercultural communication (Link here).</p> <p>Wang, H. (2009). Nonverbal communication and the effect on interpersonal communication. <i>Asian Social Science</i>, 5(11), 155-159 (Link here).</p> <p>Ordás, R. P., Lluch, Á. C., &amp; Sánchez, I. G. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. <i>EmásF: revista digital de educación física</i>, (14), 39-51 (Link here).</p> <p><a href="https://positivepsychology.com/">https://positivepsychology.com/</a></p> <p><a href="https://blog.talaera.com/ted-talk-body-language">https://blog.talaera.com/ted-talk-body-language</a></p>



<b>UNITA'</b> <b>Uno stile di vita sano per il migliorare l'autostima</b> <b>La ricetta - Sviluppata da AENAO</b>	
<b>Introduzione</b> (Presentazione e dell'unità e della tematica)	<p>Esiste una relazione tra alimentazione sana e autostima? La risposta è sì!</p> <p>Esistono ricerche su come l'assunzione di cibo influisce sul corpo, ad esempio vitamine, nutrienti, minerali, proteine e aminoacidi, la quantità di cibo, orari dei pasti, ecc. Pertanto, ricevere i composti alimentari necessari è direttamente correlato alla funzione degli organi e dei sistemi del corpo, inclusi produzione di ormoni come serotonina, dopamina, endorfine e ossitocina, responsabili del livello di benessere e fiducia in sé stessi.</p> <p><a href="https://genv.org/healthy-eating-and-self-esteem/">https://genv.org/healthy-eating-and-self-esteem/</a></p> <p><a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/</a></p> <p><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAR0XIAfJiwuMjb64LZ3ZiwxlhK93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8T0">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAR0XIAfJiwuMjb64LZ3ZiwxlhK93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8T0</a></p> <p>È dimostrato che la dieta mediterranea, ricca di prodotti freschi e proteine, influisce sui livelli ormonali, soprattutto se abbinata all'attività fisica (ad esempio camminare in una zona rurale, ecc.). Poiché gli ormoni sono composti chimici che si formano nel corpo attraverso l'assunzione di aminoacidi, vale la pena conoscere esempi di alimenti che contengono effettivamente questi aminoacidi. Ad esempio, <a href="#">la serotonina viene sintetizzata dal triptofano</a> che si trova negli alimenti ad alto contenuto proteico, come carne, pesce e pollame. <a href="#">La dopamina viene sintetizzata attraverso la l-tirosina</a> che si trova nelle banane, nelle noci, nelle verdure a foglia verde, nelle barbabietole, nel cioccolato fondente e nelle mele.</p> <p><a href="#">Gli studi hanno scoperto che la vitamina C può aumentare il rilascio di endorfine nel cervello</a>, lo stesso fanno anche di cioccolato fondente, noci, banane, peperoncino, uova e riso integrale. <a href="#">L'ossitocina può essere sintetizzata attraverso prodotti alimentari</a> ricchi di vitamina C, D, magnesio e grassi alimentari, tra cui pesce grasso, funghi, peperoni, pomodori, spinaci, avocado, ecc.!</p> <p>"Prenditi cura del tuo corpo. È l'unico posto in cui devi vivere." Jim Rohn</p>
<b>Durata raccomandata</b> (Durata complessiva)	3 ore, a seconda del percorso in cui si trovano le singole postazioni
<b>Metodologia</b> (Approcci)	Attività all'aperto, caccia al tesoro, lavoro di squadra





<b>Obiettivi</b> (target, scopi)	<p>Questa unità mira a consentire a ogni partecipante di esprimere il proprio vissuto personale in termini di migrazione. L'esperienza personale e del vissuto legata a questo argomento trova un metodo sicuro di condivisione, permettendo così di abbattere la barriera linguistica attraverso l'uso dell'espressione visiva in modo creativo.</p> <p>Gli studi hanno dimostrato che la dieta mediterranea migliora la salute mentale. Durante l'attività i partecipanti faranno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) raccogliamo gli ingredienti di un'insalata attraverso un gioco di caccia al tesoro, prepariamo e componiamo il tutto insieme e buon appetito,</li><li>b) scoprire aspetti della propria personalità,</li><li>c) concentrarsi sui fattori che aumentano l'autostima.</li></ul>
<b>Materials required</b> (Need to be prepared)	<p>Ingredienti per l'insalata [gli ingredienti proposti per un'insalata greca sono: pomodori, cetrioli, cipolla, olive, formaggio feta, condimenti (sale, pepe, origano secco), olio d'oliva], carte yoga, quaderni, pennarelli, penne, adesivi, copie della ricetta, percorso di caccia al tesoro, tavoli da utilizzare come "stazioni", piatti/ciotole, cucchiaini, coltelli, forchette, tovaglioli, copie del test della scala di Autostima Rosenberg, fogli di carta A4 o più piccoli</p>
<b>Attività</b> (Istruzioni per la dinamica)	<p>Sarebbe utile iniziare l'esercizio con 2 attività introduttive:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Conoscersi a vicenda (o energizzarsi) - I partecipanti formano un cerchio in cui le carte yoga sono posizionate al centro. Ognuno sceglie una carta e si posiziona al proprio posto nel cerchio. Ogni partecipante dice il suo nome e mostra la posa yoga riportata sulla sua tessera. Tutti nel cerchio cercano di eseguire la posa. L'attività termina quando tutti hanno mostrato la propria posa.</li><li>b) Energizzante: <a href="#">Go bananas</a></li></ul> <p><b>Attività principale: La Ricetta</b></p> <p>I partecipanti sono divisi in gruppi da 6-8 (è necessario formare almeno 3 gruppi). Per completare la ricetta, i partecipanti devono passare attraverso tutte le postazioni.</p> <p>Ad ogni gruppo viene consegnata copia della ricetta e della mappa (sarebbe utile allegare una mappa della zona in cui si svolgerà l'attività e posizionare i segnaposti sulla mappa).</p> <p><u>Postazioni degli ingredienti</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Pomodoro-Social media</li></ul> <p>Numerosi studi hanno trovato un forte legame tra l'uso intensivo dei social media e un aumento del rischio di depressione, ansia, solitudine, autolesionismo e persino pensieri suicidi. I social media possono promuovere esperienze negative come l'inadeguatezza della tua vita o del tuo aspetto.</p> <p>Ai partecipanti vengono fornite delle foto e viene chiesto loro di fotografarsi in posa e al naturale. Se scorri, ricorda a te stesso che le persone condividono online solo le parti migliori e più lusinghiere della loro vita.</p> <p>Il gruppo discute in seguito rispondendo alle seguenti domande.</p> <p>-Pubblicheresti la foto in posa naturale sui tuoi social media? Se no, perché?</p>





-Senti qualche pressione nel dover apparire in un certo modo sui social media?

-Pensi che ci siano standard specifici sui social media riguardo al look?

- Cocomero– [Rosenberg Self Esteem Scale](#)

Ad ogni partecipante viene consegnata una copia della prova. Quando tutti i partecipanti hanno completato i test, i facilitatori avviano una discussione in plenaria sull'autostima e sui risultati del test.

- Cipolla – Dammi il cinque!

Ai partecipanti vengono forniti carta e penna e viene loro chiesto di scrivere un elenco di 5 cose che ammirano di sé stessi.

Può essere difficile sedersi e pensare ai nostri tratti ammirevoli, persino imbarazzanti. Ma riconoscere le tue capacità o le cose che ti piacciono di te stesso può migliorare il tuo dialogo interiore.

- Origano - Raccontami la mia storia ([esempio](#)).

I partecipanti formano delle coppie e si siedono uno di fronte all'altro. È essenziale che i partecipanti non sappiano nulla o molte cose delle loro controparti. Sono penne e copie su cui sono scritte frasi incomplete come:

il tuo nome è.....

Tu vieni da.....

Hai ..... anni e hai..... fratelli.

Ti piace la musica tipo ..... e il tuo hobby preferito è.....

Stai studiando/lavorando come..... e questo è il tuo progetto .....(numero).

Vengono concessi 2 minuti per indovinare le risposte corrette della loro coppia e poi si rivelano a vicenda la verità. Poi discutono di nuovo:

-Quante cose hanno indovinato correttamente?

-Di solito facciamo supposizioni sulle altre persone nella nostra vita senza chiedere loro cosa è vero per loro?

-Come influisce sulla loro autostima?

- Olive – lo specchio

Ai partecipanti viene chiesto di scrivere una descrizione di sé stessi che dia un'immagine completa di loro stessi e che possano usare per ricordare a se stessi quando cadono in tentazione di vedersi in modo ristretto.

Si consiglia loro di scriverlo in modo positivo e costruttivo in modo che evidenzii i loro valori, aspirazioni e identità. Si consiglia inoltre di scrivere la descrizione dal punto di vista di una terza persona amica, almeno in prima



	<p>istanza. Ciò li aiuterà a vedere come stanno ponendo a sé stessi richieste irragionevoli o perfezioniste.</p> <p>*Un'opzione potrebbe essere quella di formare coppie (se si conoscono) e descrivere la propria controparte al posto di sé stessi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio feta - Diario dell'amore per sé stessi</li> </ul> <p>Ai partecipanti viene dato un piccolo taccuino, pennarelli e penne colorate, adesivi e altri materiali per decorare il taccuino e creare il proprio diario dell'amore per sé stessi. Le idee possono essere fornite come mostrato <a href="#">qui</a></p> <p>In quest'ultima postazione degli ingredienti è meglio che tutti i partecipanti siano insieme, non in gruppi. Questo è il momento clou del percorso di autostima.</p> <p>Quando i partecipanti avranno attraversato tutte e 6 le stazioni degli ingredienti, potranno unirsi ai loro gruppi e preparare l'insalata, secondo la ricetta. Buon appetito!</p>
<p><b>Valutazione</b> (Domande ai partecipanti)</p>	<p>C'è una postazione degli ingredienti che ritieni sia più importante per te? Se sì, perché? Come vi sentite ora riguardo a voi stessi? Pensi di poter includere prodotti alimentari che aumentino la tua autostima nella tua alimentazione quotidiana?</p>
<p><b>Bibliografia</b> (link, videomateriali, articoli)</p>	<p><a href="https://genv.org/healthy-eating-and-self-esteem/">https://genv.org/healthy-eating-and-self-esteem/</a>  <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/</a>  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAR0XIAfJiwuMjb64LZ3ZiwxlhK93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8T0">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAR0XIAfJiwuMjb64LZ3ZiwxlhK93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8T0</a>  <a href="https://health.ucsd.edu/news/features/pages/2016-02-26-good-mood-foods-natural-serotonin.aspx">https://health.ucsd.edu/news/features/pages/2016-02-26-good-mood-foods-natural-serotonin.aspx</a>  <a href="https://www.avogel.co.uk/health/stress-anxiety-low-mood/feeling-low/the-dopamine-diet/">https://www.avogel.co.uk/health/stress-anxiety-low-mood/feeling-low/the-dopamine-diet/</a>  <a href="https://nutrifix.co/nutrition-blog/7-endorphin-releasing-foods-make-smile/">https://nutrifix.co/nutrition-blog/7-endorphin-releasing-foods-make-smile/</a>  <a href="https://www.evolveyou.app/blog/food-to-improve-your-love-hormone">https://www.evolveyou.app/blog/food-to-improve-your-love-hormone</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IG-U0rkM15M">https://www.youtube.com/watch?v=IG-U0rkM15M</a>  <a href="https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf">https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B94r15qqlJQ">https://www.youtube.com/watch?v=B94r15qqlJQ</a>  <a href="https://thepetiteplanner.com/21-self-care-bullet-journal-pages/">https://thepetiteplanner.com/21-self-care-bullet-journal-pages/</a></p>





## Struttura dell'Unità (max. misura 4 pagine)

<b>UNITÀ</b> <b>L'arte come espressione per una migliore fiducia in sé stessi</b> <b>(Arte del collage sulla migrazione)</b> <b>Sviluppato da ICSE</b>	
<b>Introduzione</b> (Presentazione dell'unità e della tematica)	<p>Il collage è un'attività artistica che permette di porre in risalto la propria libertà di espressione. Attraverso l'uso di ritagli di riviste, giornali o volantini, un partecipante ha la possibilità di creare nuove connessioni tra immagini e fotografie, dando così un nuovo significato al materiale e alle esperienze. La chiave principale per avvicinarsi all'arte del collage è sperimentare. Non ci sono vere e proprie istruzioni da seguire quando si taglia la carta e la si rimonta in modo creativo. In un'attività di collage di gruppo, dovrebbe esserci un tema comune da seguire, in modo da avere un lavoro coerente tra i partecipanti e vedere come le scelte di ciascuno vengono percepite dal gruppo e come ogni lavoro può ispirare altre persone.</p> <p>A volte, può essere difficile per le persone che hanno vissuto esperienze come di migrazione usare le parole per esprimere ciò che hanno vissuto, soprattutto quando condividono la loro storia con estranei. L'attività del collage può incoraggiarli a trovare nuovi modi per dare voce alla propria interiorità attraverso l'uso di immagini che tutti possono comprendere nonostante non condividano un linguaggio comune.</p> <p>Ciò che nasce da un lavoro di collage è un modo nuovo e creativo di vedere qualcosa: il tema della migrazione ha bisogno di mezzi innovativi per essere condiviso ed espresso, e l'arte del collage può essere uno di questi.</p>
<b>Durata raccomandata</b> (Durata complessiva)	90 minuti
<b>Metodologia</b> (Approcci)	<p><b>Metodi di espressione artistica:</b> collage;</p> <p><b>Analisi introspettiva:</b> pensare alle esperienze passate; usare l'immaginazione creativa;</p> <p><b>Interazione di gruppo:</b> creazione di una prospettiva comune sull'argomento;</p>
<b>Obiettivi</b> (target, scopi)	<p>Questa unità mira a consentire a ogni partecipante di esprimere il proprio vissuto personale in termini di migrazione. L'esperienza personale e del vissuto legata a questo argomento trova un metodo sicuro di condivisione, permettendo così di abbattere la barriera linguistica attraverso l'uso dell'espressione visiva in modo creativo.</p>



<p><b>Materials required</b> (Need to be prepared)</p>	<p>Questa attività richiede l'utilizzo da parte dei partecipanti di materiali come:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Una grande mappa dell'Europa;</u></li><li>• Riviste;</li><li>• Giornali;</li><li>• Francobolli;</li><li>• Volantini</li><li>• Fotografie;</li><li>• Nastro;</li><li>• Colla;</li><li>• Marker;</li><li>• Matite;</li><li>• Pene.</li></ul>
<p><b>Attività</b> (Istruzioni per la dinamica)</p>	<p>L'attività sarà suddivisa in tre fasi.</p> <p><b>L'introduzione:</b> In questa parte dell'attività verrà spiegato ai partecipanti come si sviluppa l'attività e le sue dinamiche. Verranno poste quattro domande: qual è il tuo legame con la migrazione? Quali sono i punti geografici più rilevanti del processo migratorio? Gli aspetti più positivi della migrazione? Gli aspetti più negativi?</p> <p><b>Il collage:</b> la seconda sezione dell'esercizio sarà un'attività più riflessiva e introspettiva. Per sviluppare ed esporre queste quattro domande, i partecipanti saranno chiamati a parlare del loro rapporto con l'esperienza migratoria utilizzando il materiale visivo preparato: riviste, volantini pubblicitari, documenti scartati, immagini... In silenzio e con musica rilassante dovranno rispondere alle domande utilizzando la tecnica del collage. Quando i partecipanti avranno pronto il loro componimento lo collegheranno nella grande mappa dell'Europa.</p> <p><b>La discussione:</b> in quest'ultima fase, la mappa dell'Europa sarà piena di collage riempita da ogni partecipante che verranno sovrapposti. Il moderatore chiederà quindi a ciascuno come si sente riguardo a questa rappresentazione visiva della migrazione e se è un modo corretto per esprimere cosa c'è dietro il percorso di un migrante. Il moderatore dovrà inoltre lasciare che i partecipanti si confrontino sulle diverse attitudini, indicando le singole opere chiedendone un significato o un'interpretazione. Infine, si rifletterà sugli elementi in comune e sulla singola esperienza di ciascuno.</p> <p>L'idea è quella di creare uno spazio incoraggiante in cui ognuno sia libero di condividere i propri sentimenti riguardo alla migrazione. Il supporto visivo aiuterà i partecipanti a rompere la barriera linguistica e a reinterpretare l'argomento in modo personale.</p>
<p><b>Valutazione</b> (Domande ai partecipanti)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• In che modo pensi che realizzare un collage abbia influenzato il modo in cui racconti la tua storia agli altri e</li></ul>



	<p>il modo in cui percepisci l'esperienza degli altri partecipanti?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hai trovato somiglianze con la tua storia nell'espressione artistica degli altri partecipanti?</li><li>• Pensi che lavorare con le immagini abbia superato la barriera linguistica tra i partecipanti?</li></ul>
<p><b>Bibliografia</b> (link, videomateriali, articoli)</p>	<p><a href="#">Best practices in Community Arts Education</a></p> <p><a href="#">A Creative Collage Lesson for All Students</a></p>

