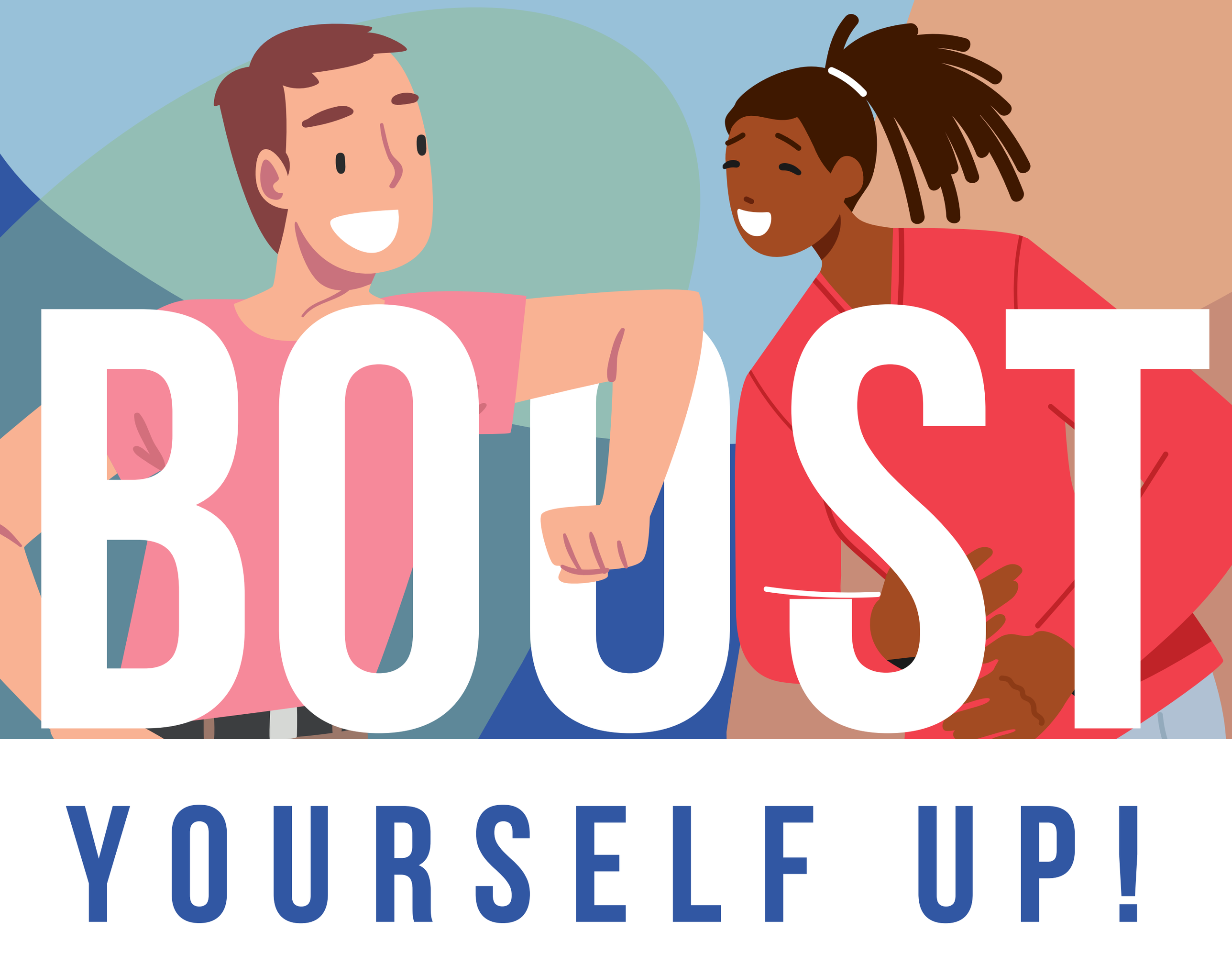
DIARIO DELL'ANIMATORE GIOVANILE

UN AIUTO PER IL BENESSERE ED IL LAVORO DI TUTTI I GIORNI



BOOST YOURSELF UP!

IDEE

ESERCIZI

ISPIRAZIONE

COOPERAZIONE PER L'INNOVAZIONE E LO SCAMBIO DI BUONE PRATICHE 2020-1-PL01-KA227-YOU-096469

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PARTENARIATI PER LA CREATIVITÀ

COOPERAZIONE PER L'INNOVAZIONE E LO SCAMBIO DI BUONE PRATICHE
2020-1-PL01-KA227-YOU-096469

BOOST

YOURSELF UP!

CAPOFILA:

Youth Support Centre

PARTNER :

C:E:T Platform POLSKA

C:E:T Platform HELLAS

IMMAGINARIA COOP. SOCIALE ONLUS

A PROPOSITO DI QUESTO DIARIO

Ispirato dalla nostra esperienza, dai nostri bisogni e dalle nostre attuali sfide di vita. Il Diario vi farà riflettere sul burnout lavorativo, sulle ragioni dell'autoisolamento, sulla mancanza di motivazione, sulla scarsa energia, ma anche su come rafforzarsi, prendersi cura di sé e crescere, incoraggiandovi a riflettere quotidianamente ed utilizzare strumenti ed esercizi per migliorare il benessere e sostenendovi nei momenti di crisi, stress o ansia.

La creazione del Diario si è basata sui risultati di formazioni, incontri, eventi, attività locali, esperienze condivise, feedback, esigenze delle organizzazioni partner e dei partecipanti al progetto "Boost Yourself Up".

COOPERAZIONE PER L'INNOVAZIONE E LO
SCAMBIO DI BUONE PRATICHE
2020-1-PL01-KA227-YOU-096469

A PROPOSITO DEL PROGETTO

IL PROGETTO "BOOST YOURSELF UP!" È STATO UNA PARTNERSHIP FOR CREATIVITY TRA ORGANIZZAZIONI GIOVANILI: YOUTH SUPPORT CENTRE E CENTRAL EUROPEAN TRAINERS PLATFORM DALLA POLONIA, COOPERATIVA SOCIALE IMMAGINARIA A R.L.ONLUS DALL'ITALIA E PLATFORMA GIA TIN EKPAIDEUSI KAI KATARTISI POLITON - ELLAS DALLA GRECIA.

L'OBIETTIVO PRINCIPALE DEL PROGETTO È STATO QUELLO DI DARE AI PARTNER TEMPO E SPAZIO PER LO SCAMBIO DI PRATICHE, CONOSCENZE E COMPETENZE TRA I LORO ANIMATORI GIOVANILI, AL FINE DI REALIZZARE EVENTI COINVOLGENTI PER I LORO GIOVANI PER RICONNETTERLI, RIAPRIRLI ALLA SOCIETÀ E RESPONSABILIZZARLI PER I CAMBIAMENTI DURANTE IL TEMPO DEL COVID. LE ORGANIZZAZIONI PARTNER HANNO VOLUTO CONCENTRARSI SULLO SCAMBIO DI METODI DI LAVORO CON I GIOVANI UTILIZZANDO METODI INNOVATIVI E CREATIVI.

IL PROGETTO HA RAPPRESENTATO UNA GRANDE OPPORTUNITÀ PER DOTARE LE ORGANIZZAZIONI PARTNER DI UNA SERIE DI COMPETENZE, STRUMENTI E METODI NUOVI, INNOVATIVI E UTILI PER LO SVILUPPO PROFESSIONALE DEI LORO OPERATORI GIOVANILI. LE ATTIVITÀ DEL PROGETTO SONO STATE CONCEPITE PER INNALZARE IL LIVELLO PROFESSIONALE DEL RUOLO DEL FACILITATORE GIOVANILE, AL FINE DI MIGLIORARE L'EQUILIBRIO DI VITA E IL SENSO DI INIZIATIVA DEI GIOVANI DURANTE LO STRESS PANDEMICO, NONCHÉ PER SVILUPPARE LE LORO CAPACITÀ E COMPETENZE QUALI: EMPATIA SOCIALE, GESTIONE DELLO STRESS E DEL BURNOUT, LEADERSHIP, LAVORO DI SQUADRA, PARTECIPAZIONE ATTIVA, MENTALITÀ APERTA, FLESSIBILITÀ, CREATIVITÀ, SOFT SKILLS.

IL PROGETTO SI È ARTICOLATO IN TRE ATTIVITÀ INTERNAZIONALI DI APPRENDIMENTO, INSEGNAMENTO E FORMAZIONE:

1. "**CRISIS MANAGEMENT AND WELL-BEING IN YOUTHWORK**"
   23-31.05. 2022, KARPACZ, POLONIIA,
   OSPITATO DA YOUTH SUPPORT CENTRE

2. "**FACILITATION LABORATORY**"/
   1-8.07.2022, FRAGNETO MONFORTE, ITALIA
   OSPITATO DA COOPERATIVA SOCIALE IMMAGINARIA A R.L.ONLUS.

3. "**CREATIVE SELF-BOOST**"/
   26-30.10.2022, WROCŁAW, POLONIA
   OSPITATO DA CENTRAL EUROPEAN TRAINERS PLATFORM

QUI I DETTAGLI DEL PROGETTO: HTTPS://ERASMUS-PLUS.EC.EUROPA.EU/PROJECTS/SEARCH/DETAILS/2020-1-PL01-KA227-YOU-096469

INDICE

7 INTRODUZIONE

9 COMUNICAZIONE

10 LA MEMORIA DEI PESCI

11 POSIZIONE NEL GRUPPO

12 LEADERSHIP

13 PRONTO SOCCORSO EMOZIONALE

14 COLORIAMO

16 COSA FARE IN CASO DI CRISI

17 MAPPA DELLE EMOZIONI

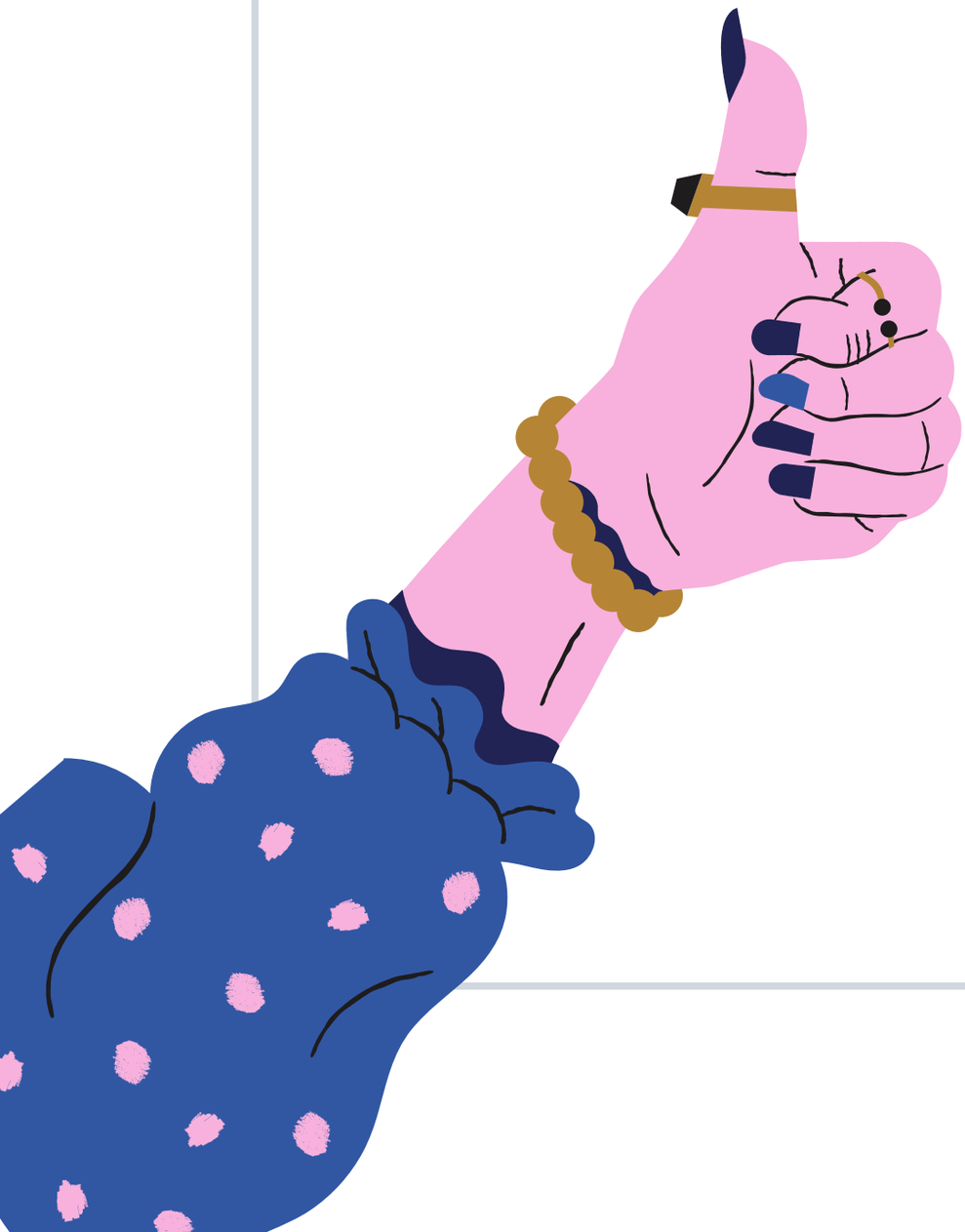
19 SPAZIO PER LE IDEE

23 STICKERS

25 IDEE PER IL PROPRIO GRUPPO

27 IDEE PER PRENDERSI CURA DI SÉ

28 LETTERA A ME STESS*



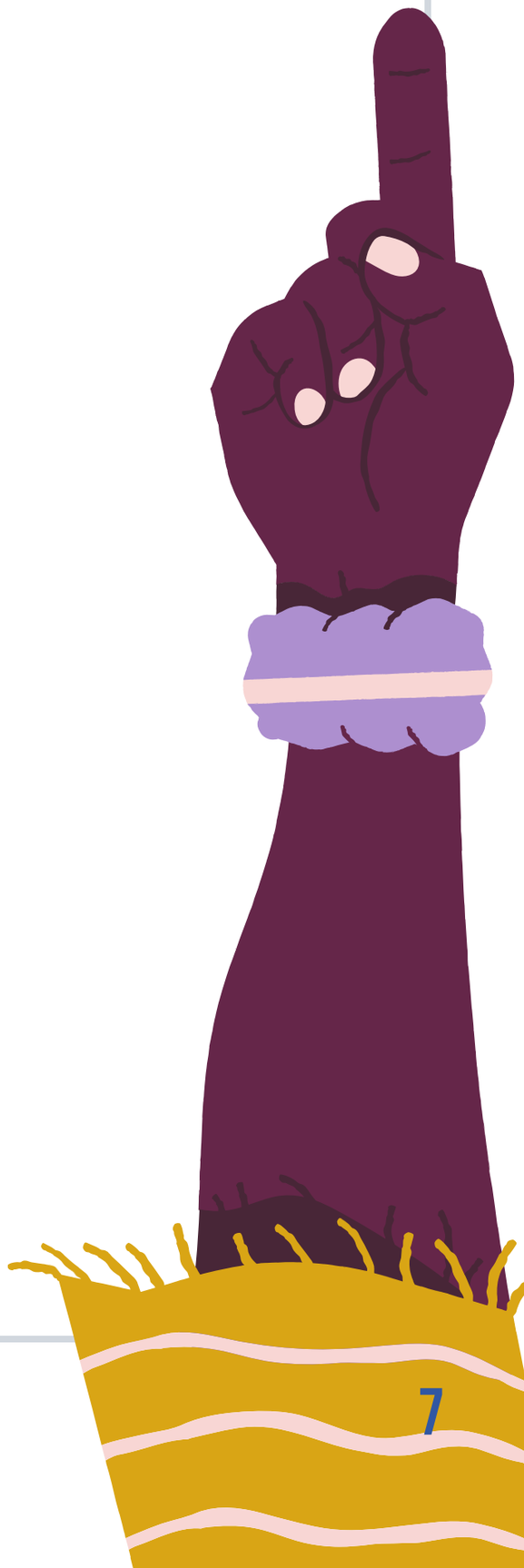
INTRODUZIONE

PERCHÉ QUESTO DIARIO

COME USARE IL DIARIO

DA KAMILA:

DAI PARTECIPANTI:



Esempi di esercizi, strumenti e attività - scelti dagli esperti - creati durante le attività internazionali del progetto.

DA FARE

CON IL TUO GRUPPO

C'è un Invito per Te!

#ENERGIZZANTI!

- **POSSO USARE UN ICEBREAKER:**

-all'inizio di un incontro per presentare le persone
- in qualsiasi momento, con un gruppo di lavoro appena formato
- quando ho bisogno di far legare rapidamente le persone
- per costruire la fiducia all'interno del gruppo
- quando si prova imbarazzo
- lavorando con partecipanti provenienti da contesti diversi
- semplicemente per divertirsi e divertire

- **POSSO USARE UN ENERGIZER:**

- quando le persone perdono la concentrazione
- per aumentare i livelli di energia
- dopo colazione, pranzo o cena
- dopo una sessione o una discussione intensa
- ogni volta che ho bisogno di coinvolgere nuovamente i partecipanti
- per aiutare i partecipanti a diventare più attivi
- ogni volta che c'è un silenzio imbarazzante o situazioni di stress

- **RICORDATI DI:**

- essere breve
- coinvolgere tutt* #inclusività
- mantenere l'interattività
- renderlo memorabile
- far sì che i partecipanti si mettano in gioco ma non siano a disagio
- divertirti insieme ai partecipanti

1. LA CONTA

OBIETTIVO: interazione di gruppo, inclusione, mantenere l'attenzione, rilassarsi e calmarsi.
METODO: l'obiettivo è che il gruppo conti fino a un numero dato (ad esempio 20) senza seguire un ordine particolare/predefinito. Non bisogna conferire o guardarsi l'un l'altro per segnalare. Chiunque inizia con "uno" e chiunque può andare avanti con "due", ecc. Se più persone gridano un numero allo stesso tempo, il gruppo ricomincia da "uno".

2. ACCHIAPPADITA

OBIETTIVO: INTERAZIONE DI GRUPPO, CONCENTRAZIONE, RIDUZIONE DELLO STRESS.
METODO: fate in modo che le persone si mettano in cerchio. Ognuno stende la mano sinistra con il palmo rivolto verso l'alto e contemporaneamente mette l'indice destro appena sopra il palmo della mano della persona alla sua destra. Al tre, tutti devono cercare di afferrare il dito della persona con la mano sinistra, liberando al contempo il dito della mano destra. È bene che i partecipanti si scambino di posto, in modo da afferrare con la mano destra e cercare di liberare il dito sinistro.

#ENERGIZZANTI!

SELECT

3. TRE VERITÀ E UNA BUGIA

OBIETTIVO: FARE CONOSCENZA, ROMPERE IL GHIACCIO

METODO: ognuno scrive il proprio nome e quattro informazioni su di sé su un grande foglio di carta. I partecipanti circolano con i loro fogli. Si riuniscono a coppie, si mostrano i fogli e cercano di indovinare quale dei "fatti" è una bugia.

4. NODO UMANO

OBIETTIVO: CREAZIO DEL GRUPPO, ROMPERE LE BARRIERE, CREARE FIDUCIA.

METODO: i partecipanti si dispongono in cerchio uno di fronte all'altro, chiudono gli occhi e muovono le mani davanti a sé. Quando tutti sono pronti, camminano lentamente l'uno verso l'altro. Ognuno cerca una mano da prendere. Si collegano e uniscono le mani. Tenendo le mani unite, aprono gli occhi, vedono la situazione e si muovono in qualsiasi modo vogliano, torcendosi e girandosi e cercando di controllare un "nodo". Devono poi sciogliere questo nodo, senza lasciare le mani dell'altro.

5. IMMAGINE ALLO SPECCHIO

OBIETTIVO: ENERGIZZARE, ROMPERE IL GHIACCIO, PRENDERE CONFIDENZA.

METODO: i partecipanti si dividono in coppie. Ogni coppia decide chi di loro sarà lo "specchio". Questa persona copia (rispecchia) le azioni del compagno. Dopo un po' di tempo, chiedi alla coppia di scambiarsi i ruoli in modo che l'altra persona possa essere lo "specchio".

6. CERCHIO DI CORDE

OBIETTIVO: PROBLEM SOLVING, TEAM-BUILDING /CI VUOLE UNA FUNE/.

METODO: crea un cerchio di corda sul pavimento. Tutto il gruppo deve entrare al suo interno. Quando ci riescono, riduci ulteriormente il cerchio e ricomincia.

7. GIOCO DELLA PALLA DA GIOCOLIERE

OBIETTIVO: PRESENTARE LE PERSONE, RICORDARE I NOMI

METODO: tutti si dispongono in un cerchio stretto. Il facilitatore inizia lanciando la palla a qualcuno nel cerchio, pronunciandone il nome mentre la lancia. Continuate a prendere e lanciare la palla stabilendo uno schema per il gruppo. (Ogni persona deve ricordare da chi ha ricevuto la palla e a chi l'ha lanciata). Una volta che tutti hanno ricevuto la palla e si è stabilito uno schema, il facilitatore una o due palle in più, in modo che ci siano sempre più palle lanciate contemporaneamente, seguendo lo schema stabilito.

8. CADE LA CARTA

OBIETTIVO: INCORAGGIARE LE PERSONE A PARLARE DI SE STESSE /BISOGNA UN FOGLIO DI CARTA/.

METODO: formare un cerchio. Una persona si posiziona al centro del cerchio e lascia cadere un foglio di carta. Mentre lo fa, chiama il nome di un altro membro del gruppo. La persona nominata deve correre a prendere il foglio prima che cada a terra. Se riesce a prenderlo in tempo, lascia cadere il foglio e chiama il nome di un'altra persona. Se invece non riesce a prendere il foglio, deve rivelare al resto del gruppo un fatto sconosciuto su di sé.

- **Fonti e altri giochi:***https://www.princes-trust.org.uk/Hub-Document_Achieve-LH_Skills-for-School_Group-Work-Pack.pdf*
- *https://www.ndi.org/sites/default/files/Energisers.pdf*

#FRASIMOTIVAZIONALI

Lavorando con un gruppo di persone è sempre utile utilizzare frasi motivazionali ogni giorno al mattino per iniziare la giornata con una marcia in più. Puoi utilizzare le seguenti proposte, ma anche chiedere ai membri del tuo gruppo di proporre le loro frasi preferite.

Fa' piccole cose che ti piacciono ogni giorno
Un esterno sano inizia dall'interno
Renditi la tua priorità
Un piccolo progresso ogni giorno porta a grandi risultati.
Va bene non essere a posto
Niente è impossibile (Audrey Hepburn).
Rimanere positivi - Rimanere in salute
L'anima sa sempre cosa fare per guarire.
La sfida è mettere a tacere la mente (Caroline Myss)
Lavora sodo. Sogna in grande.
Sei fantastic* così come sei.
Non perdo mai. O vinco o imparo. (Nelson Mandela)
Sembra sempre impossibile finché non viene fatto.
Una lanterna vuota non fa luce. La cura di sé è il carburanteche permette alla luce di risplendere.

#DEBRIEFING

IMPORTANT!

- si svolge alla fine di un'attività o della giornata
- aiuta i partecipanti a collegare l'attività e il risultato dell'apprendimento al mondo esterno
- aiuta a comprendere i sentimenti e le reazioni delle altre persone
- aiuta a prendere o ricevere feedback dagli altri

Guida rapida:

LANCIO DELLA PALLA

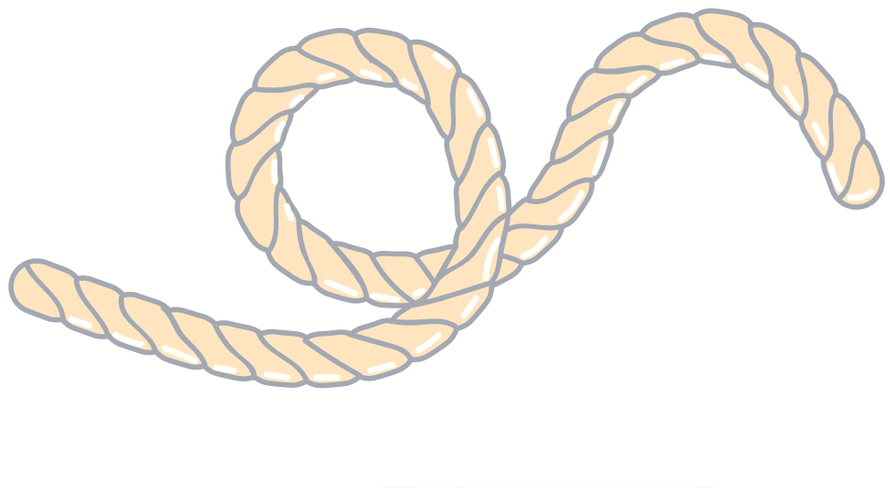
Formate un cerchio con il gruppo in cui tutti siano rivolti verso l'interno. Lanciate una pallina a uno dei partecipanti e chiedetegli di dire qual è stato secondo lui il concetto di apprendimento più importante della sessione. Questi dovrà poi lanciare la palla a qualcun altro che dovrà fare lo stesso. Continuate l'attività finché tutti non avranno preso la palla almeno una volta. Allo stesso tempo, potete annotare i punti memorabili sulla lavagna a fogli mobili.

ALBERO DELLA CONOSCENZA

Potete disegnare un albero sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili senza le foglie. Poi si possono dare ai partecipanti dei post-it e chiedere loro di scrivere ciò che hanno imparato per aiutarli a crescere. In seguito i partecipanti devono attaccare i loro post-it sull'albero, come foglie. Più post-it attaccano, più sentono di aver imparato. Per chiudere l'attività si può chiedere al gruppo di ricordare come appariva l'albero prima senza foglie, nel momento in cui mancava la conoscenza acquisita durante l'attività. Poi si può discutere su cosa fare per "nutrire l'albero". Anche il fatto che per ricordare e applicare le nuove conoscenze dobbiamo partire dalle radici. /fonte/

COSTRUIRE UNA CATENA

Formate un cerchio e passate una corda slegata da un partecipante all'altro. Ogni partecipante deve fare un nodo per rappresentare qualcosa che porterà via con sé dall'attività specifica (o dalla giornata). Potrebbe essere qualcosa che li ha messi alla prova, qualcosa che gli è piaciuto, ecc. L'eventuale catena di nodi può essere usata per rappresentare i punti di forza del gruppo. /fonte/



COMUNICAZIONE: UTILE O NO?

Questo è lo strumento per riconoscere i comportamenti, sensibilizzare e riflettere sulla comunicazione tua e del tuo gruppo. Puoi usare questa idea per migliorare la comunicazione all'interno di te stess* o per incrementare la comunicazione tra i membri del tuo team. Per creare il tuo modello personale fin dall'inizio, visita questa pagina.

Che cos'è la comunicazione utile?
Cosa rende la comunicazione meno efficiente?
Senti il bisogno di migliorare la comunicazione con te e/o all'interno del tuo gruppo?

UTILE

DARE UN NOME A CIÒ CHE SI PROVA (LE EMOZIONI)

RISPECCHIAMENTO

ASCOLTO ATTIVO

ASCOLTARE E BASTA

ACCETTARE LE DIFFERENZE

NON UTILE

GIUDIZIO
ESPRESSO VERBALMENTE
NON RIFERIRSI ALL'ARGOMENTO
MA ATTACCARE LA PERSONA

SILENZIO - NESSUNA REAZIONE

SALTARE ALLE CONCLUSIONI

GENERALIZZARE

PORTARE STEREOTIPI

PRENDERE IN GIRO LA PERSONA

SMINUIRE L'ESPERIENZA DI QUALCUNO

PARAGONARE L'ESPERIENZA DI QUALCUNO

Comportamenti nevrotici

Ti è piaciuto il TEMPLATE? Usalo come vuoi!

#COMUNICAZIONENONVIOLENTA

Il modello della Comunicazione Nonviolenta (NVC), sviluppato da Marshall Rosenberg, PhD, può guidarti nell'esprimere il tuo stato d'animo o può essere usato per accogliere empaticamente il tuo stato d'animo. Per saperne di più, visita il sito www.nonviolentcommunication.com.

Quando/perché si può usare il Modello NVC?

Come si può usare il Modello NVC ?

Esistono due percorsi: "Io sono" e "Tu sei" per utilizzare questo modello a seconda dei tuoi obiettivi e delle tue esigenze.

1 PERCORSO "IO SONO"

Obiettivo: Esprimere come sono senza biasimare o criticare - Messaggio chiaro

Quando vedo/sento/ricordo/immagino ....., provo (emozione o sensazione piuttosto che pensiero) ....., perché ho bisogno/valore (piuttosto che una preferenza o un'azione specifica)..... .

Obiettivo: richiedere chiaramente ciò che arricchirebbe la mia vita senza pretendere.

Saresti disposto a ..... (azioni concrete che vorrei fossero fatte)?

2 PERCORSO " TU SEI"

Obiettivo: Ricevere come si è senza sentirsi biasimati o criticati - Empatia

Quando vedi/senti/ricordi/immagini ....., senti (emozione o sensazione piuttosto che pensiero) ....., perché hai bisogno/valore (piuttosto che una preferenza o un'azione specifica)..... .

Obiettivo: ricevere con enfasi qualcosa che arricchisca la propria vita senza sentire alcuna richiesta.

Vorresti ..... (azioni concrete che vorresti venissero intraprese)?

VECCHIA E NUOVA MAPPA DELLE EMOZIONI

I CARATTERI FORTI NON MOSTRANO EMOZIONI

Quali sono le nostre associazioni alle emozioni?
Pensiamo che alcune siano migliori e altre peggiori?

Questa pratica di riflessione darà al proprio gruppo una visione profonda del modo in cui si valutano le emozioni.

Se si sperimenta la libertà di sentire e vivere i propri stati emotivi, li si userà consapevolmente come linee guida intelligenti per orientarsi e sostenere il proprio gruppo.

NUOVA MAPPA DELLE EMOZIONI

USARE LE EMOZIONI COME POTENZIALE CREATIVO E DI EQUILIBRIO

Nel tuo gruppo crea due flipchart:

- **VECCHIA MAPPA DELLE EMOZIONI - una mappa di stereotipi sulle persone che provano emozioni**
- **NUOVA MAPPA DELLE EMOZIONI - una mappa dei modi in cui le emozioni sono utili e di aiuto.**

Discuti:

- **Come possiamo fidarci e usare le nostre emozioni in modo consapevole e responsabile?**
- **Come possiamo dosare le emozioni? (Ad esempio, la differenza tra esprimere il 20% e l'80% di rabbia)**

#TI È MAI CAPITATO DI...

#SCELTIPERTE

1.Cadere da una bicicletta e farti male alle ginocchia o ai gomiti? (Hai messo una fasciatura?)

2. Avere un terribile mal di testa? (Hai preso degli antidolorifici?)

3. Soffrire di un'allergia primaverile che ti ha fatto starnutire in continuazione? (Come l'ha affrontata?)

4. Avere febbre/influenza/raffreddore che ti ha tenut* a letto per giorni? (Hai preso degli antibiotici?)

5. Romperti un osso? (L'hai ingessato?)

6. Prenderti cura di un amico o di un familiare malato o ferito? (Cosa hai fatto per loro?)

7. Avere il cuore spezzato?

8. Vergognarti di qualcosa che avevi fatto o detto?

9. Emozionarti più di quanto la situazione richiedesse?

10.Aver avuto difficoltà a tornare al tuo "umore normale" dopo una forte esperienza emotiva?

11. Parlare con i tuoi amici di questioni personali che coinvolgevano le emozioni? (Ad esempio, relazioni, cotte, rotture, ecc.)

12. Trovare sollievo dopo aver condiviso le tue emozioni con qualcun altro?

13. Sentirti rifiutat*/non compres* dopo aver condiviso le tue emozioni con qualcun altro?

14. Andare da uno psicologo?

15. Avere una malattia o una disabilità invisibile?

16. Essere discriminat*, pres* in giro o bullizzat* per qualcosa che non potevi cambiare o che era fuori dal tup controllo?

17.Conoscere qualcuno che soffriva di una malattia mentale?

18.Conoscere qualcuno del tuo ambiente (amici o familiari) che aveva sofferto di disturbi mentali? (Ad esempio, disturbi alimentari, depressione, ansia, attacchi di panico).

19. Occuparti di una persona che viveva una situazione di salute mentale?

20. Essere personalmente diagnosticat* o affett* da disturbi mentali?(Come hai affrontato la situazione? Hai chiesto aiuto? Ne hai parlato con qualche amico? Hai visitato un medico?)

STAI

CON IL TUO GRUPPO

KIT DI PRONTO SOCCORSO EMOZIONALE

PREPARA: MUSICA RILASSANTE, LUCI SOFFUSE, ATMOSFERA INTIMA

IN SITUAZIONI DI FORTE STRESS, ANSIA O PAURA È NECESSARIO RIPORTARSI IN UNA SITUAZIONE DI CALMA.
SIAMO SEMPRE IN CONTATTO CON I CINQUE SENSI UMANI FONDAMENTALI: TATTO, VISTA, UDITO, OLFATTO E GUSTO. I SENSI INVIANO INFORMAZIONI AL CERVELLO PER AIUTARCI A RADICARCI E A CONNETTERCI CON IL MONDO CHE CI CIRCONDA.

SE VUOI RECUPERARE, RINFRESCARTI, SENTIRTI AL SICURO: USA UN "KIT DI PRONTO SOCCORSO". OGNI ANIMATORE GIOVANILE PUÒ CREARE IL PROPRIO KIT ANNOTANDO GLI ELEMENTI DI AIUTO PERSONALE CHE CORRISPONDONO AI 5 SENSI.

CONSIGLIO: PRIMA DI ANNOTARE OGNI ELEMENTO, CHIUDI GLI OCCHI PER CONCENTRARTI SUI TUOI SENSI. QUESTO PERMETTERÀ, NEI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ, DI RIPORTARE LA MENTE INDIETRO E DI POTER UTILIZZARE CIÒ DI CUI ABBIAMO PIÙ BISOGNO.

VISTA	FOGLIE, FOTO DI UNA PERSONA CARA, COLORI CALDI, FORME SINUOSE
OLFATTO	UN VECCHIO LIBRO, OLIO ESSENZIALE DI VANIGLIA, CAFFÈ
UDITO	MUSICA RILASSANTE, IL RUMORE DELLA PIOGGIA O DELLE ONDE DEL MARE
TATTO	PALLINA ANTISTRESS, VELLUTO, PAGINE DI LIBRO
GUSTO	CIOCCOLATO, PANE FRESCO, CARAMELLE ALL'ARANCIA, FOGLIE DI MENTA

Ti è piaciuto il TEMPLATE? Usalo come vuoi!

SII CONSAPEVOLE

SII PRESENTE E RESPONSABILE

#ESPLORAZIONEDISÉ

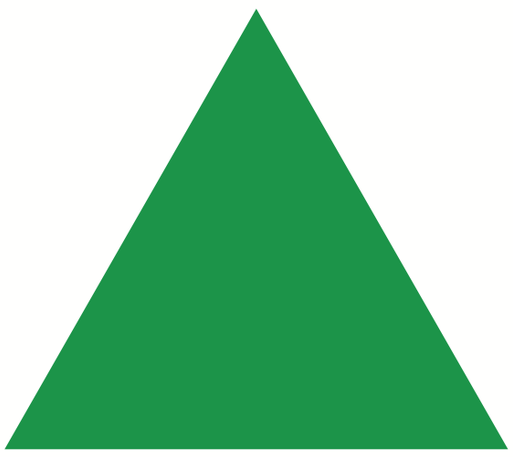
MAPPA IL TUO STILE DI LEADERSHIP

SCOPRI IL TUO TIPO DI LEADERSHIP.
UN BUON GRUPPO È ETEROGENEO. QUALI VALORI TI STANNO A CUORE NEL GRUPPO? QUAL È IL TUO DONO PER IL GRUPPO? DAGLI UN NOME, USANDO LA MAPPA DEGLI STILI DI LEADERSHIP COME PUNTO DI RIFERIMENTO.

DISPONI I QUATTRO TIPI DI LEADERSHIP AI QUATTRO ANGOLI DELLO SPAZIO.
POSIZIONATI VICINO AL TUO STILE. OSSERVA DOVE GLI ALTRI MEMBRI DEL GRUPPO PRENDONO POSTO.
DISCUTETE DI CIÒ CHE VEDETE E DI COME VI RELAZIONATE.

CAUSA-EFFETTO
OBIETTIVI E FATTI UTILI

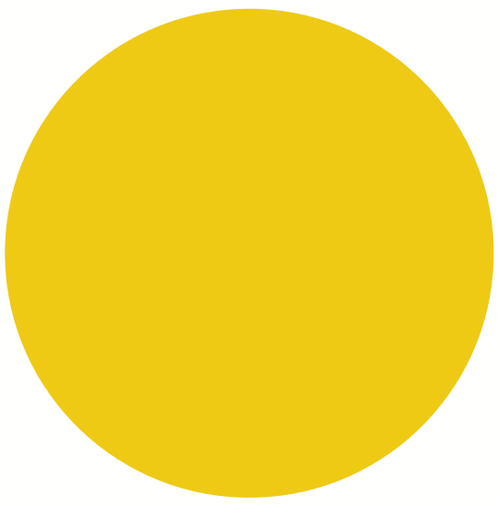
CONNESSIONI, PERSONE
PERSONALE ED INTIMO



FATTI

RELAZIONI

IDEE



STRUTTURE

VISIONARIO ED APERTO
A VISIONI ALTERNATIVE

DETTAGLI, CONGRUENZA TRA
CRITERI E STANDARD

#ESPLORAZIONEDISÉ

MAPPA LA TUA POSIZIONE NEL GRUPPO

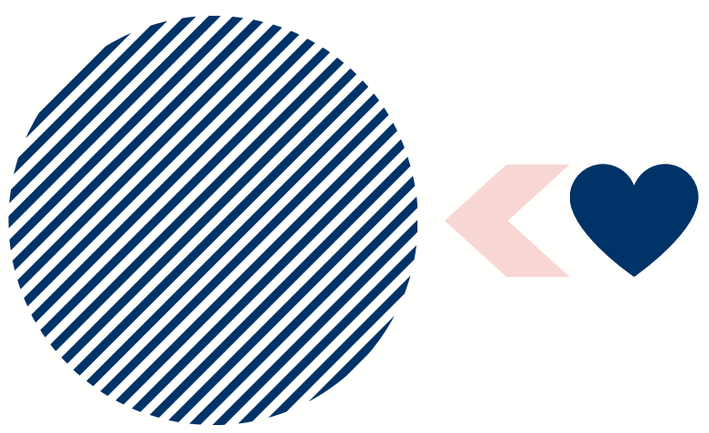
QUAL È LA TUA POSIZIONE ALL'INTERNO DEL GRUPPO?
UTILIZZA QUESTA BREVE MAPPA COME PUNTO DI RIFERIMENTO PER DELINEARE IL TUO STILE DI FACILITAZIONE. RIFLETTI E DISCUTI CON IL TUO GRUPPO DI LAVORO. PUÒ ESSERE FONTE DI ISPIRAZIONE PER CAPIRE COME VI COMPLETATE A VICENDA. POTETE INIZIARE LA DISCUSSIONE CON UNA RIFLESSIONE:

IL FACILITATORE STA NEL GRUPPO PER....
IL RUOLO DEL FACILITATORE È...
LA DIFFERENZA TRA FACILITATORE E LEADER È...
... E QUANDO QUESTI DUE RUOLI SI UNISCONO SI CREA...

RESTA FUORI DAL GRUPPO
NE OSSERVA LE DINAMICHE

OSSERVARE

PONE DOMANDE
RAMMENTA GLI OBIETTIVI
RIFLETTE SUL GRUPPO



CONFRONTARE

COORDINARE

MANTIENE IL FLUSSO
CONNETTE LE PERSONE E
I LORO BISOGNI

PARTECIPARE

È PARTE DEL GRUPPO
MOSTRA COME PARTECIPARE ATTIVAMENTE

COSA FARE IN CASO DI CRISI

TI È MAI CAPITATO DI TROVARTI DI FRONTE A QUALCOSA DI INASPETTATO, COME UN INCIDENTE FISICO E MENTALE?

SE VEDI UNA PERSONA CHE STA MALE FISICAMENTE O PSICOLOGICAMENTE, COSA FAI PER AIUTARLA?

IL LAVORO DI ANIMATORE PORTA SPESSO A INTERFACCIARSI CON SITUAZIONI DI CRISI IN CUI IL PRIMO INTERVENTO È QUELLO CHE PUÒ CAMBIARE LA SITUAZIONE PERSONALE E QUELLA DELL'ALTRA PERSONA.

IN QUESTO CASO È NECESSARIO RISPETTARE LA "REGOLA DELLE 4L" (DALLE INIZIALI IN INGLESE DEI VERBI IN QUESTIONE)

IMPARA (LEARN)
IMPARA A RICONOSCERE LA SITUAZIONE, APPRENDI COSA È SUCCESSO, ACQUISISCI INFORMAZIONI E NOTIZIE DI BASE.

OSSERVA (LOOK)
OSSERVA L'EVOLVERSI DELLA SITUAZIONE, TENENDO LE DISTANZE AND INFORMANDOTI DELLE NECESSITÀ

ASCOLTA (LISTEN)
ASCOLTA LE PERSONE, CERCANDO DI TENERLE CALME

CONNETTI (LINK)
METTI IN CONTATTO LA PERSONA CON I GENITORI E GLI AMICI E, SE NECESSARIO, CON LA LINEA DI ASSISTENZA O L'OSPEDALE.

MANTIENI SEMPRE LA VOCE CALMA E PIAN PIANO:

CERCA DI CREARE UN AMBIENTE AUTONOMO.

AVVICINATI LENTAMENTE E SOLO SE NECESSARIO.

CHIEDI SEMPRE SE VOGLIONO UN CONTATTO FISICO.

INSTAURA UN CONTATTO FISICO ATTRAVERSO UN ABBRACCIO O UNA CAREZZA

PER FAR CAPIRE CHE POSSONO CONTARE SU DI TE.

Self-care

IS EMPOWERMENT

troppi pensieri, come faccio a concentrarmi, mi sento in ansia, non riesco piu ad ascoltare nessuno, tutto mi irrita, che c'e che non va? Voglio stare sol*!

UNISCI I PUNTINI COME VUOI TU

BREATHE

4

Chiudi la bocca e inspira silenziosamente attraverso il naso fino a contare mentalmente quattro volte.

7

Trattieni il respiro per un conteggio di sette.

8

Espira attraverso la bocca, emettendo un suono simile a un "whoosh", per un conteggio di otto.

3

Ripeti il procedimento altre tre volte per un totale di quattro cicli di respirazione.

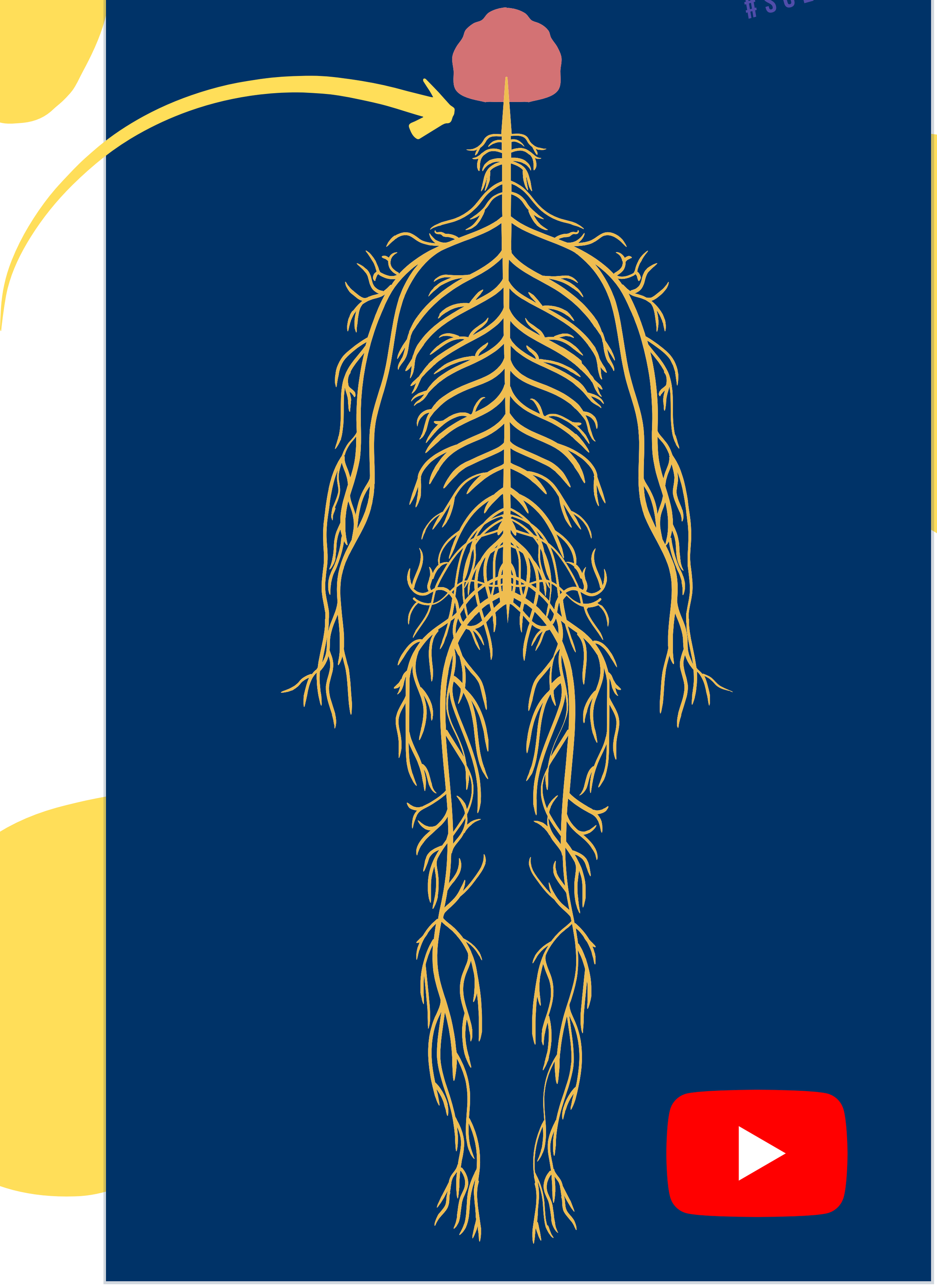
TI SENTI GIÙ?
ESCI DI CASA

Se ti senti giù di morale, mettiti in viaggio; che sia una passeggiata più lunga del solito, una gita fuori porta o un'avventura internazionale. Passa del tempo in mezzo alla gente, osserva la natura e goditi i suoni. Concentrati sul calore del sole che splende e sul soffio del vento.

Cerca un ufficio postale, prendi una cartolina e inviala a casa tua, scrivendo sulla cartolina come ti senti in questo momento e cosa provi. Non pensarci più di tanto: spediscila e aspetta che ti venga recapitata una volta che sarai di nuovo a casa!

#NERVOVAGO

#SCELTIPERTE



COLORARE PER DIVERTIRSI

PERCHÉ UN ADULTO DOVREBBE USARE PAGINE DA COLORARE?

- PUÒ AIUTARE A RILASSARSI
- PER PRENDERSI UNA PAUSA
- SI PUÒ PENSARE E RIFLETTERE MENTRE LO SI FA
- PUÒ AIUTARE A CONCENTRARSI
- RISVEGLIA IL NOSTRO BAMBINO INTERIORE
- PERCHÉ CI PIACE

DOVE TROVARE PAGINE DA COLORARE?

- IN LIBRERIA
- ONLINE (SIA GRATIS CHE A PAGAMENTO)

PIÙ INTELLIGENTI DI QUANTO SI PENSI: I PESCI RICORDANO DOVE SONO STATI NUTRITI, BEN 12 GIORNI DOPO. IN SINTESI, È OPINIONE COMUNE CHE I PESCI ABBIANO UNA MEMORIA DI SOLI 30 SECONDI; SCIENZIATI CANADESI, TUTTAVIA, HANNO DIMOSTRATO CHE CIÒ NON È AFFATTO VERO: INFATTI, I PESCI POSSONO RICORDARE CONTESTI ED ASSOCIAZIONI PER BEN 12 GIORNI.

la memoria dei pesci

Zentangle fish from Just Color

IDEE PER PRENDERSI CURA DI SÉ

- DOWN DOG (APP)

UNA NUOVA PRATICA DI YOGA OGNI VOLTA CHE SALI SUL TAPPETINO. PUOI SCEGLIERE DURATA, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ E VOCE DELLO SPEAKER.

- BREATHE (APP)

RELAX, CONCENTRAZIONE E TEMPO LIBERO TUTTO PER TE. CON QUATTRO DIVERSI STILI DI RESPIRAZIONE.

- OSHXMAROON (INSTAGRAM)

PROFILO CON CITAZIONI D'ISPIRAZIONE TRATTE DA OSHO.

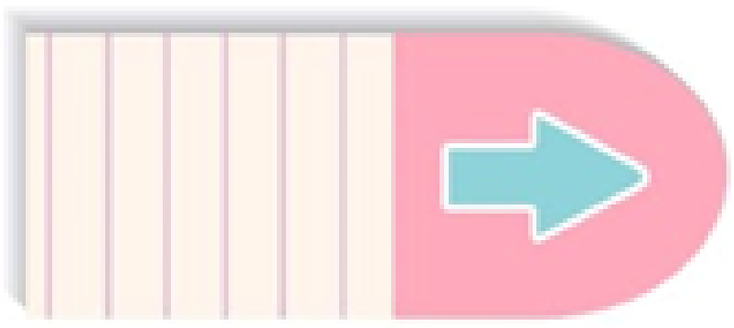
NOTES

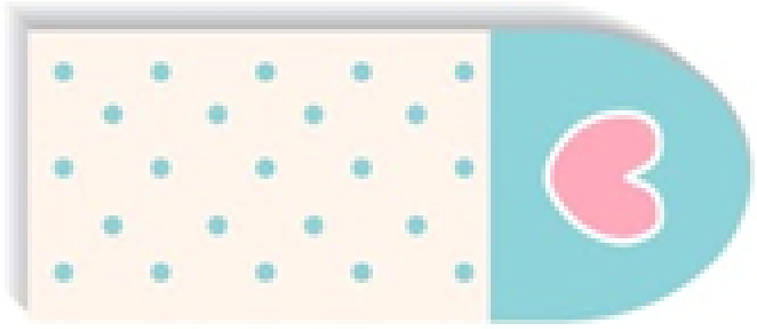
TO DO :

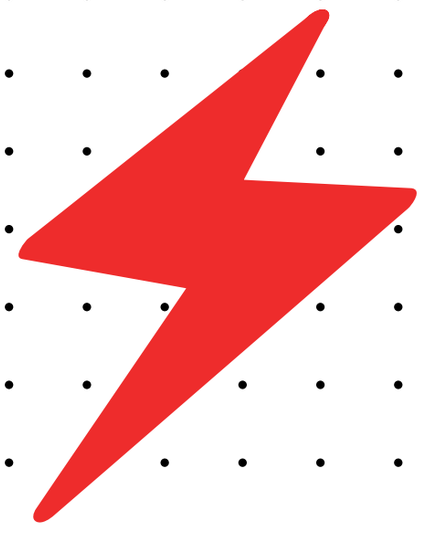
STICKERS

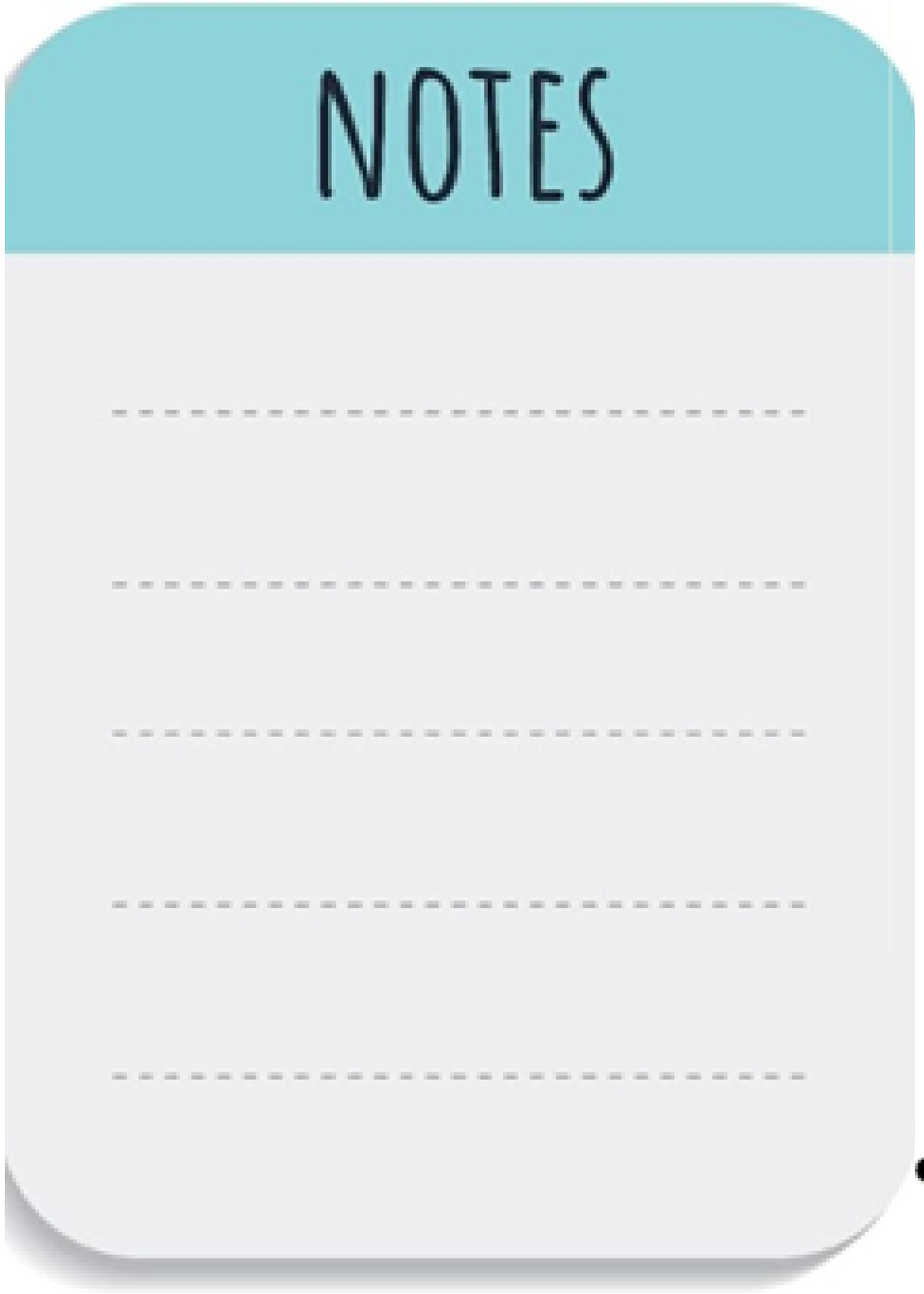
IDEAS

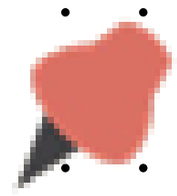
HAPPY

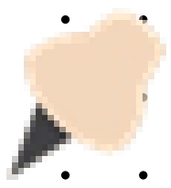


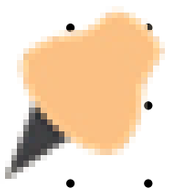












IMMAGINI DI: RAWPIXEL.COM
PIKISUPERSTAR
FREEPIK

*Car** ...,

Amore,

PARTNERSHIPS FOR CREATIVITY

BOOST

YOURSELF UP!

VISITA LA PAGINA FACEBOOK DEL PROGETTO.

L'OBIETTIVO PRINCIPALE DEL PROGETTO È STATO QUELLO DI DARE AI PARTNER TEMPO E SPAZIO PER LO SCAMBIO DI PRATICHE, CONOSCENZE E COMPETENZE TRA I LORO ANIMATORI GIOVANILI, AL FINE DI REALIZZARE EVENTI COINVOLGENTI PER I LORO GIOVANI PER RICONNETTERLI, RIAPRIRLI ALLA SOCIETÀ E RESPONSABILIZZARLI PER I CAMBIAMENTI DURANTE IL TEMPO DEL COVID.

LE ORGANIZZAZIONI PARTNER HANNO VOLUTO CONCENTRARSI SULLO SCAMBIO DI METODI DI LAVORO CON I GIOVANI UTILIZZANDO METODI INNOVATIVI E CREATIVI.

IL PROGETTO HA RAPPRESENTATO UNA GRANDE OPPORTUNITÀ PER DOTARE LE ORGANIZZAZIONI PARTNER DI UNA SERIE DI COMPETENZE, STRUMENTI E METODI NUOVI, INNOVATIVI E UTILI PER LO SVILUPPO PROFESSIONALE DEI LORO OPERATORI GIOVANILI.

LE ATTIVITÀ DEL PROGETTO SONO STATE CONCEPITE PER INNALZARE IL LIVELLO PROFESSIONALE DEL RUOLO DEL FACILITATORE GIOVANILE, AL FINE DI MIGLIORARE L'EQUILIBRIO DI VITA E IL SENSO DI INIZIATIVA DEI GIOVANI DURANTE LO STRESS PANDEMICO, NONCHÉ PER SVILUPPARE LE LORO CAPACITÀ E COMPETENZE QUALI: EMPATIA SOCIALE, GESTIONE DELLO STRESS E DEL BURNOUT, LEADERSHIP, LAVORO DI SQUADRA, PARTECIPAZIONE ATTIVA, MENTALITÀ APERTA, FLESSIBILITÀ, CREATIVITÀ, SOFT SKILLS.