



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

Ana - Maria
Agape
PSICOLOGO
ESPERTO



România

PROGETTO:

PRO-MOTION. Gestione sensibile della carriera

Bando: EACEA/34/2019: Inclusione sociale e valori comuni: il contributo nel campo dell'istruzione e della formazione, numero di progetto: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TITOLO DEL DOCUMENTO:

Deliverable 4.3: Materiali di supporto per i consulenti IFP: esempi di esercizi, parte 4: programma di sviluppo personale (per un Pearson ad alta sensibilità)

VERSIONE ITALIANA

Autori: Ana - Maria Agape

Partner: EXPERT PSY, România





SESSIONE N. 1

NOME E COGNOME:

TELEFONO

E-MAIL

DATA DI INIZIO:

OCCUPAZIONE:

ETÀ

I	ANAMNESI FENOMENOLOGICA	
	SINTOMI - MANIFESTAZIONI CORPOREE	
	MANIFESTAZIONI COGNITIVE <i>Credenze negative su se stessi</i> <i>Credenze negative sugli altri</i> <i>Credenze negative sulla vita</i>	
	MANIFESTAZIONI EMOTIVE	
	MODELLI COMPORTAMENTALI	
	ESPERIENZE DI RAFFORZAMENTO	
	LA METAFORA DEL CLIENTE SU SE STESSO/IL SUO PROBLEMA	



România

	<p>ASPETTATIVE DI SVILUPPO PERSONALE</p> <p>L'obiettivo perseguito dal cliente</p>	
	<p>CONTRATTO PER IL PROGRAMMA DI SVILUPPO PERSONALE (presentazione dei diritti e degli obblighi, definizione della frequenza, costi per sessione, durata della sessione, ecc.)</p>	

SESSIONE N. 2

All'inizio di ogni sessione verranno utilizzate le seguenti 5 fasi:

1	Valutazione del cliente - abbigliamento, gesti, tono della voce	
2	Il feedback del cliente in merito al suo stato cognitivo (pensieri), emotivo, corporeo (sensazioni fisiche), comportamentale (vecchi o nuovi comportamenti utilizzati)	
3.	Punti chiave: intuizioni, traumi, cadute, meccanismi di difesa, ipotesi di lavoro, perdite emotive (lutti), relazioni difficili.	
4	Tecnica utilizzata - metodo di lavoro	
5	Uso del coinvolgimento	

Uscire dal pensiero unidimensionale, per pensare in modo efficace e liberare il potenziale creativo - la tecnica dell'insight game con numeri / o lavagne capovolte. (103 attività di gruppo - Judith A. Belmont)

La premessa: il cervello umano ha un potenziale che può essere raggiunto se guardiamo le cose con flessibilità.

-Con l'aiuto di una lavagna, si chiede al cliente di illustrare il concetto di *tre gradi sotto zero*, ad esempio



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

Ana - Maria
Agape
PSICOLOGO
ESPERTO



România

0

Il medico

Laureato

Studente master

Si chiede al cliente se riconosce i numeri romani e si scrive **IX** sulla lavagna, che il cliente riconoscerà come il numero nove, quindi gli si chiede di tracciare una linea che cambi il numero da 1 a 10. La maggior parte penserà a una linea retta, ma è possibile tracciare una linea curva, nel qual caso si otterrà un SIX (sei come in inglese), ad esempio. La maggior parte penserà a una linea retta, ma è possibile tracciare una linea curva, nel qual caso si otterrà, ad esempio, un **SIX** (sei come in inglese).

Con un foglio bianco in mano, chiediamo per tre volte di *che colore è questo?* La risposta invariabile è **BIANCO**. *La prima cosa che vi viene in mente... che cosa bevono le mucche?* la risposta... *latte* (sempre), poi *acqua* - riconosciamo qui come ci facciamo prendere dai modi di pensare tradizionali.

Cosa si versa se ci si taglia un dito? Il piede? La mano?... la risposta è il *sangue*. *Di che colore sono i semafori quando passano le auto? Risposta... rosso.*

Il cuore della trasformazione: l'importanza della flessibilità di pensiero, l'uscita dalla prospettiva ristretta, la rivalutazione dei nostri giudizi.

SESSIONE N. 3

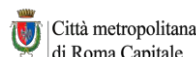
ANAMNESI RELAZIONALE

Affrontare i comportamenti difficili. I quattro obiettivi dei comportamenti difficili (*103 attività di gruppo-Judith A. Belmont*)

I nostri tasti sensibili sono spesso esposti ai cosiddetti aggressori. Il cliente discute le vulnerabilità sulla base di una scheda. (*Mi arrabbio quando X commenta le mie prestazioni Y. Reazione modificata.....*).

La premessa dei quattro obiettivi dei comportamenti difficili - organizzazione - è che il cliente mi convinca a raccogliere qualche penna dal pavimento, indipendentemente dall'atteggiamento aggressivo, senza criticarlo. Gioco di ruolo:

4



Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. "PRO-MOTION. Gestione delle carriere sensibili" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IP1-SOC-IN Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



România

Raccoglieteli ora!

No! Non voglio!

Forza, raccoglieteli! Ce ne sono solo tre!

Ma non devo raccogliarli io!

Quando li prendiamo in mano, giochiamo con...

Convincetemi! (stop al gioco: l'obiettivo è ottenere il potere)

Il secondo obiettivo

Raccoglieteli ora!

Perché? Non mi hai aiutato la settimana scorsa quando te l'ho chiesto!

Andiamo, per favore!

Allora perché non mi hai aiutato?

Quando li prendete in mano, giochiamo.

La prossima volta fai più attenzione! (gioco interrotto: l'obiettivo è la vendetta)

Il terzo obiettivo

Raccoglieteli ora!

Guardate come sono carini!

Forza, per favore, raccoglieteli!

Quale colore vi piace di più?

Quando li prendete in mano, giochiamo.

Non sono carini? (interrompere il gioco: il gioco sta attirando l'attenzione)

Quarto obiettivo

Raccoglieteli ora!

È così difficile!

Venite a prenderli! Ce ne sono solo pochi!



România

Sono stanco!

Dopo averli raccolti, giochiamo!

Ma è meglio che tu li raccolga, perché sei più forte! (gioco interrotto: l'obiettivo è mostrare impotenza e prendere il controllo).

Il nucleo della trasformazione - sottolineare che gli obiettivi di un comportamento inappropriato non sono consapevoli. Questi giochi di ruolo spiegano perché il rendimento professionale/scolastico a volte è scarso, perché le coppie litigano per motivi che non ricordano il giorno dopo, perché alcune persone non provano e altre cercano eccessivamente di cambiare gli altri. Il cliente può individuare la motivazione alla base del comportamento difficile quando si verifica.

Scoperta di sé - compiti a casa

1. Descriviti con 10 aggettivi (5 fisici, 5 mentali).

Disponete gli aggettivi in ordine di importanza per voi (dai meno importanti ai più importanti)

Chi è stato il vostro personaggio preferito (libro/film/eroe/star) nella vostra infanzia (descrivetene pregi e difetti)

—

Chi era il vostro personaggio preferito (libro/film/eroe/star) quando eravate adolescenti (descrivetene pregi e difetti)

—

Chi è il vostro personaggio preferito (descrivetene pregi e difetti):



Se foste una pianta, sareste _____ e il vostro partner sarebbe _____.

Se foste un animale sareste _____ e il vostro partner sarebbe _____.

2.

Indicate 10 successi nella vostra vita:

Descrivete 10 fallimenti (traumi) della vostra vita:

Qual è il vostro ricordo più bello:

Qual è il suo ricordo più umiliante:

Scrivete un annuncio su di voi:

3. Immaginate che sia avvenuto un miracolo e che siate una persona nuova, cambiata. Quando vi sveglierete, cosa farete esattamente di diverso?



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

Ana - Maria
Agape
PSICOLOGO
ESPERTO



România

Fate un elenco di 10 nuove azioni/comportamenti che farete:

Fate un elenco di 10 azioni/comportamenti che non volete più fare.

SESSIONE N. 4

Adattarsi al cambiamento (103 attività di gruppo - Judith A. Belmont)

1. Cambio di posto: il cliente prende tutti i suoi effetti personali e si siede al posto del consulente, che prende il posto del cliente. La discussione verterà sulla nuova prospettiva, in cui il cliente si è seduto al posto di qualcun altro. È un metodo efficace per i clienti resistenti al cambiamento.
2. Il cliente diventa un consulente per una situazione di vita reale che coinvolge l'assertività o un altro argomento benevolo e fornisce abilità e suggerimenti al *consulente trasformato in cliente*.

Il cuore della trasformazione: il brainstorming sull'inversione dei ruoli.

Compiti a casa - il cliente cambierà il polso su cui indossare l'orologio fino alla seduta successiva.

SESSIONE N. 5

Tecniche:

- Applicazione di un questionario sulla soddisfazione sul posto di lavoro, per identificare gli elementi che causano stress;



România

- Identificare i fattori ambientali sul posto di lavoro che non corrispondono alle sue esigenze di dipendente, al fine di essere efficace e soddisfare il suo potenziale.

-Successo professionale senza stress (103 attività di gruppo - Judith A. Belmont)

1. Il cliente completerà la frase lo *stress* è... con almeno cinque parole, che segnerà con + o -, a seconda di come lo considera.

2. Brainstorming sugli elementi di stress positivo o negativo.

Stress positivo = eustress, permette di reagire al pericolo, aumenta l'energia per reagire al pericolo, aumenta la concentrazione, offre opportunità.

Stress negativo= esaurisce, controlla la persona, dà sintomi somatici ed emotivi: mal di testa, vertigini, ansia, depressione, cambiamenti d'umore.

- Esempificazione dello stato di stress con un elastico teso - come i nervi tesi, liberi - atonia, mancanza di coinvolgimento, mezzo teso - equilibrio.

-Le corde di uno strumento musicale che possono essere tese troppo e rompersi o allentarsi, senza produrre alcun suono. L'armonia si ottiene quando le corde sono accordate in modo ottimale.

SESSIONE N. 6

Esercizi di gestione dello stress:

- Sfogare le emozioni;

- Tecnica di resettaggio della respirazione:

1. Chiudete gli occhi, quindi inspirate dal naso fino a contare 4 volte. Concentrate la vostra attenzione sull'aria che entra nei polmoni.

2. Quindi trattenere il respiro fino a contare nuovamente fino a 4.

3. Espirare delicatamente, contando fino a 4. L'espiazione può avvenire anche attraverso la bocca, ma l'inspirazione solo attraverso il naso.

4. Ripetere questa fase per 4 minuti.

Al termine dell'esercizio, la calma si farà già sentire e i sintomi dell'ansia scompariranno.



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

Ana - Maria
Agape
PSICOLOGO
ESPERTO



România

- Ancorare un'emozione positiva.

Kit d'emergenza antistress/non uscire di casa senza - sul tavolo, in bella vista, il cliente cerca di indovinare a cosa serve ogni oggetto (103 attività di gruppo-Judith A. Belmont)

-Caramelle a forma di cuore *per l'affetto*

- elastico *(per regolare la tensione)*

-pennarello colorato *(per colorare il mondo)*

-Pennello *(l'atteggiamento è il pennello della mente)*

-molletta di carta *(per tenere il filo)*

-ball *(giociamo)*

-Adesivo con faccina sorridente

-Vignette divertenti

-Un libretto per scrivere ciò che vogliamo ricordare, come ad esempio *non prendere le cose troppo sul personale.*

SESSIONE N. 7

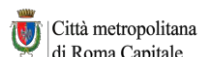
Questa sessione consiste nel far sì che il cliente guardi ai capi interni, perdoni le critiche e lasci andare le influenze tossiche. I messaggi critici interiorizzati e i sostenitori interni possono essere controllati dal sé.

Tecnica delle immagini dirette - scena del tribunale (103 Attività di gruppo - Judith A. Belmont)

Il cliente sarà invitato a immaginare di essere di fronte a una giuria e a un giudice. A chi assomigliano questi personaggi nella loro vita? Quali sarebbero le accuse? Che cosa direbbe loro? Chi è il critico più severo? Chi li sostiene? Cosa direbbe il giudice? Quale sarebbe il verdetto della giuria?

Immagini dirette - Critiche perdonabili

10



Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. "PRO-MOTION. Gestione delle carriere sensibili" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IP1-SOC-IN Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



România

Dopo aver identificato i critici, il cliente immagina di perdonare questi personaggi tossici, di perdonarli perché non sono sani e non sanno come esserlo. Il cliente può essere incoraggiato a lasciar andare il risentimento e la compassione e il perdono a prendere il loro posto. Nel confronto con le persone influenti più tossiche in aula immagina di concedere loro il perdono per mancanza di giudizio.

SESSIONE N. 8

Tecnica: *siamo tutti degni della prima pagina (103 attività di gruppo-Judith A. Belmont)*

Viene utilizzato per definire i valori fondamentali e la percezione di sé di una persona. Incoraggia il cliente a pensare di essere abbastanza importante da finire in prima pagina e a far conoscere la propria storia.

Per un'esperienza più colorata vengono forniti pennarelli e matite colorate.

Il cliente viene aiutato a creare la prima pagina del giornale con titoli su di sé, quali informazioni potrebbero essere interessanti da rendere pubbliche, si chiede di riempire con la propria storia, la missione personale, le persone importanti della vita, i progetti di vita, ecc.

Tecnica: *qui e ora.*

1. Cosa vedo

2. Cosa immagino

3. Cosa sento

Il cliente si concentra sulla descrizione di un fatto reale e visibile, poi su ciò che immagina di questo fatto, quindi su ciò che prova (emozione, cosa farebbe). Il consulente apporterà le correzioni necessarie, in modo che le tre fasi non si mescolino tra loro.

SESSIONE N. 9

Tecnica: rilassamento progressivo



România

La tecnica di rilassamento aiuta le persone a imparare a rilassarsi, a distinguere tra tensione e rilassamento tendendo le gambe, i glutei, il viso, il collo ecc.

È possibile utilizzare un sottofondo musicale rilassante.

Discussione post-sessione per il cliente che deve riferire come ha percepito la differenza tra la tensione quotidiana e dopo l'applicazione della tecnica.

SESSIONE N. 10

-Imparare la differenza tra i tipi di comunicazione assertiva/non assertiva/aggressiva

La comunicazione è estremamente importante. Le relazioni sono completamente influenzate dal tipo di comunicazione utilizzata.

Vengono spiegate le caratteristiche di ciascun tipo di comportamento.

Assertivo-rispettoso, onesto con tatto, sincero, sicuro di sé, non critica gli altri, non crea tensioni, accetta le opinioni degli altri, equilibrato.

Non assertivo: minimizza, evita, non si assume responsabilità, evita i conflitti, accumula frustrazioni, è passivo.

Aggressivo-dominante, critica, sarcastico, si sente superiore, crea conflitti in modo da soddisfare urgentemente i suoi bisogni, si isola, è intollerante.

Esercizio di gioco di ruolo per la stessa situazione che esemplifica i tre tipi di comunicazione.

Un incontro tra due persone.

-Un amico che arriva sempre in ritardo alle riunioni, il cliente decide di dirgli cosa gli passa per la testa, utilizzando a turno i tre tipi di comunicazione.

SESSIONE N. 11

Tecniche: la gemma dentro di me (103 attività di gruppo-Judith A. Belmont) - adattamento

România

Al cliente vengono consegnate alcune pietre semipreziose in una ciotola, tra le quali può sceglierne una che lo rappresenti e *descrivere come gli assomiglia*. Può scegliere una pietra per ogni persona importante della sua vita e come i due interagiscono/si assomigliano/si differenziano.

- Riapplicare il questionario sulla soddisfazione sul posto di lavoro per verificare se si sono verificati cambiamenti positivi.

- Elenco per il cliente con suggerimenti per controllare le paure:

1. Accettare la propria paura

Non vergognatevi di provare paura, dopo tutto la paura entro limiti normali è un segnale d'allarme dell'esistenza di un pericolo; non cercate di sopprimerla completamente, ma piuttosto di modularla, di ridurne l'intensità fino a renderla compatibile con una vita normale e autonoma.

2. Sviluppare i mezzi per controllare la paura

La sensazione di paura è spesso associata a una sensazione di mancanza di controllo sulla situazione. Pertanto, per aumentare il controllo che esercitiamo su ciò che produce la nostra paura, un ottimo mezzo è informarsi.

Un altro modo per controllare la paura è imparare una tecnica di rilassamento da utilizzare quando si ha paura.

E naturalmente non dobbiamo dimenticare che è possibile adottare un atteggiamento attivo nei confronti della paura, essendo questo uno dei rimedi più efficaci.

3. Affrontare la paura

Il modo di affrontarlo deve tenere conto di quattro regole:

- Il confronto deve essere sotto il vostro controllo. Il confronto è indicato solo se lo desiderate o se avete bisogno di superare la vostra paura.

- Affrontate le vostre paure progressivamente, iniziando dagli aspetti meno importanti. Se avete paura degli animali, prima guardate solo le foto, poi i filmati, poi visitate gli allevamenti, ecc.

- Il confronto deve essere sostenuto: bisogna accettare la situazione di disagio per un tempo sufficiente a far sì che la paura si dimezzi.

- Affrontate regolarmente le situazioni che vi causano paura.

4. Guardare in faccia la paura



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

Ana - Maria
Agape
PSICOLOGO
ESPERTO



România

Molti lavori hanno dimostrato che tendiamo a voltare le spalle a tutti quei pensieri inquietanti. È meglio riflettere attentamente e chiedersi se si è davvero arrivati alla fine degli spaventi, se si è giocato l'intero scenario catastrofico. Chiedetevi quali sono i rischi reali.

FEEDBACK sul programma di sviluppo personale.

PROGETTO:

PRO-MOTION. Gestione sensibile della carriera

Bando: EACEA/34/2019: Inclusione sociale e valori comuni: il contributo nel campo dell'istruzione e della formazione, numero di progetto: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TITOLO DEL DOCUMENTO:

**Deliverable 4.3: Materiale di supporto per i consulenti IFP:
esempi di esercizi, parte 3: programma di consulenza di gruppo
per persone altamente sensibili**

VERSIONE ITALIANA

Autori: Ana - Maria Agape

Partner: EXPERT PSY, România





Il gruppo tematico può rappresentare un ambiente favorevole per facilitare la conoscenza di sé, l'interazione e l'accettazione delle proprie esperienze. Nel gruppo, con il rafforzamento della fiducia, i partecipanti si aprono, si esprimono, non si sentono più soli, scoprono nuove soluzioni a situazioni problematiche.

Fattori terapeutici presenti nel gruppo (I. Yalom):

- Inoculazione della speranza;
- Universalità;
- Sviluppo di tecniche di socializzazione;
- Apprendimento interpersonale;
- Catarsi;
- Coesione di gruppo;

Finalità:

- Armonizzazione dei rapporti interpersonali, migliore comunicazione e socializzazione nel senso di sviluppare strategie proprie per risolvere i conflitti nei rapporti con i colleghi e con il capo gerarchico;
- Armonizzazione delle relazioni interpersonali, migliore comunicazione e socializzazione nel senso di sviluppare strategie proprie di risoluzione dei conflitti nel contesto del luogo di lavoro.

Sessione I

Obiettivo generale:

- Conoscenza di sé e conoscenza reciproca;
- Raccolta di informazioni;

1. Esercizio di conoscenza reciproca



<i>Il gruppo</i>	5-10 partecipanti
<i>Tempo</i>	15 minuti
<i>Obiettivo</i>	Permettere di conoscere i nomi dei partecipanti e creare un'atmosfera piacevole fin dall'inizio.
<i>Distribuzione</i>	<p>Un partecipante dice il suo nome e il suo piatto preferito. Il successivo dice il nome e il piatto preferito del primo, poi aggiunge il suo nome e il suo piatto preferito. Si continua fino a quando tutti i partecipanti dicono il loro nome e il loro piatto preferito. Per ricordare i nomi, i partecipanti girano per la stanza e nominano gli altri (*piatto preferito), man mano che li incontrano.</p> <p>I partecipanti si siedono in due file rettilinee; una persona viene avanti da ogni fila; le due persone definiscono una scena (ad esempio: in tram), poi discutono, con attenzione, potendo solo fare domande e non usare negazioni; chi sbaglia va in fondo alla fila; chi viene avanti inizia la discussione, cambiando argomento, mantenendo la scena.</p>
<i>Valutazione</i>	Ad esempio, si può iniziare con la domanda: "Sei riuscito a concentrarti sul compito, sei riuscito a ricordare facilmente il nome dell'altra persona e il suo cibo preferito?". Quali difficoltà ha incontrato nel secondo esercizio?".

2. Esercizio: „Disegno libero"

<i>Dimensione del gruppo</i>	5-10 partecipanti
<i>Tempo</i>	35 minuti



<i>I materiali</i>	fogli di carta, acquerello, pennelli
<i>Obiettivo</i>	diminuire la tensione emotiva
<i>Distribuzione</i>	Il consulente propone ai partecipanti di disegnare ciò che vogliono e come vogliono, con il sottofondo di una musica rilassante. Dopo aver terminato i disegni, i clienti creano una <i>galleria</i> da essi, in cui ogni partecipante verbalizza i pensieri e le emozioni che sono apparsi durante la creazione dell'immagine.

Sessione II

Obiettivo generale: incoraggiare la creatività e la coesione del gruppo.

1. Esercizio LOGO DEI MIEI SOGNI

<i>Dimensione del gruppo</i>	5-10 partecipanti
<i>Tempo</i>	15 minuti
<i>Materiali:</i>	Fogli di carta Pennarelli/pastelli
<i>Obiettivo</i>	-Scoperta di sé e condivisione reciproca -Sbloccare gli schemi negativi -Stabilire i confini in sistemi di gruppo complicati
<i>Distribuzione</i>	Ai partecipanti viene chiesto di trovare un logo che li definisce e di disegnarlo. Ognuno di loro condivide il proprio simbolo e ciò che trasmette attraverso di esso.

4



	<p>I partecipanti disegnano/condividono il logo dei loro sogni: come sarebbe se tutti i loro desideri si avverassero, poi il confronto con quello precedente, come potrebbero realizzare quei desideri.</p> <p>I partecipanti alla variante disegnano i loghi gli uni per gli altri (gruppi che si conoscono già). Si sconsigliano critiche o pregiudizi.</p> <p>Variante - logo della squadra.</p>
<i>Valutazione</i>	Tutte le attività sono un modo divertente per dare libero sfogo all'espressione di sé e alla comunicazione di gruppo.

2. Esercizio La sedia vuota

<i>Dimensione del gruppo</i>	5-10 partecipanti
<i>Tempo</i>	A seconda del numero di partecipanti al gioco di ruolo. Da 45 minuti a 2 ore, analisi compresa.
<i>Materiali:</i>	2 sedie poste una di fronte all'altra
<i>Obiettivo</i>	I partecipanti eserciteranno la capacità di essere empatici e quali sono le esperienze di questo processo.
<i>Distribuzione</i>	<p>Fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Due sedie vuote sono poste una di fronte all'altra. - Un soggetto viene fatto sedere su una di esse e gli viene chiesto di parlare con un personaggio immaginario sull'altra sedia della propria persona, di parlare di lui, di come si considera. - Poi gli viene chiesto di cambiare sedia e di parlare di sé, ma dal punto di vista dell'altro.



Valutazione	<p>Chiedete ai partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le vostre opinioni coincidono con quelle dell'altra persona? - È stato difficile mettersi nei panni di un'altra persona? - Com'è stato praticare l'empatia? - Cosa significa essere flessibili in una situazione del genere? - La capacità di adattamento può aiutarvi a capire come le altre persone si sentono e pensano riguardo allo stesso problema? <p>Suggerimenti e trucchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercitare la capacità empatica è a volte difficile, ma può essere estrapolato anche ad altri temi o argomenti discussi: perché ci sono differenze tra voi e i colleghi/capi/subordinati, cosa pensano i vostri colleghi quando prendete una decisione senza consultarli
--------------------	--

3.Esercizio: Amore senza parole

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	30 minuti
Materiali:	una sciarpa per bendare
Obiettivo	Imparare a esprimere sentimenti positivi verso una persona
Distribuzione	L'attività si svolge in silenzio. Uno dei partecipanti, bendato, si posiziona in mezzo agli altri in piedi. I giocatori si avvicineranno a lui, esprimendo sentimenti positivi in



	forma non verbale nella forma che desiderano (per 4-5 minuti). Poi tutti possono entrare nel centro (tutti i volontari).
Valutazione	Questa esperienza di gruppo è molto particolare e importante per ogni persona. Può essere necessaria una valutazione affinché ognuno possa dire come si è sentito, ma una discussione non sempre aiuta e non può spiegare o rivelare sentimenti, emozioni.

Sessione III

- Obiettivi generali

- lo sviluppo della comunicazione assertiva

- lo sviluppo dell'autostima

1. Esercizio di autoaffermazione

<i>Dimensione del gruppo</i>	5-10 partecipanti
<i>Tempo</i>	20 minuti
<i>Materiali:</i>	cartoncini o schedari, penne
<i>Obiettivo</i>	Incoraggiare il rispetto e l'accettazione di sé.
<i>Distribuzione</i>	L'intero gruppo si siede in cerchio. Il consulente chiede a tutti, senza guardare o parlare con nessuno, di scrivere le qualità positive al centro del foglio di carta. Devono essere almeno quattro. Possono essere espresse con parole, disegni o frasi.
	Il consulente partecipa e stimola il gruppo, dicendo che tutti hanno molto più di quattro. Poi, in silenzio, tutti girano con la carta sul petto in modo che tutti



<i>Valutazione</i>	possano leggerla. Se c'è tempo, si possono formare coppie o gruppi di tre per trovare dettagli o spiegazioni su ciò che hanno scritto.
--------------------	--

2. Esercizio come reagisce?

<i>Dimensione del gruppo</i>	5-10 partecipanti
<i>Tempo</i>	20 minuti+ analisi
<i>Materiali:</i>	distribuire le 3 domande
<i>Obiettivo</i>	I partecipanti eserciteranno la capacità di essere di supporto, a scapito della critica.
<i>Distribuzione</i>	Cosa rispondereste se foste al posto delle persone che ricevono i rimproveri qui sotto e voleste usare la tecnica dell'empatia? "Sembra che tu ti prenda gioco con grazia di tutto ciò che ti propongo". "Non potrò mai essere amato e vivere una vita normale, come gli altri". "Il bambino assomiglia a quelli della famiglia del marito: anche a loro non piaceva imparare".
<i>Elaborazione</i>	Chiedete ai partecipanti: - Come si è sentito ad essere empatico? - Dove sono sorte le difficoltà? Suggerimenti e trucchi: Ciò che caratterizza quasi tutti i problemi di comunicazione è il fatto che le persone in questione non si sentono né ascoltate né comprese. Non essere



	<p>ascoltati significa non essere rispettati (almeno così ci sentiamo noi). L'empatia consiste nell'ascoltare con rispetto ciò che si ha da dire e ciò che non si dice (ciò che si nasconde, ciò che non si osa o non si vuole dire) registrando i messaggi non verbali che si inviano e che a volte sono in contraddizione con le parole (espressione del viso, intonazione della voce).</p>
<i>Valutazione</i>	<p>Spesso si dice che l'empatia consiste nel mettersi nei panni dell'altro.</p> <p>Le 3 funzioni fondamentali dell'empatia:</p> <p>a) Ascoltare attentamente l'interlocutore;</p> <p>b) Ripetergli ciò che abbiamo capito;</p> <p>c) per chiedergli eventualmente chiarimenti, informazioni aggiuntive o una conferma.</p> <p>L'empatia non si usa mai da sola o in modo meccanico. Come la tecnica del disarmo, è solo un preambolo alla vostra risposta, che deve includere l'espressione del vostro punto di vista e dei vostri sentimenti. È preferibile riformulare ciò che l'interlocutore ha detto nella propria lingua, ma cercate di rimanere il più possibile fedeli a ciò che ha detto la persona che avete di fronte.</p>

Sessione IV - scopi generali

- **Inoculazione di speranza e fiducia;**
- **Universalità;**

1.Esercizio: il muro

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti



Tempo	30 minuti
Materiali:	nastri in tessuto
Obiettivo	Stimolare la fiducia in se stessi. Sviluppare la fiducia nei sensi diversi dalla vista, in particolare nella dimensione spazio-temporale.
Distribuzione	I partecipanti si posizionano a circa 2 metri dall'ostacolo, formando una fila, a una piccola distanza l'uno dall'altro (per coprire il più possibile l'intero spazio della parete). Il volontario viene portato a una certa distanza dal gruppo (a occhi chiusi) e deve correre con la massima velocità possibile (senza esagerare) verso l'ostacolo. Il gruppo dovrà prenderlo, senza spostarsi in avanti, in modo che la persona non vada a sbattere contro il muro.
Valutazione	È importante che prima di iniziare l'attività, i partecipanti si allenino a "catturare le persone", che deve essere fatto con attenzione, in modo sicuro, senza causare alcun danno. Giocare solo in gruppi in cui si è già sviluppata la fiducia.

2.Esercizio: La torre di controllo

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	15 minuti
Materiali:	nastri in tessuto
Obiettivo	Sviluppare la fiducia. Favorire la collaborazione.



Distribuzione	Formate delle coppie e nominate chi è l'"aereo" e chi è la "torre di controllo". Viene realizzata una pista con due file di sedili e ostacoli sul percorso di atterraggio. L'"aereo" è bendato e la "torre di controllo" deve dirigerlo a voce, evitando gli ostacoli per un atterraggio favorevole. Successivamente, i ruoli cambiano ed è anche possibile cambiare la situazione sul percorso ad ostacoli.
Valutazione	Come si sono sentiti i partecipanti? Note: Le "torri di controllo" devono mantenere gli "aerei" in volo finché non possono entrare in pista.

Sessione V

Obiettivi generali - gestione dello stress nell'interazione con persone difficili

- Sviluppo di tecniche di socializzazione nell'organizzazione

1. Combinazioni di esercizi

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	15 minuti
Materiali:	Ciotola con biglietti raffiguranti parole comuni come leone, coltello, telefono, pavone, ecc. (una parola su ogni biglietto, biglietti pari al numero di partecipanti)
Obiettivo	I partecipanti familiarizzeranno con le regole per esprimere messaggi coerenti in modo divertente.
Distribuzione	Fasi: 1. Ogni partecipante estrae un biglietto senza leggere quello che c'è scritto sopra finché tutti i partecipanti non hanno estratto un biglietto.



	<p>2. I partecipanti leggono i biglietti senza condividere la parola con il resto del gruppo.</p> <p>3. Il loro compito è quello di presentarsi al gruppo trovando somiglianze positive tra loro e il sostantivo sul biglietto. Es: se qualcuno si chiama George e sul biglietto c'è scritto coltello, dirà "Io sono George. Sono come un coltello perché sono affilato e taglio attraverso montagne di informazioni per scoprire l'essenza".</p>
Valutazione	<p>Chiedete ai partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come è stato trovare la formulazione? - Pensa che sia stato appropriato? <p>Valutare le quattro regole per esprimere in modo coerente il messaggio</p>

2. Esercizio Lo scudo invisibile

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	15 minuti
Materiali:	<p>Un grande pezzo di plexiglass</p> <p>Carte adesive</p>
Obiettivo	I partecipanti impareranno a proteggersi nelle interazioni personali, non permettendo a qualcuno di premere i bottoni della vulnerabilità.
Distribuzione	<p>Fasi:</p> <p>1. Ogni partecipante scrive su un cartoncino un messaggio che può aiutarlo a mantenere la mente lucida quando affronta un aggressore, senza che questi possa leggere ciò che è scritto. Esempi: "Non sono obbligato a rispondere", "Sono orgoglioso di ciò che sono", "Non ha il potere di farmi sentire...", "Se fa un gesto sconsiderato, non accetterò di essere l'unico responsabile".</p>



	<p>2. Il pezzo di plexiglass funge da scudo invisibile tra i partecipanti e l'aggressore.</p> <p>3. I partecipanti incollano le carte sul pannello trasparente.</p> <p>4. Uno di loro assume il ruolo di aggressore.</p> <p>5. Il loro compito è avviare un gioco di ruolo utilizzando le note sullo scudo invisibile.</p>
Valutazione	<p>Ai partecipanti viene chiesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come è stato trovare la formulazione? - Pensa che sia stato appropriato? <p>Segnare le quattro regole per esprimere coerentemente il messaggio. Sta a noi bloccare i messaggi e attuire il colpo dell'aggressore.</p>

Sessione VI

Obiettivo generale: I partecipanti sperimenteranno cosa significa esternalizzare cose che fino a quel momento avevano tenuto per sé.

1.Esercizio: Le paure dal mio bagaglio!

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	15 minuti
Materiali:	schede con il disegno allegato
Obiettivo	I partecipanti familiarizzeranno con le regole per esprimere messaggi coerenti in modo divertente.
Distribuzione	<p>Fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ogni partecipante riceve una scheda con una valigia



	<ul style="list-style-type: none"> - Gli viene chiesto di scrivere su questa carta le cose che considera paure, preoccupazioni e che ostacolano le buone relazioni che potrebbe avere. - I biglietti sono anonimi - Tutte le carte vengono raccolte e mescolate - Ognuno pesca una carta e cerca di trovare un modo per superare queste paure.
Valutazione	<p>Ai partecipanti viene chiesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi sentireste a liberarvi dei "pesi nel bagaglio"? - Avete trovato delle soluzioni alle vostre paure?

2. Esercizio Il ritratto

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	20 minuti + analisi
Materiali:	nessun materiale richiesto
Obiettivo	I partecipanti diventeranno consapevoli di come gli altri si relazionano con loro.
Distribuzione	<p>Fasi:</p> <p>Fasi di distribuzione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si sceglie un partecipante e gli si chiede di uscire dalla stanza. In seguito, i rimanenti scelgono un altro partecipante, sul quale quello che è fuori può fare qualsiasi domanda, purché le risposte siano solo "SI" e "NO".



	- Il compito è quello di identificare il personaggio a sorpresa con l'aiuto del minor numero possibile di domande (vanno evitate quelle che si riferiscono strettamente agli aspetti fisici: colore dei capelli, peso, ecc.)
Valutazione	<p>Ai partecipanti viene chiesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come considerate la percezione degli altri? - Ci sono state risposte che vi hanno lasciato perplessi o che vi hanno fatto riflettere?

Sessione VII: obiettivo generale

-Aumentare l'autoresilienza e la flessibilità, per il successo personale.

1.Esercizio Il sentiero della fiducia

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	30 minuti + analisi
Materiali:	nessun materiale richiesto
Obiettivo	I partecipanti si eserciteranno a testare il sentimento di fiducia.
Distribuzione	<p>Fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si formano gruppi di 4-5 partecipanti. - In ogni gruppo, una persona viene bendata e condotta in giro per la stanza tenendosi al braccio di un'altra persona.



	<p>- Dopo qualche minuto, la persona con gli occhi chiusi viene guidata solo dalla voce verso il luogo in cui deve andare.</p>
<p>Valutazione</p>	<p>Chiedete ai partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentiti quando avete camminato con gli occhi chiusi? - Avete mai aperto gli occhi mentre camminavate? Perché sì o perché no? - Perché la fiducia è importante quando ci troviamo in situazioni difficili? <p>Suggerimenti e trucchi:</p> <p>Come controllare le nostre paure?</p> <p>1. Accettare la propria paura</p> <p>Non vergognatevi di provare paura, dopo tutto la paura entro limiti normali è un segnale d'allarme dell'esistenza di un pericolo; non cercate di sopprimerla completamente, ma piuttosto di modularla, di ridurne l'intensità fino a renderla compatibile con una vita normale e autonoma.</p> <p>2. Sviluppare i mezzi per controllare la paura</p> <p>La sensazione di paura è spesso associata a una sensazione di mancanza di controllo sulla situazione. Pertanto, per aumentare il controllo che esercitiamo su ciò che produce la nostra paura, un ottimo mezzo è informarsi.</p> <p>Un altro modo per controllare la paura è imparare una tecnica di rilassamento da utilizzare quando si ha paura.</p> <p>E naturalmente non dobbiamo dimenticare che è possibile adottare un atteggiamento attivo nei confronti della paura, essendo questo uno dei rimedi più efficaci.</p> <p>3. Affrontare la paura</p> <p>Il modo di affrontare la situazione deve tenere conto di quattro regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il confronto deve essere sotto il vostro controllo. Il confronto è indicato solo se lo desiderate o se avete bisogno di superare la vostra paura. - Affrontate le vostre paure progressivamente, iniziando dagli aspetti meno importanti. Se avete paura degli animali, prima guardate solo le foto, poi i filmati, poi visitate gli allevamenti, ecc.



	<p>- Il confronto deve essere sostenuto: bisogna accettare la situazione angosciante per un tempo sufficiente affinché la paura si dimezzi.</p> <p>- Affrontate regolarmente le situazioni che vi causano paura.</p> <p>4. Guardare in faccia la paura</p> <p>Molti lavori hanno dimostrato che tendiamo a voltare le spalle a tutti quei pensieri inquietanti. È meglio riflettere attentamente e chiedersi se si è davvero arrivati alla fine degli spaventi, se si è giocato l'intero scenario catastrofico. Chiedetevi quali sono i rischi reali.</p>
--	---

2. Esercizio Palla resistente allo stress

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	20 minuti + analisi
Materiali:	Palla antistress
Obiettivo	I partecipanti diventeranno consapevoli di come gestire le situazioni di stress.
Distribuzione	<p>Fasi:</p> <p>-premesse - in che modo una palla antistress è simile a una personalità resistente allo stress? Le risposte di solito comprendono: torna al suo stato originale, va più lontano se la si colpisce, non è rigida, ha un interno delicato, quando viene premuta torna in forma.</p>
Valutazione	



	La palla antistress è un ottimo riferimento visivo per le lezioni che può insegnarci. Possiamo scegliere di andare avanti con qualsiasi cosa accada e di riprenderci dalle dure realtà della vita, a patto di rimanere flessibili e resilienti.
--	---

Sessione VIII.

Obiettivo generale - consapevolezza delle differenze

- ancorarsi al momento presente

1. Esercizio OPINIONI DIVERSE

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	45 minuti
Materiali:	Fogli per lavagna a fogli mobili
Obiettivo	I partecipanti si eserciteranno nell'espressione appropriata delle emozioni nelle relazioni interpersonali e professionali e svilupperanno strategie di coping.
Distribuzione	<p>Fase 1</p> <p>1. I partecipanti vengono divisi in due squadre. Vedere i suggerimenti e i trucchi su come dividerle.</p> <p>2. Ogni squadra dovrà lavorare su un elemento in cui si identifica come risultato dei criteri di divisione delle squadre. Tempo 10 minuti</p> <p>3. Ogni squadra fa osservazioni sul lavoro svolto dall'altra squadra, utilizzando la tecnica dell'acquario. Uno alla volta, si formeranno due cerchi concentrici intorno ai fogli della lavagna a fogli mobili. Ad esempio, mentre la squadra 1 si riunisce intorno al foglio a fogli mobili realizzato dalla squadra 2, per fare le</p>



	<p>proprie osservazioni, la squadra 2 forma un cerchio al di fuori di essa, per osservare a sua volta le modifiche apportate dalla squadra 1. Nel frattempo, la squadra 2 osserva, senza poter fare osservazioni. Nel frattempo, il team 2 osserva, ma non può intervenire per nessun motivo e in nessuna forma sulle modifiche apportate. La squadra 1 può apportare qualsiasi tipo di modifica.</p> <p>Fase 2</p> <p>Entrambe le squadre scrivono lettere di riconciliazione all'altra squadra utilizzando la lista di controllo Esprimiti in modo appropriato.</p> <p>Le squadre leggono le lettere.</p>
<p>Valutazione</p>	<p>Chiedete ai partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentiti quando l'altro team ha modificato il vostro lavoro? - Cosa avreste voluto esprimere, ma non ci siete riusciti. Come vi ha fatto sentire? - Quale pensa che sarebbe stata la conseguenza dell'intervento in quel momento? - Può fare degli esempi dalla vita reale? <p>Suggerimenti e trucchi</p> <p>La divisione in squadre per questa attività richiede la scelta di un metodo che determini l'identificazione personale con l'appartenenza a una squadra. Così, se il numero di donne è approssimativamente uguale a quello degli uomini, il criterio può essere la divisione in donne e uomini e il compito della squadra femminile è scrivere i vantaggi e gli svantaggi dell'essere donna e i vantaggi e gli svantaggi dell'essere uomo per la squadra maschile. Un altro modo può essere quello di dividere in base ai criteri a favore o contro un'affermazione come "Il pianto è una forma di manipolazione". Si possono anche individuare altre affermazioni che sono risultate controverse a livello di gruppo.</p>

2. Esercizio *Siete un'entità che agisce o un'entità che è?*

<p>Dimensione del gruppo</p>	<p>5-10 partecipanti</p>
-------------------------------------	--------------------------



Tempo	30 minuti.
Materiali:	nessun materiale richiesto
Obiettivo	I partecipanti diventano più attenti e consapevoli, ancorandosi al presente.
Distribuzione	<p>I partecipanti si concentrano sul respiro per 5-10 minuti. Mentre si concentrano con gli occhi aperti, sono invitati a concentrarsi più sui sensi che sui pensieri.</p> <p>Se si trovano a commentare ciò che stanno vivendo, devono cercare di non esprimere giudizi, ma di concentrarsi nuovamente sul momento presente e sulle sue sensazioni.</p>
Valutazione	<p>Ai partecipanti viene chiesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cosa vedo? Se pensano... e interpretano ciò che vedono, significa che sono fuori dallo stato meditativo. - Saranno incoraggiati a percepire senza giudicare, interpretare o valutare. <p>Come avete aiutato gli altri a vedere esattamente ciò che vedete voi?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cosa l'ha sorpresa? - Come siete riusciti a vedere la stessa cosa degli altri negli "oggetti incorniciati"?

Sessione IX: Obiettivo generale:

- **Comprensione della comunicazione non verbale**
- **Apprendimento interpersonale;**

1.Esercizio: SORRISI

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
------------------------------	-------------------



Tempo	30 minuti + analisi
Materiali:	nessun materiale richiesto
Obiettivo	I partecipanti si eserciteranno nello sviluppo della creatività e dell'espressione.
Distribuzione	<p>Ci sono 2 squadre che ricevono diversi tipi di sorrisi:</p> <p>Squadra 1:</p> <p>Sorriso intenzionale, fabbricato, torturato: è un'espressione fatta con uno scopo specifico; l'intenzione della simulazione è molto chiara ed evidente.</p> <p>Il sorriso dolce: a volte sembra innaturale, esagerato ed esprime più di quanto non faccia in realtà</p> <p>Sorrivere sotto i baffi: la tensione mostrata può significare una maggiore attenzione o un maggiore autocontrollo.</p> <p>Risata stupida: è una smorfia di sorriso, è simile alla reazione all'aspro, esprime il fatto che "la nostra mente sta cucinando qualcosa".</p> <p>Squadra 2:</p> <p>Il sorriso dispregiativo: il sorriso dell'umorismo nero, dell'ironia, di chi sa tutto o di chi si diverte a mettere in difficoltà gli altri.</p> <p>Il sorriso rilassato: la gioia vissuta ingenuamente</p> <p>Sorriso storto: un angolo della bocca in alto e uno in basso, esprime un conflitto interiore.</p> <p>Il sorriso della paura: gli angoli della bocca sono in direzione delle orecchie</p> <p>Ogni squadra disegna dei sorrisi, gli altri li indovinano e poi ogni squadra crea una storia che include tutti i loro sorrisi.</p>
Valutazione	<p>Chiedete ai partecipanti:</p> <p>- Come si è sentito quando ha interpretato un certo sorriso?</p>



	<ul style="list-style-type: none"> - Quali cambiamenti di tonalità avete notato? - Come riconoscere i sorrisi intorno a voi? - Come si possono usare?
--	--

2. *Esercizio PUOI VEDERE QUELLO CHE VEDO IO? POSSO VEDERE QUELLO CHE VEDI TU?*

Dimensione del gruppo	5-10 partecipanti
Tempo	15-20 min
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> - Una stanza che consenta ai partecipanti la massima mobilità relativa - Un foglio di carta A4 e una matita o una penna per ogni persona. - Nastro adesivo (circa uno ogni sei persone)
Obiettivo	esercitando la capacità di individuare l'oggetto di valore da vendere agli altri
Distribuzione	<p>Fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ogni partecipante riceve un foglio di carta e una penna o una matita. - I partecipanti devono scrivere i loro nomi sul foglio, poi fare un buco in modo che sembri una "foto in una cornice" (non importa la dimensione, purché si possa vedere attraverso il buco). - Ognuno deve trovare un punto di attrazione, un'immagine, un oggetto su cui attaccare il foglio di carta che funge da "cornice". - I partecipanti sono invitati a usare la loro immaginazione: nulla è vietato. - Successivamente, i partecipanti si invitano a guardare i loro "quadri" e a descrivere ciò che vedono.
	Chiedete ai partecipanti:



Valutazione	<ul style="list-style-type: none">- Come vi siete sentiti ad avere l'opportunità di scegliere un oggetto che vi sembrava interessante, senza essere limitati da nulla?- Come avete aiutato gli altri a vedere esattamente ciò che vedete voi?- Cosa l'ha sorpresa?- Come siete riusciti a vedere la stessa cosa degli altri negli "oggetti incorniciati"?
--------------------	--