



TABER

Tackling Alexithymia
to Build Emotional
Resilience

BEST PRACTICE GUIDE



Co-funded by
the European Union

PROJECT NO. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
[HTTPS://WWW.TABER-PROJECT.EU/](https://www.taber-project.eu/)



Numero progetto: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
Nome progetto: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience -
TABER

Capofila: DUEMILAUNO AGENZIA SOCIALE Società Cooperativa Sociale Impresa Sociale (Trieste/Italia)

Partner:

1. EYHDA (Turchia)
2. IRIS (Polonia)
3. SENTPRIMA (Slovenia)
4. ZISPB (Lituania)
5. BUCOVINA (Romania)

Data di inizio: 1 ottobre 2022

Data di fine: 30 settembre 2024

I partner di Italia, Lituania, Turchia, Slovenia, Romania e Polonia si sono scambiati 12 workshop per sviluppare una guida alle migliori pratiche per promuovere una comprensione comune dell'alestitimia, dell'autolesionismo deliberato e del suicidio nei giovani e migliorare le competenze di coloro che lavorano con i giovani in diversi campi dell'istruzione, della formazione e della gioventù, per affrontare l'agenda Europa 2020 relativa alla povertà e all'esclusione sociale. In termini di riduzione dell'abbandono scolastico precoce e di miglioramento dei risultati scolastici dei giovani.

- I partner hanno ospitato 6 incontri di partenariato transnazionale che includevano 2 workshop di un giorno
- Hanno tenuto 12 workshop riguardanti l'alestitimia, la promozione della consapevolezza emotiva, la costruzione della fiducia, l'auto-esplorazione per i giovani e la consapevolezza dell'autolesionismo
- I partner hanno riportato i workshop nel loro paese per tradurre i materiali e distribuirli a cascata a 10+ insegnanti, formatori, operatori giovanili e tenere almeno 1 workshop pertinente a 10+ giovani a livello locale

TABER ha qualificato 72 insegnanti, formatori e operatori giovanili nella sensibilizzazione sulla lotta all'alestitimia per costruire la resilienza emotiva nei giovani vulnerabili per affrontare il rapporto 2018 dell'OMS sulla salute mentale degli adolescenti, le questioni dell'agenda Europa 2020 sull'abbandono scolastico precoce e i bassi risultati scolastici dei giovani.

SITO WEB: <https://www.taber-project.eu/>

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/taberproject/>



Le pagine seguenti di questa guida contengono tutti i piani di lezione condivisi tra i partner e i commenti fatti da coloro che partecipano ai workshop sotto forma di estratti del diario dello studente.

WORKSHOP erogati dal partner ospitante:

1. Trieste, Italia Novembre 2022
2. Siauliai, Lituania marzo 2023
3. Suceava, Romania giugno 2023
4. Lubiana, Slovenia Ottobre 2023
5. Fetuyehe, Turchia Gen/Feb 2024
6. Lodz, Polonia Aprile 202

Le RISORSE – vengono aggiunte in forma di allegato:

1. DMLAS, Trieste Novembre 2022
2. BUCOVINA, Suceava giugno 2023
3. SENTPRMIMA, Lubiana ottobre 2023

„Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.”

The views expressed in the working papers, deliverables and reports are those of the project consortium partners. These views have not been adopted or approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission’s or its services’ views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in the working papers and reports, nor does it accept responsibility for any use made thereof.

TABER Lesson plan



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



DUEMILAUNO
SCIENZE SOCIALI

Duemilauno Agenzia Sociale – Workshop 23/24 novembre 2022 Udine/Italy

Nome Tutor: Igor Peres	Module: Sport e Inclusione sociale Session:	Subject: Viaggio a NAPOLI e "Non mi interessa il calcio"
Numero partecipanti: 15 participants	Luogo: Udine, ex OPP, Parco di Sant osvaldo	Data: 23.11.2022 Ora: 09.30-13.00
Al termine del workshop gli studenti potranno: Aver acquisito gli elementi fondamentali (sia tecnici che pratici) del progetto "Non mi interessa il calcio", un'attività sportiva e ludica che possa dar luogo ad una trasformazione delle pratiche educative all'interno di una comunità riabilitativa!		
Special circumstances/personalisation/safeguarding:		
Risorse: <ul style="list-style-type: none">• Piano della lezione• Punto di forza• Portatile• Proiettore• Chiavetta USB• Post-it• Schede di valutazione• Dispense	<ul style="list-style-type: none">• Uguaglianza e diversità:• Opportunità naturali per celebrare la diversità nei casi di studio• Studenti con background diversi incorporati nella sessione durante le opportunità naturali• Considerare gli esempi dell'UE in tutto il partenariato	Salute e sicurezza: L'aula è stata valutata come idonea all'apprendimento. Modello di valutazione del rischio della sala con <input type="text"/>
Trainer reflection/improvements for future delivery:		



STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO				
Orario	Contenuti progetto	Attività Tutor	Attività per gli studenti	Modalità di verifica dell'apprendimento ed evidenze
9:30	Benvenuto	Benvenuto	Tutti sono pregati di presentarsi.	Disposizione circolare; tutti presentano che parlano in inglese (nome, cognome, luogo di origine e ruolo professionale)
9:45	Introduzione: Il professionista e il contesto istituzionale in cui è stata svolta l'attività.	Il tutor sale sul palco e spiega in inglese la cornice in cui è stata condotta l'attività e risponde alle domande dei partecipanti.	I partecipanti ascoltano e fanno domande.	Il tutor si trova di fronte ai partecipanti con uno schermo alle spalle su cui PowerPoint Vengono presentate le diapositive.
10:15	Viaggio della squadra di calcio da UDINE a SCAMPIA	Il tutor presenta le foto che documentano il percorso e dà informazioni e commenti su ogni diapositiva.	I partecipanti ascoltano, fanno domande e scrivono sotto ogni immagine un titolo che catturi ciò che l'immagine provoca in ognuno di loro.	Le stampe del viaggio a Scampia vengono distribuite ad ogni partecipante e ognuno scrive in inglese o nella propria lingua una parola o una frase che descrive l'immagine.
10.45	Conclusione della prima parte dell'attività.	Il tutor chiede ai partecipanti di condividere ciò che hanno scritto.	Ogni partecipante legge e condivide ciò che ha scritto.	La condivisione crea una discussione riguardo le interpretazioni diverse e talvolta opposte che la stessa immagine ha suscitato in ogni partecipante.
11:30	Tea break			
Orario	Contenuti Progetto	Attività Tutor	Attività studenti	Modalità di verifica dell'apprendimento ed evidenze
11:15	Non mi interessa il calcio Laboratorio "Dentro o fuori" Condotto dai giocatori della squadra di calcio.	Spiegazione del workshop e distribuzione dei materiali.	Tagliare, strappare, intagliare con forbici, taglierine e colla Dare un titolo alla propria opera.	Creazione di collage utilizzando Stampe delle foto dei giocatori scattate durante le partite e gli allenamenti; I collage saranno un'elaborazione per immagini sui



				temi dell'inclusione e dell'esclusione.
12.15	Condivisione delle opere realizzate dai partecipanti.	Il tutor coordina la condivisione dei lavori dei partecipanti.	Ogni partecipante spiega al gruppo il significato della sua opera e il titolo che ha scelto per la sua opera.	I collage saranno esposti su un cartellone pubblicitario sul pavimento, il tutor e i partecipanti si alzeranno in piedi intorno al cartellone come tessere di un mosaico.
12.45	Conclusioni	Il tutor coordina la finale Discussion.	Ognuno sceglie un'opera che preferisce e spiega perché.	Ognuno si sistema in un cerchio e discute il tema del laboratorio utilizzando i collage come punto di partenza.
13.30	Pranzo comune			



Duemilauno Agenzia Sociale – Workshop 23/24 Novembre 2022 Udine/Italy

Tutors Name: Igor Peres Alessandro Franco	Module: Lavoro e formazione Session:	Soggetto: Da Bar Sport To “Pourquoi Pas”
Numero studenti: 17 partecipanti	Venue: Udine, Direzione ex OPP, Sant Osvaldo	Data: 24 novembre 2023 Ora: 09.30-13.00
<p>Al termine del workshop gli studenti potranno:</p> <p>Comprendere l'importanza di un approccio olistico alla persona e quindi all'attuazione di attività come la formazione e il lavoro, utilizzate in modo metaforico. Le persone, attraverso attività concrete e reali, imparano ad esprimere le proprie emozioni e a scoprire il proprio valore personale, le proprie competenze, la possibilità di creare relazioni e di essere parte attiva di progetti/attività professionali comuni, della società.</p> <p>Ruolo della natura e dell'ambiente durante il processo di guarigione. Spiegare il processo di autolesionismo utilizzando le interpretazioni raccolte dal lavoro in vigna e dal ciclo di vita delle piante.</p>		
Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia:		
Risorse: <ul style="list-style-type: none"> • Piano della lezione • Punto di forza • Portatile • Proiettore • Chiavetta USB • Post-it • Schede di valutazione • Dispense 	Uguaglianza e diversità: <ul style="list-style-type: none"> • Opportunità per celebrare la diversità nei casi di studio • Studenti con background diversi inclusi nella sessione durante le opportunità createsi • Considerare gli esempi dell'UE in tutto il partenariato 	Salute e sicurezza: L'aula è stata valutata come idonea all'apprendimento. Modello di valutazione del rischio della sala con <input type="text"/>
Trainer reflection/improvements for future delivery:		



STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO				
Orari	Contenuti progetto	Attività Tutor	Attività per gli studenti	Modalità di verifica dell'apprendimento ed evidenze
9:30	Benvenuto	Benvenuto Alessandro si presenta Igor divide con Alessandro il lavoro svolto il giorno precedente	Everyone introduces themselves to the new tutor.	
9:45	Progetto "Bar Sport" , Un bar itinerante: cos'è e come funziona.	Igor presenta il Bar Sport ai partecipanti e Francesco, giovane fruitore del residente, presenta la sua esperienza di barman al Bar Sport.	Ascolto e osservazione delle diapositive; porre domande a Francesco per approfondire meglio l'argomento.	Presentazione PowerPoint della storia del Bar Sport (disposizione frontale); Testimonianza di Francesco (disposizione circolare).
11:00	Tea break			
Orario	Contenuti progetto	Attività Tutor	Attività per gli studenti	Modalità di verifica dell'apprendimento ed evidenze
11:15	Progetto "Pourquoi Pas"	Presentazione in PowerPoint del progetto e dei principi su cui si basa l'agricoltura sociale.	Visualizzazione del PowerPoint.	Presentazione PowerPoint frontale con proiezione di immagini.
11:40	Laboratorio "GREENCARE", ovvero l'interazione circolare che si crea, attraverso l'agricoltura Il lavoro, tra l'essere umano e l'ambiente.	Spiegazione del workshop e distribuzione del materiale pertinente.	Ogni partecipante avrà a disposizione una serie di cartoline e dovrà inserire parole o frasi in una bolla su ogni cartolina.	Rielaborare con parole e frasi.



<p>12:40</p>	<p>Messaggio in bottiglia, Dibattito, riflessione sulla natura come metafora della guarigione.</p>	<p>Spiega la conclusione del workshop e coordina la discussione finale.</p>	<p>Scegliere qualcuno a cui inviare la cartolina; scrivendo un messaggio sul retro della cartolina e condividendo tale messaggio con il gruppo: "a chi, cosa e perché"</p>	<p>Discussione e riflessione sul ruolo della natura e dell'ambiente durante il processo di guarigione. Spiegare il processo di autolesionismo utilizzando le interpretazioni raccolte dal lavoro in vigna e dal ciclo di vita delle piante.</p>
<p>13.30</p>	<p>Pranzo offerto dal Bar Sport.</p>	<p>Servizio di bibite e pizza.</p>		



Nome tutor: Laura Matačinskienė, Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modulo: Self-esteem building, abilità sociali, espressione delle emozioni, resilienza Sessione:	Oggetto: Serious LEGO play
Numero di studenti: 8-15	Sede: ŽISPB Open youth space, Lituania	Data: 2023-03-16 Ora: 09:00-12:00
<p>Al termine del workshop gli studenti dovranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentare la consapevolezza di sé e comprendere meglio i propri punti di forza e motivazioni. Migliorare le capacità comunicative Migliora l'empatia e la comprensione Migliora la coesione del team Aumenta la creatività Costruisci la resilienza 		
<p>Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia:</p> <p>Presta attenzione ai piccoli pezzi di LEGO e fai attenzione che le persone con cui stai lavorando non lo ingoiano.</p>		
Risorse: <ul style="list-style-type: none"> • Piano delle lezioni • Portatile • Proiettore • Lavagna a fogli mobili • Schede di valutazione • Sedie e tavoli 	Uguaglianza e diversità: <ul style="list-style-type: none"> • Opportunità naturali per celebrare la diversità nei casi di studio • Diversi background degli studenti incorporati nella sessione durante le opportunità naturali • Prendere in considerazione gli esempi dell'UE in tutto il partenariato 	Salute e sicurezza: <p>La stanza è stata valutata come idonea all'apprendimento.</p> <p>Modello di valutazione dei rischi della stanza <input type="checkbox"/> completato</p>



- Una pila di pezzi LEGO (può essere cambiata con argilla, pasta da gioco, argilla da modellare, ecc.)

Riflessione/miglioramenti del formatore per la consegna futura:

Altri argomenti/compiti possono essere utilizzati prendendo in considerazione gli obiettivi del workshop. Alcune idee: "Costruisci il tuo futuro", "Costruisci la tua carriera", "Costruisci ciò che non puoi fare e trasferiscilo in ciò che puoi", "Costruisci il problema che non puoi risolvere in questo momento", "Costruisci ciò che senti in questo momento", ecc. Puoi usare LEGO anche per il teambuilding. Ad esempio, "Costruisci" in 7 minuti e in 2 minuti trova 3 somiglianze tra i membri del tuo gruppo, ecc.

STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO

Ore	Contenuto	Attività del tutor	Attività per studenti	Metodo di valutazione e prove
9:00	Benvenuto	Benvenuto	Presentarsi (dire il nome e una cosa su se stessi)	Presentazione di se stessi agli altri e al tutor, presentare esperienze precedenti con la costruzione / argilla.
9:15	Parte 1: Un'anatra	Il tutor avvia il processo di costruzione	Costruisci un'anatra e presentala agli altri membri del gruppo	Ai partecipanti vengono dati 7 minuti per costruire un'anatra in gruppi da 4 a 6 partecipanti. Dopo 7 minuti, uno del gruppo viene selezionato per essere il responsabile del tempo, lui / lei apre l'orologio e tutti i membri del piccolo gruppo presentano la loro anatra in 1,5 minuti esatti - crea la storia di un'anatra, presenta come appare, cosa le piace, ecc. Per i partecipanti più loquaci, il tempo può essere prolungato, per quelli silenziosi - abbreviato, ma è necessario seguire le istruzioni del tutor.



<p>9:45</p>	<p>Parte 2: la tua qualità più forte</p>	<p>Il tutor avvia il processo di costruzione</p>	<p>Costruire una propria qualità e presentarla</p>	<p>Ai partecipanti vengono dati 7 minuti per costruire una qualità negli stessi gruppi più piccoli. Dopo 7 minuti, uno del gruppo viene selezionato per essere il responsabile del tempo, apre l'orologio e tutti i membri del piccolo gruppo presentano la loro qualità in 1,5 minuti esatti. Per i partecipanti più loquaci, il tempo può essere prolungato, per quelli silenziosi - abbreviato, ma è necessario seguire le istruzioni del tutor.</p>
<p>10:15</p>	<p>Parte 3: Emozione che ti motiva / ti dà potere</p>	<p>Il tutor avvia il processo di costruzione</p>	<p>Costruisci un'emozione in silenzio</p>	<p>Ai partecipanti vengono dati 7 minuti per costruire un'emozione in silenzio nei gruppi da 4 a 6 partecipanti. Dopo 7 minuti, uno del gruppo viene selezionato per essere il responsabile del tempo, lui / lei apre l'orologio e tutti i membri del piccolo gruppo devono indovinare qual è l'emozione. Avere 3-4 minuti per indovinare, dopo quel tempo un costruttore spiegherà cosa aveva in mente e perché. Per i partecipanti più loquaci, il tempo può essere prolungato, per quelli silenziosi - abbreviato, ma è necessario seguire le istruzioni del tutor.</p>



10:45	Parte 4: Cosa desideri per gli altri	Il tutor avvia il processo di costruzione	Gli studenti giocano ciò che hanno deciso.	Ai partecipanti vengono dati 7 minuti per costruire un desiderio, un sentimento o un'emozione che vorrebbe portare o desiderare per gli altri nei gruppi da 4 a 6 partecipanti. Dopo 7 minuti, uno del gruppo viene selezionato per essere il responsabile del tempo, apre l'orologio e tutti i membri del piccolo gruppo presentano i loro desideri in 1,5 minuti esatti. Per i partecipanti più loquaci, il tempo può essere prolungato, per quelli silenziosi - abbreviato, ma è necessario seguire le istruzioni del tutor.
11:30	Discussione	Modera la discussione, fa domande	Gli studenti discutono quali dei compiti sono stati i più difficili, cosa hanno percepito di se stessi e degli altri	



Nome tutor: Gediminas Šemeta Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modulo: Lavoro di squadra, costruzione dell'autostima, abilità sociali Sessione:	Oggetto: Giornale teatrale e metodo narrativo "Squadra della vita"
Numero di studenti: 8-15	Sede: ŽISP B Open youth space, Lituania	Data: 2023-03-15 Ora: 09:00-14:30
<p>Al termine del workshop gli studenti dovranno:</p> <p>Identificare ed esprimere le proprie emozioni e sentimenti: l'uso del teatro dei giornali e il metodo narrativo "Team of life" possono aiutare i partecipanti a comprendere meglio le proprie emozioni e sentimenti e ad esprimerli in modo più efficace.</p> <p>Aumentare la consapevolezza di sé: identificando i propri punti di forza e le proprie abilità, i partecipanti possono diventare più consapevoli di sé e comprendere meglio le proprie capacità e potenzialità.</p> <p>Costruire lavoro di squadra e abilità sociali: il workshop è progettato per incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme come una squadra e costruire abilità sociali come comunicazione, collaborazione ed empatia.</p> <p>Ridurre lo stigma intorno alla salute mentale: aumentando la consapevolezza e la comprensione dei problemi di salute mentale, il workshop può aiutare a ridurre lo stigma e creare un ambiente più solidale e inclusivo.</p> <p>Sviluppare la resilienza: costruendo resilienza emotiva e imparando strategie di coping efficaci, i partecipanti possono affrontare meglio le sfide e le battute d'arresto nella loro vita personale e professionale.</p>		
Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia:		
Risorse: <ul style="list-style-type: none"> • Piano delle lezioni • Portatile • Proiettore • Lavagna a fogli mobili • Disegno sul campo sportivo 	Uguaglianza e diversità: <ul style="list-style-type: none"> • Opportunità naturali per celebrare la diversità nei casi di studio • Diversi background degli studenti incorporati nella sessione durante le opportunità naturali • Prendere in considerazione gli esempi dell'UE in tutto il partenariato 	Salute e sicurezza: La stanza è stata valutata come idonea all'apprendimento. Modello di valutazione dei rischi della stanza <input type="checkbox"/> completato



- Nota post it
- Schede di valutazione
- Cattedre (numero di partecipanti +1)

Riflessione/miglioramenti del formatore per la consegna futura:

STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO				
Minerale	Contenuto	Attività del tutor	Attività per studenti	Metodo di valutazione e prove
9: 0 0	Benvenuto	Benvenuto Pulizie	Presentarsi (dire il nome e una cosa su se stessi)	Presentazione di se stessi agli altri e al tutor
9:15	Giochi rompighiaccio	Introduzione ad alcuni giochi rompighiaccio, ad esempio "Nomi"	Andate in giro a fare nomi.	I partecipanti pronunciano il loro nome e stringono la mano o "cinque" all'altro partecipante, quindi "prendono" il nome che hanno appena sentito e si presentano con questo "nuovo" nome all'altro partecipante e vanno avanti con nuovi nomi fino a "incontrare" te stesso.
9:30	Giochi di squadra	Presenta il gioco con le sedie	I partecipanti cercano di non far sedere il tutor su una sedia vuota cambiando i posti, muovendosi, ecc.	Riempi la stanza di sedie (numero di partecipanti + 1), lascia che i partecipanti si siedano su di esse e introduci al compito: "Non puoi lasciarmi (tutor) seduto su una sedia vuota, se ti alzi, dovresti trovare un'altra sedia su cui sederti, non puoi parlare durante il compito", lascia che



				<p>i partecipanti generino la strategia in 10 minuti. Se un tutor lo ritiene necessario, possono essere organizzati più giochi di squadra.</p>
10:30	Giochi di ruolo del teatro del giornale (preparazione)	Introduzione ad un metodo di teatro del giornale, presentare ai partecipanti un articolo.	I partecipanti creano situazioni di gioco di ruolo in piccoli gruppi seguendo il principio del teatro del giornale - cercano articoli rilevanti e problematici nelle comunità culturali vicine a loro e preparano il gioco di ruolo ad esso correlato.	Il tutor separa i partecipanti in gruppi (da 3 a 5 persone per gruppo) e fornisce ad ogni gruppo un giornale o un tablet con il giornale online e chiede di cercare un articolo in qualche modo correlato a ciò che è importante per il loro gruppo.
11:00	Giochi di ruolo del teatro del giornale (spettacoli)	Il tutor chiede ai gruppi di eseguire i loro scenari di gioco di ruolo. Gioca non per essere più lungo di pochi minuti.	Gli studenti giocano ciò che hanno deciso.	Le rappresentazioni del teatro vengono recitate, possono essere filmate e poi guardate insieme.
11:30	Discussione	Moderata la discussione, pone domande, individua dove sono i punti di forza delle performance.	Gli studenti discutono di come si relazionano con i giochi e quali esperienze hanno avuto. Parlano di cosa potrebbero fare diversamente e di come guardare la situazione da una prospettiva diversa.	Ci dovrebbe essere abbastanza tempo per discutere ogni gioco tra i gruppi. Il tutor può organizzare la discussione dopo ogni spettacolo o dopo che tutti i gruppi si sono esibiti. Il tutor è quello di porre domande agli spettatori (non agli attori) come hanno visto lo spettacolo, cosa sembrava potente e importante per loro, quali emozioni ha suscitato.



11:45	Presentazione dell'attività "Team of life"	Il tutor presenta ai partecipanti la tabella del campo sportivo su una lavagna a fogli mobili o una grande foto (ad esempio l'arena di basket) e introduce i ruoli	Gli studenti scrivono i loro nomi sui post-it e ascoltano la descrizione, inoltre possono essere forniti con la carta con qualità stampate per ogni ruolo.	Ai partecipanti vengono presentati dei ruoli: gli attaccanti sono attivi, orientati agli obiettivi, in moto "il fine giustifica i mezzi", sempre davanti, amano essere visti e attirare l'attenzione, non valutano un passato, orientato al futuro; I centri sono quelli che prestano attenzione agli obiettivi, ma non dimenticate di mantenere le promesse, si assumono molte responsabilità, sempre intorno alle persone, destreggiandosi tra un sacco di cose; le guardie sono quelle che si prendono cura della "base di partenza", più orientate a prendersi cura degli altri, custodire le emozioni e i sentimenti degli altri, aiutare le mani, sostenere, incoraggiare; gli allenatori sono persone che sono responsabili o si sentono responsabili, si assumono la responsabilità di prendere decisioni difficili, risolvere problemi, dare comandi e istruzioni; ricambi : tenersi lontani dal trambusto, cercare di rimanere inosservati, evitare l'attenzione, non rivelare come si sentono, fornire supporto quando viene richiesto; Personale medico – sempre lì per te, fornisci aiuto e supporto che tu ne abbia bisogno o meno, cerca di risolvere tutto, metti gli
-------	--	--	--	---



				altri al primo posto, evitando le proprie aspettative e sentimenti. (L'elenco non finisce, i tutor possono fornire più informazioni, più ruoli)
12:00	Squadra di vita "sulla carta"	Il tutor chiede al partecipante di attaccare il proprio post-it nell'arena, dove pensa che il ruolo gli si adatti meglio. Il tutor fornisce domande sulla decisione.	Le persone decidono quale ruolo svolgono nella vita, quale dei ruoli presentati si adatta meglio a loro e condividono perché.	I partecipanti condividono come si percepiscono, il tutor fa domande, discute, chiede agli altri se sono d'accordo con la decisione presa da una persona.
12:30	Squadra di vita "fisicamente"	Il tutor avvia la creazione di un team "fisico", incoraggia le persone a esprimere come si sentono in un luogo o nell'altro, modera la discussione e la narrazione.	I partecipanti stanno nell'arena secondo il disegno e il loro post-it, si muovono, usano la narrazione per esprimersi.	I tutor chiedono ai partecipanti di formare un'arena nella stanza e di stare nei luoghi in cui si considerano sulla carta. Se è un'opzione, è possibile utilizzare il campo sportivo reale. Tutor propone di verificare come si sentono nei luoghi che hanno scelto, vorrebbero provare un altro posto. Se un tutor lo trova efficiente, può chiedere al partecipante di stare in ogni luogo del campo e provare ogni ruolo. Il tutor chiede di condividere quali sono i sentimenti che si trovano in posizioni diverse, interpretando ruoli diversi.
13:00	Gioco reale in squadre (opzionale)	Se un tutor ha spazio e tempo, i partecipanti sono invitati a giocare il vero gioco di squadra.	I partecipanti giocano fino a 10 punti.	Il gioco è il calcio con le gambe dei compagni di squadra strette insieme. Ad esempio, se hai 10 giocatori - 5 in una squadra (diciamo giallo) e 5 in un'altra (diciamo blu), in giallo i partecipanti della squadra sono stretti



				insieme dalle gambe (uno è da sinistra a destra dell'altro) in gruppi di 2 e 3 partecipanti, lo stesso viene fatto con la squadra blu. L'obiettivo è calciare una palla verso un cancello.
14:00	Discussione	<p>Il tutor chiede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cosa è stato difficile? Facile? - Chi ha assunto la leadership? - Come è andata la collaborazione? - Quali qualità aiutano in questo gioco? <p>* Il tutor può tornare alla lavagna a fogli mobili Team of life e chiedere come si vedono i partecipanti dopo questa partita, vogliono cambiare il loro ruolo / posizione?</p>	I partecipanti discutono i risultati del gioco, cosa è stato difficile, chi è stato lo strumento di leadership, ecc.	



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Lesson Plan

Bucovina Institute, Suceava, Romania, 28-29 June 2023

Nome tutore: Monica Lepcaliuc, Gabriela Gagniuc	Modulo: 3 Session: 1	Oggetto: Il potere delle emozioni: un viaggio verso la consapevolezza di sé
Numero di allievi: 12	Luogo: Bucovina Institute (Zamca street, no. 17, 720214, Suceava, Romania)	Data: 28th giugno 2023 Ora: 09:30 – 12:30
<p>Al termine del workshop gli studenti sapranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e identificare le emozioni, acquisendo una comprensione che consentirà loro di etichettare accuratamente ciò che provano o ciò che provano gli altri. • Essere in grado di esprimere le proprie emozioni in modo più efficace e costruttivo. • Sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, comprendendo i propri fattori scatenanti e modelli emotivi. • Essere più abili nel prendere decisioni tenendo conto delle proprie emozioni e di quelle degli altri. • Spiegare il processo di depressione, ansia, stress e autolesionismo utilizzando esempi di vita reale presentati in casi di studio. • Essere incoraggiati ad applicare la propria comprensione emotiva per promuovere climi emotivi positivi nei loro ambienti personali e professionali. 		
<p>Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia: -</p>		

1



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

<p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maschere bianche • Pennarelli/matite colorate • Forbici • Colla • Note adesive • Nastro • Corda • Marionette da dito • Schede informative (Vuca & Bari) • Carte delle emozioni • Schede di lavoro sui casi di studio 	<p>Uguaglianza e diversità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le attività coinvolgono rappresentanti provenienti da contesti diversi (etnie, generi, abilità, prospettive culturali). • Le attività affrontano le barriere linguistiche. • Le attività aumentano la consapevolezza sulle differenze culturali, aiutando i partecipanti a comprendere e apprezzare il background degli altri. • Le attività garantiscono materiali e presentazioni del workshop che siano inclusivi e riflettano culture, generi e abilità diversi. • Le attività incoraggiano e promuovono la collaborazione e il networking tra partecipanti provenienti da diversi paesi e background. 	<p>Salute e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'aula è stata valutata adatta all'apprendimento. • Le attività promuovono un ambiente sicuro e rispettoso.
<p>Trainer reflection/improvements for future delivery: -</p>		

2

STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO				
Tempo	Contenuto	Attività del tutor	Attività dello studente	Valutazione e prove
9:30	Energizzante – goccia di pioggia	I tutor hanno chiesto ai partecipanti di seguire i movimenti per mimare le gocce di pioggia	I partecipanti hanno mimato le gocce di pioggia utilizzando parti del loro corpo (dita, gambe, palmi, ecc.)	Immagina il suono
9:35	Attività di conoscenza reciproca – Carte “Nome, hobby, qualità, emozioni”.	Gabriela e Monica si sono presentate e hanno chiesto ai partecipanti di presentarsi anche loro utilizzando la card.	Ogni partecipante ha ricevuto una card, l'ha compilata e si è presentato utilizzando la card con la scritta “Nome, hobby, qualità, emozione”, utilizzando l'iniziale del proprio nome.	Gioco di memoria (per ricordare nome, hobby, qualità, emozione degli altri partecipanti alla stanza, dopo aver scelto casualmente una carta)



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

09:50	"Dietro la maschera" attività	<p>I tutor hanno condiviso le maschere bianche ai partecipanti, spiegando loro che potevano personalizzarle con un'emozione che stavano provando in quel momento o per rappresentare un ruolo di sé che volevano mostrare agli altri.</p> <p>Al termine, i tutor hanno chiesto ai partecipanti di mettersi la maschera sul viso e di spiegare agli altri cosa volevano esprimere.</p>	<p>I partecipanti hanno ricevuto maschere bianche, pennarelli, foglietti adesivi, nastro adesivo, forbici, corda e hanno iniziato a progettare le proprie maschere scegliendo i colori e i materiali preferiti per esprimere la loro immagine autentica.</p> <p>Al termine, i partecipanti si sono messi le maschere sul viso e hanno spiegato agli altri cosa volevano esprimere.</p>	<p>Perché indossiamo queste maschere? Perché troviamo difficile dire cosa intendiamo veramente? Perché non possiamo essere noi stessi? Le mascherine sono imposte da qualcosa o qualcuno?</p>
10:20	"Vuca & Bani" attività	<p>I tutor hanno introdotto il concetto di Vuca e Bani, spiegando cosa significa il concetto di Vuca e cosa significa la parola Bani.</p> <p>I partecipanti sono stati distribuiti in 3 gruppi da 4 e hanno ricevuto marionette da dito per creare 3 storie diverse.</p> <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • VUCA prima della pandemia / BANI dopo la pandemia • VUCA prima della Brexit / BANI dopo la BREXIT • VUCA prima della guerra/BANI dopo la guerra. <p>I tutor hanno chiesto ai partecipanti di scegliere un personaggio e di immaginare una storia sul mondo di VUCA o di BANI. Com'era ogni pupazzo? Ansioso, fiducioso, insicuro, volatile, complesso, ambiguo, fragile, non lineare, incomprensibile? Eccetera.</p>	<p>I partecipanti sono stati invitati a studiare il materiale informativo su VUCA & Bani, a scegliere un personaggio e ad immaginare una storia sul mondo di VUCA o BANI.</p> <p>Alla fine, ogni gruppo ha interpretato la storia (gioco di ruolo) che ha creato utilizzando uno spazio privato.</p>	<p>Cosa hai scoperto del concetto VUCA? Cosa hai scoperto del concetto BANI? Il mondo BANI è più produttivo del mondo VUCA?</p>



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



10:50	Coffee/ tea break			
11:10	Thor – Attività con le carte Il Cuore della Riflessione/Emozioni	I tutor hanno disposto sul tavolo una serie di carte emozioni. Ai partecipanti è stato chiesto di scegliere tre delle emozioni mostrate e di pensare a come spiegare agli altri le emozioni scelte senza nominarle, solo descrivendole a parole o mimandole.	I partecipanti dovevano scegliere tre delle emozioni mostrate, ma non prendere la carta dal tavolo. Potrebbero scrivere le emozioni su un foglietto adesivo, per esempio. Hanno dovuto pensare a come spiegare agli altri le emozioni scelte senza nominarle, descrivendole a parole o mimandole.	Come ti sei sentito? È stato difficile mimare/descrivere le emozioni scelte? Ci sono stati colleghi che hanno scelto le tue stesse emozioni?
11:25	Attività Casi studio	I tutor hanno formato 6 gruppi da 2. Ciascun gruppo ha ricevuto un caso di studio (esempi di vita reale riferiti a depressione, ansia, stress, autolesionismo, rappresentativi di situazioni ed eventi problematici). I tutor hanno raccolto le conclusioni e realizzato una gerarchia delle migliori soluzioni per ciascun caso presentato.	Ai partecipanti sono stati concessi 15 minuti per studiare il caso e trovare soluzioni e scriverle sul foglio di lavoro. Alla fine, hanno dovuto presentare le migliori soluzioni trovate e discuterne con l'altro team che aveva lo stesso caso.	È stato difficile lavorare sullo stesso caso con un altro partecipante? Come è stata la comunicazione del team e la comunicazione generale? Come possiamo valorizzare queste informazioni nella vita di tutti i giorni? Hai incontrato casi simili nella tua vita di tutti i giorni? Hai offerto supporto?
12:25	Feedback conclusioni	I tutor hanno condiviso dei foglietti adesivi con i partecipanti sui quali dovevano scrivere come si sono sentiti durante il workshop e cosa possono utilizzare/applicare ulteriormente nel loro lavoro.	I partecipanti hanno riflettuto sulle domande e hanno scritto sui foglietti adesivi.	Cosa ho sentito/sperimentato/imparato durante il workshop? Quale attività ti è piaciuta di più? Quale attività ritieni utile nel tuo lavoro?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Lesson Plan

Bucovina Institute, Suceava, Romania, 28-29 June 2023

Nome tutore: Andreea Alexandra Stela Juduc	Modulo: 3 Session: 2	Oggetto: Coltivare la consapevolezza emotiva attraverso pratiche creative
Numero di studenti: 12	Luogo: Bucovina Institute (Zamca street, no. 17, 720214, Suceava, Romania)	Data: 28th giugno 2023 Ora: 14:00 – 16:00
<p>Al termine del workshop gli studenti sapranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare una migliore comprensione delle proprie emozioni e sentimenti, riconoscendoli e riconoscendoli in modo più efficace; • Acquisire varie pratiche e tecniche creative per gestire e affrontare le proprie emozioni in modi più sani; • Migliorare la loro capacità di esprimere e comunicare le proprie emozioni attraverso sbocchi creativi come l'arte; • Impegnarsi nell'introspezione e nell'autoriflessione, portando ad una maggiore consapevolezza di sé e crescita personale; • Scoprire come utilizzare le tecniche per ridurre lo stress e la tensione emotiva; • Sviluppare maggiore empatia e comprensione verso le proprie emozioni e quelle degli altri; • Acquisire abilità per regolare le proprie emozioni, portando a risposte emotive più equilibrate in varie situazioni; <ul style="list-style-type: none"> • Connettersi con le proprie emozioni a un livello più profondo. 		
<p>Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia: -</p>		

1



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

<p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pennarelli/matite colorate • Schede informative (Chakra) • Fogli di mandala • Lenzuola di cadaveri umani • Computer portatile con connessione wi-fi 	<p>Uguaglianza e diversità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le attività coinvolgono rappresentanti provenienti da contesti diversi (etnie, generi, abilità, prospettive culturali). • Le attività affrontano le barriere linguistiche. • Le attività aumentano la consapevolezza sulle differenze culturali, aiutando i partecipanti a comprendere e apprezzare il background degli altri. • Le attività garantiscono materiali e presentazioni del workshop che siano inclusivi e riflettano culture, generi e abilità diversi. • Le attività incoraggiano e promuovono la collaborazione e il networking tra partecipanti provenienti da diversi paesi e background. 	<p>Salute e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'aula è stata valutata adatta all'apprendimento. • Le attività promuovono un ambiente sicuro e rispettoso.
<p>Riflessioni/miglioramenti del formatore per l'erogazione futura: -</p>		

2

TEACHING AND LEARNING STRATEGY				
Time	Contenuto	Attività dei tutor	Attività degli studenti	Valutazione e prove
14:00	Attività di conoscenza reciproca	Andreea introduced herself and asked everyone to present themselves too.	Every participant had to say their names, and then to say something that they like.	Memory game (to remember the name and the thing that the other participants like)
14:05	Attività "Colora le tue sensazioni sul corpo".	Il tutor ha consegnato a tutti dei fogli con il corpo umano (maschile, femminile). Successivamente il tutor ha suonato un brano classico (violino, pianoforte) sul portatile e ha chiesto ai partecipanti di chiudere gli occhi e pensare a un momento che li ha	Tutti hanno ricevuto un foglio con il corpo umano e dopo aver ascoltato per un po' di tempo della musica classica e pensato a un momento della vita che li ha segnati, hanno dovuto colorare la parte del corpo in cui hanno sentito qualcosa in quel momento. Al termine, ogni partecipante ha parlato della propria scheda e alla fine ha posto	Come ti sei sentito in quel momento che hai ricordato? Come ti senti ora che lo ricordi di nuovo? È stato difficile condividere questo momento con noi? Perché? Perché hai scelto quei colori? Perché hai scelto quella parte del



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		<p>segnati, nel bene o nel male, e di concentrarsi su quello.</p> <p>Trascorsi i 5 minuti, il tutor ha chiesto a tutti di aprire gli occhi e, avendo in mente il momento, di colorare con una matita a loro scelta, la parte del corpo in cui hanno sentito qualcosa in quel momento.</p> <p>È seguita una discussione con ogni partecipante su dove hanno colorato, quali colori hanno usato e come si sono sentiti. Il tutor ha detto a tutti che se vogliono possono condividere il momento che hanno pensato.</p>	alcune domande al tutor.	corpo?
14:35	"Chakra" attività	<p>Il tutor ha fatto sapere a tutti che questa attività è la continuazione di quella precedente, quindi ha condiviso con tutti le schede informative sui Chakra e ha chiesto loro di leggerle. Dopo che tutti hanno finito di leggere, il tutor ha spiegato cos'è un Chakra, cosa rappresenta e ha parlato dei diversi tipi di Chakra.</p> <p>Poi il tutor ha spiegato che ogni chakra ha il suo colore e che il colore/i scelto/i a caso rappresenta uno dei chakra.</p> <p>È seguita una discussione più approfondita sui chakra di ogni partecipante.</p>	<p>I partecipanti hanno ricevuto le schede informative sui Chakra e dopo averle lette hanno ascoltato ciò che il tutor aveva da dire al riguardo.</p> <p>Al termine i partecipanti hanno posto delle domande.</p>	<p>Pensi che questo Chakra ti rappresenti? Se no, quale pensi sia più adatto a te? Perché?</p>
14:55	Coffee/ tea break			



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

15:10	"Mandala" attività	<p>Il tutor ha consegnato a tutti un foglio con un Mandala, e poi ha spiegato di cosa si tratta.</p> <p>Poi ha chiesto loro di formare squadre di 2 persone e poi di colorare il Mandala come si sentono e di scegliere il colore che desiderano.</p> <p>Dopo che i partecipanti hanno finito di colorare, il tutor ha chiesto a ciascuna squadra di mostrare il proprio mandala e di spiegare come si sono sentiti a lavorare insieme e perché hanno scelto quei colori.</p> <p>Dopo alcune discussioni sull'attività, la tutor ha concluso con un breve discorso in cui ha detto: "Abbiamo usato i colori per comprendere meglio le nostre emozioni e come liberare e trasformare quelle energie attraverso l'arte. Prendendo di mira le emozioni che proviamo attraverso i colori, abbiamo lavorato con loro e li abbiamo trasformati colorando i mandala. In questo modo è stato realizzato il processo di osservazione, riconoscimento e rilascio di energia".</p>	<p>Ogni partecipante ha ricevuto un foglio con un Mandala ed è stato chiesto di formare una squadra di 2 persone.</p> <p>Poi hanno dovuto scegliere un colore e gli è stato chiesto di colorare il Mandala come volevano.</p> <p>Dopo aver terminato è seguita una discussione su come si sono sentiti a lavorare in squadra, come è andato e cosa li ha spinti a scegliere quei colori.</p>	<p>Come ti sei sentito a lavorare con qualcun altro?</p> <p>Pensi che avresti potuto farlo meglio se avessi lavorato da solo?</p> <p>Perché hai scelto quei colori?</p>
15:45	Feedback conclusioni e	<p>I tutor hanno condiviso dei foglietti adesivi con i partecipanti sui quali dovevano scrivere come si sono sentiti durante il workshop e cosa possono utilizzare/applicare ulteriormente nel loro lavoro.</p>	<p>I partecipanti hanno riflettuto sulle domande e hanno scritto sui foglietti adesivi.</p>	<p>Cosa ho sentito/sperimentato/imparato durante il workshop?</p> <p>Quale attività ti è piaciuta di più?</p> <p>Quale attività ritieni utile nel tuo lavoro?</p>



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Lesson Plan

Bucovina Institute, Suceava, Romania, 28-29 June 2023

<p>Nome tutori: Gabriela Gagniuc, Maria Pavelescu</p>	<p>Modulo: 3 Session: 3</p>	<p>Oggetto: Oltre le parole: comprendere il linguaggio delle emozioni</p>
<p>Numero di studenti: 12</p>	<p>Luogo: Bucovina Institute (Zamca street, no. 17, 720214, Suceava, Romania)</p>	<p>Data: 29th giugno 2023 Ora: 09:00 – 12:00</p>
<p>Al termine del workshop gli studenti sapranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la consapevolezza di sé e la comprensione reciproca. • Sviluppare empatia e comprendere le sfide e le emozioni vissute da individui con background e situazioni di vita diversi. • Migliorare le proprie capacità di narrazione, essendo incoraggiati ad esprimersi con maggiore sicurezza. • Gestire le proprie emozioni in modo più efficace. • Identificare strategie per la resilienza emotiva. 		
<p>Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia: -</p>		

1



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

<p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badge nominativi • Flip chart • Note adesive (pubbliche) • Caramelle M&M • Le schede del Gioco delle Caramelle • Fogli di lavoro da colorare • Scarpe blu (mediche). • Presentazione Power Point sulla Resilienza Emotiva • Computer portatile • Videoproiettore • Carte di visione • Le schede dei Fiori 	<p>Uguaglianza e diversità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le attività coinvolgono rappresentanti provenienti da contesti diversi (etnie, generi, abilità, prospettive culturali). • Le attività affrontano le barriere linguistiche. • Le attività aumentano la consapevolezza sulle differenze culturali, aiutando i partecipanti a comprendere e apprezzare il background degli altri. • Le attività garantiscono materiali e presentazioni del workshop che siano inclusivi e riflettano culture, generi e abilità diversi. • Le attività incoraggiano e promuovono la collaborazione e il networking tra partecipanti provenienti da diversi paesi e background. 	<p>Salute e sicurezza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'aula è stata valutata adatta all'apprendimento. • Le attività promuovono un ambiente sicuro e rispettoso.
<p>Riflessioni/miglioramenti del formatore per l'erogazione futura: -</p>		

2

TEACHING AND LEARNING STRATEGY				
Time	Content	Tutor Activities	Learner Activities	Assessment Method and evidence
9:00	Sessione di conoscenza reciproca	<p>I tutor si sono presentati e hanno chiesto ai partecipanti di presentarsi anche loro, parlando dell'organizzazione da cui provengono.</p> <p>I partecipanti hanno ricevuto badge nominativi.</p>	<p>I partecipanti si sono presentati, parlando dell'organizzazione da cui provengono.</p> <p>I partecipanti hanno scritto le loro aspettative sui foglietti adesivi e li hanno attaccati alla lavagna a fogli mobili.</p>	Aspettative scritte sui foglietti adesivi.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		I tutor hanno anche chiesto quali fossero le loro aspettative riguardo al workshop, che doveva essere scritto su foglietti adesivi colorati e messo sulla lavagna a fogli mobili.		
9:20	Il "gioco delle caramelle"	<p>Gabriela ha detto ai partecipanti che ha una dolce sorpresa per loro, delle caramelle M&M's, e loro devono scegliere quali colori preferiscono.</p> <p>I tutor hanno inoltre condiviso con i partecipanti 12 schede di lavoro per il Candy Game, contenenti quanto segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ROSSO - Qual è la tua attività preferita per rilassarti? • ARANCIONE: qual è il posto migliore per le vacanze in cui sei mai stato? • BLU – Qual è il tuo tipo di cibo preferito? • VERDE - Qual è la tua stagione preferita? Perché? • GIALLO - Qual è il miglior regalo che tu abbia mai ricevuto/offerto? • MARRONE – Se potessi avere qualche qualità da supereroe, quale sarebbe? <p>A seconda dei colori scelti, i partecipanti dovevano rispondere alle domande sopra.</p>	<p>I partecipanti hanno ricevuto e scelto caramelle colorate.</p> <p>Hanno anche ricevuto il foglio di lavoro Il gioco delle caramelle con 6 domande a cui dovevano rispondere a seconda delle caramelle colorate che avevano scelto.</p>	/
09:40	"Colorare le tue emozioni"	I tutor hanno diviso i partecipanti in 6 gruppi (gruppi da 2), condividendo contemporaneamente un disegno in bianco e nero da colorare da entrambi i membri del gruppo,	I partecipanti hanno ricevuto un disegno in bianco e nero che verrà utilizzato comunemente da ciascun gruppo, associando ai colori le emozioni provate durante la settimana.	Come ti sei sentito a lavorare con un'altra persona, proveniente da un altro paese, con una cultura diversa dalla tua?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



<p>10:00</p>	<p>L'attività "Camminata silenziosa"</p>	<p>I tutor hanno spiegato ai partecipanti che questa attività si svolgerà nel silenzio più totale. Ognuno di loro ha ricevuto un paio di scarpe blu e una nuova "identità". È stato chiesto loro di camminare in silenzio, cercando di mettersi nei panni della persona che avevano scelto di essere.</p> <p>Ai partecipanti è stato chiesto di provare a visualizzare la persona (che aspetto ha?, quali sono i suoi pensieri?, come si sente?, cosa gli piace fare? Cosa fa? signorina? Quali sono le sue emozioni dominanti. Con queste domande e risposte in mente, è stato chiesto loro di andare a fare una passeggiata con le scarpe blu.</p> <p>Esempi di ruoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un cantante cieco - Una persona con bisogni speciali - con sindrome di Down - Una persona di etnia rom, 17 anni - Una persona con BES – Bisogni Educativi Speciali - Una persona depressa - Una madre di un bambino con ADHD - Un ragazzo sordo/muto - Una ragazza di 18 anni con un alto grado di obesità - Un rifugiato single dall'Ucraina, che ha perso la famiglia in guerra - Un adolescente con disturbi comportamentali 	<p>I partecipanti hanno indossato le scarpe blu e hanno provato a costruire la "nuova identità", riflettendo sulle domande e sui ruoli suggeriti dai tutor, mentre camminavano in silenzio.</p> <p>Alla fine, i partecipanti hanno presentato i loro ruoli e hanno discusso in gruppo dopo una serie di domande per concludere l'attività.</p>	<p>Com'è andata la passeggiata? Come ti sei sentito?</p> <p>Com'è stato essere nei panni di quella persona? Quali emozioni hai provato? Hai avuto esperienze negative e spiacevoli in cui sei stato emarginato/trattato diversamente/negativamente? Quali sono state le emozioni vissute?</p>
--------------	--	---	--	---



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		<p>- Una madre di un bambino con ritardi nello sviluppo del QI - Un padre single, un vedovo che alleva i suoi 5 figli da solo</p> <p>Al termine, i partecipanti sono tornati alla loro "realtà", e hanno presentato il proprio ruolo, rispondendo ad alcune domande poste dai tutor.</p>		
10:40	Coffee/ tea break			
11:00	"Resilienza emozionale"	<p>I tutor hanno condotto una presentazione sulla Resilienza Emotiva. Hanno condiviso una serie di carte della visione con ciascun partecipante. I partecipanti dovevano scegliere una carta dal set e argomentare il motivo per cui l'avevano scelta.</p>	<p>I partecipanti si sono informati sulla resilienza emotiva e hanno preso parte a una breve attività con carte visive, argomentando la loro scelta riguardo all'immagine del set ricevuta dai tutor.</p>	Argomento della carta visione scelta
11:45	Feedback conclusioni e	<p>I tutor hanno condiviso con i partecipanti la scheda Fiore</p>	<p>I partecipanti hanno riflettuto sulle affermazioni, hanno compilato il foglio di lavoro e hanno condiviso i loro pensieri con il gruppo.</p>	<p>Il foglio di lavoro del Fiore</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi sono sentito... - Ho imparato... - Sono rimasto colpito da... - Io so che posso... - Parto con...



ŠENTPRIMA – Workshop 4.10.2023 at 9.00, Ljubljana, Slovenia

Nome dei tutor Barbara Zupančič , Ksenija Bratuš Albreht	Modulo: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience Session: 1	Oggetto: Utilizzo di tecniche creative (Cope Card, OH Card, Resilio Card) per identificare problemi e formulare strategie di coping”
Numero degli studenti: participants	Luogo: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Ljubljana	Data: 4.10.2023 ora: 9.00 - 10.30
Al termine del workshop gli studenti sapranno: <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il progetto TABER - Conoscersi - Sapersi presentare in gruppo - Discutere in coppia - Esprimere aspettative sulle regole del gruppo - Esprimere aspettative sugli argomenti futuri del gruppo 		
Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia: /		
Risorse: <ul style="list-style-type: none"> • Programma della lezione • Presentazione Pptx • Carte “Carte Cope” • Carte “Carte OH” • Carte Resilio 	Uguaglianza e diversità: <ul style="list-style-type: none"> • I partecipanti sono organizzazioni partner di EU PROJECT TABER, di età diversa (da 18 a circa: 60 anni); • Sono diversi per cultura, religione, genere • Sono diversi per livello di istruzione; per tipo di organizzazione da cui provengono; • Lavorano tutti con i giovani; • Gli studenti provengono da contesti diversi. 	Salute e sicurezza: <p>L'aula è stata valutata idonea all'apprendimento.</p> <p>Modello di valutazione del rischio della stanza completato</p>



Riflessioni/miglioramenti del formatore per l'erogazione futura:

STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO

Ora	Contenuto del progetto	Attività dei tutor	Attività degli studenti	Valutazione e prove
9.00	Orario	Parole di benvenuto, presentazione del programma, presentazione di 2 formatori, presentazione dell' "Utilizzo di tecniche creative (Cope Card, OH Card, Resilio Card) per identificare problemi e formulare strategie di coping"	/	Presentazione PPTX Discussione, domande e risposte. fotografie
9.20	WARM UP ATTIVITA'	Attività: Scegli tra RESILIO CARDS la carta animale che più ti caratterizza. E poi siete tutti gentilmente invitati, se volete, a condividere con noi il motivo per cui avete selezionato questo animale e in cosa somigliate all'animale.	Scelta della carta, presentazione della carta.	Fotografie
9.30	WORKSHOP - »BRIDGE«	Utilizzeremo 3 diversi set di carte, CARTE OH, CARTE COPE e CARTE RESILIO; 1 MINUTO: »Pensa a una situazione concreta che in questo momento ti presenta un disagio, un problema, una situazione dalla quale non sai come uscire. Qual è la tua esperienza, quali sono i tuoi sentimenti, i tuoi pensieri al riguardo? Sei in questo stato, anche con tutti i sentimenti dietro?	Selezione della carta, presentazione della carta.	Fotografie



		<p>METTERE LE CARTE COPE AL CENTRO DEL TAVOLO – SCOPERTE</p> <p>“Ora, tra le carte o immagini scoperte, scegli quella che meglio descrive una determinata situazione e le sensazioni che stai vivendo. La chiameremo OMBRA”.</p>		
09.40		<p>“Pensa a quale o come sarebbe la condizione che desideri, pensa alla soluzione del problema – una situazione in cui il problema sarà risolto o speri che venga risolto in questa direzione – quali sono i tuoi sentimenti, quali sono i tuoi pensieri al riguardo?”</p> <p>METTI LE CARTE OH AL CENTRO DEL TAVOLO – SCOPERTE</p> <p>“Ora scegli una carta che sia correlata alla tua condizione desiderata, soluzione al problema – una situazione in cui il problema verrà risolto o speri che venga risolto in questa direzione – la chiameremo “STATO DESIDERATO”.</p> <p>Posiziona la carta “OMBRA” sul lato sinistro e la mappa “STATO DESIDERATO” sul lato destro. Lascia un po' di spazio in mezzo.</p>	<p>Selezione della carta, presentazione della carta.</p>	
9.50		<p>METTERE LE CARTE RESILIO AL CENTRO DEL TAVOLO – COPERTE</p>	<p>Selezione della carta, sistemazione dell'ordine delle carte, ricerca di possibili strategie di coping,</p>	<p>La condivisione crea una discussione sugli argomenti. Fotografie.</p>



		<p>“Ora seleziona 3 carte da un gruppo di carte coperte. Non guardarli. Distribuitele tra le carte stato Ombra e Desiderato e giratele.</p> <p>Ora "ascolta" queste carte. Puoi modificare l'ordine. Prova a raccontare una storia su come attraverserai il ponte dallo stato Ombra a quello Desiderato! Le immagini ti hanno offerto una soluzione? Scrivi le tue strategie e le tue azioni concrete per risolvere il problema sull'immagine del ponte (scegli il tipo di ponte più adatto a te).</p>	<p>presentazione del percorso tra l'ombra e lo stato desiderato.</p>	
10.15	Valutazione dei metodi utilizzati	Discussione di gruppo, il formatore crea una discussione libera sui metodi futuri da utilizzare, sui possibili argomenti...	I partecipanti sono invitati a condividere le loro opinioni, domande...	Fotografie
10.30	CAFFÈ-THE-FRUTTA			

**ŠENTPRIMA – Workshop 4.10.2023 at 10.45, Ljubljana, Slovenia**

Nome dei tutori: Ksenija Bratuš Albrecht, Barbara Zupančič,	Modulo: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience Sessioni: 2	Oggetto: Utilizzare media creativi per esprimere il proprio mondo interiore e connettersi con gli altri
Numero di studenti: 11 partecipanti	Luogo: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Ljubljana	Data: 4.10.2023 Ora: 10.45 to 12.30
<p>Al termine del workshop gli studenti sapranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere il progetto TABER - Conoscersi - Sapersi presentare in gruppo - Lavorare in un piccolo gruppo - Esprimere aspettative sulle regole del gruppo - Esprimere aspettative sugli argomenti futuri del gruppo 		
<p>Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia: /</p>		
<p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programma della lezione • Materiale artistico (colori, pennelli, tele, carta, corda, nastro adesivo, foglio di carta grande, per ogni gruppo un foglio di carta grande e per ogni partecipante 1 foglio di carta formato A4) • Materiale per scrivere (diari, penne, matite) 	<p>Uguaglianza e diversità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I partecipanti sono organizzazioni partner di EU PROJECT TABER, di età diversa (da 18 a circa: 60 anni); • Sono diversi per cultura, religione, genere • Sono diversi per livello di istruzione; per tipo di organizzazione da cui provengono; • Lavorano tutti con i giovani; • Gli studenti provengono da contesti diversi. 	<p>Salute e sicurezza:</p> <p>L'aula è stata valutata idonea all'apprendimento.</p> <p>Modello di valutazione del rischio della stanza completato</p>



Riflessioni/miglioramenti del formatore per l'erogazione futura:

STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO				
ora	Contenuto progetto	Attività dei tutori	Attività degli studenti	Valutazione e prova
10.45	Benvenuto	Parole di benvenuto, presentazione del programma, presentazione di 2 formatori, presentazione del workshop "Utilizzo di media creativi per esprimere il proprio mondo interiore e connettersi con gli altri) Iniziare con una discussione sull'importanza dell'espressione di sé e su come i media creativi possono fungere da potente strumento per la comunicazione.	Domande	Discussione, spiegazione
11.00	WORKSHOP prima parte (20 min)	Ogni partecipante al workshop inizia disegnando su un foglio di carta la casa dei suoi sogni o uno spazio in cui si sente bene e sicuro. Questo spazio può essere qualsiasi luogo in cui il partecipante al workshop sente che tutti i suoi bisogni sono soddisfatti. Prima di disegnare, il partecipante riflette su ciò di cui ha bisogno per sentirsi a proprio agio e al sicuro in questo spazio. Una volta completato il disegno della casa dei loro sogni, mettono da parte il disegno.	Disegnare	Lavoro individuale
11.15	WORKSHOP seconda parte (30 min)	Nella seconda parte del workshop, i partecipanti si dividono in gruppi da 4 a 6 persone. Ogni gruppo seleziona un osservatore che osserva le dinamiche all'interno del gruppo, notando chi ha preso l'iniziativa, chi ha seguito, chi ha espresso chiaramente i propri desideri e chi è rimasto in secondo piano. I partecipanti hanno preparato un pennarello, legato con tante corde quanti sono i partecipanti. Ogni gruppo riceve un grande	Lavoro di gruppo	Lavoro di gruppo



		foglio di carta. Ogni partecipante tiene uno dei fili attaccati al pennarello e inizia a disegnare una casa collaborativa. Ora tutti i partecipanti devono concordare come la loro "casa dei sogni" soddisferà le loro esigenze individuali, tenendo conto delle esigenze degli altri membri del gruppo.		
11.30	Riflessione e Discussione (15 minuti):	Una volta completato il disegno collaborativo, riunisci i partecipanti e l'opera d'arte. Facilitare una discussione sull'esperienza. Fai domande come: Come ti sei sentito nell'esprimere i tuoi bisogni durante l'attività? Quali sfide hai incontrato e come le hai superate? In che modo una comunicazione efficace ha contribuito al successo del disegno collaborativo?	Discussione in gruppo	Discussione in gruppo
11.45	Chiusura e riflessione (15 minuti):	Concludere la lezione con una discussione di gruppo sull'esperienza complessiva. Incoraggiare gli studenti a riflettere su come esprimersi attraverso i media creativi abbia influenzato la loro comprensione delle proprie emozioni e la loro capacità di connettersi con gli altri. Alla fine del workshop, invita i partecipanti a rivedere le immagini inizialmente disegnate e ad aggiungere (draw) tutti gli elementi all'immagine collettiva.	I partecipanti sono invitati a condividere le loro opinioni, domande...	La condivisione crea una discussione sugli argomenti.
12.00	Valutazione dei metodi utilizzati	Discussione di gruppo, il formatore crea una discussione libera sui metodi futuri da utilizzare, sui possibili argomenti...	I partecipanti sono invitati a condividere le loro opinioni, domande....	



ŠENTPRIMA – Workshop 4.10.2023 13.30 – 15.00, Ljubljana, Slovenia

Nome del tutor: Monishankar Singha	Modulo: Affrontare l'alessitimia per costruire la resilienza emotiva Sessione: 1	Oggetto: Allenamento delle tecniche di Mindfulness nella vita di tutti i giorni...
Numero di studenti: participants	Sede: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Ljubljana	Data: 4.10.2023 Ora: 13.30 to 15.00
Al termine del workshop gli studenti potranno: <ul style="list-style-type: none">- Acquisisci conoscenza su cos'è la consapevolezza- Acquisisci conoscenze sui sono i benefici della consapevolezza- Scopri come possiamo usare la tecnica di mindfulness nella vita di tutti i giorni- Fai esperienza con la tecnica della mindfulness		
Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia: /		
Risorse: <ul style="list-style-type: none">• Piano delle lezioni• Presentazione PPTX• Campana, musica di sottofondo (opzionale)	Uguaglianza e diversità: <ul style="list-style-type: none">• I partecipanti sono organizzazioni partner del progetto EU PROJECT TABER, di età diverse (da 18 a circa: 60 anni);• Sono diversi per cultura, religione, genere• Sono diversi per livello di istruzione; per tipo di organizzazione da cui provengono;• Stanno tutti lavorando con i giovani;• Gli studenti provengono da contesti diversi.	Salute e sicurezza: <p>L'aula è stata valutata come idonea all'apprendimento.</p> <p>Modello di valutazione del rischio della sala com <input type="text" value="yes"/></p>
Riflessione/miglioramenti del formatore per la consegna futura:		

„Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.”



STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO

Ore	Project Content	Attività del tutor	Attività per gli studenti	Modalità di verifica dell'apprendimento ed evidenze
13.30	Benvenuto	Parole di benvenuto, presentazione del formatore (è bello trovare un formatore/presentatore di diversa provenienza, cultura in cui la mindfulness è modo di vivere – buddista).	/	Presentazione PPTX Discussione, domande e risposte, foto
13.40	ATTIVITÀ DI RISCALDAMENTO	Attività: http://www.mindfulness.tools/audio/	Gli studenti si siedono sulla sedia e seguono le istruzioni del formatore	photos
13.50	PRESENTAZIONE con uso pratico della tecnica di mindfulness	Presentazione della mindfulness nella vita quotidiana	I partecipanti si scambiano opinioni, domande....	photos
14.00	MINDFULNESS ATTIVITÀ	http://www.mindfulness.tools/audio/	Gli studenti si siedono sulla sedia e seguono le istruzioni del formatore	
14.15	Valutazione dei metodi utilizzati	Discussione di gruppo, il formatore crea discussioni libere sui metodi futuri da utilizzare, sui possibili argomenti...	I partecipanti sono invitati a condividere le loro opinioni, domande....	photos

„Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.“



Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Lesson Plan

Avrupa Gençlik Sağlık ve Kalkınma Derneği, Fethiye, Turkey, 31 January-01 February 2024

Nome del tutor: Murat Demirekin	Modulo: Lavoro di gruppo, Differenze tra gli studenti, Abilità sociali, Espressione delle emozioni. Sessione: 2	Oggetto: Mapping Emotions
Numero di studenti: 14	Sede: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75/C, 48300 Fethiye, Turkey	Data: 1 st February 2024 15 Time: 09:30-12:30
<p>Al termine del workshop gli studenti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare la capacità di esprimere i propri sentimenti ed emozioni attraverso carte e caramelle • Identificare ed esprimere le proprie emozioni e sentimenti: Conoscere le emozioni può aiutare i partecipanti a comprendere meglio le proprie emozioni e sentimenti e ad esprimerli in modo più efficace. • Aumentare la consapevolezza di sé: identificando i propri punti di forza e le proprie competenze, i partecipanti possono diventare più consapevoli di sé e comprendere meglio le proprie capacità e le proprie capacità. • Sviluppare il lavoro di squadra e le abilità sociali: il workshop è progettato per incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme come una squadra e sviluppare abilità sociali come la comunicazione, la collaborazione e l'empatia. • Sviluppare la resilienza: costruendo la resilienza emotiva e imparando strategie di coping efficaci, i partecipanti possono affrontare meglio le sfide e le battute d'arresto nella loro vita personale e professionale. 		
Special circumstances/personalisation/safeguarding:		



<p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programma delle lezioni • Portatile • Proiettore • 14 Palloni • 14 Caramelle • 14 Carte con le immagini su di esse 	<p>Uguaglianza e diversità:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le attività coinvolgono rappresentanti provenienti da contesti diversi (etnie, generi, abilità, prospettive culturali). 2. Le attività affrontano le barriere linguistiche. 3. Le attività aumentano la consapevolezza delle differenze culturali, aiutando i partecipanti a comprendere e apprezzare il background degli altri. 4. Le attività garantiscono materiali e presentazioni per workshop che siano inclusivi e riflettano culture, generi e abilità diverse. <p>Le attività incoraggiano e promuovono la collaborazione e il networking tra partecipanti provenienti da diversi paesi e background.</p>	<p>Salute e sicurezza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La sala è stata organizzata e preparata in modo da poter recitare e imparare. 2. Le attività promuovono un ambiente sicuro e rispettoso.
--	---	--

Trainer reflection/improvements for future delivery:

TEACHING AND LEARNING STRATEGY				
Time	Content	Tutor Activities	Learner Activities	Assessment Method and evidence
9:30	Welcome	Welcome	Presentarsi (Dire il nome e una cosa su di sé)	Presentazione di sé agli altri e al tutor



<p>9:45</p>	<p>Icebreaker game</p>	<p>Il tutor introduce il gioco rompighiaccio "Ballon" ai partecipanti sperimentandolo di fronte ai partecipanti.</p>	<p>Ogni partecipante viene consegnato a un ballon. L'insegnante chiede loro di gonfiare i palloncini e di chiudere la bocca dei loro palloncini. I pastelli colorati vengono anche presentati ai partecipanti per disegnare le istruzioni del tutor. Ogni partner scrive il proprio nome sul proprio palloncino. Con la musica i partecipanti iniziano a ballare con il palloncino. Non appena la musica si spegne, ogni partner raccoglie qualsiasi palloncino da terra e trova la persona di cui c'è il nome. Il tutor chiede loro di disegnare gli occhi del proprietario del palloncino. I partecipanti mettono in pratica l'istruzione del tutore con gli occhi, il naso, i capelli, la bocca, le orecchie e così via. Al termine dell'attività di disegno, ai partecipanti viene chiesto di trovare il proprio pallone e vedere quanto sia simile al volto reale.</p>	<p>All'interno di questo pallone disegnato completato A ogni partecipante viene chiesto in che modo il pallone disegnato riflette le emozioni del proprietario? Questo è il risultato concreto di come una persona viene vista dagli altri.</p>
--------------------	------------------------	--	---	---



<p>10:10</p>	<p>Prima Sessione: Esprimere le Emozioni attraverso le Carte Includendo diversi personaggi</p>	<p>Introduzione ai partecipanti sull'attività con la carta.</p>	<p>Ai partecipanti vengono distribuite delle cartoline con le immagini. I tessera per ogni partecipante. Vengono dati 4 minuti per pensare e creare la storia sul personaggio principale della carta. Considerando le espressioni facciali, il contesto dell'immagine, ai partecipanti viene chiesto di creare la storia che dovrebbe includere quale emozione è selezionata e perché per quel personaggio. Ogni partecipante trova un partner e spiega la sua storia mostrando l'immagine e il personaggio. Ogni partner deve fare la stessa spiegazione. Dopo che i gruppi hanno completato la loro condivisione, il tutor chiede ai volontari di venire in prima fila e spiegare quale personaggio è stato selezionato e quale emozione o emozioni esprimono meglio i sentimenti del personaggio. Tutti gli altri partecipanti che vogliono porre domande sono liberi di porre domande e discutere.</p>	<p>Le carte e il racconto prodotto dai partecipanti sono le prove principali e concrete. Inoltre, le attività di brainstorming, compresa la parte domanda-risposta, sono un'altra prova.</p>
---------------------	--	---	--	--



11:00	Coffee Break			
11:20	Seconda Sessione: Mappare le Emozioni	Il tutor fornisce informazioni generali sulle emozioni attraverso la presentazione. La presentazione include alcune immagini visive e brevi video.	I partecipanti ascoltano il tutor. Fatti un'idea di Cos'è l'alexitimia e sintomi di alexitimia. Inoltre, vengono fornite alcune descrizioni e alcune informazioni generali tra cui il fondatore di Alexithymia.	Il breve video e le presentazioni PowerPoint.
11:45	Terza Sessione: Vivere le emozioni.	Il tutor consegna caramelle a ogni partecipante. Dice loro di tenere in mano e toccare le caramelle. L'attività inizia aprendo la musica e ricordando ai partecipanti di chiudere gli occhi. Passo dopo passo le voci della natura come il vento, le onde, la pioggia ecc. vengono ascoltate dagli studenti.	Gli studenti ascoltano le istruzioni del tutor. L'attività dura circa 15 minuti. Con le istruzioni del tutor ogni studente cerca di sentire la superficie delle caramelle. Cercano di mettere in relazione i sentimenti con le caramelle. La serie di istruzioni da parte del tutor continua. Alla fine, il tutor dice per favore apri gli occhi. Dopodiché chiede ai partecipanti in modo casuale di chiedere le loro emozioni mentre toccano la caramella e i loro sentimenti. Gli studenti condividono le loro emozioni al momento dell'attività.	Dovrebbe esserci abbastanza tempo per parlare dei sentimenti di ogni studente. Il tutor deve porre domande agli studenti su come si sono sentiti, cosa è sembrato potente e importante per loro, quali emozioni ha suscitato.



<p>12:15</p>	<p>Feedback e Conclusioni</p>	<p>Il tutor chiede a ogni partecipante di condividere i propri sentimenti mentre l'attività va avanti. -Cosa hai provato all'inizio dell'attività? - Cosa hai provato nel bel mezzo dell'attività? -Cosa hai provato alla fine dell'attività? -Qual era per te il significato delle caramelle all'inizio, a metà e alla fine dell'attività?</p>	<p>I partecipanti hanno riflettuto e condiviso le loro emozioni con le parole di fronte al gruppo.</p>	<p>Sono state discusse le seguenti questioni. Cosa ho sentito/sperimentato/imparato durante il workshop? Quale attività ti è piaciuta di più? Quale attività ritieni utile nel tuo lavoro?</p>
---------------------	-------------------------------	---	--	---



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Lesson Plan

Avrupa Gençlik Sağlık ve Kalkınma Derneği, Fethiye, Turkey, 31 January-01 February 2024

<p>Nome del tutor: Kardem Bozacı Gezer</p>	<p>Modulo: Espressione delle emozioni, Dinamica di Gruppo</p> <p>Sessione: 1</p>	<p>Oggetto: Dramma emotivo</p>
<p>Number of learners: 14</p>	<p>Venue: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75/C, 48300 Fethiye, Turkey</p>	<p>Date: 31st of January 2024</p> <p>Time: 09:30 – 12:30</p>
<p>Al termine del workshop gli studenti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumenta l'unità tra i membri del team • Riconoscere le emozioni • Esprimere emozioni • Comprendere le emozioni degli altri • Capire cosa pensano gli altri di eventi e situazioni • Comprendere le emozioni dei bambini • Sviluppare la creatività • Comprendere i traumi derivanti da disastri naturali come terremoti, ecc. • Capire gli altri senza parole • Capire in che modo gli adulti sono diversi dai bambini 		

1



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Special circumstances/personalisation/safeguarding: -

Risorse:

- 14 buste
- 28 fogli di carta A4
- 14 matite
- Un grande lenzuolo bianco
- Pennelli tanti quanti sono i partecipanti
- 14 bicchieri di vernice acrilica

Uguaglianza e diversità:

- Le attività coinvolgono rappresentanti provenienti da contesti diversi (etnie, generi, abilità, prospettive culturali).
- Le attività affrontano le barriere linguistiche.
- Le attività aumentano la consapevolezza delle differenze culturali, aiutando i partecipanti a comprendere e apprezzare il background degli altri.
- Le attività garantiscono materiali e presentazioni per workshop che siano inclusivi e riflettano culture, generi e abilità diverse.
- Le attività incoraggiano e promuovono la collaborazione e il networking tra partecipanti provenienti da diversi paesi e background.

Salute e sicurezza:

- La sala è stata organizzata e preparata in modo da poter recitare e imparare.
- Le attività promuovono un ambiente sicuro e rispettoso.

Trainer reflection/improvements for future delivery: -

TEACHING AND LEARNING STRATEGY

Time	Content	Tutor Activities	Learner Activities	Assessment Method and evidence
"Get to know each other" activity				
9:30	Energizzatore Conoscersi l'un l'altro	Prima di tutto Kardem (la tutor) si è presentata e ha chiesto ai partecipanti di dire alcune	I partecipanti si sono presentati con le loro stesse parole.	Le frasi prodotte dai partecipanti per esprimersi.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

		semplici frasi riguardanti il loro background personale.		
	"Emotional Drama" activity			
9:50	Esprimere i nostri pensieri e le nostre emozioni attraverso il dramma	Dopo la parte introduttiva, Kardem ha consegnato una busta a ciascun partecipante con il foglio con i nomi delle emozioni. Al termine dell'attività, il tutor ha chiesto i sentimenti dei partecipanti.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ad ogni partecipante viene chiesto di scegliere una busta sigillata 2. I partecipanti selezionano la busta, la aprono e leggono l'emozione che corrisponde loro. 3. Tutti si alzano e camminano intorno alla sala prove e iniziano gli esercizi di respirazione. 4. Con il comando di accoppiamento del praticante, ognuno forma gruppi di due con la persona accanto a loro 5. Prima dei gruppi di coppia, un partecipante inizia a raccontare al suo compagno di gruppo l'emozione scritta sulla busta con gesti, espressioni facciali ed espressioni verbali, come se stesse vivendo quell'emozione, senza usare il nome dell'emozione. 6. Dopo che il primo portavoce del gruppo trasmette l'emozione e il secondo membro del gruppo conosce l'emozione, viene fatto il contrario. 7. Questa pratica continua fino a quando ogni partecipante non viene abbinato tra loro. 	<p>Espressioni emotive descritte senza parole con i gesti, le espressioni facciali. Sono state poste le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciò che è stato difficile esprimere le emozioni sulla carta • Come hai affrontato le difficoltà che hai incontrato? • All'interno delle buste c'erano le seguenti emozioni <p>Arrabbiato Annoiato Calmo Energico Felice Eccitato Ferire Pigro Geloso Assolo Cassaforte Assonnato Triste</p>



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

“The Art of Understanding Emotions” activity

10:20	Rivelare il fatto che la stessa situazione o lo stesso carattere possono essere lodati in modo diverso dagli altri individui	I tutor hanno condiviso i white paper con i partecipanti, spiegando loro come possono trasmettere emozioni attraverso gesti e verbali Espressioni. Ai partecipanti verrà mostrata un'immagine già scelta dal formatore contenente i temi della comunicazione interpersonale e dell'empatia. Quindi, i partecipanti scelgono una persona nella foto e chiedere cosa stanno facendo, è il loro background e come si sentono. Si vuole che guardino l'immagine per 5 minuti per capire.	Le immagini vengono consegnate ai partecipanti in modo casuale. Allora 1. Ai partecipanti viene chiesto di guardare l'immagine per 5 minuti per capire. 2. 5 minuti Una volta completato, ogni partecipante sceglie una persona nella foto E viene chiesto loro di scrivere una storia sulla persona che hanno scelto. 3. Dopo che le storie sono state scritte, ogni partecipante dice ad alta voce quale persona ha scelto e un volontario racconta la sua storia ad alta voce a tutto il gruppo. 4. I partecipanti che hanno scelto la stessa persona dall'immagine formano un gruppo e raccontano le loro storie al membro del gruppo e discutono di come guardano la stessa persona dall'immagine, ma possono raccontare storie diverse su di loro.	Cosa vedi nella foto? Perché hai scelto quel personaggio? Cosa puoi dirci del personaggio che hai selezionato? Come si può spiegare che lo stesso personaggio può essere elogiato in modo diverso??
--------------	--	---	---	--

11:00

Coffee/ tea break

“Can We Really Empathize?” activity

11:20	Capire in che modo gli adulti sono diversi dai bambini	Il tutor mostra il lavoro finito dai bambini che sono stati esposti al terremoto e dà informazioni sull'attività che svolgerà. 1. Il foglio viene steso sul tavolo affinché ogni partecipante	I partecipanti scelgono le loro vernici e dipingono come vogliono. I partecipanti adulti sono tenuti a scegliere colori scuri e a disegnare immagini in negativo. Dopo che tutti i partecipanti hanno	E' stato difficile lavorare sullo stesso caso? Come ti sei sentito prima e durante la pittura? Come esseri umani, come riflettiamo le nostre emozioni di fronte ai casi tristi e indesiderati?
--------------	--	--	---	--



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

	attraverso la rivelazione delle differenze	<p>possa dipingere.</p> <p>2. Ai partecipanti vengono fornite le seguenti istruzioni: "Nel 2023 si sono verificati due terremoti molto forti a Kahramanmaraş, in Turchia. Dopodiché terremoto, i bambini che sono stati colpiti dal terremoto sono stati attirati a dipingere su fogli e sono state esaminate le loro immaginazioni dopo aver sperimentato il trauma. Voglio che tu lo immagini Tu sei una persona che ha vissuto il terremoto e dipingi questo foglio di conseguenza".</p>	<p>terminato il processo di pittura, ai partecipanti vengono mostrati i fogli realizzati dai bambini che hanno già vissuto il terremoto. Questo foglio dipinto è circondato da vernici colorate e immagini positive. Agli adulti viene detto come la capacità degli adulti di far fronte al trauma differisca da quella dei bambini.</p>	<p>Quali forme e quali colori sono stati scelti? Perché?</p> <p>Cosa c'era di comune, cosa c'era di diverso dal lavoro svolto in precedenza dai bambini esposti al terremoto?</p>
12:10	Feedback and conclusions	<p>I tutor hanno chiesto: -Come si sono sentiti durante i workshop? -Quali sono le differenze tra la percezione dei bambini e quella degli adulti per lo stesso evento?</p>	<p>I partecipanti hanno condiviso le loro riflessioni e i loro commenti attraverso le parole.</p>	<p>Sono state discusse le seguenti questioni.</p> <p>Cosa ho sentito/sperimentato/imparato durante il workshop? Quale attività ti è piaciuta di più? Quale attività ritieni utile nel tuo lavoro?</p>



<p>Nome tutor: Magdalena Bednarek</p>	<p>Modulo: Sessione 1: 100 minuti (incl. integrazione) Sessione 2: 90 minuti</p>	<p>Oggetto: Sessione 1: Universal Human Needs – Empatify with me! Sessione 2: A palette of emotions</p>
<p>Numero di studenti: 10</p>	<p>Sede: X</p>	<p>Date: X Ore: 10:00 – 11:40/ 12:00 – 13:30</p>
<p>Al termine del workshop gli studenti saranno in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Riconoscere e identificare le proprie emozioni, comprendere meglio i propri e gli altrui sentimenti e reazioni emotive. 2. Essere in grado di esprimere le proprie emozioni in modo più efficace e costruttivo. 3. Comprendere i bisogni umani universali (bisogni sociali, bisogni fisici, bisogni di autonomia, bisogni di autorealizzazione, bisogni spirituali, bisogni di felicità). 4. Distinguere le emozioni primarie da quelle secondarie. 5. Stimolare la loro immaginazione e comprendere meglio la correlazione tra emozioni e colori. 6. Impara cosa significa autoregolazione. 		
<p>Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia: X</p>		
<p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bastoncini lunghi per ghiaccioli vengono utilizzati per "segnali direzionali" come le "faccine sorridenti" • Carta per lavagna a fogli mobili • Marcatore • Carta A4 bianca o colorata • Carte per giochi di ruolo • Un poster di sentimenti e bisogni • Bussola delle emozioni (2 articoli) • Portatile • Retroproiettore • Altoparlante 	<p>Uguaglianza e diversità:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le attività coinvolgono rappresentanti provenienti da contesti o ostacoli diversi (etnie, generi, disabilità, ostacoli culturali). 2. Le attività aumentano la consapevolezza delle differenze culturali, aiutando i partecipanti a comprendere e apprezzare il background degli altri, soprattutto durante le attività di integrazione. 3. Le attività garantiscono materiali per workshop e presentazioni che siano inclusivi e riflettano culture diverse. 	<p>Salute e sicurezza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La sala è predisposta per le attività laboratoriali. 2. Le attività promuovono un ambiente sicuro e rispettoso.



<ul style="list-style-type: none"> • Presentazione digitale 	<p>4. Le attività incoraggiano e promuovono la collaborazione e il networking tra partecipanti provenienti da diversi paesi e background.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 set di pellicola trasparente • vernici, pennelli, bicchieri d'acqua, tavolozze di colori in plastica • Dispensa 1 (Istruzioni: Combinazioni di emozioni) 		
<p>Riflessione/miglioramenti per i formatori per la consegna futura: X</p>		

STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO				
Ore	Contenuto	Attività del tutor	Attività dell'Allievo	Modalità di verifica dell'apprendimento ed evidenze
<p>10:00</p>	<p>Energiser – <i>Faccine sorridenti</i></p>	<p>L'insegnante prepara facce colorate su lunghi bastoncini di ghiacciolo</p>  <p>e li mette sulle sedie che sono disposte in cerchio. Successivamente, il tutor chiede ai partecipanti di disegnare un volto che</p>	<p>I partecipanti prendono i pennarelli e disegnano i volti che riflettono i loro stati d'animo.</p>	<p>Il tutor chiede ai partecipanti di commentare i loro disegni/stati d'animo uno per uno, ancora seduti in cerchio. I partecipanti capiscono meglio i loro disegni e spiegare i loro stati d'animo.</p>



		rifletta i loro stati d'animo attuali.		
10:10	Conosciamoci – <i>Nomi accartocciati</i>	<p>Il tutor chiede ai partecipanti di scrivere i loro nomi in lettere maiuscole sul foglio A4 (utilizzando i pennarelli). Oltre ai nomi, i partecipanti devono scrivere due valori/tratti della personalità che corrispondano a loro, ma che partano dalla prima e dalla seconda lettera del loro nome. Se la lettera è "difficile" (ad esempio "v"), il partecipante può iniziare con la seconda lettera e continuare con la terza. Il tutor spiega le regole. Per facilitare il compito (dare un nome ai valori/tratti) il tutor mostra un poster di sentimenti e bisogni</p> <p>(https://empatify.pl/produnkt/empatify-plakat-kompas-uczuc-i-universalnych-potrzeb-english/).</p> 	<p>I partecipanti scrivono due valori/tratti della personalità che corrispondono a loro, che iniziano dalla prima e dalla seconda lettera del loro nome. Se la lettera è "difficile" (ad esempio "v"), il partecipante può iniziare con la seconda lettera e continuare con la terza. Successivamente, i partecipanti si presentano e presentano i loro valori. Si siedono in cerchio. Dopodiché, accartocciano i fogli con i loro nomi e li mettono nel cestino. Il tutor sceglie a caso un pezzo di carta piegato/accartocciato e lo lancia al partecipante selezionato. Lo apre, legge il nome ad alta voce e indica il "proprietario" di questo nome.</p>	<p>I partecipanti segnalano i "proprietari" di nomi particolari correttamente - indovinano i nomi, così si conoscono.</p>



<p>10:25</p>	<p>Comprendere i sentimenti e i bisogni – <i>Entra in empatia con me!</i></p>	<p>Il tutor mostra un poster di sentimenti e bisogni. Il tutor introduce il tema dei vari bisogni e chiede ai partecipanti quali di essi sono cruciali per loro e perché. In questo modo il tutor innesca una discussione. Successivamente, il tutor chiede ai partecipanti di preparare collettivamente una mappa mentale in base ai bisogni creando rami e sotto-rami. I partecipanti sono guidati dal poster e dalla discussione. <u>Esempio:</u> I rami: bisogni sociali (sotto-rami: onestà, empatia, ecc.) bisogni fisici (sotto-rami: riposo e sonno, cibo, ecc.), bisogni di autonomia, bisogni di autorealizzazione, bisogni spirituali, bisogni di felicità. I partecipanti possono anche proporre le proprie idee, ma devono attribuire correttamente le esigenze.</p>	<p>I partecipanti descrivono i loro sentimenti e bisogni secondo la "ruota" dei sentimenti e dei bisogni. Vengono coinvolti attivamente nella discussione. Successivamente, creano una mappa mentale dei bisogni. Sono guidati dal tutor.</p>	<p>I partecipanti creano una mappa mentale dei bisogni e i sentimenti che si basano sul poster. Hanno inoltre trovare le proprie idee.</p>
<p>10:50</p>	<p>Discussione – Cosa sono le emozioni?</p>	<p>L'insegnante riproduce un video (https://emotioncompass.org/information/emotions/) per avviare la discussione sull'importanza delle emozioni. Il tutor chiede ai partecipanti: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Capisci bene te stesso e le tue emozioni?</i> • <i>Pensi che siano emozioni di base?</i> In questo modo il tutor introduce la nozione di emozioni primarie e secondarie. Il tutor menziona le emozioni di base e</p>	<p>I partecipanti guardano il video e si impegnano attivamente nella discussione, fornendo alcuni esempi di autopsia.</p>	<p>I partecipanti condividono le loro esperienze, riconoscere e cercare di capire le proprie emozioni o reazioni in diverse situazioni emotive.</p>



		formula alcune nozioni che influenzano la nostra salute, ad esempio ansia, depressione, ruminazione e preoccupazione, autocritica o sonno. Per ispirarti e saperne di più, dai un'occhiata a: www.emotioncompass.org .		
11:05	Divisione dei ruoli	<p>Il tutor prepara le carte del gioco di ruolo. I partecipanti scelgono un pezzo di carta. Su ogni pezzo di carta c'è un personaggio illusorio con un certo carico emotivo, ad es.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. un giovane vedovo che alleva due figli, 2. una giovane rifugiata ucraina, 3. uno studente di scuola secondaria con personalità borderline, 4. un ragazzo di 15 anni che soffre di depressione, 5. un ragazzo/a a cui è stato diagnosticato l'ADHD, 6. un giovane con sindrome di Asperger, 7. una giovane madre di un bambino con spettro autistico, 8. un giovane affetto da disturbo bipolare. <p>Il tutor spiega tutti i sintomi e i disturbi per una migliore comprensione dei ruoli.</p>	I partecipanti si siedono in cerchio, scelgono i pezzi di carta e leggono ad alta voce i loro ruoli. Devono immaginare i sentimenti e le emozioni delle persone di cui interpretano i ruoli.	I partecipanti conoscono i loro ruoli mentre leggono ad alta voce.
11:15	What do we all have in common? – <i>Compass of Emotions</i>	<p>Il tutor divide i partecipanti in due squadre. Il tutor prepara due <i>Bussole di emozioni</i>.</p> <p>L'insegnante  spiega la</p>	I partecipanti usano i pennarelli e disegnano i loro stati d'animo sulla <i>Bussola delle Emozioni</i> . Successivamente, spiegano le loro emozioni agli	I partecipanti confrontano le loro emozioni mentre presentandoli. Cercano di valutare quanto sia distante Le loro emozioni sono, essere



		<p>direzione delle emozioni utilizzando una freccia, a seconda dell'intensità delle emozioni. Il tutor indica sulla bussola le emozioni estreme (ad es. nord – calmo, accomodante; sud – furioso, frustrato). Il tutor chiede ai partecipanti di segnare sulla bussola i propri stati d'animo e le proprie emozioni, ma immaginando o interpretando il ruolo selezionato nell'esercizio precedente.</p>	<p>altri. I partecipanti lavorano in due squadre.</p>	<p>nello stesso gruppo. I partecipanti indicano ciò che hanno tutti in comune.</p>
<p>11:40</p>	<p>TEA BREAK</p>			



<p>12:00</p>	<p>Introduzione – <i>Colori emozionali</i></p>	<p>Il tutor spiega ai partecipanti il significato delle emozioni e le interpreta. Il tutor mostra una presentazione digitale con alcuni volti e smorfie che mostrano le emozioni selezionate, ad esempio: <i>felice/allegro, triste, calmo, stanco, deluso, arrabbiato, preoccupato, sorpreso, stupito, disperato, ecc.</i></p> <p>L'insegnante può usare aggettivi/attributi deboli e forti e i loro opposti per rappresentare le differenze e l'intensità delle emozioni. Inoltre, il tutor utilizza la ruota delle emozioni di Plutchik (in una versione semplificata pre-preparata, se necessario, a causa della complessità lessicale).</p> <div data-bbox="779 890 1106 1220" data-label="Diagram"> </div> <p>https://www.betterup.com/blog/emotion-wheel</p> <p>Successivamente, il tutor mostra le zone delle emozioni (preparate da sole) per mostrare alcuni colori attribuiti ai vari sentimenti. Lo scopo di questo esercizio è quello di stimolare l'immaginazione dei partecipanti.</p>	<p>I partecipanti partecipano attivamente al workshop e alla discussione, rispondendo alle domande del tutor.</p>	<p>I partecipanti mostrano la comprensione di l'intensità delle emozioni.</p>
---------------------	--	---	---	---



<https://www.southville.bristol.sch.uk/safety-and-well-being/zones-of-regulation/>



<p>12:40</p>	<p><i>Tavolozza di emozioni</i></p>	<p>Il tutor divide i partecipanti in due squadre. Il tutor distribuisce due set di pellicola trasparente tra i gruppi. Ogni gruppo riceve un foglio di carta per lavagna a fogli mobili, colori, pennelli, bicchieri d'acqua e tavolozze di colori di plastica. Ai partecipanti viene consegnata la Dispensa 1. Il loro compito è quello di immaginare i colori per particolari emozioni e combinare i colori in modo tale da creare un colore straordinario per lo stato emotivo desiderato.</p> <p><u>Esempi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GELOSIA = paura di perdere + vergogna per non sentirsi abbastanza bene + rabbia/aggressività 2. ODIO = rabbia + paura + disprezzo/disgusto 3. DISPERAZIONE = profonda disperazione + mancanza di fiducia nella propria capacità di recupero 4. ATTACCAMENTO = gioia di stare con qualcuno + tristezza o dolore di essere 	<p>I partecipanti usano i colori e sulla lavagna a fogli mobili combinano diversi colori che corrispondono alle emozioni indicate nella Scheda 1. Devono negoziare per raggiungere un compromesso nell'attribuire i colori alle diverse emozioni. Alla fine, i gruppi presentano le loro tavolozze di emozioni.</p>	<p>I partecipanti mostrano prospettive diverse e punti di vista sulle emozioni e sulla tavolozza di colori che possono rappresentare. I partecipanti confrontano le loro combinazioni di emozioni.</p>
---------------------	-------------------------------------	---	--	--



		<p>separati + orgoglio di essere riconosciuti da qualcuno + paura di perdere</p> <p>5. AMORE = un legame affettivo forte e duraturo + impegno verso un'altra persona</p> <p>L'obiettivo dell'attività è quello di rendersi conto che le emozioni sono complesse e spesso comprendono altre emozioni "non riconosciute". Per una migliore visualizzazione della miscelazione dei colori, i partecipanti possono utilizzare una pellicola trasparente.</p>		
--	--	--	--	--

HANDOUT 2

Link to copy the Handout 2 on Canva: https://www.canva.com/design/DAGFwuW60u4/FTMsEQPAqYgqkr5ekox-Rg/edit?utm_content=DAGFwuW60u4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Retrieving childhood memories

Set aside time for this exercise and make a decision to finish it. In bullet points, write down various memories from your childhood that have made an impression on you, both good ones and painful ones. Don't be critical in considering if they are important enough.

Write down the memories that come to you. Write down the names of the people who are important in those memories. It doesn't have to be specific memories, it can also be generalized experiences or recurrent events. If you can't think of important memories, use the list below to help you get started.

- Who were you closest to in your upbringing?
- What was it like to grow up in your family?
- How were your most important needs attended to as a child, and by whom?
- What was it like for you in school?
- Have you been bullied, outcasted or attacked by peers?
- Have you experienced physical or sexual abuse?
- Do you remember having been feeling a lot of fear, anger, shame or sadness? In what situations did that occur?
- How did your parents react when you felt scared, angry, ashamed, or sad?
- Describe your mother and your father as caregivers?
- Do you have painful memories related to your parents?
- Where did you go to get support in your childhood?
- Do you have good memories of being cared for by someone, inside or outside of your family?

Out of the memories you have written down, select one that seems important to you to look into right now.

ATTENTION: If you have painful traumatic memories that you have not yet talked to anyone about, it is best to look into these memories when you know that you have available someone you trust and feel safe with. Sometimes unprocessed traumatic memories can be best worked with a professional mental health person

We will now explore various aspects of the memory you have selected. Try answering the following questions:

- What people are included in the memory?
- What happened?
- Imagine that you are now yourself at that time. Contact your body: How did it feel to be you right then and there?
- What do you imagine the emotion was at the time?
- What would the younger you have needed in that situation?

Put it all together into a story, for example: *"I was six years old, it was the first day of school, and I refused to get dressed to go to school. Dad was angry and scolded me. I felt a turmoil in my body and wanted to run to my room and crawl under the covers. I think I was afraid to meet so many new children and adults at once. I had a need for comfort and security from my mum"*.

Now that you have explored the memory, ask yourself the following questions:

- What typical situations today can activate a similar feeling like the one you had then? What does it take to activate this memory today?
- When this emotional memory is activated, how does it tend to affect you?
- What do you need when this memory is activated? What can you do to get this need met?



Nome Tutor: Magdalena Bednarek	Moduli: Sessione 1: 100 minuti (incl. osservazioni dei umori) Sessione 2: 120 minuti (creative ART)	Oggetto: Sessione 1: Giochi emozionali Sessione 2: Rilievo ART
Numero di studenti: 10	Sede: X	Data: X orari: 10:00 – 11.40/ 12.00 – 14.00
Al termine del workshop gli studenti saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"> • Crea una mappa mentale delle emozioni. • Comprendi e riconosci meglio le loro emozioni. • Conoscere la tecnica della pittura a diamante come forma di arteterapia. • Familiarizza con le varie tecniche di arteterapia. 		
Circostanze particolari/personalizzazione/salvaguardia: X		
Risorse: <ul style="list-style-type: none"> • Portatile • Retroproiettore • Altoparlante • I bastoncini lunghi per ghiaccioli vengono utilizzati per "segnali direzionali" come le "faccine sorridenti" • Carta per lavagna a fogli mobili • Marcatori 	Uguaglianza e diversità: <ul style="list-style-type: none"> • Le attività coinvolgono rappresentanti provenienti da contesti o ostacoli diversi (etnie, generi, disabilità, ostacoli culturali). • Le attività aumentano la consapevolezza delle differenze culturali, aiutando i partecipanti a comprendere e apprezzare il background degli altri, soprattutto durante le attività di integrazione. 	Salute e sicurezza: <ul style="list-style-type: none"> • La sala è predisposta per le attività laboratoriali. • Le attività promuovono un ambiente sicuro e rispettoso.



<ul style="list-style-type: none"> • Scheda 1 (Recuperare i ricordi d'infanzia) • Dispensa 2 (Comprendere le emozioni) • Penne • Magneti • Set di pittura a diamante • Strumenti per scrapbooking e quilling/set creativi 	<ul style="list-style-type: none"> • Le attività garantiscono materiali per workshop e presentazioni che siano inclusivi e riflettano culture diverse. • Le attività incoraggiano e promuovono la collaborazione e il networking tra partecipanti provenienti da diversi paesi e background. 	
<p>Riflessione/miglioramenti del formatore per la consegna futura: X</p>		

STRATEGIA DI INSEGNAMENTO E APPRENDIMENTO				
Time	Content	Tutor Activities	Learner Activities	Assessment Method and evidence
10:00	Energiser – <i>Faccine sorridenti</i>	L'insegnante prepara facce colorate su lunghi bastoncini di ghiacciolo	I partecipanti prendono i pennarelli e disegnano i volti che riflettono i loro stati d'animo.	Il tutor chiede ai partecipanti di commentare i loro disegni/stati d'animo uno per uno, ancora seduti in cerchio. I partecipanti capiscono meglio i loro disegni e spiegano i loro stati d'animo.



		<p>e li mette sulle sedie che sono disposte in cerchio. Successivamente, il tutor chiede ai partecipanti di disegnare un volto che rifletta i loro stati d'animo attuali.</p>		
10:15	Recuperare i ricordi d'infanzia	Il tutor distribuisce la Dispensa 1 tra i partecipanti. I partecipanti lavorano individualmente.	I partecipanti siedono in cerchio. Leggono le istruzioni contenute nella Scheda 1 . Lavorano in silenzio. Rispondono personalmente alle domande e fanno l'esercizio A o B. Tutti ascoltano attentamente.	I partecipanti condividono le proprie esperienze e cercano di capire e riconoscere la loro emozioni/reazioni.
11:00	Comprendere le proprie emozioni	Il tutor distribuisce la Dispensa 2 tra i partecipanti. I partecipanti lavorano individualmente.	I partecipanti siedono in cerchio. Leggono le istruzioni contenute nella Scheda 2 . Lavorano in silenzio. Iniziano a raccontare le loro storie	I partecipanti condividono le proprie esperienze e cercano di capire e riconoscere la loro emozioni/reazioni.



			personali (storytelling) e a condividere i loro ricordi. Tutti ascoltano attivamente.	
11:30	Faccine sorridenti – parte 2	Il tutor chiede ai partecipanti di disegnare un volto che rifletta i loro stati d'animo attuali sull'altro lato del lungo bastoncino di ghiacciolo.	I partecipanti prendono i pennarelli e disegnano i volti che riflettono i loro stati d'animo.	Il tutor chiede ai partecipanti di commentare i loro disegni/stati d'animo uno per uno. I partecipanti spiegano i loro stati d'animo e osservare i potenziali cambiamenti dopo un po' di tempo 'giochi emozionali'.
11:40	PAUSA TÈ			
12:00	Mappa mentale delle emozioni	Il tutor disegna una mappa mentale delle emozioni con l'aiuto dei partecipanti. Il tutor chiede ai partecipanti di dare alcune associazioni con metodi/approcci che mitigano lo sfogo delle emozioni negative. Così, la classe crea rami e sotto-rami della mappa mentale. Gli esempi includono: la natura, l'arte, la musica, le chiacchiere, la socializzazione, gli animali ecc.	I partecipanti escogitano vari approcci per mitigare le emozioni negative, rispondendo così alle domande: <i>Cosa lenisce il seno selvaggio?</i>	The participants observe the same direction/ their way of thinking.



		Alla fine, il tutor sceglie l' ART su cui vorrebbe concentrarsi in un'ultima fase della lezione.		
12:15	Tecnica di pittura a diamante	Il tutor riproduce un video: come dipingere con i diamanti (https://www.youtube.com/watch?v=CjXOwHBllMQ). Il tutor chiede ai partecipanti di preparare/aprire i set di pittura Diamond.	I partecipanti aprono i loro set di quadri Diamond e cercano di creare una piccola parte dell'immagine.	I partecipanti dipingono a diamante una piccola parte delle loro foto.
12:35	Scheda di consapevolezza delle emozioni	Il tutor fa familiarizzare i partecipanti con altre tecniche di arteterapia, tra cui: scrapbooking e quilling. Il tutor può mostrare un video di esempio o può dimostrare la tecnica da solo.	I partecipanti ricevono i materiali e gli strumenti e devono preparare la <i>Emotion Awareness Card</i> utilizzando la combinazione di tecniche di scrapbooking e quilling.	Le opere d'arte dei partecipanti.
13:50	PRESENTAZIONE INDIVIDUALE DEI LAVORI			

HANDOUT 1



Retrieving childhood memories

Set aside time for this exercise and make a decision to finish it. In bullet points, write down various memories from your childhood that have made an impression on you, both good ones and painful ones. Don't be critical in considering if they are important enough.



Write down the memories that come to you. Write down the names of the people who are important in those memories. It doesn't have to be specific memories, it can also be generalized experiences or recurrent events. If you can't think of important memories, use the list below to help you get started.

- Who were you closest to in your upbringing?
- What was it like to grow up in your family?
- How were your most important needs attended to as a child, and by whom?
- What was it like for you in school?
- Have you been bullied, outcasted or attacked by peers?
- Have you experienced physical or sexual abuse?
- Do you remember having been feeling a lot of fear, anger, shame or sadness? In what situations did that occur?
- How did your parents react when you felt scared, angry, ashamed, or sad?
- Describe your mother and your father as caregivers?
- Do you have painful memories related to your parents?
- Where did you go to get support in your childhood?
- Do you have good memories of being cared for by someone, inside or outside of your family?



Out of the memories you have written down, select one that seems important to you to look into right now.

ATTENTION: If you have painful traumatic memories that you have not yet talked to anyone about, it is best to look into these memories when you know that you have available someone you trust and feel safe with. Sometimes unprocessed traumatic memories can be best worked with a professional mental health person



We will now explore various aspects of the memory you have selected. Try answering the following questions:

- What people are included in the memory?
- What happened?
- Imagine that you are now yourself at that time. Contact your body: How did it feel to be you right then and there?
- What do you imagine the emotion was at the time?
- What would the younger you have needed in that situation?

Put it all together into a story, for example: *"I was six years old, it was the first day of school, and I refused to get dressed to go to school. Dad was angry and scolded me. I felt a turmoil in my body and wanted to run to my room and crawl under the covers. I think I was afraid to meet so many new children and adults at once. I had a need for comfort and security from my mum"*.



Now that you have explored the memory, ask yourself the following questions:

- What typical situations today can activate a similar feeling like the one you had then? What does it take to activate this memory today?
- When this emotional memory is activated, how does it tend to affect you?
- What do you need when this memory is activated? What can you do to get this need met?

HANDOUT 2



Understanding emotions Why do I react like this?

When you feel an emotion that you don't know why is there, there are especially two things that are useful to do. The first thing is to decide to be curious about why you have responded as you have done. The second is to listen inward to your body to help find the answer.

You can follow the steps below to try to get some more clarity. Try to write down what you think, feel and experience along the way.

⇒ **Has something happened to trigger the feeling?**

- If yes, go to exercise A below
- If no, go to exercise B below

Exercise A

1. Before the thing happened to trigger the feeling, how were you feeling? What had happened earlier that day?
2. Describe the situation that triggered the feeling.
3. Imagine that you are in that situation. What is it about the situation that stands out for you?
4. When you imagine yourself in the situation, contact your body and describe the feeling.
5. What was it that was particularly important, painful or upsetting? Be patient and let the answer come to you.
6. What did you need in that situation? What would you have liked to happen?
7. Acknowledge that you felt what you felt and that it was an understandable reaction to an important need.



Exercise B

1. Contact your body and try to really get familiar with the feeling you are struggling to understand.

- What are the bodily sensations in my body right now, telling me how I feel? Write it down.

2. Explore the feeling!

- When you get a sense or bodily experience, see if you can keep your attention there. Complete the sentence: It feels like _____ (sadness, worry, loss, injustice, insecurity, other). Describe how it feels to be you right now.

3. Identify the situation!

- What has happened to make you feel that way? If it is unclear to you, try answering what would typically make you feel like this? At what other times have you felt like this? Has anything similar happened recently?

4. Find the need!

- Regardless of whether you know what triggered the feeling, ask yourself: What is it that this feeling needs?
- Your answer might be about what you need right now, or it might be about what you need to do in the future. Let your body answer this. That is, don't try to find a logical solution, but rather feel your needs.

5. Make sense of it!

- See if you can make sense of your reaction by filling in the gaps in this sentence: "It's no wonder that I felt _____, since _____ (happened). What happened affected my need for _____".

6. Ending the exercise

- Regardless of what the exercise led you to, see if you can give yourself a pat on the shoulder for having done the exercise. If you've figured out something new, how do you want this to affect you in your life? Take a few seconds to turn your attention back to the room you're in and get ready to continue your day.





Co-funded by
the European Union



Project Number: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

Project Name: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience –
TABER

RISORSE Sezione Segue per i workshop svolti:

- DMLAS, Trieste novembre 2022
- BUCOVINA, Suceava giugno 2023
- SENTPRMIMA, Ljubljana ottobre 2023