



COME2ART: Introducing a collaborative scheme between artists & community members fostering life skills development and resilience through creative placemaking

Contract number: 2020-1-EL01-KA227-ADU-094692

Erasmus + project, Partnerships for Creativity



*“Un curriculum di competenze di vita attraverso le arti
nel contesto creativo creazione di luoghi”*



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Modulo 1

L'arte in tempi di crisi: un modo per autoregolare le emozioni

Introduzione

Il rapporto tra arte ed emozione è al centro di molte scienze sociali: dalla psicologia all'arteterapia, dall'estetica alla neurobiologia. Piuttosto che indagare come le emozioni costituiscano un ponte tra la nostra esperienza artistica e quella di vita, questo Modulo nasce dalla constatazione che le pratiche artistiche e, più in generale, le esperienze creative modulano le emozioni, influenzano i nostri stati d'animo e influiscono sulla nostra salute mentale. Le arti possono svolgere un ruolo nell'aiutare le persone a gestire il proprio stress in molti contesti e in modi diversi. Considerando il livello di interruzione e incertezza innescato dalla crisi sanitaria globale del 2020 e l'enorme impatto sulle risposte allo stress e sulla capacità di regolare emozioni, pensieri e comportamenti, soprattutto nei giovani, il primo Modulo di questo Curriculum parte dalla dimensione interiore delle emozioni. Si propone di fornire ai partecipanti contenuti e strumenti per riconoscere e gestire le emozioni proprie e altrui, come attività preliminare per sviluppare abilità di vita e resilienza impegnandosi in pratiche artistiche collettive. Il Modulo 1 è composto da 2 Unità: nella prima approfondiremo cosa sono le emozioni, il concetto di intelligenza emotiva e gli strumenti pratici da applicare in un contesto artistico. L'Unità 2 si concentra su modi creativi che possono supportare la salute mentale, stimolando un'esperienza che aumenta la motivazione e la capacità di autoregolarsi, per rafforzare il ruolo delle abilità e delle pratiche creative che hanno svolto un ruolo importante nel modo in cui le persone hanno affrontato la crisi sanitaria, soprattutto i giovani cittadini. Entrambe le Unità offrono una breve introduzione teorica seguita da strumenti e casi di studio che si spera possano ispirare il tuo lavoro con i membri della comunità.

Unità 1.1: Emozioni e teoria dell'intelligenza emotiva

Questa unità introduce gli studenti alle recenti teorie sulla capacità di comprendere e gestire le nostre emozioni e quelle delle persone che ci circondano.

Questa unità include:

- Cos'è un'emozione
- Teoria dell'intelligenza emotiva
- Il rapporto tra arte ed emozioni
- Casi studio



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

UNITÀ 1.2: Tecniche creative per autoregolare le emozioni

Questa unità si concentra su come possiamo utilizzare metodi creativi come la narrazione, il disegno, gli schizzi e la consapevolezza per rafforzare il ruolo delle abilità e delle pratiche creative che svolgono un ruolo essenziale nel modo in cui le persone affrontano la crisi sanitaria, in particolare i giovani cittadini. Le tecniche artistiche e creative sono essenziali per migliorare il benessere, la flessibilità, l'autoregolamentazione delle emozioni, aumentare la motivazione, la comunicazione, le capacità di collaborazione, l'empatia e il pensiero critico.

Questa unità copre i seguenti argomenti:

- La narrazione come processo di guarigione
- Pratiche artistiche e creative per la consapevolezza
- Disegni/schizzi per regolare le emozioni
- Casi studio

Entrambe le Unità offrono una breve introduzione teorica seguita da strumenti e casi di studio che si spera possano ispirare il tuo lavoro con i membri della comunità.

Gli obiettivi formativi principali di questo modulo sono:

- Descrizione dell'autoregolazione delle emozioni e teorie dell'intelligenza emotiva
- Descrizione di casi di studio in cui i progetti artistici sono stati utilizzati per aiutare le persone a regolare le proprie emozioni
- Teoria e strumenti dello storytelling come processo di guarigione a livello personale e di gruppo
- Comprendere e applicare esercizi di consapevolezza nelle pratiche artistiche

Valutazione

Il livello di raggiungimento degli obiettivi formativi sarà valutato attraverso:

- *Analisi dei risultati degli incarichi*
- *Questionario*
- *Saggio*
- *Conversazione di gruppo*
- *Intervista 1 a 1 con artista-educatore*
- *Valutazione degli output creativi risultanti dal processo di apprendimento*



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Unità 1.1: Emozioni e teoria dell'intelligenza emotiva

introduzione

"Una delle cose più negative che ci viene insegnata è che ci sono le emozioni da una parte e la razionalità e la ragione dall'altra," Liz Fosslien

Conoscenza ed emozioni sono tradizionalmente concepite come appartenenti a due ambiti diversi. Gli studi fenomenologici sulla mente e le recenti ricerche neuroscientifiche evidenziano che mente e cervello non sono separati. Conoscere e, più in generale, percepire qualcosa richiede il coinvolgimento di un'emozione.

Questa unità introduce gli studenti alle recenti teorie sulla capacità di comprendere e gestire le nostre emozioni e quelle delle persone che ci circondano.

Questa Unità illustrerà come si definiscono le emozioni e quindi cos'è l'intelligenza emotiva, e come l'arte e la cultura sono i mezzi che ritualizzano e favoriscono l'assorbimento dell'intelligenza emotiva. Infine, descriverà perché è essenziale padroneggiare questa competenza e fornirà esercizi pratici per gestire le nostre emozioni, tieni presente che puoi usarlo e metterlo in pratica con la tua comunità.

Questa unità include:

- Cos'è un'emozione - (Sintonizzazione con il resto del gruppo - sessione preliminare)
- Teoria dell'intelligenza emotiva
- Il rapporto tra arte ed emozioni
- Casi studio

Risultati di apprendimento:

Al completamento dell'Unità 1 i partecipanti saranno in grado di:

- Identificare le componenti fondamentali dell'intelligenza emotiva
- Definire cos'è un'emozione
- Identificare almeno 1 caso di studio in cui le arti hanno avuto un effetto curativo sulla comunità
- Esprimere ciò che è un'emozione
- Riconosci almeno 2 emozioni negli altri
- Presentare come i membri della comunità percepiscono l'intelligenza emotiva



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Questi MATERIALI DI FORMAZIONE sono stati selezionati per fornire ai formatori una comprensione di alcuni concetti chiave e teorie a cui ispirarsi durante lo svolgimento del Modulo 1:

1.1.a: "Che emozione è" di Antonia Silvaggi

Questo articolo introduce il partecipante al concetto di cosa sia un'emozione, e poiché è importante sintonizzarsi con i tuoi partecipanti a livello emotivo, troverai anche un esercizio per comprendere le emozioni dei tuoi partecipanti mentre entrano nel workshop.

1.1.b: "Emozioni e cervello" (2 minuti inglese)

Cosa succede nel nostro cervello mentre proviamo emozioni, sia quelle utili che quelle inutili! Questo video dimostra che mentre a volte le nostre emozioni possono "dirottare" il nostro pensiero razionale, abbiamo anche il potere di gestire le nostre emozioni con il pensiero cosciente.
<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUtH3g&t=57s>

1.1.c: Cos'è l'intelligenza emotiva?

Peter Salovey e John Mayer hanno definito l'intelligenza emotiva come "la capacità di monitorare le proprie emozioni e quelle degli altri, di discriminare tra emozioni diverse ed etichettarle in modo appropriato, e di utilizzare le informazioni emotive per guidare il pensiero e il comportamento". Negli anni '90 Daniel Goleman venne a conoscenza del lavoro di Salovey e Mayer, che portò al suo libro, Intelligenza emotiva. Goleman era uno scrittore scientifico per il New York Times, specializzato nella ricerca sul cervello e sul comportamento. Una definizione generica di intelligenza emotiva – EQ – include empatia, gestione dell'umore, motivazione, autoconsapevolezza e abilità sociali. Il legame tra l'IE e il comportamento di leadership diventa evidente nella capacità di un individuo di organizzare gruppi, negoziare soluzioni, creare connessioni personali e mostrare preoccupazione per i sentimenti e le motivazioni degli altri. Questo articolo contiene un video di 7 minuti che spiega cos'è l'intelligenza emotiva e la teoria di Goleman. Se vuoi andare direttamente al video, copia e incolla questo link <https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>

1.1.d Per approfondire il concetto di cosa sia l'intelligenza emotiva e il legame con l'arte e la cultura, condividiamo questo video tratto da The School of Life (durata 6 minuti) <https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s>

1.1.e Esercizi per migliorare l'intelligenza emotiva

Questo articolo illustra 3 esercizi che puoi utilizzare con i tuoi partecipanti per sviluppare abilità di intelligenza emotiva (a cura di Sessionlab):

- **Attività per migliorare la consapevolezza di sé**



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- 1. Check-in meteo
- 2. "Quando mi sento..."
- **Attività per una migliore autogestione**
- 3. Lettera a me stesso

1.1.F Perché potrebbe essere il tuo corpo, non la tua mente di The School of Life Uno dei paradossi nel cercare di comprendere la nostra mente è che, in momenti particolari, dobbiamo riconoscere che ciò che la attraversa potrebbe avere ben poco a che fare con il funzionamento di queste menti stesse ma piuttosto i nostri corpi. Guarda questo video e scopri perché potrebbe essere il tuo corpo e non la tua mente <https://www.youtube.com/watch?v=jVIDbEd5UcU>

1.1.g Caso di studio sull'arte

Questo articolo illustra una pratica artistica di 64 milioni di artisti[1] nata durante la pandemia "Create to Connect": due settimane di sfide creative divertenti e gratuite a cui chiunque può prendere parte se è isolato, distanziato o lavora da casa.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.a. Cos'è un'emozione

Introduzione

Questo articolo introduce il partecipante al concetto di emozione, facendo riferimento a studi recenti. Illustra anche un esercizio il **Misuratore dell'umore** che può essere fatto con i partecipanti per aiutarli a discutere e riconoscere le proprie emozioni, come passo importante per sintonizzarsi con i partecipanti.

COS'È UN'EMOZIONE?

Tutti sanno cos'è un'emozione finché non chiedono che gli venga data una definizione. L'aspetto più visibile di un'emozione è un'espressione facciale.



©Verywell, 2017



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Se ci chiedessero di mostrare cos'è la paura, probabilmente slargheremmo gli occhi e apriremmo la bocca. Ma qualcuno, riguardo a come e dove è stato allevato, sarebbe in grado di interpretare?

Le argomentazioni dei ricercatori rientrano in due categorie

1 **che gli esseri umani condividono un insieme innato di emozioni, che esprimono in modo simile.** La trama del film PIXAR Inside Out è basata su questa teoria.

2 le emozioni non sono universali ma piuttosto apprese e modellate dalla cultura. Alcune culture, ad esempio, come quella tahitiana, non hanno una parola per esprimere tristezza. Lisa Feldman Barrett, una delle principali sostenitrici di questo punto di vista, sostiene che “Le emozioni non sono le tue reazioni al mondo; sono il modo in cui il tuo cervello dà significato”. Comprendiamo quell'emozione perché siamo addestrati a farlo.

Allora, cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono uno stato d'animo, i cui effetti possono influenzare i pensieri e i comportamenti umani. Dobbiamo riconoscere che “pensiamo” in due modi:

- 1** il primo con analisi, logica, procedura, cognizione;
- 2** la seconda con l'intuizione, l'immediatezza, la semplicità, l'emozione.

La filosofia ha sempre privilegiato la prima rispetto alla seconda, ponendo la dimensione emotiva in una posizione subordinata a quella cognitiva. La conoscenza e l'emozione sono tradizionalmente concepite come appartenenti a due aree distinte. Il tradizionale dualismo filosofico cartesiano riduceva la



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

conoscenza e la conoscenza processo di apprendimento a quello cognitivo e concettuale – cogito ergo sum (penso. Dunque sono), René Descartes.

I recenti progressi delle neuroscienze stanno evidenziando una connessione tra funzioni cognitive ed emotive che influenza la comprensione dell'apprendimento in contesti formali come le scuole, e anche in contesti informali, come musei, teatri, ecc.



Trasmettere emozioni ed esplorare le emozioni è importante in un contesto di apprendimento.

“Quando noi educatori non riusciamo ad apprezzare l'importanza delle emozioni degli studenti, non riusciamo ad apprezzare una forza critica nell'apprendimento degli studenti. Si potrebbe sostenere, infatti, che non riusciamo ad apprezzare la ragione stessa per cui gli studenti imparano al meglioio.”

Le emozioni sono basate sul contesto e influenzano la cognizione e le scelte razionali perché hanno potere, ed essenzialmente sono energia in movimento, sono un insieme di stati fisiologici e mentali vissuti in un dato momento.



Tutte le emozioni sono, in sostanza, impulsi ad agire. La radice stessa della parola emozione deriva dal latino “motere” “muoversi”, più il prefisso “e-” per connotare “allontanarsi”.

Una definizione completa di emozioni data da Paul Ekman e Richard Davidson nel loro saggio *The Nature of Emotion – Fundamental*

Domande, sostiene “Le emozioni sono stati mentali complessi che includono correlati fisiologici, ruoli sociali e fattori cognitivi. Le emozioni danno alla persona



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



l'energia per un comportamento reattivo con la possibilità di ritardare e quindi controllare la risposta effettiva”.

Filosofia, neuroscienze e scienze cognitive stanno scoprendo l'assoluta rilevanza della dimensione corporea nei processi cognitivi. Gli studi fenomenologici sulla mente e le recenti ricerche neuroscientifiche evidenziano che mente e cervello non sono separati.

Conoscere e, più in generale, percepire qualcosa richiede il coinvolgimento di un'emozione. Corpo e contesto (situazione, famiglia, contesto socio-economico, cultura, epoca storica, genere...) possono influenzare le nostre percezioni, pensieri e decisioni. Le nostre emozioni sono strettamente legate al funzionamento biologico del nostro corpo.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

L'IMPORTANZA DI RICONOSCERE LE EMOZIONI - SINTONIZZAZIONE CON I TUOI PARTECIPANTI

Riconoscere le nostre emozioni e, successivamente, lo stato emotivo generale di qualcun altro è essenziale. Puoi farlo in molti modi, usando la tua pratica artistica. Il riconoscimento è il primo passo fondamentale verso la comprensione dello stato emotivo attuale di qualcuno, nostro o di qualcun altro. Sappiamo che non è facile. Qui ti chiediamo di provare a utilizzare la tua arte per aiutare i partecipanti a esprimere le proprie emozioni e come si sentono entrando nello spazio del workshop. A seconda di chi hai nella stanza, uno degli strumenti che potresti utilizzare per esplorare emozioni diverse è il **Misuratore dell'umore**.

Il grafico è progettato per mappare ogni sentimento che un essere umano può provare e proiettarlo su un grafico. Ci consente di mappare le nostre osservazioni sulla piacevolezza e sull'energia per comprendere a colpo d'occhio le informazioni critiche sulle emozioni. Usando lo strumento, possiamo visualizzare facilmente centinaia di emozioni, dalla rabbia alla serenità, dall'estasi alla disperazione, le loro co-occorrenze e tutto il resto.

Possono variare di intensità, secondo Marc Brackett, il libro *Permission to Feel* di Ph.D., che ci dà la possibilità di articolare le nostre emozioni più profondamente. La sua ricerca come direttore dello Yale Center for Emotional Intelligence suggerisce che se abbiamo abilità RULER, abbiamo intelligenza emotiva.

R: Riconoscere

Tu capisci

L: Etichetta

E: Espresso

R: Regolamentare



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Bracketts suggerisce diversi esercizi che puoi utilizzare condividendo questa griglia con i tuoi partecipanti:



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

COME LEGGERE LA TABELLA

Il grafico è un quadrato diviso equamente dall'asse orizzontale (**piacevolezza**) e l'asse verticale (energia) in quattro quadranti.

All'estremità sinistra dell'asse orizzontale c'è l'estremo della spiacevolezza, che rappresentiamo con un -5; all'estrema destra c'è il suo opposto: molto piacevole, a +5. Allo stesso modo, nella parte superiore dell'asse verticale c'è l'alta energia e nella parte inferiore è il contrario.

Misuriamo tutto su entrambi gli assi con un numero: al centro morto del grafico saremmo neutrali sia sulla piacevolezza che sull'energia, che viene valutata come 0. Hanno dato a ciascun quadrante un colore diverso, scelto per riflettere il suo stato emotivo.

Il quadrante in alto a destra è giallo. È lì che sperimentiamo alti livelli di piacevolezza ed energia. Se sei in giallo, ti senti felice, eccitato e ottimista. La tua postura è probabilmente eretta e i tuoi occhi probabilmente brillano. Ti senti energico e pronto ad affrontare il mondo. L'angolo in alto a sinistra è rosso. Questo è il quadrante della bassa gradevolezza ma dell'alta energia. Qui potresti essere arrabbiato, ansioso, frustrato o spaventato, ma anche appassionato, assertivo, competitivo. Il tuo corpo potrebbe sentirsi teso, il tuo respiro probabilmente è superficiale e il tuo cuore potrebbe battere velocemente.

Questo è uno strumento che puoi utilizzare con i tuoi partecipanti per capire quali emozioni provano nei diversi momenti del workshop. Un ulteriore passo avanti è chiedere ai partecipanti di disegnare, mimare, abbozzare come stanno vivendo quell'emozione e discuterne.

Qui il link per una visione più completa e altri esercizi:

<https://www.thewell.world/files/resources/permission.pdf>

Le persone spesso non verbalizzano le domande, inviamo molti segnali non verbali attraverso le espressioni facciali, il linguaggio del corpo e il tono vocale.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Nota di chiusura: sentimenti contro emozioni

Molte persone usano “sentimento” ed “emozione” come sinonimi, ma non sono intercambiabili. Mentre hanno simili elementi, c'è una marcata differenza tra sentimenti ed emozioni. Una differenza fondamentale tra sentimenti ed emozioni è che i sentimenti vengono vissuti consapevolmente, mentre le emozioni si manifestano consciamente o inconsciamente. Alcune persone possono trascorrere anni, o addirittura una vita intera, senza comprendere la profondità delle proprie emozioni.

Bibliografia

Brackett, Ph.D., Marc. Il permesso di sentire (p.19). Libri Celadon, edizione Kindle.

Fosslien, Liz e West Mollie Duffy Nessun rancore: il potere segreto di

Abbracciare le emozioni al lavoro e, 2019, Penguin Books

GOLEMAN, D. (1995). Intelligenza emotiva. New York: Bantam.

Mazzanti P, Sani, M EMOZIONI e APPRENDIMENTO nei MUSEI A NEMO . Rapporto LEM – Gruppo di lavoro Learning Museum

EMOZIONI e APPRENDIMENTO nei MUSEI (scaricato a settembre 2022 https://www.nemo.org/fileadmin/Dateien/public/Publications/NEMO_Emotions_and_Learning_in_Museums_WG-LEM_02.2021.pdf)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.1.c. Cos'è l'intelligenza emotiva?

Introduzione

Intelligenza emotiva è stata definita da Peter Salovey e John Mayer come "la capacità di monitorare le proprie emozioni e quelle degli altri, di discriminare tra emozioni diverse ed etichettarle in modo appropriato, e di utilizzare informazioni emotive per guidare il pensiero e il comportamento".

Negli anni '90 Daniel Goleman venne a conoscenza del lavoro di Salovey e Mayer che portò al suo libro, Intelligenza emotiva.

Goleman era uno scrittore scientifico per il New York Times, specializzato nella ricerca sul cervello e sul comportamento. Una definizione generica di intelligenza emotiva – EQ – include empatia, gestione dell'umore, motivazione, autoconsapevolezza e abilità sociali.

Goleman va un po' oltre nella sua definizione e delinea le abilità dell'intelligenza emotiva come capaci di:

- motivare se stessi e persistere nonostante le frustrazioni
- controllare gli impulsi e ritardare la gratificazione
- regolare i propri stati d'animo ed evitare che l'angoscia soffochi la capacità di pensare;
- entrare in empatia
- sperare



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Il legame tra EQ e comportamento di leadership diventa evidente nella capacità di un individuo di organizzare gruppi, negoziare soluzioni, creare connessioni personali e

mostrare preoccupazione per i sentimenti e le motivazioni degli altri.

Fondamenti di intelligenza emotiva

Daniel Goleman, autore di *Intelligenza Emotiva* (1995) e dell'influente articolo "Cosa rende un leader?" pubblicato da *Harvard Business Review* nel 1998, ha studiato il legame tra intelligenza emotiva e leadership. Sosteneva che tutti i leader possiedono un alto grado di quella che è conosciuta come intelligenza emotiva. Sostiene che il QI e le competenze tecniche contano, ma ciò che fa la differenza è l'intelligenza emotiva (EQ). Nella sua ricerca, si è concentrato su come opera l'intelligenza emotiva sul lavoro e ha dimostrato quali competenze sono legate all'intelligenza emotiva, come la capacità di lavorare con gli altri e l'efficacia nel guidare il cambiamento.

Daniel Goleman, durante la sua importante ricerca, scoprì che "l'intelletto era un motore per prestazioni eccezionali, le abilità cognitive come il pensiero d'insieme e la visione a lungo termine erano importanti, ma l'intelligenza emotiva si è rivelata due volte più importante delle altre".

Fare clic su questo collegamento per guardare il video "Cosa rende un leader?"

<https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Quali sono le cinque componenti dell'intelligenza emotiva al lavoro?

5 Components of Emotional Intelligence



Emotional Intelligence Domains and Competencies

SELF-AWARENESS	SELF-MANAGEMENT	SOCIAL AWARENESS	RELATIONSHIP MANAGEMENT
Emotional self-awareness	Emotional self-control	Empathy	Influence
	Adaptability		Coach and mentor
	Achievement orientation	Organizational awareness	Conflict management
	Positive outlook		Teamwork
			Inspirational leadership

SOURCE MORE THAN SOUND, LLC, 2017

© HBR.ORG



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Perché l'EQ è importante?

Non importa in quale fase ti trovi nella tua carriera o quale posizione ricopri in un'organizzazione, sapere come gestire e relazionarti con gli altri è importante per creare un ambiente in cui la collaborazione è al centro del valore dell'organizzazione. Inoltre, sembra che una leadership di successo sia principalmente una questione di carattere, disposizione e comportamento, mentre le competenze hanno un'importanza secondaria (John Tusa). Da molto tempo si discute se i leader si nascono o si diventino. Possiamo porre la stessa domanda sull'intelligenza emotiva: le persone nascono con determinati livelli di empatia o acquisiscono empatia come risultato delle esperienze della vita? La risposta è entrambe le cose.

Esercitare la nostra Intelligenza Emotiva è utile per sviluppare quelle che sono considerate le competenze del 21° secolo (note come le quattro C):

Pensiero critico, Creatività, Collaborazione, Comunicazione

Pensiero critico: capacità di risolvere problemi.

Creatività: essere in grado di pensare fuori dagli schemi.

Collaborazione: lavorare bene con gli altri per raggiungere un obiettivo comune. Comunicazione: saper trasmettere al meglio le proprie idee.

Lista di referenze

GOLEMAN, D. (1995). Intelligenza emotiva. New York: Bantam.

GOLEMAN, D. (2013), "Il leader concentrato: quanto sono efficaci i dirigenti". dirigere l'attenzione propria e delle proprie organizzazioni", Harvard Business Review.

GOLEMAN, D. 2015. "Cosa rende un leader?" originariamente pubblicato nel 1996, in 10 Must Reads di HBR, Harvard Business Review.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Glossario

Intelligenza emotiva: Un gruppo di cinque abilità che consentono ai leader di massimizzare la propria performance e quella dei propri follower.

Autocoscienza: Conoscere le proprie emozioni, punti di forza, di debolezza, impulsi, valori e obiettivi – e il loro impatto sugli altri.

Autoregolamentazione/Autogestione: Controllare
reindirizzamento emozioni e impulsi dirompenti

Abilità sociali: Gestire le relazioni per spostare le persone nelle direzioni desiderate

Empatia: Considerare i sentimenti degli altri, soprattutto quando si prendono decisioni. Parliamo di empatia più comunemente come un singolo attributo. Ma uno sguardo più attento a dove si concentrano i leader quando lo mostrano rivela tre tipi distinti, ciascuno importante per l'efficacia della leadership:

- empatia cognitiva: la capacità di comprendere la prospettiva di un'altra persona;
- empatia emotiva: la capacità di sentire ciò che prova qualcun altro;
- preoccupazione empatica: la capacità di percepire ciò di cui un'altra persona ha bisogno da te.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.e. Esercizi per migliorare l'intelligenza emotiva

Introduzione



Stabilire i confini all'inizio di un workshop è fondamentale per mantenere la conversazione contenuta in quello spazio.

Gli esercizi di intelligenza emotiva esplorano aspetti profondi della vita delle persone, soprattutto nell'identificazione

e condividere tante emozioni. I partecipanti devono sentirsi sicuri di condividere senza giudizio in un contesto di gruppo.

Quando si scelgono attività di gruppo incentrate sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva di una squadra, è importante avere un facilitatore che le comprenda. Il facilitatore dovrebbe inoltre possedere le competenze fondamentali relative alla coesione del gruppo ed essere in grado di individuare eventuali conflitti o problemi prima di eseguire l'attività. Non tutti si sentiranno pronti a contribuire, cosa che il facilitatore e il gruppo devono rispettare.

È importante sviluppare modi creativi affinché il team possa raggiungere i propri obiettivi di comprensione delle diverse emozioni e sviluppo dell'intelligenza emotiva. Se stanno lavorando per migliorare la comunicazione e la connessione emotiva, potresti selezionare attività di ascolto per aiutarli a raggiungere il loro scopo. Identificare eventuali livelli di rischio in relazione all'auto-rivelazione è essenziale per creare uno spazio di fiducia che consenta a ognuno di sviluppare la propria intelligenza emotiva.

Attività per migliorare la consapevolezza di sé

Check-in meteo

Controllare noi stessi e comunicare i nostri sentimenti ai nostri team è il primo passo per diventare consapevoli di noi stessi. Il modo in cui proviamo le emozioni differisce da persona a persona e comprenderlo può non solo aiutare a sviluppare



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



la consapevolezza di sé, ma anche a creare empatia per come si sentono gli altri. Ad esempio, Gill Hasson chiede nel suo libro Emotional Intelligence Pocketbook: Piccoli esercizi per una vita intuitiva. "Quando qualcuno dice 'sono felice' – che genere di cose

"felice" e tu?" La parola felice ha un sentimento vivace ed edificante per alcune persone. Per altri, la felicità potrebbe significare sentirsi calmi senza stress o una sensazione zen.

L'esercizio Weather Check-In utilizza il tempo come metafora per descrivere i nostri sentimenti. In questo modo, le nostre emozioni diventano facilmente riconoscibili e le persone possono essere più oneste riguardo ai propri sentimenti all'interno di un contenitore sicuro. Potresti voler utilizzare questo esercizio all'inizio e alla fine di un workshop per confrontare eventuali modifiche.

Istruzioni

Chiedi a tutti di chiudere gli occhi, verificare se stessi e identificare come si sentono in una parola o due. Quando conoscono la parola o la frase, aprono gli occhi.

Una volta che tutti sono pronti, chi inizia nomina come si sente attualmente. Poi chiamano il nome di qualcun altro.

La Persona 2 poi dice: "Quando provo [il sentimento nominato dalla Persona 1], io [come esprimono quel sentimento o cosa fanno]". Ad esempio "Quando mi sento triste, mi sdraio, ascolto musica triste e piango." La persona 2 poi condivide i propri sentimenti e chiama un nome, e così via.

Una volta che qualcuno dice quello che fa, il resto del gruppo mima o fa altrettanto (fai un respiro, fai yoga, fai un giro in bicicletta, ecc.)

Il facilitatore riconosce che i sentimenti possono cambiare, quindi la richiesta è di dare un nome al tuo sentimento attuale (anche se è cambiato da quando hai iniziato). Ciò consente al gruppo di influenzarsi a vicenda.

Sfondo:

Originariamente sviluppato da Robin Fox <https://www.social-eyes.org/about/>

Variazioni esplorate in AIN Open Space



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Attività per una migliore autogestione

Lettera a me stesso

diHyper Isola, @Sessionlab

Scrivere è spesso un processo molto catartico per comprendere le nostre emozioni e considerare prospettive che ci permettono di vedere le cose più chiaramente. Dal punto di vista della definizione degli obiettivi, scrivere le nostre ambizioni in dettaglio può aiutare a cementare le idee e fungere da spunto visivo. La "manifestazione" sta avendo il suo momento e, anche se potrebbe essere un buon punto di partenza, gli obiettivi senza azione raramente si materializzano.

Un esercizio di Lettera a me stesso funziona in modo simile, i membri del team possono concentrarsi sulle azioni chiave che vorrebbero intraprendere in futuro e sulle loro motivazioni. Goleman menziona nel suo libro sull'intelligenza emotiva: "Le persone con maggiore certezza sui propri sentimenti sono migliori piloti della propria vita, avendo un senso più sicuro di come si sentono veramente riguardo alle decisioni personali su chi sposare, su quale lavoro intraprendere". Spesso svolto alla fine di un workshop o di un programma, lo scopo di questo esercizio è supportare i partecipanti nell'applicazione delle loro intuizioni e apprendimenti, scrivendo una lettera e inviandola a se stessi nel futuro.

Possono definire le azioni chiave che vorrebbero che il loro sé futuro intraprendesse ed esprimere le ragioni per cui è necessario che il cambiamento avvenga.

Obiettivo

Supporta i partecipanti nell'applicazione delle loro intuizioni e apprendimenti, scrivendo una lettera e inviandola ai loro sé futuri

Materiali

- Penne



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Cartoline / Carta da lettere e buste
- Francobolli
- Lavagna a fogli mobili/lavagna/pennarelli

Istruzioni

Fare un passo1:

Distribuisce penne e cartoline/carta da lettere. Spiegare che scriveranno una lettera a se stessi nel futuro e che questo li aiuterà ad applicare le loro intuizioni e apprendimenti dal workshop/programma. Di' loro che spedirai le cartoline/le lettere entro un numero X di mesi e che dovrebbero tenerne conto quando le scriveranno. È possibile definire l'intervallo di tempo con il gruppo.

Fare un passo2:

Scrivere una domanda o suggerimenti specifici su una lavagna a fogli mobili/lavagna. Questi possono essere definiti da te o attraverso la discussione con il gruppo. Per esempio:

- Cosa otterrò entro la data X?
- Cosa farò domani, la prossima settimana, il mese prossimo?
- Come mi sento ora riguardo al mio lavoro/lavoro/team? E come voglio che si senta il mio sé futuro?
- Non dimenticare...
- Voglio cambiare... perché...

- Concedi loro circa 10 minuti per completare le loro carte/lettere. Di più se hanno bisogno di tempo e tu sei flessibile.

Fare un passo3:

Raccogli le cartoline/lettere, mettile in un luogo sicuro e spediscele alla data concordata.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.1.g. Caso di studio sull'arte

Introduzione

Questo articolo illustra una pratica artistica di 64 milioni di artisti avvenuta durante la pandemia [Crea per connetterti](#): due settimane di sfide creative divertenti e gratuite a cui chiunque può prendere parte se è isolato, distanziato o lavora da casa.

Quello che è successo?

Lo sappiamo [impegnarsi nelle arti visive](#) contribuisce al benessere mentale positivo stabilendo attività mirate ed emozioni positive, aiutando a creare connessioni, fornendo opportunità di apprendimento continuo e sviluppando un senso di realizzazione. I progetti di gruppo basati sulla creatività supportano molti di questi, ma funzionano anche online?

Poiché molti gruppi e organizzazioni tradizionalmente "offline" stanno rapidamente imparando come operare e prosperare online, questa è una domanda importante.

64 milioni di artisti gestiscono progetti di partecipazione basati sulla creatività che sono divertenti, gratuiti e incentrati sul benessere. Hanno risposto alla situazione del coronavirus con "Create to Connect": due settimane di sfide creative divertenti e gratuite a cui chiunque può prendere parte se è isolato, distanziato o lavora da casa.

La loro campagna di punta, "The January Challenge", ha coinvolto migliaia di persone in semplici sfide basate sul disegno, l'artigianato, la consapevolezza, il movimento e la cucina. Molte organizzazioni sono ora sfidanti regolari, inclusi ospedali, biblioteche e musei. Partecipano per aumentare il benessere sul posto di lavoro.

Oltre alle sfide quotidiane, distribuiranno pacchetti di attività gratuiti su misura che ti consentiranno di coinvolgere gli altri nelle tue comunità nelle sfide.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Lacune nelle prove sulla creatività virtuale

I nostri partecipanti ci dicono regolarmente che prendere parte ai nostri programmi di sfide creative li fa sentire bene. Esistono già prove in merito [impatto sul benessere delle attività artistiche e culturali](#), ma molto poco sugli interventi basati sulla creatività online in cui i partecipanti si incontrano in spazi virtuali. Abbiamo studiato quali elementi specifici migliorano il loro umore.

Abbiamo collaborato con la Divisione di Psicologia e Scienze della Vita dell'UCL per ideare un progetto, Creativity in Mind, per le persone che autodenunciano problemi di basso umore e hanno chiesto di pubblicare il proprio lavoro e le proprie esperienze nei gruppi WhatsApp. I membri di 64 milioni di artisti hanno facilitato ed erano in costante dialogo con uno psicologo clinico dell'UCL che era anche un membro silenzioso del gruppo.

Ai tre gruppi è stato chiesto di compilare questionari per valutare i loro livelli di stress, depressione e ansia, nonché il loro benessere, rispetto a scale cliniche. Sono stati misurati prima, immediatamente dopo e due mesi dopo il programma di 30 giorni. L'UCL ha inoltre condotto interviste con partecipanti selezionati casualmente per identificare i temi chiave e individuare gli agenti di cambiamento cruciali nella loro esperienza.

Risultati chiave

Risultati qualitativi e quantitativi della Dott.ssa Rachel H. Tribe erano quello:

- **i sintomi degli utenti sono complessivamente diminuiti**, secondo la scala della depressione, dell'ansia e dello stress (DASS)
- **il benessere è aumentato fino a raggiungere un livello di rilevanza clinica** sulla [scala del benessere mentale Warwick-Edimburgo \(WEMWBS\)](#)

Il meccanismo di cambiamento di Creatività nella Mente rientra in tre grandi categorie:

1. La struttura delle istruzioni online quotidiane



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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



2. Essere creativi come scoperta e distrazione
 3. Condivisione creativa con un gruppo di supporto verso il quale si è responsabili
- **la creatività stessa è stata percepita dagli utenti come una parte fondamentale della loro esperienza positiva**, qualcosa che i sostenitori della creatività in ambito sanitario saranno incoraggiati ad ascoltare.

Una delle partecipanti a Creativity in Mind ha preso parte a sfide invitandola a uscire e impegnarsi con il suo ambiente locale. In seguito ha rivelato di aver preso parte solo con la sua immaginazione, poiché era fisicamente disabile e costretta a casa. Questo studio aggiunge [Ricerca esistente](#) dimostrando che le piattaforme digitali possono svolgere un ruolo nell'alleviare l'isolamento sociale. Ha anche implicazioni promettenti per la prescrizione sociale.

Per saperne di più:

<https://www.culturehive.co.uk/resources/online-creativity-groups-benessere-mentale/> [e-](#)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

actionaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





Unità 1.2: Tecniche creative per autoregolare le emozioni

Introduzione

Questa unità si concentra su come possiamo utilizzare metodi creativi come la narrazione, il disegno, gli schizzi e la consapevolezza per rafforzare le capacità e le pratiche creative che svolgono un ruolo essenziale nel modo in cui le persone affrontano la crisi sanitaria, in particolare i giovani cittadini. Le tecniche artistiche e creative sono essenziali per migliorare il benessere, la flessibilità, l'autoregolamentazione delle emozioni, aumentare la motivazione, la comunicazione, le capacità di collaborazione, l'empatia e il pensiero critico. Il primo metodo descritto è lo storytelling: aiutare gli altri a raccontare le loro storie. È una tecnica per esprimere le nostre emozioni. Raccontare storie è un istinto innato dell'uomo. Da sempre raccontiamo storie per dare un senso al mondo che ci circonda. Ricerche recenti suggeriscono che la mente umana è stata modellata dalle storie in modo che le storie potessero modellarla. In quanto tale, lo storytelling è uno strumento utilizzato nei processi di guarigione per parlare di emozioni perché una volta riconosciute e comprese è essenziale avere un modo per esprimerle e condividerle. In questa unità ti presenteremo un metodo dello StoryCentre e come puoi applicarlo nel tuo contesto e aiutare gli altri a raccontare le loro storie.

Lo storytelling è un potente strumento per guardare alla propria vita e cercare di capire come le proprie esperienze personali hanno plasmato il modo in cui si può affrontare e gestire la propria vita, non solo le proprie attività professionali.

Poiché mente e corpo sono collegati, introdurremo il concetto di consapevolezza - la capacità di essere pienamente presenti nel momento - e come è stata utilizzata nelle pratiche artistiche e creative. Inoltre, altri strumenti come il disegno e lo schizzo possono essere utilizzati con membri della comunità. Ti consigliamo di tenere un diario con i membri della tua comunità e di utilizzare tecniche di disegno e schizzo per esprimere le emozioni.

Questa unità copre i seguenti argomenti:

- La narrazione come processo di guarigione
- Pratiche artistiche e creative per la consapevolezza
- Disegni/schizzi per regolare le emozioni
- Casi studio



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Risultati di apprendimento:

Al completamento dell'Unità 2, i partecipanti saranno in grado di:

- Individua almeno 3 caratteristiche di una storia
- Identifica almeno 3 abilità che lo storytelling può aiutarti a sviluppare
- Identificare almeno 1 tecnica di narrazione per la guarigione della comunità
- Sperimenta almeno un esercizio di consapevolezza per la guarigione della comunità
- Progetta un progetto artistico che riassume le emozioni degli altri
- Ascolta attentamente le storie e ricordale
- Sperimenta almeno un esercizio di narrazione con i tuoi partecipanti

Questi MATERIALI DI FORMAZIONE sono stati selezionati per fornire ai formatori una comprensione di alcuni concetti chiave e teorie a cui ispirarsi durante lo svolgimento del Modulo 1:

1.2.a La scienza dietro lo storytelling
Qual è il modo migliore per parlare delle nostre emozioni? Raccontare storie! Lo storytelling non è solo una parola d'ordine, c'è una vera e propria scienza fredda ma dura dietro il modo in cui funziona lo storytelling. La narrazione si attacca al nostro cervello, ci commuove (letteralmente) e aumenta l'empatia. Nella presentazione allegata spiegheremo le principali ricerche dietro di essa.

1.2.b Il metodo Storycenter
Esistono molti metodi per sviluppare o creare storie. In questo articolo spiegheremo il metodo Story Center perché è un metodo il cui obiettivo è consentire alle persone di tutte le età o indipendentemente dalle loro capacità di raccontare la propria storia. Questo metodo funziona meglio in ambito laboratoriale, infatti anche i professionisti che utilizzano il Digital Storytelling sono affascinati dalle potenzialità offerte dalla condivisione di storie in gruppo. È una metodologia che richiede un processo partecipativo, di condivisione e di aiuto reciproco in ogni fase.

1.2.c: “Come gestire uno storycircle: consigli ed esercizi”
Questo articolo spiega uno storycircle, la sua importanza e come gestirlo.

1.2.e: L'importanza della consapevolezza
Questo articolo spiega la consapevolezza e come può migliorare il benessere e delinea strategie per potenziare quattro componenti di una mente sana: consapevolezza, connessione, intuizione e scopo. Illustra anche come la consapevolezza abbia somiglianze con lo stato di Flusso, un termine coniato da Mihaly Csikszentmihalyi



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.f: Esercizi di consapevolezza che puoi provare con i membri della tua comunità

Questo articolo spiega come praticare semplici esercizi di consapevolezza con i partecipanti

1.2.g: L'esercizio di Flusso

Qui presentiamo un altro esercizio che puoi fare con i tuoi partecipanti per esplorare il loro stato in-Flow

1.2.h: Caso di studio

Un esempio di progetto del programma del consiglio artistico britannico Creative People and Places Hounslow: "Walking with the Unseen", un progetto guidato da persone locali senza esperienza specializzata in leadership artistica e culturale. Racconta come, lavorando insieme e riflettendo sulle questioni identificate a livello locale, abbiano sviluppato un'idea che ha affrontato l'enorme tema della salute mentale in modo creativo e di supporto.

<https://www.culturehive.co.uk/resources/using-creative-self-expression-to-support-mental-wellbeing/>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.a La scienza dietro lo storytelling

Introduzione

Lo storytelling non è solo una parola d'ordine, c'è anche una scienza fredda, ma dura, dietro il modo in cui funziona lo storytelling. La narrazione si attacca al nostro cervello, ci commuove (letteralmente) e aumenta l'empatia.

Nel testo seguente spiegheremo le principali ricerche che stanno dietro ad esso.

Cos'è la narrazione?

“Vogliamo storie. Adoriamo le storie. Le storie ci tengono in vita. Storie che provengono da un luogo di profonda intuizione e con un occholino consapevole al loro pubblico, e storie che ci spingono a esaminare i nostri sentimenti e convinzioni, e storie che ci guidano nel nostro percorso. Ma soprattutto, storie raccontate come storie.

Joe Lambert, Digital
Storytelling: catturare vite,
creare comunità

In poche parole; lo storytelling è l'arte di raccontare storie. Ne conseguono alcune regole specifiche quali:

- Ha un arco narrativo (un inizio, uno sviluppo e una fine), un cambiamento e un significato irrevocabili. Si tratta di superare un conflitto
- Coinvolge le emozioni personali tra narratori e ascoltatori
- Sfrutta emozioni universali come la gioia, la paura... che consente la creazione di relazioni durature grazie all'empatia
- Dà alle persone un senso di appartenenza: fa parte della condizione umana: desideriamo appartenere. Desideriamo la connessione



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



La scienza dietro la narrazione.

Raccontare storie non è solo una parola d'ordine, le prove scientifiche suggeriscono che: la mente umana è stata modellata per la storia, in modo che potesse essere modellata dalla storia.

Le nostre menti sono progettate per apprendere e raccogliere informazioni osservando le azioni e le emozioni dei nostri simili attraverso il sistema dei neuroni specchio, che è un gruppo di neuroni specializzati che "rispecchiano" le azioni e il comportamento degli altri.

Questo aspetto della funzione cerebrale ci consente di comprendere e anticipare le azioni, i movimenti e le intenzioni di altre persone. Questo è ciò che ci aiuta a imparare dagli altri.

Il pensiero narrativo è un'abilità, è la capacità di percepire e creare connessioni tra sequenze di azioni e sentimenti. (Falchetti, 2014). In un mondo in cui siamo bombardati da informazioni, le storie attirano la nostra attenzione.

In un recente studio sull'ossitocina, la sostanza chimica connessa alla cura, alla connessione e all'empatia, è emerso che l'ossitocina viene rilasciata nel nostro cervello quando incontriamo una bella storia.

Paul Zak, che ha condotto lo studio, ci dice che "l'ossitocina è incredibilmente importante per la narrazione perché, come sappiamo, le storie cambiano il nostro comportamento". Quando il nostro cervello incontra una bella storia, l'ossitocina viene rilasciata, facendoci provare empatia. L'empatia è ciò che ci spinge a voler agire.'

Secondo Zak, una storia deve avere un arco drammatico per facilitare la connessione emotiva del pubblico con i personaggi. Quando una storia è raccontata bene, la riconosciamo e la nostra mente si sincronizza con i personaggi della storia, indipendentemente dall'argomento. Siamo esseri sociali e prosperiamo grazie alla connessione con gli altri.

Le macchine per la risonanza magnetica funzionale (MRI) mostrano che un certo linguaggio (come quello descrittivo e figurativo) illumina le regioni neurologiche che incitano all'azione e al movimento.

Quando ascoltiamo storie potenti ed emozionanti, il nostro cervello spesso rilascia dopamina. La dopamina ci aiuta a ricordare l'esperienza con maggiore precisione. Psicologi e neurologi hanno scoperto che le storie stimolano le parti del cervello che ci aiutano a intuire i pensieri e le emozioni degli altri.

Il nostro cervello produce ossitocina dopo aver ascoltato una storia incentrata sui personaggi. È stato dimostrato che l'ossitocina aiuta a motivarci verso la cooperazione.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Lo storytelling è coinvolgente/coinvolgente, “piacevole/divertente” perché si riferisce a esperienze umane, conoscenze, emozioni, ecc., tutti aspetti che tutti gli esseri umani possono condividere e comprendere “innatamente”

- Lo storytelling ci permette di creare altre storie, nuove realtà, fatti, idee...
- Lo storytelling migliora la creatività umana
- Le storie aiutano a spiegare l'ignoto
- Lo storytelling ha un valore sociale affinché gli individui sviluppino la propria autostima, identità di sé, senso di appartenenza a..., per la famiglia, i gruppi, le società, le comunità...
- Lo storytelling è uno strumento per apprendere/scambiare e acquisire conoscenze;
- Lo storytelling è uno strumento per condividere regole comportamentali, etico-morali, valori e memorie...
- Lo storytelling rafforza la coesione umana

@Falchetti 2014 Diamante

La narrazione ha il potenziale per comprendere la complessità e la carica emotiva. Lo storytelling crea una miriade di verità soggettive da cui possiamo comprendere meglio noi stessi/gli altri, il nostro posto nel nostro ambiente e le esperienze che ci definiscono.

Chi sono i narratori e dove vivono?

Siamo tutti narratori, esiste nella nostra conversazione quotidiana.

- *Dimmi... cosa hai preparato oggi...*
- *Come ti senti ...*
- *... i tuoi programmi/intenzioni*
- *... come hai fatto... qualcosa*





Fonti:

Jonathan Gottschall, L'animale che racconta storie: come le storie ci rendono umani (Houghton Mifflin Harcourt. 2012),

Elisabetta Falchetti, 'Dal pensiero narrativo allo storytelling digitale in museo', in Da Milano e Falchetti, Storie per i musei. Musei per le storie. Storytelling digitale e musei scientifici inclusivi: un progetto europeo (Nepi, Vetrani, 2014), p. 36

Paul J. Zak, "Perché le storie stimolanti ci fanno reagire: la neuroscienza della narrativa"

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445577/#b15-cer-02-15>

(Consultato ottobre 2020)

Paul J. Zak, "Perché lo storytelling è biologicamente importante per la sopravvivenza?" <https://www.convinceandconvert.com/podcasts/episodes/why-is-storytelling-biologically-important-per-la-sopravvivenza/> (Consultato ottobre 2020)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.b Il metodo Story Center

Introduzione

Esistono molti metodi per sviluppare o creare storie. In questo articolo spiegheremo il metodo Story Center perché è un metodo il cui obiettivo è consentire alle persone di tutte le età o indipendentemente dalle loro capacità di raccontare la propria storia.

La storia del metodo story center

Il Center for Digital Storytelling è stato fondato a Berkeley, in California, nel 1994, ed è diventato un punto di riferimento per tutti coloro che avevano sviluppato un interesse professionale o una passione per questa metodologia.

Nato negli Stati Uniti tra gli anni '70 e '80 dalla mente brillante di Dana Atchley e Joe Lambert, il Digital Storytelling è stato il prodotto di un movimento artistico volto a garantire una partecipazione più inclusiva alle arti per tutti attraverso l'uso e la diffusione delle nuove tecnologie.

Il centro ha cambiato nome nel 2015 semplicemente in StoryCenter (www.storycenter.org), sottolineando l'importanza della storia e non del mezzo.

Ha collaborato con quasi mille organizzazioni in tutto il mondo e ha formato più di quindicimila persone in centinaia di workshop per condividere storie delle loro vite. Attraverso il nostro lavoro ad ampio raggio, hanno trasformato il modo in cui attivisti della comunità, educatori, agenzie sanitarie e di servizi umani, professionisti aziendali e artisti pensano al potere della voce personale, nel creare il cambiamento.

Il Digital Storytelling o Storytelling è un processo creativo che unisce l'arte di raccontare storie e la tecnologia con l'obiettivo di sviluppare una storia personale in formato digitale: un computer con un software di editing video e un registratore diventano strumenti versatili nelle mani e nella mente del narratore. , che li impiega per condividere la sua storia.



Lo scopo del workshop è che ogni partecipante crei una storia digitale di 2-3 minuti, nel tuo ambiente puoi chiedere di creare la storia in qualunque output artistico tu o piace al tuo pubblico.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



I SETTE PASSI

Questo metodo funziona meglio in ambito laboratoriale, infatti anche i professionisti che utilizzano il Digital Storytelling sono affascinati dalle potenzialità offerte dalla condivisione di storie in gruppo.

È una metodologia che richiede un processo partecipativo, l'atto di condivisione e di aiuto reciproco in ogni fase. Naturalmente, è assolutamente possibile creare una storia digitale o una storia da soli, ma lavorare insieme in gruppo migliora l'esperienza.

Per questo motivo è particolarmente efficace per le persone che hanno difficoltà ad esprimersi o non hanno mai avuto la possibilità di farlo.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Nello story circle i partecipanti testimoniano le storie degli altri e offrono supporto e consigli.

Avere compagnia massimizza le opportunità di divertimento.

Il senso di realizzazione per aver realizzato una storia può essere celebrato pienamente quando tutti si riuniscono per guardare insieme i film finali e condividere commenti e congratulazioni.

È un metodo che aiuta le persone a raccontare le proprie storie anche in formato digitale:

- Si basa su storie autentiche e personali
- Fa leva su emozioni universali come la gioia, la paura... che permette la creazione di relazioni durature grazie all'empatia
- Moltiplica i punti di vista - Il pericolo di un'unica storia (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Permette al narratore di raccontare la propria storia, la storia gli appartiene

Il metodo si compone di sette passaggi, ma prima la prima cosa è creare un ambiente sicuro informando i partecipanti e stabilendo le regole di base

Prima di iniziare qualsiasi discussione sulla storia, informare i partecipanti e stabilire le regole di base con il gruppo. Siamo stati tutti in situazioni nuove per noi. Fin dal primo giorno di scuola, spesso abbiamo la sensazione di trovarci in un territorio sconosciuto. Venire a un workshop o a una sessione di Storytelling non fa eccezione.

Informare i partecipanti nel modo più completo possibile prima di intraprendere il processo ha un valore inestimabile per il successo del workshop poiché ha due scopi. Il primo è garantire che i partecipanti siano adeguatamente preparati e il secondo è alleviare eventuali paure o preoccupazioni che potrebbero avere riguardo a ciò che li aspetta.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Questa sessione informale è molto importante perché crea l'atmosfera per il resto del workshop... un'atmosfera non competitiva di condivisione e collaborazione.

Regole di base che consigliamo per i laboratori per adulti:

1. Siamo tutti suscettibili di essere distratti o di dimenticare dove eravamo diretti quando/se interrotti. Consenti allo storyteller di completare completamente la presentazione prima di aprirla al gruppo per fornire commenti o porre domande.
2. Condividere storie può far sentire le persone vulnerabili. Inizia prima con un commento di apprezzamento, quindi esprimi il tuo commento o fai una domanda.
3. Dato il contesto, cerca di evitare argomenti delicati come la politica, la religione, a meno che non si tratti di un workshop basato su questi argomenti.
4. Riservatezza: ciò che viene detto nella stanza rimane nella stanza.
5. Lo Spazio Workshop: almeno durante lo storycycle, cellulari spenti durante la discussione

Regole di base che consigliamo per i laboratori per giovani:

1. **Rispetto:** La storia di tutti è valida; non è questione di concorrenza.

Come facilitatore è importante non giudicare, evitare espressioni facciali, linguaggio del corpo o suoni negativi che indichino disinteresse o disapprovazione.

2. **Riservatezza:** Ciò che viene detto nella stanza resta nella stanza.
3. **Lo spazio del laboratorio:** almeno durante lo storycycle, cellulari spenti durante la discussione
4. **Emozioni:** Possono emergere emozioni profonde e stimolanti. Le lacrime



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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



vanno bene e non c'è bisogno di scusarsi. (Tenere a portata di mano dei fazzoletti di carta.)

5. **Silenzio:** Va bene. Se qualcuno ha difficoltà a decidere cosa dire, non farlo sentire affrettato.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

actionaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο



STORY CENTER METHOD

OVERVIEW - GROUP SETTING



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



I passaggi nei dettagli

PASSO 1. Possedere la tua lezione di intuizione

Aiutare il narratore a trovare e chiarire di cosa tratta la tua storia. “Perché questa storia? Perché ora? Cosa la rende la versione odierna della storia? Cosa la rende la tua versione della storia? Per chi è? A chi è rivolto? In che modo questa storia mostra chi sei? In che modo questa storia mostra perché sei quello che sei?

Alcuni esercizi/giochi per stimolare/la discussione (descritti integralmente su come gestire uno storycircle):

- **Condividi la storia di un oggetto importante per loro**– questa potrebbe essere una fotografia, che potrebbe essere usata per raccontare una storia.
- **La prima volta:** Il narratore trascorre 10 minuti a scrivere di un'occasione in cui ha fatto qualcosa per la prima volta, di come lo ha fatto sentire e dell'impatto che potrebbe aver causato agli altri. La storia viene poi condivisa con il resto del gruppo

Passaggio 2. Padroneggiare le proprie emozioni

Decidi come trasmettere il contenuto emotivo: “Quali emozioni aiuteranno meglio il pubblico a comprendere il viaggio contenuto nella tua storia? C'è un tono generale che cattura un tema centrale? Riesci a trasmettere le tue emozioni senza usare direttamente parole "sentimenti" o fare affidamento su cliché per descriverle? Ad esempio, come puoi implicare l'idea di felicità senza dire: "Mi sono sentito felice?"



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Passaggio 3. Trovare il momento

Le nostre vite comprendono un numero infinito di momenti e alcuni di questi momenti sono carichi di più significato di altri. Trova il momento di cambiamento che meglio rappresenta l'intuizione che desideri trasmettere

Il momento del cambiamento potrebbe essere il momento più memorabile o drammatico, oppure potrebbe essersi verificato senza che il narratore se ne accorgesse in quel momento o ne cogliesse il significato nella sua vita.

Mentre ricordi il momento del cambiamento, poniti queste domande: cosa vedi? Cosa senti? Cosa viene detto? Quali sono i tuoi pensieri? Quali sono i tuoi sentimenti? Qual è il contesto dietro i tuoi sentimenti? Ti sei trovato in questa situazione prima o dopo? Sei stato in questi ambienti o hai avuto questi pensieri o sentimenti prima o dopo? Quando? Fa parte di questa storia?

Cosa è successo prima di quel momento, cosa è successo dopo? Il pubblico ha bisogno di più o meno informazioni? Quali sono i dettagli chiave che aiuteranno il pubblico ad apprezzare il momento del cambiamento?

Nel corso di un pezzo da tre a cinque minuti, una storia digitale può consistere di una singola scena o di più scene. Poiché il formato è relativamente breve, è importante selezionare le scene con cura e stabilirle concretamente per garantire che contribuiscano al pezzo complessivo.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Passaggio 4. Vedere la tua storia

“Quali immagini ti vengono in mente quando ricordi il momento di cambiamento nella storia? Quali immagini ti vengono in mente per le altre parti della storia?”
Perché questa immagine? Cosa ti sta trasmettendo? Il significato è esplicito o implicito? Ha più di un significato?

“Hai già queste immagini o dovrai trovarle o crearle? Come potresti usare le immagini che già possiedi per trasmettere il tuo significato?”

Passaggio 5. Ascoltare la tua storia

Non c'è dubbio che il suono ambientale possa aggiungere complessità a una storia. Con un suono ambientale, i narratori possono considerare come l'uso minimo della musica possa migliorare una storia dandole ritmo e carattere.

Una nota sul diritto d'autore

La tua scrittura, la voce registrata e le immagini personali ti appartengono. Quando si considera l'utilizzo della musica di altri, si entra nel territorio di decidere quale dovrebbe essere l'uso corretto e appropriato del materiale protetto da copyright. In parole povere, qualunque sia la scelta musicale, onoralo fornendo un credito alla fine del pezzo. Se intendi guadagnare denaro direttamente o indirettamente dalla presentazione o dalla distribuzione del pezzo che hai creato, allora dovresti avere il permesso dell'artista per utilizzare la musica. Fortunatamente esiste un numero crescente di raccolte musicali online legali che forniscono contenuti multimediali gratuiti e convenienti, nonché software per assisterti nella progettazione di una colonna sonora interamente tua.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



PASSO 6. Assemblare la tua storia

Quando iniziamo il montaggio, scegliamo quali dettagli riteniamo più necessari includere per costruire un significato.

Questo processo di raccontare storie e leggere la reazione del pubblico è fondamentale per comprendere la struttura della storia. Aiuta a rispondere alle domande: quali sono le parti necessarie della mia storia? In che modo raccontare questa parte darà forma diversa alla storia o la porterà in una direzione diversa? Una volta delineata la struttura di base della storia, il passo successivo è la sceneggiatura e lo storyboard, o in altre parole, definire come le narrazioni visive e audio si completeranno a vicenda per tutta la durata del pezzo per raccontare al meglio la storia.

PASSO 7. Condividere la tua storia

Prima che la versione finale venga esportata, considera ancora una volta il pubblico, ma questa volta in termini di come presenterai la storia digitale.

È importante considerare le informazioni contestualizzate che desideri trasmettere al tuo pubblico, sia come parte della storia digitale che insieme ad essa. Perché hai scelto questa storia da raccontare? Come sei cambiato dopo aver raccontato questa storia?

Conoscere di più sulla storia, sul narratore, o su entrambi, può rivelare una nuova profondità di apprezzamento da parte del pubblico.

Essere chiari sul tuo scopo nella creazione della storia e su come potrebbe essere cambiato durante il processo di creazione del pezzo ti aiuterà a determinare come presentare e condividere la tua storia.

Ed è anche un momento di festa e di visione della storia con tutto il gruppo, ovviamente con chi vuole condividerla.

Bibliografia

Libro di cucina. Ricettario per la narrazione digitale. Ascolta profondamente, racconta storie. 1250 Addison Street, Suite 103, Berkeley, CA 94702 Stati Uniti



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.c Come gestire uno storycircle

Un breve riepilogo del Metodo Story Center:

- funziona meglio in un contesto di workshop, condividendo storie in un gruppo
- È un metodo che aiuta le persone a raccontare le proprie storie, racconti, anche in formato digitale, ma puoi essere creativo e utilizzare qualsiasi formato tu voglia
- Si basa su storie autentiche e personali
- fa leva su emozioni universali come la gioia, la paura... che permette la creazione di relazioni durature grazie all'empatia
- moltiplica i punti di vista - Il pericolo di un'unica storia (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Ha sviluppato 7 passaggi per aiutare le persone a raccontare le proprie storie indipendentemente dalle proprie competenze

Passaggi del cerchio narrativo

Identifica la tua storia

Lo storycircle, guidato da un facilitatore, in un contesto di condivisione di gruppo aiuta lo storyteller a:

- Possedere la propria intuizione: aiuta il narratore a trovare e chiarire di cosa tratta la tua storia. Perché questa storia?
- Domina le tue emozioni: quali emozioni aiuteranno meglio il pubblico a comprendere il viaggio contenuto nella storia?
- Trova il momento di cambiamento che meglio rappresenta l'intuizione che desideri trasmettere

Normalmente il processo di scrittura/condivisione inizia con un "cerchio di narrazione"

Questa sessione è progettata per unire i narratori come gruppo e per stimolare in loro i loro innati poteri di narrazione.

Il circolo narrativo può essere personalizzato per adattarsi a fasce orarie variabili tra 2 e 4 ore. L'obiettivo finale è quello di ottenere script abbozzati e finalizzati pronti per la registrazione vocale. Come accennato, puoi saltare quest'ultima parte.

I cinque principi alla base dello story circle sono:

- Tutti vengono coinvolti, compresi i formatori, gli osservatori, i tecnici
- A nessuno è consentito chiedere scusa per la propria mancanza di comprensione, capacità o fiducia
- Ciò che viene detto nel circolo narrativo rimane nella stanza
- I partecipanti testimoniano le storie degli altri e offrono supporto e consigli
- Evita la politica e le questioni delicate



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Se i partecipanti sono bloccati...

Gestire una sorta di story circle con giochi di parole e condivisione della memoria è un modo per aiutare le persone a rilassarsi e a smettere di sentirsi a disagio.

Se necessario, utilizzare qualche tipo di stimolo, un'immagine o un oggetto può fornire un buon punto di partenza.

Di seguito anche un elenco di esercizi creativi che puoi adattare.

Logistica e creazione della giusta atmosfera

- L'ambiente del circolo narrativo deve essere uno spazio chiuso per poter funzionare al meglio,
- libero da ogni interruzione tranne le emergenze.
- I partecipanti dovrebbero potersi sedere comodamente attorno al numero di tavoli adeguato alla dimensione del gruppo, in modo che tutti possano vedersi.
- Se necessario Non è necessario che sia un cerchio, va bene anche un rettangolo o un quadrato.
- Se possibile, evitare stanze con corridoi rumorosi all'esterno e distrazioni visive esterne. L'ultima cosa che si vuole in uno story circle è che metà dei partecipanti guardino una consegna nell'edificio accanto!
- È importante che la stanza utilizzata sia abbastanza silenziosa e privata, in modo che i partecipanti possano sentirsi isolati dalle interruzioni.
- Il facilitatore dovrebbe disporre i posti a sedere in cerchio nella stanza in modo che tutti abbiano pari opportunità di partecipazione.
- Il facilitatore guida e prende parte ai giochi di storia, aiuta ad aumentare la fiducia individuale e fornisce feedback alla fine della sessione.
- Tutti dovrebbero sentirsi a proprio agio e l'atmosfera non dovrebbe essere sotto pressione.
- Non dovrebbe esserci alcuna tecnologia visibile attorno al tavolo; niente computer, cellulari
- telefoni (spenti) o dispositivi di registrazione digitale di qualsiasi tipo.

Preparazione per la narrazione

Il Formatore dovrebbe fornire:

- Penne e carta
- Una lavagna a fogli mobili (gioco 3)
- Una borsa contenente oggetti per la casa (gioco 4) una scatola di fiammiferi e un bicchiere d'acqua (gioco 9) Il Narratore dovrebbe fornire
- Un oggetto importante per loro: potrebbe essere una fotografia, che potrebbe essere utilizzata per raccontare una storia.
- Una bozza di sceneggiatura per la propria storia, stampata.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Una volta iniziato:

- Inizia con divertenti esercizi di scrittura creativa
- Consentire allo storyteller di completare completamente la presentazione
- Tutti partecipano
- Inizia prima con un commento di apprezzamento, poi dichiara il tuo commento o fai una domanda;
- Vogliamo favorire la proprietà di ogni storia da parte dell'individuo a cui appartiene, quindi quando diamo feedback usiamo questa frase "se fosse la mia storia..."
- Possono emergere emozioni profonde e stimolanti. Le lacrime vanno bene e non c'è bisogno di scusarsi. (Tenere a portata di mano dei fazzoletti di carta.)

Risultato finale dello Storycircle

Alla fine dello story circle, ogni narratore dovrebbe conoscere l'argomento della propria storia e idealmente una prima bozza dovrebbe essere scritta a macchina pronta per essere letta.

I partecipanti sono invitati a leggere le loro prime bozze al resto del gruppo. Il feedback viene fornito dal formatore e i commenti di supporto forniti dagli altri partecipanti.

Nel caso di qualsiasi narratore che abbia difficoltà a leggere, ci sono opzioni alternative da considerare, come produrre un'intervista generata narrativa.

Ancora una volta, alla fine dello story circle, questi narratori dovrebbero accontentarsi del metodo che utilizzeranno.

Una volta che ogni partecipante ha la propria storia, è possibile svilupparla in modo creativo



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.e. L'importanza della consapevolezza

Introduzione

Questo articolo si propone di illustrare l'importanza della consapevolezza per il nostro benessere. La seconda parte spiega come la consapevolezza abbia somiglianze con lo stato di Flusso, un termine coniato da Mihaly Csikszentmihalyi.

COS'È MINDFULNESS

Richard J Davidson¹, neuroscienziato e psicologo di fama mondiale, rinomato per il suo lavoro innovativo sullo studio delle emozioni e del cervello, USA, autore di *Emotional life of your Brain and Altered Traits* con Daniel Goleman, sostiene che il benessere è un'abilità, basata su prova che hanno sviluppato un quadro:

Il primo è la consapevolezza di sé, dove inseriresti la consapevolezza, e coinvolge la nostra capacità unica di regolare la nostra attenzione e anche un'altra capacità così importante che psicologi e neuroscienziati chiamano meta consapevolezza.

"Quella consapevolezza è sapere cosa sta facendo la nostra mente" come spiega²

"Non sappiamo tutti quando la nostra mente sta andando bene? Lascia che ti faccia un esempio che penso sia comune. Certamente, l'ho sperimentato e lasciatemi chiedervi: quanti di voi tra il pubblico hanno avuto l'esperienza di leggere un libro? Dove leggi ogni parola su una pagina e potresti leggere una pagina, potresti leggere la seconda pagina e dopo pochi minuti non hai assolutamente idea di cosa hai appena letto. La tua mente è da qualche altra parte. Questo è un esempio di metaconsapevolezza transitoria, ma nel momento in cui riconosci che la tua mente è assente, quello è un momento di metaconsapevolezza. Puoi riportare la tua mente al momento presente.

¹ Richard J Davidson, Laboratorio Waisman per l'imaging cerebrale e il comportamento e Centro per Investigando Healthy Minds, Università del Wisconsin-Madison, Madison, Wisconsin, USA





La ricerca indica che l'adulto medio trascorre una percentuale molto elevata della propria vita quotidiana senza prestare attenzione a ciò che sta facendo.

Il secondo pilastro, la connessione, riguarda le qualità che promuovono relazioni sociali sane, qualità come apprezzamento, gratitudine, gentilezza e compassione durante questo periodo di pandemia, trascorrendo alcuni momenti ogni giorno. Coltivare intenzionalmente l'apprezzamento. Riflettere sulle persone che sono utili a te e agli altri in questo periodo.

Il terzo pilastro riguarda la conoscenza di sé. È all'interno della narrazione che tutti portiamo in mente su chi siamo.

L'ultimo pilastro del benessere è lo scopo. E lo scopo qui è trovare il nostro senso di direzione nella vita e chiarire i nostri valori. Perché stiamo facendo quello che stiamo facendo? E quando ci poniamo queste domande, possiamo chiarire il nostro scopo e allineare sempre più il nostro comportamento quotidiano attorno a questo senso di scopo.

Quindi ciascuno di questi quattro elementi del benessere è implementato in diversi circuiti cerebrali. È associato a diversi correlati biologici e coltivare ciascuno di questi quattro pilastri del benessere può portare alla resilienza. Secondo Richardson, non è solo consapevolezza. Non è una di queste cose. È davvero un equilibrio tra tutti loro.

² Come la consapevolezza cambia la vita emotiva del nostro cervello | Richard J. Davidson |

TEDxSanFrancisco <https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8> LA FIORITURA UMANA

IN TEMPI DIFFICILI

https://www.youtube.com/watch?v=9PIrWIMV_3Q



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Allora, cos'è la consapevolezza?

La consapevolezza, che è stata descritta come una "tecnica di rilassamento formata da una combinazione di psicologia positiva, buddismo, terapia cognitivo comportamentale e neuroscienza".

La consapevolezza è la qualità di essere presenti e pienamente coinvolti in qualunque cosa stiamo facendo in questo momento, liberi da distrazioni o giudizi e consapevoli dei nostri pensieri e sentimenti senza lasciarci coinvolgere.

Si tratta di osservare i tuoi pensieri e sentimenti dalla prospettiva di un terzo che non giudica.

Ci sono somiglianze tra la consapevolezza e il "flusso" tipico dell'impegno artistico: entrambi richiedono presenza nel momento e un senso di assorbimento.

Il termine "stato di flusso" descrive uno stato mentale in cui una persona è completamente concentrata su un singolo compito o attività. Dirigono tutta la loro attenzione verso il compito e non hanno molti pensieri su se stessi o sulla loro prestazione. Alcune persone si riferiscono a questo in modo informale come "nella zona".

Il concetto di flusso deriva dal campo della psicologia positiva, che è lo studio delle cose che aiutano gli esseri umani a prosperare, di Mihaly Csikszentmihalyi.

Il flusso ha somiglianze con la consapevolezza, poiché entrambi implicano una concentrazione sul momento presente. Tuttavia, le persone spesso usano il termine "flusso" in riferimento a situazioni in cui sono produttive, mentre una persona può essere in uno stato di consapevolezza indipendentemente dal fatto che stia svolgendo un compito.

Il flusso e la consapevolezza "sono molto simili", afferma Ellen Langer, professoressa di psicologia ad Harvard che ha scritto diversi libri su



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



consapevolezza, creatività e convinzione. “La differenza principale è che la consapevolezza è uno stato mentale disponibile a tutti praticamente in ogni momento. Non è una cosa insolita”.

La consapevolezza non elimina lo stress o altre difficoltà; invece, diventando consapevoli dei pensieri e delle emozioni spiacevoli che sorgono a causa di situazioni difficili, abbiamo più scelta su come gestirli in quel momento – e maggiori possibilità di reagire con calma ed empatia di fronte a stress o sfide. Naturalmente, praticare la consapevolezza non significa che non ci arrabbiamo mai, piuttosto ci permette di essere più attenti a come vogliamo rispondere, sia con calma ed empatia o forse, occasionalmente, con rabbia misurata.

BIBLIOGRAFIA

La vita emotiva del tuo cervello, Richard Davidson, Penguin Publishing, 2012

Flusso: La psicologia dell'esperienza ottimale (Harper Perennial Modern Classics), Mihaly Csikszentmihalyi, 2008



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.f. Esercizi di consapevolezza

introduzione

Questo articolo ha lo scopo di illustrare alcuni esercizi di consapevolezza per entrare nello stato di Flusso o entrare nella zona prima del tuo workshop. Si possono fare anche online. Cercando in rete troverai ancora più esercizi.

In che modo la consapevolezza può aiutare ad entrare nella ZONA

Siamo tutti estremamente occupati e distratti, a volte è difficile focalizzarsi e concentrarsi. La consapevolezza è uno stato mentale disponibile a tutti praticamente in ogni momento. Non è una cosa insolita.

Ecco alcuni suggerimenti per creare le condizioni ottimali per raggiungere il tuo stato di flusso. Potresti aprire il tuo laboratorio con alcune attività di consapevolezza, che ha focalizzato i partecipanti sull'essere consapevoli e presenti alle proprie capacità di sentire.

“I concetti sono molto simili”, afferma Ellen Langer, professoressa di psicologia ad Harvard che ha scritto diversi libri su consapevolezza, creatività e convinzione”. La differenza principale è questa.

Assicurati di aver già stabilito la cultura di gruppo e la costruzione della comunità necessarie per supportare un ambiente di apprendimento sicuro.

Le pratiche che ci invitano al momento presente possono evocare sentimenti di vulnerabilità, quindi è essenziale che le persone provino un senso di sicurezza. Oltre a coltivare la fiducia e il rispetto in classe, offrire scelta è un altro strumento importante per creare sicurezza. Ad esempio, offri sempre a un bambino la possibilità di tenere gli occhi aperti invece di costringerlo a chiuderli.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Respirazione dell'oceano¹

Il perché: sapevi che estendere le espirazioni in modo che siano un po' più lunghe delle inspirazioni può aiutare a innescare la risposta di rilassamento del corpo? Uno studio recente ha dimostrato che concentrarsi su espirazioni più lunghe riduce in modo affidabile e significativo lo stress e migliora il processo decisionale. Proviamolo e vediamo come ci si sente.

Attività di consapevolezza:

1. Invitare gli studenti ad assumere una posizione comoda, seduti o sdraiati.
2. Metti una musica tranquilla
3. Leggi la sceneggiatura.

Copione: Nota: gli spazi tra le righe sono un invito a fare una pausa nel parlare e a dare alla classe il tempo di seguire le istruzioni. "Prenditi un momento per metterti comodo e rilassarti nella tua posizione. Permetti al tuo corpo di affondare nel pavimento. Resta immobile e inizia a connetterti al tuo respiro.

Ti guiderò attraverso un esercizio di respirazione in cui espiriamo un po' più a lungo dell'inspirazione. Provalo con me, ma ricorda che puoi sempre fare una pausa o andare al tuo ritmo. Inspira profondamente attraverso il naso per riempire la pancia d'aria per 3, 2, 1. Ora espira lentamente attraverso la bocca con le labbra delicatamente increspate formando un oceano -come un rumore sibilante per 5, 4, 3, 2, 1.

{ripetere le istruzioni sopra altre 3 volte}

Ora continua lo schema respiratorio da solo per un paio di minuti. Inspira contando fino a 3 ed espira contando fino a 5. Se hai bisogno di accorciare o allungare i conteggi, fallo, la parte più importante è che le tue espirazioni siano leggermente più lunghe delle inspirazioni.

{aspetta almeno un minuto}

¹ @Calm.com





Quando sei pronto, puoi smettere di contare il respiro e ascoltare semplicemente i suoni dell'oceano.

{aspetta almeno un minuto}

Ora riporta delicatamente la tua consapevolezza in classe. Prenditi un momento per controllare il tuo corpo e notare come ti senti.

TROVARE LA CALMA²

Il perché:

I nostri corpi rispondono costantemente a ciò che ci circonda, spesso senza la nostra consapevolezza cosciente. Se è stressante o travolgente, entriamo in modalità lotta, fuga o congelamento. Devo proteggermi o scappare? Se ci sentiamo sicuri e connessi, siamo in grado di aprirci e stabilirci nella nostra esperienza. Va bene rilassarsi? Analizzare il nostro ambiente è una pratica che può aiutare a calmare il sistema nervoso affermando che il corpo non è in pericolo. I tuoi studenti potrebbero essere interessati a sapere che gli psicologi lo hanno imparato osservando gli animali valutare e rispondere all'ambiente circostante.

Attività di consapevolezza:

1. Se lo desideri, puoi riprodurre della musica tranquilla per creare un contenitore per questa esperienza

2. Leggi il seguente script per guidare i tuoi studenti attraverso questa prima attività. Sentiti libero di leggerlo direttamente o di adattarlo in base alle esigenze specifiche del tuo gruppo.

Copione: Nota: gli spazi tra le righe sono un invito a fare una pausa nel parlare e a dare alla classe il tempo di seguire le istruzioni.

² @Calm.com





“Cominciamo alzandoci o trovandoci una sedia comoda. Entrambe le opzioni sono buone. Scegli ciò che funziona meglio per te in questo momento.

Nota dove nel tuo corpo sei connesso a qualcos'altro. Senti i tuoi piedi a terra o la schiena contro la sedia. Consenti a te stesso di riposare in quella connessione per quanto ti senti bene in questo momento.

Quando sei pronto, inizia a guardarti intorno lentamente nella stanza. Rimani fermo in un posto, ma sentiti libero di muovere tutto il corpo di cui hai bisogno per esplorare l'ambiente circostante. Gira la testa, le spalle e il busto. Guarda da un lato all'altro e su e giù. Prenditi il tuo tempo e continua a muoverti lentamente.

Cosa vedi? Nota colori, forme e texture. Nota cosa ti piace e cosa non ti piace.

Ora porta la tua attenzione su un oggetto della stanza che ti piace e ti aiuta a sentirti calmo. Fai un respiro profondo e resta qui per un po', osservando dolcemente l'oggetto che hai scelto.

Prenditi un momento per notare come ti fa sentire stare con quell'oggetto. Forse ti senti bene, felice, bene, pacifico o rilassato. Non esiste un modo giusto di sentire. E i tuoi sentimenti potrebbero cambiare, ma per ora nota come ti fa sentire quell'oggetto.

Quando ci prendiamo il tempo per guardarci intorno nella stanza, spesso riusciamo a trovare qualcosa o qualcuno che ci aiuta a sentirci bene. Questa può essere una strategia utile quando noti che hai difficoltà a rilassarti o quando sei così sentirti stressato. Quindi la prossima volta che vuoi provare queste sensazioni piacevoli, prova a tornare di nuovo su questo oggetto. Puoi anche provarlo nelle altre stanze in cui ti trovi.

E poi, quando sei pronto, torna alla posizione di partenza. Prenditi un momento per ringraziarti per aver provato questa attività.

Domanda di riflessione: cosa ti ha aiutato a sentirti calmo? Quali altri sentimenti sono emersi? Cosa ti è piaciuto dell'oggetto?



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Esercizio di gentilezza3:

Puoi farlo seduto o sdraiato, ma inizia semplicemente con un bel respiro profondo. Inspirare attraverso il naso. Ed espira attraverso la bocca e mentre espiri attraverso la bocca, chiudi delicatamente gli occhi.

E per un momento, vorrei che immaginaste semplicemente di immaginare qualcosa del genere. Significa davvero molto per te nella tua vita. Potrebbe essere qualcuno nella tua famiglia. Potrebbe essere un amico o un animale domestico per essere un posto. Potrebbe anche essere un giocattolo, ma qualcosa per cui ti senti davvero grato. Sto solo immaginando quella cosa. Notando.

Come ti fa sentire quando scegli quella cosa? Quindi permetti semplicemente a quella sensazione di rimanere. Riapri delicatamente gli occhi con i tuoi tempi.

Domande di riflessione

Come ti è sembrato questo esercizio di respirazione? Ti è piaciuto ascoltare il suono delle onde? Cos'altro hai notato?

³ @Headspace





ESERCIZIO DI CONCENTRAZIONE (1)⁴

Benvenuto, dichiara l'intenzione di un esercizio di focalizzazione

Concentrati sul respiro per qualche respiro, respira normalmente.

Come ti senti oggi/qual è lo stato d'animo predominante che porti?

Come si sente il tuo corpo?

Leggero o pesante? Pienamente presente o sfuggente?

Come puoi radicarti? Sii consapevole di dove ti trovi, senti il contatto con il pavimento.

La sedia, con quanta forza tieni il ricevitore se ne hai uno... quanto sei consapevole dell'attrezzatura che stai utilizzando?

Porta alla mente le altre persone presenti [nomi intervallati da qualche secondo]
porta x/y [persone assenti se presenti].

⁴ Associati di Action Learning



ESERCIZIO DI CONCENTRAZIONE (2)

Accogli ogni persona per nome dopo che ha detto chi è

Invitateli a concentrarsi silenziosamente su ciò che li circonda; sono seduti o in piedi/cosa vedono immediatamente intorno a loro/vedono fuori dalla stanza/cosa notano di più?

Invitateli ad ascoltare; suoni vicini/suoni lontani?

Invitateli a prestare attenzione al loro respiro per tre respiri, osservate semplicemente mentre respirano normalmente.....

Invitarli ad esaminare le loro aspettative/come si sentono riguardo a questa sessione/speranze/paure?

Invitali a concentrarsi sulle loro speranze...qual è la loro risposta più importante alle possibilità future?

Invitali a concentrarsi nuovamente sul respiro, a parlare per un paio di volte [inspira, segui il respiro nel corpo, trattieni per un secondo, espira lentamente, fallo un paio di volte in silenzio]

Invitateli a trascorrere un minuto a riflettere su ciò che potrebbero dire, una frase o due, sulle loro speranze per le sessioni

Dopo un minuto, invita a un breve giro di riflessione o avvialo tu stesso per modellare la brevità riflessiva.

20 minuti al massimo



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.2.g. Nel flusso

Introduzione

Qui presentiamo un altro esercizio che puoi fare con i tuoi partecipanti per esplorare il loro stato di Flusso. Come accennato, in modo molto semplificato, il momento "In Flow" (di Mihaly Csikszentmihaly) può essere descritto come un momento in cui qualcuno si sente al meglio, quando competenze e felicità raggiungono un punto di incontro e ci si sente totalmente assorbiti da ciò che si è facendo.

Descrive uno stato mentale in cui una persona è completamente concentrata su un singolo compito o attività. Dirigono tutta la loro attenzione verso il compito e non hanno molti pensieri su se stessi o sulla loro prestazione. Alcune persone si riferiscono a questo in modo informale come "nella zona"

Puoi chiedere ai tuoi partecipanti di riflettere sul loro processo seguendo le linee guida di seguito.

Incoraggiateli a pensare a tutte le cose di cui potrebbero aver bisogno, o di cui hanno bisogno intorno a loro per essere "In Flow", come ascoltare musica, o il silenzio, o da soli in uno studio pulito o in un ufficio occupato con persone intorno, e chiedete loro di visualizzare questo come mappa del flusso personale.

È un buon modo per comprendere come alle persone piace lavorare o essere più concentrate.

L'esercizio:

“POTREI FARLO PER SEMPRE”

Hai presente quando stai lavorando e all'improvviso alzi lo sguardo e sono passate cinque ore?

È FANTASTICO, vero. Essere in quel momento in cui ti senti bene con il lavoro, sei felice, sei realizzato. Si scopre che quei momenti possono insegnarci molto sui nostri punti di forza unici.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Nell'esercizio, voglio che tu pensi ai momenti della tua carriera in cui ti sei sentito vivo o eri in uno stato di "flusso" al lavoro. Annota tutte le attività/compiti/momenti che ritieni di aver amato (o apprezzato) svolgere nel tuo lavoro.

Una volta che avrai l'elenco, voglio che ti chieda cosa ti è piaciuto in particolare di ciascuno di questi eventi. Perché ti è piaciuto?

Per ciascuno di questi eventi, c'è una forza che puoi identificare chiaramente che li alimenta? Punti di forza multipli? Quali sono?

Infine, puoi quantificare o identificare una sorta di crescita avvenuta in quel momento?

MOMENTO N.1

Dai un nome al momento:

Cosa ti è piaciuto in particolare:

Punti di forza in gioco:

Quello che è successo?:



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





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



Questa pubblicazione è stata prodotta con il sostegno finanziario del programma Erasmus+ della Commissione Europea. Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





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



Questo pubblicazione è stato realizzato con il sostegno finanziario dell'Erasmus+ Programme della Commissione Europea. Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce una divulgazione dei contenuti che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

