Project number: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Co-funded by the European Union

ArtEMi Project

Arte ed educazione per l'inclusione sociale delle donne migranti

ArtEMi Toolkit

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

ARTE ED EDUCAZIONE PER L'INCLUSIONE SOCIALE DELLE DONNE MIGRANTI

Il progetto

Questa pubblicazione è uno dei prodotti finali del progetto ''Artemi - Arte e formazione per l'inclusione sociale delle donne migranti - Partenariati di cooperazione Erasmus+ nell'educazione degli adulti'' 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Partner

- Associazione DUN - Onlus
- Associacao recreativa, cultural e social de Silveirinhos
- Storie di mondi possibili
- Mobilizing Expertise AB
- Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Website del Progetto

https://www.artemi-project.eu/

Autori

Questo lavoro è stato pubblicato con il contributo di: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia,Gerardina Papa and Maura Torelli who participated in the drafting of the cooking laboratory book (DUN); Claudia Liberato, Velia Cimino, Silva Costa, Patrizia Auiremma, Andrea Ciantar, Jessica Eterno (SMP); Matilde Monteiro, Gabriella Modesto, Cláudia Póvoas (ARCSS); Nataliya Dovhopol, Maria Papadiamantopoulou (DAFNI KEK).

Licence

The project resources contained herein are publicly available under the Creative Commons license Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International.

Liberatoria

Progetto finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni qui espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali opinioni..

Co-funded by the European Union

Indice

Introduzione 4
Cosa dicono i Partner 5
L'arte-terapia come strumento per l'inclusione delle donne migranti 12
Arte-terapia basata sulle arti figurative e plastiche 14
Sartoria come Arte-Terapia 15
Laboratorio di cucina etnica come Arte-Terapia 15
Arte-terapia basata su Narrazione Autobiografica e Digital Storytelling 17
Metodologie/ Attività: Lista dei Workshops 22
ArtEMI Project 102
Piloting Workshops 103
Partners 104
Bibliography 105

Introduzione

Il progetto ArtEMi, "Arte ed Educazione per l'Inclusione Sociale delle Donne Migranti", è un'iniziativa finanziata dal programma Erasmus Plus, KA220-ADU-7D59318B, che affronta le difficoltà incontrate dalle donne migranti e da altri gruppi sociali marginalizzati, in particolare durante l'era del COVID-19. L'obiettivo è promuovere da un lato la resilienza, la creatività e l'inclusione sociale per superare il disagio psicologico attraverso l'arte-terapia, il racconto autobiografico e attività che migliorano l'autostima e l'imprenditorialità, offrendo loro formazione educativa e prospettive occupazionali. Dall'altro lato, mira a coinvolgere una vasta gamma di organizzazioni rilevanti a livello locale, nazionale ed europeo.

Il presente ArtEMi Toolkit è uno dei prodotti finali del progetto. Questo toolkit è uno strumento guida per attività educative basate sull'arte-terapia per l'inclusione sociale attraverso approcci artistico-artigianali, tecniche narrative autobiografiche e storytelling digitale, per sostenere le donne migranti nella consapevolezza di sé e nella pianificazione della propria emancipazione, sia in presenza sia a distanza. Il kit, basato su laboratori sperimentali dedicati, descrive la preparazione delle attività e dei materiali necessari, offre modelli per la valutazione e l'autovalutazione delle attività svolte e dei risultati raggiunti, oltre a documentazione foto/video dei laboratori, per facilitare l'uso operativo dello strumento e la replicabilità delle attività proposte.

All'inizio di questo kit si descrive l'utilità dell'arte terapia come strumento per l'inclusione delle donne migranti. Successivamente, sono stati descritti i campi dell'arteterapia utilizzati nel progetto ArtEMI.

Al punto 5, infine, si trovano suggerimenti per attività da utilizzare con le donne migranti al fine di promuovere la loro inclusione in modo duraturo e a tutto tondo.

Cosa dicono i Partner

Associazione DUN-Onlus

Presentazione del progetto ArtEMi alla rassegna cinematografica annuale "S-Cambiamo il Mondo" organizzata dall'Associazione DUN il 2 giugno alla Casa del Cinema di Roma.

La partecipazione di DUN al progetto Artemi è stata estremamente positiva e arricchente. In qualità di operatori, abbiamo avuto l'opportunità di osservare direttamente i benefici dell'arte terapia sulle partecipanti. Abbiamo ottenuto risultati significativi in termini di empowerment e fiducia in sé stesse. Le donne coinvolte nel progetto hanno sviluppato una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie capacità. Molte di loro hanno riferito un aumento della fiducia sia in sé stesse sia nella comunità, testimoniando un impatto positivo sulla loro vita quotidiana.

Per quanto riguarda noi operatori DUN, l'incontro con gli altri partner del progetto è stato produttivo e stimolante. La collaborazione con professionisti di diversi paesi europei ha arricchito il progetto attraverso la condivisione di esperienze, metodologie e buone pratiche. Gli scambi interculturali ci hanno permesso di condividere conoscenze e imparare nuove tecniche di arte terapia e strategie di intervento che abbiamo poi potuto applicare nelle nostre sessioni.

Questa collaborazione ha facilitato la creazione di reti di supporto e partnership durature, che apporteranno benefici a futuri progetti e iniziative, promuovendo la comprensione e il rispetto interculturale.

Partecipare a questo progetto ha rafforzato la nostra consapevolezza che l'arte terapia è uno strumento potente per promuovere l'inclusione sociale. Le partecipanti hanno mostrato un notevole miglioramento nella capacità di esprimere le proprie emozioni e raccontare le proprie storie. Inoltre, abbiamo osservato che la combinazione di attività artigianali con tecniche di storytelling digitale e arti visive può facilitare il processo di consapevolezza di sé e rafforzare il senso di appartenenza alla comunità. Molte di loro hanno riferito un aumento della fiducia sia in sé stesse sia nella comunità, e testimoniato un impatto positivo sulla loro vita quotidiana.

ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Per ARCSS (Associação Social de Silveirinhos), la partecipazione al progetto ARTEMI è stata estremamente arricchente e importante. Lavorare con le donne migranti ci ha permesso di comprendere la loro realtà, il loro potenziale e le loro difficoltà. Ogni donna migrante è unica, porta con sé un bagaglio personale e culturale, e la sua origine deve essere presa in considerazione nell'organizzare attività e progetti. L'apertura alle attività e i loro pregiudizi variavano a seconda della cultura e del paese di origine.

Questo progetto ha rafforzato le competenze dell'associazione e dei nostri tecnici, permettendoci di adattarci a culture diverse, di avvicinare le persone in modi diversi e di guadagnare la loro fiducia. Collaborare con gli stakeholders ha rafforzato le nostre competenze di lavoro comunitario, ampliando ulteriormente il lavoro che già svolgiamo con utenze vulnerabili e fornendoci ulteriori informazioni su realtà diverse, consentendoci così di adattare le nostre strategie di intervento.

I laboratori pilota sono stati molto importanti per capire quali attività e metodologie fossero più appropriate per raggiungere le donne migranti e aiutarle nella loro inclusione. Ci hanno permesso di sperimentare diverse metodologie e di creare un ambiente sicuro e di fiducia con le donne migranti.

Alla fine del progetto, ribadiamo l'idea che qualsiasi lavoro con le donne migranti debba sempre affrontare tre assi che segnano la vita di queste donne:

- Memoria e identità;
- Difficoltà di integrazione;
- Progetti di vita.

SMP - Storie di Mondi Possibili

Il progetto ARTEMI ha fornito alla nostra associazione “Storie di Mondi Possibili” preziosi spunti di riflessione sulla realtà delle donne migranti in Italia e in Europa, facendo luce sulle sfide e sulle opportunità che devono affrontare.

Le donne coinvolte nel progetto provengono da contesti diversi: alcune possiedono competenze e conoscenze non pienamente riconosciute in Italia, mentre altre hanno avuto un accesso limitato all'istruzione prima del loro arrivo. Nonostante la limitata disponibilità di tempo e le barriere culturali, queste donne hanno dimostrato una notevole determinazione a migliorare la propria situazione, in particolare le giovani provenienti da Afghanistan e Iran, spinte dal desiderio di cambiamento sia per loro stesse sia per le donne rimaste nei loro Paesi d'origine.

Il progetto ha offerto uno spazio sicuro in cui queste donne potevano incontrarsi, riconoscere il proprio potenziale e rafforzare le proprie competenze, evidenziando l'importanza di iniziative come ARTEMI. La collaborazione con altre organizzazioni europee ha arricchito le metodologie di tutti,

portando alla creazione di attività educative innovative, come l'integrazione del racconto autobiografico nei laboratori di artigianato e cucina.

Infine, il nostro progetto ha sottolineato il valore delle reti di solidarietà tra donne, coinvolgendo volontarie italiane e associazioni locali a Roma. Ha anche dimostrato come le donne migranti siano una parte vitale del processo di cambiamento sociale in Europa, contribuendo a un movimento di trasformazione e miglioramento.

MEXPERT - Mobilizing Expertise AB

Avendo lavorato per anni con migranti e professionisti del sociale, il nostro team ha acquisito una profonda familiarità con le varie sfide sociali e psicologiche che i migranti, in particolare le donne migranti, affrontano nei loro paesi d'origine. Le nostre esperienze ci hanno portato a riconoscere l'importanza di affrontare queste problematiche attraverso un progetto Erasmus+. Grazie al supporto del nostro coordinatore italiano, DUN, la nostra idea si è evoluta da un semplice concetto a un progetto Erasmus+ definito.

Prima dell'inizio del progetto, avevamo previsto alcune delle difficoltà che le donne migranti affrontano e credevamo che creare uno spazio per esprimersi attraverso l'arte sarebbe stato utile. Tuttavia, man mano che il progetto si sviluppava, abbiamo assistito in prima persona alla profonda solitudine che molte donne migranti provano, alla loro tendenza a nascondere il malessere ai partner e ai grandi ostacoli che incontrano nel trovare lavoro. È stato un momento di svolta per tutte rendersi conto che quasi tutte condividevano le stesse difficoltà e che non era "strano" sentirsi male per questo.

I laboratori all'interno del progetto ArtEMI sono stati accolti con grande entusiasmo, con le partecipanti che esprimevano un forte desiderio di avere più opportunità di connettersi con altre donne migranti che comprendevano le loro difficoltà. Come MEXPERT, abbiamo organizzato un totale di 15 attività e laboratori settimanali per affrontare queste problematiche e promuovere il benessere delle partecipanti. I laboratori "Il Fiume della Vita", "Artigianato Manuale", "Dipingi e Sorseggia" e la "Settimana della Consapevolezza" sono quelli che hanno suscitato maggiore interesse tra le donne migranti. In particolare, il laboratorio "Il Fiume della Vita" è stato un momento importante di condivisione, durante il quale le partecipanti spesso raccontavano storie tristi, che hanno portato a momenti potenti di solidarietà di valore terapeutico. ArtEMI ha sottolineato l'importanza di offrire una piattaforma alle donne migranti in cui possano connettersi, ascoltarsi e sostenersi a vicenda, evidenziando anche il valore di gesti semplici come un abbraccio.

Il successo dei nostri laboratori e le relazioni costruite con le partecipanti durante il progetto ArtEMI ci hanno lasciato ricordi preziosi. Siamo grati per i legami rafforzati e le amicizie durature che sono proseguite oltre la conclusione del progetto. Speriamo che tutte le donne migranti nel mondo possano sperimentare il potere trasformativo di un progetto come ArtEMI.

DAFNI Kentro Epaggelmatikis Katratisis

Per l'équipe di DAFNI KEK, far parte del progetto ArtEMi è stato un viaggio ricco di spunti e di trasformazioni. Attraverso l'uso di varie metodologie di arteterapia come le passeggiate

fotografiche, la narrazione autobiografica e lo storytelling, la scrittura creativa, la poesia e il disegno, e lo sviluppo di varie attività basate su queste metodologie, abbiamo cercato di promuovere la resilienza, la creatività e l'inclusione sociale nel nostro gruppo target. Le nostre attività hanno mostrato indicatori interessanti e possono essere considerate efficaci nel superare il disagio psicologico, nel migliorare l'autostima e nel favorire un atteggiamento di autoimprenditorialità, e abbiamo osservato direttamente il loro potere trasformativo. Abbiamo imparato che combinare queste espressioni creative offre benefici terapeutici e dà potere alle donne di riflettere sulle proprie esperienze, condividere le loro storie e immaginare un futuro migliore.

Le nostre osservazioni della fase sperimentale sono state incoraggianti; le partecipanti hanno mostrato miglioramenti significativi nel loro benessere emotivo, nella fiducia in se stesse e nelle relazioni sociali. Durante il nostro evento di Presentazione Pubblica del Progetto, molte partecipanti ci hanno confidato di vedersi per la prima volta come persone capaci, con storie e competenze preziose. Questo ci ha dato la spinta per continuare le attività del nostro progetto e per completare la pubblicazione dei nostri PR, dell'ArtEMi Toolkit, delle Linee Guida sull'Occupabilità ArtEMi e delle

Pratiche di Supporto ArtEMi. Tuttavia, c'è ancora molto da fare. Aspiriamo ad ampliare la nostra azione, coinvolgendo più organizzazioni a livello locale, nazionale ed europeo e far loro conoscere le nostre metodologie, per affrontare le molteplici sfide che le donne migranti devono affrontare. Il nostro obiettivo finale è offrire opportunità educative, di formazione e occupazionali complete a diversi gruppi di educatori attivi in questo campo, per garantire la piena integrazione e partecipazione attiva nella società delle donne migranti.

L'arte-terapia come strumento per l’inclusione delle donne migranti

L'arte-terapia può essere uno strumento potente per l'inclusione sociale delle donne migranti, poiché offre numerosi benefici psicologici, emotivi e sociali. Ecco alcuni modi in cui l'arte-terapia può favorire l'inclusione delle donne migranti:

Benefici Psicologici ed Emotivi

1. Elaborazione del trauma: Molte donne migranti hanno vissuto traumi nei loro paesi d'origine o durante il viaggio verso il nuovo paese. La terapia artistica offre un mezzo sicuro e non verbale per esprimere e elaborare queste esperienze.
2. Riduzione dello stress: La creazione artistica può ridurre stress e ansia, offrendo una sensazione di calma e benessere.
3. Autostima e autoefficacia: Creare opere d'arte può aumentare l'autostima e il senso di realizzazione personale.

Benefici Sociali

1. Creazione di comunità: Partecipare a gruppi di arte-terapia può facilitare la creazione di legami sociali e di supporto tra le donne migranti e la comunità locale.
2. Sviluppo delle competenze linguistiche: Le attività artistiche si integrano naturalmente con l'apprendimento della lingua del paese ospitante, rendendo l'apprendimento più coinvolgente e meno accademico.
3. Inclusione culturale: l’arte-terapia può essere un mezzo per condividere e celebrare le diverse culture d'origine delle donne migranti, promuovendo il rispetto interculturale e la comprensione reciproca.

Studi e Ricerche

La ricerca sull’arte-terapia come mezzo di inclusione per le donne migranti è un campo in crescita, con numerosi studi e iniziative che ne evidenziano i benefici. Di seguito una panoramica delle ricerche più significative:

Studi Accademici e Ricerche

1. "The Arts in Psychotherapy" (2017):
    - Titolo: "Terapia artistica con donne rifugiate siriane: Uno studio fenomenologico."
    - Autori: Nadia Naffaa, Marian Liebmann.

    Risultati: Lo studio ha esaminato l'impatto della terapia artistica su donne rifugiate siriane, mostrando significativi miglioramenti nel benessere emotivo e una riduzione di stress e ansia. Le partecipanti hanno riportato un aumento dell'autostima e una migliore capacità di affrontare le sfide quotidiane.

2. "Journal of Refugee Studies" (2019):

- Titolo: "La terapia artistica come mezzo di promozione dell'inclusione e dell'integrazione sociale per le donne rifugiate."
- Autori: Claudia Pascucci, Antonio Zucchi.

Risultati: Lo studio ha dimostrato che la terapia artistica facilita l'inclusione sociale delle donne rifugiate aiutandole a costruire reti di supporto e a sentirsi parte della comunità locale. Le attività artistiche hanno migliorato le competenze linguistiche e promosso la comprensione interculturale.

3. "Frontiers in Psychology" (2020):
   - Titolo: "Terapia artistica per donne migranti: Uno studio con metodi misti."
   - Autori: Laura A. Collins, Miriam J. Hatfield.

   Risultati: La ricerca ha combinato metodi quantitativi e qualitativi per esaminare l'efficacia della terapia artistica nelle donne migranti. I risultati hanno mostrato una significativa riduzione dei sintomi del PTSD (disturbo post-traumatico da stress) e un miglioramento nelle abilità sociali e comunicative.

Progetti e Iniziative di Successo

1. Progetto Fai Cisl in Italia: Descrizione: Un'iniziativa che organizza laboratori di terapia artistica per donne migranti, promuovendo l'integrazione sociale e il benessere psicologico. Il progetto ha avuto successo nel migliorare l'autostima e le relazioni sociali delle partecipanti.

   Risultati: Le donne che hanno partecipato ai laboratori hanno mostrato un maggiore senso di appartenenza e una riduzione dell'isolamento sociale.

2. "Migrant Women Art Therapy Project" nel Regno Unito: Descrizione: Un progetto che offre sessioni di terapia artistica a donne migranti e rifugiate, con l'obiettivo di favorire l'inclusione sociale e la guarigione emotiva.

   Risultati: Le partecipanti hanno riportato miglioramenti significativi nella gestione dello stress e un ampliamento delle relazioni sociali.

Conclusioni

In conclusione, l’arte-terapia rappresenta un approccio versatile e profondamente umano per promuovere l'inclusione delle donne migranti, favorendo la guarigione dagli effetti del trauma, la crescita personale e l'integrazione sociale.

La letteratura esistente e le iniziative confermano l'efficacia della terapia artistica come strumento di inclusione per le donne migranti. Gli studi dimostrano che la terapia artistica non solo aiuta a elaborare i traumi e ridurre lo stress, ma promuove anche l'integrazione sociale, lo sviluppo delle competenze linguistiche e la creazione di comunità. Questi risultati sottolineano l'importanza di incoraggiare e sostenere progetti di terapia artistica per migliorare la qualità della vita delle donne migranti e favorire la loro inclusione nelle società ospitanti.

Arte-terapia basata sulle arti figurative e plastiche

L’**arte-terapia** è una forma di terapia che utilizza il processo creativo dell'arte per migliorare il benessere fisico, mentale ed emotivo delle persone. Si basa sull'idea che il processo artistico possa aiutare a esplorare le emozioni, risolvere conflitti, sviluppare competenze interpersonali, gestire il comportamento e lo stress, e aumentare l'autostima e la consapevolezza di sé.

Le arti figurative e plastiche

Le **arti figurative** utilizzate nell'arte-terapia includono la pittura, il disegno e la fotografia. Tuttavia, come abbiamo visto nell'esperienza del progetto Artemi, anche il cinema (quando utilizzato per raccontare una nuova storia) e la terapia della sand-play di gruppo possono essere considerate parte di questo lavoro espressivo e creativo.

Le **arti plastiche**, d'altra parte, includono tradizionalmente attività di scultura e modellazione con materiali come l'argilla e il gesso. Altre forme di espressione creativa, come il cucito e la cucina, possono anch'esse essere considerate strumenti efficaci di arte-terapia. Entrambe le arti offrono strumenti e metodologie uniche per l'espressione personale e la scoperta di sé, come abbiamo osservato nei laboratori organizzati da DUN.

Applicazioni dell'arte-terapia

1. **Esplorazione e espressione emotiva**: Le arti visive permettono agli individui di esplorare e rappresentare le proprie emozioni attraverso colori, forme e immagini. Questo processo può facilitare l'espressione di sentimenti difficili da verbalizzare.
2. **Risoluzione dei conflitti**: Attraverso la creazione artistica, le persone possono esplorare e comprendere meglio i conflitti interni e interpersonali. L'arte può agire come un mediatore simbolico per affrontare i problemi e trovare soluzioni creative.
3. **Sviluppo di competenze interpersonali**: L'arte-terapia di gruppo consente lo sviluppo di competenze sociali e interpersonali. Lavorare insieme a progetti artistici può migliorare la comunicazione, la cooperazione e l'empatia tra le partecipanti, facilitando l'integrazione e la comunicazione interculturale per le donne migranti.
4. **Gestione dello stress**: Il processo creativo promosso dall'arte-terapia può essere un modo efficace per ridurre stress e ansia. Le attività artistiche offrono un'opportunità di rilassamento e meditazione, promuovendo un senso di calma e benessere, fondamentale per le donne migranti che affrontano ferite e sofferenze causate da vari eventi traumatici.
5. **Aumento dell'autostima e della consapevolezza di sé**: Creare attraverso l'arte-terapia può aiutare le persone a riconoscere e valorizzare le proprie capacità e a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé. La creazione di un'opera può portare a un senso di realizzazione e orgoglio.

In particolare, per le due aree di intervento creativo esplorate da DUN, **cucito e cucina**, attraverso la metodologia sviluppata da DUN che inquadra il tema della creatività in un discorso simbolico e terapeutico, possiamo individuare alcuni punti fondamentali per il tipo di utenti a cui si rivolge il progetto Artemi. Li esploriamo qui di seguito

Sartoria come Arte-Terapia

1. **Esplorazione Creativa e Autoespressione**

- *Progettazione e Creazione*: Il cucito permette agli individui di esplorare la propria creatività attraverso la progettazione e la creazione di capi d'abbigliamento. La scelta dei tessuti, dei colori e dei modelli può riflettere le emozioni e la personalità dell'individuo.
- *Personalizzazione e Unicità*: Creare vestiti unici può aumentare l'autostima e il senso di realizzazione. Indossare un capo creato con le proprie mani rafforza il senso di identità e unicità.

2. **Benefici Psicologici**

- *Concentrazione e Consapevolezza*: Il cucito richiede attenzione ai dettagli e concentrazione, aiutando a focalizzare la mente e ridurre lo stress. Il processo può diventare una forma di meditazione attiva.

- *Senso di Controllo*: Poter controllare ogni aspetto della creazione di un capo d'abbigliamento può aiutare a sviluppare un senso di controllo e competenza, utile per affrontare situazioni incerte nella vita quotidiana.

3. **Competenze Sociali e Relazionali**

- *Collaborazione e Condivisione*: Partecipare a laboratori di cucito può promuovere la collaborazione e la condivisione di idee e tecniche tra i partecipanti, rafforzando le competenze sociali e relazionali.

Laboratorio di cucina etnica come Arte-Terapia

Il laboratorio di cucina etnica può essere un potente strumento di arte-terapia, che utilizza il processo creativo della preparazione del cibo per promuovere il benessere mentale ed emotivo. La cucina etnica, in particolare, offre l'opportunità di esplorare culture diverse attraverso il cibo, favorendo la comprensione interculturale, l'espressione personale e le relazioni sociali.

Benefici della cucina etnica come Arte-terapia

Esaminiamo i benefici della cucina etnica che ci permettono di considerarla un utile strumento di arte-terapia

1. Esplorazione creativa ed espressione di sé

Creazione di ricette: La preparazione di piatti etnici ci permette di sperimentare nuovi ingredienti e tecniche di cottura. La scelta di sapori, colori e presentazioni riflette le emozioni e la creatività di ciascuna partecipante al laboratorio.

Personalizzazione: adattare le ricette alle proprie preferenze può migliorare il senso di controllo sulle proprie capacità e rafforzare il senso di sicurezza personale.

2. Benefici psicologici

Mindfulness e concentrazione: Cucinare richiede attenzione per i dettagli e consapevolezza del momento presente, e ciò aiuta a ridurre lo stress e favorisce la concentrazione.
Il processo di cottura può trasformarsi in una forma di meditazione attiva.

Senso di realizzazione: Creare un piatto gustoso e ben presentato può aumentare l'autostima e il senso di realizzazione. La gratificazione immediata di vedere, assaggiare e condividere con gli altri i frutti del proprio lavoro può essere molto soddisfacente.

3. Crescita culturale e sociale

Scambio culturale: La cucina etnica offre l'opportunità di esplorare e apprezzare culture diverse attraverso il cibo. Questo può favorire la comprensione interculturale.

Connessione sociale: I laboratori di cucina etnica spesso coinvolgono gruppi di persone che cucinano e mangiano insieme, promuovendo la collaborazione e rafforzando le relazioni sociali. Condividere un pasto creato insieme può creare un forte senso di comunità e di appartenenza.

4. Sviluppo di competenze pratiche

Abilità culinarie: Partecipare a laboratori di cucina etnica aiuta a sviluppare competenze pratiche in cucina, che possono essere utili nella vita quotidiana e migliorare la fiducia in se stesse.

Gestione del tempo e organizzazione: La preparazione di piatti complessi richiede una buona gestione del tempo e delle risorse, abilità che possono essere trasferite ad altri aspetti della vita.

In conclusione, l'arte-terapia, che utilizza le arti figurative e plastiche, e che può includere anche la sartoria etnica e la cucina etnica, offre un'ampia gamma di benefici per il benessere mentale ed emotivo.
Attraverso il processo creativo, le persone possono esplorare e comprendere meglio se stesse e il proprio mondo interiore. Questa forma di creatività è un potente strumento terapeutico e di crescita personale, che favorisce una maggiore consapevolezza di sé, l'autostima e la gestione dello

stress, elementi fondamentali per migliorare la qualità della vita e l'integrazione delle donne migranti.

Arte-terapia basata su Narrazione Autobiografica e Digital Storytelling

La scrittura autobiografica è oggi ampiamente riconosciuta nel campo dell'educazione e delle scienze sociali e umane in generale. Ma cosa la rende così importante ed efficace come pratica e strumento educativo?

La narrazione, le storie, sono una parte costitutiva della nostra conoscenza del mondo (Bruner).

Attraverso le storie costruiamo una rappresentazione esplicita o implicita di chi siamo, di chi è l'altro, di cosa è il mondo, per pianificare le nostre azioni e perseguire i nostri obiettivi. L'auto-narrazione, in particolare, è uno dei tipi di narrazione che contribuiscono a creare la nostra visione della realtà e di noi stessi e a guidare le nostre azioni nel mondo.

Questo particolare tipo di narrazione si riferisce a diversi contenuti:

- **episodi, ricordi sparsi** della nostra storia, che affiorano alla nostra memoria e ci "abitano" continuamente;
- **la trama della nostra storia**, quello che consideriamo il nostro percorso di vita, la sequenza di fatti ed eventi che ci hanno portato a essere ciò che siamo; la descrizione di noi stessi fa parte di questa narrazione continua; la nostra personalità (chi sono?), i nostri lati oscuri, le nostre capacità e qualità;
- un ulteriore elemento che contribuisce alla narrazione di noi stessi è la **proiezione nel futuro**; ciò che immagino di essere o fare in futuro, la prefigurazione della mia storia. Tutto questo va a costituire quella narrazione di sé con cui raccontiamo la nostra storia in primo luogo a noi stessi, per dare un senso alla nostra realtà, al nostro essere nel mondo. È quello che Duccio Demetrio chiama "pensiero autobiografico", come memoria di chi siamo stati e di chi siamo, senza la quale non avremmo nemmeno il senso della nostra identità.

Le metodologie autobiografiche partono da questo bisogno dell'essere umano di raccontarsi, a se stesso e agli altri, per farne un'occasione di cura e conoscenza di sé.

Scrivere o parlare?

L'atto di raccontare se stessi, attraverso le parole scritte, comporta un processo mentale specifico. Catturare l'esperienza mentale nella scrittura è come cristallizzare un processo in continuo movimento e sfuggente. Fermandolo, si ha l'opportunità di osservarlo, di soffermarsi su di esso (Goldberg 1987).

Si privilegia la scrittura a mano che, impegnando entrambi gli emisferi del nostro cervello, favorisce l'integrazione funzionale dei processi logici, razionali ed emotivi.

Così facendo, osservando l'emergere dei ricordi e dando forma alla propria storia, si raggiunge quel distanziamento che è un'altra caratteristica del “lavoro autobiografico”. Come l'artista-modello che alternativamente posa e dipinge, “così l'autobiografo diventa il biografo di quel personaggio che osserva vivere, e che alternativamente è se stesso e non è se stesso” (Demetrio Bolzoni, 1999).

Fasi della metodologia autobiografica

Le metodologie autobiografiche danno vita a momenti educativi, in cui la persona è guidata attraverso percorsi di scrittura autobiografica e di narrazione di sé. Possiamo individuare alcune fasi, o momenti chiave, all'interno di questi percorsi:

Una prima fase di “**ricognizione autobiografica**”, di “ **affioramento della memoria**”, in cui i partecipanti sono stimolati a compiere un viaggio introspettivo, di affioramento e di esplorazione dei propri ricordi; la persona si accorge di “ricordare ciò che non ricordava”, scoprendo un mondo accantonato che invece emerge in tutta la sua vividezza. A questa prima fase di ricognizione autobiografica segue una fase di “**ricomposizione**”, in cui si cerca di “fare ordine”, di ricomporre i ricordi sparsi in trame, in una storia. Il lavoro autobiografico è un lavoro creativo di ricomposizione a partire dal presente, alla ricerca di una maggiore comprensione di sé e della realtà. In questa fase ci rendiamo conto di poter riconoscere momenti di continuità e di discontinuità, di rottura e di cambiamento; possiamo quindi osservare quelli che Demetrio chiama i “punti apicali” dell'esperienza vissuta, cioè quei momenti della propria storia legati a eventi chiave che generalmente rientrano nell'esistenza umana: l'amore, il gioco, il lavoro, la morte. Nella nostra storia, vediamo l'intreccio con le storie degli altri, quelli da cui - nel bene e nel male - abbiamo imparato qualcosa di fondamentale.

La **fase riflessiva** del lavoro autobiografico, che inizia nell'atto di ricomporre la storia, è un momento di comprensione. È il momento in cui forse alcune motivazioni che hanno guidato il nostro percorso di vita, e di cui avevamo una certa percezione confusa, acquistano maggiore chiarezza.

Diventiamo più consapevoli del significato della nostra storia in relazione alla nostra famiglia, alla nostra cultura e alla storia più ampia di cui facciamo parte. Attraverso la riflessione sulla nostra storia, forse, emergeranno più chiaramente le sfide che ci sono state consegnate dalla vita, o le attitudini e le vocazioni che portiamo con noi...

Perché raccontare o scrivere di sé?

Scrivere di sé è un modo per attivare un processo di “autoconoscenza”, riscoprendo fili perduti della propria storia, recuperando parti importanti di noi stessi, valorizzando le esperienze di vita.

La scrittura di sé può essere, quindi, un motore di “cambiamento”, di crescita personale, proprio perché ci permette di comprendere meglio noi stessi e il mondo, ci offre la possibilità di creare “nuove narrazioni” di noi stessi e della realtà.

Possiamo quindi parlare di esperienza autobiografica come “cura di sé”, come afferma Duccio Demetrio.

La scrittura autobiografica è anche un “prendere la parola”, un atto che può avere un valore politico e di azione sociale. Infatti, può essere un modo per raccontare realtà trascurate o poco conosciute, presentare prospettive diverse sulla realtà e sostenere il cambiamento sociale.

Ogni storia, infatti, anche la più intima, si rivolge sempre a noi stessi e al mondo. Ogni storia, possiamo dire, comprende tre livelli di comunicazione e dialogo:

- Dialogo con se stessi

- Dialogo con gli altri

- Dialogo con il “mondo

Esempio: Quella volta che ho imparato...

Memorie minime...

- - Cercate di ricordare almeno 5 momenti della vostra vita in cui avete imparato qualcosa di importante per voi. Fate un elenco di questi 5 o più momenti con una piccola descrizione.

Esploriamo il significato di questa esperienza attraverso la scrittura....

Proviamo a riflettere su questa esperienza partendo da queste domande:

- "Che cosa ho imparato?"

- "In che modo questo apprendimento è importante per me oggi?".

- "Come questa esperienza, questo apprendimento, può essere importante anche per gli altri?".

Raccontare un'esperienza di apprendimento attraverso la scrittura....

Scegliamo un ricordo tra quelli scritti in precedenza e raccontiamolo più dettagliatamente:

- "Come è iniziata la storia?
- Cosa è successo?
- Come è finita?".

Esploriamo il significato di questa esperienza attraverso la scrittura....

Proviamo a riflettere su questa esperienza ponendoci queste domande:

- "Che cosa ho imparato?"

- "In che modo questo apprendimento è importante per me oggi?".

- "Come questa esperienza, questo apprendimento, può essere importante anche per gli altri?".

Questo percorso comprende le varie fasi tipiche della scrittura autobiografica che abbiamo visto in precedenza:

A - L'elenco dei ricordi è uno dei modi più semplici per far emergere le memorie.

B - La seconda fase, il racconto di un episodio, corrisponde alla fase di "ricomposizione", in cui si cerca di "fare ordine", di ricomporre i ricordi sparsi in una trama, in una storia.

C - La terza parte ci permette di sviluppare una riflessione sulla nostra esperienza che può diventare anche un messaggio per altre persone.

Come si concilia lo storytelling con altre forme d'arte?

È interessante la combinazione tra metodologie autobiografiche e di narrazione e metodologie artistiche. Per esempio, con le arti figurative, come il disegno e il collage; il disegno e il collage possono essere parte di un percorso di scrittura autobiografica. Spesso precedono la fase di scrittura. Rappresentare un'esperienza, un ricordo, attraverso il disegno o il collage, ci permette di contattare la parte emotiva di questo ricordo, prima ancora di raccontarlo con le parole, quindi attraverso la sfera cognitiva.
Un altro esempio molto importante è il legame tra i racconti autobiografici o tra le storie di vita in generale e il teatro. Le storie scritte o narrate possono diventare teatro, e in questo modo raggiungere un pubblico. Gli autori di queste storie, attraverso la formazione teatrale, creano un percorso catartico, elaborando le storie, cercando in esse quel significato universale che racchiudono e che le rende un linguaggio in grado di avvicinare gli altri.
Si potrebbero fare molti altri esempi del connubio tra narrazione e linguaggi artistici.
In generale, possiamo dire che questa combinazione permette di:
- esprimere e coltivare la nostra creatività, che ci permette di riconciliare aspetti di noi stessi e della realtà;

- far emergere la parte emotiva dei ricordi e delle esperienze di vita.

Metodologie/ Attività: Lista dei Workshops

N.	WORKSHOP	ORG.	METODOLOGIA	PAGINA
1	IMPARARE MUOVENDO: NARRAZIONE BIOGRAFICA DELL CORPO	ARCSS	ARTE-TERAPIA	24
2	VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI SÈ	DAFNI KEK	STORIE DI VITA - VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI SÈ- METODO AUTOBIOGRAFICO ATTIVO	29
3	IL FIUME DELLA VITA	MOBILIZING EXPERIZE	METODO ARTISTICO DI MAPPATURA AUTOBIOGRAFICA	32
4	CINEMENTE	DUN	BIOGRAFIA, AUTOBIOGRAFIA, REPRESENTAZIONE FILMICA, IMMAGINAZIONE ATTIVA E GESTUALITÀ ESPRESSIVA CON LA SAND PLAY THERAPY.	36
5	FRAGRANZE E PROFUMI PER CONOSCERE IL MONDO: UN VIAGGIO FRA STORIE E CULTURE ATTRAVERSO IL CIBO	DUN-SMP	COMBINAZIONE DI METODOLOGIE AUTOBIOGRAFICHE CON ATTIVITÀ ARTISTICO/ARTIGIANALI.	39
6	SARTORIA GASTRONOMICA: DOLCI SAPORI IN POCHETTE	DUN	COMBINAZIONE DI METODOLOGIE AUTOBIOGRAFICHE CON ATTIVITÀ ARTISTICO/ARTIGIANALI	42
7	IL FIUME, I FILI E I TESSUTI: VIAGGIO SIMBOLICO SULLA TRAMA DELLA VITA	DUN	COMBINAZIONE DI METODOLOGIE AUTOBIOGRAFICHE CON ATTIVITÀ ARTISTICO/ARTIGIANALI	45
8	PRESENTAZIONE DI SÉ ATTRAVERSO STORIE DI VITA, VALORI E OBIETTIVI. SCRIVERE UNA LETTERA MOTIVAZIONALE	DAFNI KEK	STORYTELLING AUTOBIOGRAFICO	48

9	PUNTI DI VISTA: STORYTELLING	DAFNI KEK	STORYTELLING AUTOBIOGRAFICO	51
10	POESIA COME TERAPIA	DAFNI KEK	SCRITTURA CREATIVA, POESIA	53
11	UNA CARTOLINA PER TE	DAFNI KEK	SCRITTURA CREATIVA, DISEGNO, RIFLESSIONE SUL SÉ	55
12	AUTORITRATTO: VISITARE UNA MOSTRA D'ARTE	DAFNI KEK	RIFLESSIONE SUL SÉ ATTRAVERSO L'AUTORITRATTO	58
13	ESPLORAZIONE E OSSERVAZIONE	DAFNI KEK	PASSEGGIATE FOTOGRAFICHE	61
14	ESPERIENZE DI LETTORE: LETTERA DA UN EROE	DAFNI KEK	SCRITTURA CREATIVA	64
15	CREARE UNA CITTÀ FANTASTICA: CAMBIARE IL PUNTO DI VISTA	DAFNI KEK	SCRITTURA CREATIVA, RIFLESSIONE SUL SÉ, APPROCCIO AUTOBIOGRAFICO	67
16	SCRITTURA CREATIVA: I 5 SENSI	DAFNI KEK	SCRITTURA CREATIVA	70
17	TERAPIA DELLA FIABA	DAFNI KEK	FIABE, SCRITTURA CREATIVA	73
18	SCRITTURA CREATIVA: PORSI DEI LIMITI, USARE I SENTIMENTI, RIFLETTERE	DAFNI KEK	SCRITTURA CREATIVA	76
19	BIODANZA	ARCSS	TEERAPIA DEL MOVIMENTO	79
20	MANID DI DONNE	SMP	ARTE-TERAPIA, METODOLOGIE AUTOBIOGRAFICHE	81
21	SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA COME CURA DI SÉ	SMP	SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA	87

Workshop 1

Organizzazione	Associação Social de Silveirinhos - ARCSS

Metodologia
Arte-terapia

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	X
Attività		In Remot	
Workshop	X	Apprendimento misto	

Titolo	*Apprendere attraverso il movimento: Narrazione biografica del corpo*
SOMMARIO	Questo workshop presenta una metodologia autobiografica applicata all'espressione corporea e all'improvvisazione.
TEMA	Attività educative basate sull'arte-terapia per l'inclusione sociale attraverso l'art&craft, le tecniche di narrazione autobiografica e lo storytelling digitale per sostenere le donne migranti in progetti di autoconsapevolezza ed empowerment, sia in persona che a distanza. Questo strumento descrive come preparare le attività e i materiali, offre modelli di valutazione e autovalutazione delle attività e dei risultati, rendendo più facile l'utilizzo di questo strumento e la replica delle attività proposte.
PARTECIPANTI	Questa attività non prevede alcuna limitazione al profilo dei partecipanti.
OBIETTIVO	- Promuovere la connessione tra corpo e mente dei partecipanti, puntando alla coscienza corporea e alla mindfulness. - Stimolare la creazione/esplorazione di narrazioni autobiografiche. - Creare uno spazio sicuro in cui i partecipanti possano permettersi di esplorare ed esprimere il proprio corpo. - Potenziare l'opportunità di riflettere sui ricordi: quelli individuali, quelli comuni, quelli universali... - Promuovere l'autostima attraverso la conoscenza delle potenzialità del corpo, per arrivare a una nuova visione di sé.

MATERIALI	- Altoparlante per la musica (e computer/lettore mp3 se necessario); - carta e colori; Il workshop dovrà essere realizzato in uno spazio aperto per lavorare comodamente in movimento in base al numero di partecipanti. se possibile, si consiglia di prevedere un'illuminazione soffusa.
PREPARAZIONE	I facilitatori preparano i materiali necessari, organizzano la stanza in modo da renderla accogliente e priva di ostacoli.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1. Introduzione e condivisione di regole generali. 2. Riscaldamento graduale - Consapevolezza del corpo e dello spazio. 3. Visualizzazione guidata - I percorsi del mio corpo. 4. Esercizio autobiografico - Mappatura del mio corpo. 5. Improvvisazione - La mia storia in movimento. 6. Condivisione - I corpi della nostra comunità. Valutazione e riflessione.
VALUAZIONE	Proponiamo una valutazione dinamica in cui ogni partecipante scriverà in pochi minuti le risposte alle seguenti domande: *- Oggi ho assaporato il gusto di....* *- Oggi i miei occhi hanno scoperto...* *- Oggi la mia pelle ha toccato...* *- Oggi ho ascoltato...* *- Oggi ho sentito l'odore di....* *-Oggi il mio corpo mi ha detto che...*
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Ogni partecipante dovrà sentirsi libero/a di non continuare il workshop o di non condividere con gli altri le proprie emozioni qualora non si sentisse a suo agio.
DIMENSIONI GRUPPO	La dimensione del gruppo consigliata è da 5 a 15 partecipanti. Tuttavia, il gruppo può anche essere più grande, purché le dimensioni della stanza lo consentano e il tempo a disposizione per la condivisione sia sufficiente
COMPLESSITÀ	2/3. Per preparare l'attività occorrono molto tempo e materiali, oltre a una competenza specifica per la sua realizzazione; ad esempio potrebbero essere necessari molti materiali, è necessario un tipo di luogo specifico, la spiegazione dell'attività è piuttosto complicata
TEMPO	2 h
AUTORE(I) FONTI	Gabriella Modesto.

Apprendere attraverso il movimento: Narrazione biografica del corpo

Descrizione Step by step

Introduzione

Tempi	Introduzione e condivisione di regole generali.	Objectives
5 min	**Presentazione del formatore e del gruppo** (se richiesto dal contesto)	Riscaldamento.
5 min	**Presentazione del workshop:** Apertura con una breve valutazione delle aspettative (Cosa pensi che stiamo facendo oggi? Cosa significa espressione corporea?).	Riscaldamento graduale. Introduzione all'argomento.
5 min	**Regole condivise** Il formatore stabilirà alcune regole condivise, ad esempio: - Riservatezza: Le storie, le emozioni, le riflessioni, le opinioni che saranno condivise in questa attività non saranno divulgate al di fuori di questa sessione. - Generosità: Noi, come individui, saremo generosi con noi stessi permettendoci di connetterci, di esplorare, di godere di questa sessione, lavorando con onestà sulle nostre storie, emozioni e corpi. E, come gruppo, saremo generosi l'uno con l'altro, condividendo, ricevendo e accogliendo le storie, le emozioni e i corpi condivisi con noi. Poi, i partecipanti possono proporre indicazioni di lavoro condivise: (immagini, luci, rumori...)	Creare insieme uno spazio sicuro per l'esperienza. Promuovere la coesione del gruppo.

Tempo totale 15 min.

Riscaldamento

Tempo	*Consapevolezza del corpo nello spazio*	Obiettivi
15 min	- **Mobilizzazione** articolazioni - **Dislocazione:** giocare con ritmi diversi - **Gioco per sciolgiere il ghiaccio:** zip - zap - boing	Riscaldamento. Attivare l'attenzione e la presenza nel "qui e ora". Familiarizzare con visi, nomi e lo spazio.

Tempo Tot. 15 min.

Visualizzazione Guidata

Tempo	*I percorsi del corpo*	Obiettivi
10 min	I partecipanti trovano una posizione comoda nella stanza. Il formatore propone una visualizzazione guidata per favorire l'auto-riconoscimento del proprio corpo e iniziare a connettersi con le storie ad esso collegate.	Promuovere la concentrazione . Creare uno stato d'animo adatto per questa attività.

Tempo Tot 10 min.

Esercizio Autobiografico

Tempo	*La mappa del mio corpo*	Obiettivi
15 min	***Disegno di una mappa:*** Seguendo il concetto di visualizzazione, i partecipanti saranno invitati a disegnare su carta la mappa del proprio corpo, evidenziando almeno 5 parti che hanno a che fare con la narrazione della propria vita.	Aiutare i partecipanti a identificare i momenti salienti della storia della loro vita. Creazione di mappe visuali del corpo, come visto dall' esterno.
30 min	***Mappa in movimento:*** Una volta selezionati gli elementi, i partecipanti troveranno uno schema di movimento per ciascuno di essi, traducendo la storia in movimento. Con l'aiuto del formatore, il gruppo attraverserà la plasticità dello schema, giocando ed esplorando con esso. Al termine, ogni partecipante realizzerà una breve coreografia che chiameremo “ La mappa”.	Favorire l'espressione corporea attraverso il movimento. Fornire ai partecipanti nuovi strumenti di narrazione. Creare una dinamica per rivisitare le storie personali da una diversa angolazione.

Tempo Tot 45 min.

Condivisione

Tempo	*I corpi del nostro gruppo*	Obiettivi
20 min	***Questa è la mia mappa***: I partecipanti si mostrano a vicenda la mappa finale che hanno elaborato.	Condividere la propria esplorazione
10 min.	***Un patchwork fatto di mappe:*** I partecipanti interagiranno con le mappe degli altri, creandone una comune: la storia di una comunità.	Aiutare i partecipanti a interagire tra loro attraverso il movimento. Potenziare la comprensione di una storia comune, con l'empowerment che ne deriva

Tempo Tot 30 min.

Valutazione

Tempo	*Il viaggio del mio corpo*	Obiettivi
10 min	Proponiamo una dinamica di valutazione in cui ogni partecipante scriverà in pochi minuti un testo per rispondere ai seguenti suggerimenti: - Oggi ho assaporato il gusto di....	

	- Oggi i miei occhi hanno visto... - Oggi la mia pelle ha toccato... - Oggi ho ascoltato... - Oggi ho sentito l'odore di.... -Oggi il mio corpo mi ha detto che...	

Tempo Tot 10. min.

Workshop 2

Organizzazione	Dafni Kek

Metodologia
Storie di vita (viaggio alla scoperta di sé, Metodo autobiografico attivo)

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività		**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Viaggio alla scoperta di sé*
SOMMARIO	Un workshop che offre ai partecipanti un viaggio alla scoperta di sé, utilizzando un metodo autobiografico attivo e una serie di attività partecipative, per scoprire le proprie competenze e qualità individuali e abituarsi alle interazioni sociali e professionali.
TEMA	Un insieme di attività in grado di valutare e documentare le competenze e le abilità dei partecipanti con l'obiettivo di sviluppare un profilo di competenze e quindi di sostenere l'ulteriore sviluppo personale e professionale, il (ri)orientamento e la pianificazione di ulteriori fasi di apprendimento, con alcune attività incentrate su situazioni di vita reale.
PARTECIPANTI	Il laboratorio si rivolge a persone in fase di transizione che necessitano di orientamento e consulenza. Il linguaggio semplice di tutte le attività facilita il lavoro con le nuove persone immigrate, poiché è stato adattato alla loro situazione e alle loro esigenze, sia in termini di lingua che di contenuti e di layout. In particolare, il lavoro con il ProfilPASS in lingua semplice richiede almeno competenze linguistiche di base, mentre il gioco di ruolo del progetto MILMET richiede un uso più organico della lingua, ma può essere adattato al livello linguistico delle partecipanti. Le attività del ProfilPASS in lingua semplice e gli strumenti del progetto MILMET possono essere utilizzati con persone adulte di ogni età e provenienza.
OBIETTIVO	I partecipanti dovranno essere in grado di: • valutare le proprie competenze, abilità e capacità, soprattutto quelle acquisite in ambienti informali; • parlare di sé e riflettere sulle proprie esperienze passate e sulle proprie storie di vita;

	• valutare le proprie competenze (livello A: posso farlo se qualcuno mi aiuta, livello B: posso farlo da solo in una certa situazione e livello C: posso farlo da solo, in situazioni diverse). • Sviluppare un curriculum vitae; • Rafforzare il rapporto con la propria storia, la cultura, le persone e i luoghi significativi; • Meditare e usare il disegno come attività rilassante e terapeutica.
MATERIALI	Ciò che occorre è un computer portatile, un proiettore o uno schermo per proiezioni, lavagne a fogli mobili (una per ogni partecipante), fogli adesivi colorati, penne per colorare (marrone, verde, rosso, arancione, giallo e grigio), il ProfilPASS in lingua semplice per ogni partecipante, lo strumento per il gioco di ruolo del progetto MILMET, una penna o una matita e/o un quaderno per ogni partecipante.
PREPARAZIONE	I facilitatori devono conoscere la metodologia e le diverse attività da utilizzare per il workshop. Inoltre, l'aula deve essere preparata in anticipo e tutti i materiali necessari devono essere raccolti e messi a disposizione dei partecipanti dal facilitatore, come penne colorate, fogli di lavoro, presentazioni, ecc.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	**FASE 1** "Albero della vita": ogni partecipante disegna il proprio albero della vita, inserendovi i momenti chiave della propria vita. **FASE 2** "Sessioni di consulenza": attività di gioco di ruolo, squadre di 2 partecipanti discutono i loro alberi da cui emergono le competenze in base alle seguenti categorie: 1) casa, vicini e famiglia, 2) lavoro, occupazione e formazione continua, 3) interessi, piacere e tempo libero. **FASE 3** "Ora so cosa so fare": ogni partecipante classifica le proprie competenze così ottenute: livello A, B, C. **FASE 4** "Come posso dimostrare quello che so fare": i partecipanti si avvicinano all'idea del CV, dell'Europass e della documentazione delle loro competenze. **FASE 5** "Impronte delle mani": i partecipanti valutano il workshop utilizzando le loro impronte.
VALUAZIONE	La valutazione del laboratorio si svolge attraverso un'attività. L'attività si chiama "Impronta della mano". Ai partecipanti verrà chiesto di disegnare le impronte delle loro mani su un foglio di carta. Ogni dito rappresenterà un'affermazione diversa, partendo dall'indice e dall'affermazione più positiva e finendo con il mignolo e l'affermazione meno positiva. Dovranno abbinare ogni parte del laboratorio a ogni dito e affermazione. Possono anche fare dei commenti per dare un ulteriore contributo. Se chiediamo alle partecipanti di scrivere una breve dichiarazione, si evitano accese discussioni finali, infatti ogni partecipante potrà avere l'ultima parola e si potrà anche consegnare una fotografia della sua dichiarazione finale..
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Ci sono diverse questioni da tenere in considerazione quando si costruisce un laboratorio e si realizzano attività educative per persone con un background migratorio. In particolare, un ostacolo significativo a un apprendimento efficace per rifugiati e migranti è la barriera linguistica. I facilitatori dovrebbero usare un linguaggio chiaro e semplice, fornire supporti visivi e utilizzare servizi di traduzione o interpretazione. Le differenze culturali possono influenzare gli stili di apprendimento, le preferenze e gli atteggiamenti verso l'istruzione. Gli educatori dovrebbero cercare di utilizzare materiali ed esempi che riflettano il

	background culturale del loro gruppo, nonché incorporare attività culturali nel programma di studio per rendere l'esperienza di apprendimento più pertinente e coinvolgente per i loro studenti. Inoltre, diversi fattori socioeconomici, come la povertà e l'insicurezza abitativa, possono influire sulla capacità dei migranti di accedere all'istruzione e di partecipare alle attività di apprendimento. L'accesso a un alloggio stabile e a prezzi accessibili, l'assistenza finanziaria e altre forme di sostegno potrebbero essere fondamentali. È possibile che gli individui con un profilo migratorio abbiano subito traumi e stress legati alle loro esperienze migratorie, che possono influire sulla loro capacità di apprendimento. Per questo motivo, la creazione di un ambiente di apprendimento sicuro e favorevole e l'accesso a servizi di consulenza e salute mentale sono considerati importanti. Inoltre, l'attenzione a un approccio più comunicativo e interattivo può aiutare a costruire la fiducia e la motivazione e fornire ai migranti l'opportunità di mettere in pratica le loro varie abilità in contesti di vita reale. Infine, gli educatori dovrebbero cercare di adattare l'insegnamento alle esigenze del proprio gruppo di partecipanti, poiché i migranti possono avere diversi livelli di competenza linguistica, istruzione e capacità di lettura. La necessità di valutare i bisogni e le capacità degli studenti e di adattare l'insegnamento ai loro stili di apprendimento e alle loro preferenze individuali è fondamentale.
DIMENSIONI GRUPPO	La dimensione del gruppo dipende dal tempo disponibile per il workshop. Per il workshop specifico, il tempo assegnato è di circa 2 ore, quindi il gruppo di partecipanti è composto da circa 8 persone.
COMPLESSITÀ	La complessità dell'insieme di attività proposte è considerata elevata (livello 3). A seconda delle dimensioni del gruppo di apprendimento, potrebbero essere necessari più facilitatori (per un gruppo di 8 persone, sono necessari almeno 2 facilitatori). Inoltre, i facilitatori devono avere familiarità con la metodologia ProfilPASS in linguaggio semplice.
TEMPO	Il tempo suggerito per le attività descritte è di 90 minuti con due pause di 10 minuti tra l'una e l'altra, ad esempio: 15 minuti per l'introduzione della metodologia e dei materiali utili, 5 minuti per le domande e le risposte, 20 minuti per l'attività “Albero della vita”, 15 minuti di pausa, 20 minuti per il gioco di ruolo “sessioni di consulenza”, 5 minuti di pausa, 20 minuti per “Ora so cosa posso fare”, 5 minuti di pausa, 10 minuti per “Come posso mostrare cosa posso fare” e 5 minuti di valutazione.
AUTORE(I) FONTI	Le risorse utilizzate per il workshop descritto e le varie attività sono: Methods for Working with ProfilPASS, http://scout.profilpass-international.eu/files/en-pp-methodcards.pdf ProfilPASS in Simple Language: http://scout.profilpass-international.eu/files/profilpass_in_simple_language_desktop_version.pdf MILMET Project tools for language learning (available soon) EU Skills Profile Tool for Third Country Nationals, https://ec.europa.eu/migrantskills/#/ Europass, https://europa.eu/europass/en

Workshop 3

Organizzazione	Mobilizing Expertise

Metodologia di Arte-terapia
Metodo artistico che utilizza la mappatura autobiografica "Metodologia del fiume della vita".

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività		**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Il fiume della vita*
SOMMARIO	L'attività River of life è pensata per aiutarci a riflettere su chi siamo e ad esplorare da dove veniamo e qual è la storia della nostra vita. Il fiume è una metafora, un simbolo della nostra vita, usato come strumento per rappresentare il nostro viaggio personale utilizzando l'arte. Un fiume a volte può scorrere più lentamente, altre volte più velocemente, e ci sono sempre degli ostacoli nel suo scorrere. L'obiettivo è quello di evidenziare gli elementi chiave che hanno contribuito a plasmare il fiume della vita fino ad oggi. Questo metodo ci permette di descrivere non solo il momento attuale della nostra vita, ma anche le svolte storiche e le esperienze del percorso che abbiamo compiuto per arrivare a questa fase della vita. I fiumi della vita possono anche estendersi oltre la nostra realtà attuale e possono essere utilizzati per mostrare le nostre aspettative e aspirazioni per il futuro.
TEMA	Attività educative basate sull'arte-terapia per l'inclusione sociale attraverso l'art&craft, le tecniche di narrazione autobiografica e lo storytelling digitale per sostenere le donne migranti in progetti di autoconsapevolezza ed empowerment, sia in presenza sia a distanza. Questo kit descrive come preparare le attività e i materiali, offre modelli di valutazione e autovalutazione delle attività e dei risultati, facilitando l'uso di questo strumento e la replica delle attività proposte.
PARTECIPANTI	In questa attività ci rivolgiamo a partecipanti maggiori di 18 anni e disponibili a usare l'arte come tecnica educativa e di narrazione.

OBIETTIVO	Gli obiettivi del workshop sono - incoraggiare le partecipanti a usare l'arte e la musica per raccontare e creare storie; - saper creare una presentazione orale con l'ausilio di immagini; - sostenere la creatività attraverso l'arte e la narrazione.
MATERIALI	Materiali necessari: Lavagne a fogli mobili, matite colorate (pastelli, pennarelli, colori a secco, ecc.), colla, piccoli ornamenti di cancelleria, piccoli adesivi (simboli, ecc.) per alimentare la creatività, foto, musica per rilassarsi e ispirarsi, creatività e immaginazione.
PREPARAZIONE	Nella fase di preparazione, per predisporre la mente delle partecipanti all'attività del Fiume della Vita, il facilitatore dice: "Un buon discorso che ci porta in un viaggio nella nostra mente, che ci emoziona, ci ispira e ci motiva è quello della narrazione. L'arte della narrazione può essere praticata utilizzando molti materiali diversi, come pupazzi, carte, oggetti, ecc. Può anche non utilizzare strumenti visuali. Nell'attività di oggi, racconteremo la nostra storia utilizzando l'arte.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	**Fase 1: Riflessione** Chiedete alle partecipanti di pensare al corso della loro vita. Chiedete loro anche di pensare al futuro percorso della loro vita nei prossimi 5 anni. Aiutateli a riflettere con le seguenti domande: -Quale forma avrebbe la loro vita se fosse un fiume? -Dove avvengono le anse e le svolte quando la loro situazione o la loro prospettiva cambia? Le transizioni sono dolci o brusche? -Ci sono rocce o detriti - ostacoli o momenti che cambiano la vita - che cadono nel loro fiume? -Ci sono punti in cui scorre con forza e determinazione, oppure rallenta un po'? **Fase 2: Modellare** Date alle partecipanti un grande foglio di carta, bianco. Chiedete loro di disegnare i fiumi della vita in base agli spunti di riflessione. Fornite alle partecipanti tutto il materiale necessario (colori, matite, ecc.) per realizzare il disegno. Precisate che i fiumi che creeranno rimarranno come ricordi dopo l'attività. Dite loro di indicare l'età e/o la data approssimativa accanto al flusso del loro fiume. Chiedete loro di identificare gli eventi importanti della loro vita che hanno dato forma alla loro storia - le rocce nel fiume o i luoghi in cui il fiume ha cambiato il suo corso. Se dovessero suddividere il loro percorso di vita in segmenti, dove avverrebbe la divisione? Chiedete di dare un nome a ciascuna parte del fiume della vita. **Fase 3: Riorientamento** Chiedete alle partecipanti di pensare alle persone che li hanno accompagnati in questo viaggio sul fiume. Dite loro di riportare queste relazioni o perdite importanti nei punti appropriati del fiume della vita. Se vogliono, possono scrivere i loro sentimenti e pensieri riguardanti queste relazioni. -Quali relazioni sono state più importanti in diversi momenti della loro vita? -Chi le ha maggiormente coltivate, come e perché? -Ci sono state perdite di relazioni significative lungo il percorso? -Quali sono stati i gruppi o le comunità più importanti nel loro percorso? **Fase 4: Contestualizzazione**

	Chiedete alle partecipanti di riflettere sul loro viaggio e sulla loro traiettoria di vita. Dovrebbero collocare gli eventi della vita nei punti appropriati dei loro disegni, usando parole e/o simboli. -Ci sono momenti significativi di dolore e sofferenza o di felicità e gioia che modellano il flusso del fiume della vita? -Cosa è successo nel mondo a livello locale, regionale o globale che potrebbe influenzare il flusso del loro fiume della vita? **Fase 5: Valutazione** L'attenzione deve essere rivolta a ciò che è importante per la loro vita. -Quali valori, promesse, ragioni o principi sono più importanti per loro in un particolare momento della loro vita? -Verso quali obiettivi, se ci sono, sono state indirizzate le loro energie principali? O, in senso figurato, quali obiettivi e traguardi hanno contribuito a modellare il flusso delle acque della vita in un momento particolare della loro esperienza? -Al termine dell'evento, chiedete ad alcune volontarie di presentare alle altre persone il proprio Fiume della Vita. Quando hanno finito di rappresentare il loro fiume di vita, chiedete loro di rivedere l'intero quadro. I loro simboli e le loro parole rappresentano il modo in cui hanno pensato e sentito durante la loro vita? Sono stati tralasciati alcuni elementi importanti? Se necessario, possono apportare modifiche. Ricordate loro che nessuna rappresentazione può catturare tutti gli aspetti della loro vita. Quando hanno terminato il loro fiume della vita, dite loro che, se lo desiderano, possono mostrare i loro fiumi all'intero gruppo e condividere i loro punti di svolta. Alla fine dell'attività, chiedete alle partecipanti come si sono sentite, cosa hanno imparato e quali conclusioni possono trarre da questa attività. Poiché questa attività riassume la storia della vita, le esperienze e il patrimonio delle persone, il “fiume” può essere usato come una guida per il loro sviluppo personale e professionale. Inizieranno a valutare il proprio ruolo e il modo in cui possono fare la differenza come persone. Saranno responsabilizzate, motivate e consapevoli dell'unicità delle loro storie.
VALUTAZIONE	Mini-fiume del mio futuro: Dopo aver disegnato il vostro fiume, pensate a come dovrebbe essere il vostro fiume in futuro. Poi, provate a rispondere alle seguenti domande: 1. Cosa sperate che accada nel vostro fiume in futuro? 2. In che modo le persone del mondo esterno influenzeranno il vostro fiume? 3. Quali fattori esterni a voi influenzeranno il vostro fiume e come potete affrontarli? 4. Quale sarebbe la vostra reazione alle difficoltà o alle gioie che probabilmente incontrerete nel vostro fiume futuro?
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Alcune persone potrebbero essere sensibili e sperimentare esplosioni emotive mentre si preparano a questa attività e parlano dei loro sentimenti. Tenendo presente questo aspetto, è opportuno essere preparati e predisporre un sistema di supporto.
DIMENSIONE GRUPPO	Questa attività è più adatta a piccoli gruppi di 5-8 persone, poiché le partecipanti presenteranno il loro fiume alle altre partecipanti; sarà quindi necessario più tempo se il numero di partecipanti sarà maggiore.

COMPLESSITÀ	2. Sono necessari tempo e materiali per preparare l'attività, e una buona esperienza per realizzarla; sono necessari molti materiali, un tipo specifico di locale, la spiegazione dell'attività deve essere chiara e precisa.
TEMPO	1.5 -2 ore.
AUTORE(I) FONTI	The River of Life methodology 1.pptx - Google Slaytlar How to Write a Haiku, With Examples | Grammarly Blog
ULTERIORI FONTI	**Creare una poesia haiku** L'haiku è un genere di poesia tradizionale giapponese. È considerato il tipo di poesia più breve al mondo. Di solito ha una struttura di tre righe con 5-7-5 sillabe. Quando si scrive un Haiku, si possono citare le stagioni, la natura e le emozioni, oppure si può descrivere una situazione o un evento specifico e puntuale. Le regole di una poesia Haiku: - non ci sono più di 17 sillabe. - L'haiku è composto da soli 3 versi. - In genere, ogni primo verso di Haiku ha 5 sillabe, il secondo verso ha 7 sillabe e il terzo ha 5 sillabe. Ora useremo una poesia Haiku per esprimere il nostro pensiero sul futuro. Creiamo una poesia Haiku che rappresenti il vostro passato, il presente e il futuro "fiume" o una dichiarazione forte per i vostri pensieri sul futuro.

Workshop 4

Organizzazione	DUN Ets Association

Methodologia
Biografia, autobiografia, rappresentazione cinematografica, immaginazione attiva e il gesto espressivo della Sand Play Therapy.

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività		**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Cinemente*
SOMMARIO	L'attività si ispira al workshop proposto dal partner greco DAFNI su un Cineforum con finale sospeso, per sollecitare un'attività immaginativa e la creazione da parte delle partecipanti di un finale diverso. L'obiettivo è quello di creare un innesto tra questo modello di Cineforum e l'attività di Laboratorio Cinematografico di DUN attraverso: l'educazione al linguaggio iconico del cinema e l'introduzione al metodo della Sand Play Therapy, la proiezione del film con l'elaborazione condivisa nel gruppo della storia narrata, l'immaginazione attiva nel trovare connessioni con la propria biografia, la trascrizione dell'esperienza filmica e interiore nel vassoio della Sand Play Therapy.
TEMA	Attività educative basate sull'arte-terapia per l'inclusione sociale attraverso approcci di artigianato artistico, tecniche di narrazione autobiografica e storytelling digitale per sostenere le donne migranti in progetti di autoconsapevolezza ed empowerment, sia di persona che a distanza. Questo kit descrive come preparare le attività e i materiali, offre modelli di valutazione e autovalutazione delle attività e dei risultati, facilitando l'uso di questo strumento e la riproduzione delle attività proposte. Attività educative basate sull'arte visiva e immaginativa per l'inclusione sociale attraverso la visione di film integrati con il metodo della Sand Play Therapy, la narrazione autobiografica e le tecniche di storytelling per sostenere le donne migranti in progetti di autoconsapevolezza ed empowerment. Il workshop si svolge in presenza.
PARTECIPANTI	Il workshop è rivolto a donne migranti di diverse nazionalità di età compresa tra i 20 e i 50 anni.

OBIETTIVO	Gli obiettivi generali sono il sostegno e l'assistenza psicologica. L'iniziativa mira a coinvolgere le donne nel dialogo interculturale e nella riflessione sui temi della migrazione, dei diritti umani, della sostenibilità e dell'etica sociale attraverso l'arte. I mezzi di espressione artistica, come il cinema, possono promuovere una maggiore comprensione delle questioni migratorie, l'empatia, il rispecchiamento e l'immedesimazione negli aspetti traumatici delle storie raccontate. Gli obiettivi specifici sono aiutare le donne a riflettere su se stesse, ridefinire le loro storie di vita, rappresentarle attraverso il gioco della sabbia e ispirare nuove narrazioni. Le beneficiarie aumentano la consapevolezza di sé, il proprio empowerment e la fiducia in se stesse e nella comunità.
MATERIALI	Incontri preliminari sull'educazione al linguaggio simbolico del cinema e sul metodo del gioco della sabbia. Visione di film presso la sede dell'associazione e nelle sale cinematografiche. Registrazione della discussione con le donne. Fotografie delle sabbie realizzate da ciascuna di loro: specchio dell'intreccio tra lavoro cinematografico e autobiografia.
PREPARAZIONE	Cercare uno spazio dedicato alla visione dei film selezionati (una sala cinematografica) e uno spazio in cui fare incontri preliminari per conoscere il metodo, e incontri successivi per elaborare il film e praticare il Sand Play. Avere a disposizione tutti i materiali per il gioco della sabbia, per registrare il dialogo sui temi proposti dal film. Reportage fotografico delle sabbie.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	Le fasi sono due: ***La prima** è preparatoria e consiste in 4 incontri (due di visione di filmati ad alto valore simbolico; altri due incontri di spiegazione ed educazione al metodo della Sand Play Therapy attraverso la visione di scene di sabbia legate a percorsi clinici). In sintesi si riflette sul percorso esperienziale proposto: visione dei film seguiti da discussione sul tema, con riferimenti autobiografici e creazione di sabbie. Durata media degli incontri: 4 ore. ***La seconda** fase prevede le seguenti fasi in sequenza e ha una durata di circa 5 ore compresa la proiezione del film al cinema: 1. Le partecipanti vengono invitate programmando insieme il giorno, la data e il film prescelto. 2. Proiezione dei film selezionati sui temi dei diritti umani, dell'inclusione e della lotta alla violenza sulle donne. (Nel lavoro proposto, verrà proiettato il cortometraggio realizzato da DUN "Welcome to the river" sulla tratta di esseri umani e sul reato di tratta e sull'assistenza psicologica attraverso la Sand Play Therapy). 3. Dopo la visione di ogni film seguirà il dibattito, moderato da un conduttore con competenze psicosociali e cinematografiche. 4. Durante il successivo dibattito sul film viene fornita un'interpretazione personale del finale della storia narrata, la propria visione di come la trama avrebbe potuto svolgersi diversamente dalla sceneggiatura del film. Questo esercizio di immaginazione attiva fornisce la base per un'ulteriore riflessione sul proprio io, che può essere condivisa all'interno del gruppo. Sarà anche un modo per elaborare insieme, in un'atmosfera affettiva e di fiducia, le proprie esperienze di vita, per lo più legate al viaggio di migrazione, al luogo di origine e al Paese ospitante. Elaborazioni che possono essere trascritte sotto forma di immagine in una scena di sabbia collettiva.

	5. Tali riflessioni potrebbero diventare, come è accaduto con il cortometraggio Welcome to the river, il canovaccio per nuove sceneggiature da condividere attraverso la realizzazione di altri cortometraggi.
VALUTAZIONE	In ogni fase del percorso si presterà attenzione e ascolto a tutto ciò che accade e a ciò che le partecipanti esprimono in merito all'esperienza che stanno vivendo. Questo permetterà un continuo feedback sull'atto creativo, che metterà le persone in contatto con aspetti profondi e in parte sconosciuti. Questo porterà a una maggiore consapevolezza di sé e a una più profonda comprensione della relazione con l'altro. Toccare punti personali e traumatici può creare momenti di grande emozione e l'emergere di paure legate alle ferite della migrazione. A questo proposito, è importante mettere a disposizione spazi psicoterapeutici individuali e di gruppo in ambienti extra-laboratoriali dedicati specificamente all'assistenza psicologica.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Nella fase iniziale del workshop vengono condivisi alcuni principi di lavoro del gruppo, tra cui: - Riservatezza, empatia; - Assenza di giudizio e quindi accettazione di storie diverse; - Si condivide ciò che si vuole; - Si sollecitano ulteriori proposte; Se il workshop prevede l'eventuale condivisione delle storie anche all'esterno, specificheremo che questa azione non è obbligatoria, anche se invitiamo a sperimentare questo ulteriore passaggio, soprattutto per quanto riguarda la possibilità di dare voce a spunti personali che potrebbero essere organizzati in narrazioni filmiche (documentari, cortometraggi). Nel caso in cui emergano esperienze particolarmente cariche dal punto di vista emotivo, oltre al contenimento e al sostegno immediato, sarebbe importante poter offrire uno spazio terapeutico individuale in cui elaborare tali esperienze, come è spesso necessario, anche nel caso di esperienze traumatiche.
DIMENSIONE GRUPPO	Nel contesto del Cineforum, il numero di persone è ridotto per creare un'atmosfera più intima e di fiducia, quindi non si ritiene opportuno dividere il gruppo, perché l'obiettivo sarebbe anche quello di creare un dialogo di gruppo continuativo e accudente per facilitare e migliorare l'esperienza di integrazione delle donne migranti.
COMPLESSITÀ	3/3 - La complessità della realizzazione dell'attività proposta non risiede tanto nella quantità di materiale necessario, quanto nei tempi di realizzazione e nella necessità di un'adeguata formazione professionale finalizzata all'accoglienza psicologica e al sostegno psicoterapeutico delle donne partecipanti. È inoltre necessario che l'animatore abbia una sensibilità creativa e una conoscenza approfondita del linguaggio delle immagini sia nel campo del cinema sia nel metodo della Sand Play Therapy.
TEMPO	Il tempo previsto è di circa nove mesi e comprende anche incontri preparatori per discutere il metodo da applicare.
AUTORE(I) FONTI	Dott.ssa Maria Barbara Massimilla Sources: EIDOS Magazine Cinema Psyche and Visual Arts; Bibliography on Sand Play Therapy, on C.G. Jung; Annual S-Change the World Film Review. Per le metodologie autobiografiche: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/

Workshop 5

Organizzazione	**DUN ETS ASSOCIATION**

Metodologia
Combination of an autobiographical methodology with artistic and craft activities.

Tipo di attività		**Modalità**	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività		**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Profumi e sapori per conoscere il mondo: un viaggio attraverso storie e culture assaporando il cibo.*
SOMMARIO	L'Associazione DUN, ispirandosi al modello proposto dal partner italiano Storie di Mondi Possibili, propone alle donne che partecipano al Laboratorio di Cucina di vivere l'esperienza dello Story telling applicato alla cultura culinaria del proprio Paese, attraverso la narrazione personale e familiare.
TEMA	Attività educative basate sull'arte culinaria multietnica, integrate con tecniche di narrazione autobiografica e di storytelling per sostenere le donne migranti in progetti di autoconsapevolezza ed empowerment. Il workshop si terrà di persona.
PARTECIPANTI	Il workshop è rivolto a donne migranti di diverse nazionalità di età compresa tra i 20 e i 50 anni.
OBIETTIVO	Gli obiettivi generali sono il sostegno e l'assistenza psicologica, l'inclusione sociale e l'avvio di attività imprenditoriali. Gli obiettivi specifici sono la conoscenza dei sapori e delle tradizioni culinarie di diversi Paesi e la formazione di una futura professionalità nel settore della ristorazione. Inoltre, attraverso lo strumento dello Storytelling, si crea l'opportunità di raccontare la propria storia familiare e culturale, partendo da un piatto tipico del proprio Paese. Ci si aspetta che le donne beneficiarie aumentino la consapevolezza di sé, l'empowerment e la fiducia in se stesse e nella comunità.

MATERIALI	All'inizio vengono acquistati gli alimenti necessari per realizzare i vari piatti tipici scelti da ogni persona..
PREPARAZIONE	Cercare uno spazio professionale e a norma dedicato alla cucina per la realizzazione di piatti tipici. Avere a disposizione tutti i prodotti alimentari.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	Nella prima fase, ogni partecipante propone un piatto tipico del proprio Paese per lei significativo, che viene cucinato da tutte le partecipanti con l'aiuto di uno chef. Il cibo rappresenta un'identità culturale che fa riferimento alla tradizione del proprio Paese. In una seconda fase, mentre si assaggia il piatto cucinato in un pasto conviviale, la donna che lo ha proposto seguendo le linee guida dello Storytelling racconta i suoi ricordi, sia familiari che tradizionali, legati a quel piatto. In una terza fase, l'idea che DUN vuole realizzare è quella di raccogliere in un Libro Digitale le diverse ricette proposte da ogni partecipante, descritte attraverso la storia e i ricordi familiari, legati a quel cibo. Il libro sarà completato dai foto-ritratti dei cuochi e dalle immagini dei piatti cucinati. Creare un libro con le diverse ricette tradizionali e le storie personali permette di mantenere il legame con la terra d'origine ma anche di attivare un processo di convivenza con nuove culture.
VALUTAZIONE	In ogni fase dell'esperienza si presterà attenzione e ascolto a tutto ciò che accade e a ciò che i partecipanti esprimono sull'esperienza che stanno vivendo. Questo permetterà un continuo feedback sull'atto creativo, che li metterà in contatto con aspetti profondi e in parte sconosciuti. Ciò porterà a una maggiore consapevolezza di sé e a una più profonda comprensione della relazione con l'altro. Toccare punti personali e traumatici può creare momenti di grande emozione e l'emergere di paure legate alle ferite della migrazione. A questo proposito, è importante mettere a disposizione spazi psicoterapeutici individuali e di gruppo in contesti extra-laboratoriali dedicati alla terapia.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Nella fase iniziale del workshop vengono condivisi alcuni principi di lavoro del gruppo, che prevedono: - riservatezza; - assenza di giudizio e quindi accettazione delle diverse storie; - possibilità di utilizzare la propria lingua madre nella scrittura - possibilità di condividere ciò che si vuole; - ... (si chiede se il gruppo ha altre proposte o richieste....). Se il workshop prevede la possibilità di condividere le storie anche all'esterno, specificheremo che anche questo passaggio non è obbligatorio, ma invitiamo le persone a sperimentare questo ulteriore passo. Se dovessero emergere esperienze particolarmente cariche emotivamente, oltre al contenimento e al sostegno immediato, sarebbe importante

	poter offrire uno spazio terapeutico in cui elaborare tali esperienze, come avviene per le esperienze traumatiche.
DIMENSIONE GRUPPO	Nel contesto del Laboratorio di cucina, se il numero di donne è consistente, non è opportuno dividere il gruppo perché l'obiettivo è quello di creare un dialogo di gruppo, che crei integrazione tra le donne migranti e confronto interculturale.
COMPLESSITÀ	3/3- La complessità dell'attività proposta risiede nel tempo necessario per preparare ogni piatto e per cucinarlo. Inoltre, le fasi di realizzazione della narrazione richiedono molto tempo. È previsto anche del tempo per la stesura del libro.
TEMPO	Per cucinare ogni piatto serviranno 4 ore. La narrazione richiede 3 incontri di 4 ore. La produzione del libro dura un mese.
AUTORE(I) FONTI	Maria Barbara Massimilla, Gerardina Papa and Maura Torelli Autobiographical methodologies: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/ Multi-ethnic cuisine: https://www.revistas.usp.br/italianistica/article/download/56938/59934/72085

Workshop 6

Organizzazione	**DUN Ets Association**

Metodologia
Combination of autobiographical methodology with arts and crafts activities.

Tipo di attività		**Modalità**	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività		**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Sartoria gastronomica: dolci sapori in pochette*
SOMMARIO	Nell'ambito dell'orientamento professionale, l'Associazione DUN si è ispirata all'attività di pasticceria/cioccolateria presentata dal partner portoghese Associação Social de Silveirinhos - ARCSS: una produzione di cioccolatini artistici confezionati in graziose scatole. Per questa ispirazione Dun ha pensato di integrare le attività del Laboratorio di sartoria multietnica con il Laboratorio di cucina multietnica. Le donne del Laboratorio di cucina potranno realizzare biscotti caratteristici dei loro diversi Paesi, mentre le donne del Laboratorio di sartoria realizzeranno piccole borse a tracolla di vari tessuti etnici, che serviranno da contenitori per i biscotti. I contenitori in tessuto saranno di due tipi: un portacellulare e un marsupio. La creazione di questi manufatti permetterà alle donne di lasciare una traccia di sé, della propria identità e della propria provenienza geografica. Inoltre, l'idea è quella di creare un manufatto che possa avere un valore indipendente dal consumo dei biscotti, perché la piccola borsa rimarrà all'acquirente come oggetto contenitore simbolico e allo stesso tempo funzionale e duraturo.
TEMA	Attività didattiche basate sull'arte culinaria multietnica, integrate con tecniche di sartoria multietnica per sostenere le donne migranti in progetti di autoconsapevolezza ed empowerment, propedeutici a un'attività professionale. Il workshop si svolgerà in presenza
PARTECIPANTI	Il workshop è rivolto a donne migranti di diverse nazionalità di età compresa tra i 20 e i 50 anni.

OBIETTIVO	Gli obiettivi generali sono il sostegno e l'assistenza psicologica, l'inclusione sociale e l'avvio di attività imprenditoriali. Gli obiettivi specifici sono quelli di intrecciare i sapori e le tradizioni culinarie e i tessuti dei diversi Paesi. Creare una formazione per una futura professionalità nella ristorazione e nella sartoria. L'idea è anche quella di creare uno scambio fertile tra donne che hanno scelto due campi diversi di formazione e creatività, in modo da poterli integrare in un'attività comune. Si prevede che le donne beneficiarie aumenteranno la loro autoconsapevolezza, l'empowerment e la fiducia in se stesse e nella comunità.
MATERIALI	Per il Laboratorio di cucina, gli alimenti necessari per la preparazione dei biscotti. Per il Laboratorio di sartoria, tessuti e materiali per cucire i manufatti/contenitori.
PREPARAZIONE	Per la preparazione dei biscotti: disporre di uno spazio professionale e a norma dedicato alla cucina. Fornire alle donne tutti gli alimenti necessari per la realizzazione dei dolci. Per la realizzazione delle borse a tracolla: disporre di uno spazio dedicato alla sartoria. Fornire tutti i materiali necessari per la realizzazione dei manufatti in tessuto.
ISTRUZIONI **STEP BY STEP**	Prima fase: incontro con tutte le donne dei due Laboratori partecipanti (Cucina e Sartoria) per descrivere lo scopo del progetto e le azioni da intraprendere per realizzarlo. Seconda fase: ogni laboratorio realizza il proprio prodotto. **- Laboratorio di cucina per la realizzazione di biscotti:** (a) ogni partecipante propone un biscotto tipico del proprio Paese; (b) descrizione delle diverse ricette; (c) fornitura degli ingredienti necessari per la realizzazione del prodotto; (d) preparazione e cottura dei biscotti; (e) confezionamento dei biscotti in involucri sicuri per gli alimenti. **- Laboratorio di sartoria per la realizzazione di borse a tracolla:** (a) selezione dei tessuti etnici tipici del proprio Paese; (b) creazione dei modelli da realizzare; (c) taglio del tessuto (d) preparazione e cucitura delle borse contenitore. Terza fase: Le donne dei due laboratori si riuniscono nuovamente per realizzare il prodotto finale. I sacchetti con i biscotti saranno inseriti nelle borse di stoffa. In questa fase sarà importante dare voce alle emozioni e ai vissuti di questa esperienza. Quarta fase: aiutare le donne a realizzare la vendita del prodotto. L'idea è quella di poter dare visibilità e vendere questi prodotti attraverso le piattaforme sociali esistenti. Creare un'attività commerciale è un obiettivo importante per dare dignità e riconoscimento all'esistenza delle donne migranti che devono riprogettare la loro vita nel nuovo Paese.

VALUTAZIONE	In ogni fase dell'esperienza si presterà attenzione e ascolto a tutto ciò che accade e a ciò che le partecipanti esprimono sull'esperienza che stanno vivendo. Questo permetterà un continuo feedback sull'atto creativo, che li metterà in contatto con aspetti profondi e in parte sconosciuti. Questo porterà a una maggiore consapevolezza di sé e a una più profonda comprensione della relazione con l'altro. Toccare punti personali e traumatici può creare momenti di grande emozione e l'emergere di paure legate alle ferite della migrazione. A questo proposito, è importante mettere a disposizione spazi psicoterapeutici individuali e di gruppo in contesti extra-laboratoriali dedicati alla terapia.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Nella fase iniziale del workshop vengono condivisi alcuni principi di lavoro del gruppo, che prevedono: - riservatezza; - assenza di giudizio e quindi accettazione delle diverse storie; - possibilità di condividere ciò che si vuole; - ... (si chiede se il gruppo ha altre proposte o richieste)
DIMENSIONE GRUPPO	Nei due contesti dei Laboratori di cucina e sartoria, in presenza di un numero consistente di donne, non si ritiene opportuno dividere il gruppo perché lo scopo è quello di promuovere e creare un dialogo di gruppo, che crea integrazione tra le donne migranti e confronto interculturale.
COMPLESSITÀ	3/3 - La complessità dello svolgimento dell'attività proposta risiede nel tempo necessario per realizzare i due prodotti: quello alimentare e quello sartoriale. I biscotti richiedono il tempo necessario per la preparazione, la cottura e il confezionamento nei sacchetti per alimenti. Le borse a tracolla richiedono il tempo necessario per la scelta e l'acquisto dei tessuti, la scelta del modello e la realizzazione del cartamodello, il taglio del tessuto e la cucitura.
TEMPO	Tempo di cottura dei biscotti: almeno 5 ore Tempo per realizzare le borse: 8 ore. Tempo per realizzare il prodotto finale 2 ore
AUTORE(I) FONTI	Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia, Gerardina Papa, Maura Torelli Altre fonti: Horn Vera, Assaporare la tradizione: cibo, identità e senso di appartenenza nella letteratura migrante https://www.revistas.usp.br/italianistica/article/download/56938/59934/72085

Workshop 7

Organizzazione	DUN Ets Association

Metodologia
La metodologia prevede la combinazione di una metodologia autobiografica con attività artistiche e artigianali.

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività		**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Il fiume, i fili e i tessuti: viaggio simbolico sulla trama della vita*
SOMMARIO	Ispirata al laboratorio proposto dall'Associazione partner svedese Mexpert, "Il fiume della vita", questa esperienza si innesta con l'attività del Laboratorio di sartoria multietnica Dun. Ogni donna realizzerà il proprio fiume della vita su tessuto, che verrà poi applicato a un grande telo per creare un arazzo, che diventa una sorta di bandiera/manifesto di questo impegno narrativo che da individuale diventa collettivo, simbolo di un intreccio inclusivo.
TEMA	Attività educative basate sull'arte-terapia per l'inclusione sociale attraverso approcci artistici e artigianali, tecniche di narrazione autobiografica e storytelling per sostenere le donne migranti in progetti di autoconsapevolezza ed empowerment.
PARTECIPANTI	Il workshop è rivolto a donne migranti di diverse nazionalità di età compresa tra i 20 e i 50 anni.
OBIETTIVO	Gli obiettivi generali sono il sostegno e l'assistenza psicologica, l'inclusione sociale e l'avvio di un'attività imprenditoriale. Gli obiettivi specifici sono aiutare le donne a riflettere su se stesse e a ridefinire la loro storia di vita. Ci si aspetta che le donne beneficiarie aumentino la consapevolezza di sé, l'empowerment e la fiducia in se stesse e nella comunità. Poter utilizzare il fiume come metafora della vita permette loro di rappresentare il percorso della propria storia, individuandone gli elementi significativi, legati a gioie e/o dolori.

MATERIALI	Nella prima fase verranno realizzati i disegni dei propri “fiumi di vita”. Materiali utilizzati: un foglio di carta, pastelli e pennarelli per disegnare. In una seconda fase, strettamente legata all'attività del laboratorio di sartoria, ognuno potrà riprodurre il proprio fiume su tessuto. Materiali utilizzati: un pezzo di stoffa scelto da ciascuna di loro che servirà come base dell'arazzo, tessuti e scampoli di vari colori provenienti dai loro Paesi d'origine, aghi, spilli, fili, bottoni, macchine da cucire, passamanerie per rappresentare e ricamare il proprio fiume.
PREPARAZIONE	Ricercare uno spazio dedicato alla sartoria per poter utilizzare tutti i materiali necessari alla realizzazione di manufatti in tessuto. Avere a disposizione tutti i materiali per la rappresentazione grafica e tessile.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1) Le partecipanti sono invitate a utilizzare i materiali offerti per disegnare il proprio “fiume della vita”. 2) Vengono date istruzioni per eseguire il disegno pensando a come si è svolta la propria vita. Punti da seguire: *-Se la vostra vita fosse un fiume, che forma avrebbe?* *- Quali sono le svolte che hanno cambiato la vostra situazione (o la vostra prospettiva)? La transizione è stata fluida o improvvisa?* *- Ci sono rocce o massi - ostacoli o momenti che cambiano la vita - nel vostro fiume?* *- Ci sono punti in cui l'acqua scorre potente e intenzionale o rallenta fino a diventare un rivolo?* *- Scrivete la vostra età e/o la data approssimativa dei diversi momenti rappresentati lungo il corso del vostro fiume.* *- Identificate alcuni eventi chiave della vostra vita che hanno dato forma alla vostra storia - i massi nel fiume o i punti in cui il fiume cambia il suo corso.* *- Se doveste dividere il vostro percorso di vita in periodi, dove avverrebbe la divisione? Date un nome a ciascun periodo.* *- Riflettete sulle persone che vi hanno accompagnato lungo questo percorso. Registrate le relazioni e le perdite significative nel punto più appropriato del vostro fiume della vita. Se volete, potete anche aggiungere pensieri e sentimenti collegati a queste relazioni.* 3) Alla fine dell'esercizio, in gruppo, ognuno sarà invitato a descrivere la storia raccontata lungo il proprio fiume. Questo sarà un modo per condividere ed elaborare insieme, in un'atmosfera positiva e accogliente, le proprie esperienze di vita, la maggior parte delle quali legate al viaggio di migrazione. I conduttori avranno cura di favorire un clima di ascolto e di rispetto reciproco, assicurandosi che ciascuna delle partecipanti abbia lo spazio per esprimere le proprie esperienze. 4) Questi disegni saranno poi riprodotti su un pezzo di stoffa bianca, che servirà come base dell'arazzo. Verranno utilizzati vari ritagli di tessuto di vari colori, alcuni dei quali provenienti dai loro Paesi d'origine. Bottoni e fili colorati saranno utilizzati per cucire e ricamare il proprio fiume. 5) Ci sarà una narrazione di ogni arazzo e della storia di ogni tessuto.

	6) Gli arazzi di ciascuna saranno uniti per creare un lungo fiume su un unico grande pezzo di stoffa, che diventa una sorta di bandiera/manifesto di questo impegno narrativo, che da individuale diventa collettivo, simbolo di tessitura inclusiva e dialogo interculturale.
VALUTAZIONE	In ogni fase dell'esperienza si presterà attenzione e ascolto a tutto ciò che accade e a ciò che le partecipanti esprimono sull'esperienza che stanno vivendo. Questo permetterà un continuo feedback sull'atto creativo, che li metterà in contatto con aspetti profondi e in parte sconosciuti. Questo porterà a una maggiore consapevolezza di sé e a una più profonda comprensione della relazione con l'altro. Toccare punti personali e traumatici può creare momenti di grande emozione e l'emergere di paure legate alle ferite della migrazione. A questo proposito, è importante mettere a disposizione spazi psicoterapeutici individuali e di gruppo in contesti extra-laboratoriali dedicati alla terapia.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Nella fase iniziale del workshop vengono condivisi alcuni principi di lavoro del gruppo, che prevedono: - riservatezza; - assenza di giudizio e quindi accettazione delle diverse storie; - possibilità di utilizzare la propria lingua madre nella scrittura - possibilità di condividere ciò che si vuole; - ... (si chiede se il gruppo ha altre proposte o richieste....). Se il workshop prevede la possibilità di condividere le storie anche all'esterno, specificheremo che anche questo passaggio non è obbligatorio, ma invitiamo le persone a sperimentare questo ulteriore passo. Se dovessero emergere esperienze particolarmente cariche emotivamente, oltre al contenimento e al sostegno immediato, sarebbe importante poter offrire uno spazio terapeutico in cui elaborare tali esperienze, come avviene per le esperienze traumatiche.
DIMENSIONE GRUPPO	Nel contesto del Laboratorio di sartoria, il numero di donne non è elevato e quindi non si ritiene opportuno dividere il gruppo; inoltre, lo scopo è quello di creare un dialogo di gruppo, che crea integrazione tra le donne migranti.
COMPLESSITÀ	3/3- La complessità della realizzazione dell'attività proposta non risiede tanto nella grande quantità di materiale, quanto nel tempo di realizzazione (soprattutto considerando la fase di sartoria) e nella necessità di una preparazione professionale per l'accoglienza psicologica e il sostegno psicoterapeutico delle donne partecipanti.
TEMPO	Il tempo per disegnare il proprio fiume di vita e raccontare la storia è di 4 ore. Il tempo di realizzazione del proprio arazzo richiede un tempo soggettivo, legato al reperimento dei tessuti e alla loro cucitura, la cui durata è difficile da prevedere.
AUTORE(I) FONTI	Patrizia Di Gioia, Sabina Traversa Fonti ulteriori: Per le metodologie autobiografihe: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/ per l'attività "The river of life": Joyce Mercer - https://onbeing.org/blog/life-isnt-a-straight-line-how-to-chart-your-own-river-of-life/

Workshop 8

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Narrazione autobiografica

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività	**x**	**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Presentazione di sé attraverso le storie di vita, i valori e gli obiettivi: scrivere una lettera di motivazione*
SOMMARIO	La "Presentazione di sé attraverso le storie di vita, i valori e gli obiettivi: scrivere una lettera di motivazione" è un workshop di narrazione autobiografica progettato per aiutare le partecipanti a padroneggiare l'arte della presentazione di sé, della narrazione e dell'espressione dei propri valori e obiettivi personali. Attraverso una serie di attività coinvolgenti, le partecipanti svilupperanno le competenze necessarie per articolare le proprie esperienze di vita, aspirazioni e motivazioni in modo efficace e significativo..
TEMA	La "Presentazione di sé attraverso le storie di vita, i valori e lo scopo: scrivere una lettera di motivazione" è un workshop progettato per sostenere le donne migranti nel loro viaggio verso l'autoconsapevolezza e l'empowerment per mezzo di un mix di attività educative basate sull'arte-terapia e sulle tecniche di narrazione. Integrando la narrazione autobiografica, il laboratorio mira a promuovere l'inclusione sociale e la crescita personale. Le partecipanti saranno impegnate in attività che le aiuteranno a riflettere sulle loro esperienze di vita, a esprimere le loro emozioni e ad articolare le loro aspirazioni.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età.

OBIETTIVO	Gli obiettivi del workshop per le partecipanti sono: - migliorare la loro capacità di presentarsi in modo efficace e significativo, utilizzando le tecniche dell'articolo di Zach Mercurio; - sviluppare competenza nell'articolare storie ed esperienze personali; - utilizzare le tecniche di storytelling per sviluppare narrazioni personali coinvolgenti; - aiutare a comprendere e trasferire il significato delle loro esperienze di vita e delle loro aspirazioni; - incoraggiare a esprimere le proprie emozioni e motivazioni in modo chiaro e incisivo, utilizzando espressioni cariche di emotività; - aiutare a identificare e articolare i propri valori personali e il senso dei propri obiettivi - consentire loro di articolare la propria missione personale e i problemi che intendono risolvere attraverso il lavoro che desiderano.
MATERIALI	I materiali necessari per questo workshop sono una matita o una penna e gomme, un foglio di carta o quaderni e blocchi per scrivere a disposizione di ogni partecipante. Inoltre, una lavagna bianca e pennarelli o una lavagna a fogli mobili e pennarelli per il facilitatore per prendere appunti ed evidenziare i suggerimenti importanti e per spiegare le fasi dell'attività. Inoltre, una copia stampata o digitale dell'articolo di Zach Mercurio "How to Powerfully Introduce Yourself So People Remember You" come riferimento e un proiettore o uno schermo (se disponibile) per visualizzare i punti chiave dell'articolo.
PREPARAZIONE	Il facilitatore deve scegliere un luogo che sia percepito come sicuro da tutte le partecipanti al workshop. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte le partecipanti, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, il facilitatore deve avere familiarità con l'uso di tecniche di narrazione autobiografica per poter spiegare i passaggi necessari, le tecniche e il processo creativo. Inoltre, il facilitatore dovrebbe avere familiarità con l'articolo di Zach Mercurio sulla presentazione di se stessi attraverso la narrazione.
ISTRUZIONI **STEP BY STEP**	1. Inizieremo con un'attività divertente e interattiva per rompere il ghiaccio e favorire un ambiente rilassato e aperto. L'attività consiste in "2 verità e 1 bugia". 2. Ogni partecipante scrive su un foglio di carta il lavoro che sognava di fare da bambina, preparando le condizioni per l'introspezione e la riflessione sulle proprie aspirazioni. 3. Il facilitatore fa una breve introduzione basata sull'articolo di Zach Mercurio *"How to Powerfully Introduce Yourself So People Remember You"*, che fornisce consigli pratici e strategie per farsi notare in modo efficace. 4. Ogni partecipante scrive lettere motivazionali per i lavori sognati da bambina, rispondendo a domande chiave sul proprio percorso, sulle motivazioni, sulle convinzioni e sull'approccio alla soluzione dei problemi, come ad esempio: *"Cosa ti ha portato qui?", 'Come hai iniziato a fare quello che fai?', 'Perché è importante per te?', 'In cosa credi?', 'Qual è il problema che vuoi risolvere?' e 'Come lo risolveresti?'.* 5. L'animatore conduce una discussione basata sulle lettere condivise, incoraggiando le partecipanti a riflettere sulle loro esperienze e sul processo di scrittura. La discussione può includere domande come: *"Qual è stata la parte più impegnativa della scrittura della tua lettera?", "Hai scoperto qualche nuova idea su di te mentre scrivevi?", "In che modo la*

	riflessione sul lavoro dei tuoi sogni da bambino ha influenzato le tue aspirazioni attuali?" e "Di quali parti della tua lettera sei più orgoglioso?".
VALUTAZIONE	L'ultima fase del workshop comprende il processo di riflessione e valutazione. Le partecipanti condividono le loro lettere motivazionali con il gruppo. Questa condivisione può essere volontaria per garantire un ambiente confortevole. Ogni partecipante legge la propria lettera ad alta voce, concentrandosi su aspetti chiave come il proprio percorso, le motivazioni, le convinzioni e gli approcci alla risoluzione dei problemi. Dopo che ogni partecipante ha condiviso la propria lettera, il facilitatore conduce una discussione per incoraggiare la riflessione e una comprensione più profonda. La discussione comprende le seguenti domande: - *"Qual è stata la parte più impegnativa della scrittura della vostra lettera?":* Questa domanda aiuta le partecipanti a identificare e articolare le difficoltà incontrate, favorendo una comprensione più profonda delle loro barriere personali ed emotive. - *"Hai scoperto qualche nuova idea su di te mentre scrivevi*?": Questa domanda incoraggia a riflettere su qualsiasi nuova realizzazione o consapevolezza di sé emersa durante il processo di scrittura. - *"In che modo la riflessione sul lavoro dei tuoi sogni d'infanzia ha influenzato le tue aspirazioni attuali?":* Questa domanda mette in relazione le aspirazioni passate con gli obiettivi attuali, aiutando le partecipanti a capire l'evoluzione dei loro sogni e come possono integrare queste intuizioni nella loro vita attuale. - *"Di quali parti della tua lettera sei più orgoglioso?":* Spinge le partecipanti a riconoscere e valorizzare i propri punti di forza e i risultati raggiunti, aumentando l'autostima e la fiducia in se stesse.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il workshop può essere adattato per soddisfare gruppi di partecipanti omogenei e diversificati. È possibile la condivisione di informazioni personali da parte delle partecipanti e questo processo può risultare stressante per alcune di loro, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestire il workshop con la partecipazione di molti individui. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile per le persone sentirsi sicure di parlare di sé. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale del gruppo.
COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata come 2/3. Il facilitatore deve dedicare un po' di tempo alla preparazione delle diverse fasi del workshop, alla revisione della metodologia e alla preparazione della fase di riflessione del workshop.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per il workshop "Autopresentazione attraverso le storie di vita, i valori e lo scopo: scrivere una lettera di motivazione".
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol. Mercurio, Z. (2018, March 6). *How to powerfully introduce yourself with purpose.* Zach Mercurio. https://www.zachmercurio.com/2018/03/how-to-powerfully-introduce-yourself-so-people-remember-you/

Workshop 9

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Storytelling autbiografico

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività	**x**	**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Punto di vista: Storytelling*
SOMMARIO	"Punto di vista: Storytelling" è un laboratorio di narrazione che permette ai partecipanti di riflettere sulle proprie azioni e abitudini quotidiane assumendo il ruolo di un oggetto e scrivendo di sé dal punto di vista dell'oggetto.
TEMA	Il laboratorio utilizza la narrazione autobiografica come occasione di auto-riflessione, per imparare dalla propria storia e dalle storie degli altri, per condividere con gli altri esperienze, riflessioni, visioni del mondo.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti.
OBIETTIVO	Gli obiettivi del workshop prevedono che i partecipanti possano: ● riflettere sulle loro azioni e abitudini quotidiane; ● cambiare il loro punto di vista su aspetti specifici di loro stessi utilizzando metodologie di storytelling; ● familiarizzare con le tecniche di narrazione.
MATERIALI	I materiali necessari per questo laboratorio sono penne o matite e fogli di carta per tutti i partecipanti. Inoltre, una lavagna a fogli mobili sarà utile al facilitatore per spiegare le diverse fasi dell'attività.

PREPARAZIONE	Il facilitatore deve scegliere un luogo che sia percepito come sicuro da tutte le partecipanti al workshop. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte le partecipanti, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1. Ogni partecipante deve pensare a tre oggetti personali a cui tiene molto e/o che usa quotidianamente (ad esempio, gli auricolari, un giocattolo preferito, ecc.); 2. si chiede loro di scrivere un saggio dal punto di vista dell'oggetto: cosa possono raccontare della persona che lo possiede, dei suoi sentimenti, delle sue abitudini quotidiane, dell'ambiente che la circonda, ecc. 3. Si condividono i componimenti, si leggono ad alta voce e si discutono le qualità personali, le esperienze e le competenze, nonché il proprio stato emotivo.
VALUTAZIONE	L'ultima fase del workshop prevede che le partecipanti condividano i loro elaborati e riflettano sulle loro abitudini, esperienze e sentimenti quotidiani. In particolare, si incoraggiano le partecipanti a condividere i loro pensieri e sentimenti e a scoprire un nuovo modo di esprimersi. Gli oggetti scelti dalle partecipanti devono essere quelli che usano spesso per rilassarsi, che hanno un valore emotivo o che riflettono una parte di sé che piace e di cui si sentono più orgogliose.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il laboratorio può essere adattato a gruppi di partecipanti omogenei e diversificati. Ogni partecipante deve assumere il ruolo dei propri oggetti preferiti, presentarsi, parlare delle proprie storie di vita e riflettere sulle proprie esperienze. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi l'animatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestire il workshop con la partecipazione di molti individui. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile far sentire le persone a proprio agio nel raccontarsi. Da 6 a 8 partecipanti sarebbe la dimensione ideale del gruppo.
COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata a 2. Il facilitatore deve prendersi un po' di tempo per preparare le diverse fasi del workshop e preparare la fase di riflessione del workshop.
TEMEPO	Da 1 ora e mezza a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo workshop
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 10

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Scrittura creative, poesia

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	x
Attività	x	Da Remoto	
Workshop	x	Apprendimento misto	

Titolo	*La poesia come terapia: Un laboratorio*
SOMMARIO	La poesia come terapia è un laboratorio di scrittura creativa che permette alle partecipanti di utilizzare la poesia e le sue tecniche per esprimere se stesse, i propri sentimenti e riflettere sulle proprie esperienze di vita.
TEMA	Il workshop utilizza la metodologia della scrittura creativa in poesia, una forma di espressione artistica, ispirando le partecipanti a usare la loro immaginazione per portare esperienze e punti di vista personali nel loro lavoro. Non si concentra solo sulle forme tradizionali e tecniche di scrittura, ma offre spazio all'immaginazione e all'invenzione.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti.
OBIETTIVO	Gli obiettivi del workshop sono che le partecipanti possano: • utilizzare la poesia per esprimere i propri sentimenti • migliorare la propria creatività • conoscere le tecniche di scrittura creativa e la poesia come mezzo per esprimersi • imparare a lavorare con tempi limitati
MATERIALI	I materiali necessari per questo laboratorio sono penne o matite e fogli di carta per tutti i partecipanti. Inoltre, una lavagna a fogli mobili sarà utile al facilitatore per spiegare le fasi dell'attività.
PREPARAZIONE	Il facilitatore deve scegliere un luogo che sia percepito come sicuro da tutte le partecipanti al workshop. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte

	le partecipanti, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, il facilitatore deve avere una certa familiarità con le tecniche di scrittura creativa e in particolare con la poesia, per poter spiegare i passaggi necessari, le tecniche e il processo creativo di scrittura di una poesia.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1. Si chiede ad ogni partecipante di scrivere quattro (4) parole a caso su un foglio di carta. 2. In seguito, si scambiano i fogli e si scrive una poesia con le parole che sono loro venute in mente. 3. Le partecipanti condividono le loro poesie, leggendole ad alta voce. 4. Si discute dello stato d'animo generale che caratterizza ciascuna poesia, delle metafore utilizzate e dei sentimenti provati durante la stesura e la condivisione delle poesie. 4. Si chiede ad ogni partecipante di realizzare un disegno ispirato alle poesie. Si chiede loro di disegnare anche il personaggio principale della poesia. 5. Tutte condividono i loro disegni e sono incoraggiate a parlare con i loro protagonisti dando loro dei consigli, ad esempio su come sentirsi meglio nelle circostanze in cui si trovano. 6. Alla fine, si riflette sull'esperienza e si discute sulla capacità di creare sotto pressione.
VALUTAZIONE	L'ultima fase del laboratorio prevede che le partecipanti realizzino disegni ispirati alle loro poesie e disegnino anche il personaggio principale della poesia. In particolare, vengono sollecitate a parlare con i loro protagonisti dando loro dei consigli, ad esempio: “Come sentirsi meglio in questa situazione”, “Hai una routine speciale per quando non ti senti molto bene?”, ecc. Inoltre, si offre alle partecipanti la possibilità di condividere i propri pensieri e sentimenti e di scoprire un nuovo modo di esprimersi attraverso la scrittura creativa e la poesia.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il laboratorio può essere adattato a gruppi di partecipanti omogenei e diversificati. Ogni partecipante deve assumere il ruolo dei propri oggetti preferiti, presentarsi, parlare delle proprie storie di vita e riflettere sulle proprie esperienze. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone; quindi, l'animatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione.
DIMENSIONI GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestire il workshop con la partecipazione di molti individui. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile far sentire le persone a proprio agio nel raccontarsi. Da 6 a 8 partecipanti sarebbe la dimensione ideale del gruppo.
COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata a 2/3. Il facilitatore deve prendersi un po' di tempo per preparare le diverse fasi del workshop e preparare la fase di riflessione del workshop.
TEMPO	Da 1 ora e mezza a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo workshop
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 11

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Scrittura creative, disegno, riflessione sul sé

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività	**x**	**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Una cartolina a te stessa*
SOMMARIO	"Una cartolina a te stessa" è un laboratorio di scrittura creativa che permette alle partecipanti di utilizzare le tecniche di scrittura per scrivere una lettera a se stesse, esprimersi, raccontare i propri sentimenti, riflettere sulle proprie esperienze di vita e fissare gli obiettivi per il proprio futuro.
TEMA	"Una cartolina a te stessa" utilizza la metodologia della scrittura creativa, una forma di espressione artistica, ispirando le partecipanti a usare la loro immaginazione per portare esperienze e punti di vista personali nel loro lavoro. Inoltre, la tecnica di scrivere una lettera a se stessi è una tecnica terapeutica che aiuta a elaborare le emozioni e ad alleviare la rabbia, il dolore o la frustrazione repressa, oltre a sottolineare l'importanza di pensare al futuro e di concentrarsi sugli obiettivi futuri.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età e può essere adattato ai minorenni.
OBIETTIVO	Gli obiettivi dei workshop prevedono che le partecipanti siano in grado di: • ispirarsi alla storia e alla natura esplorando luoghi importanti della città; • disegnare una cartolina di Capodanno da inviare a sé stesse; • riflettere sui risultati ottenuti in passato e sugli obiettivi da raggiungere nel nuovo anno.

MATERIALI	I materiali necessari per questo laboratorio sono una matita o una penna, pennarelli o pastelli e un foglio di carta a disposizione di ogni partecipante. È necessario inoltre informare preventivamente il gruppo del fatto che si dovrà percorrere una certa distanza a piedi e, pertanto, è necessario che siano adeguatamente equipaggiati con scarpe e vestiti comodi e che abbiano con sé bottigliette d'acqua e merendine, soprattutto se si tratta di minori.
PREPARAZIONE	Il facilitatore che conduce il workshop deve selezionare in anticipo i luoghi da visitare in base alla loro notorietà e al loro interesse culturale. Dovrebbe anche avere a disposizione tutte le informazioni necessarie e i fatti interessanti relativi alle destinazioni scelte, in modo da poter rispondere a eventuali domande delle partecipanti e suscitare il loro interesse. Il facilitatore può anche organizzare un tour ufficiale con una guida turistica, se possibile. Inoltre, il facilitatore dovrebbe conoscere l'uso delle tecniche di scrittura creativa per poter fornire una guida ai partecipanti durante le attività e conoscere la struttura di una cartolina.
ISTRUZIONI **STEP BY STEP**	1. Guida a un sito di interesse storico o culturale. Si tratta di un'attività che coinvolge attivamente le partecipanti nell'esplorazione dell'ambiente circostante per poi poter porre qualsiasi domanda.[*1] 2. La seconda parte consiste in un'altra visita in un luogo vicino. [*2] 3. Si chiede alle partecipanti di disegnare e scrivere una cartolina a se stesse in cui si esprimono i loro desideri per l'anno successivo. 4. Si condividono le immagini e i desideri, se lo si ritiene opportuno, e si descrivono alle altre persone. 5. Le partecipanti riflettono sulle loro immagini e sui loro desideri e viene chiesto loro di fissare degli obiettivi per il nuovo anno. [*1] Nel corso del nostro percorso di sperimentazione, le partecipanti hanno visitato con una guida il Giardino del Museo Bizantino, un'attrazione storica e naturale di Atene. Come primo passo del workshop, proponiamo una visita guidata in un sito di interesse storico o culturale, in modo che le partecipanti scoprano un luogo interessante nel loro luogo di residenza. [*2] Per il nostro percorso sperimentale, abbiamo effettuato una visita complementare agli scavi del Liceo di Aristotele, in un vicino sito archeologico.
VALUTAZIONE	La fase finale di "Una cartolina a te stessa" prevede che le partecipanti condividano le loro cartoline, le loro immagini e i loro testi, compresi i loro desideri per il proprio futuro. Si chiede quindi loro di spiegare le loro scelte e di *riflettere sulle loro cartoline. Le seguenti domande possono fornire spunti di riflessione: "Cosa vuoi ricordare? "Cosa non vuoi ricordare?", 'Quali sono i tuoi momenti preferiti dell'anno passato?', 'Come ti senti attualmente a condividere le tue emozioni con il gruppo?', 'Ti senti diversa dall'anno scorso?'.* Infine, il facilitatore chiede alle partecipanti di fissare degli obiettivi per il nuovo anno.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	I luoghi da visitare durante il workshop devono essere selezionati con cura per essere adatti a tutte le partecipanti, alla loro età, alle loro capacità motorie, ecc. Questa metodologia potrebbe non essere adatta a persone con problemi di mobilità. È necessario informare in anticipo il gruppo che dovrà percorrere una certa distanza a piedi e che, pertanto, dovrà essere adeguatamente equipaggiato con scarpe e vestiti comodi e avere con sé bottiglie d'acqua e spuntini, soprattutto se si tratta di minori.

	Il workshop può essere adattato a gruppi omogenei o eterogenei. I partecipanti sono invitati a condividere informazioni personali e questo può risultare stressante per alcune di loro, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestirlo quando partecipano molte persone. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile che le persone si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale.
COMPLESSITÀ	La complessità di questo laboratorio può essere classificata come 2. Il facilitatore deve dedicare del tempo a preparare le diverse fasi del laboratorio, a stabilire il percorso a piedi, a trovare fatti interessanti e conoscenze storiche da riferire ai partecipanti, a rivedere la metodologia e a preparare la fase di riflessione del laboratorio.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo laboratorio.
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 12

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Autoritratto e riflessione sul sé

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività	**x**	**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Autoritratto: Visita a una mostra d'arte*
SOMMARIO	Il workshop "Autoritratto: Visita ad una mostra d'arte" è stato ideato per aiutare le partecipanti a scoprire la propria interiorità e ad esprimere le proprie emozioni attraverso il potere dell'arte e dell'auto-riflessione. Partecipando a una suggestiva mostra d'arte e a esercizi creativi, si esploreranno le proprie narrazioni personali, si rafforzerà l'autostima e si promuoverà la creatività.
TEMA	"Autoritratto: Visita a una mostra d'arte" utilizza la metodologia della scrittura creativa, coinvolgendo i partecipanti in esercizi di riflessione ispirati a una mostra d'arte che commemora eventi storici significativi. Attraverso la condivisione guidata, il disegno creativo e la scrittura autodescrittiva, le partecipanti esploreranno le loro emozioni e le loro narrazioni personali. Questo processo non solo accresce la loro creatività, ma rafforza anche l'autostima e l'auto-riflessione.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età.
OBIETTIVO	Gli obiettivi del workshop sono: • aiutare i partecipanti a scoprire la propria interiorità e a esprimere le proprie emozioni attraverso l'arte; • aumentare l'autostima utilizzando l'approccio della psicologia positiva; • riflettere sulle qualità e sui punti di forza personali; • Valorizzare la propria creatività.

MATERIALI	I materiali necessari per questo laboratorio sono matite o penne e gomme, fogli di carta o quaderni e blocchi di scrittura a disposizione di ogni partecipante. Inoltre, l'educatore dovrebbe avere matite colorate, pennarelli e pastelli, fogli per schizzi o carta da disegno. Una lavagna a fogli mobili sarà utile al facilitatore per illustrare le diverse fasi dell'attività.
PREPARAZIONE	Per il workshop, è necessario predisporre uno spazio in cui tutte le persone coinvolte possano sentirsi a proprio agio. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, il facilitatore deve avere una certa familiarità con le tecniche di scrittura creativa per poter spiegare i passaggi necessari, le tecniche e il processo creativo. Se possibile, il facilitatore dovrebbe visitare la mostra in anticipo per conoscerne i contenuti e i temi e prendere nota dei principali elementi che potrebbero evocare forti emozioni o rievocare in qualche modo le esperienze vissute dalle partecipanti. Inoltre, è necessario confermare le informazioni sulla mostra, inclusi il luogo, gli orari e gli eventuali permessi o biglietti di ingresso, nonché organizzare il trasporto, se necessario.
ISTRUZIONI **STEP BY STEP**	1. Si visiterà una mostra d'arte o un museo con un'esposizione pertinente al contesto in cui ci si trova.[*1] 2. Si chiede alle partecipanti di condividere i loro pensieri e le loro emozioni riguardo ai quadri, di esprimere eventuali sentimenti di gioia o tristezza e di condividere, se si sentono a proprio agio, la loro storia di immigrazione. 3. Si chiede poi di disegnare un proprio ritratto sulla base delle emozioni provate durante la visita alla mostra. 4. In seguito, si chiede loro di scrivere 10 frasi su sé stesse, iniziando con: “Io sono...”. 5. Le partecipanti condividono i loro autoritratti e le loro descrizioni di sé nel gruppo. [*1]Durante la fase pilota dei laboratori, le partecipanti hanno visitato una mostra d'arte che commemorava il 10° anniversario della guerra in Ucraina e i due anni di aggressione su larga scala, immergendosi nelle potenti narrazioni visive. Questa attività può essere sostituita da una visita a un museo o a un'altra mostra con un tema più appropriato per il gruppo che partecipa al laboratorio e che può suscitare la loro partecipazione e una proficua riflessione.
VALUTAZIONE	Come ultima fase del workshop, si incoraggiano le partecipanti a condividere con il gruppo gli autoritratti e le affermazioni "Io sono..." e a parlare di eventuali nuove conoscenze acquisite su di sé e sulle proprie emozioni durante queste attività. Inoltre, il facilitatore conduce una discussione di gruppo incentrata sulle seguenti domande di riflessione: *“In che modo la mostra d'arte ha influito sulle vostre emozioni e sulla vostra espressione creativa?”, “Che cosa avete scoperto di voi stessi attraverso il disegno e la scrittura?”, “In che modo la condivisione dei vostri pensieri e della vostra arte con il gruppo ha influito sulla comprensione delle vostre esperienze?”, “Quanto vi sentite sicuri nell'esprimere le vostre emozioni attraverso l'arte ora rispetto a prima del workshop?”, “Quali qualità personali e punti di forza avete riconosciuto durante questo workshop?”, “In che modo questo workshop ha influito sulla vostra autostima e sulla vostra creatività?”.*

SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il workshop può essere adattato a gruppi omogenei o eterogenei di partecipanti. È possibile che i partecipanti si scambino informazioni personali e che questo processo possa essere stressante per alcuni di loro; il facilitatore deve quindi essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Il facilitatore deve essere consapevole del fatto che il contenuto della mostra, in particolare quello relativo alla guerra e all'aggressione, può scatenare forti reazioni emotive e deve essere pronto a fornire un sostegno immediato a chi si sente in difficoltà. Inoltre, il facilitatore deve riconoscere e rispettare le diverse provenienze dei partecipanti, essere consapevole che i diversi contesti culturali possono influenzare il modo in cui i partecipanti percepiscono e reagiscono alle opere d'arte ed evitare di fare ipotesi sulle esperienze o sulle emozioni dei partecipanti.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestirlo quando partecipano molte persone. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile che le persone si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale.
COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata 2. Il facilitatore deve prendersi un po' di tempo per preparare le diverse fasi del workshop, rivedere la metodologia e preparare la fase di riflessione del workshop.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo laboratorio.
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 13

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Passeggiata fotografica

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività	**x**	**Da Remoto**	
Workshop		**Apprendimento misto**	

Titolo	*Esplorazione attraverso l'osservazione: Passeggiata fotografica*
SOMMARIO	" Esplorazione attraverso l'osservazione" è un workshop fotografico che permette di partecipare a un'attività di camminata, durante la quale vengono assegnati un tema principale e compiti rilevanti per fotografare momenti e oggetti interessanti e, come conclusione, riflettere sulle immagini scattate.
TEMA	Il workshop "Esplorazione attraverso l'osservazione: Passeggiata fotografica" utilizza la metodologia delle passeggiate fotografiche, un'attività sociale organizzata durante la quale si scattano fotografie dell'ambiente circostante e si creano collezioni di tableau interessanti. Durante questo workshop, l'arte viene utilizzata per valorizzare l'auto-aiuto e il sé e per il supporto psicologico. Si chiede di partecipare a un'attività di camminata, durante la quale tutte sono invitate a scattare foto di situazioni e oggetti interessanti, in base a un tema principale, e a riflettere sulle immagini scattate. Il workshop può svolgersi solo in presenza.
PARTIECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene con i loro figli. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età e può essere adattato anche ai minori.
OBIETTIVO	Gli obiettivi di questo workshop sono: • Considerare la città come una seconda casa (tenendo conto di molti dettagli, come passeggiare per le parti storiche e industriali della città, collegate alla storia e notare gli elementi distintivi che la costituiscono);

	• Scoprire la città e il sé nella città grazie a contenuti specifici; • Imparare a conoscere la città osservandola e interagendo con essa; • Superare le difficoltà e trovare la motivazione per continuare il percorso, tracciando un parallelo con la vita stessa e le sue sfide; • Far conoscere alle mamme con bambini piccoli le perle nascoste della città; • Fare una passeggiata guidata in zone famose, storiche e commerciali della città, notando i dettagli e fotografando gli elementi più suggestivi.
MATERIALI	Il materiale necessario per questo workshop comprende un telefono cellulare o una macchina fotografica per ogni partecipante e, facoltativamente, una connessione a Internet. Inoltre, è necessario che ogni partecipante sia preventivamente informata del fatto che dovrà percorrere una certa distanza a piedi e che quindi dovrà essere adeguatamente equipaggiata con scarpe e vestiti comodi e che abbia con sé bottiglie d'acqua e snack, soprattutto nel caso in cui si uniscano dei bambini.
PREPARAZIONE	Il facilitatore che conduce questo workshop deve selezionare in anticipo i luoghi della passeggiata fotografica in base alla loro notorietà e al loro interesse culturale. Dovrebbe inoltre disporre di tutte le informazioni e le curiosità relative ai luoghi selezionati, per poter rispondere a tutte le domande di chi partecipa e per suscitare il loro interesse. Il facilitatore dovrebbe anche preparare alcune indicazioni relative alle foto da scattare (ad esempio, contare i gatti, le bandiere, le chiese, i vasi di piante, ecc. che si vedranno e darne documentazione). Il facilitatore dovrebbe essere in grado di aiutare i partecipanti a scattare le foto.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1. I partecipanti camminano nelle zone centrali della città o in periferia, in alcuni luoghi in cui si sono trovati più volte in passato o in luoghi nuovi; 2. Il facilitatore condivide con i partecipanti il tema principale della passeggiata fotografica e le storie, le gemme nascoste, i fatti storici e le peculiarità dell'area; 3. Si chiede dunque di fotografare gli oggetti che si ritengono curiosi e attraenti. Potranno anche essere assegnati alcuni esercizi in relazione al tema principale della passeggiata fotografica e alle foto che si dovranno scattare;*. 4. In seguito, le partecipanti riflettono sulla passeggiata, condividono le foto e spiegano i loro punti di vista. *Le partecipanti possono anche portare i loro bambini in età prescolare, per facilitare la loro partecipazione. Ai bambini in età prescolare viene dato il compito di contare gli oggetti che vedono durante la passeggiata guidata: gatti, chiese e bandiere. Le madri ricevono un ulteriore compito: fotografare tre cose: qualcosa che le ha molto colpite, qualcosa che le ha rattristate e qualcosa che le ha fatte sentire bambine.
VALUTAZIONE	L'ultima fase del workshop prevede che le partecipanti riflettano sulla passeggiata e sulle cose nuove che hanno imparato, condividano le loro foto e spieghino i loro punti di vista al gruppo. In particolare, si può chiedere loro di discutere su punti specifici, come le differenze e i contrasti incontrati nei diversi quartieri, gli elementi di upcycling (ad esempio, l' uso di vecchi edifici per nuovi impieghi), gli elementi moderni e quelli più vecchi della città messi a confronto, i siti archeologici e gli edifici industriali, la distruzione e il cambiamento, e di trovare analogie con la loro vita. Un elemento importante su cui sarebbe interessante riflettere è la motivazione; inoltre, si può chiedere ai partecipanti di considerare se le loro foto si riferiscono alla città come la conoscono in base alla loro esperienza passata.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	I luoghi di interesse per il workshop devono essere selezionati con cura per essere adatti a tutti i partecipanti, alla loro età, alle loro capacità di mobilità, ecc. Questa metodologia

	potrebbe non essere adatta a persone con problemi di mobilità. I partecipanti devono essere informati in anticipo che dovranno percorrere una certa distanza a piedi e, pertanto, devono essere adeguatamente equipaggiati con scarpe e vestiti comodi e avere con sé bottiglie d'acqua e spuntini, soprattutto se partecipano anche i bambini. Il photowalk è una metodologia che può essere adattata a gruppi omogenei o eterogenei di partecipanti.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestirlo quando partecipano molte persone. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile che le persone si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale.
COMPLESSITÀ	La complessità del laboratorio può essere valutata 2/3. Il facilitatore deve dedicare un po' di tempo alla preparazione del percorso a piedi, alla ricerca di curiosità e conoscenze storiche da riferire ai partecipanti e alla preparazione della fase di riflessione del laboratorio.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo laboratorio.
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 14

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Scrittura creativa

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	x
Attività	x	Da Remoto	
Workshop	x	Apprendimento misto	

Titolo	*‘‘Esperienza di lettore: lettera da un eroe”*
SOMMARIO	”Esperienza di lettore: lettera da un eroe“ è un laboratorio di scrittura creativa che permette alle partecipanti di usare le tecniche di scrittura per esprimere sé stesse, i loro sentimenti e riflettere sulle loro esperienze di vita legate alle loro storie di migrazione.
TEMA	”Esperienza di lettore: lettera da un eroe“ utilizza la metodologia della scrittura creativa, una forma di espressione artistica, ispirando le partecipanti a usare la loro immaginazione per portare esperienze e punti di vista personali nel loro lavoro. Inoltre, la tecnica di scrivere una lettera a se stessi è una tecnica terapeutica che aiuta a elaborare le emozioni e ad alleviare la rabbia, il dolore o la frustrazione repressi.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età
OBIETTIVO	Gli obiettivi dei workshop sono di consentire ai partecipanti di: • riflettere sulla propria vita, sulle esperienze e sulle tappe della vita; • riflettere sulle loro storie ed esperienze di migrazione; • conoscere le tecniche di scrittura creativa come mezzo per esprimersi; • entrare in contatto con le scrittrici e le loro opere che affrontano il tema della migrazione da un punto di vista autobiografico.

MATERIALI	I materiali necessari per questo workshop sono una matita o una penna e un foglio di carta per ogni partecipante. Si può anche chiedere in anticipo di portare con sé l'ultimo libro letto, per poterlo presentare più facilmente agli altri membri del gruppo. Può essere utile anche una lavagna a fogli mobili per poter illustrare ai partecipanti la struttura ideale di una lettera.
PREPARAZIONE	Per il workshop, è necessario predisporre uno spazio in cui tutte le persone coinvolte possano sentirsi a proprio agio. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, il facilitatore dovrebbe aver contattato e invitato l'autore prescelto per il workshop nonché sistemato in anticipo tutti gli aspetti operativi. Infine, il facilitatore dovrebbe avere una certa dimestichezza nell'uso delle tecniche di scrittura creativa per poter spiegare tutti i passaggi necessari, le tecniche e il processo creativo di scrittura di una lettera a sé stessi.
ISTRUZIONI **STEP BY STEP**	1. Le partecipanti si presentano raccontando dell'ultimo libro che hanno letto e confrontano e mettono in relazione le loro esperienze di lettura; 2. Il facilitatore presenta alle partecipanti la scrittrice invitata che racconta la sua storia di arrivo nel Paese ospitante, il suo adattamento alla nuova vita, i suoi vissuti negativi, la creazione di una famiglia e infine il coraggio di pubblicare il suo diario[*1]; 3. Le partecipanti sono incoraggiate a discutere i loro sentimenti di nostalgia di casa, di vivere un'intera vita con il senso di colpa di aver lasciato i propri cari (parenti e amici in Ucraina)[*2]. 4. Si chiede alle partecipanti di scrivere una lettera a sé stesse, con un invito a un appuntamento al caffè da parte del loro scrittore preferito o del personaggio del loro libro preferito; 5. Condivisione delle scelte di scrittori/personaggi, dei punti chiave della lettera, eventualmente lettura; 6. Come compito a casa per l'autoriflessione, i partecipanti sono invitati a rispondere alla seguente domanda sulla felicità: Che cos'è la felicità per me? Come posso raggiungerla? Come posso sentirmi più felice ora? [*1] Il passo n. 2 può essere adattato alle esigenze di ciascun gruppo di partecipanti e della scrittrice invitata. Suggeriamo di invitare una scrittrice che abbia pubblicato la propria storia di migrazione in un nuovo Paese, in quanto si adatta bene alla metodologia della narrazione autobiografica e della scrittura creativa. [*2] La metodologia di questo workshop è stata sviluppata per le donne migranti e rifugiate dall'Ucraina, quindi la fase n. 3 è articolata in base alle loro esperienze e necessità. Questa fase può essere modificata a seconda del gruppo target del workshop.

VALUTAZIONE	La fase finale del workshop prevede un'attività che può essere svolta come compito a casa. Si chiede alle partecipanti di riflettere su di sé e di rispondere alle seguenti domande sulla felicità: “Che cos'è la felicità per me?”, ‘Come posso raggiungerla?’, ‘Come posso sentirmi più felice ora?’. L'attività finale di autoriflessione è stata scelta come compito a casa, poiché l'argomento affrontato dalle partecipanti al workshop, ovvero la loro esperienza di migrazione nel Paese ospitante e il modo in cui affrontano i sentimenti negativi che provano per questa decisione, può essere molto stressante per la maggior parte di loro e causare disagi.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il workshop può essere adattato a gruppi omogenei o eterogenei di partecipanti. È possibile che i partecipanti si scambino informazioni personali e che questo processo possa essere stressante per alcuni di loro; il facilitatore deve quindi essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, l'invito di una scrittrice che ha pubblicato un libro sulla propria storia di migrazione e che ha un'esperienza simile a quella delle partecipanti può indurre queste ultime a ricordare esperienze traumatiche e a scatenare emozioni negative.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestirlo quando partecipano molte persone. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile che le persone si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale.
COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata a2. Il facilitatore deve prendersi un po' di tempo per preparare le diverse fasi del workshop, rivedere la metodologia e preparare la fase di riflessione del workshop.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo laboratorio.
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 15

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Scrittura creativa, riflessione sul sé, approccio autobiografico

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	x
Attività	x	Da Remoto	
Workshop	x	Apprendimento misto	

Titolo	*Creare una città di fantasia: Cambiare il nostro punto di vista*
SOMMARIO	"Creare una città di fantasia: Cambiare il nostro punto di vista" è un laboratorio di scrittura creativa che permette alle partecipanti di utilizzare tecniche di scrittura per esprimere sé stesse e i propri sentimenti assumendo ruoli diversi, cambiando il punto di vista e riflettendo sulle proprie esperienze di vita legate a eventi spiacevoli e stressanti (come la guerra in corso in Ucraina).
TEMA	Creare una città di fantasia: Cambiare il nostro punto di vista" utilizza la metodologia della scrittura creativa, una forma di espressione artistica che stimola le partecipanti a usare la loro immaginazione per portare esperienze e punti di vista personali nel loro lavoro. Il cambiamento del punto di vista e l'assunzione di ruoli diversi per affrontare lo stesso argomento permette di percepire il tema in modo completo e facilita l'approccio alle emozioni spiacevoli dovute a esperienze traumatiche e al trauma collettivo.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età
OBIETTIVO	Gli obiettivi del workshop sono: • immaginare un luogo sicuro come una città di sogno; • esercitarsi a cambiare il proprio punto di vista in base all'assunzione di ruoli diversi (sindaco della città, cittadino, visitatore); • conoscere le tecniche di scrittura creativa;

	• utilizzare la scrittura creativa come mezzo per esprimere se stessi e i propri sentimenti.
MATERIALI	I materiali necessari per questo workshop sono una matita o una penna e un foglio di carta a disposizione di ogni partecipante. Inoltre, una lavagna a fogli mobili sarà utile al facilitatore per illustrare le diverse fasi dell'attività.
PREPARAZIONE	Per il workshop, è necessario predisporre uno spazio in cui tutte le persone coinvolte possano sentirsi a proprio agio. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, il facilitatore deve avere una certa familiarità con le tecniche di scrittura creativa per poter spiegare i passaggi necessari, le tecniche e il processo creativo.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1. Le partecipanti immaginano una città di fantasia, un luogo sicuro dove vorrebbero vivere. 2. Si chiede loro di scrivere due paragrafi dal punto di vista del sindaco della città. 3. Si chiede loro di leggere i loro brani e di condividere i loro punti di vista. 4. In seguito, si chiede di cambiare punto di vista e di scrivere due brevi paragrafi assumendo il ruolo di un cittadino o di un visitatore. Poi si invitano le persone a condividere le loro opinioni con il gruppo. 5. La fase successiva prevede che le partecipanti scrivano due brevi paragrafi dal punto di vista di una bambina di 5 anni. 6. Il compito finale consiste nel condividere e riflettere sulle proprie opinioni e sui propri testi.
VALUTAZIONE	La fase finale del workshop prevede che le partecipanti condividano i loro diversi punti di vista e riflettano sui loro testi. Le seguenti domande possono aiutare il processo di riflessione: “Quali sono gli elementi comuni delle città sicure che avete descritto?”, 'Cosa è cambiato nel vostro modo di pensare quando le vostre prospettive sono cambiate, quando avete assunto ruoli diversi?', 'Quali sono state le difficoltà che avete affrontato durante le diverse fasi dell'attività, quando avete assunto il ruolo di sindaco della città, quando avete assunto il ruolo di cittadino, quando avete dovuto tornare all'età di 5 anni?', 'Quali erano i vostri sentimenti in ogni fase e come vi sentite adesso?
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il workshop può essere adattato a gruppi omogenei o eterogenei di partecipanti. È possibile che i partecipanti si scambino informazioni personali e che questo processo possa essere stressante per alcuni di loro; il facilitatore deve quindi essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestirlo quando partecipano molte persone. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile che le persone si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale.

COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata a2. Il facilitatore deve prendersi un po' di tempo per preparare le diverse fasi del workshop, rivedere la metodologia e preparare la fase di riflessione del workshop.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo laboratorio.
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 16

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Scrittura creativa

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	x
Attività		Da Remoto	
Workshop	x	Apprendimento misto	

Titolo	*Scrittura creativa: I 5 sensi*
SOMMARIO	"Scrittura creativa: I 5 sensi" è una esperienza immersiva pensata per valorizzare la potenza dei sensi e trasformarla in una scrittura evocative e di impatto. Durante questo laboratorio le partecipanti svolgeranno una serie attività strutturate basate sull'esplorazione ed espressione di 5 sensi
TEMA	"Scrittura creativa: I 5 sensi" usa la metodologia della scrittura creativa per coinvolgere le partecipanti in una scrittura basata sui sensi, che potenzia le loro abilità di narrazione utilizzandole come strumento terapeutico per riflettere sulle proprie esperienze. Il laboratorio evidenzia l'importanza della memoria sensoriale nella narrazione autobiografica, incoraggiando le partecipanti a esplorare e articolare le narrazioni personali con intensità emotiva e vividezza dei dettagli
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età
OBIETTIVO	Gli obiettivi di questo laboratorio sono di mettere in grado le partecipanti di: • esprimere la loro creatività mediante la scrittura creativa • riflettere su sé stesse, evidenziando e ripensando le esperienze, positive e negative per mezzo della scrittura • apprendere tecniche di scrittura creativa

	• usare la scrittura creativa come strumento per esprimersi e manifestare I propri sentimenti • abituarsi a esprimere I propri pensieri in modo più chiaro ed efficace
MATERIALI	I materiali necessari per questo workshop sono una matita o una penna e un foglio di carta a disposizione di ogni partecipante. Inoltre, una lavagna a fogli mobili sarà utile al facilitatore per illustrare le diverse fasi dell'attività.
PREPARAZIONE	Per il workshop, è necessario predisporre uno spazio in cui tutte le persone coinvolte possano sentirsi a proprio agio. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, il facilitatore deve avere una certa familiarità con le tecniche di scrittura creativa per poter spiegare i passaggi necessari, le tecniche e il processo creativo.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1. a turno le partecipanti nominano le loro immagini, suoni, odori, gusti e sensazioni tattili preferiti 2. Si chiede loro di riflettere e scrivere di date situazioni ponendo particolare enfasi sugli aspetti sensoriali, ad esempio: *"Descrivi il suono più forte", "Descrivi l'odore del cibo preparato dal/dalla tua partner che ami di più", "Descrivi la sensazione che di suscita un verso della tua canzone preferita", "Descrivi la preparazione del cibo con una famiglia locale", "Descrivi mangiare al ristorante o visitare una serra in inverno".* 3. tenendo conto del tempo disponibile si offrono diverse situazioni su cui riflettere e scrivere 4. si chiede alle partecipanti di leggere e discutere I loro testi nel gruppo 5. si chiede quindi di riflettere sui loro pensieri e sensazioni su quello che hanno fatto. Alcune domande guida: *"Le nostre memorie sensoriali di soliti riguardano momenti felici o tristi?", "Come possiamo migliorare la nostra vita quotidiana con piccole cose concrete?", "Quando possiamo usare la scrittura sensoriale nella vita di ogni giorno?"*
VALUTAZIONE	Al termine del laboratorio di scrittura creativa, le partecipanti si impegnano in un processo di valutazione riflessiva. Questo processo è pensato per favorire l'introspezione e l'articolazione dei loro pensieri e delle loro esperienze, promuovendo una comprensione più profonda del loro percorso creativo. Alcune domande di riflessione sono le seguenti: *"Quando ricordiamo i nostri sensi, di solito pensiamo a momenti tristi o felici?".* Questa domanda incoraggia le partecipanti a esplorare le associazioni emotive legate alle loro memorie sensoriali. Grazie alla riflessione sul fatto che i loro sensi evocano tristezza o felicità, è possibile capire come le loro esperienze personali influenzino la loro scrittura. Questa riflessione aiuta a comprendere la profondità e la risonanza emotiva del loro lavoro. *"Come possiamo migliorare la nostra vita quotidiana con piccole cose concrete?".* Si chiede di considerare il ruolo di oggetti semplici e tangibili nel migliorare la propria vita quotidiana. Questa domanda aiuta a riflettere sui piccoli dettagli, spesso trascurati, che possono dare gioia o conforto. Riconoscendo questi elementi, è possibile incorporare simili

	dettagli tangibili nella propria scrittura, rendendo le proprie narrazioni più vivide e coinvolgenti. *"Quando possiamo usare la scrittura sensibile nella nostra vita quotidiana?".* Questa domanda incoraggia le partecipanti a pensare all'applicazione pratica della scrittura sensoriale al di là del workshop. Le aiuta a identificare le opportunità di usare le loro abilità di scrittura in scenari quotidiani, come il diario personale, la comunicazione con i propri cari o i contesti professionali. Comprendere il valore della scrittura sensoriale in vari contesti può ispirare le partecipanti a continuare a coltivare le proprie capacità creative.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il workshop può essere adattato a gruppi omogenei o eterogenei di partecipanti. È possibile che i partecipanti si scambino informazioni personali e che questo processo possa essere stressante per alcuni di loro; il facilitatore deve quindi essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestirlo quando partecipano molte persone. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile che le persone si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale.
COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata a2. Il facilitatore deve prendersi un po' di tempo per preparare le diverse fasi del workshop, rivedere la metodologia e preparare la fase di riflessione del workshop.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo laboratorio.
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 17

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Fiabe e scrittura creativa

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	x
Attività	x	Da Remoto	
Workshop	x	Apprendimento misto	

Titolo	*Terapia della fiaba*
SOMMARIO	"Terapia della fiaba" è un laboratorio di scrittura creativa coinvolgente e riflessivo che utilizza il potere delle fiabe e della narrazione metaforica per aiutare a esplorare ed esprimere i punti di forza e le sfide interiori. Questo laboratorio è progettato per favorire l'autoconsapevolezza, la creatività e la crescita personale attraverso una serie di attività guidate.
TEMA	La "Terapia della Fiaba" utilizza la metodologia della scrittura creativa e, più specificamente, la narrazione creativa delle fiabe, coinvolgendo le partecipanti in esercizi di scrittura riflessiva che attingono alle loro esperienze personali e ai loro punti di forza. Le schede metaforiche vengono utilizzate per colmare il divario tra le sfide fittizie affrontate dai personaggi delle fiabe e gli ostacoli della vita reale che le partecipanti hanno superato. Questo approccio non solo migliora l'espressione creativa, ma favorisce anche una più profonda consapevolezza della crescita personale e della propria resilienza.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età
OBIETTIVO	Gli obiettivi del laboratorio prevedono che le partecipanti siano in grado di: • esprimersi attraverso la narrazione di una fiaba nota; • riflettere sulle proprie qualità e sui propri punti deboli e sentirsi in grado di presentarsi a un gruppo di persone;

	• rendersi conto di quali sono i loro punti di forza che le hanno aiutate a superare le difficoltà; • promuovere la creatività; • conoscere le tecniche di scrittura creativa come strumento di espressione.
MATERIALI	I materiali necessari per questo laboratorio sono matite o penne e gomme, fogli di carta o quaderni e blocchi di scrittura a disposizione di tutti le partecipanti. Inoltre, il formatore dovrebbe avere le carte metaforiche (terapeutiche) e alcune copie stampate della fiaba preparata con i suggerimenti. Una lavagna a fogli mobili sarà utile al facilitatore per illustrare le fasi dell'attività.
PREPARAZIONE	Per il workshop, è necessario predisporre uno spazio in cui tutte le persone coinvolte possano sentirsi a proprio agio. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, il facilitatore dovrebbe avere una certa familiarità con le tecniche di scrittura creativa per poter spiegare i passaggi necessari, le tecniche e il processo creativo. Il facilitatore deve aver contattato in anticipo una psicologa per organizzare tutti gli aspetti procedurali del laboratorio. I diversi materiali necessari per il laboratorio devono essere raccolti e disponibili per essere utilizzati dalle partecipanti durante il laboratorio.
ISTRUZIONI **STEP BY STEP**	1. Le partecipanti condividono le loro esigenze e aspettative: cosa si aspettano dalla sessione e cosa vogliono risolvere o scoprire. 2. Il facilitatore legge alle partecipanti la fiaba preparata con i suggerimenti, in cui ognuna deve scrivere il proprio testo, ad esempio: “Nel castello c'era una principessa (il personaggio principale). Che aspetto aveva? 3. Poi viene presentata la domanda principale: “Cosa mancava al personaggio principale e quali sfide ha dovuto affrontare?”. 5. Si presentano alle partecipanti delle carte metaforiche (carte terapeutiche) e si chiede loro di sceglierne una. Le carte metaforiche vengono utilizzate dalle partecipanti per aiutarle a descrivere il modo in cui il protagonista della fiaba ha superato le sfide e a fare un collegamento con la propria vita. 6. Le partecipanti ipotizzano come sia cambiata la vita del protagonista nel momento in cui ha acquisito la forza necessaria per superare gli ostacoli. 7. Le partecipanti condividono i loro testi e identificano e riflettono sui momenti e le relazioni più importanti della loro vita. In alternativa, è possibile svolgere il laboratorio senza la presenza di una psicologa e senza le carte metaforiche. In questo caso, le fasi da seguire sono: 1. Le partecipanti, con l'aiuto del facilitatore, riportano alla mente la trama di una fiaba popolare. 2. Le partecipanti scelgono il personaggio della fiaba a loro più affine in quel momento. 3. Si chiede alle partecipanti di raccontare un capitolo della fiaba o di aggiungervi qualcosa di nuovo. 4. Le partecipanti condividono le loro storie nel gruppo.
VALUTAZIONE	Alla fine del workshop, le partecipanti si impegnano in un processo di valutazione riflessiva. Questo processo è pensato per aiutare i partecipanti a valutare l'esperienza del workshop e il suo impatto su di loro, promuovendo l'introspezione e la discussione di gruppo. Le

	partecipanti condividono i loro testi con il gruppo, evidenziando gli elementi chiave delle loro storie e le connessioni con la loro vita. Ciò consente un feedback tra pari e un apprendimento comune. In seguito, il facilitatore conduce una discussione in cui le partecipanti riflettono sulle seguenti domande: “Che cosa avete scoperto di voi stesse attraverso questo esercizio?”, “Quali punti di forza avete identificato nella vostra scrittura che vi hanno aiutato a superare le sfide?”, “In che modo l'uso di carte metaforiche ha influenzato la vostra comprensione della fiaba e delle vostre esperienze personali?”. Infine, il gruppo discute collettivamente l'esperienza complessiva del laboratorio, fornendo un feedback su ciò che ha trovato più utile e suggerendo miglioramenti per le sessioni future.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il workshop può essere adattato a gruppi omogenei o eterogenei di partecipanti. È possibile che i partecipanti si scambino informazioni personali e che questo processo possa essere stressante per alcuni di loro; il facilitatore deve quindi essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Per quanto riguarda la partecipazione della psicologa, è necessario tenere conto di alcuni suggerimenti e aspetti legati alla sicurezza. La psicologa deve presentarsi e spiegare il suo ruolo di supporto, ascoltare attivamente le partecipanti, offrire sostegno e convalida e osservarle per individuare eventuali segni di disagio o malessere, intervenendo delicatamente se necessario, nonché assistere nella guida delle discussioni di riflessione, aiutando le partecipanti ad articolare i loro pensieri e sentimenti e offrendo approfondimenti sugli aspetti psicologici della narrazione e sui suoi benefici terapeutici.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestirlo quando partecipano molte persone. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile che le persone si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale.
COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata a2. Il facilitatore deve prendersi un po' di tempo per preparare le diverse fasi del workshop, rivedere la metodologia e preparare la fase di riflessione del workshop.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo laboratorio.
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 18

Organizzazione	DAFNI KEK

Metodologia
Scrittura creativa

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	x
Attività	x	Da Remoto	
Workshop	x	Apprendimento misto	

Titolo	*Scrittura creativa: stabilire limiti, usare i sentimenti, riflettere*
SOMMARIO	Il workshop "Scrittura creativa: porre limiti, usare i sentimenti, riflettere" mira a migliorare le capacità di scrittura creativa delle partecipanti attraverso descrizioni sensoriali, esplorazione personale ed esercizi di collaborazione. Gli obiettivi sono: catturare il momento presente usando dettagli sensoriali, esplorare gli stili di scrittura individuali, familiarizzare con le tecniche di scrittura creativa e migliorare l'espressione di sé.
TEMA	Il workshop mira a migliorare le capacità di scrittura creativa e di espressione di sé delle partecipanti, in particolare delle donne migranti, utilizzando descrizioni sensoriali ed esercizi di collaborazione. L'approccio inclusivo sostiene le partecipanti nell'esprimere i loro pensieri e sentimenti in modo più tangibile ed efficace, promuovendo la loro inclusione sociale e il loro empowerment.
PARTECIPANTI	Il workshop è stato inizialmente sviluppato per le rifugiate ucraine che vivono ad Atene. Tuttavia, è adatto a diversi gruppi di partecipanti e fasce d'età.
OBIETTIVO	Gli obiettivi del workshop sono di aiutare le partecipanti a: - utilizzare descrizioni sensoriali per catturare e trasmettere un momento presente; - esplorare le preferenze e gli stili di scrittura personali; - migliorare le proprie capacità di scrittura creativa attraverso esercizi collaborativi; - familiarizzare con le tecniche di scrittura creativa; - utilizzare la scrittura creativa come mezzo per esprimere sé stesse e i propri sentimenti; - esercitarsi a esprimere i propri pensieri in modo più concreto ed efficace.

MATERIALI	I materiali necessari per questo laboratorio sono matite o penne e gomme, fogli di carta o quaderni e blocchi per scrivere, inoltre, una lavagna a fogli mobili sarà utile al facilitatore per spiegare le fasi dell'attività.
PREPARAZIONE	Per il workshop, è necessario predisporre uno spazio in cui tutte le persone coinvolte possano sentirsi a proprio agio. Un luogo che offra un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro per tutte, in particolare un luogo in cui le persone possano esprimersi liberamente senza temere pregiudizi o giudizi negativi. Il processo di condivisione di informazioni personali può essere stressante per alcune persone, quindi il facilitatore deve essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione. Inoltre, il facilitatore deve avere una certa familiarità con le tecniche di scrittura creativa per poter spiegare i passaggi necessari, le tecniche e il processo creativo.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1. Le partecipanti si presentano e condividono brevemente la loro esperienza di scrittura. 2. In seguito discutono le loro preferenze: Preferiscono scrivere con vincoli specifici (limiti) o con totale libertà creativa (senza limiti)? Questa discussione serve a comprendere i diversi approcci alla scrittura e a preparare le partecipanti all'esercizio. 3. Ogni partecipante scrive un dettaglio sensoriale su fogli di carta separati: una cosa da sentire, una da vedere, una da toccare e una da annusare. 4. I fogli vengono passati alla persona successiva, in modo che ognuna riceva una nuova serie di spunti sensoriali dalle altre persone del gruppo. 5. Utilizzando i suggerimenti sensoriali ricevuti, ogni partecipante scrive un breve saggio o un'impressione sull'esperienza che sta vivendo. L'obiettivo è descrivere il "qui e ora" del festival utilizzando dettagli sensoriali per creare una narrazione vivida e coinvolgente. 6. A turno, le partecipanti condividono i loro testi con il gruppo e discutono delle diverse prospettive e stili, concentrandosi sul modo in cui i dettagli sensoriali hanno influenzato la loro scrittura e la rappresentazione complessiva dell'evento.
VALUTAZIONE	La fase finale del workshop prevede la valutazione A turno, le partecipanti condividono i loro testi con il gruppo e discutono delle diverse prospettive e stili, concentrandosi sul modo in cui i dettagli sensoriali hanno influenzato la loro scrittura e la rappresentazione complessiva dell'evento. Durante la discussione vengono affrontati i seguenti punti. **Efficacia dei suggerimenti sensoriali:** *"In che modo l'uso dei dettagli sensoriali ha migliorato la vostra scrittura?", "I suggerimenti sensoriali ricevuti sono stati utili per creare una narrazione vivida e coinvolgente?".* **Processo creativo:** *"Trovate che scrivere usando questi dettagli sensoriali abbia reso più facile o più difficile trasmettere il momento presente?".* **Vincoli e libertà:** *"In che modo la discussione iniziale sulla scrittura con vincoli o in completa libertà ha influenzato il vostro approccio all'esercizio di scrittura?", "Questo workshop ha cambiato la vostra prospettiva sulle vostre preferenze di scrittura?".* **Impatto degli elementi di collaborazione:** *"In che modo la ricezione di suggerimenti sensoriali da parte di altri ha influenzato il vostro processo di scrittura?", "La natura collaborativa di questo esercizio vi ha ispirato o suggerito nuove idee?".* **Esprimere pensieri e sentimenti:** *"In che modo il workshop ti ha aiutato a esprimere i tuoi pensieri in modo più concreto ed efficace?", "Hai scoperto nuovi modi di usare la scrittura creativa per esprimere te stessa e i tuoi sentimenti?".*

SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Il workshop può essere adattato a gruppi omogenei o eterogenei di partecipanti. È possibile che i partecipanti si scambino informazioni personali e che questo processo possa essere stressante per alcuni di loro; il facilitatore deve quindi essere attento a comprendere eventuali disagi, prendere l'iniziativa e gestire la situazione.
DIMENSIONE GRUPPO	La dimensione del gruppo per questo workshop non è importante, ma è più impegnativo gestirlo quando partecipano molte persone. Lavorare con un gruppo numeroso rende più difficile che le persone si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze. Da 8 a 10 partecipanti sarebbe la dimensione ideale.
COMPLESSITÀ	La complessità del workshop può essere valutata a2. Il facilitatore deve prendersi un po' di tempo per preparare le diverse fasi del workshop, rivedere la metodologia e preparare la fase di riflessione del workshop.
TEMPO	Da 1 ora e 30 minuti a 2 ore sarebbe l'ideale per realizzare questo laboratorio.
AUTORE(I) FONTI	Nataliya Dovhopol.

Workshop 19

Organizzazione	Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Metodologia
Terapia del movimento finalizzata alla consapevolezza di sé e alle relazioni nel gruppo.

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		**In presenza**	**x**
Attività		**Da Remoto**	
Workshop	**x**	**Apprendimento misto**	

Titolo	*Biodance*
SOMMARIO	La biodanza è una terapia di movimento di gruppo volta a favorire la consapevolezza di sé e le relazioni nel gruppo, un metodo che può essere utilizzato con un gruppo target caratterizzato da barriere linguistiche. Per quanto riguarda la parte imprenditoriale, si può fare un esercizio di brainstorming per vedere quali idee, caratteristiche e talenti ogni donna potrebbe utilizzare per creare la propria attività.
TEMA	Si tratta di un'attività di formazione per l'inclusione sociale basata su competenze professionali e tecniche che possono promuovere l'inclusione professionale e l'empowerment delle donne migranti.
PARTECIPANTI	Questo workshop è rivolto alle donne migranti.
OBIETTIVO	L'obiettivo è che alla fine del workshop le partecipanti abbiano: - creato un ambiente confortevole grazie al movimento; - sviluppato relazioni sane tra i membri del gruppo; - sviluppato la consapevolezza di sé con la musica e il movimento; - si siano identificate con altre donne, con altri percorsi di vita; - stimolato il processo creativo.

MATERIALI	Il materiale necessario è: un computer o un altro supporto con musica registrata, una colonna sonora, fogli bianchi, matite e pennarelli.
PREPARAZIONE	È necessario preparare il materiale in anticipo e disporre di un luogo confortevole per ospitare il workshop.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	1. Il facilitatore e le partecipanti devono presentarsi reciprocamente. A tal fine, si può ricorrere a un gioco di gruppo. 2. Il facilitatore deve presentare in forma sintetica gli obiettivi della sessione e le tecniche da utilizzare. 3. Il facilitatore chiede alle partecipanti di togliersi le scarpe. 4. Inizia la sessione di Biodanza e vengono svolti diversi esercizi di autoconsapevolezza, per accrescere la consapevolezza nei confronti degli altri, sviluppare la creatività e sciogliere blocchi e riserve. 5. Utilizzando l'apertura e il risveglio della creatività effettuati nella sessione di biodanza, si chiede alle partecipanti di scrivere su carta la loro idea imprenditoriale. 6. Le idee imprenditoriali vengono presentate e discusse in gruppo.
VALUTAZIONE	Alla fine della formazione, la soddisfazione delle partecipanti dovrebbe essere valutata attraverso un questionario.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Coinvolgere, quando possibile, le partecipanti in attività formative di carattere pratico.
DIMENSIONE GRUPPO	Da 6 a 15 partecipanti.
COMPLESSITÀ	Il livello di complessità del workshop è 2/3. Il facilitatore deve avere una formazione in Biodanza.
TEMPO	2 ore
AUTORE(I) FONTI	Matilde Monteiro, Gabriella Modesto, Cláudia Póvoas.

Workshop 20

Organizzazione	Storie Di Mondi Possibili

Metodologia
Arte-Terapia, Metodologie Autobiografiche

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	x
Attività		Da Remoto	
Workshop	x	Apprendimento misto	

Titolo	*Mani di donne*
SOMMARIO	"Mani di donne" è un laboratorio artistico rivolto a donne di ogni età, cultura e etnia, che ha l'intento di favorire l'inclusione e la massima partecipazione nella società, attraverso lo svolgimento di attività manuali da realizzare con materiali di riciclo e la narrazione autobiografica collettiva e partecipata
TEMA	Le metodologie adottate dai formatori alternano Arte Terapia e storytelling per sostenere le donne migranti nei processi di inclusione e di integrazione nella comunità italiana, promuovendo la consapevolezza delle proprie capacità creative ed espressive, sviluppando la fiducia in se stesse e favorendo il loro empowerment nei vari ambiti della vita di relazione privata e professionale.
PARTECIPANTI	Il workshop è aperto a tutte le donne di qualsiasi età, etnia e cultura.
OBIETTIVO	- Ideazione, creazione e realizzazione di monili, bijoux e accessori decorativi. - Riscoperta della creatività, sviluppo del potenziale creativo-artistico. - Impiego di materiale di riciclo. - Valorizzazione delle abilità manuali e supporto allo svolgimento di attività creative espressive nelle relazioni interpersonali e nella produzione degli oggetti, capacità di lavorare in gruppo per il reciproco incoraggiamento dell'iniziativa e la valorizzazione del lavoro di ciascuna.

MATERIALI	Per questo workshop saranno necessari materiali di recupero e materiali di cancelleria (pennelli, colori, vinavil e colle varie, fogli di carta, etc.).
PREPARAZIONE	I trainer raccolgono i materiali di recupero, acquistano materiali nuovi (pennelli, colori, vinavil e colle varie, fogli di carta, etc.) che andranno depositati in luogo sicuro nella sede del workshop per poterlo avere agevolmente a disposizione ogni qualvolta serva. Preparano del tavolo grande da lavoro e di due tavoli piccoli per disporre tutti i materiali a disposizione.
ISTRUZIONI STEP BY STEP	Il workshop prevede 6 incontri divisi in due fasi: **Prima Fase**: curata dalle facilitatrici prevede un'attività di riscaldamento per favorire la conoscenza tra le donne, metterle a proprio agio e superare ogni forma di giudizio e pregiudizio, attraverso giochi e attività che creino un clima rilassato e gioioso. Sempre in questa fase si propone un gioco da fare a coppie in cui le partecipanti raccontano alla partner brevi episodi della propria vita, seguendo gli spunti suggeriti dalle formatrici su temi come: ricordi e giochi di infanzia, la famiglia, la scuola, I viaggi, le amicizie, tradizioni culturali del proprio paese, ricette di cucina, musica. L'attività è accompagnata da una musica di sottofondo. **Seconda fase** a cura della Maestra d'Arte che a partire dalle esperienze e competenze delle partecipanti insegna e condivide tecniche di produzione creativa di oggetti basate sull'Arte Terapia. I ricordi e le sensazioni emerse durante la prima fase sono state di ispirazione alla progettazione dei manufatti.
VALUTAZIONE	La fase iniziale di warming-up è molto importante per creare un clima d'aula positivo e amichevole e aiuta anche a superare le barriere linguistiche, quindi è importante dedicare a questa attività il tempo necessario. E' molto importante scegliere una prima tecnica artistica semplice che permetta di realizzare e completare entro il seguente incontro il proprio oggetto, per gratificare le partecipanti, rafforzare la loro fiducia nelle proprie abilità e motivare tutte a proseguire la formazione. Abbiamo in effetti verificato che presentare più di due o tre tecniche durante tutto il workshop non permette di padroneggiarne nessuna e c'è il rischio che alcuni lavori rimangano incompiuti.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	Nel corso dei lavori si è reso evidente che la migliore scelta per ottenere i risultati attesi e procedere efficacemente con il lavoro è quella di dedicare due incontri ad ogni specifica tecnica per avere modo di appropriarsi delle procedure e completare l'oggetto scelto. Dunque alla fine dei sei incontri si saranno apprese tre tecniche in maniera adeguata e si saranno prodotti tre o più oggetti per ogni partecipante. Per le tecniche che richiedono un tempo di asciugatura o indurimento dei materiali usati, si può in alternativa presentare due tecniche, avviando la preparazione di due oggetti nel primo incontro, e completarli durante il secondo e il terzo incontro. Per le tecniche che richiedono un tempo di asciugatura o indurimento dei materiali usati, si può in alternativa presentare due tecniche, avviando la preparazione di due oggetti nel primo incontro, e completarli durante il secondo e il terzo incontro.
DIMENSIONE GRUPPO	Il Gruppo può essere composto fino a un numero massimo di 15 persone.

COMPLESSITÀ	Il livello di complessità è 3/3.
TEMPO	Il workshop prevede un numero minimo di 6 incontri di 3 h ciascuno per potere sviluppare e approfondire ogni specifica fase.
AUTORE(I) SOURCES	Claudia Liberato, educatrice professionale esperta in metodologie autobiografiche. Velia Cimino, educatrice, creatrice di oggetti artistico-artigianali Farah Khalilbiek, Maestra d'Arte

Mani di donne

Descrizione Step by step

Primo incontro:

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
40’	Fase 1: Le partecipanti e le formatrici si presentano e cominciano a conoscersi attraverso un’attività di riscaldamento, gioco e storytelling.	Creare coesione e intesa nel gruppo Favorire un clima rilassato e piacevole
15’	Pausa caffè	networking
2 h	Fase 2: La Maestra d’Arte si presenta raccontando la sua storia “artistica” al gruppo per poi invitare ciascuna a raccontare le proprie esperienze e competenze nel campo artistico-creativo. Sul grande tavolo da lavoro sono esposti tutti i materiali disponibili (nuovi e riciclati), la Maestra ne spiegherà caratteristiche e impieghi possibili. Le partecipanti saranno invitate a esplorare, toccare e scegliere liberamente secondo le personali preferenze (colori, consistenze, forme, assemblaggi possibili etc) tutto ciò che riterranno utile per una creazione artistica da realizzare durante l’ultimo incontro del lab. Ogni partecipante avrà un suo contenitore dove raccogliere il materiale scelto. La selezione dei materiali è libera e non guidata, guidata dalle personali preferenze. Da questo momento inizia il Progetto creativo-artistico di ciascuna donna. L’incontro si conclude con un giro di condivisione dell’esperienza vissuta e del racconto di “cosa mi porto a casa” da questa mattina.	Presentare i materiali di lavoro Abbozzare una prima idea creativa e scegliere i materiali Riflettere sull’esperienza della giornata

Tempo Tot. 3 h.

Secondo incontro:

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
40’	Un’attività di riscaldamento seguita da brevi racconti autobiografici (tema “viaggi”) da fare a coppia apre il workshop	Approfondire la reciproca conoscenza Riflettere sulla propria vita
15’	Pausa caffè	
2 h	Attività artistica-manuale Condotta dalla Maestra d’Arte che spiega alcune tecniche per aiutare le donne nella creazione e realizzazione di un ciondolo fatto con cartone, stoffa e colla. Cerchio finale dove ognuna racconta come ha lavorato e come si è sentita nel realizzare il prodotto. Condivisione di “cosa mi porto a casa dalla giornata di oggi”	Apprendere specifiche tecniche artigianali/creative Riflettere su cosa si è imparato

Tempo Tot. 3 h.

Terzo incontro

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
40’	Si comincia con una attività di riscaldamento (gioco la zattera) seguita da racconti autobiografici sul tema *“sapori, colori e odori del cibo del mio paese”*	Approfondire la reciproca conoscenza Riflettere sulla propria vita
15’	Pausa caffé	
2 hrs.	Attività artistica in questa sessione lavoriamo e ci sporchiamo le mani con il vinavil e le stoffe, per indurire e cambiare forma al tessuto scelto. Condivisione *“2 cose che mi porto a casa dopo la giornata di oggi”*	Approfondire una tecnica specifica Riflettere su cosa si è imparato

Tempo Tot. 3 h.

Quarto incontro

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
40’	Prima attività di riscaldamento con il gioco della zattera ascoltando *“Musiche del mio paese da presentare al gruppo”.* Ogni donna è invitata a scegliere e offrire assaggi di musiche dal proprio paese di origine. Seguono racconti autobiografici a coppie	Conoscersi meglio e cominciare a conoscere le culture di origine delle altre partecipanti
15’	Pausa caffé	
2 hrs.	Attività artistica: conoscere e lavorare il DAS. Manipolazione Das e ideazione e creazione di monili e bijoux.	Approfondire una tecnica specifica

Tempo Tot. 3 h.

Quinto incontro

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
40’	Prima attività di riscaldamento con il gioco della zattera ascoltando *“Musiche del mio paese da presentare al gruppo”.* Ogni donna è invitata a scegliere e offrire assaggi di musiche dal proprio paese di origine.	Conoscersi meglio e cominciare a conoscere le culture di origine delle altre partecipanti
15’	Pausa caffé	
2 hrs.	Attività artistica: pittura e decorazione degli oggetti realizzati con il Das.	Rifinire e completare gli oggetti creati

Tempo Tot. 3 h.

Sesto incontro:

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
40’	Prima fase di riscaldamento con attività di zattera nella sala ascoltando *“Musiche del mio paese da presentare al gruppo”*. Ogni donna è invitata a scegliere e offrire assaggi di musiche dal proprio paese di origine. Racconti autobiografici da fare a coppie a tema libero.	Conoscersi meglio e approfondire la conoscenza delle culture di origine delle altre partecipanti
15’	Pausa caffé	
2 hrs.	Attività artistica: Nell’ultimo incontro del workshop ciascuna partecipante provvederà alla ideazione e alla creazione di un bijoux utilizzando il materiale liberamente scelto e ispirandosi a una o più tecniche apprese durante i precedenti incontri.	Progettare e realizzare un monile utilizzando le tecniche apprese

Workshop 21

Organizzazione	Storie Di Mondi Possibili

Metodologia
Scrittura Autobiografica

Tipo di attività		Modalità	
Esercizio		In presenza	x
Attività		Da Remoto	
Workshop	x	Apprendimento misto	

Titolo	*Scrivere di sè insieme agli altri.* *La scrittura autobiografica come cura di sé*
SOMMARIO	Il laboratorio di scrittura autobiografica si propone di accompagnare i partecipanti, attraverso il recupero di memorie personali che attraversano la storia della loro vita, in un percorso di autoconsapevolezza, di riconoscimento di sé nel momento attuale e delle proprie risorse, di recupero della visionarietà come presupposto e spinta propulsiva alla riflessione sul proprio progetto di vita.
TEMA	Tema generale: La storia autobiografica personale per la cura di sé e una piena autoconsapevolezza Temi specifici: • L'oggi: la propria identità, le relazioni, le attività e i sentimenti; • Memorie del/dal passato: ricordi dall'infanzia, le diverse fasi di vita, le mete raggiunte, i sogni e le mete ancora da raggiungere • Dal sogno al progetto futuro: esplorare talenti e risorse per scoprire attitudini e seguire i propri propositi
PARTECIPANTI	I gruppi sono rivolti all'età adulta, prevalentemente dai 25 anni in su. Il numero ottimale di partecipanti non supera le 15-16 unità;
OBIETTIVO	L'obiettivo è l'utilizzo delle metodologie autobiografiche per approfondire la conoscenza di sé e la crescita personale attraverso: 1) la rivisitazione della propria storia personale; 2) l'analisi del momento attuale nelle sue positività, criticità e potenzialità; 3) l'esplorazione dei propri sogni, dei desideri per la propria progettualità futura.

MATERIALI	I materiali utilizzati sono: Un Computer ed un proiettore per l'utilizzo di slides; un quaderno grande per la scrittura nell'ambito del laboratorio per ogni partecipante, un quaderno piccolo da utilizzare come diario in specifici momenti o situazioni della giornata; matite colorate, pennarelli, matite, penne fogli A4, post-it – Sono poste a disposizione dai conduttori 5 scatole sensoriali, ovvero contenitori che consentono l'aggregazione di oggetti utili per sollecitazioni visive e uditive (suoni, profumi, immagini, oggettistica varia,
PREPARAZIONE	È necessario disporre di una aula di grandezza adeguata al gruppo, con tavoli e sedie, che consentano la scrittura in solitaria e la condivisione con gli altri. Il luogo deve essere sempre lo stesso per favorire l'adattamento all'ambiente e la creazione di spazi abituali che aiutano la concentrazione. La temperatura della sala deve essere mantenuta idonea sia nel periodo estivo che invernale. L'illuminazione deve consentire una agevole scrittura e lettura. E' necessaria avere a disposizione: una postazione PC - un proiettore - uno schermo per proiezione – 1 lavagna a fogli mobili - post-it-
ISTRUZIONI STEP BY STEP	Ogni incontro, a frequenza settimanale ha la durata minima di due ore. Gli incontri necessari per lo svolgimento del percorso partono da un minimo di sei Le fasi da considerare nello svolgimento sono: • Attività per la creazione del gruppo: presentazione di sé attraverso dinamiche di gruppo e scritture autobiografiche: lavoro a coppia, reciproche presentazioni, redazione di scritture • L'avvio dell'attività è preceduto dalla presentazione delle finalità e modalità di realizzazione del laboratorio, dalla descrizione del ruolo e delle potenzialità della scrittura autobiografica, della metodologia di lavoro proposta e della presentazione e condivisione del Patto autobiografico, ovvero delle regole e del setting interpersonale necessari per un clima di collaborazione e fiducia reciproca • Attività di scrittura autobiografica sostenute da proposte stimolo e riflessioni sulle seguenti tematiche suddivise in sei incontri: 1. Dove mi trovo oggi, la mia identità. Scrittura della propria carta di identità, acrostico, storia del proprio nome. 2. Da dove vengo: rievocare e scrivere le memorie sensoriali attraverso l'esplorazione di oggetti e situazioni evocativi legati ai cinque sensi. 3. La memoria dei vissuti dal passato ad oggi, il riconoscimento delle emozioni evocate dai ricordi e la loro localizzazione nel corpo che se ne fa tramite espressivo 4. Apicalità della vita: il gioco delle 24 tessere, che consiste nello scrivere su ogni tessera un episodio significativo della propria vita, cambiamenti, svolte, traumi e ferite, conquiste e mete raggiunte; rappresentazione grafica delle mete raggiunte tramite mappe, isole e arcipelaghi 5. Ferite e feritoie: dal riconoscimento delle difficolta all'attivazione delle risorse personali per il cambiamento, incipit sulle tematiche della resilienza e della gratitudine 6. Sogni e visualizzazione: l'esplorazione dei propri sogni e desideri attraverso tecniche di visualizzazione, rappresentazione grafica e scrittura delle mete desiderate, nella forma di mappe, isole e arcipelaghi. Dal sogno al progetto di vita: esplorazione delle aree da potenziare per la realizzazione dei propri sogni e desideri; riflessioni e sperimentazioni per la traduzione di questi in progetti realizzabili (tempi, strategie, azioni specifiche, supporti relazionali e logistici necessari etc..) VALUTAZIONE del percorso da parte dei partecipanti.

	In genere il Laboratorio si conclude con un “DONO DI PAROLE” Ciascuno scrive una parola che esprime il suo stato d’animo rispetto al Laboratorio tutto e sul gruppo su un post it in forma anonima e lo consegna perché sia attaccato sulla lavagna a fogli mobili. VALUTAZIONE in itinere del percorso da parte dei conduttori
VALUTAZIONE	Per l’attività di valutazione da parte dei conduttori registrazione cartacea puntuale per ogni incontro. I parametri in osservazione sono: 1. Le attività svolte 2. Il livello di gradimento 3. Le difficoltà incontrate 4. Eventuali dinamiche di gruppo che si sono attivate, sia funzionali sia disfunzionali 5. La partecipazione alle attività 6. La produzione di scritture 7. Il livello di condivisione con gli altri Tale materiale, volta per volta analizzato dai conduttori, consente di orientare le attività sempre più adeguandole e mirandole a rispondere alle esigenze dei partecipanti Per quanto alla valutazione del percorso svolto da parte dei partecipanti, nell’ultimo incontro viene chiesta loro una scrittura: “Da questa esperienza porto con me….". Si chiede loro una scrittura riflessiva e consapevole che possa spaziare lungo tutto il percorso analizzando la propria esperienza in relazione al gruppo, alla tipologia del laboratorio svolto, al vissuto derivato dall’aver contattato memorie anche molto lontane, a quanto hanno scoperto di sé, alla crescita o meno della consapevolezza del proprio valore, risorse, competenze ed infine al rapporto che oggi sentono tra i propri desideri e la possibilità di tradurli in realtà.
SUGGERIMENTI E SICUREZZA	I conduttori hanno il compito di mettere a proprio agio i partecipanti, presentando lo spazio come luogo sicuro e spazio di condivisione per una ricerca interiore e condivisa del senso di sé. Per questo motivo vengono presentate e condivise regole per il rispetto reciproco. Tali regole sono racchiuse in quello che noi chiamiamo “Patto Autobiografico”, un impegno reciproco al rispetto, al non giudizio, all’ascolto empatico
DIMENSIONE GRUPPO	Da 8 a 16 partecipanti
COMPLESSITÀ	Livello 3 quanto alla complessità, stante la delicatezza del “materiale personale” con cui si entra in contatto e per la costante necessità di monitorare la buona funzionalità della dinamica del gruppo I conduttori devono possedere competenze sulle metodologie autobiografiche, nonché competenze nel riconoscimento e gestione delle dinamiche dei gruppi. La co-conduzione da parte di due operatori in un laboratorio autobiografico per la cura di sé risponde ai bisogni di: 1. attenzione alle dinamiche interne al gruppo che vanno monitorate e gestite 2. registrazione cartacea delle attività svolte di volta in volta in funzione delle specificità di ciascun gruppo e delle esigenze emerse dai partecipanti

	nella presentazione delle attività proposte, la co-conduzione consente di esporre con diverse modalità, approcci e punti di osservazione, facilitando e arricchendo comprensione e coinvolgimento nella realizzazione del compito da parte di ciascun partecipante
TEMPO	Per le attività da svolgere sono previsti un minimo sei incontri, della durata minima di due ore
AUTORE(I) FONTI	Patrizia Auriemma Medico, psicoterapeuta Esperta in Metodologie autobiografiche diplomate presso La Libera Università Autobiografia di Anghiari Membro della SIMeN (Società Italiana di Medicina Narrativa) Silvia Costa Pedagogista, Logopedista Esperta in Metodologie autobiografiche diplomate presso La Libera Università Autobiografia di Anghiari

Scrivere di sé insieme agli altri

Descrizione Step by step

Primo incontro: Dove mi trovo oggi

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
30’	La fase iniziale di ogni laboratorio prevede la reciproca conoscenza dei partecipanti e la effettuazione di una serie di piccole esperienze interattive finalizzate alla creazione di un clima di fiducia e possibile vicinanza tra i membri del gruppo stesso. Questa fase ha una enorme importanza; tendenzialmente al primo incontro ciascuno offre di sé la parte “migliore”, ovvero quella che in genere presenta nel contesto sociale; le attività svolte in questa fase mirano a creare tra i partecipanti scambi, di aspetti di sé, della propria vita, del proprio carattere, in modo tale da consentire che il primo naturale stato di difesa lasci spazio alla comparsa del vero sé. Osservando le interazioni è esperienza comune sentire il progressivo passaggio dalla tensione e/o timidezza dell’avvio, a situazioni di reciproco riconoscimento che emerge dallo scambio delle storie di sé condivise, ed il sorriso e la vicinanza fisica si fanno maggiori. La costituzione del gruppo si realizza attraverso: • una brevissima presentazione di sé a parole: in genere non manca mai il nome e la propria condizione familiare e lavorativa ma qualcuno può anche avventurarsi in qualche informazione più strettamente personale • Il gruppo dei partecipanti viene poi invitato a costituire coppie, possibilmente preferendo persone con cui la conoscenza è minore. Le coppie costituite si presentano reciprocamente raccontando di sé qualcosa che ritengono importante per farsi realmente conoscere dall’altro, può raccontare episodi di vita, desideri o aspettative. Alla fine della reciproca presentazione i due membri della coppia concordano cosa di quello che si sono scambiati può entrare nella presentazione di sé al gruppo. Ciascun membro della coppia, infatti, scrive la presentazione dell’altro e deve fare in modo di consentire il passaggio di contenuti che magari personalmente sarebbe omessi per timidezza o riservatezza; • Le coppie si separano, ciascuno recupera il suo posto a sedere e scrive le parole con cui presenterà il compagno; • Il gruppo si ricompone ed in circolo si leggono le presentazioni scritte; uno sguardo tra i membri delle coppie che si sono presentate conferma se ciascuno si è sentito “visto” dall’altro e se necessario viene lasciato spazio a poche parole di arricchimento e in genere di ringraziamento reciproco.	Attività per la creazione di una favorevole dinamica del gruppo
20 min	Realizzata la costituzione del gruppo l’avvio del Laboratorio autobiografico prevede, attraverso l’aiuto di slides, una relazione sul valore della scrittura autobiografica, sulle sue potenzialità come consapevolezza e cura di sè fino al valore terapeutico della scrittura stessa. Sono descritte le modalità di svolgimento del laboratorio autobiografico. Vengono proposte delle regole	Conoscenza delle potenzialità delle metodologie autobiografiche

	che sono necessarie perché ciascuno possa affidarsi con fiducia alla scrittura di sé condivisa con altri. Queste ultime slides sulle regole del gruppo sono chiamate “Patto Autobiografico” a rappresentare proprio un impegno reciproco che ciascuno prende a tutela della propria e altrui libertà e sicurezza di poter vivere una esperienza positiva. A questo link trovate le slides che accompagnano le parole dei conduttori del gruppo.	come percorso di consapevolezza e cura di sé. Condivisione delle regole del gruppo attraverso il “Patto autobiografico”
20	Dove mi trovo oggi, la mia identità. Scrittura della propria “Carta di Identità” Ogni partecipante predispone la propria presentazione come una Carta di Identità. In questa può descrivere caratteristiche fisiche, di personalità, raccontare aspetti che lo caratterizzano, secondo una modalità meditativa, ironica o nel registro desiderato. L’importante è che chi scrive si senta libero di esprimere gli aspetti di sé che desidera. Gli scritti sono poi condivisi in gruppo.	Percezione della propria identità
20	Scrittura sulla storia del proprio nome. Viene proposta ai partecipanti una scrittura di tipo automatico, veloce, senza pause di riflessione o riletture e correzioni. Questo tipo di scrittura nominata dal surrealista André Breton “Scrittura Automatica” sfrutta la velocità e l’immediatezza allo scopo di abbassare i livelli di razionalità e favorire le connessioni tra gli emisferi cerebrali destro, emozionale e sinistro, logico razionale. L’ incipit proposto è “Il mio nome racconta di me e della mia storia” Il nostro nome ha sicuramente avuto un'origine, e, quindi, una delle prime cose su cui possiamo indagare e poi scrivere è l'origine del nostro nome. Ma ci sono anche tanti altri aspetti: perché ci hanno dato proprio quel nome, chi l'ha deciso, raccontando se i genitori hanno scelto un significato particolare e se questo ha influito sulla percezione di sé: ad esempio se il nome apparteneva a un nonno, a una persona che non c’è più, un fratello morto prima della nascita, a un concetto, a un evento…ogni scelta racconta elementi della storia personale e delle attese genitoriali. ma anche, che rapporto ciascuno ha con il proprio nome, se è un nome che tutti utilizzano così com'è o usano dei diminutivi e questi diminutivi sono graditi oppure no e molte altre sollecitazioni che si ritrovano negli scritti come cose note o come improvvise scoperte Le scritture sono lette e condivise in gruppo	Scoperte e approfondimento del concetto di identità partendo dalla storia del proprio nome e dal vissuto intorno ad esso
20	Acrostico del nome Il nome di ogni partecipante viene scomposto in un acrostico, cioè in una breve scrittura di frase o parola che parte da ogni lettera del proprio nome, (ad es. ADA si declina in Amo Donare Amore) componendo anche più scritture poetiche, che attingono a pensieri su di sé, grazie a questo stimolo facilitante. Condivisione in gruppo degli acrostici.	Sfaccettature poetiche e ludiche della propria identità
10	Presentazione del “Quaderno del comodino”, un piccolo quaderno presente tra il materiale preparato per ciascuno partecipanti e da loro trovato all’ingresso in aula.	Scoperta della positività del Diario quotidiano

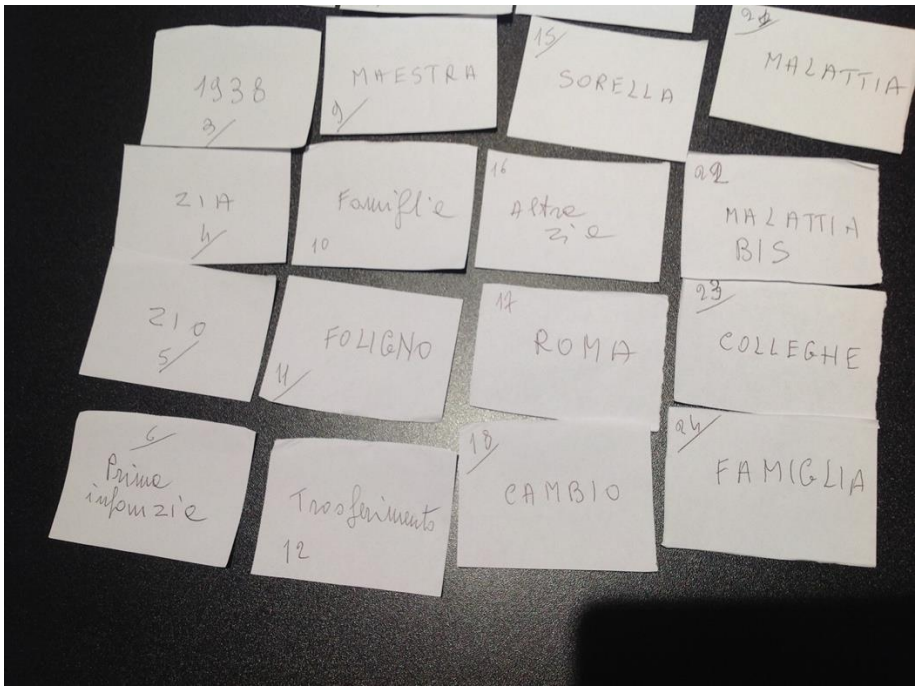
	Per noi il "quaderno del comodino" è molto importante in quanto porta con sé l'invito ad estendere l'esperienza della scrittura di sé fatta nell'ambito del Laboratorio, arricchendola con una attività quotidiana di scrittura a casa, anche di poche righe, persino di una sola parola, sul quadernetto ricevuto in dono, in momenti particolari della giornata. Abbiamo scelto la sera prima di andare a letto ed il mattino al risveglio. Questi due momenti hanno significati molto diversi tra loro ma entrambe fondamentali perché, a seconda dei pensieri che "nutriamo e alimentiamo in noi", sono in grado di assegnare un colore positivo e quindi terapeutico alla notte che arriva e alla giornata che ci aspetta. Si tratta di una sorta di piccolo diario, una testimonianza giornaliera personale e intima dei nostri pensieri, emozioni, di ciò che ci accade. In quel quadernetto si racconta di sé a noi stessi e di ciò che per sé ha significato. La scrittura deve essere libera, ci sono diverse tecniche e ognuno può scegliere le modalità che preferisce, la parola evocativa di uno stato d'animo, una poesia emersa dal nulla o pensata da tanto, un breve racconto di un episodio occorso nella giornata. Nel Quaderno del comodino, la scrittura vera e propria può essere arricchita da elenchi di parole, disegni, fotografie incollate o qualunque altra cosa. Abbiamo scelto e proponiamo la sera ed il mattino con una precisa indicazione di scrittura come focus del pensiero, quasi un incipit letterario da cui emerge quello che per noi conta davvero. Alla sera chiediamo di prendere il quaderno e la matita, di immergersi in un momento di rilassamento e ripercorrere la giornata trascorsa. Di farsi attraversare dalle emozioni della giornata e di fissarne una, la più bella. Allora di scrivere quell'emozione, magari raccontando cosa l'ha generata, e cosa ha significato per noi. Un modo per suggerire che anche la giornata più dura può avere la sua alba rosata o il suo tramonto rosso fuoco o molto altro… Al mattino chiediamo di prendere il quaderno e di scrivere cosa vorremmo che la giornata che inizia vorremmo ci portasse: una telefonata… una promozione… una passeggiata serena etc. Un modo per suggerire che solo quello che pensiamo, sogniamo e desideriamo… può avverarsi. Entrambi le scritture rappresentano un modo per sollecitare i partecipanti a garantire a sé stessi del tempo di qualità seppure breve in cui possano coltivare una attitudine meditativa.	

Tempo tot. 2 h

Secondo incontro - La memoria sensoriale

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
30' 30'	Messa a disposizione dei partecipanti di diverse scatole sensoriali ciascuna contenente oggetti e stimoli legati ai cinque sensi quali: immagini, profumi, cibi, oggetti di varia consistenza, musicalità diverse Ognuno esplora con i propri sensi ogni elemento della scatola con la finalità di legare gli stimoli a un ricordo da essi rievocato. Ogni partecipante sceglie un oggetto dalla scatola, evocativo di un particolare ricordo. Ad esempio l'odore della lavanda, il suono di un carillon, un sapore aspro o dolce, il paesaggio di una cartolina,	Facilitare l'emersione delle memorie personali, rievocarle e scriverle attraverso l'esplorazione di oggetti evocativi legati ai cinque sensi.

	la rugosità di una conchiglia,…possono rievocare un episodio della propria vita significativo nel quale era presente quell'elemento sensoriale. In particolare, le memorie sensoriali sono prevalentemente legate a ricordi d'infanzia. Ognuno scrive il racconto di un episodio della propria vita passata o dell'infanzia, legato alla rievocazione attivata dall'oggetto sensoriale scelto. Le scritture sono lette e condivise in gruppo.	
30'

15’	*dall’argine dello stagno. Si precipitò e vide che avevano fatto un grande buco, da cui usciva tutta l’acqua insieme con i pesci. Si mise subito al lavoro per tappare la falla, e solo quando ebbe finito se ne tornò a letto. La mattina dopo, affacciandosi alla finestrella tonda, che vide? Con le sue orme aveva disegnato una cicogna! Che nottata di disdetta! E si sarà chiesto il perché di tante tribolazioni: non lo poteva sapere davvero che quel perché era una cicogna”.* Karen Blixen	
30’ 15’ 20’ 10’	Proposta e spiegazione del gioco delle 24 tessere che consiste nello scrivere su 24 foglietti, chiamati tessere, un episodio significativo della propria vita, cambiamenti, svolte, traumi e ferite. Scrittura sulle tessere: Ogni partecipante scrive su ogni tessera una frase o un breve testo che appartenga a episodi significativi personali, quali: eventi dell’infanzia, successi o insuccessi scolastici o lavorativi, amori, nascite, lutti e traumi, esperienze felici… Successivamente, una volta scelti i ventiquattro elementi selezionati dalla storia della propria vita, questi sono disposti sul tavolo davanti a sé. Si verifica se siano presenti tutti gli elementi che si volevano scegliere, se qualche elemento è mancante, se può essere aggiunto o sostituito, sempre mantenendo la stessa quantità di tessere. La disposizione delle tessere può essere modificata secondo un ordine personale con diversi criteri, temporali, emozionali, creativi.  Si sceglie una tessera, si scrive un episodio significativo che, tra tutti, si desidera raccontare Condivisione in gruppo delle scritture.	
10’	Condivisione di pagine del “Quaderno del comodino” .	Condivisione di esperienze ed emozioni con il gruppo

Tempo Tot. 2 h.

Quarto incontro – Riconoscere la propria cicogna ovvero Mete raggiunte e da raggiungere

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
30’	Disegnare una possibile architettura della propria autobiografia, sperimentare più forme. Sceglierne una e disegnarla sul foglio Scrivere un brano, o una metafora che diano un senso alla forma individuata come rappresentativa per sé Dare un titolo al disegno.	Riconoscere la propria cicogna come rappresentazione della propria vita
30’	L’arcipelago delle mete raggiunte. Si propone ai partecipanti un lavoro un poco diverso. Sul tavolo sono stati disposti fogli A4 e colori, siano essi matite, pennarelli e si chiede di chiudere per un attimo il proprio quaderno delle memorie. Si propone una fase di riflessione. Ogni partecipante è invitato a individuare quegli elementi della propria storia personale, analizzata nel gioco delle ventiquattro tessere, che rappresentano aspetti positivi: obiettivi raggiunti, progetti realizzati, di studio, di lavoro, relazioni affettive,…e viene invitato eventualmente a riflettere se ce ne siano altri da aggiungere o da scoprire. A questo punto si chiede di prendere il foglio che hanno trovato sul tavolo e di rappresentare graficamente ognuna delle mete raggiunte sul foglio su isolotti, e su questi scrivere una breve frase o un testo dell’esperienza, a formare le isole di un arcipelago. La rappresentazione del proprio arcipelago permette anche di attivare la fantasia e la creatività tramite i colori e il disegno. A differenza del gioco delle ventiquattro tessere, che raccoglie diverse esperienze, le isole dell’arcipelago permettono di evidenziare gli elementi positivi della propria vita e di valorizzarli. Condivisione in gruppo dei disegni e oralmente, dei criteri che hanno ispirato la rappresentazione grafica del proprio arcipelago	Riconoscere a sé stessi le mete raggiunte come rinforzo delle proprie capacità, risorse e resilienza
30’	L’isola che non c’è Sul secondo foglio trovato sul tavolo Arcipelago • L’Isola che ancora non c’è, il sogno più grande, la meta da raggiungere si chiede ora di rappresentare analogamente l’arcipelago delle mete desiderate ma non ancora raggiunte, introducendo l’elemento del	l’isola che non c’è ancora ovvero riflessione sulle mete da raggiungere

	sogno e della propria capacità di visualizzare esperienze desiderabili e raggiungibili; quindi, nella proiezione futura che origina dalle proprie esperienze passate e attuali. Si propone una scrittura su una meta da raggiungere oppure anche su un sogno ancora chiuso nel cassetto, descrivendolo però nei minimi particolari, come molte volte sarà stato probabilmente fatto magari attribuendogli il puro valore di una fantasia e non di più Condivisione in gruppo delle scritture	
20’	Si propone una riflessione su i possibili facilitatori od ostacoli, interni e/o esterni, che possono influenzare il raggiungimento delle proprie mete. Riprendendo il proprio arcipelago delle mete desiderate, si scrivono in aggiunta, a latere delle isole, frasi o disegni degli elementi facilitanti o ostacolanti. Si avvia una prima riflessione su questi aspetti introducendo il tema delle risorse personali, interne, nella capacità di raggiungere i propri obiettivi e di valutazione delle risorse esterne.	Riflessioni su risorse e vulnerabilità
10’	Condivisione di pagine del “Quaderno del comodino”.	Condivisione di esperienze ed emozioni con il gruppo

Tempo Tot. 2 h.

Quinto incontro - La fotografia dell’oggi: le aree funzionanti e quelle da migliorare / Visualizzazione di voi stessi al meglio

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
60’	Si approfondisce la tematica della scrittura come cura di sé per favorire la crescita personale e il cambiamento. Si propone una riflessione sullo stato attuale di tutte le principali aree di vita rappresentate graficamente da un cerchio a sei raggi. Viene utilizzato un foglio dove su ogni raggio si scrive una delle seguenti parole a rappresentare un aspetto della nostra realtà. 1. Corpo: salute – forma e benessere fisico, sonno ed energia 2. Mente: concentrazione e focus, studio e conoscenze arti, lingue, viaggi, nuove conoscenze… 3. Anima: passioni – hobby (teatro – lettura- scrittura- musica - artigianato.) – natura - spiritualità – meditazione – impegno sociale 4. Cuore: relazioni – amici – famiglia – amore 5. Portafoglio: finanze – investimenti – soldi 6. Abito: carriera – lavoro – studio – affari Ogni partecipante attribuisce, ad ogni raggio, un punteggio soggettivo da 1 a 10, rappresentando una valutazione quantitativa di come sta andando la propria vita nel momento	Da tutto il percorso laboratoriale, dalla conoscenza di noi, dalle mete raggiunte, una riflessione per raggiungere le nostre nuove mete.

	attuale nelle diverse aree. Si suggerisce di provare a collegare i sei raggi unendo i diversi punteggi: ne emerge una rappresentazione grafica delle aree che esprimono i maggiori punti di forza o di debolezza in tutti i principali aspetti della nostra vita, e delle aree che vogliamo migliorare o meno. Si propone una scrittura traducendo in un testo la rappresentazione grafica della propria ruota. Condivisione in gruppo	
20’	Scelta dell’area o delle aree su cui concentrare azioni di miglioramento/cambiamento Dalla visualizzazione grafica della ruota, emergono facilmente le aree che desideriamo potenziare, se il punteggio raggiunto è valutato come basso. Implicitamente si riflette sui cambiamenti che vogliamo apportare, sulle aree che invece ci procurano soddisfazione e benessere, attivando un bilancio che porta a una spinta migliorativa. Da questa analisi si riflette sul proprio progetto di vita, sui nostri sogni, sulla visualizzazione della condizione ottimale per realizzare il proprio benessere personale. Scrittura sulle aree della nostra ruota che progettiamo di migliorare. Condivisione in gruppo	Dal cerchio far emergere il potenziale su cui contare per raggiungere un diverso equilibrio, migliorando i diversi aspetti della nostra ruota.
10’ 30’	Si propone di scegliere un’area specifica che si desidera sviluppare o accrescere, e di visualizzare sé stessi come se realmente stessimo vivendo qui e ora il nostro sogno già raggiunto, al meglio di noi.. Tale visualizzazione viene guidata da parole del conduttore che portano a sentire le emozioni positive legate al sogno già realizzato. La scrittura successiva descrive la condizione in cui ci si è immersi, (sensazioni, ambienti, azioni, …) descrivendo le emozioni associate al successo raggiunto Condivisione in gruppo delle scritture.	Sostenere la forza del pensiero come potere trasformativo della realtà

Tempo Tot. 2 h.

Sesto incontro: Dal Sogno al Progetto

Tempi	Esercizio / Percorso	Obiettivi
20’	Nell’incontro precedente abbiamo inserito il concetto di “visualizzazione di sé al meglio” ed abbiamo accompagnato i partecipanti nell’individuazione delle aree di sé da potenziare e di quelle che già rappresentano punti di forza In questo modo abbiamo voluto ulteriormente sottolineare il legame importante che intercorre tra “visione” e “progetto di vita”. In questa giornata ci concentriamo sul concetto di “cambiamento”, prima solo accennato, partendo da una conoscenza ormai acquisita tramite le neuroscienze: “noi siamo i nostri pensieri”. Questo vuol dire che, se non possiamo controllare le reazioni degli altri, possiamo però ampliare la nostra consapevolezza in merito alle reazioni che ci	Attivazione delle risorse personali nel focus sulla progettualità

30’	invadono a seguito di quanto ci accade ed adattarle in modo positivo e produttivo per noi stessi cambiando i nostri pensieri. Il cambiamento, quindi, è in primo luogo essere consapevoli della qualità dei nostri pensieri e dell’effetto positivo o negativo o bloccante che esercitano su di noi, ed essere pronti a sperimentare un diverso modo di affrontare le sfide che si presentano proprio cambiando i nostri pensieri. Altro elemento fondamentale che unisce immaginazione/visualizzazione e realtà è la consapevolezza, acquisita sempre attraverso le neuroscienze, che la nostra mente, e conseguentemente anche il nostro corpo, ha la stessa reazione di fronte ad eventi della realtà e ad eventi immaginati, o ricordati. Noi siamo là, in quello che la nostra mente immagina o vive con la stessa intensità trasmessa al nostro corpo. Questo si traduce nel fatto che vedere nella nostra mente, con tutta la precisione possibile, chi vogliamo essere, e gli obiettivi che vogliamo raggiungere apre una possibilità, se non addirittura rappresenta un presupposto necessario, che quanto immaginato/visualizzato/sognato/progettato possa tradursi nella realtà. Quindi ci avventuriamo dal sogno al progetto con una scrittura consapevole, riflessiva. Ai partecipanti vengono proposti due incipit in successione: Partendo dalla tua visione, dall’Isola che non c’è, dalla meta da raggiungere: 1. *qual è il progetto che assolutamente sentite di dover realizzare?* 2. *quali motivazioni vi spingono a realizzarlo, quanta la forza che vi porta avanti?* Scrittura Condivisione delle scritture in gruppo	
50’	Dalla visione al progetto Una volta individuato il vostro sogno da fare diventare realtà proviamo a confrontarci con voi con quanto necessario perché questo accada e di cosa potremmo avere bisogno. Il primo punto da affrontare è la definizione di progetto: Si propone al gruppo una rapida ricerca in internet, da fonti attendibili, della definizione di progetto e delle sue caratteristiche. Tra le tante trovate se ne sceglie una che al gruppo sembra fornire maggiore chiarezza di idee se ne estrapolano gli elementi determinanti: Gli Elenchi formulati riconoscevano come fondamentali ii seguenti elementi: • il Tempo – il progetto deve essere pianificato definendone la data di partenza e la data di termine. • Gli Obiettivi – gli obiettivi servono per determinare ciò che il progetto dovrà rispettare in termini di contenuti (ciò che deve essere realizzato) e di risultati (le performance dei tempi e dei costi). Oltre agli obiettivi generali del progetto ci possono essere anche degli obiettivi intermedi relativi, ad esempio alla chiusura o alla partenza delle fasi o al	Un’occhiata fugace a come progettare

	raggiungimento di risultati intermedi. Le principali caratteristiche degli obiettivi : o Specifico – ben definito e chiaramente comprensibile; o Misurabile – deve poter essere valutata la sua raggiungibilità o Accettabile – deve essere considerato raggiungibile da chi dovrà gestire il progetto: o Rilevante – deve essere importante per chi vuole realizzare il progetto o Tempificato – deve essere indicata la durata nonché la data di partenza e di conclusione. • Le Risorse – le risorse del progetto siano esse risorse umane, il tempo, il denaro, le materie prime, le infrastrutture, le licenze … • Cultura – per poter sviluppare in modo corretto il progetto si dovrebbero avere a disposizione tutti gli strumenti di conoscenza idonei. Per questa attività si utilizza una lavagna a fogli mobili e si invitano i partecipanti a dettarli al conduttore che compilerà un Elenco con le caratteristiche che essi stessi concordano siano necessarie. Fatto l' elenco delle caratteristiche del progetto in gruppo ciascuno prosegue con una scrittura autonoma che tiene conto del proprio progetto e della congruenza con gli elementi elencati. Non avendo certo la pretesa di essere una sede di formazione specifica, bensì un luogo di sperimentazione di sé e del proprio desiderio di passare dal sogno al progetto, la metodologia di scrittura è libera: • un racconto; • elenchi • alcuni costruiscono matrici in cui inserire gli elementi individuati Tutti comunque nelle loro scritture, nelle più varie modalità definiscono: • Obiettivi • Tempistica complessiva e per singole fasi ed azioni • Azioni necessarie • Possibili collaboratori • Risorse necessarie di tipo economico, logistico di personale etc.. a seconda del progetto • Vengono ricercate le condizioni facilitanti e quelle che possono rappresentare un ostacolo Condivisione in gruppo di quanto scritto	
20'	*"Cosa mi porto a casa"* Giunti alla fine del Laboratorio, i conduttori propongono al gruppo una valutazione del lavoro svolto insieme, della significatività o meno per ciascuno di loro, del vissuto relativo al gruppo e alla conduzione e di quanto altro vorranno condividere	Auto Valutazione del lavoro svolto

	Scrittura Condivisione in gruppo degli scritti di ciascuno dei partecipanti	
	Nota delle autrici Un lavoro necessario nella conduzione di gruppi di Scrittura autobiografica per la cura di sé è la puntuale registrazione nel REGISTRO DEGLI INCONTRI di diversi aspetti: • la sequenzialità e modalità di proposta dei contenuti del laboratorio precedentemente pensato e preparato. Molto spesso è necessario adattarsi alle esigenze del gruppo e delle specifiche esigenze dei partecipanti. Quindi la registrazione consente di mantenere il filo rosso delle proposte; • il livello di gradimento da parte dei partecipanti degli incipit o giochi o attività proposte; • la dinamica complessiva che si è sviluppata nel gruppo, la positività o meno delle interazioni tra i partecipanti misurando gradevolezza e funzionalità. Questa autovalutazione è molto importante perché l'esperienza insegna quanto non esistano gruppi standard e quindi come ogni lavoratorio richieda una programmazione specifica del lavoro ed una attenzione reale a quanto di quello che viene proposto viene realmente fatto proprio e apprezzato.	Auto Valutazione dei conduttori sul lavoro svolto

ArtEMI Project

Migrant women are among the weakest groups of the population, victims of an intersectional marginalisation that hinders their pathways of inclusion, education and training to which all European citizens should have complete access. Factors that are detrimental to the educational and training opportunities of migrant women are language, cultural inclusion, economic, gender, racial and religious discrimination. Furthermore, restrictions adopted in the EU due to the COVID-19 pandemic have aggravated migrant women's distress and created new needs. Considering all these facts, it seems necessary to develop initiatives to support migrant women on their path to inclusion, both in the psychological sphere and in training and guidance for self-entrepreneurship.

ArtEMi project aims:

- to promote resilience, creativity and social inclusion among migrant women in order to overcome psychological distress through art therapy, autobiographical storytelling and activities that increase self-esteem and an attitude of self-entrepreneurship
- to offer educational, training and employment opportunities to the most marginalised social groups
- to involve a wide range of organisations at local, national and European level in addressing the problems of migrant women.

The project involved:

- staff from the partners' organisations, adult education professionals, social workers, cultural mediators, trainers, and volunteers of the partner organisations, with specific experience in working with migrant women and/or socially disadvantaged groups;
- groups of migrant women (those with whom each partner organisation works, those identified through the recommendation of associations and bodies active in the field of social inclusion, adult education, migrant reception, and psychological support to disadvantaged groups) and the operators of the respected organisations, operating in the social field, interested in experimenting and applying the proposed methodologies, as well as women in distress, also linked to COVID19 and post-COVID measures;
- migrants' associations and networks of associations, reception centres and support structures for migrants active on the national territory, institutions and associations for teaching the local language to migrants, voluntary groups for the support of migrant women, policy-makers at the local, regional, national level and in general, entities and associations active in any field of relevance to the dissemination of the project and the use and dissemination of PRs.

ArtEMi project has seen the implementation of the following results:

1. the ARTEMI TOOLKIT, a guiding tool for art-therapy based educational activities for social inclusion through artistic-therapeutic approaches, autobiographical storytelling techniques and

digital storytelling to support migrant women in self-awareness and planning for emancipation, face-to-face and at a distance;

2. the ARTEMI OCCUPABILITY GUIDELINES, guidelines for the employability of migrant women with activities - based on an art-therapy approach - aimed at bringing out personal competencies and skills, improving transversal, language and digital competencies, initiating self-entrepreneurship projects, with an orientation to study and vocational training;

3. the ARTEMI SUPPORT PRACTICES, psychological support practices for migrant and native women with distant and face-to-face counselling activities and mutual peer support groups, through art therapy and approaches of sand play therapy.

Piloting Workshops

All project partners carried out Workshops for testing the good practices outlined in this Toolkit, to try out such practices hands-on with migrant women in order to:

- promote self-awareness, identification of personal discomfort and of own's needs;
- finding out/sharing problems, needs, requirements with other groups of women in Europe;
- getting to know each other and exchanging experiences -also via digital means;
- appreciating similarities and differences of the creative outcomes of pilot workshops in each partner country.

These workshops involved participating women in different activities:

- art-therapy through figurative and plastic arts, Sand Play Therapy;
- autobiographical and digital narratives-based Art-therapy activities for highlighting and enhancing personal skills and competences
- art therapy and artistic handicrafts for orientation and training in self-entrepreneurship;
- use of art therapy, Sand play therapy, autobiographical narration -also in digital form- for psychological support, self-valorisation and self-help.

In total, 33 piloting workshops were held in Italy, Portugal, Greece and Sweden.

During these workshops it was possible to test different methodologies and activities to work on the skills, empowerment and inclusion of migrant women.

This toolkit contains plans for the methodologies/activities that worked best, including tips and improvements.

Partners

Associazione DUN – Onlus

Project Coordinator – Italy

http://www.dunonlus.com/

Associacao Recreativa, Cultural e Social de Silveirinhos

Partner – Portugal

https://www.facebook.com/associacaosocialdesilveirinhos

Storie di Mondi Possibili

Partner – Italy

https://storiedimondipossibili.it/en/

Mobilizing Expertise AB

Partner – Sweden

https://mexpert.se/

Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Partner – Greece

https://kekdafni.gr/

Bibliography

ArtEMi Project

Arte ed educazione per l'inclusione sociale delle donne migranti

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Scopri di più sul progetto ArtEMi!
Visita il nostro sito: artemi-project.eu

Partner del progetto:

DUN - Onlus

MOBILIZING EXPERTISE

ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE SILVEIRINHOS ARCSS

Co-funded by the European Union

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

Project number: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426