



MULTI PLUS +

Migrant Multipliers Build

Activity

Plus —

Raccolta
di
metodi
formativi
e
strumenti
internazionali



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

Introduzione al progetto MultiPLUS+

Il progetto MultiPLUS+ è un progetto di sviluppo transeuropeo, cofinanziato dalla Commissione europea e attuato da un partenariato di organizzazioni europee in cinque Paesi: Austria, Italia, Spagna, Slovenia e Danimarca. L'obiettivo generale del progetto MultiPLUS+ è migliorare la comunicazione dialogica come mezzo efficace per costruire ponti tra la società maggioritaria e le comunità minoritarie in Europa. Il progetto mira quindi a contribuire all'integrazione sociale e all'inclusione socioculturale dei migranti promuovendo:

- Metodi e strumenti per la comunicazione dialogica nelle comunità di migranti
- Approfondimento delle risorse, dei bisogni e delle esigenze delle comunità di migranti.
- Approfondimento di valori sociali come i diritti umani, la democrazia e la partecipazione, la cittadinanza paritaria, lo stato di diritto e la libertà.

Nel raggiungimento di questi obiettivi, i moltiplicatori hanno un ruolo di primo piano. Sono i protagonisti e la ragion d'essere di questo progetto. MultiPLUS+ ha invitato persone attive nelle loro comunità, moltiplicatori impegnati. Il progetto ritiene che un moltiplicatore sia una persona in grado di dare voce a idee/strategie in un particolare gruppo di persone. Ha questo talento consciamente o inconsciamente; esercita questo ruolo a beneficio dell'intero gruppo, in modo che il gruppo si rafforzi e la voce collettiva si faccia sentire. Questo ruolo non ha necessariamente a che fare con una posizione gerarchica, ma con la fiducia.

Nel progetto MultiPLUS, questi obiettivi sono raggiunti attraverso tre processi di sviluppo e programmi di formazione coerenti:

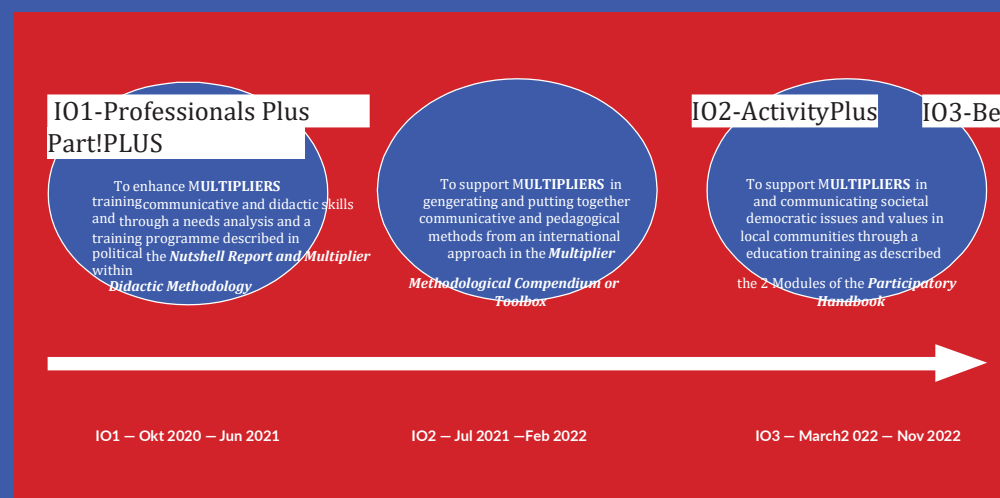
Come PRIMO PASSO, ogni organizzazione partner ha condotto un'analisi dei bisogni dei Moltiplicatori di migranti, al fine di individuare le esigenze e i requisiti di una formazione speciale sui metodi comunicativi e sugli strumenti di dialogo per assumere il ruolo di costruttori di ponti e mediatori nelle loro comunità locali di migranti. A partire dall'analisi dei bisogni, l'organizzazione partner ha fornito un CORSO DI FORMAZIONE ALLA COMUNICAZIONE speciale e su misura per i Moltiplicatori.

Come FASE SUCCESSIVA, i Moltiplicatori di ogni Paese hanno partecipato attivamente a WORKSHOP METODICI per sviluppare e documentare un gran numero di metodi pratici, strumenti ed esercizi da utilizzare per il dialogo nelle comunità di migranti. Tutte le descrizioni dei metodi sono incluse nel presente Compendio o TOOLBOX.

Come TERZA FASE, i Moltiplicatori partecipano a WORKSHOP SULL'EDUCAZIONE POLITICA, incentrati su come comunicare le questioni umane e sociali di base, come i diritti umani, l'uguaglianza e la libertà, nonché i valori democratici e la cittadinanza, lo stato di diritto, ecc. Come attività finale, i Moltiplicatori hanno trasmesso e discusso questi temi nelle loro comunità.

Come ULTIMO PASSO, i numerosi materiali di formazione e apprendimento del progetto saranno offerti come risorse aperte e accessibili a beneficio di tutti sul portale elettronico MultiPLUS + (<https://www.multipusproject.com/>).

Il processo di formazione e apprendimento complessivo è illustrato nella figura seguente:



TOOLBOX

Indice

Introduzione al Progetto: Cari	2
Moltiplicatori!	8
Suggerimenti	1
Check-List	1
Note all'uso	1

Strumenti 27

1. Citizenship Values	2
2. Clarifying Expectations	8
4. The Future	3
5. Multiple Identities And Values	3
7. The Safety Compass	4
9. Top Ten	0
10. Coloured Glasses; Different Looks	4
11. Talking Flags	4
12. The Abyss	5
13. The Problem	50
14. Family Tree	5
16. Starting To	5
17. This Is How I Look; This Is How They See Me	6
18. Picturelytical	62
20. My Favourite Body Part	6
21. Unexpected Situation	70
22. Recyclo-Garbo-Demo	72
26. Managing Conflict	8

28. Fireball	8
29. Pictogra	4
30.	8
31. Only Three Questions	
32. Tell	9
33. Air Balloon	
34. Radical Cleaning	96
35. First Nations Circle	10
36. Strategic Balls	
37. Spider's Web	102
38. Nail Polish	104
41. Your Nose	112
42. Breath Your Thoughts Away	11
43. A New Name	116
44. The Story Of My Name	118
47.	12
48. Introductions With A Difference	12
49. Local Expressions And Idioms	6
52. Face The Fear	13
53. Body Language	4
54. Local	13
56.	6
56.	14
57. My Values; Your Values	14
58. Culture And Roles	146

Conclusioni	150
-------------	-----

Cari Moltiplicatori!

Questo compendio è il frutto del vostro lavoro. In questa raccolta di metodi, attività e strumenti per il lavoro nelle vostre comunità, c'è un contributo di ciascuno dei moltiplicatori che hanno lavorato al Progetto MultiPLUS negli ultimi due anni. I moltiplicatori di migranti attivi in Italia, Slovenia, Austria, Spagna e Danimarca hanno condiviso i loro metodi e strumenti di lavoro; un materiale vario e ricco a cui si può accedere anche attraverso la cassetta degli attrezzi online (www.interculturaltrainingtoolbox.eu). Il Toolbox online è un forum aperto che vi offre la possibilità di rimanere in contatto con altri moltiplicatori, permettendovi così di continuare a condividere le vostre esperienze e competenze.

Per rendere il Toolbox più facile da usare, abbiamo classificato gli strumenti in 5 categorie, in base alla situazione e al contesto in cui possono essere utilizzati. Naturalmente, molti strumenti sono multiuso e possono essere utilizzati in contesti diversi e adattati in modo creativo. Ciò significa che gli strumenti possono essere utilizzati come supporto dinamico in una varietà di situazioni.

Questo compendio fa seguito al Manuale delle metodologie didattiche, redatto al termine della prima fase del Progetto MultiPLUS. Questi due documenti possono essere visti come alleati, per aiutarvi nel vostro lavoro quotidiano. Sono aiuti importanti per l'attuazione della terza e ultima fase del Progetto MultiPLUS: le attività sui valori politici dell'Unione europea nelle vostre comunità.

Il processo di scambio e messa insieme di tutti i metodi e gli strumenti di lavoro è stato di per sé dinamico e arricchente. Il compendio può essere considerato la "ciliegina sulla torta", in quanto completa questa fase partecipativa, in cui abbiamo riflettuto sul nostro lavoro e scoperto altri modi di lavorare.

In origine, esisteva il presupposto che gli strumenti e i metodi di lavoro sarebbero stati diversi da Paese a Paese, fornendo così una "impronta multiculturale". Tuttavia, dobbiamo ammettere che questa premessa era sbagliata. Troviamo innumerevoli adattamenti di metodi e strumenti

comuni; adattamenti che parlano più dei contesti socio-economici e politici in cui gli immigrati devono insediarsi che delle radici culturali dei moltiplicatori.

Siete incredibilmente creativi nel trovare strumenti e modi per comunicare e raggiungere le vostre comunità. Sapete come lavorare con poche risorse e riuscite a gestire anche i casi in cui le barriere linguistiche rendono difficile raggiungere persone e gruppi. Grazie per aver condiviso la vostra saggezza!

Infine, il concetto di Stato di diritto merita un capitolo a sé. L'Enciclopedia Britannica definisce lo Stato di diritto come "il meccanismo, il processo, l'istituzione, la pratica o la norma che sostiene l'uguaglianza di tutti i cittadini davanti alla legge, assicura una forma di governo non arbitraria e, più in generale, impedisce l'uso arbitrario del potere". Tutto ciò che l'UE fa si basa su trattati, concordati volontariamente e democraticamente dai suoi Paesi. La legge e la giustizia sono sostenute da un sistema giudiziario indipendente. I Paesi dell'UE hanno attribuito la giurisdizione finale alla Corte di giustizia europea, le cui sentenze devono essere rispettate da tutti.

Sicuramente nessuno di questi termini vi è nuovo. Sono scritti ovunque e sulla bocca di tutti i politici e oratori. Il loro significato è spesso distorto o manipolato per adattarsi a discorsi che non hanno né rispetto né spazio per questi valori.

In questo Toolbox offriamo anche le vostre idee sui contesti in cui potreste parlare/comunicare questi valori con/alle vostre comunità. Troverete anche strumenti per la motivazione e la moderazione delle discussioni.

Come anelli sull'acqua, state diffondendo conoscenze, intuizioni e pratiche partecipative nelle vostre comunità. Questo compendio vuole essere un sasso motivante e informativo nelle acque del vostro lavoro comunitario quotidiano.

Suggerimenti per pianificare un WS

Prima di pianificare un Workshop

QUAL È IL VOSTRO OBIETTIVO?

Che cosa volete comunicare - qual è il fulcro dei vostri argomenti e delle vostre attività ai membri della vostra comunità o ad altri gruppi target? Scegliete un'attività in base alla vostra proposta.

CHI SONO I DESTINATARI/PARTECIPANTI?

Chi è il vostro gruppo target - il gruppo target è uniforme o molto eterogeneo in termini di conoscenze, interessi, prerequisiti linguistici, età, sesso ecc. Quando pianificate un workshop, tenete a mente i partecipanti e le loro specificità. Questo vi aiuterà non solo a scegliere l'attività giusta, ma anche a scegliere il metodo (lavoro di gruppo, sessione plenaria, maggiore o minore interattività dei partecipanti, ecc.)

CHI È IL L'ORGANIZZATORE?

Qual è il vostro background e il vostro interesse nel comunicare questi argomenti e attività? Chi rappresentate e come vi presenterete?

QUAL È IL CONTESTO?

Qual è il contesto in cui si svolge la comunicazione e la divulgazione (ad esempio, un grande evento con molti partecipanti e discussioni, un workshop o una sessione di piccoli gruppi, una presentazione orale per membri selezionati della comunità, ecc.)

DURATA DEL WORKSHOP

Anche la pianificazione del tempo del workshop o delle sue sezioni è molto importante. Ogni strumento ha una tempistica.

Durante il workshop

INIZIARE IL WORKSHOP

All'inizio cercate sempre di creare un'atmosfera di fiducia (ci sono strumenti che potete usare). La fiducia nel gruppo è molto importante affinché tutti i partecipanti, compresi voi, si sentano accettati e accolti.

CONDURRE IL WORKSHOP E IL DIBATTITO

Ogni implementazione del workshop richiede flessibilità per adattarsi alla situazione attuale e ai partecipanti. Gli strumenti hanno un tempo di attuazione approssimativo che può cambiare durante l'attuazione stessa. Questo è normale e non è necessario attenersi all'indicazione temporale esatta. Se emerge una discussione interessante, date ai partecipanti il tempo di esprimere la loro opinione. Se la discussione non porta da nessuna parte o si allontana troppo dallo scopo, riportate i partecipanti all'argomento con una domanda.

Assicuratevi che ogni partecipante abbia il tempo di esprimere la propria opinione. Questo è ancora più importante se c'è un partecipante molto

TERMINARE IL WORKSHOP / DISCUSSIONE

Prevedete almeno 15 minuti per concludere la discussione e il workshop, in modo da non interrompere il workshop o nel bel mezzo di una discussione perché il tempo è scaduto. Assicuratevi che i partecipanti sentano di aver espresso la loro opinione. Tutte le domande rivolte durante il workshop devono trovare risposta, almeno fino al punto in cui i partecipanti si sentono sicuri che riceveranno informazioni in seguito (nel caso in cui non sia possibile rispondere durante il workshop e sia necessario verificarle). Comunicatelo.

Se ci sono altre domande, invitate i partecipanti a scriverle con l'avvertenza che risponderete dopo il workshop (se avete tempo) o in un altro momento, via e-mail, telefono, ecc.

VALUTAZIONE

Un punto importante di ogni workshop è la valutazione. Alla fine del workshop, invitate i partecipanti a dichiarare quali argomenti o punti affrontati durante il workshop sono stati utili.

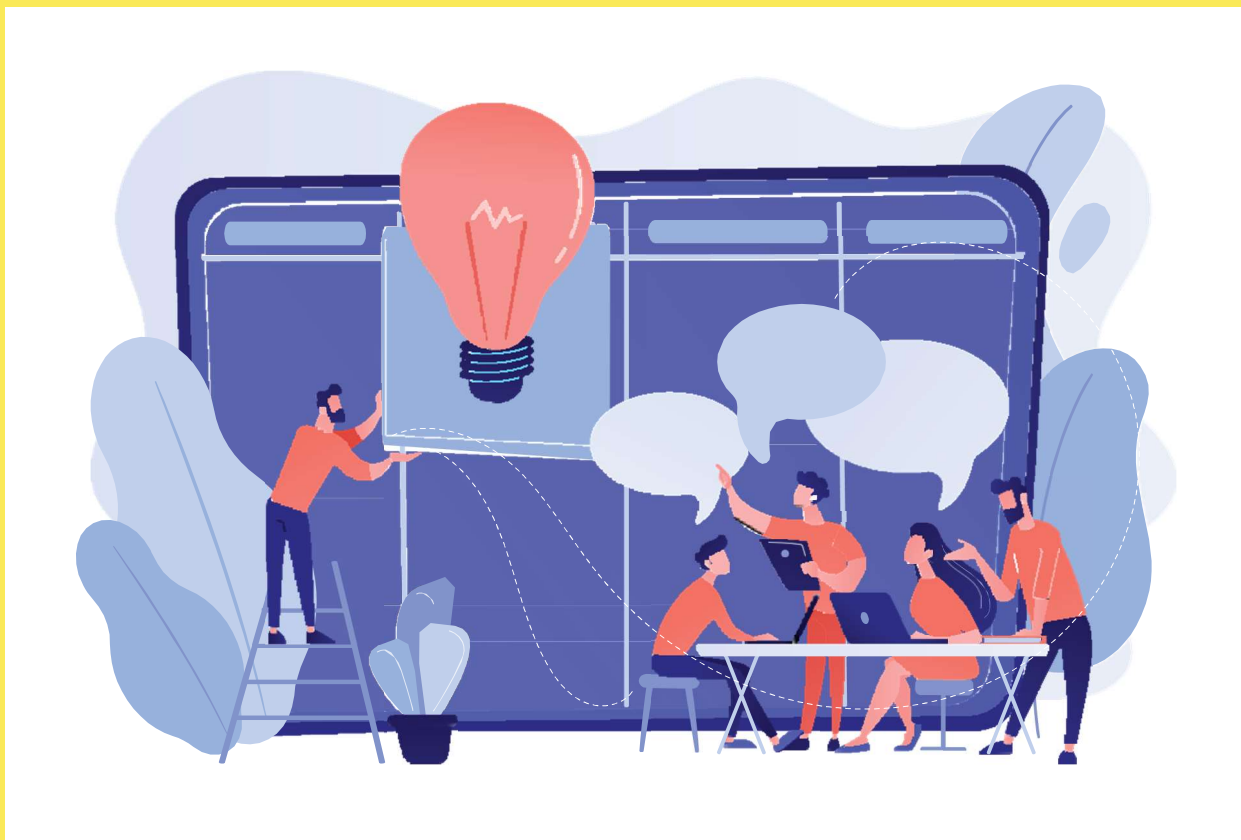
e quali non sono stati così utili. Come si sono sentiti durante i workshop e quali argomenti vorrebbero approfondire in futuro.

Non prendete la valutazione come una critica al vostro lavoro. La valutazione è un processo di apprendimento e darà la possibilità di capire a cosa prestare maggiore attenzione o cosa fare in modo diverso la prossima volta. Annotate ciò che dicono per la pianificazione futura.

Dopo il workshop

Prendetevi un po' di tempo per valutare il vostro lavoro. Se il workshop è condotto da due docenti, fate una valutazione tra di voi.

Esaminate la valutazione dei partecipanti e considerate cosa sarebbe necessario, cosa sarebbe utile e cosa deve essere scartato la prossima volta che farete il workshop.



Check-List

COSE DA RICORDARE

FATTO

Programmare la data e l'ora dell'evento

Prenotare la sede per assicurarsi che il posto sia disponibile

Costruire l'agenda

Invitare eventuali insegnanti, relatori, facilitatori, ecc.

Fornire inviti e considerare il metodo di invito, ad esempio tramite i social media, la diffusione di un opuscolo, una lista di e-mail, lettere personali, la newsletter della comunità locale o fogli informativi - o combinazioni di vari metodi

Assicuratevi di invitare i partecipanti a tempo debito

Ricordate di fornire un rinfresco o un catering.

COSE DA RICORDARE

FATTO

Se siete un gruppo organizzatore, date con cura gli incarichi prima dell'evento. Ad esempio, chi deve aprire l'evento e dare il benvenuto ai partecipanti, chi deve essere il moderatore, chi il tecnico, ecc.

Nel caso di un evento per adulti, in cui alcuni partecipanti annunciano di voler portare i propri figli, assicuratevi che ci siano opportunità di attività in loco e che i bambini possano essere assistiti

Stampare tutto il materiale necessario: l'ordine del giorno, i fogli informativi, ecc.

Preparare i materiali necessari, come carta e penne, lavagna a fogli mobili, colori, ecc. Ricordate anche di controllare la lavagna e il proiettore prima dell'evento

Preparare i certificati per i partecipanti

Come utilizzare questo *Compendio*

Per accedere facilmente agli strumenti che state cercando, gli strumenti di questo Compendio sono stati classificati in cinque categorie. Ogni categoria corrisponde all'obiettivo/uso principale di questo strumento. Naturalmente, gli strumenti possono avere più di un uso e possono anche essere disposti/adattati in modo creativo per adattarsi all'attività che state svolgendo con il vostro gruppo e al gruppo con cui state lavorando.



Questi strumenti vengono utilizzati per iniziare il lavoro, per rompere il ghiaccio tra i partecipanti, per presentare i partecipanti, per introdurre l'argomento e per ottenere fiducia ed entusiasmo. Di solito vengono utilizzati quando si inizia a lavorare o dopo le pause. Sono strumenti motivazionali e stimolano l'energia del gruppo.

Si tratta di strumenti per stabilire gli obiettivi di lavoro, per definire il "codice di condotta" del gruppo, per migliorare la gestione del tempo o per distribuire ruoli e compiti. Possono essere utilizzati all'inizio dell'attività ed essere richiamati o "rinfrescati" ogni volta che il gruppo è bloccato in una situazione organizzativa.



I partecipanti si riconoscono come parte di un gruppo. Questi strumenti servono a identificare i ruoli e i talenti dei partecipanti, a incoraggiare la partecipazione e a esplorare come migliorare il lavoro di squadra. Sono strumenti di cooperazione che generano fiducia e uniscono le persone.

Questi strumenti sono più specifici e servono a migliorare la comunicazione tra i membri del team e tra le persone in generale. Qui troverete strumenti per comunicazione assertiva, strumenti per la comunicazione non violenta, strumenti per la raccolta di feedback, strumenti per la risoluzione dei conflitti, tra gli altri.

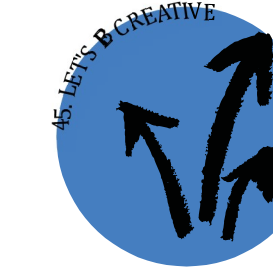
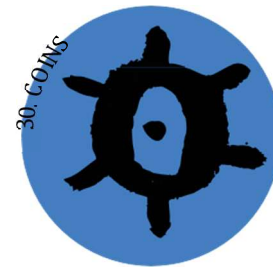
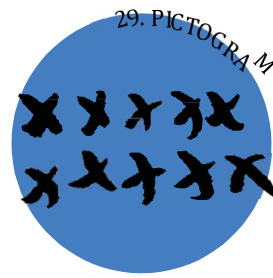


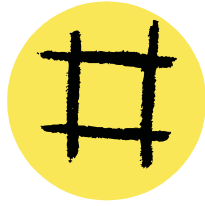
Qui troverete strumenti di lavoro per argomenti specifici. Alcuni temi: cittadinanza, ambiente, diritti umani, democrazia, diversità, empowerment, confini personali, convivenza, tra gli altri.



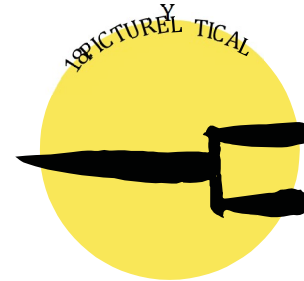


ENTRARE NELLO SPIRITO: 8, 20, 27, 29, 30, 32, 33, 41, 42, 45, 46, 48, 52, 55, 59





ORGANIZZARE IL LAVORO DI GRUPPO: 2, 4, 6, 9, 14, 18, 23, 37, 44





COSTRUIRE IL GRUPPO: 7,11, 12, 28, 31, 34, 36, 54





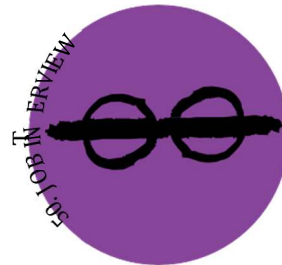
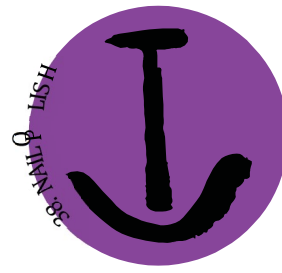
MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE: 3, 15, 19, 21, 24, 25, 26, 35, 47, 49, 53, 56





LAVORARE SU SPECIFICI ARGOMENTI:

1, 5, 10, 13, 16, 17, 22, 38, 39, 40, 43, 50, 51, 57, 58





STRUMENTI



1. I VALORI DELLA CITTADINANZA

Parole chiave:

Cittadinanza; integrazione; valori sociali e democratici.

Obiettivi:

- * Comprendere i diversi concetti di cittadinanza, tra cui la cittadinanza formale e civica e la mancanza di cittadinanza.
- * Riflettere sulle implicazioni e sulle conseguenze delle diverse forme di cittadinanza e su come queste influiscono sulla nostra vita.

Gruppo target:

Plenaria o piccoli gruppi di migranti o gruppi misti di migranti e locali. Adatto a giovani e adulti.

Durata:

30 – 60 minuti a seconda del numero di partecipanti.

Metodologia:

- 1) Presentate i diversi aspetti del concetto di cittadinanza utilizzando la figura sottostante. Distinguere tra cittadinanza formale, civica e comunitaria.
- 2) Riflettere e discutere sui vari tipi di cittadinanza e sulle differenze tra di essi, compresi i valori che ogni tipo di cittadinanza rappresenta per ogni persona e come la cittadinanza civica può essere praticata nella vita quotidiana.
- 3) Presentare le conclusioni della discussione, oralmente o utilizzando la carta o la lavagna a fogli mobili.

Nota: è importante dedicare un po' di tempo all'introduzione, poiché la differenziazione tra cittadinanza formale e civica potrebbe essere nuova per alcuni partecipanti.

Materiali:

- * Una presentazione powerpoint che mostra la figura sottostante. È inoltre possibile aggiungere altri esempi illustrativi di cittadinanza formale e informale.
- * Grandi fogli di carta o lavagna a fogli mobili

Sfide:

È importante essere consapevoli che il concetto di cittadinanza formale e civica può dare origine a discussioni controverse, poiché alcuni partecipanti potrebbero aver richiesto la cittadinanza nazionale (e quindi europea) del Paese in cui vivono senza averla ancora ottenuta. Può dare origine a frustrazioni personali e persino evidenziare le discriminazioni presenti nel gruppo.



Cittadinanza Formale

La cittadinanza è il legame giuridico tra una persona e lo Stato.

La cittadinanza è legata a una serie di diritti civili, politici e sociali e a una serie di doveri, come ad esempio il servizio militare, il dovere di istruzione e di educazione in conformità con la legislazione nazionale, ecc.



Cittadinanza attiva Informale

La cittadinanza attiva è la comunità informale che ci lega nella nostra società comune.

La pratica della cittadinanza attiva si esprime attraverso il nostro comportamento reciproco e la nostra affiliazione alla società.



Cittadinanza Europea

Formal

Introdotta con il Trattato di Maastricht nel 1992: "Cittadino dell'Unione è qualsiasi cittadino di uno Stato membro".

Con il Trattato di Amsterdam del 1997 è stata inserita la seguente aggiunta: "La cittadinanza è un complemento della cittadinanza nazionale e non la sostituisce".

***Quali valori colleghereste a ciascun livello di cittadinanza?
Quali sarebbero i più importanti per voi e perché?***



2 CHIARIRE LE ASPETTATIVE

Parole chiave:

Aspettative; Obiettivi; Pianificazione; Rompighiaccio

Obiettivi:

* Chiarire le aspettative e gli obiettivi dell'evento.

Gruppo target:

Gruppi di migranti o gruppi misti di migranti e locali

Durata:

10 minuti per la riflessione iniziale di gruppo. 3-5 minuti per ogni partecipante per dichiarare le proprie aspettative.

Metodologia:

1. Spiegate che volete assicurarvi che le aspettative dei partecipanti e degli organizzatori dell'evento coincidano.
2. Mostrate le domande dell'esercizio su Powerpoint o su un foglio di carta distribuito a ogni partecipante (vedi sotto per le domande). I partecipanti devono considerare le domande dal loro punto di vista personale e, se lo desiderano, possono scrivere le parole chiave.
3. Dopo 5-10 minuti, ogni partecipante deve presentare le proprie risposte, comprese le aspettative sull'evento. Ogni partecipante ha a disposizione 3-5 minuti per farlo.
4. Scrivete il feedback sulla flipchart e spiegate come le questioni menzionate saranno affrontate.

5. Alla fine dell'evento, tornate al feedback e discutete se tutte le aspettative sono state soddisfatte o meno.

Nota: in gruppi numerosi è possibile svolgere l'esercizio in piccoli gruppi anziché individualmente. In questo caso, l'esercizio può essere utilizzato come rompighiaccio. È importante assicurarsi che tutti abbiano la possibilità di parlare e partecipare.

Materiali:

- * Lavagne a fogli mobili per il feedback.
- * Powerpoint per mostrare le domande dell'esercizio.
- * Post-it o altri foglietti per il feedback scritto
- * Matite.

Sfide:

È importante che i partecipanti sentano che le loro opinioni e aspettative sono prese sul serio. La capacità di mostrare interesse e impegno personale è fondamentale per il successo dell'esercizio.



Chiarire le aspettative dei partecipanti

Obiettivi e aspettative del facilitatore

*ricevere...

*diventare...

*ottenere...

Obiettivi e aspettative dei partecipanti

*professionalmente

*socialmente

*personalmente

Quali esigenze, obiettivi e aspettative avete?



3 IL DISCORSO IN ASCENSORE

Parole chiave:

Abilità comunicative; Discorso accurato; Abilità di presentazione

Obiettivi:

*Migliorare le abilità comunicative.

*Fornire una presentazione accurata e interessante.

Gruppo target:

Gruppi di migranti con buona conoscenza della lingua

Durata:

55 minuti + 5-10 minuti a partecipante

Metodologia:

1. Presenta le seguenti istruzioni su powerpoint o su una lavagna a fogli mobili:

a) Il discorso in ascensore, che presenterai, è una breve storia su te stesso quando incontri altre persone. Immagina di non conoscerle.

Puoi presentare:

*Chi sei

*Cosa fai

*Le tue passioni

*I tuoi desideri

*I tuoi valori

*Di cosa vorresti discutere con qualcuno

b) Il discorso dev'essere:

*Breve: - da 30 a 60 secondi (a seconda del gruppo).

*Preciso: - Diretto al punto.

*Vero: - Deve riflettere le tue opinioni.

*Pertinente: - Adatta il tuo messaggio ai prerequisiti dei destinatari.

*A fuoco: - Adatta il tuo messaggio alla situazione e ai destinatari.

*Stimolante: - Crea curiosità e desiderio di maggiore conoscenza nei destinatari senza essere sensazionale.

*Favorevole al dialogo:

- Invita a fare domande, stimolare il dialogo e magari una discussione.

- Imposta un dialogo che desideri, con cui ti senti a tuo agio e che puoi controllare.

- Considera se anche i destinatari possono essere interessati a questo dialogo.

2) Dai ai partecipanti 45 minuti per scrivere il loro discorso. Ogni discorso dovrebbe durare 5-10 minuti.

3. Ogni partecipante deve presentare il proprio discorso davanti al gruppo.

4. Dopo che tutti i discorsi sono stati presentati, prepara una sessione di feedback della durata di 10 minuti.

Suggerimenti per Il discorso in ascensore:

*Usa un linguaggio parlato che sia autentico per te e facile da capire

*Presenta i tuoi interessi, siano essi personali, sociali, professionali o culturali.

*Non entrare nei dettagli - usa parole chiave specifiche che possono fornire una visione d'insieme.

Materiali:

*Matite o penne

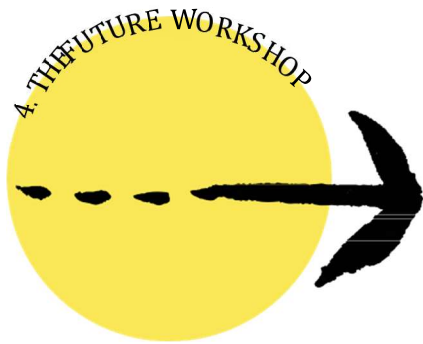
*Fogli

*Flipchart

*Powerpoint

Sfide:

Siate consapevoli del fatto che alcune persone possono innervosirsi di fronte a un pubblico. Non costringete nessuno a parlare.



4 IL PROSSIMO WORKSHOP

Parole chiave:

Organizzazione e Pianificazione; Processo di cambiamento democratico; Partecipazione attiva; Impegno

Obiettivi:

* Considerare e chiarire l'importanza di lavorare insieme.

Gruppo target:

Membri di gruppi di interesse che cercano di apportare modifiche all'interno del loro gruppo. Devono essere fiduciosi nell'esprimere verbalmente le proprie opinioni, sebbene non siano necessarie forti competenze linguistiche nella lingua di destinazione.

Durata:

In media 180 minuti. Tuttavia, i workshop possono essere adattati a un contesto specifico, e possono durare anche più giorni.

Metodologia:

1. Informare i partecipanti del tema, del metodo di lavoro e della tempistica prima del workshop.

2. Ci sono tre fasi, le prime due delle quali vengono discusse in plenaria o in piccoli gruppi.

* LA FASE DELLA CRITICA: i partecipanti esprimono le loro esperienze e sentimenti negativi in relazione al tema generale, ad esempio una brutta esperienza nel contattare altri colleghi. Tutte le dichiarazioni sono descritte in parole chiave su

lavagne a fogli mobili e sono poi disposti in cerchi tematici.

* LA FASE DELLA FANTASIA: i partecipanti capovolgono le critiche e discutono su come trasformarle in sogni e visioni. I partecipanti preparano proposte per una soluzione, chiamate bozze utopistiche.

* LA FASE REALIZZATIVA: le soluzioni / bozze utopistiche della fase fantastica vengono valutate alla luce di quanto sia possibile metterle in pratica.

NOTA: è necessario che qualcuno guidi le discussioni, scrivendo le parole chiave sulle lavagne a fogli mobili e riassumendo continuamente i risultati. A seconda delle dimensioni del gruppo, per questo compito sono necessari 2-3 facilitatori. È imperativo che ogni partecipante abbia la possibilità di parlare e di essere ascoltato. La regola più importante in questo esercizio è ascoltare gli altri senza interrompere e senza rifiutare le loro affermazioni in modo privo di tatto o degradante.

Materiali:

* Flipcharts.

* Post-it per scrivere le parole chiave dei partecipanti.

* Grandi fogli di carta

Sfide:

Se il gruppo è numeroso, potrebbe essere una buona idea dividere i partecipanti in gruppi più piccoli. In questo caso, è importante che i risultati di tutti i gruppi siano accuratamente presentati in sessione plenaria, assicurando così che i risultati esprimano le opinioni e i desideri di tutti i partecipanti.



5 IDENTITÀ E VALORI DIVERSI

Parole chiave:

Identità; Valori;

Obiettivi:

- *Riflettere su quale sia l'area più importante della nostra vita.
- *Identificare i valori, le norme e le tradizioni socioculturali presenti in questo e in altri ambiti della vita.
- *Discutere le somiglianze e le differenze nelle priorità individuali.
- *Illustrare le molte, spesso sorprendenti, sfaccettature della vita e delle priorità individuali.

Gruppo target:

Piccoli gruppi in laboratori e incontri tematici e generali

Durata:

40 minuti più 5-10 minuti per gruppo. 5-10 minuti se utilizzato come energizzante

Metodologia:

1. Introduci (10 min.) l'esercizio enunciando gli obiettivi sopra e mostrando la figura sotto su powerpoint. Spiega che molte persone nella società nutrono supposizioni e pregiudizi negativi sugli altri e che non dovremmo giudicare le persone in base alle nostre supposizioni, pregiudizi o immaginazione.
2. Dividi i partecipanti in gruppi, chiedi loro di A) discutere e spiegare le loro priorità individuali e B) rivedere le priorità individuali nel gruppo passo dopo passo.

sottolineando e interrogandosi reciprocamente su somiglianze e differenze.

3. I gruppi scrivono le loro priorità su un foglio comune utilizzando Parole chiave. C'è anche la possibilità di nominare un portavoce per presentare il risultato del gruppo, che includerà la varietà/somiglianza nelle priorità personali, i valori fondamentali associati alle priorità e un'ulteriore riflessione di gruppo sui modelli in termini di valori sociali, valori comunitari ed elementi sorprendenti. Il lavoro di gruppo dovrebbe durare 30 minuti.

4. Presenta e confronta i risultati del gruppo in plenaria. Questo dovrebbe richiedere 5-10 minuti per gruppo. Concludi la sessione con una riflessione comune sull'importanza di rispettare che le persone possono avere molteplici identità e priorità nella vita.

NOTA: Questo potrebbe anche essere un breve esercizio, una sorta di energizzante. In tal caso, la riflessione sui valori e sulle priorità non sarà così profonda e approfondita.

Materiali:

- *Powerpoint per mostrare l'immagine qui sotto
- *Grandi fogli di carta
- *Pennarelli e matite

Sfide:

È importante osservare se alcuni partecipanti sono spaventati dall'esercizio, in quanto questo può implicare riflessioni approfondite sulla situazione personale. In tal caso, l'esercizio dovrebbe essere chiuso con cura.





6 PERSONE

Parole chiave:

Strumento analitico; Differenziazione dei target del Gruppo

Obiettivi:

*Tracciare un profilo di un gruppo (fittizio) basato su sfide, sogni, atteggiamenti e norme, condizioni di vita e necessità del gruppo target in relazione a beni, servizi assistenziali e istruzione.

*Capire le esigenze del gruppo target.

Gruppo target:

Gruppi di persone con interessi in comune, come persone i cui figli frequentano la stessa scuola, persone che lavorano insieme, ecc.

Durata:

30 minuti per la profilazione del gruppo

180 min. per una profilazione

approfondita

Va notato che questa è una metodologia che richiede tempo e ci vogliono diverse ore per creare un profilo.

Metodologia:

1. Discuti i temi dell'indagine e crea un questionario. Ciò potrebbe includere domande incentrate su: informazioni personali, famiglia e relazioni, livello di istruzione, occupazione, attività ricreative, hobby, cittadinanza, atteggiamenti e motivazioni.

2. Raccogli i dati.

3. Elabora i dati e redigi un profilo del gruppo. Per descrivere il gruppo e i suoi membri, potresti parlare di un uomo o di una donna che appartiene a quel gruppo; dai loro un nome, descrivi la loro personalità, di che lavoro fanno, parla dei loro gusti o preoccupazioni, dei loro hobby e di cosa fanno nel tempo libero, utilizzando i dati raccolti

NOTA: È importante essere consapevoli che “la persona” creata dovrebbe essere costruita come un conglomerato di diverse persone reali all'interno dello stesso gruppo, ad esempio una giovane donna migrante di età compresa tra 18 e 35 anni senza lavoro e senza istruzione.

Materiali:

*Powerpoint

Sfide:

Un rischio potenziale può essere che le descrizioni delle “persone” siano troppo generiche e schematiche, quindi non sufficientemente vicine alle effettive esigenze e necessità del target di riferimento. Ciò può far sorgere il timore della stigmatizzazione.



7 LA BUSSOLA DELLA SICUREZZA

Parole chiave:

Sicurezza in un gruppo; Consapevolezza dei bisogni reciproci;
Coesione di gruppo

Obiettivi:

- * Garantire che i partecipanti si sentano al sicuro e parte integrante del gruppo.
- * Favorire la coesione tra i membri del gruppo.
- * Riflettere sulla rilevanza delle attività e degli argomenti del gruppo per la vita dei partecipanti.

Gruppo target:

Gruppi di comunità o di lavoro.

Durata:

20-60 minuti

Metodologia:

1. Presentare ai partecipanti la Bussola di sicurezza (vedere le dispense sottostanti) e descrivere chiaramente gli scopi e gli obiettivi dell'esercizio.
2. I partecipanti completano individualmente la bussola di sicurezza.
3. Posizionare le bussole una accanto all'altra in modo che siano tutte visibili.
4. Confrontare e contrastare i risultati. È anche possibile esplorare i modelli nelle valutazioni.
5. Discutere i risultati.
6. Discutere in plenaria quali iniziative sono necessarie per rafforzare le relazioni all'interno del gruppo e per rendere più rilevanti le sue attività.

Questa discussione dovrebbe portare ad un piano d'azione condiviso.

NOTA: Se ci sono stati problemi nel gruppo, è importante menzionare in modo neutrale che l'esercizio può essere un modo per affrontarli. La Bussola della sicurezza può essere svolta all'inizio dell'attività se i partecipanti si conoscono già. L'esercizio è adatto anche dopo che il gruppo ha lavorato assieme per un breve periodo, al fine di valutare i sentimenti dei partecipanti.

Materiali:

- * Una copia de "La bussola della sicurezza" per ogni partecipante.
- * Matite o penne per ogni partecipante.
- * Lavagne a fogli mobili per riassumere risultati e decisioni comuni.

Sfide:

Alcuni partecipanti trovano difficile discutere i loro sentimenti riguardo al gruppo in plenaria. L'argomento in discussione può essere generalizzato per distogliere l'attenzione dagli individui. L'esercizio Bussola della sicurezza richiede che i partecipanti comprendano il sistema di punteggio dell'esercizio e che comprendano e abbiano familiarità con i concetti utilizzati nella bussola.



Do I feel safe at the meetings

1

Can I be myself at the

1

1

1

Are the topics relevant for

1

Do I feel sense of



8 IL MIO HOBBY SEGRETO

Parole chiave:

Ice-breaker; Buon gruppo

Obiettivi:

- *Far sentire a proprio agio persone che non si conoscono tra loro.
- *Far conoscere le persone.

Gruppo target:

Gruppi in cui le persone non si conoscono tra di loro.

Durata:

5 minuti per introdurre l'attività + 5 minuti a persona.

Metodologia:

1. Chiedi a ciascun partecipante di scrivere su un post-it o un piccolo pezzo di carta un hobby che ha o ha avuto. Poi fai piegare la carta e falla mettere in un contenitore o un cappello.
2. Completato il passaggio, chiedi a qualcuno di prenderne uno dal contenitore o dal cappello e di leggerlo ad alta voce a tutto il gruppo.
3. Tutti devono provare a indovinare chi ha o ha avuto l'hobby.
4. Se il gruppo non è in grado di indovinare correttamente dopo poco tempo, la persona deve farsi riconoscere. Puoi far dire qualcosa su questo hobby, qualche dettaglio.
5. Questa persona ora prende il successivo foglietto e lo legge ad alta voce, dopodiché l'esercizio viene ripetuto fino all'ultimo biglietto.

NOTA: Gli hobby possono essere sostituiti da altri argomenti, ad esempio "una mia esperienza di viaggio". Se i partecipanti desiderano scrivere più di un hobby, devono utilizzare un foglio di carta separato per ognuno. L'esercizio dovrebbe svolgersi durante un seminario o una riunione, non come prima attività.

Materiali:

- *Post-it o pezzettini di carta
- *Un contenitore o un cappello
- *Matite o penne

In

Sfide:

Alcune persone sono timide e potrebbero non voler parlare di fronte agli altri. In questo caso, possono sussurrare a qualcuno che poi parla per loro.



Attività individuale

* Ogni partecipante scrive su un post-it un hobby passato o presente

* Tutti i post-it vengono raccolti e messi in un contenitore o un cappello.

Attività di gruppo

* I partecipanti, a turno, estraggono un biglietto dal contenitore/cappello. Ogni post-it viene letto ad alta voce nel gruppo.

* I membri del gruppo devono indovinare di chi è l'hobby appena letto.

* Se il gruppo non riesce a indovinare correttamente dopo poco tempo, la persona si rende nota e racconta qualcosa del suo hobby.

L'hobby può essere sostituito da molte altre parole



9 LE MIE 10 PRIORITÀ

Parole chiave:

Priorità; motivazione alla partecipazione

Obiettivi:

* Visualizzazione di ciò che è importante e necessario per il gruppo.

* Riflettere sulla motivazione della partecipazione a gruppi e laboratori specifici.

Gruppo target:

Adulti e giovani

Durata:

120-180 minuti per la versione più lunga e approfondita, 60-90 minuti per la versione più breve

Metodologia:

1. Dividete i partecipanti in gruppi in base a determinati criteri, come l'età o il sesso. 2. Spiegate chiaramente l'obiettivo e l'approccio dell'esercizio. 3. Dite ai partecipanti che le affermazioni sul modello sono in ordine completamente casuale. 4. Consegnate a ciascuno dei partecipanti il modello di priorità. Devono assegnare individualmente una priorità a tutte le affermazioni del modello, sulla base di una scala in cui 10 è la priorità più importante. Non è possibile assegnare lo stesso numero di punti a due affermazioni.

5. Quando hanno finito, presentano le loro priorità agli altri membri del gruppo. Un capogruppo selezionato raccoglie continuamente i risultati in un modello comune, in modo che emerga un quadro delle priorità complessive del gruppo. Se ci sono grandi differenze, il gruppo deve "negoziare" una priorità finale o scegliere un elenco finale di gruppo in un altro modo.

6. Una volta che il gruppo ha concordato un elenco comune, lo scrive su un grande foglio di carta in ordine di priorità. Il capogruppo deve anche annotare sul proprio foglio i punti in cui si sono verificate differenze significative, compresi quelli in cui le priorità più alte tra uno o più membri del gruppo non sono state incluse nell'elenco comune o sono state collocate in basso nell'elenco comune.

7. Ogni capogruppo presenta le priorità del proprio gruppo in plenaria e poi appende il foglio nella stanza.

8. Discutere i risultati

9. Preparate un elenco comune di priorità che possa costituire la base per la successiva pianificazione di attività ed eventi. Non è necessario che contenga 10 priorità, può essere più o meno ampio.

NOTE

La sala deve essere abbastanza grande da permettere ai gruppi di avere spazio per

lavorare e non disturbarsi a vicenda.

All'inizio dell'esercizio deve essere chiarito che non è consentito criticare le priorità di un'altra persona.

Materiali:

*Modelli delle priorità (vedi sotto), adattati il più possibile all'attuale obiettivo del Gruppo. Un modello per ogni partecipante e almeno 2 modelli per il processo di sintesi nei gruppi e un modello finale per le priorità comuni.

*Cartelle a fogli mobili per le priorità finali del gruppo da mostrare in sala.

Sfide:

Come in tutti i processi di gruppo, esiste il pericolo di una dinamica di gruppo in cui alcuni partecipanti dominano e altri sono riluttanti a esprimere i propri desideri se non sono in linea con quelli delle persone dominanti.



A cosa daresti la massima priorità nella comunità/associazione/ecc...

Da 1 a
10

La cosa più importante è che posso allontanarmi da casa per un po' e divertirmi con gli altri membri.

La cosa più importante è che vengano organizzati alcuni incontri tematici già esistenti e rilevanti.

La cosa più importante è che la comunità/associazione organizzi attività per i miei figli.

La cosa più importante è che ho acquisito una maggiore conoscenza delle politiche e delle decisioni del mio comune.

La cosa più importante è che la comunità/associazione possa incontrarsi con altre persone di genere, età, istruzione, ecc...

La cosa più importante è che nella comunità faccio parte di una rete sociale sicura, in cui condividiamo gli stessi valori.

La cosa più importante è che ho acquisito nuove conoscenze sui temi della società.

La cosa più importante è che non sono obbligato a partecipare, quindi posso venire quando voglio o ne ho voglia.

La cosa più importante è che i membri dell'associazione/comunità partecipino numerosi agli eventi.

The most important thing is that members of the association/community participate in events in large numbers.



10. OCCHIALI COLORATI; SGUARDI DIVERSI

Parole chiave:

Opinioni diverse; diversità; inclusione; empatia; tolleranza; creatività.

Obiettivi:

- *Riconoscere i limiti della propria tolleranza.
- *Cercare di cambiare il proprio comportamento intollerante.
- *Incoraggiare l'inclusione. * Valorizzare i principi e la creatività di ogni persona.

Gruppo target:

Gruppi di 20-30 persone a partire dai 10 anni. Non sono richieste conoscenze o informazioni preliminari.

Durata:

40 minuti

Metodologia:

1. È importante preparare il materiale in anticipo.
2. Chiedete a ogni partecipante di prendere un pezzo di cartoncino colorato di un colore che non gli piace.
3. Utilizzando questo cartoncino, devono progettare e realizzare un paio di occhiali adatti a loro.
4. Una volta realizzati gli occhiali, le persone con il cartoncino dello stesso colore devono raggrupparsi. Discutono del motivo per cui non gli piace il colore e dicono quale colore avrebbero preferito avere.

5. Leggete nella tabella sottostante cosa simboleggia ogni colore.
6. Spiegate che ogni persona deve assumere il comportamento del proprio colore, indicato nella tabella, e deve organizzare una festa di compleanno.
7. Condividete con il gruppo l'esperienza di avere quel colore e di comportarsi in quel modo.
8. Discutete su cosa significhi mettersi al posto di qualcun altro; su come si possano accettare le persone diverse; su quale differenza farebbe il mondo se praticassimo l'empatia e la tolleranza.

NOTE: non spiegare il simbolismo dei colori se non dopo che tutti hanno finito di fare i loro occhiali e hanno spiegato perché non gli piace il colore. Spiegate lo scopo degli occhiali: senza rendercene conto, guardiamo sempre il mondo attraverso gli occhiali del nostro io. Provate a mettervi al posto degli altri, indossando di tanto in tanto altri occhiali. È un esercizio di comunicazione e di integrazione socio-culturale

Materiali:

- * Cartone in 10 colori diversi: rosso, arancione, giallo, rosa, marrone-marrone, verde,
- *bianco, blu, viola, nero.
- *Forbici * Pastelli a matita o punte di feltro

Sfide:

La sfida più grande è mettersi al posto di quelle persone che possono essere intolleranti.

I colori simboleggiano...

Rosso - Posso e voglio andare fino in fondo
Arancione - Precauzione - Allarmi
Giallo - Brillo - Ti aiuto a brillare
Rosa - Badante - Protettore
Marrone - Conflittuale - di parte
Verde - Positivo - buone relazioni
Bianco - Voglio distinguermi di più
Blu - Serenità - pace interiore
Viola - Empatico - Comprensione
Nero - Sensibile - Drammatico - Negativo



11. PARLIAMO DI BANDIERE

Parole chiave:

Migranti; diversità; somiglianze

Obiettivi:

Comprendere le somiglianze tra persone provenienti da contesti diversi. migrati

Gruppo target:

Gruppi di persone, come i colleghi di lavoro, provenienti da contesti migratori diversi ma con una lingua comune.

Durata:

60 minuti

Metodologia:

1. Distribuite pezzi di cartoncino di diversi colori.
- 2.2. A turno, dite il colore sul vostro pezzo di cartone. Ogni persona con quel colore nella propria bandiera nazionale deve dire 3 cose positive sulla società del proprio Paese e 3 cose negative che devono cambiare..

NOTE: È possibile chiedere ai partecipanti di vestirsi con i colori della propria bandiera nazionale per consentire a tutti di conoscere le diverse bandiere nazionali.

Materiali:

- * Cartone colorato
- *Carta
- *Penne

Sfide:

Questo esercizio deve essere in grado di stabilire l'uguaglianza e sottolineare la somiglianza tra persone provenienti da contesti diversi. Il rischio maggiore di questo metodo è che possa generare intolleranza.



12. L'ABISSO

Parole chiave:

Migranti; diversità; somiglianze

Obiettivi:

* Comprendere le somiglianze tra persone provenienti da contesti migratori diversi.

Gruppo target:

Gruppi di persone, come i colleghi di lavoro, provenienti da contesti migratori diversi ma con una lingua in comune.

Durata:

15 minuti

Metodologia:

1. Invitate i partecipanti a disporsi in due file, spalla a spalla, con le due file una di fronte all'altra.
2. Incoraggiatele a immaginare che tra le due file e dietro le file ci sia un profondo abisso. Ogni fila è larga quanto i loro piedi.
3. Dite ai partecipanti che devono ordinarsi nella fila in base al loro mese di nascita (gennaio a un'estremità e dicembre all'altra).
4. Devono cambiarsi di posto con il sostegno dei compagni di squadra per non cadere nell'abisso.
5. Una volta in ordine di mese, a partire da gennaio, ognuno di loro dice il proprio mese di nascita.

6. Congratularsi a vicenda per i risultati ottenuti.

7. Riflettere sull'esercizio. Si può iniziare con la domanda "Cosa potrebbe significare l'abisso?". Tutti i partecipanti devono avere la possibilità di contribuire alla discussione

NOTE: Non si tratta di una gara. Lo scopo dell'esercizio è quello di sostenersi a vicenda e di raggiungere l'obiettivo di stare nell'ordine

Materiali:

*È necessario disporre di una stanza ampia e silenziosa.

Sfide:

La sfida consiste nel creare diverse modalità di cooperazione.



13. IL PROBLE MA

Materiali:

- * Carta
- *Penne
- *Scatola o contenitore

Sfide:

Nessuna

Parole chiave:

Lavoro di squadra; risoluzione dei problemi; risultati efficaci

Obiettivi:

- * Analizzare e trovare una soluzione a un problema.
- *Essere in grado di lavorare in gruppo.
- *Ascoltare e valorizzare le diverse opinioni

Gruppo target:

Gruppi di persone provenienti da comunità diverse. Adatto a tutte le persone di qualsiasi età.

Durata:

60 minuti

Metodologia:

1. Scrivete su un foglio di carta un problema affrontato dai migranti. Ad esempio, un migrante che ha difficoltà a integrarsi nella società locale.
2. Piegate il foglio e mettetelo in un contenitore. 3. Estraiete ciascuno di essi a caso.
4. Analizzare il problema come gruppo e trovare una soluzione.
5. Una volta trovata la soluzione, il partecipante che ha scritto il problema deve dire se il problema è stato risolto in modo soddisfacente.



14.L'ALBERO GENEALOGICO

Parole chiave:

Differenze; somiglianze; diversità; integrazione; multiculturalismo

Obiettivi:

* Visualizzare e comprendere la diversità e il multiculturalismo nella nostra società.

Gruppo target:

Gruppi multiculturali di tutte le età; preferibilmente un mix di età, dai bambini agli anziani. Se possibile, gruppi di persone che abbiano una lingua comune.

Durata:

45- 60 minuti

Metodologia:

Invitate ogni partecipante a dire da dove vengono i suoi nonni, sia il Paese che la regione.

2. Scrivete il Paese e la regione su un post-it e attaccatelo alla lavagna o alla lavagna a fogli mobili.

3. Dite ai partecipanti di riflettere e discutere sulla cultura tramandata loro dai nonni; come influisce sulla loro vita di oggi; se fanno cose che i nonni hanno insegnato loro, ma che non sono la norma nella società in cui vivono ora.

4. I partecipanti discutono le somiglianze tra le culture e analizzano il confronto tra la cultura dei loro nonni e quella del Paese in cui vivono ora.

NOTE: Se questo esercizio viene svolto da persone che parlano lingue diverse, si possono usare mappe e mimi. Sottolineare che le culture sono diverse e che nessuna è superiore o inferiore.

Materiali:

* Post-it

* Penna

* Lavagna o lavagna a fogli mobili

Sfide:

Questa attività deve essere ben moderata per garantire che tutti i partecipanti possano esprimersi e che nessuno monopolizzi il racconto della storia.



15. IL MIO TEMPO PER TE

Parole chiave:

Collegamento in rete; condivisione delle migliori pratiche

Obiettivi:

- * Scambio di competenze ed esperienze.
- * Rete di lavoro.
- * Ideazione di soluzioni efficaci e innovative

Gruppo target:

Gruppi con un numero pari di partecipanti e un minimo di 6. È adatto a tutte le età. I partecipanti devono avere esperienza in materia

Durata:

60-90 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di scegliere un partner dal gruppo.
2. I partner hanno 5 minuti per presentarsi brevemente e per scambiarsi informazioni ed esperienze sull'argomento specifico. Devono parlare delle loro esperienze personali - niente teoria! I partecipanti sono invitati a prendere appunti.
3. Dopo cinque minuti, suonare un allarme e dire ai partecipanti di cambiare partner e ripetere l'esercizio.
4. Una volta che tutti i partecipanti hanno parlato con tutti, hanno cinque minuti per scrivere un promemoria dei punti più originali e importanti emersi dalle conversazioni.

NOTE: Sottolineare l'importanza di rispettare i 5 minuti e che ciò significa 2.5 minutes per persona.

Materiali:

- * Carta
- * Matita
- * Posta
- * Sveglia

Sfide:

Questo metodo non comporta alcun rischio, tuttavia le persone con meno esperienza possono sentirsi un po' intimidite dai colleghi più esperti.



16. TEMPO DI CREARE

Parole chiave:

Generating Trust; Communication; Teamwork; Development of Activities

Obiettivi:

- * Rafforzare il lavoro di squadra.
- *Sviluppare gli obiettivi e le dinamiche da utilizzare in diverse attività, proposte o progetti.
- * Identificare le qualità di ogni persona del gruppo.

Gruppo target:

Gruppi di 5-15 partecipanti, idealmente provenienti da gruppi di lavoro multidisciplinari e che già lavorano insieme.

Durata:

60 - 120 minuti

Metodologia:

1. Organizzare l'ora, la data e il luogo della riunione.
2. Se il gruppo è numeroso, dividete i partecipanti in gruppi più piccoli, con un portavoce per ogni domanda, cioè non un portavoce per tutte le domande.
3. Presentate le domande al gruppo o ai gruppi. Le domande possono essere le seguenti Qual è l'argomento su cui lavoreremo? Quali sono i nostri obiettivi? Quale parte della popolazione vogliamo raggiungere? Quali attività vogliamo realizzare e perché?

4. I gruppi devono lavorare separatamente su ogni domanda per 10 minuti, traendo un massimo di tre conclusioni per ciascuna domanda, che poi presenteranno all'intero gruppo.

5. Una volta presentate le conclusioni dei diversi gruppi, le conclusioni più comuni di tutti i gruppi saranno valutate nel loro insieme.

6. Il gruppo lavora insieme per definire una tabella di marcia utilizzando gli obiettivi, le attività, i punti di forza e di debolezza evidenziati dall'esercizio precedente.

NOTE: È necessario convocare una nuova riunione per definire il calendario e la distribuzione del lavoro (commissioni o sottogruppi). Non si tratta di un'attività una tantum, ma di un metodo di lavoro che viene scelto e attuato regolarmente nelle riunioni di lavoro.

Materiali:

- * Un ampio spazio chiuso, come una sala riunioni, con tavoli e sedie
- *Carta
- *Penne
- *Lavagna

Sfide:

Questa metodologia può funzionare a diversi livelli e con diversi gruppi che richiedono lo sviluppo e il coordinamento delle loro attività, proposte o progetti. Questo metodo varia perché dipende dalle esigenze e dalle richieste incontrate nell'evoluzione e nella programmazione delle attività.



17. COME SONO E COME MI VEDETE

Parole chiave:

Autovalutazione; responsabilizzazione; consapevolezza di sé; accettazione; riconoscimento di altri punti di vista e opinioni

Obiettivi:

* Imparare a riconoscere i propri punti di forza e di debolezza.

Gruppo target:

Gruppi di 10 bambini, giovani o adulti.

Durata:

30 - 40 minuti

Metodologia:

1. Dividere un foglio di carta in 3 sezioni. Nella sezione centrale, disegnate un ritratto di voi stessi. Nella sezione di destra scrivete i vostri punti di forza e nella sezione di sinistra scrivete ciò che vorreste migliorare di voi stessi. Ripiegate le sezioni di sinistra e di destra in modo da vedere solo il disegno.
2. Trovate un compagno e mostrategli il disegno, assicurandovi che non possa vedere ciò che avete scritto. Il compagno deve descrivere ciò che trova positivo di voi e ciò che dovreste migliorare.
3. Confrontate ciò che avete scritto su di voi con la percezione che il vostro compagno ha di voi e riflettete.
4. Scrivete parole e frasi incoraggianti su pezzi di carta ed esponetele

in evidenza nella stanza. Ad esempio, "Io posso", "Io mi amo", "Io mi stimo come stimo i miei amici e la mia famiglia".

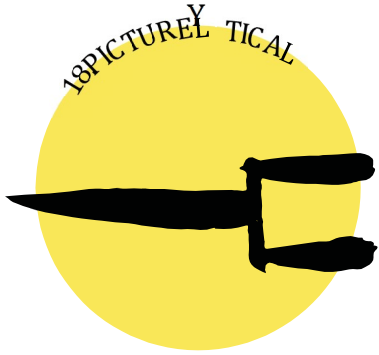
NOTE: Sugerite ai partecipanti di ripetersi queste frasi durante la settimana per incoraggiarsi.

Materiali:

- *Paper
- *Coloured pens or pencil crayons.
- *Pencils
- *Cellotape to stick the words of encouragement to the wall.
- *A large quiet space with tables and chairs

Sfide:

Riconoscersi per quello che si è.



18. PICTURELYTIC AL

Parole chiave:

Esprimere opinioni; stili di insegnamento e di moderazione

Obiettivi:

- * Imparare a conoscere i diversi stili di insegnamento e di moderazione e a metterli in pratica.
- * Esprimere opinioni in modo chiaro e rispettoso.
- * Ascoltare le opinioni degli altri

Gruppo target:

Gruppi di persone coinvolte nell'insegnamento e nella moderazione.
Gruppi di persone che discutono di un determinato tema comune

Durata:

20-30 minuti

Metodologia:

1. Mettete a terra diverse immagini che mostrano diversi stili di insegnamento.
2. Chiedete ai partecipanti di guardare le immagini e di posizionarsi accanto a quella con cui sono d'accordo o con cui si sentono più a proprio agio.
3. Ogni partecipante deve spiegare perché ha scelto quella particolare immagine.
4. Spiegate che non c'è una risposta giusta o sbagliata e che tutte le immagini mostrano buone modalità di insegnamento.

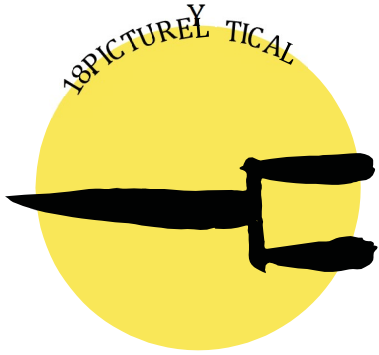
NOTE: Questo metodo può essere utilizzato anche con parole scritte invece che con immagini. Lo stesso metodo può essere utilizzato con argomenti diversi. Ad esempio, se l'argomento è "Cosa rappresenta la democrazia?", le parole date possono essere ELEZIONI LIBERE, PACE, LIBERTÀ, NO ALLA CORRUZIONE.

Materiali:

- * Immagini che mostrino i diversi stili di insegnamento.
- * Una stanza sufficientemente grande per il numero di partecipanti che devono svolgere l'attività.

Sfide:

Siate consapevoli dei possibili conflitti quando utilizzate questo metodo con argomenti controversi



18. PICTURELYTIC

Parole chiave:

Expressing Opinions; Styles of Teaching and

Obiettivi:

- *Learning about different styles of teaching and moderating and how to implement them.
- *Expressing opinions clearly and respectfully.
- *Listening to the opinions of others.

Gruppo target:

Groups of people involved in teaching and moderating. Groups of people discussing a

Durata:

20-30

Methodology step-by-step:

1. Put several pictures showing different styles of teaching on the floor.
2. Ask the participants to look at the pictures and stand next to the picture they agree with or feel most comfortable with.
3. Each participant should explain why they have chosen that particular picture.

NOTE: This method can be also used with written words instead of pictures. The same method can be used with different topics. For example, if the topic is 'What represents democracy?' the given words can be FREE ELECTIONS, PEACE, FREEDOM, NO

Materiali:

- *Pictures showing different teaching styles.
- *A large enough room for the number of participants to carry

Sfide:

Be aware of possible conflict when using this method with



19. DOVE TI METTI?

Parole chiave:

Discussione; Espressione di opinioni; Differenze di opinione

Obiettivi:

* Sviluppare le capacità di discussione e argomentazione.

* Rispettare le opinioni altrui * Condividere le proprie opinioni con rispetto

Gruppo target:

Gruppi di migranti. Le persone con scarse capacità linguistiche possono partecipare usando il linguaggio del corpo o mostrando la loro opinione dalla posizione in cui si trovano nella stanza.

Durata:

50 minuti

Metodologia:

1. Aprire il processo di riflessione con una domanda, ad esempio: "Che cos'è la democrazia?". 2. Dare ai partecipanti 1-2 minuti per scrivere su un post-it la loro comprensione di cosa sia. Dovrebbero attaccare il post-it su una lavagna a fogli mobili e leggere ad alta voce ciò che hanno scritto. 3. Dite ai partecipanti di immaginare una linea che attraversa il centro della stanza. Ai lati opposti della linea immaginaria, attaccate sul pavimento un pezzo di carta su cui è scritto ACCORDO o DISACCORDO. 4. Invitate i partecipanti ad alzarsi e a formare una fila. Spiegate che state per leggere le affermazioni della lavagna a fogli mobili. Se il partecipante è d'accordo con l'affermazione,

devono stare dalla parte dell'ACCORDO; se non sono d'accordo devono stare dalla parte del DISACCORDO.

5. Fate notare che i partecipanti devono posizionarsi in base al grado di accordo o disaccordo con le affermazioni. Più si avvicinano alla linea immaginaria, meno sono d'accordo o in disaccordo con l'affermazione.

6. Dopo ogni affermazione si svolge una breve discussione durante la quale l'autore dell'affermazione spiega il suo punto di vista e gli altri riflettono e spiegano perché hanno scelto di stare nella posizione in cui si trovano. Durante questo processo è possibile che il partecipante cambi opinione e quindi posizione. 7. Dopo aver letto tutte le dichiarazioni, riunite il gruppo per una discussione e un debriefing. Un impulso in tal senso potrebbe essere dato dalle seguenti domande: È stato difficile rispondere a qualche domanda, perché è stato difficile prendere una decisione? Siete rimasti sorpresi dal grado di disaccordo su alcune questioni? Esistono risposte "giuste" o "sbagliate" o sono solo soggette a convinzioni individuali?

Materiali:

* Due fogli con le parole AGREE e DISAGREE.

* Post-it

* Penne e matite

* Grafico a fogli mobile

* Spazio di movimento per le persone

Sfide:

Quando preparate le dichiarazioni, tenete conto del profilo dei partecipanti; sappiate fino a che punto i partecipanti conoscono l'argomento e comprendono il vocabolario; non scegliete un argomento che potrebbe causare conflitti tra i partecipanti.



20. LA MIA PARTE DI CORPO PREFERITA

Parole chiave:

Rompighiaccio

Obiettivi:

- * Conoscere gli altri partecipanti.
- * Stimolare un ambiente positivo, calmo e fiducioso prima di iniziare il workshop.

Gruppo target:

Gruppi di migranti, eventualmente suddivisi in gruppi specifici per genere. Adatto a tutte le età e a tutti i generi.

Durata:

15 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di pensare alla loro parte del corpo preferita o più importante o semplicemente a qualcosa di speciale che gli piace del loro aspetto. La scrivono o la disegnano.
2. Mettete i partecipanti in coppie e chiedete loro di presentarsi l'un l'altro parlando della loro parte del corpo.
3. Chiedete a ogni partecipante di presentare il proprio compagno.

NOTE: È possibile utilizzare foto di diverse parti del corpo o di persone con aspetto diverso e chiedere ai partecipanti di scegliere tra queste. Se qualcuno non si sente a proprio agio nel fare questo esercizio con una persona dell'altro sesso,

svolgere l'attività in gruppi divisi per genere.

Materiali:

- * Carta A4
- * Pastelli a cera
- * Matite
- * Penne
- * Cartelle a fogli

Sfide:

Fate attenzione ai partecipanti che non si sentono a proprio agio nel parlare delle loro parti del corpo.



21. SITUAZIONI INASPETTATE

Parole chiave:

Gestire le situazioni inaspettate; superare la Sfida

Obiettivi:

* Gestire situazioni inaspettate durante l'insegnamento di una classe di lingua.

Gruppo target:

Gruppi di migranti in una classe di lingua.

Durata:

60 minuti

Metodologia:

Accogliete gli studenti in classe e spiegate che c'è un imprevisto e che la lezione sarà diversa da quella prevista.

2. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Date a un partecipante una palla e chiedetegli di dire una parola nella lingua di arrivo. Poi deve lanciare la palla a un altro partecipante, che deve dire una parola nella lingua di arrivo che inizi con l'ultima lettera della parola precedente o con una parola della stessa categoria di parole.

3. Esercitarsi a usare queste parole creando frasi con esse, disegnandole o recitandole.

4. Esercitare altri vocaboli indicando gli oggetti presenti in classe e chiedendo ai partecipanti di nominarli nella lingua di arrivo.

Materiali:

Palla

*Carta

*Pastelli a cera

*Matite

Sfide:

È possibile che i partecipanti non siano soddisfatti del fatto che la lezione sia diversa da quella prevista. In questo caso, sarà necessario decidere se continuare la lezione o annullarla



22. RICICLO ATTIVO

Parole chiave:

Riciclaggio; separazione dei rifiuti

Obiettivi:

- * Imparare a conoscere i diversi tipi di rifiuti.
- * Imparare a separare i rifiuti e dove riciclarli.
- * Capire perché il riciclaggio è importante.
- * Preservare l'ambiente

Gruppo target:

Comunità di migranti. Adatto a tutte le età. Persone con un livello linguistico da elementare ad avanzato

Durata:

60 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti se sanno come separare correttamente i rifiuti. Modificate il laboratorio in base alle loro risposte. 2. Presentare come separare correttamente i rifiuti. Questo può essere fatto con l'aiuto di una presentazione in Powerpoint e di dispense contenenti le informazioni pertinenti. 3. Mostrare i diversi esempi di rifiuti reali. Mostrare i diversi cassonetti e spiegare quale tipo di rifiuti deve essere inserito in ognuno di essi. 4. Posizionare i rifiuti sul pavimento e i partecipanti devono separarli correttamente. 5. Una volta che i rifiuti sono stati separati correttamente, devono essere collocati negli appositi contenitori.

NOTE: Al posto dei rifiuti veri e propri, è possibile utilizzare immagini di rifiuti. È possibile utilizzare carta colorata al posto dei bidoni, e i partecipanti collocano i rifiuti accanto al pezzo di carta colorata appropriato.

Materiali:

- * Presentazione in Powerpoint
- * Dispense
- * Rifiuti veri e propri o immagini di rifiuti
- * Scatole diverse da usare come contenitori per il riciclaggio o carta colorata

Sfide:

Assicurarsi che i partecipanti comprendano il linguaggio utilizzato. Se le loro competenze linguistiche sono scarse, sarà necessario scrivere le dispense anche nella loro lingua.



23. OCCHIO AL TEMPO

*Orologio o orologio

*Calendario

Sfide:

È necessario essere consapevoli delle differenze culturali relative al concetto di tempo

Parole chiave:

Tempo; Orari; Appuntamenti; Scadenze

Obiettivi:

*Imparare a conoscere il tempo e la sua importanza nella nostra vita.

Gruppo target:

Gruppi di migranti

Durata:

90 minuti

Metodologia:

Introdurre l'argomento con brevi presentazioni che spieghino cos'è il tempo, la sua importanza e i suoi effetti.

2. Svolgere vari esercizi che esemplifichino l'importanza di una buona gestione del tempo e mostrino gli effetti di una cattiva gestione del tempo.

3. Svolgere vari esercizi che aiutino i partecipanti a pianificare e gestire meglio il proprio tempo.

Materiali:

* Presentazione in Powerpoint ideata dal responsabile del workshop. *Attività per i partecipanti che sono state pianificate prima del workshop



24. IO, TU, NOI

Parole chiave:

Comunicazione; prevenzione dei conflitti; bisogni; sentimenti; percezioni diverse; strumenti di comunicazione

Obiettivi:

- * Apprendere le tecniche di comunicazione strategica.
- *Sviluppare competenze nella comunicazione strategica.
- *Essere consapevoli dei propri sentimenti e bisogni e di come comunicarli.

Gruppo target:

Piccoli gruppi di migranti dello stesso sesso. È necessario un alto livello di conoscenza della lingua

Durata:

60 minuti

Metodologia

Ponete ai partecipanti le seguenti domande:

- Che cosa si intende per "discorso dell'io", "discorso del TU" e "discorso del NOI"?
- Qual è la differenza tra criticare un comportamento e criticare la personalità di qualcuno?

2. Spiegare il concetto di "I SPEECH, YOU SPEECH e WE SPEECH".

L'I SPEECH è una tecnica di comunicazione strategica. Offre la possibilità di esprimere bisogni e desideri in modo costruttivo e concreto. I SPEECH coinvolge comportamenti e sentimenti senza trascurare la persona. Non porta a evitare il conflitto, ma piuttosto ad aprire i canali di comunicazione per discutere le ragioni originarie del conflitto. I SPEECH dimostra la volontà di comunicare e di cercare soluzioni reciprocamente accettabili. Con I SPEECH criticiamo il comportamento, non la personalità.

Struttura di I SPEECH

- "Quando vedo che tu...". Si parla dell'azione dell'altro.
- "... sento"... o... "vorrei"... Parliamo della nostra reazione senza autoaccusarci o giustificarci.
- "Vorrei..." o "Vorrei..." Parliamo del risultato che desideriamo, senza pretenderlo.

Per esempio:

Quando mi dici di stare zitto, mi sento ferito. Vorrei che potessimo parlare e che tu mi dicessi cosa ti preoccupa davvero.

Confronto tra I SPEECH, YOU SPEECH e WE SPEECH:

Esempio di TUO PARLARE

"Ok Nikola, puoi smettere di parlare? Sei davvero sconsiderato!"

Esempio di NOI PARLIAMO

"Sappiamo tutti che Nikola è sconsiderato e non ascolta mai quando gli altri parlano".

Esempio di I SPEECH

"Nikola, mi dà molto fastidio quando mi interrompi perché mi dà la sensazione di non essere rispettato. Vorrei essere ascoltato e mi interessa la tua opinione".

3. Lavorate in coppia per completare il seguente esercizio.

Pensate a una situazione che vi ha fatto arrabbiare e spiegate le circostanze al vostro compagno. Utilizzando un gioco di ruolo, il partner deve dare la sua reazione spontanea. Dovrà poi formulare la sua rabbia in un messaggio I.

4. Fate sedere il gruppo in cerchio e chiedete a tutti di completare le seguenti affermazioni: "Quando comunico con le persone, non mi piace quando qualcuno...".

"In questo tipo di situazione reagisco...".

5. Mentre sono ancora seduti in cerchio, chiedete ai partecipanti di scrivere su un foglio di carta un messaggio di elogio per qualcuno che conoscono. Mettete i messaggi nel cappello. Estraiete un messaggio alla volta e leggetelo ad alta voce. I partecipanti devono stabilire se il messaggio è formulato in I SPEECH. In caso contrario, devono dire come lo formulerebbero in I SPEECH.

NOTA: Si consiglia di praticare questa attività prima in un gruppo in cui il conflitto è improbabile. Se i partecipanti non vogliono condividere una situazione che li fa sentire arrabbiati, possono svolgere l'attività da soli e scrivere la situazione su un foglio di carta o anche disegnarla

Materiali:

- * Un foglio di carta per ogni partecipante
- *Penne o matite
- *Un cappello o una borsa per il terzo esercizio

Sfide:

Durante l'esercitazione possono sorgere conflitti tra i partecipanti. È necessario essere ben preparati a gestire una situazione del genere



25. VIA LA TIMIDEZZA!

Materiali:

- * Matite
- *Carta
- *Scatola
- *Un rompighiaccio

Sfide:

Alcuni partecipanti potrebbero essere ancora troppo timidi per esprimere la propria opinione.

Parole chiave:

Comunicazione; partecipanti timidi; ambiente fiducioso

Obiettivi:

- * Creare un ambiente sicuro e fiducioso.
- *Dare ai partecipanti la fiducia necessaria per condividere le proprie opinioni

Gruppo target:

Gruppi di migranti alfabetizzati, ma timidi, che parlano una lingua comune

Durata:

30 minuti

Metodologia:

1. Parlate con i partecipanti e magari fate un rompighiaccio per farli sentire a proprio agio nel gruppo.

2. Nominate un argomento che vorreste discutere.
3. Date ai partecipanti carta e penna e chiedete loro di scrivere ciò che pensano dell'argomento. Se lo desiderano, possono scrivere il loro nome sul foglio.
4. Mettete le affermazioni in una scatola.
5. Leggete ogni affermazione individualmente e incoraggiate i partecipanti a discuterne.

NOTA: La fase 5 può essere esclusa se i partecipanti sono estremamente timidi



26. GESTIRE I CONFLITTI

Parole chiave:

Comunicazione; prevenzione dei conflitti

Obiettivi:

* comprendere le cause del conflitto.

* Risolvere i conflitti con successo.

Gruppo target:

Piccoli gruppi di migranti, divisi per genere. È essenziale un buon livello della lingua di destinazione.

Durata:

145 minuti

Metodologia:

1. Introdurre l'argomento con l'aiuto di una presentazione in powerpoint. La presentazione deve comprendere il motivo per cui si verificano i conflitti e quali sono gli ostacoli alla comunicazione.

a) Le barriere semantiche possono portare a incomprensioni;

il messaggio potrebbe venire male interpretato

b) I conflitti possono anche essere causati da pregiudizi, valori e atteggiamenti individuali. Definite il termine "pregiudizio" e dimostrate che il pregiudizio può funzionare in entrambi i sensi. Fate l'esempio delle comunità di migranti: spesso ci sono pregiudizi nei loro confronti da parte del Paese ospitante, ma anche le comunità di migranti hanno i loro pregiudizi nei confronti del Paese ospitante.

2. Effettuare giochi di ruolo di situazioni di conflitto in cui i partecipanti possono relazionarsi con loro.

3. Discutete le situazioni e i giochi di ruolo, evidenziando dove le percezioni e i pregiudizi hanno giocato un ruolo nel conflitto.

4. Guidate i partecipanti a cercare da soli le soluzioni; chiedete loro come gestirebbero il conflitto; rendeteli consapevoli delle loro capacità di gestione dei conflitti - se sono costruttive o distruttive. Dopo questa discussione, presentate i modi per risolvere o prevenire i conflitti

NOTE: Se nessuno vuole fare il gioco di ruolo, è possibile leggere la situazione e poi continuare la discussione. Non chiamate il gioco di ruolo "un gioco", perché potrebbe scoraggiare le persone dal volerlo

Materiali:

Presentazione in Powerpoint

Sfide:

I giochi di ruolo potrebbero causare conflitti reali; siate pronti a mediare se ciò dovesse accadere.



27. COSA C'È NEL PACCHETTO?

Materiali:

Oggetti ben confezionati

Sfide:

Nessuna

Parole chiave:

Aspettative; fantasia; realtà; supposizioni; paure

Obiettivi:

- * Avviare una discussione sulle aspettative e sulle ipotesi rispetto alla realtà.
- * Comprendere il contrasto tra ipotesi e realtà.
- * Sviluppare la fiducia all'interno del gruppo

Gruppo target:

Adatto a tutti i gruppi e a tutte le età. Consigliato anche per i bambini.

Durata:

15 minuti (a seconda delle dimensioni del gruppo)

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Mettete al centro un regalo incartato per ogni persona.
2. Ogni partecipante prende un regalo e, senza aprirlo, indovina cosa contiene il pacchetto.
3. Dopo 2 minuti di tentativi di indovinare, i partecipanti possono aprire il loro regalo. Chiedete loro se hanno indovinato il contenuto; se si aspettavano qualcos'altro; cosa pensano del loro regalo.

NOTE: È possibile utilizzare oggetti con valore simbolico.



28. LA PALLA DI FUOCO

Parole chiave:

Sentimenti; Emozioni; Paure; Opinioni; Risoluzione dei conflitti

Obiettivi:

- * Aiutare a risolvere i conflitti.
- * Gestire emozioni e paure.
- * Riflettere su una situazione che può colpirci emotivamente e su come sono possibili diverse "vie d'uscita".
- * Costruire l'empatia all'interno del gruppo.

Gruppo target:

1 persona sola o un gruppo. Adatto sia agli adulti che ai bambini.

Durata:

1-3 minuti per partecipante

Metodologia:

- Consegnate a ogni partecipante una pallina da tennis.
- Spegnere le luci.
- Con un tono lento e calmo, pronunciate quanto segue:
Chiudete gli occhi e respirate consapevolmente e profondamente. Inspirate dal naso ed espirate dalla bocca. Prendete la palla tra le mani e percepite molto consapevolmente la sua superficie. Cosa sentite? Come vi sentite? Descrivete con i vostri pensieri ciò che sentite. Incollate tutte queste sensazioni sulla superficie della palla.

Coprite e riempite la palla con tutti i sentimenti e le sensazioni che vi vengono in mente in questo momento. Collegate questi sentimenti e queste sensazioni a un colore, a un odore, date loro un nome. Tenete la palla con fermezza e controllatela. Immaginate che la palla stia diventando calda, confortevolmente calda, e che lentamente diventi sempre più calda, fino a quando inizia a scottare e a bruciare. Respirare profondamente, molto profondamente, e.....

OPZIONE 1 - soffiare e spegnere il fuoco

OPZIONE 2 - passare la palla alla persona alla vostra sinistra

OPZIONE 3 - lanciare la palla lontano da voi

4. Discutere le sensazioni sulla superficie della palla; come i partecipanti hanno vissuto l'attività e perché hanno scelto cosa fare con la palla alla fine dell'esercizio.

Materiali:

1 pallina da tennis per partecipante

Sfide:

Nessuna



29. PITTOGRAMM A

Materiali:

- * Carte
- * Immagini
- * Oggetti

Sfide:

Quanto più i membri del gruppo si conoscono, tanto maggiore è il rischio che i partecipanti si addentrino in una conversazione e che si prolunghi oltre il tempo previsto per l'esercizio. Sono essenziali ottime capacità di gestione del tempo e di moderazione.

Parole chiave:

Rompere il ghiaccio; senso di appartenenza; terreno comune

Obiettivi:

- *Ottenere fiducia e senso di appartenenza al gruppo.
- *Parlare di sé senza dover rispondere a domande dirette.
- *Trovare un terreno comune con i membri del gruppo

Gruppo target:

Gruppi di colleghi

Durata:

2-5 minuti per partecipante (il formatore può stabilire un limite massimo)

Metodologia:

1. Chiedete a ogni partecipante di scegliere un'immagine o un oggetto. 2. Il partecipante deve spiegare perché ha scelto quella specifica immagine o oggetto e il suo legame con esso.

NOTE: Un partecipante parla alla volta e gli altri devono ascoltare senza fare domande o aggiungere commenti. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Non si tratta di una conversazione, ma di ascoltare ciò che il collega vuole condividere. È importante scegliere immagini o oggetti che abbiano un qualche tipo di associazione con i partecipanti.



30. MONETE

Parole chiave:

Rompere il ghiaccio; trovare un terreno comune; i ricordi; il senso di appartenenza

Obiettivi:

- *Ottenere fiducia e senso di appartenenza al gruppo.
- *Parlare di sé senza dover rispondere a domande dirette.
- *Trovare un terreno comune con i membri del gruppo.

Gruppo target:

Gruppi di colleghi

Durata:

2-5 minuti per partecipante (il formatore può stabilire un limite massimo)

Metodologia:

1. Ogni partecipante deve prendere una moneta dalla scatola, guardare la data di emissione e raccontare al gruppo qualcosa che è accaduto nella sua vita durante quell'anno.

NOTE: Un partecipante parla alla volta e gli altri devono ascoltare senza fare domande o aggiungere commenti. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Non si tratta di una conversazione, ma di ascoltare ciò che il collega vuole condividere.

Materiali:

*Scatola di monete di diversi Paesi con date diverse, non più vecchie dell'età media dei partecipanti.

Sfide:

Quanto più i membri del gruppo si conoscono, tanto maggiore è il rischio che i partecipanti si addentrino in una conversazione e che si prolunghi oltre il tempo previsto per l'esercizio. Sono essenziali ottime capacità di gestione del tempo e di moderazione.



31. SOLO TRE DOMANDE

Sfide:
Nessuna

Parole chiave:

Empatia; team building; ascolto

Obiettivi:

- *Condividere informazioni personali.
- *Creare un'atmosfera sicura.

Gruppo target:

Qualsiasi gruppo che si riunisce regolarmente per imparare o lavorare insieme.

Durata:

20-30 minuti

Metodologia:

1. Dividete i partecipanti in due. Il primo si presenta e risponde a tre domande poste dal compagno. Il compagno deve memorizzare o scrivere le risposte. Scambiarsi i ruoli.
2. Presentare il proprio partner al resto del gruppo utilizzando queste informazioni. Poi presentarsi al gruppo.

NOTE: Le tre domande possono anche essere personali, ad esempio: "Quali sono i tuoi punti di forza?"

Materiali:

Nessuno



32. DIMMI!

Materiali:

Nessuno

Sfide:

The trainer has to be very good at time management. The risk is that the discussion of personal problems goes on for too long.

Parole chiave:

Rompere il ghiaccio; creare fiducia; empatia

Obiettivi:

*Scoprire i veri sentimenti di una persona.

*Far sentire alle persone che i loro sentimenti sono importanti.

Gruppo target:

Uno a uno o piccoli gruppi di persone che si incontrano regolarmente. È particolarmente indicato per i gruppi online.

Durata:

5 minuti

Metodologia:

1. Prima di iniziare una sessione di formazione o un workshop, dite a ogni partecipante "dimmi come stai" o "dimmi come è andata la tua settimana". Lasciateli parlare senza interruzioni.

2. Dopo che ogni partecipante ha avuto l'opportunità di dire come si sente, iniziate la sessione di formazione o il workshop.

NOTE: Questa domanda dovrebbe essere posta sistematicamente e consapevolmente prima di ogni sessione. Dà ai partecipanti la certezza che i loro sentimenti siano presi sul serio, il che è essenziale per un apprendimento efficace.



33. IL PALLONCI NO

descrivere il pallone senza menzionare i colori.

Materiali:

Stanza ampia e ben ventilata

Sfide:

C'è il rischio di risvegliare traumi del passato.

Parole chiave:

Preparazione al lavoro; Rompere il ghiaccio; Motivazione

Obiettivi:

*Creare un'atmosfera rilassata e confortevole.

*Scacciare le tensioni e i pensieri negativi.

Gruppo target:

Qualsiasi gruppo, ma non le persone che hanno subito eventi

Durata:

5-10 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di trovare uno spazio nella stanza e di mettersi in piedi. 2. Dite loro di chiudere gli occhi e di concentrarsi sulla respirazione. 3. Dite loro di immaginare un pallone gigante. Devono immaginare di riempirlo con tutti i loro problemi, tensioni e cattivi pensieri. 4. Dopo 2 minuti dite loro che il palloncino immaginario è pieno di tutti i loro "bagagli negativi". Devono lasciare che il palloncino galleggi lontano. 5. Invitate i partecipanti ad aprire gli occhi. A questo punto può iniziare il workshop o la sessione di formazione principale.

NOTE: Questo esercizio può essere fatto anche separando le questioni o i pensieri in palloncini diversi. Nel caso di persone con disabilità visiva, si consiglia di



34. PULIZIA PROFONDA

Parole chiave:

team building; processo decisionale collettivo

Obiettivi:

*Promuovere lo spirito di squadra e il processo decisionale collettivo.

*Stabilire la fiducia

*Essere in grado di collaborare efficacemente.

Gruppo target:

Gruppi di ogni età

Durata:

Questo varia a seconda delle dimensioni del gruppo e dell'attività di pulizia

Metodologia:

1. Discutete con il gruppo su ciò che deve essere pulito. Mettete ai voti.
2. Pianificare l'attività di pulizia in modo democratico, ad esempio chi è responsabile della pulizia di una determinata area, chi deve supervisionare la pulizia, ecc. Eseguire l'attività di pulizia.

NOTE: Questo esercizio può essere svolto in molti modi diversi e, invece di pulire, il gruppo potrebbe cucinare qualcosa insieme, costruire qualcosa, organizzare una stanza, ecc. L'importante è svolgere insieme un'attività che il gruppo ha pianificato insieme.

Materiali:

*Prodotti per la pulizia

*Scopa

*Aspirapolvere

*Spolverino, ecc.

Sfide:

Può essere difficile coinvolgere tutte le persone di un gruppo nell'attività di pulizia. Se le decisioni non vengono prese collettivamente, potrebbe verificarsi il caos.



35. IL CIRCOLO DELLE NAZIONI

Parole chiave:

Dare feedback; risoluzione dei conflitti; risoluzione dei problemi; espressione di sé.

Obiettivi:

- *Promuovere una soluzione democratica e partecipativa dei problemi.
- *Sciogliere la gerarchia
- *Consentire a tutti i partecipanti di esprimere se stessi e la propria opinione
- *Risoluzione lenta e indolore dei conflitti

Gruppo target:

Gruppi di giovani adulti e adulti maturi che si conoscono e che stanno vivendo un conflitto all'interno del gruppo. La maturità emotiva è essenziale. Consigliato anche per gruppi di persone che lavorano in un sistema gerarchico che non permette l'espressione aperta di sentimenti e opinioni. Non adatto a bambini e adolescenti

Durata:

30 - 180 minuti, a seconda delle dimensioni del gruppo, della conoscenza reciproca dei partecipanti e del livello di conflitto

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Dite loro di sedersi comodamente perché l'esercizio potrebbe essere piuttosto lungo.
2. Mostrate al gruppo l'oggetto della conversazione.
3. Spiegare le regole del gioco:

- A) Può parlare solo la persona che ha l'oggetto in mano.
 - B) Passare l'oggetto da una persona all'altra in ordine sequenziale - nessuno può essere escluso.
 - C) Nessuno può interrompere.
 - D) Nessuno può lasciare il cerchio finché l'oggetto non è stato passato a tutti.
4. Consegnate l'oggetto alla prima persona, che inizia il giro esprimendo i propri pensieri, sentimenti e feedback sulla situazione di conflitto.
 5. Lasciate che l'oggetto continui a passare intorno al gruppo finché il conflitto non è stato risolto.

Note: La prima fase è solitamente quella della protesta e delle rivendicazioni; la seconda e la terza consistono nell'esporre la causa del problema e, a partire dalla quarta fase, si arriva alla risoluzione del problema. Questo processo deve essere lasciato sviluppare da solo, senza interventi. È essenziale che tutte le regole di cui sopra siano rispettate.

Materiali:

- *Un oggetto prezioso e robusto
- *Sedie o sedute che permettano alle persone di stare comodamente sedute in cerchio per molto tempo.
- *Non sono ammessi telefoni o dispositivi di comunicazione nel cerchio.

Sfide:

Alcuni partecipanti potrebbero non rispettare le regole e intimidire alcuni dei partecipanti. Una gerarchia rigida che non permette commenti o critiche potrebbe sabotare l'attività. Potrebbero verificarsi violenti scoppi di emozioni.



36. PALLINE STRATEGICHE E

Parole chiave:

Organizzazione dell'agenda di lavoro; aspettative dei partecipanti

Obiettivi:

*Ideazione di un corso/laboratorio/sessione di formazione che soddisfi le esigenze e le aspettative dei partecipanti.

*Valutare il raggiungimento degli obiettivi del corso.

Gruppo target:

Adatto a tutti i tipi di gruppi, compresi i bambini.

Durata:

15-30 minuti, a seconda dell'argomento e della reazione del gruppo.

Metodologia:

Spiegare che solo la persona che tiene la palla può parlare. Quando riceve la palla, ogni partecipante deve presentarsi e dire quali sono le sue aspettative per il corso/laboratorio/sessione di formazione.

2. Dare la palla a un partecipante. Una volta che ha finito di parlare, deve lanciare o passare la palla a un'altra persona. Ripetere l'operazione fino a quando tutti hanno parlato.

3. Scrivete i punti principali sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili.

4. Dopo che tutti hanno parlato, mostrate il piano del workshop / della sessione di formazione / del corso e sottolineate come le aspettative del workshop / della sessione di formazione siano state rispettate. Se possibile, modificate il piano per includere i punti sollevati dai partecipanti.

NOTE: È anche un'opportunità per indicare chiaramente quali aspettative non saranno soddisfatte. Inoltre, questo esercizio offre la possibilità di valutare, alla fine dell'evento, in che misura le aspettative dei partecipanti sono state soddisfatte.

Materiali:

*Una pallina da tennis

*Cartella a fogli mobili

Sfide:

I partecipanti possono esprimere troppe aspettative non correlate all'argomento preparato dal formatore. Questo crea frustrazione nel gruppo ed è demoralizzante per il formatore se non è in grado di adattare il suo programma.



37. LA TELA DEL RAGNO

Materiali:

Un grande gomitolo di lana

Sfide:

Nessuna

Parole chiave:

Partecipazione; dialogo; creatività

Obiettivi:

*Incoraggiare tutti i partecipanti ai workshop e ai seminari a partecipare alla discussione.

*Visualizzare la comunicazione effettuata durante la discussione.

Gruppo target:

Adatto a tutti i tipi di gruppi, compresi i bambini

Durata:

15 – 30 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di disporsi in cerchio.
2. Introdurrete l'argomento tenendo in mano un gomitolo di lana. Spiegate che ogni persona deve tenere il gomitolo di lana quando parla. Se qualcuno vuole parlare, la persona che sta parlando deve lanciargli il gomitolo di lana tenendo l'estremità della lana.
3. Alla fine della discussione, osservate la "ragnatela" di lana e discutete di questa connessione visibile e della comunicazione tra i partecipanti.



38. SMALTO PER UNGHIE

Parole chiave:

Limiti personali; rispetto; dire "no"

Obiettivi:

*Riconoscere e rispettare i limiti personali.

*Essere in grado di dire "no".

*Rispettare lo spazio personale, i gusti e le opinioni degli altri ed esprimere le proprie.

Gruppo target:

Adatto a tutti i tipi di gruppi, compresi i bambini.

Durata:

15 minuti

Metodologia:

1. All'inizio di un workshop o di una sessione di formazione sui confini personali, lasciate la scatola di smalto di diversi colori in un luogo visibile. Non menzionatela e non fatevi riferimento.

2. Svolgere il workshop o la sessione di formazione, che comprende una riflessione sull'importanza di dire "no" a qualcosa che ci fa sentire a disagio e su come ascoltare e accettare il "no" degli altri.

3. Spiegate ai partecipanti che ora svolgeranno un esercizio. Ciascuno deve scegliere e prendere uno degli smalti dalla scatola. Dovrebbe essere quello che gli piace di più.

4. Quando ogni partecipante ha una bottiglia in mano, chiedetegli di aprirla e di dipingere le unghie della persona alla sua destra.

NOTE: Le reazioni saranno immediate e spontanee. La maggior parte delle persone rifiuterà, adducendo vari argomenti

Materiali:

Una scatola contenente circa 25 flaconi di smalto per unghie di colori diversi

Sfide:

Anche se i partecipanti non devono effettivamente dipingersi le unghie a vicenda, alcuni possono considerare l'esercizio "invasivo".



38. NAIL POLISH

Parole chiave:

Personal Boundaries; Respect;

Obiettivi:

*Acknowledging and respecting personal boundaries.

*Being able to say 'no'.

*Respecting the personal space, taste and opinions of others and expressing our own.

Gruppo target:

Suitable for all kinds of groups, including

Durata:

15

Metodologia:

1. At the beginning of a workshop or training session about personal boundaries, leave the box of different-coloured nail polish in a visible place. Do not mention it or refer to it.

2. Carry out the workshop or training session, which includes a reflection on the importance of saying 'no' to something that makes you feel uncomfortable and how to listen to and accept the 'no' of others.

3. Explain to the participants that they are now going to carry out an exercise. Each person must choose and take one of the nail polishes

4. When each participant has a bottle in their hands, ask them to open it and paint the nails of the person on their right.

NOTE: The reactions will be immediate and spontaneous. Most people will refuse, using varied arguments.

Materiali:

A box containing approximately 25 bottles of different-

Sfide:

Even though the participants should not actually paint each other's nails, some participants may consider the exercise "invasive"



39. HULA HOOPS

Parole chiave:

Limiti personali; Rispetto; Vivere insieme

Obiettivi:

*Riconoscere e rispettare i confini personali e come coesistere all'interno di essi.

*Rispettare lo spazio personale degli altri.

Gruppo target:

Adatto a tutti i tipi di gruppi, compresi i bambini.

Durata:

10 minuti

Metodologia:

1. Presentarsi normalmente al gruppo tenendo un hula hoop intorno a sé. Chiedete ai partecipanti di dire il loro nome. Quindi, presentate il programma della giornata camminando per la stanza. Non fate alcun riferimento all'hula hoop.

2. Dopo qualche minuto, dite: "Oggi, come ogni giorno, sono uscito di casa con i miei confini personali. Ho deciso di renderli un po' più visibili".

3. Chiedete ai partecipanti se hanno portato con sé i loro confini e di verificare se riescono a vedere i confini degli altri partecipanti.

4. Chiedete ai partecipanti di scegliere un hula hoop. Il diametro di quello scelto deve rappresentare la distanza che si vuole mantenere tra loro e il gruppo

Chiarite che questa distanza non è fissa o permanente e dipende dalla situazione e dalle persone coinvolte.

Materiali:

Hula hoop di diverse dimensioni.

Sfide:

I partecipanti possono reagire con forza al contatto fisico o all'allontanamento



40. I CONTORNI

Parole chiave:

Identità; sentimenti; creatività

Obiettivi:

*Esprimere la percezione di sé.

*Riflettere sull'immagine di sé e sull'autostima.

*Esprimere ciò che si considera caratteristico della propria persona fisica

Gruppo target:

Adatto a tutti i tipi di gruppi, in particolare a donne e bambini

Durata:

45 minuti

Metodologia:

1. Date a ogni partecipante un foglio di carta e dividete il gruppo in due. 2. Un partecipante si sdraia sul foglio nella posizione che preferisce. Il compagno disegna intorno a lui con un pennarello. Cambiate i ruoli. 3. I partecipanti hanno 15 minuti per lavorare da soli e disegnare un autoritratto con la propria silhouette. 4. Ogni partecipante si posiziona accanto al proprio autoritratto. Gli altri partecipanti possono guardare ma non commentare. È possibile parlare del proprio autoritratto.

NOTE: l'autoritratto non deve essere necessariamente un'immagine realistica e può essere umoristico o astratto. È possibile decorarli utilizzando i materiali artigianali forniti.

Materiali:

*Fogli di carta 2m x1,5m

*Materiale artigianale (per decorare l'autoritratto)

*Pennarelli

Sfide:

Alcuni partecipanti potrebbero aver bisogno di molto tempo per completare il loro autoritratto, mentre altri potrebbero non gradire l'esercizio e completarlo rapidamente



41. IL TUO NASO

Parole chiave:

Mindfulness; rilassamento; armonia

Obiettivi:

*Rilassarsi in preparazione o dopo aver svolto un compito stressante.

*Riuscire a raggiungere la tranquillità interiore e la concentrazione.

*Creare un'atmosfera rilassante.

Gruppo target:

Adatto a tutti i tipi di gruppi, compresi i bambini

Durata:

15 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di sedersi o sdraiarsi sul pavimento.

2. Dite quanto segue, lentamente, chiaramente e delicatamente:

'Da seduti o sdraiati, mettete la mano sul plesso solare e ispirate in modo che la mano si muova su e giù. Respirate nella pancia e non nel petto. Abbassate le spalle, rilassate la mascella, raddrizzate la schiena e appoggiate la lingua sul tetto della bocca. Poi, chiudete una narice con il pollice e ispirate, quindi chiudete l'altra narice con l'indice ed espirate".

3. Ripetete l'esercizio, alternando le narici che inspirano e quelle che espirano.

NOTE Questo esercizio non è facile da guidare. È necessario esercitarsi in anticipo sulle parole e sul tono di voce

Materiali:

*Tappetini da yoga

*Cuscini

*Sedie

Sfide:

Alcune persone hanno difficoltà a chiudere gli occhi o a rilassarsi correttamente se non c'è fiducia tra i partecipanti.



42. ESPIRA VIA IL BRUTTO PENSIERO

Parole chiave:

Equilibrio; Mindfulness; Rilassamento; Armonia;

Obiettivi:

*Concludere una riunione o una sessione in modo pacifico e in armonia con i colleghi.

*Comprendere l'importanza della pace interiore.

Gruppo target:

Adatto a tutti i tipi di gruppi, compresi i bambini.

Durata:

15-20 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di trovare un posto nella stanza in cui si sentano a proprio agio. Possono sedersi, stare in piedi o sdraiarsi.
2. Se possibile, oscurate la stanza.
3. Dite ai partecipanti di chiudere gli occhi e di fare alcuni respiri profondi, lasciando che tutti i pensieri passino davanti a loro, come nuvole.
4. Chiedete loro di eseguire una "scansione del corpo", partendo dalla testa e scendendo fino alle dita dei piedi. Parlate lentamente, chiaramente e in modo armonioso nominando le parti del corpo.
5. Dite ai partecipanti di sentire/percepire ciò che ogni parte del corpo sta dicendo loro, senza giudicare.

Ask them to pick one of the thoughts - one that is negative or intense - and to allow this thought to come to the forefront.

6. Tell the participants to keep taking deep breaths while picturing warm, light colours and exhaling colder, sharper colours and allowing the bad thoughts to leave; to go

Materiali:

*Tappetini da

yoga

*Cuscini

Sfide:

Alcune persone hanno difficoltà a chiudere gli occhi o a rilassarsi correttamente se non c'è fiducia tra i partecipanti.



43. UN NOME NUOVO

Parole chiave:

Ideali; Modelli di ruolo; Valori; Identità

Obiettivi:

*Riflettere su cosa o chi si vorrebbe essere, quali punti di forza si vorrebbero avere.

*Riflettere su obiettivi e valori personali.

*Unire il gruppo e stimolare il lavoro di squadra.

Gruppo target:

Per tutti i tipi di gruppi e per i singoli, anche in un contesto terapeutico

Durata:

1- 3 minuti per partecipante

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di prendere il nome del loro amico/familiare preferito/personaggio televisivo/collega... e di interpretare il ruolo di questa persona; di assumerne l'identità.

2. Chiedete loro di riflettere su ciò che piace loro di questa persona e su quali qualità vorrebbero avere. Spiegate che questo permette loro di trasformarsi in nuove persone e di incarnare nuove capacità e potenzialità. Questa "nuova" persona può imparare meglio e funzionare in modo più efficace.

3. I partecipanti devono raccontare brevemente al gruppo chi hanno scelto di essere e perché.

NOTE: Invece di chiedere ai partecipanti di scegliere un nome, possono scegliere un animale che ammirano e "diventare" quell'animale.

Nel caso di un gruppo in cui i partecipanti si conoscono, si può chiedere loro di adottare il nome di un collega e di assumerne i punti di forza e le virtù. In questo caso, si tratta di un esercizio molto potenziante per il partecipante il cui nome viene "preso in prestito", perché può vedere come i colleghi lo percepiscono e questo riconoscimento riafferma i suoi punti di forza personali.

Materiali:

Nessuno

Sfide:

Nessuno



44. L'ORIGINE DEL MIO NOME

Materiali:

*Carta

*Matite

Sfide:

Il rischio è che alcuni partecipanti parlino troppo a lungo. Si raccomanda di concordare in anticipo il tempo massimo in cui ciascun partecipante può parlare.

Parole chiave:

Coesione del gruppo; narrazione di storie; empatia;

Obiettivi:

*Scambio di informazioni personali per generare coesione nel gruppo. *Trovare un terreno comune con persone che apparentemente non hanno nulla in comune. *Ricordare nomi difficili.

Gruppo target:

Gruppi di adulti, preferibilmente di diversa estrazione culturale. Non è consigliato per i bambini piccoli.

Durata:

2-3 minuti a persona

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di scrivere il proprio nome su un foglio di carta individuale. 2. Ciascuno deve presentarsi e pronunciare chiaramente il proprio nome. 3. Chiedete a ogni partecipante il significato e l'origine del suo nome, il motivo per cui i genitori lo hanno scelto e se gli piace o meno il suo nome.

NOTE: Le domande non sono intrusive, il che permette ai partecipanti di spiegare quanto o poco vogliono. Spiegare ai partecipanti che il nome è una parte essenziale della nostra identità e che parlare del nostro nome ci permette di parlare di noi stessi.



45. CREATIVIT A'!

Parole chiave:

Rilassamento; Creatività; Conoscere i membri del gruppo

Obiettivi:

- *Esprimere se stessi attraverso la creatività.
- *Trovare nuove idee e innovazioni.
- *Conoscere gli altri membri del gruppo in modo rilassante e creativo.

Gruppo target:

Gruppi di adulti o giovani

Durata:

60-120 minuti

Metodologia:

1. Posizionare le risorse artigianali su un tavolo centrale e predisporre tavoli o spazi per il lavoro dei partecipanti. Mettete una musica di sottofondo rilassante.
2. Invitate i partecipanti a esplorare le risorse e a scegliere quelle che più li attraggono. Con queste risorse, possono costruire la loro "opera d'arte" che li rappresenta o che li rappresenta.
3. Alla fine del tempo, ogni partecipante deve presentare il proprio lavoro e gli altri partecipanti possono osservarlo, fare domande o commenti.

Materiali:

Abbondanti quantità di

- *pittura
- *Pennelli di vernice
- *Lana
- *Aghi
- *Matite
- *Pennarelli
- *Carta
- *Argilla
- *Qualsiasi altro materiale per l'artigianato

Sfide:

Alcuni partecipanti potrebbero reagire dicendo: "Non sono un artista" o "Non sono bravo in questo". Dovete chiarire che l'esercizio non riguarda l'essere un artista, ma piuttosto la produzione di qualcosa che vi rappresenti



46. SPEED DATE

Parole chiave:

Rompere il ghiaccio; Conoscersi; Team Building

Obiettivi:

*Dare ai partecipanti l'opportunità di conoscersi in un ambiente rilassato.

*Consentire a ciascun partecipante di essere considerato come individuo, non solo come parte del gruppo.

Gruppo target:

Gruppi di persone che non si conoscono. Adatto a tutte le età.

Durata:

30 minuti (per un gruppo di 12 persone)

Metodologia:

Invitate i partecipanti a lasciare la stanza normale e a recarsi in un'altra stanza o in uno spazio esterno.

2. Chiedete ai partecipanti di presentarsi a ciascun collega.

3. I partecipanti devono dire il loro nome e poi ogni collega può fare loro una domanda, alla quale rispondono. Poi fanno una domanda a ciascun collega.

4. Offrite ai partecipanti una bevanda.

NOTE: È indispensabile che l'attività si svolga in una stanza o in uno spazio esterno non associato al normale posto di lavoro o all'aula di formazione. L'attività deve svolgersi prima del lavoro o della sessione di formazione.

Materiali:

*Caffè

*Tè

*Altre bevande

*Una stanza o uno spazio all'aperto lontano dalla normale aula/luogo di lavoro

Sfide:

La gestione del tempo è importante per far sì che ogni persona abbia abbastanza tempo per parlare e per evitare che qualcuno parli troppo a lungo, prendendo così il sopravvento sull'attività



47. BABELE

Materiali:
Nessuno

Sfide:
Nessuno

Parole chiave:

Comunicazione; parlare a turno; ascoltare; rompere il ghiaccio

Obiettivi:

*Sperimentare cosa succede quando tutti parlano e nessuno ascolta.

*Introdurre un argomento in modo divertente e insolito

Gruppo target:

Tutti i gruppi. Adatto a tutte le età

Durata:

15- 20 minuti

Metodologia:

1. Chiedete a un partecipante di alzarsi e di dire qualcosa sulla sua giornata. 2. Invitate una seconda persona a iniziare a fare lo stesso, mentre il primo sta ancora parlando. 3. Invitate la terza persona a fare lo stesso, mentre gli altri due stanno ancora parlando, e così via, fino a quando ogni partecipante sta parlando contemporaneamente. 4. Dopo circa 30 secondi di conversazione, applaudite. A questo punto i partecipanti devono fare silenzio. 5. Chiedete ai partecipanti cosa hanno detto i loro colleghi. Quanto hanno capito? Hanno capito qualcosa?

NOTE: Questa attività può essere utilizzata anche per introdurre un argomento. In questo caso, ogni partecipante deve parlare continuamente dell'argomento piuttosto che della propria giornata.



48. UNA PRESENTAZIONE DIVERSA

Parole chiave:

Corso di lingua; rompere il ghiaccio; aumentare la fiducia in se stessi

Obiettivi:

- *Incoraggiare le persone a parlare tra loro.
- *Rivedere il vocabolario.
- *Consentire di parlare alle persone che non amano parlare di argomenti personali.

Gruppo target:

di persone, soprattutto nell'ambito di un corso di lingua. Adatto a tutte le età.

Durata:

15- 20 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di scrivere le risposte alle seguenti domande:
 - a) nominare un tipo di frutta
 - b) scegliete un numero da 1 a 6
 - c) scrivete, usando il numero che avete scelto, il numero di verdure che avete scelto.
 - d) scrivete un luogo in cui non vi piacerebbe vivere
 - e) scrivete il lavoro dei vostri sogni
 - f) scrivi un lavoro che non ti piacerebbe avere

2 Una volta che i partecipanti hanno risposto a tutte le domande, dite loro che il frutto che hanno scelto è il loro cognome; il numero e i nomi delle verdure sono il numero di figli che hanno e i loro nomi; vivete nel posto in cui non vorreste vivere; vostra moglie/marito ha il lavoro dei vostri sogni; il lavoro che non vorreste è il vostro lavoro.
3. Chiedete ai partecipanti di camminare per la stanza presentandosi agli altri partecipanti utilizzando queste informazioni.

Materiali:

- *Carta
- *Matite

Sfide:

Nessuna



49. ESPERESSIO NI TIPICHE DEL LUOGO

Parole chiave:

Comunicazione; Evitare i fraintendimenti; Multiculturale

Obiettivi:

- *Migliorare la conoscenza della lingua di arrivo.
- *Stabilire una buona comunicazione tra i partecipanti.

Gruppo target:

Gruppi di massimo 10 persone di culture diverse disposte a condividere idee ed esperienze. È importante una buona conoscenza della lingua di destinazione.

Durata:

30 minuti

Metodologia:

1. Su una lavagna o un grande foglio di carta scrivete le espressioni e i modi di dire che possono essere difficili da capire.
2. Spiegate il significato di queste espressioni e modi di dire.
3. Chiedete ai partecipanti di dire se queste espressioni e modi di dire esistono nella loro lingua madre e di spiegare come esprimerebbero il loro concetto.

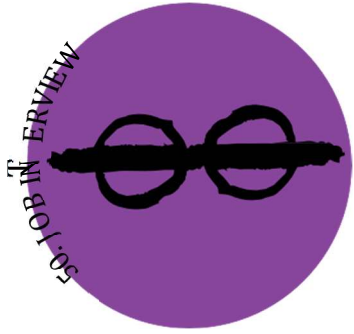
NOTE: L'obiettivo più importante di questo esercizio è quello di permettere ai partecipanti di comunicare tra loro.

Materiali:

- *Lavagna o foglio di carta grande
- *Pennarelli

Sfide:

Nessuna



50. COLLOQUIO DI LAVORO

Materiali:

- *Carta
- *Penne

Sfide:

Nessuno

Parole chiave:

Colloquio di lavoro; integrazione; gioco di ruolo

Obiettivi:

- *Sviluppare la fiducia in se stessi.
- *Praticare le abilità necessarie per un colloquio di lavoro

Gruppo target:

Gruppi di massimo 10 migranti disposti a condividere le proprie idee ed esperienze. È importante una buona conoscenza della lingua di destinazione. È necessario un numero pari di partecipanti.

Durata:

40 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio e di parlare dei loro studi, dei loro interessi e delle loro capacità ed esperienze lavorative.
2. Divideteli in coppie: una svolgerà il ruolo di reclutatore e l'altra quello di candidato. Dopo circa 5-10 minuti, si scambieranno i ruoli.
3. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio e di discutere le difficoltà incontrate durante il colloquio e di scambiarsi consigli su come sostenere un buon colloquio di lavoro. Possono prendere appunti.



51. QUALI SONO I TUOI VALORI?

Parole chiave:

Riflessione; Valori

Obiettivi:

- *Riflessione su se stessi.
- *Condividere idee ed esperienze.
- *Consentire una buona comunicazione tra i partecipanti

Gruppo target:

Gruppi di massimo 10 persone disposte a condividere le proprie idee ed esperienze, in particolare gruppi di migranti.

Durata:

60 minuti

Metodologia:

Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Mettete un grande foglio di carta al centro del cerchio.

2. Consegnate ai partecipanti 2/3 post-it. Hanno 15 minuti per riflettere sui valori morali e pratici che guidano le loro azioni e decisioni. Dovranno scriverne uno su ogni post-it e attaccarlo sul foglio al centro del cerchio

After the 15 minutes, ask the participants to share and explain with the rest of the group what they have written - Why those values? How do they relate to their

3. Al termine dei 15 minuti, chiedete ai partecipanti di condividere e spiegare con il resto del gruppo ciò che hanno scritto: perché questi valori? Come si riferiscono alla loro esperienza? Come li mettono in pratica? È anche possibile parlare di un altro valore scritto da un altro membro del gruppo.

NOTE: quando si utilizza questa attività con un gruppo di migranti, i valori su cui si concentrano possono essere quelli che desiderano mantenere dalla loro cultura d'origine.

Materiali:

- *Grande pezzo di carta
- *Cartellini postali
- *Penna
- *Cronometro o orologio

Sfide:

Nessuna



52. AFFRONTA LA PAURA

Parole chiave:

Spazio sicuro; condivisione delle paure; soluzioni pratiche; superamento delle insicurezze

Obiettivi:

- *Riconoscere e superare la paura.
- *Offrire soluzioni pratiche.
- *Stabilire una buona comunicazione tra i partecipanti

Gruppo target:

Gruppi di persone disposte a discutere

Durata:

60-70 minutes.

Metodologia:

1. Dividete i partecipanti in gruppi di 5-6 persone. 2. Chiedete ai partecipanti di scrivere su un post-it o su un piccolo pezzo di carta una paura che hanno riguardo al loro futuro immediato. Date loro 15 minuti per farlo. Dovranno poi metterlo nel contenitore del loro gruppo. 3. Chiedete ai membri di ciascun gruppo di estrarre a turno una "paura" dal contenitore. Dovrebbero leggerla e lavorare insieme per trovare soluzioni pratiche e consigli per superare la paura. Questa operazione dovrebbe durare 40-50 minuti.

NOTE: Non è necessario ammettere quale sia la vostra "paura". L'obiettivo dell'esercizio è stabilire un clima di fiducia.

Materiali:

- *Post-it o piccoli pezzi di carta
- *Penna
- *Un piccolo contenitore
- *Cronometro o orologio

Sfide:

È possibile che alcuni partecipanti siano riluttanti a condividere le proprie paure



53. IL LINGUAGGIO DEL CORPO

Parole chiave:

Linguaggio del corpo, gestualità

Obiettivi:

- *Riconoscere le differenze culturali del linguaggio del corpo.
- *Consentire l'espressione senza barriere linguistiche
- *Incoraggiare la conoscenza attraverso i giochi

Gruppo target:

Gruppo di migranti

Durata:

20 minuti

Metodologia:

1. Selezionate un'emozione o una reazione dall'elenco preparato
2. Chiedete a ogni partecipante come la esprime nel linguaggio del corpo.
3. Confrontate i diversi modi di usare il linguaggio del corpo.

Note: La consapevolezza delle dinamiche di gruppo è fondamentale, alcuni argomenti possono essere molto delicati, se vedete che i partecipanti sono aprensivi, chiedete loro di selezionare le parole da soli.

Materiali:

- *Elenco delle emozioni
- *Elenco delle reazioni

Sfide:

È possibile che alcuni partecipanti siano riluttanti a condividere le proprie emozioni o siano troppo traumatizzati per rievocare il proprio passato.



54. INTERAZIO NE

Sfide:

Questo può ricreare situazioni o ricordi traumatici.

Parole chiave:

Interazione con la popolazione locale, integrazione, inclusione

Obiettivi:

*Conoscere il comportamento "normale" nel paese di destinazione.

*Favorire la dissoluzione delle barriere comunicative

Gruppo target:

Gruppo di migranti o nuovi arrivati in un paese

Durata:

10 minuti

Metodologia:

1. Chiedete a ogni partecipante di immaginare una situazione nel proprio Paese d'origine e di recitarla, ad esempio chiedere informazioni a qualcuno, interagire con la polizia, salutare un amico.
2. Mostrate qual è il modo normale di comportarsi nella stessa situazione nel Paese di destinazione.
3. Discutere tra il gruppo le differenze

Materiali:

Nessuno



55. INDOVINA IL MIO NOME

Parole chiave:

Rompighiaccio; presentazioni

Obiettivi:

*Conoscere gli altri partecipanti

*Favorire la comunicazione e la complicità nel gruppo

Gruppo target:

Gruppi di persone che non si conoscono

Durata:

10 minuti

Metodologia:

1. Chiedete a un partecipante di dire 3 caratteristiche della sua personalità.
2. Chiedete a un secondo partecipante di cercare di indovinare il nome del primo partecipante.
3. Ripetere con altri partecipanti

Materiali:

Nessuno

Sfide:

Nessuna



56. AIUTO!

Materiali:

*Penna

*Carta

Sfide:

Questo può ricreare situazioni o ricordi traumatici.

Parole chiave:

Migranti; nuovi arrivati; situazioni difficili o pericolose

Obiettivi:

*Comprendere le differenze tra il paese di origine e quello di destinazione quando ci si trova di fronte a una situazione difficile.

*Essere in grado di usare i segnali o le parole giuste per chiedere aiuto.

Gruppo target:

Uno a uno o piccoli gruppi di migranti, in particolare i nuovi arrivati

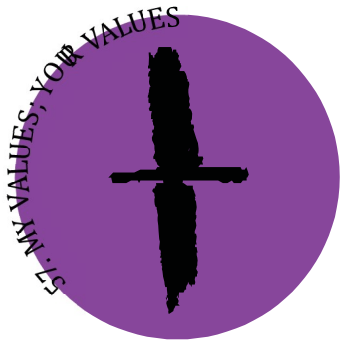
Durata:

10 minuti

Metodologia:

1. Chiedete ai partecipanti di immaginare che qualcuno li abbia derubati per strada.
2. Chiedete cosa farebbero di solito.
3. Scrivete su un foglio e dite ai partecipanti le parole giuste per chiedere aiuto o chiamare la polizia.

NOTE: è possibile utilizzare una varietà di situazioni, come ad esempio essere feriti in un incidente o cadere per strada.



57. I MIEI VALORI, I TUOI VALORI

*Carta

Sfide:

È possibile che questa attività provochi dei conflitti

Parole chiave:

Valori diversi; culture diverse; tolleranza

Obiettivi:

*Chiarire i propri valori, confrontarli con quelli degli altri e accettare i valori diversi dai propri.

*Incoraggiare la capacità di considerare i propri valori in modo critico.

Gruppo target:

Gruppi di adolescenti e adulti provenienti da contesti culturali

Durata:

20- 30 minuti

Metodologia:

1. Leggete uno dei valori dell'elenco preparato.
2. Chiedete ai partecipanti se sono d'accordo o meno.
3. Chiedete a un partecipante che è d'accordo e a uno che non è d'accordo di spiegarne le ragioni.
4. Chiedete a entrambi di riassumere le ragioni dell'altro senza giudicarlo.

Materiali:

*Un elenco di valori

*Penne



58. CULTURA E RUOLI

Parole chiave:

Ruoli di genere; cultura

Obiettivi:

- *Comprendere i ruoli di genere nel Paese di destinazione.
- *Riflettere sul fatto che quasi tutti i comportamenti maschili considerati femminili sono un prodotto della cultura e non intrinseco.

Gruppo target:

Small multicultural groups of teenagers and adults

Durata:

20- 30 minuti

Metodologia:

1. Chiedete a ogni partecipante di scrivere sul foglio grande le caratteristiche e i comportamenti degli uomini e delle donne nella loro cultura.
2. Discutete queste caratteristiche e questi comportamenti. Spiegate in che modo differiscono da quelli del Paese di destinazione.

NOTE: È possibile adattare questo esercizio nei seguenti modi:

1. I partecipanti possono creare giochi di ruolo con le caratteristiche descritte.
2. Potrebbero scrivere su un foglio le caratteristiche e i comportamenti delle donne e degli uomini che si aspetterebbero di trovare nel luogo di destinazione.

Materiali:

- *Foglio di carta grande
- *Matite

Sfide:

Gli stereotipi di genere possono essere profondamente radicati.



59. RAPPRESENTAMI

Sfide:
Nessuna

Parole chiave:

Rompere il ghiaccio; Conoscere l'altro; Autostima

Obiettivi:

*Riflettere su come ci si vede.

*Confronto tra diverse prospettive.

Gruppo target:

Gruppi di adolescenti e adulti che non si conoscono.

Durata:

20- 30 minuti

Metodologia:

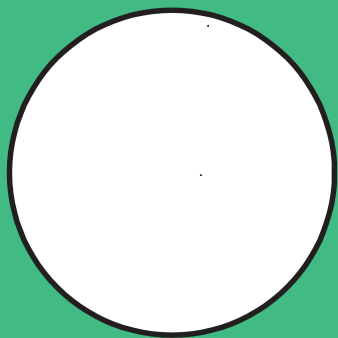
1. Chiedete a ogni partecipante di scegliere 3 aggettivi dall'elenco preparato con cui si identifica e di scriverli.
2. Mettete i partecipanti in piccoli gruppi o coppie. I partecipanti devono cercare di indovinare quali aggettivi hanno scelto gli altri partecipanti.
3. Chiedete loro di riflettere su come gli altri li vedono e su come loro stessi si vedono.

Materiali:

*Carta

*Matita

*Elenco di aggettivi che descrivono positivamente la nostra persona.



COSTRUISCI IL TUO ESERCIZIO

Parole

Obiettivi:

Gruppo

Durata:

Methodologystep-by-

Materiali:

Sfide:

Conclusioni

Avete avuto accesso a questa “cassetta degli attrezzi” e vi ha aiutato a lavorare nella vostra comunità? Che gioia! È proprio questo l'obiettivo del libro.

Non avete ancora trovato quello che cercavate o avete adattato uno strumento alle esigenze del vostro gruppo? Perfetto! Aiutateci a migliorare.

Poiché si tratta di un compendio in continua crescita, potete anche condividere i vostri strumenti e le vostre annotazioni con la collezione. Potete condividere i vostri strumenti e le vostre annotazioni utilizzando il modulo che trovate qui sopra.

Le informazioni su strumenti, suggerimenti e idee sono anche collegate alla pagina web del progetto MultiPLUS+ (www.multipusprojekt.com) e sono incluse nella piattaforma: www.interculturaltrainingtoolbox.eu. È possibile scaricare tutti i materiali da questa piattaforma e comunicare facilmente con noi.

Note tipografiche

Questo Toolbox rappresenta uno sforzo collettivo tra i moltiplicatori attivi nei Paesi del Consorzio MultiPLUS+. È una raccolta fatta da moltiplicatori a moltiplicatori. Le organizzazioni partner hanno sostenuto i loro moltiplicatori nella condivisione e nell'organizzazione sistematica dei loro strumenti di lavoro

I curatori di questa edizione sono Mad for Europe - Gregorio Garcia, OMEGA Graz - Virginia Argarate e Nayarí Castillo, e Slovevnška Filantropija - Helena Liberšar.

La versione inglese è stata rivista e corretta da Rachel Makinson e progettata e supervisionata da Nayarí Castillo-Rutz (OMEGA Graz).

Immagini: Helene Thümmel

MultiPLUS+ è un progetto cofinanziato dall'Unione Europea nell'ambito di Erasmus + 2020-2022.

Il Toolbox o compendio è il secondo risultato del progetto MultiPLUS+

Il progetto riunisce cinque istituzioni in 5 Paesi europei:

SLOVEVNŠKA
FILANTROPIJA







MULTI PLUS

Migrant Multipliers Build Bridges

<https://www.multiplusproject.com>

/



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.