



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

Manuale: Attività di apprendimento sociale ed emotivo per il benessere dei giovani



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platform
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)

PROJECT INFORMATION

NUMBER: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

ACRONYM: STRONGERYOU(th)

TITLE: STRONGERYOU(th): PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH THE DEVELOPMENT OF A PREVENTION AND INTERVENTION PROGRAMME THAT WILL ENHANCE YOUTH WORKERS KNOWLEDGE AND SKILLS ON MENTAL HEALTH AND SELF CARE, FOSTER YOUTH RESILIENCE AND PROMOTE WELLBEING

ACTION TYPE: KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (KA220-YOU)

WEBSITE: <https://strongeryouthproject.eu/>

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



INTRODUZIONE

Il presente manuale costituisce una struttura condivisa per tutti i partner di STRONGER YOUth. Ciascun partner sviluppa un'attività incentrata su una specifica competenza socio-emotiva.

Competenze socio-emotive per partner:

- **CET Platform:** Accettazione e consapevolezza di sé
- **ARCHE:** Consapevolezza sociale attraverso il riciclo creativo
- **Eco Power:** Competenze relazionali attraverso la musica
- **Tor Vergata:** Processo decisionale responsabile
- **WalkTogether:** Consapevolezza attraverso lo yoga e la meditazione
- **Connecting DOTS:** Riconoscimento e controllo delle emozioni e dei comportamenti

Titolo del modulo: Accettazione e consapevolezza di sé

Organizzazione: CET Platform

Competenza socio-emotiva: sviluppare la consapevolezza di sé e creare un rapporto positivo con se stessi attraverso la riflessione e la comprensione emotiva.

Panoramica del modulo: questo modulo invita i giovani a esplorare i concetti di consapevolezza di sé e accettazione di sé come basi per l'intelligenza emotiva e la crescita personale. Attraverso la riflessione guidata, attività esperienziali e il dialogo di gruppo, i partecipanti esamineranno come la percezione di sé, i valori e le emozioni modellano il loro senso di identità. Impareranno strategie pratiche per accettare i propri punti di forza e i propri limiti con compassione e apertura mentale. Al termine del modulo, gli studenti comprenderanno come l'accettazione di sé favorisca la fiducia, la resilienza e le relazioni autentiche con gli altri.

Obiettivi di apprendimento:

- Definire la consapevolezza di sé e l'accettazione di sé, spiegare la loro importanza per il benessere.
- Identificare i punti di forza personali, i valori e le aree di crescita.
- Riconoscere le influenze interne ed esterne che modellano la percezione di sé.
- Praticare tecniche di autocompassione per sviluppare una relazione positiva con se stessi.
- Riflettere su come l'accettazione di sé migliori l'empatia, la comunicazione e la connessione autentica.
- Impegnarsi in piccole azioni consapevoli che alimentino la consapevolezza di sé e l'accettazione di sé.

Destinatari: Giovani, persone di età compresa tra i 15 e i 30 anni.

Metodologia: il modulo utilizza metodi partecipativi ed esperienziali: riflessione guidata, espressione creativa, diario, giochi di ruolo e discussioni di gruppo. Queste attività favoriscono un ambiente sicuro per l'esplorazione personale, incoraggiando i partecipanti a condividere idee, sentimenti e a sviluppare l'alfabetizzazione emotiva attraverso esperienze attive.

Parole chiave: consapevolezza di sé, accettazione di sé, intelligenza emotiva, autocompiacimento, identità, riflessione, crescita personale.



Titolo dell'attività: Osservare se stessi con chiarezza: esplorare la consapevolezza di sé attraverso la riflessione creativa

Argomento/Competenza trattata: Consapevolezza di sé, accettazione di sé, espressione emotiva, fiducia in sé stessi, autocompassione

Obiettivo dell'attività: Incoraggiare i giovani a esplorare ed esprimere la propria identità, le proprie emozioni e la propria crescita personale attraverso una visione creativa o una moodboard. L'attività utilizza la narrazione visiva per aiutare i partecipanti a comprendere chi sono, quali sono i loro valori e come possono approcciarsi a se stessi con gentilezza e accettazione.

Obiettivi di apprendimento: Riflettere sui propri punti di forza, valori ed emozioni attraverso l'espressione creativa. Visualizzare un'immagine positiva di sé e le proprie risorse interiori (fiducia, sicurezza, compassione).

Durata: 45-60 minuti

Requisiti relativi al luogo/spazio: Spazio interno confortevole e tranquillo con tavoli per il lavoro creativo o accesso a dispositivi digitali (se si utilizzano moodboard digitali)

Materiali necessari:

Per le moodboard fisiche: Riviste, giornali, carta colorata, forbici, colla stick, pennarelli, adesivi, foto personali stampate, frasi o citazioni, fogli A3/A4 o cartoncino.

Per le bacheche digitali: computer portatili, tablet o smartphone con accesso a Canva, Pinterest o qualsiasi piattaforma per la creazione di moodboard. Incoraggiare i partecipanti a caricare foto personali, colori preferiti o immagini significative dalle loro collezioni.

Istruzioni:

Discutere brevemente cosa significano consapevolezza di sé e accettazione di sé. Porre alcune domande di riscaldamento come: "Quando ti senti più te stesso?" o "Cosa ti fa sentire sicuro di te?".

Inviti i partecipanti a creare una bacheca "Vedi te stesso chiaramente", fisica o digitale. Chiedere di includere:

- Immagini, parole o colori che rappresentano come vedono se stessi
- Foto, simboli o frasi che riflettono sicurezza, compassione o protezione, personali per loro



- Elementi che rivelano la loro identità: passioni, talenti, valori e sogni.
- Ricordate loro che non esiste un modo giusto o sbagliato per creare la loro bacheca. Ogni esperienza, emozione ed espressione è unica, e tale unicità è qualcosa da celebrare come parte del loro percorso verso l'accettazione di sé.
- Fornite spunti creativi, ad esempio: Come immaginate uno spazio sicuro? Come percepite la fiducia in voi stessi?
- Cosa ti rende unico? Quali sono i tuoi talenti nascosti? Cosa vorresti che gli altri sapessero di te?

Domande di riflessione/debriefing:

- Come ti ha fatto sentire la creazione di questa bacheca?
- Quali aspetti di te stesso sono emersi maggiormente?
- Cosa hai imparato o riscoperto su chi sei?



Ruolo del facilitatore:

- Offri una guida, mantieni un tono calmo e inclusivo, incoraggia la creatività senza giudicare e sostieni sia l'approccio digitale che quello fisico.

Ruolo dei partecipanti:

Essere aperti, creativi e rispettosi; esplorare liberamente la propria espressività e riflettere con sincerità.

Considerazioni relative alla sicurezza e all'aspetto emotivo:

Ricordare ai partecipanti che possono ignorare qualsiasi suggerimento o immagine che ritengono troppo personale. Ogni esperienza ed espressione è valida.





Titolo dell'attività: Prendersi cura di sé: esplorare l'autocompassione attraverso la scrittura di un diario

Argomento/Competenza trattata: Consapevolezza di sé, accettazione di sé, espressione emotiva, autocompassione, dialogo interiore positivo

Obiettivo dell'attività: Incoraggiare i giovani a riflettere sul loro dialogo interiore e a praticare l'autocompassione attraverso la scrittura strutturata di un diario. L'attività aiuta i partecipanti a riconoscere i pensieri autocritici, a riformularli in modo gentile e a coltivare un rapporto più costruttivo con se stessi.

Obiettivi di apprendimento: Riconoscere i momenti di autocritica e di dialogo interiore negativo. Esercitarsi a riformulare i pensieri con gentilezza e comprensione.

Durata: 45-60 minuti

Luogo/Requisiti di spazio: Spazio tranquillo e confortevole con posti a sedere per scrivere, o accesso a dispositivi digitali se si utilizza un'app o un documento per la scrittura di un diario.

Materiali necessari:

Blocchi per appunti o diari, penne, pennarelli colorati o adesivi opzionali per l'espressione creativa; per l'opzione digitale: tablet, laptop o smartphone con un editor di testo o un'app per la scrittura di un diario.

Istruzioni:

Spiegare brevemente il concetto di autocompassione e come la scrittura di un diario possa aiutare a sviluppare un dialogo interiore più gentile. Porre ai partecipanti domande di riscaldamento come:

- "Quando notate di essere autocritici?"
- "Come parlate di solito a voi stessi nei momenti difficili?"

Scrittura guidata di un diario: Invitare i partecipanti a riflettere e a rispondere alle domande, su carta o in formato digitale:

- "Quando noto di essere autocritico, cosa posso dire a me stesso invece?"
- "Come posso prendermi cura di me stesso come farei con un amico?"
- "Quali sono le tre cose che apprezzo di me stesso in questo momento?"
- "Quale piccola azione posso intraprendere oggi per sostenermi?"

Incoraggiare i partecipanti a scrivere liberamente, senza censurare o giudicare i propri pensieri.



Riflessione: invitare i partecipanti a condividere intuizioni o riflessioni che si sentono a proprio agio nel discutere. Sottolineare che la condivisione è facoltativa e che ogni riflessione personale è valida.

Conclusione: incoraggiare i partecipanti a continuare a scrivere regolarmente sul diario, ricordando loro che l'autocompassione è una pratica a cui possono tornare quotidianamente/settimanalmente. Concludere con un breve esercizio di grounding, ad esempio: fare tre respiri profondi mentre si afferma silenziosamente: "Sono degno di gentilezza e cura".

Domande di riflessione/debriefing:

- Come vi siete sentiti scrivendo a voi stessi con gentilezza?
- Cosa avete imparato sul vostro dialogo interiore?
- Quali suggerimenti sono stati più utili per promuovere l'autocompassione?
- Come potreste applicare questa pratica nella vita quotidiana?

Ruolo del facilitatore:

Guidare i partecipanti attraverso suggerimenti, utilizzare un linguaggio incoraggiante, mantenere un ambiente sereno e inclusivo e incoraggiare la riflessione senza giudicare.

Ruolo dei partecipanti:

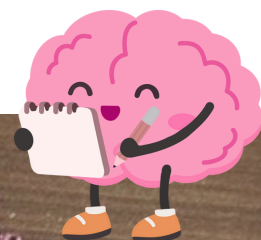
Impegnarsi con sincerità, scrivere liberamente, rispettare la privacy degli altri ed esplorare l'autocompassione con apertura mentale.

Considerazioni relative alla sicurezza e alle emozioni:

I partecipanti potrebbero provare emozioni quando riflettono sull'autocritica. Ricordare loro che possono fare una pausa, saltare le domande, che tutte le riflessioni sono valide e fanno parte della crescita personale.

Shut down deep
down deep purple
down deep purple

Compassion deep
deep deep
deep deep





Titolo dell'attività: Ciò di cui ho bisogno in questo momento: praticare l'autocompassione attraverso la consapevolezza dei propri bisogni

Argomento/Competenza trattata: Consapevolezza di sé, autocompassione, regolazione emotiva, cura di sé

Obiettivo dell'attività: Aiutare i giovani a riconoscere i propri bisogni emotivi, mentali e fisici immediati e a comprendere che esprimere tali bisogni è un atto importante di autocompassione e rispetto di sé.

Obiettivi di apprendimento: Identificare i bisogni personali nel momento presente: emotivi, mentali o fisici. Sviluppare strategie per soddisfare questi bisogni in modo premuroso e realistico. Riflettere su come il rispetto dei bisogni personali favorisca il benessere generale e la resilienza.

Durata: 30-45 minuti

Luogo/Requisiti di spazio: Spazio tranquillo e confortevole

Materiali necessari: Blocchi per appunti, penne, pennarelli colorati opzionali o post-it; per l'opzione digitale: tablet, laptop o smartphone con app per prendere appunti.

Istruzioni:

Spiegare l'importanza di notare e prestare attenzione ai bisogni personali come forma di autocompiacimento. Chiedere ai partecipanti:

- “Quando è stata l'ultima volta che avete notato ciò di cui avevate veramente bisogno?”
- “Come reagite di solito quando vi sentite stressati o sopraffatti?”

Esercizio individuale:

Invitare i partecipanti a riflettere in silenzio e a scrivere tre cose di cui hanno più bisogno in questo momento. Queste potrebbero essere:

- Emotive (ad esempio, rassicurazione, connessione, calma)
- Mentali (ad esempio, concentrazione, chiarezza, una pausa)
- Fisiche (ad esempio, riposo, cibo, movimento)

Incoraggiare l'onestà e sottolineare che non esistono risposte giuste o sbagliate. I partecipanti possono anche aggiungere piccoli passi concreti su come soddisfare ciascuna esigenza.

Riflessione e discussione di gruppo:

Invitate i partecipanti a riflettere su:

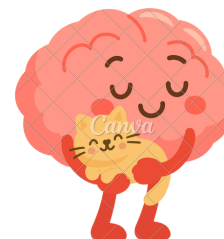
- Come vi sentite quando vi rendete conto delle vostre esigenze?
- In che modo prestare attenzione a queste esigenze può essere un atto di autocompassione?



Conclusione: incoraggiare i partecipanti a ripetere regolarmente questo esercizio per riflettere su se stessi e rispondere alle proprie esigenze.

Domande di riflessione/debriefing:

- Cosa avete notato riguardo ai vostri bisogni in questo momento?
- Come vi siete sentiti nel nominarli e riconoscerli?
- Quali bisogni potete realisticamente soddisfare oggi?
- In che modo questa pratica favorisce l'autocompassione e la consapevolezza di sé?



Ruolo del facilitatore:

Guidare i partecipanti con istruzioni calme e di supporto; dare l'esempio con domande di riflessione; mantenere un ambiente sicuro e privo di giudizi; incoraggiare l'autocompassione senza confronti.

Ruolo dei partecipanti:

Impegnarsi onestamente nell'esercizio, riflettere apertamente, rispettare la privacy propria e degli altri ed esplorare modi per soddisfare i propri bisogni con gentilezza.

Considerazioni sulla sicurezza e sull'aspetto emotivo:

I partecipanti potrebbero scoprire bisogni inaspettati o intensi.

Ricordare loro che possono fare una pausa, saltare o condividere solo ciò che ritengono sicuro.

Normalizzare tutti i bisogni come validi e parte della pratica di cura di sé.





Titolo dell'attività: Storie di gentilezza: esplorare l'autocompassione attraverso il dialogo di gruppo

Argomento/Competenza trattata: Consapevolezza di sé, autocompassione, empatia, regolazione emotiva, comunicazione riflessiva

Obiettivo dell'attività: Fornire uno spazio sicuro ai partecipanti per condividere momenti in cui sono stati autocritici ed esplorare modi per rispondere a se stessi con gentilezza. L'attività evidenzia l'esperienza umana condivisa per normalizzare le pratiche di autocompassione.

Obiettivi di apprendimento: Esercitarsi a riformulare i pensieri autocritici con gentilezza e comprensione. Sviluppare empatia e imparare dalle esperienze condivise. Normalizzare l'autocompassione come pratica quotidiana preziosa.

Durata: 45-65 minuti

Luogo/Requisiti di spazio: Spazio confortevole e tranquillo attrezzato per la discussione di gruppo

Materiali necessari: Blocchi per appunti e penne (facoltativi), musica di sottofondo rilassante (facoltativa).

Istruzioni:

Spiegare lo scopo dell'esercizio: esplorare l'autocompassione attraverso la riflessione e la condivisione. Sottolineare che tutte le esperienze sono valide e che il gruppo è uno spazio sicuro e privo di giudizi.

Esercizio di narrazione:

Invitare i partecipanti a riflettere su un momento recente in cui sono stati severi con se stessi. Incoraggiarli a condividere brevemente la situazione e come si sono sentiti.

Le domande del facilitatore possono includere:

- "Puoi descrivere un momento in cui hai criticato te stesso?"
- "Come risponderesti a un amico nella stessa situazione?"
- "Cosa potresti dire a te stesso con gentilezza?"

Riflessione e discussione di gruppo:

Dopo la condivisione, guida una discussione sui modelli, i sentimenti e le strategie comuni. Evidenzia le esperienze umane condivise e normalizza l'autocompassione. Incoraggia i partecipanti a considerare come queste strategie potrebbero essere applicate nella vita quotidiana.



Domande di riflessione/debriefing:

- Come vi siete sentiti nel condividere la vostra esperienza?
- Cosa avete notato riguardo ai modelli di autocritica in voi stessi o negli altri?
- In che modo rispondere con gentilezza può modificare la tua prospettiva o i tuoi sentimenti?
- Quali strategie di autocompassione intendi adottare dopo questo esercizio?

Ruolo del facilitatore:

Creare un ambiente sicuro e di sostegno, guidare la discussione con empatia, dare l'esempio utilizzando un linguaggio autocompassionevole e incoraggiare tutti i partecipanti a rispettare le esperienze degli altri.

Ruolo dei partecipanti:

Impegnarsi con sincerità, ascoltare attivamente, rispettare le condivisioni degli altri e riflettere sui modi per applicare l'autocompassione nella propria vita.

Considerazioni relative alla sicurezza e alle emozioni:

alcuni partecipanti potrebbero sentirsi vulnerabili nel condividere esperienze autocritiche.

Ricordate loro che possono scegliere di non partecipare, condividere solo ciò che li fa sentire a proprio agio o riflettere in silenzio. Normalizzate il fatto che tutte le esperienze sono valide e che l'autocompassione è una pratica, non una perfezione.





APPROCCIO TEORICO

La consapevolezza di sé è la capacità di riconoscere e comprendere i propri pensieri, emozioni, valori e comportamenti. L'autocompassione è la pratica di trattare se stessi con gentilezza, comprensione e pazienza, specialmente nei momenti di difficoltà o di autocritica. Insieme, queste qualità favoriscono la regolazione emotiva, la resilienza e un rapporto sano con se stessi. Esplorando la consapevolezza di sé e l'autocompassione, le persone possono migliorare il proprio benessere, ridurre i dialoghi interiori negativi e sviluppare un senso più profondo di accettazione, fiducia e crescita personale.

Principali approfondimenti teorici:

- La consapevolezza di sé e l'autocompassione affondano le loro radici nella teoria psicologica e nelle pratiche contemplative (tra cui la mindfulness e la psicologia umanistica).
- La ricerca dimostra che l'autocompassione migliora la regolazione emotiva, riduce l'autocritica e rafforza la resilienza di fronte allo stress o alle difficoltà.
- Interventi pratici come bacheche creative, diario, dialogo guidato e riflessione consapevole rafforzano sia l'autoconsapevolezza che l'autocompassione, contribuendo a interiorizzare un dialogo interiore di sostegno, a costruire la fiducia e a promuovere il benessere.

Fonti / Risorse multimediali ed esempi:

- [Neff, K.D. – “Che cos'è l'autocompassione?”](#)
- [Neff K.D - Libro “Autocompassione: il potere comprovato di essere gentili con se stessi”](#)
- [**Il legame tra consapevolezza e autocompassione: una meta-analisi**](#)
- [**L'autocompassione rende la vita più gestibile**](#)
- [**Il motivo per cui si compiono scelte malsane**](#)



Principali insegnamenti

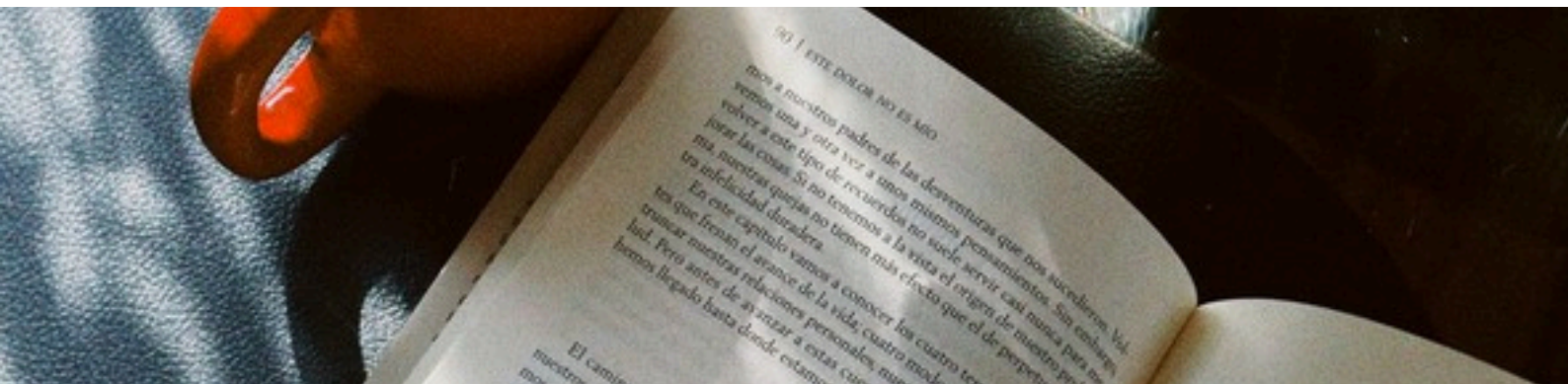
- I partecipanti sviluppano la consapevolezza dei propri pensieri, emozioni e dialogo interiore, migliorando la comprensione di sé, la regolazione emotiva e l'accettazione di sé.
- Attraverso esercizi creativi come moodboard, diario e riflessione guidata, esplorano i valori personali, i punti di forza e l'identità, promuovendo la fiducia e la chiarezza.



- Le pratiche strutturate di auto-compassione incoraggiano la gentilezza verso se stessi, riducono l'autocritica e sviluppano la resilienza nelle situazioni difficili.
- Il modulo incoraggia una riflessione costante su se stessi e pratiche di cura di sé, aiutando i partecipanti a rafforzare la lucidità mentale, l'equilibrio emotivo e il benessere generale.



GLOSSARIO



Consapevolezza di sé: la capacità di riconoscere e comprendere i propri pensieri, emozioni, valori e comportamenti. È la base per la crescita personale, la regolazione emotiva e il processo decisionale intenzionale.

Autocompassione: trattare se stessi con gentilezza, comprensione e pazienza, specialmente nei momenti di difficoltà o di autocritica. Implica rispondere a se stessi come si risponderebbe a un amico intimo.

Resilienza: la capacità di riprendersi dalle difficoltà, adattarsi alle sfide e mantenere il benessere di fronte allo stress o alle avversità.

Regolazione emotiva: la capacità di gestire e rispondere alle esperienze emotive in modo sano e costruttivo, mantenendo equilibrio e prospettiva.

Accettazione di sé: riconoscere e accettare le proprie qualità, i propri punti di forza e i propri limiti senza giudicare, promuovendo un rapporto positivo e compassionevole con se stessi.



APPENDICI

Attività che praticherai:

- Osservati con chiarezza: esplora la consapevolezza di te stesso attraverso la riflessione creativa
- Ciò di cui ho bisogno in questo momento: pratica l'autocompassione attraverso la consapevolezza dei bisogni
- Prenditi cura di te stesso: esplora l'autocompassione attraverso la scrittura di un diario
- Storie di gentilezza: esplora l'autocompassione attraverso il dialogo di gruppo

Suggerimenti per la pratica quotidiana:

- Dedica alcuni minuti ogni giorno a riflettere su te stesso: chiediti "Di cosa ho bisogno in questo momento?".
- Esercitati a parlare a te stesso con la stessa gentilezza che useresti con un amico.
- Utilizza la scrittura di un diario o un'attività creativa per riflettere sulle tue emozioni, i tuoi valori e la tua crescita.
- Presta attenzione ai momenti di autocritica e riformulali consapevolmente con compassione.
- Celebra le piccole vittorie e riconosci i progressi, non la perfezione.

Domande di riflessione:

- Cosa ho imparato su me stesso attraverso queste pratiche?
- Quando mi sento più in contatto con chi sono veramente?
- Come posso mostrare più gentilezza verso me stesso nei momenti difficili?
- Quali punti di forza, valori o sogni definiscono il mio senso di identità?
- Come posso continuare a costruire l'accettazione di me stesso e la consapevolezza di me stesso nella vita quotidiana?



Titolo del modulo: Consapevolezza sociale attraverso l'upcycling

Organizzazione partner: ARCHE

Competenza socio-emotiva: Sviluppare la consapevolezza sociale, l'empatia, la responsabilità e la risoluzione collaborativa dei problemi attraverso pratiche creative di upcycling.

Panoramica del modulo: Questo modulo introduce i giovani al concetto di upcycling come modo per rafforzare la consapevolezza sociale, la responsabilità e l'impegno positivo nella comunità. I partecipanti esplorano come i rifiuti quotidiani possano essere trasformati in oggetti significativi, funzionali o artistici, riflettendo al contempo su come le loro scelte influiscano sull'ambiente e sulla società. Attraverso attività creative e pratiche, la collaborazione di gruppo e la riflessione guidata, imparano a riconoscere le esigenze della comunità, a promuovere l'empatia e a impegnarsi in azioni mirate. Il modulo incoraggia i giovani a comprendere il loro ruolo in un contesto sociale ed ecologico più ampio. Al termine, i partecipanti avranno sviluppato sia competenze pratiche di upcycling sia un senso più profondo di responsabilità collettiva.

Obiettivi di apprendimento:

- Definire la consapevolezza sociale e spiegare la sua connessione con la sostenibilità e la cittadinanza responsabile.
- Riconoscere le conseguenze ambientali e sociali delle abitudini di consumo e della produzione di rifiuti.
- Praticare tecniche di upcycling che trasformano gli oggetti scartati in oggetti utili o decorativi.
- Collaborare con i coetanei per progettare soluzioni creative che rispondano alle esigenze della comunità o dell'ambiente.
- Riflettere su come le azioni personali influenzano il benessere della comunità e dell'ambiente.

Destinatari: Giovani (15-30 anni), gruppi di piccole e medie dimensioni, ambienti creativi o laboratori al chiuso.

Metodologia: Apprendimento esperienziale, lavoro creativo pratico, risoluzione di problemi di gruppo, circoli di riflessione, discussioni incentrate sulla comunità.

Parole chiave: Upcycling, sostenibilità, consapevolezza sociale, empatia, creatività, impegno comunitario.



Titolo dell'attività: Passeggiata ispiratrice

Argomento trattato: Introduzione all'upcycling e alla creatività

Obiettivo dell'attività: Osservare l'ambiente circostante per identificare materiali, forme e texture che possano ispirare idee creative di upcycling.

Obiettivi didattici:

- Rafforzare l'osservazione e il pensiero creativo
- Riconoscere il potenziale dei materiali di uso quotidiano
- Sviluppare la consapevolezza prima di creare



Durata: 20 minuti

Requisiti relativi al luogo/spazio: Spazio esterno/interno adatto per camminare e osservare

Materiali necessari: Quaderno, penna, macchina fotografica/telefono (facoltativo)

Istruzioni:

- Chiedere ai partecipanti di camminare nello spazio scelto e osservare oggetti, texture, materiali di scarto o elementi naturali.
- I partecipanti disegnano o fotografano gli oggetti che li ispirano.
- Il gruppo torna indietro e condivide brevemente ciò che ha notato e perché ha attirato la sua attenzione.

Domande di riflessione/debriefing:

- Cosa avete notato che normalmente trascurate?
- In che modo l'osservazione può stimolare la creatività?
- Qualcosa vi ha sorpreso durante la passeggiata?

Ruolo del facilitatore:

Incoraggiare la curiosità, guidare l'osservazione, stimolare la discussione creativa.

Ruolo dei partecipanti:

Osservare con attenzione, annotare le ispirazioni, condividere le riflessioni.

Considerazioni sulla sicurezza emotiva:

Evitare di giudicare le scelte artistiche o di osservazione; consentire ai partecipanti di condividere quanto si sentono a loro agio.



Titolo dell'attività: Oggetto emotivo

Argomento/Abilità trattati: I materiali come mezzi di espressione emotiva

Obiettivo dell'attività: Trasformare un materiale scelto in un oggetto che esprima un'emozione personale o uno stato interiore.

Obiettivi di apprendimento:

- Sviluppare l'espressione emotiva attraverso la trasformazione creativa
- Acquisire sicurezza nella manipolazione dei materiali
- Collegare i sentimenti personali alla creazione fisica

Durata: 30-40 minuti

Requisiti relativi al luogo/allo spazio:

Tavoli, spazio per il lavoro manuale

Materiali necessari: Materiali di scarto (cartone, bottiglie, tessuto), forbici, colla, vernice, pennarelli



Istruzioni:

- Chiedere ai partecipanti di scegliere un materiale che “sento giusto” per loro.
- Creano un oggetto che rappresenta un sentimento (ad esempio, calma, caos, gioia).
- I partecipanti condividono il significato dei loro oggetti in coppie o piccoli gruppi.

Domande di riflessione/debriefing:

- In che modo il materiale vi ha aiutato a esprimere le emozioni?
- È stato facile o difficile tradurre le emozioni in un oggetto?
- Cosa avete imparato su voi stessi?

Ruolo del facilitatore:

Favorire la sicurezza emotiva, incoraggiare l'espressione senza giudicare.

Ruolo dei partecipanti:

Esplorare liberamente la creatività emotiva e condividere le riflessioni.

Considerazioni sulla sicurezza emotiva:

Consentire ai partecipanti di scegliere quanto desiderano rivelare; evitare di sollecitare dettagli personali.



Titolo dell'attività: Progetto di upcycling di gruppo

Argomento/Competenza trattata: Upcycling collaborativo e creatività

Obiettivo dell'attività: Lavorare insieme per trasformare i materiali in un oggetto funzionale o simbolico che rappresenti un messaggio o un tema condiviso.

Obiettivi di apprendimento:

- Rafforzare il lavoro di squadra e la comunicazione
- Esercitarsi nella risoluzione dei problemi in gruppo
- Esplorare la creatività attraverso la creazione collaborativa
- Sviluppare il senso di responsabilità e la consapevolezza sociale



Durata: 60 minuti

Requisiti relativi alla sede/allo spazio:

Tavoli, spazio per il workshop, spazio sufficiente per il lavoro di gruppo

Materiali necessari: Tutti i materiali riciclabili/riciclabili disponibili, pistole per colla, strumenti, vernici, decorazioni

Istruzioni:

- Dividere i partecipanti in piccoli gruppi.
- Ogni gruppo sceglie un tema (comunità, sostenibilità, appartenenza).
- I gruppi progettano un oggetto riciclato che esprima il tema.
- Creano l'oggetto in modo collaborativo.
- I gruppi presentano il loro lavoro e ne spiegano il significato.

Domande di riflessione/debriefing:

- Come avete collaborato all'interno del vostro gruppo?
- Quale parte del processo è stata più impegnativa?
- In che modo la vostra creazione si collega al tema scelto?

Ruolo del facilitatore: Assistere i gruppi, mediare la cooperazione, fornire indicazioni sui materiali.

Ruolo dei partecipanti: Cooperare in modo rispettoso, contribuire con idee, impegnarsi nella creazione condivisa.

Considerazioni sulla sicurezza emotiva: Prestare attenzione alla partecipazione diseguale; assicurarsi che ogni membro abbia lo spazio per contribuire.



APPROCCIO TEORICO

L'upcycling è la trasformazione creativa di materiali di scarto in oggetti nuovi e di valore, che promuove sia la sostenibilità che l'espressione emotiva. Nel lavoro con i giovani, l'upcycling funge da strumento per rafforzare la consapevolezza sociale, aiutando i giovani a comprendere come le azioni personali siano collegate al benessere dell'ambiente e della comunità. La natura pratica e riflessiva dell'upcycling promuove la consapevolezza, l'empatia e l'apprendimento collaborativo, rendendo i partecipanti più consapevoli delle risorse che li circondano e dell'impatto delle loro scelte.

Principali approfondimenti teorici:

- Il riutilizzo creativo favorisce la regolazione emotiva e l'espressione di sé, offrendo un mezzo non verbale per comunicare sentimenti ed esperienze.
- L'upcycling rafforza la consapevolezza sociale collegando il comportamento individuale alla responsabilità ambientale e al pensiero orientato alla comunità.
- La creazione collaborativa promuove il lavoro di squadra, l'empatia e la risoluzione condivisa dei problemi, poiché i partecipanti negoziano idee e co-creano risultati significativi.



Principali insegnamenti

- I partecipanti sviluppano la creatività sperimentando con i materiali e trasformando oggetti di uso quotidiano in creazioni significative.
- Le attività di upcycling aumentano la consapevolezza sociale mostrando come le scelte personali influenzano l'ambiente e la comunità.
- L'espressione creativa attraverso i materiali favorisce il benessere emotivo, aiutando i partecipanti a esternare ed elaborare le emozioni in modo sicuro.
- Il riciclo creativo collaborativo rafforza il lavoro di squadra, la comunicazione e l'empatia all'interno del gruppo.
- La creazione pratica riduce lo stress, aumenta la concentrazione e promuove un senso di realizzazione e di iniziativa.
- I partecipanti apprendono abitudini pratiche e sostenibili che possono migliorare la loro vita quotidiana e favorire uno stile di vita più consapevole.





GLOSSARIO

Upcycling – Il processo creativo di trasformazione di materiali di scarto in oggetti di maggior valore o significato, promuovendo la sostenibilità e l'intraprendenza.

Consapevolezza sociale – La capacità di comprendere i sentimenti, i bisogni e le prospettive degli altri e di riconoscere come le azioni personali influenzano la comunità e l'ambiente.

Creatività – La capacità di generare nuove idee e soluzioni utilizzando l'immaginazione, la sperimentazione e il pensiero flessibile.

Consapevolezza – Uno stato di consapevolezza focalizzata sul momento presente che aiuta gli individui a osservare i propri pensieri, le proprie emozioni e l'ambiente circostante senza giudicarli.

Espressione emotiva – Comunicare pensieri e sentimenti attraverso parole, azioni, arte o altre forme creative.

Resilienza – La capacità di affrontare le sfide, adattarsi ai cambiamenti e riprendersi dalle difficoltà attraverso la forza interiore e la risoluzione dei problemi.

Apprendimento non formale – Apprendimento strutturato al di fuori dei contesti scolastici tradizionali, spesso esperienziale, partecipativo e incentrato sullo sviluppo personale.

Collaborazione – Lavorare insieme per un obiettivo comune, valorizzando i contributi e le prospettive degli altri.

Sostenibilità – Fare scelte che proteggono le risorse naturali, riducono gli sprechi e sostengono il benessere ambientale a lungo termine.





APPENDICI

Appendice 1.

Lista dei materiali per il riciclo creativo

- Cartone, bottiglie, ritagli di tessuto, riviste
- Forbici, colla, nastro adesivo, pennarelli
- Opzionale: vernici, pennelli, oggetti decorativi

Appendice 2.

Linee guida per la sicurezza e l'uso degli strumenti

- Utilizzare forbici e strumenti in modo sicuro.
- Mantenere gli spazi di lavoro in ordine.
- Chiedere assistenza quando si utilizzano materiali che potrebbero essere taglienti o caldi.

Appendice 3. Scheda di riflessione (per i partecipanti)

I partecipanti rispondono brevemente dopo il modulo:

- Cosa mi è piaciuto di più oggi?
- Cosa ho imparato sulla creatività o sulle emozioni?
- Un'abitudine di upcycling che desidero provare nella mia vita quotidiana:





Titolo del modulo: Abilità relazionali attraverso la musica

Organizzazione partner: SMART Eco-Power

Competenza socio-emotiva: Abilità relazionali – comunicazione, cooperazione, espressione emotiva, costruzione della fiducia.

Panoramica del modulo:

Questo modulo esplora come la musica possa rafforzare le abilità relazionali tra i giovani migliorando la comunicazione, l'espressione emotiva e la coesione di gruppo. Attraverso il ritmo, il suono e la creazione musicale collaborativa, i partecipanti imparano ad ascoltare attivamente e a rispondere gli uni agli altri. Le attività musicali incoraggiano la fiducia, la consapevolezza reciproca e la cooperazione, aiutando i giovani a comprendere meglio le dinamiche di gruppo. La musica offre anche un modo sicuro e divertente per esprimere le emozioni e ridurre lo stress. Al termine del modulo, i partecipanti avranno rafforzato le loro abilità interpersonali e sviluppato nuovi strumenti creativi per costruire relazioni sane.

Obiettivi di apprendimento:

- Comprendere come il ritmo e la musica influenzano le emozioni e le relazioni interpersonali.
- Rafforzare l'ascolto attivo attraverso la comunicazione non verbale basata sul suono.
- Costruire fiducia ed empatia negli esercizi musicali di gruppo.
- Sviluppare comportamenti cooperativi attraverso la creazione collettiva di ritmi e l'improvvisazione.
- Esplorare l'espressione emotiva attraverso il suono, il movimento e la narrazione musicale.

Destinatari: Giovani di età compresa tra i 15 e i 30 anni; gruppi di 8-25 persone.

Metodologia: Apprendimento esperienziale, cooperazione basata sul ritmo, improvvisazione, condivisione riflessiva, movimento incarnato.

Parole chiave: Musica, ritmo, espressione emotiva, comunicazione, cooperazione, empatia.



Titolo dell'attività: Passeggiata musicale

Argomento/Competenza trattata: Introduzione alla musica e alla connessione emotiva

Obiettivo dell'attività: Utilizzare la musica e il movimento per esplorare le reazioni emotive e la consapevolezza interpersonale.

Obiettivi di apprendimento:

- Comprendere come la musica influenza gli stati emotivi
- Aumentare l'apertura e il comfort del gruppo
- Rafforzare la comunicazione emotiva non verbale
- Sviluppare la consapevolezza di come gli stati d'animo influenzano le interazioni



Durata: 20 minuti

Luogo/spazio: Spazio aperto per il movimento

Materiali necessari: Altoparlante, playlist con toni emotivi vari (calmo, energico, teso, gioioso)

Istruzioni:

- Il facilitatore riproduce brevi brani musicali (1 minuto ciascuno).
- I partecipanti camminano liberamente per la stanza, adattando i movimenti e il ritmo all'umore di ogni brano musicale.
- Fare brevi pause tra un brano e l'altro per notare i cambiamenti emotivi.
- Nell'ultimo round, i partecipanti stabiliscono un contatto visivo o sincronizzano leggermente i loro movimenti con quelli di qualcuno vicino.
- Discutere le transizioni emotive create dalla musica.

Domande di riflessione:

- In che modo ogni brano musicale ha modificato i vostri movimenti?
- Vi siete sentiti più in sintonia con gli altri in determinati momenti?
- Cosa avete notato in voi stessi al cambiare dell'atmosfera?

Ruolo del facilitatore:

Creare uno spazio sicuro, proporre brani musicali che suscitano emozioni diverse, guidare delicatamente le transizioni.

Ruolo dei partecipanti:

Rimanere aperti al movimento, osservare le reazioni interne, interagire con gli altri in modo rispettoso.

Considerazioni sulla sicurezza emotiva: Consentire opzioni di movimento ridotto ai partecipanti che si sentono a disagio.



Titolo dell'attività: Espressione delle emozioni attraverso il suono

Argomento/Competenza trattata: La musica come mezzo di espressione emotiva

Obiettivo dell'attività: Creare pattern sonori che rappresentino le emozioni.

Obiettivi formativi:

- Acquisire sicurezza nell'espressione emotiva
- Esercitarsi a decodificare le emozioni attraverso il suono
- Rafforzare la creatività e la comunicazione non verbale



Durata: 30-40 minuti

Luogo/spazio: Sala silenziosa, sedie o disposizione a cerchio

Materiali necessari: Strumenti a percussione, oggetti di uso quotidiano, tessuti, carta, bastoncini

Istruzioni:

Chiedere ai partecipanti di scegliere un'emozione che si sentono a proprio agio nell'esprimere. Selezionano un oggetto o uno strumento che "si adatta" a questa emozione. I partecipanti creano un suono o un breve ritmo che rappresenta l'emozione scelta. In coppie o gruppi di tre, gli altri indovinano l'emozione o discutono l'interpretazione. I gruppi combinano diversi suoni emotivi in un breve paesaggio sonoro collettivo.

Domande di riflessione:

- Quali emozioni sono state più facili/difficili da esprimere attraverso il suono?
- Qualcuno ha interpretato la tua emozione in modo diverso? Come ti sei sentito?
- Cosa hai imparato sull'espressione non verbale?

Ruolo del facilitatore:

Dimostrare apertura, sostenere la sicurezza emotiva, incoraggiare i rischi creativi.

Ruolo dei partecipanti:

Partecipare attivamente, rispettare le differenze nell'espressione emotiva.

Considerazioni sulla sicurezza emotiva:

Consentire ai partecipanti di scegliere le emozioni in modo sicuro; evitare di spingere a rivelazioni delicate.



Titolo dell'attività: Cerchio ritmico di gruppo

Argomento/Competenza trattata: Ritmo e sincronia per la costruzione di relazioni

Obiettivo dell'attività: Creare e mantenere un ritmo condiviso per costruire cooperazione e fiducia.

Obiettivi di apprendimento:

- Rafforzare la coesione e la sincronia del gruppo
- Esercitare la leadership e la capacità di seguire
- Migliorare l'ascolto attivo e il tempismo
- Costruire la fiducia attraverso la creazione collettiva



Durata: 45 minuti

Requisiti di spazio: Spazio circolare per muoversi o sedersi a ritmo

Materiali necessari: Tamburi, percussioni o percussioni corporee (battito di mani, battito di piedi)

Istruzioni:

- I partecipanti stanno in piedi o seduti in cerchio.
- Una persona inizia un ritmo semplice.
- Gli altri si uniscono, aggiungendo strati o armonizzando.
- Ruotare il leader ogni 1-2 minuti.
- Il gruppo crea insieme una sequenza ritmica finale.
- Riflettere sul processo di leadership, followership e adattamento.

Domande di riflessione:

- Cosa vi ha aiutato a rimanere in sintonia con il ritmo del gruppo?
- Come vi siete sentiti nel guidare rispetto al seguire?
- Cosa vi ha insegnato questa attività sulla cooperazione?

Ruolo del facilitatore:

Mantenere un tempo costante, incoraggiare la partecipazione, sostenere i membri esitanti.

Ruolo dei partecipanti:

Ascoltare attentamente, adattarsi agli altri, cooperare in modo non verbale.

Considerazioni sulla sicurezza emotiva:

Offrire opzioni di ritmo più tranquille per i partecipanti sensibili; gestire attentamente il volume.



APPROCCIO TEORICO

La musica è una forma di espressione universale che favorisce naturalmente la connessione emotiva, la comunicazione e il legame sociale. Nel lavoro con i giovani, le attività musicali aiutano i ragazzi a esplorare i propri sentimenti, a sviluppare empatia e a comprendere le dinamiche relazionali. Il ritmo e il suono coinvolgono sia i processi emotivi che quelli cognitivi, rendendo la musica uno strumento efficace per rafforzare le capacità interpersonali. Creare musica insieme incoraggia la cooperazione, la fiducia e la responsabilità condivisa all'interno dei gruppi.

Principali approfondimenti teorici:

- Rhythmic synchrony enhances empathy and strengthens social bonds.
- Musical improvisation encourages emotional expression, flexibility, and creative problem-solving.
- Group music-making increases cooperation by requiring participants to listen, adapt, and coordinate.



Principali insegnamenti

- La musica aiuta i partecipanti a comprendere come le emozioni influenzano le interazioni.
- Notando come ritmi o suoni diversi modificano il loro umore, i partecipanti diventano più consapevoli di come le emozioni modellano il loro modo di comunicare e relazionarsi con gli altri. Questa consapevolezza favorisce interazioni più sane e intenzionali.
- Il ritmo di gruppo rafforza la cooperazione, la fiducia e la comunicazione.
- Creare e mantenere un ritmo condiviso richiede ai partecipanti di ascoltarsi a vicenda, adeguare i propri tempi e affidarsi alla sincronia del gruppo. Questo processo crea naturalmente fiducia e favorisce la comunicazione collaborativa.
- L'espressione musicale offre un modo sicuro per esplorare e condividere i sentimenti.
- Il suono e il movimento consentono ai partecipanti di esprimere emozioni che potrebbero essere difficili da descrivere a parole. Ciò incoraggia il rilascio emotivo, la consapevolezza di sé e la condivisione onesta all'interno del gruppo.
- I partecipanti migliorano l'ascolto attivo attraverso la produzione sincronizzata di suoni.
- Per rimanere in sintonia con il ritmo del gruppo, gli individui devono prestare attenzione a segnali sottili, cambiamenti e tempo. Ciò rafforza la loro capacità di ascoltare profondamente e rispondere in modo ponderato nelle interazioni sociali.
- L'improvvisazione collaborativa sviluppa flessibilità, empatia e adattabilità.
- L'improvvisazione richiede di lasciar andare il controllo, assumersi rischi creativi e rispondere con sensibilità ai contributi degli altri. Ciò migliora l'empatia e insegna ai partecipanti come adattarsi alle dinamiche mutevoli del gruppo.
- La musica riduce lo stress e aumenta la coesione e il benessere del gruppo.
- Impegnarsi in attività musicali riduce la tensione, favorisce emozioni positive e crea un senso di divertimento. Ciò rafforza il senso di appartenenza e contribuisce al benessere emotivo.

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



GLOSSARIO

Ritmo - Una sequenza ripetitiva di battiti o suoni che crea struttura nella musica. Nelle attività di gruppo, il ritmo aiuta i partecipanti a coordinarsi, a connettersi emotivamente e a rimanere consapevoli gli uni degli altri.

Ascolto attivo - Ascolto attento e intenzionale che implica prestare attenzione non solo al suono, ma anche alle emozioni, ai segnali non verbali e alle dinamiche di gruppo. Essenziale per la cooperazione e la costruzione di relazioni.

Espressione emotiva - La capacità di comunicare le emozioni attraverso il suono, il movimento, il linguaggio del corpo o la musica. L'espressione musicale consente ai partecipanti di esternare i propri sentimenti in modo sicuro e creativo.

Sincronia - Muoversi o suonare in armonia con gli altri. La sincronia crea un senso di unità e aumenta la fiducia, l'empatia e la coesione del gruppo.

Improvvisazione - Creazione spontanea di suoni o melodie senza un piano prestabilito. Rafforza la flessibilità, la creatività e la capacità di adattarsi agli altri in tempo reale.

Apprendimento non formale - Apprendimento che avviene al di fuori dell'istruzione formale, basato sull'esperienza, la partecipazione, la creatività e la riflessione. Le attività basate sulla musica sono una forma di apprendimento non formale che coinvolge le emozioni e la collaborazione.

Capacità relazionali - Una serie di abilità socio-emotive che includono la cooperazione, la comunicazione, l'empatia e la risoluzione dei conflitti. La musica fornisce un contesto potente per mettere in pratica queste abilità.

Apprendimento basato sulla musica - Un approccio che utilizza il ritmo, il suono, il movimento e la creazione collettiva di musica per sostenere lo sviluppo emotivo, cognitivo e sociale.





APPENDICI

Appendice 1. Lista di controllo dei materiali musicali

Strumenti e oggetti di base utilizzati nelle attività:

- Piccoli strumenti a percussione (sonagli, tamburelli, tamburi a mano)
- Oggetti di uso quotidiano per produrre suoni (tazze, bastoncini, scatole)
- Altoparlante e playlist

Appendice 2. Linee guida per la sicurezza e il rumore

- Mantenere livelli sonori confortevoli
- Fornire strumenti più silenziosi
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente per muoversi

Appendice 3. Scheda di riflessione dei partecipanti

- Quali emozioni avete espresso oggi?
- Come vi ha fatto sentire suonare insieme agli altri?
- Cosa avete imparato sulla comunicazione o sull'ascolto?





Titolo del modulo: Processo decisionale responsabile

Organizzazione partner: Università di Roma Tor Vergata

Competenza socio-emotiva: Sviluppare il pensiero critico, valutare le opzioni e comprendere l'impatto delle scelte su se stessi e sugli altri per affrontare efficacemente situazioni complesse.

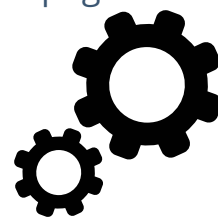
Panoramica del modulo: Questo modulo guida i giovani adulti attraverso i passaggi essenziali per prendere decisioni ponderate e responsabili in vari contesti di vita. I partecipanti esploreranno i fattori psicologici, sociali ed etici che influenzano le loro scelte, andando oltre le reazioni istintive per adottare un approccio sistematico. Attraverso casi di studio interattivi, riflessioni e discussioni tra pari, impareranno a identificare i potenziali rischi, a considerare le conseguenze e ad allineare le loro azioni ai propri valori personali e agli obiettivi a lungo termine. Al termine del modulo, gli studenti avranno acquisito un quadro pratico per affrontare situazioni difficili con chiarezza, lungimiranza e responsabilità.

Obiettivi di apprendimento: definire il processo di decisione responsabile e spiegarne l'importanza per il successo personale e professionale; identificare e analizzare i fattori interni (emozioni, pregiudizi) ed esterni (pressione sociale, informazioni) che influenzano la scelta; applicare un quadro strutturato per valutare le alternative, valutare i rischi e prevedere i potenziali risultati; riconoscere le dimensioni etiche del processo decisionale e l'impatto delle scelte sulle comunità e sulle relazioni. Impegnarsi a compiere passi consapevoli per integrare un approccio sistematico e basato sui valori nelle decisioni quotidiane.

Destinatari: Giovani adulti

Metodologia: casi di studio realistici, dilemmi etici, pianificazione di azioni individuali, giochi di ruolo basati su scenari e discussioni di gruppo facilitate. Queste attività sono progettate per stimolare l'analisi critica, incoraggiare il dibattito costruttivo e fornire un ambiente poco impegnativo per mettere in pratica efficaci capacità decisionali.

Parole chiave: pensiero critico, ragionamento etico, valori, responsabilità, valutazione dei rischi, risoluzione dei problemi.





Titolo dell'attività: La bussola dei valori

Argomento/Competenza trattata: Allineare le scelte ai valori personali; chiarire le priorità.

Focus dell'attività: I partecipanti identificano i propri valori fondamentali e li utilizzano come "bussola" per guidare il processo decisionale, assicurando la congruenza tra convinzioni e azioni.

Obiettivi di apprendimento:

- Identificare almeno tre valori personali fondamentali.
- Spiegare in che modo questi valori dovrebbero influenzare le scelte importanti della vita.
- Riconoscere il conflitto interno quando una decisione viola un valore fondamentale.

Durata: 30 minuti

Luogo/Requisiti di spazio: Flessibile. I partecipanti necessitano di una superficie su cui scrivere.

Materiali necessari: Penne/Pennarelli, dispensa "Elenco dei valori" (un elenco di 30-50 valori comuni: ad esempio, libertà, sicurezza, creatività, famiglia, onestà, successo), fogli bianchi per disegnare la "Bussola dei valori".

Istruzioni:

- Selezionare i valori (5 min):
- Distribuire la "Lista dei valori". Chiedere ai partecipanti di esaminare individualmente la lista e cerchiare i loro 10 valori principali, quindi restringere la scelta ai loro 3 valori fondamentali principali.
- Applicazione dello scenario (5 min): chiedere ai partecipanti di disegnare una semplice "bussola" sul foglio, posizionando i loro 3 valori principali nei punti nord, est e ovest. Fornire uno scenario relativo al lavoro/alla carriera, ad esempio: "Ti viene offerto un lavoro ben retribuito che richiede 70 ore di lavoro settimanali, senza lasciare tempo per la famiglia o i progetti personali".
- Verifica della bussola (5 min): Chiedete loro di utilizzare la loro bussola dei valori per discutere in coppia: "In che modo questo scenario influisce sui vostri valori? Quale valore guiderebbe la vostra decisione e perché?".
- Condivisione di gruppo (5 min): Chiedete brevemente ad alcuni partecipanti di condividere il loro valore guida e le motivazioni alla base della loro decisione.





Domande di riflessione/debriefing:

- È stato facile o difficile individuare i propri valori principali? Perché?
- Quando una decisione è in contrasto con uno dei propri valori fondamentali, come ci si sente in genere?
- In che modo il semplice fatto di dare un nome ai propri valori può aiutare a prendere decisioni migliori sul momento?

Ruolo del facilitatore: Essere reattivo e attento al feedback e aiutare a superare le difficoltà, ad esempio condividendo per primo aneddoti personali che siano sia esemplari che scomodi.

Ruolo dei partecipanti: riflessione individuale, discussione in coppia e condivisione volontaria.

Considerazioni relative alla sicurezza e alle emozioni: assicurarsi che i partecipanti comprendano che devono condividere solo ciò con cui si sentono a proprio agio. Sottolineare che non esistono valori “giusti”.





Titolo dell'attività: La mappa delle influenze

Argomento/Competenza trattata: Identificazione delle influenze interne ed esterne (pregiudizi, pressione sociale, emozioni)

Focus dell'attività: I partecipanti analizzano uno scenario decisionale mappando tutte le pressioni interne ed esterne che agiscono su di loro, promuovendo la consapevolezza critica dei fattori non razionali.

Obiettivi di apprendimento:

- Distinguere tra fattori interni ed esterni in un processo decisionale.
- Identificare almeno due potenziali pregiudizi cognitivi o influenze emotive.
- Sviluppare una strategia per mitigare l'effetto della pressione sociale.

Durata: 25 minuti

Luogo/Requisiti di spazio: Sala per lavori in piccoli gruppi (3-4 partecipanti). Sono ideali lavagne a fogli mobili o grandi lavagne bianche.

Materiale necessario:

Dispensa del caso di studio (un dilemma decisionale, ad esempio "Scegliere tra trasferirsi in una nuova città per una relazione o rimanere per un lavoro stabile, dove amici/famiglia hanno opinioni forti"); fogli di carta di grandi dimensioni/lavagne a fogli mobili; pennarelli.

Istruzioni:

- Formazione dei gruppi (2 minuti): dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3-4 persone).
- Revisione del caso di studio (3 minuti): distribuire il caso di studio. I gruppi leggono lo scenario e identificano la decisione fondamentale che deve essere presa.
- Mappatura delle influenze (10 minuti): chiedere ai gruppi di disegnare un grande cerchio al centro del foglio (la decisione). Devono quindi riflettere e disegnare due categorie di frecce che puntano verso la decisione:





a. Influenze interne (ad esempio, paura di perdersi qualcosa, eccitazione, bisogno di approvazione, abitudine).

b. Influenze esterne (ad esempio, aspettative dei genitori, social media, opinione del partner, pressione finanziaria).

- Discussione e strategia (5 min): i gruppi discutono: "Qual è l'influenza più forte e in che modo la persona nello scenario potrebbe ridurne consapevolmente il potere?"
- Gallery Walk/Condivisione (5 min): i gruppi presentano rapidamente l'influenza più sorprendente/forte che hanno identificato e la strategia di mitigazione proposta.

Domande di riflessione/debriefing:

- Quale tipo di influenza (interna o esterna) avete trovato più difficile da riconoscere?
- In che modo le emozioni possono essere utili e dannose nel processo decisionale?
- Qual è un passo pratico che potete compiere la prossima volta per verificare la presenza di pregiudizi?

Ruolo del facilitatore: Assicurarsi che i gruppi si concentrino sull'analisi, non solo sulla risoluzione del problema. Incoraggiare l'approfondimento nell'identificazione del motivo per cui esiste un'influenza.

Ruolo dei partecipanti: Brainstorming collaborativo, analisi critica, mappatura e presentazione dei risultati.

Considerazioni sulla sicurezza e sulle emozioni: Sottolineare che il caso di studio è fittizio; ricordare ai partecipanti di discutere le influenze senza giudicare.





Titolo dell'attività: Matrice costi-benefici-impatto

Argomento/Competenza trattata: Valutazione sistematica delle alternative; Valutazione dei rischi e previsione delle conseguenze.

Focus dell'attività: I partecipanti applicano un quadro strutturato per valutare i pro e i contro di tre opzioni alternative, aggiungendo un livello di impatto etico/sociale.

Obiettivi di apprendimento:

- Utilizzare una matrice a tre colonne per valutare le alternative decisionali.
- Esercitarsi a valutare i benefici a breve termine rispetto alle conseguenze a lungo termine.
- Integrare la considerazione dell'impatto sugli altri (dimensione etica) nella scelta finale.

Durata: 30 minuti

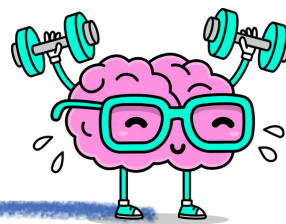
Requisiti di spazio/sede: Flessibili. I partecipanti lavorano individualmente, poi in coppia.

Materiale necessario: dispensa "Scenario decisionale" (un dilemma con tre opzioni chiare, ad esempio "Tre approcci per gestire un errore di lavoro: A) Segnalare immediatamente, B) Risolvere in silenzio e sperare che nessuno se ne accorga, C) Incolpare un nuovo collega"); dispensa "Matrice CBI" (un modello con colonne per: Opzione, Benefici, Costi, Impatto sugli altri); penne/matite.

Istruzioni:

- Introduzione allo scenario (5 min): presentare lo scenario decisionale e le tre opzioni. Individualmente, i partecipanti scelgono l'opzione verso cui propendono inizialmente.
- Analisi individuale (10 min): i partecipanti compilano la matrice Costo-Beneficio-Impatto (CBI) per tutte e tre le opzioni.

Esempio: Opzione A (Segnalare) -> Beneficio: crea fiducia;
Costo: potenziale rimprovero; Impatto: elevata correttezza nei confronti dei colleghi.

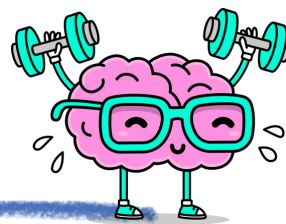




- Confronto a coppie (10 min): i partecipanti si dividono in coppie e confrontano le loro matrici. Hanno assegnato gli stessi costi/benefici? La loro scelta iniziale è cambiata dopo aver compilato la colonna "Impatto sugli altri"? Devono raggiungere un consenso sulla scelta più responsabile.
- Breve condivisione (5 min): chiedi ad alcune coppie di condividere quale colonna ha avuto il maggiore effetto sulla loro decisione finale.

Domande di riflessione/debriefing:

- Qual è stata la parte più impegnativa nel compilare la colonna "Impatto sugli altri"?
- In che modo questo approccio strutturato si differenzia dal modo in cui prendete solitamente le decisioni?
- Perché prevedere le conseguenze a lungo termine è più difficile che valutare i benefici immediati?
- Ruolo del facilitatore: Circolare e assicurarsi che i partecipanti distinguano tra costi/benefici (personali) e impatto (sugli altri). Incoraggiare l'approfondimento nell'analisi.
- Ruolo dei partecipanti: lavoro analitico individuale, confronto critico in coppia, raggiungimento di un consenso.
- Considerazioni relative alla sicurezza e alle emozioni: questa attività riguarda scelte etiche. Assicuratevi che vi sia un clima di non giudizio, concentrandovi sul processo di valutazione piuttosto che sulla "correttezza" della risposta finale.





Titolo dell'attività: L'impegno di responsabilità

Argomento/Competenza trattata: Assunzione di responsabilità delle decisioni; Valutazione e apprendimento post-decisione.

Focus dell'attività: I partecipanti si esercitano nella stesura di un "Piano d'azione" che include le fasi di implementazione, monitoraggio e un piano di emergenza nel caso in cui la decisione non produca i risultati attesi.

Obiettivi di apprendimento:

- Articolare un piano d'azione per attuare una decisione difficile.
- Sviluppare una strategia di emergenza (Piano B).
- Impegnarsi in un processo di riflessione e apprendimento post-decisione.

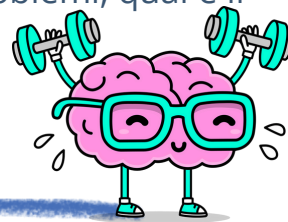
Durata: 20 minuti

Requisiti relativi alla sede/allo spazio: Flessibili. Spazio tranquillo per la scrittura individuale.

Materiali necessari: Penne/pennarelli; foglio di lavoro "Impegno di responsabilità" (modello di seguito).

Istruzioni:

- Riepilogo della decisione (5 min): Chiedere ai partecipanti di ricordare una decisione personale reale e irrisolta che stanno attualmente affrontando (ad esempio, iniziare un nuovo hobby, lasciare un incarico di volontariato, effettuare un acquisto difficile). Sottolineare: che si tratti di una decisione relativamente poco importante.
- Bozza dell'impegno (10 min): I partecipanti utilizzano il foglio di lavoro fornito per redigere una bozza del loro impegno, che copre tre sezioni:
- La decisione e i primi tre passi: Qual è la scelta finale e quali sono le azioni immediate?
- La data di revisione: quando verificherete se sta funzionando? (ad esempio, 2 settimane, 1 mese).
- Il piano di emergenza: se la decisione fallisce o causa problemi, qual è il piano B? (ad esempio, "Se il nuovo hobby mi rende troppo stanco, proverò invece X").





- Approvazione in coppia (5 min): i partecipanti scambiano i loro fogli di lavoro con un partner. Il partner legge l'impegno e, se lo ritiene ragionevole, lo firma in qualità di "Testimone/Compagno di responsabilità".

Domande di riflessione/debriefing:

- In che modo la creazione di un piano B ha modificato il tuo modo di percepire la decisione iniziale? (Ha ridotto la paura?)
- Perché fissare una "data di revisione" è così importante per un processo decisionale responsabile?
- Cosa significa assumersi la piena responsabilità di una decisione?

Ruolo del facilitatore: Garantire un momento di scrittura tranquillo. Sottolineare che il ruolo del "testimone" è puramente di supporto, non di giudizio. Mettere un po' di musica di sottofondo per facilitare il processo.

Ruolo dei partecipanti: applicare i principi a una scelta di vita reale, redigere un piano e agire come pari di supporto.

Considerazioni relative alla sicurezza e alle emozioni: ricordare ai partecipanti di mantenere la decisione scelta personale ma di bassa importanza per motivi di privacy e gestione del tempo. Questa attività mira a costruire la fiducia attraverso la pianificazione, non a risolvere crisi di vita importanti.





APPROCCIO TEORICO

Il processo decisionale responsabile (RDM) è un processo cognitivo e comportamentale che implica la capacità di compiere scelte costruttive riguardo al comportamento personale e sociale. Richiede la capacità di considerare gli standard etici, le questioni di sicurezza e le implicazioni sociali delle scelte, andando oltre le azioni impulsive o puramente egoistiche.

L'RDM è una componente fondamentale dell'**apprendimento socio-emotivo (SEL)**, che consente agli individui di valutare le potenziali conseguenze, rispettare gli altri e assumersi la responsabilità dei risultati delle proprie scelte. Per i giovani adulti, padroneggiare l'RDM significa affrontare situazioni complesse, come le scelte di carriera, le dinamiche relazionali e la pianificazione finanziaria, con lungimiranza, empatia e integrità.

Principali approfondimenti teorici

- Capacità metacognitive: le decisioni responsabili richiedono di passare consapevolmente dalla modalità reattiva predefinita alla modalità riflessiva quando la posta in gioco è alta, garantendo una valutazione approfondita piuttosto che affidarsi semplicemente all'intuizione.
- Il potere dell'allineamento dei valori: un'intuizione fondamentale è che la qualità e la coerenza delle decisioni migliorano significativamente quando sono consapevolmente allineate con i valori personali fondamentali e gli obiettivi a lungo termine. Le decisioni prese sotto pressione spesso violano questi valori, portando al rimpianto; l'RDM incoraggia pause deliberate per garantire che la scelta rifletta la persona che l'individuo

desidera essere, riducendo al minimo la dissonanza cognitiva.

Fonti / Multimedia

(TED Talk): ["Come prendere decisioni difficili"](#)
[CASEL](#), la fonte principale per i framework SEL.





Principali insegnamenti

Questo modulo fornisce ai partecipanti un quadro di riferimento fondamentale per compiere scelte consapevoli, aiutandoli a superare comportamenti automatici e reattivi per orientarsi verso azioni deliberate e guidate dai valori. L'esperienza rafforza l'idea che prendere decisioni responsabili sia un'abilità acquisibile, fondamentale per l'autonomia personale e la soddisfazione a lungo termine.

I partecipanti acquisiscono con successo la capacità di:

- **Chiarire la propria bussola personale:** articolare e dare priorità ai propri valori fondamentali, utilizzandoli come standard non negoziabili per valutare l'etica e la fattibilità a lungo termine delle proprie opzioni.
- **Analizzare contesti complessi:** identificare e mappare sistematicamente i pregiudizi interni, le pressioni sociali e le influenze esterne che spesso offuscano il giudizio.
- **Mettersi in pratica la responsabilità:** sviluppare piani d'azione completi che includano piani di emergenza e l'impegno a riflettere dopo la decisione, promuovendo la responsabilità e la resilienza.

Ridurre lo stress e il rimpianto: sviluppare un quadro decisionale affidabile riduce l'affaticamento decisionale e l'ansia. Quando le scelte sono in linea con i valori, i partecipanti sperimentano meno conflitti interni, il che porta a una riduzione dello stress e a un minimo rimpianto a lungo termine.

Costruire l'autoefficacia: affrontare con successo dilemmi complessi utilizzando un processo chiaro aumenta la fiducia nella propria capacità di gestire le sfide future, promuovendo un forte senso di autoefficacia e controllo sulla propria vita.





GLOSSARIO

Valori fondamentali: Convinzioni fondamentali (ad esempio, onestà, libertà, sicurezza) che guidano gli atteggiamenti e le scelte di un individuo. Fungono da bussola morale per un'azione responsabile.

Modalità riflessiva: Uno stato di pensiero deliberato e analitico utilizzato per elaborare le informazioni in modo logico, valutare le prove e verificare consapevolmente la presenza di pregiudizi, in contrasto con le risposte rapide e automatiche.

Controllo inibitorio: componente chiave della funzione esecutiva; capacità mentale di resistere a un impulso o a una tentazione automatica, consentendo di dedicare tempo alla modalità riflessiva, più ragionata.

Impatto sugli stakeholder: considerazione di come le conseguenze di una decisione influenzeranno tutte le parti coinvolte (individui, comunità, ambiente), promuovendo risultati etici e socialmente responsabili.

Piano di emergenza: un “piano B” predeterminato sviluppato parallelamente alla decisione primaria. Delinea le misure specifiche da adottare se la scelta iniziale fallisce o produce risultati negativi imprevisti, migliorando la responsabilità e la resilienza.





APPENDICI

Foglio di lavoro “La bussola dei valori”

Obiettivo: Aiutare i partecipanti a chiarire i propri principi guida per il processo decisionale.

I miei 3 valori fondamentali principali. Elencare i tre valori che definiscono le priorità più importanti nella propria vita. Valore 1: (ad es. onestà); Valore 2: (ad es. sicurezza); Valore 3: (ad es. crescita)

Verifica della decisione: considera una scelta difficile che devi affrontare attualmente. In che modo ciascuno dei tuoi valori ti guiderebbe verso l'azione più responsabile?

Modello di matrice CBI (da utilizzare con l'attività 3: matrice costi-benefici-impatto)

Obiettivo: valutare sistematicamente le opzioni analizzando i risultati a diversi livelli.

Prepara una tabella con: Nelle righe: Opzione (A, B o C); Nelle colonne: Benefici (Guadagno personale/Vantaggi a breve termine), Costi (Perdita personale/Rischio/Sacrificio), Impatto sugli altri (Conseguenze etiche/sociali)

Lista di controllo per la preparazione del facilitatore

- ☐ Allestimento della sede: Sala preparata, sedie disposte.
- ☐ Materiali: penne, pennarelli, lavagne a fogli mobili, tutti i fogli di lavoro stampati (quantità: 1 per partecipante + riserve).
- ☐ Tempistiche: agenda rivista e tempistiche confermate.
- ☐ Sicurezza: procedure di emergenza e informazioni di contatto chiaramente espone.
- ☐ Massima riserva di energia emotiva nell'ascolto e nella facilitazione tra i partecipanti.





Titolo del modulo: Consapevolezza attraverso lo yoga e la meditazione

Organizzazione partner: WalkTogether

Competenza socio-emotiva: Creazione di consapevolezza attraverso lo yoga e la meditazione

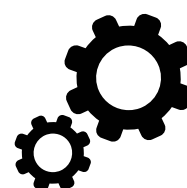
Panoramica del modulo: Questo modulo esplora come lo yoga e la meditazione interagiscono per coltivare la consapevolezza e la consapevolezza interiore. Attraverso esercizi guidati e pratiche di riflessione, i partecipanti svilupperanno strumenti per gestire lo stress e migliorare la consapevolezza del momento presente. Alla fine del modulo, gli studenti comprenderanno come la pratica costante dello yoga e della meditazione favorisca l'equilibrio emotivo, la lucidità e il benessere generale.

Obiettivi di apprendimento: Definire la consapevolezza e spiegarne la connessione con le pratiche di yoga e meditazione. Identificare i principi e le tecniche chiave che favoriscono la consapevolezza attraverso la postura e la concentrazione. Praticare esercizi di base di yoga e meditazione che promuovono la consapevolezza di sé e il rilassamento.

Destinatari: Giovani (15-30 anni)

Metodologia: La metodologia si concentra sull'apprendimento esperienziale attraverso la pratica guidata, la riflessione e la discussione di gruppo, consentendo ai giovani di sviluppare la consapevolezza, l'autoconsapevolezza e l'equilibrio emotivo attraverso lo yoga e la meditazione.

Parole chiave: Consapevolezza, Yoga, Meditazione





Titolo dell'attività: Momenti di consapevolezza: scoprire la consapevolezza attraverso il respiro e il movimento

Argomento/competenza trattata: Consapevolezza, autoconsapevolezza, regolazione emotiva, connessione corpo-mente

Obiettivo dell'attività: Introdurre i giovani alla consapevolezza attraverso semplici posizioni yoga, esercizi di respirazione e riflessione guidata.

Obiettivi di apprendimento: Comprendere il concetto di consapevolezza come consapevolezza del momento presente. Riconoscere i propri pensieri ed emozioni senza giudicarli.

Durata: 45-60 minuti

Requisiti relativi al luogo/spazio: Spazio tranquillo e aperto con spazio sufficiente per i tappetini e per muoversi liberamente (al chiuso o all'aperto).

Materiali necessari: Tappetini da yoga, abbigliamento comodo, altoparlante per musica di sottofondo soft (facoltativo), blocchi per appunti/penne per la riflessione

Istruzioni:

Consapevolezza del respiro (10 min): guidare i partecipanti attraverso una respirazione profonda e lenta

Inspirare attraverso il naso, espirare attraverso la bocca - concentrandosi su come si percepisce il respiro.

Movimento consapevole (20 min): condurre una breve sequenza di yoga incoraggiando i partecipanti a notare le sensazioni e a rimanere presenti.

Meditazione guidata (10 min): invitare i partecipanti a sedersi o sdraiarsi, chiudere gli occhi e osservare i propri pensieri ed emozioni senza giudicarli.



Domande di riflessione/debriefing: Come vi siete sentiti prima e dopo la sessione? Cosa vi ha aiutato a rimanere concentrati sul momento presente? Avete notato dei cambiamenti nel vostro corpo o nella vostra mente durante la pratica? Come potreste utilizzare la consapevolezza nella vostra vita quotidiana? Chiedete ai partecipanti di scrivere un diario o di discutere ciò che hanno notato riguardo ai loro pensieri, sentimenti o concentrazione durante l'attività.

Ruolo del facilitatore: fornire indicazioni chiare, dare l'esempio con un comportamento calmo e consapevole, garantire uno spazio sicuro e di sostegno e incoraggiare una riflessione aperta senza giudizi.

Ruolo dei partecipanti: impegnarsi pienamente nelle attività, rispettare l'atmosfera del gruppo e rimanere aperti all'esplorazione di sé e alla condivisione.

Considerazioni sulla sicurezza e sulle emozioni: incoraggiare i partecipanti a muoversi al proprio ritmo, saltare le posizioni che risultano scomode e rispettare i confini personali; ricordare loro che tutte le emozioni e le esperienze durante la consapevolezza sono valide.





Titolo dell'attività: Flusso e concentrazione: collegare corpo e mente attraverso lo yoga

Argomento/abilità trattati: Fondamenti dello yoga, consapevolezza del corpo, concentrazione, rilassamento

Obiettivo dell'attività: Introdurre i giovani allo yoga come strumento per la consapevolezza, l'equilibrio fisico e il benessere emotivo.

Obiettivi didattici: Imparare le posture yoga di base e comprenderne lo scopo. Sperimentare come il movimento favorisca la concentrazione mentale e la calma.

Durata: 60 minuti

Requisiti relativi alla sede/allo spazio: Area spaziosa e tranquilla (al chiuso o all'aperto) con spazio sufficiente per consentire a ciascun partecipante di muoversi liberamente su un tappetino yoga.

Materiali necessari: Tappetini yoga, abbigliamento comodo, altoparlante per musica di sottofondo soft (facoltativo), bottiglie d'acqua, asciugamani.

Istruzioni:

- Introduzione (10 min): invitare i partecipanti a stabilire un obiettivo per la loro pratica (ad esempio, "rilassarsi", "concentrarsi" o "sentirsi radicati").
- Riscaldamento (10 min): condurre alcuni esercizi di stretching leggero per preparare il corpo.
- Sequenza principale di yoga (25 min): guidare i partecipanti attraverso una sequenza adatta ai principianti, ad esempio: posizione della montagna, piegamento in avanti, posizione del cane a testa in giù, guerriero I e II, posizione dell'albero, posizione del bambino.
- Defaticamento e rilassamento (10 min): torsione supina, gambe sollevate contro il muro e savasana, con rilassamento guidato.



Domande di riflessione/debriefing: Come si sentiva il vostro corpo prima e dopo la sessione di yoga? Quale posizione o momento è stato più rilassante o impegnativo? Cosa avete notato riguardo al vostro respiro durante i movimenti? In che modo lo yoga potrebbe aiutarvi a gestire lo stress o a concentrarvi meglio? Invitate i partecipanti a sedersi in silenzio, a prestare attenzione alle sensazioni del proprio corpo e a condividere una parola o una frase che descriva la loro esperienza.

Ruolo del facilitatore: dimostrare le posizioni in modo sicuro, offrire modifiche, incoraggiare la consapevolezza di sé e l'accettazione e creare un ambiente calmo e inclusivo.

Ruolo dei partecipanti: seguire le istruzioni con attenzione, ascoltare il proprio corpo, praticare il rispetto di sé e la pazienza e condividere apertamente le proprie riflessioni, se si sentono a proprio agio.

Considerazioni relative alla sicurezza e alle emozioni: incoraggiare i partecipanti a rispettare i propri limiti fisici, evitare il dolore e riposarsi quando necessario; ricordare loro che lo yoga non riguarda la prestazione, ma l'esperienza personale e la connessione con se stessi.





Titolo dell'attività: Menti silenziose: esplorare la meditazione per concentrarsi e ritrovare la calma

Argomento/Competenza trattata: Meditazione, consapevolezza, concentrazione, regolazione emotiva

Obiettivo dell'attività: Introdurre i giovani alla meditazione come pratica per calmare la mente e aumentare la consapevolezza di sé.

Obiettivi di apprendimento: Comprendere lo scopo e i benefici della meditazione. Sviluppare la consapevolezza dei pensieri e delle emozioni senza giudicarli.

Durata: 45 minuti

Luogo/Requisiti dello spazio: Spazio tranquillo e confortevole, al chiuso o all'aperto; spazio sufficiente per consentire ai partecipanti di sedersi o sdraiarsi.

Materiali necessari: Tappetini da yoga, cuscini o sedie per sedersi, blocchi per appunti/penne per la riflessione.

Istruzioni:

- Introduzione (5 min): Spiegare brevemente cos'è la meditazione e i suoi benefici per la mente e il corpo.
- Accomodarsi (5 min): Invitare i partecipanti a sedersi o sdraiarsi comodamente, chiudere gli occhi e concentrarsi sulla respirazione naturale.
- Meditazione guidata (20 min): condurre una sessione di meditazione, che potrebbe includere la consapevolezza del respiro: notare l'inspirazione e l'espirazione, la scansione del corpo: osservare le sensazioni dalla testa ai piedi, la visualizzazione: immaginare un luogo tranquillo o uno scenario positivo.
- Riflessione silenziosa (10 min): consentire ai partecipanti di rimanere in silenzio, notando i pensieri e le sensazioni senza giudicarli.



Domande di riflessione/debriefing: Cosa avete notato riguardo ai vostri pensieri e sentimenti durante la meditazione? È stato facile o difficile rimanere concentrati? Perché? Come vi sentite fisicamente dopo aver meditato? Come potreste integrare la meditazione nella vostra vita quotidiana? Invitate i partecipanti a scrivere un diario o a discutere della loro esperienza, concentrandosi sulle sensazioni, i pensieri e le emozioni provate durante la meditazione.

Ruolo del facilitatore: guidare i partecipanti attraverso la meditazione, fornire istruzioni chiare e gentili promemoria per rimanere presenti, garantire un ambiente calmo e sicuro e incoraggiare la riflessione senza giudizi.

Ruolo dei partecipanti: impegnarsi pienamente nella meditazione, rispettare il silenzio, osservare i pensieri e le sensazioni senza critiche e partecipare alla riflessione e alla discussione.

Considerazioni sulla sicurezza e sulle emozioni: ricordi ai partecipanti che la meditazione può suscitare emozioni inaspettate; se necessario, possono muoversi, aprire gli occhi o fare una pausa. Crei un ambiente favorevole e privo di giudizi per la condivisione delle esperienze.





APPROCCIO TEORICO

La consapevolezza è la pratica di prestare attenzione intenzionalmente al momento presente con apertura mentale e senza giudizi. Implica osservare i propri pensieri, le proprie emozioni e le sensazioni corporee man mano che si presentano, favorendo la consapevolezza di sé e la regolazione emotiva. Coltivando la consapevolezza, le persone possono ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e sviluppare un senso più profondo di chiarezza e benessere.

Principali approfondimenti teorici:

- La consapevolezza affonda le sue radici nella filosofia buddista, ma è stata adattata nella psicologia moderna come strumento per migliorare la consapevolezza, la regolazione emotiva e la riduzione dello stress.
- La ricerca dimostra che la pratica regolare della consapevolezza rafforza l'attenzione, migliora la flessibilità cognitiva e promuove il benessere riducendo la ruminazione e aumentando il coinvolgimento nel momento presente.

Fonti / Multimedia:

Il potere della consapevolezza: ciò che pratici diventa più forte |
Shauna Shapiro



Principali insegnamenti

- I partecipanti sviluppano la consapevolezza dei propri pensieri, emozioni e sensazioni corporee, migliorando la comprensione di sé e la regolazione emotiva.
- Attraverso lo yoga e il movimento consapevole, imparano a collegare il respiro al corpo, migliorando l'equilibrio fisico, la concentrazione e il rilassamento.
- Le pratiche di meditazione coltivano la concentrazione, la calma e le capacità di gestione dello stress applicabili nella vita quotidiana.
- Il modulo incoraggia abitudini di cura di sé costanti, aiutando i partecipanti a sviluppare resilienza, lucidità mentale e benessere generale.





GLOSSARIO

Consapevolezza: la pratica di concentrarsi intenzionalmente sul momento presente con consapevolezza e senza giudizi, osservando i pensieri, le emozioni e le sensazioni corporee man mano che sorgono.

Yoga: disciplina olistica che combina posture fisiche (asana), controllo del respiro (pranayama) e meditazione per migliorare il benessere fisico, mentale ed emotivo.

Meditazione: pratica di attenzione o consapevolezza focalizzata, che spesso coinvolge il respiro, la visualizzazione o la scansione del corpo, volta a calmare la mente, aumentare la consapevolezza di sé e promuovere la chiarezza mentale.





APPENDICI

Dispensa per i partecipanti

Attività che praticherete:

1. Momenti di consapevolezza: esplorare la consapevolezza
2. Flusso e concentrazione: pratica yoga
3. Menti silenziose: pratica di meditazione

Suggerimenti per la pratica quotidiana:

- Dedicate 5-15 minuti al giorno alla meditazione o alla respirazione consapevole
- Incorporate semplici esercizi di stretching o posizioni yoga durante la giornata
- Fermatevi e osservate i vostri pensieri o le vostre emozioni senza giudicarli
- Utilizzate tecniche di consapevolezza per gestire lo stress e migliorare la concentrazione

Domande di riflessione:

- Come mi sento prima e dopo ogni pratica?
- Quali pensieri o emozioni ho notato durante la sessione?
- Quali tecniche mi hanno aiutato a sentirmi più calmo o concentrato?
- Come posso integrare la consapevolezza, lo yoga o la meditazione nella mia routine quotidiana?



Titolo del modulo: Riconoscere e controllare le emozioni e i comportamenti

Organizzazione partner: Connecting DOTS

Competenza socio-emotiva: La capacità di comprendere, esprimere e regolare le emozioni in se stessi e negli altri.

Panoramica del modulo: Questo modulo fornisce agli studenti le conoscenze e le competenze necessarie per identificare le proprie emozioni, comprendere la connessione tra pensieri, sentimenti e azioni e applicare strategie efficaci per gestire i comportamenti in diverse situazioni sociali e personali. Attraverso l'auto-riflessione, attività interattive e strumenti pratici, gli studenti sviluppano una maggiore consapevolezza di sé, la regolazione emotiva e la capacità di prendere decisioni responsabili.

Obiettivi di apprendimento:

- Identificare ed etichettare accuratamente una serie di emozioni in se stessi e negli altri.
- Riconoscere i segni fisici e cognitivi che indicano le risposte emotive.
- Identificare i fattori scatenanti comuni che portano a reazioni emotive e scelte comportamentali.
- Dimostrare strategie efficaci per regolare le emozioni (ad esempio, respirazione, radicamento, dialogo interiore positivo).
- Applicare tecniche di controllo degli impulsi per gestire i comportamenti in situazioni difficili.
- Fare scelte responsabili che promuovano interazioni positive e benessere.

Destinatari (età, numero, contesto): Giovani, persone di età compresa tra i 15 e i 30 anni.

Metodologia: il modulo utilizza metodi partecipativi ed esperienziali: riflessione guidata, espressione creativa, diario, giochi di ruolo e discussioni di gruppo. Queste attività favoriscono un ambiente sicuro per l'esplorazione personale, incoraggiando i partecipanti a condividere idee, sentimenti e a sviluppare l'alfabetizzazione emotiva attraverso esperienze attive.

Parole chiave: regolazione emotiva, autoregolazione, autocontrollo, gestione del comportamento, riconoscimento delle emozioni, identificazione dei sentimenti, comprensione delle emozioni, controllo del comportamento, consapevolezza emotiva.

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Titolo dell'attività: Sciarada delle emozioni

Argomento/Competenza trattata:

- Riconoscere e identificare le emozioni
- Interpretare le espressioni facciali e il linguaggio del corpo
- Consapevolezza socio-emotiva

Obiettivo dell'attività: Aiutare i partecipanti a riconoscere con precisione i segnali emotivi in se stessi e negli altri attraverso un'attività divertente, interattiva e non verbale di indovinello.

Obiettivi di apprendimento:

- Identificare una varietà di emozioni sulla base delle espressioni facciali e dei movimenti del corpo.
- Dimostrare di comprendere come le emozioni possano essere espresse senza parole.
- Migliorare l'empatia interpretando e rispondendo ai segnali emotivi dei propri pari.
- Rafforzare le capacità di comunicazione e osservazione.

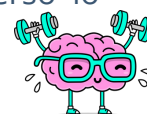
Durata: 15-20 minuti

Luogo / Requisiti di spazio: Spazio aperto sufficientemente ampio da consentire ai partecipanti di muoversi liberamente, distrazioni minime, posti a sedere disposti in cerchio o semicerchio per facilitare la visione.

Materiali necessari: carte delle emozioni (parole o immagini), contenitore o borsa per contenere le carte, facoltativo: lavagna bianca o lavagna a fogli mobili per elencare le emozioni.

Istruzioni:

- Riunire i partecipanti in cerchio o in gruppo.
- Spiegare le regole: ogni persona pescherà una carta delle emozioni e reciterà l'emozione senza parlare o emettere suoni.
- Il partecipante pesca una carta, fa un passo avanti e recita l'emozione usando espressioni facciali, postura e gesti.
- Il gruppo indovina l'emozione rappresentata.
- Una volta indovinata, discutere brevemente:
- Quali indizi vi hanno aiutato a indovinare?
- Come si potrebbe mostrare questa emozione nella vita reale?
- Passare al partecipante successivo fino a quando tutti hanno avuto un turno o il tempo è scaduto.
- Variante facoltativa: utilizzare "schede scenario" (ad esempio, "Hai perso lo zaino") per rappresentare le emozioni nel contesto.





Domande di riflessione/debriefing:

- Come avete riconosciuto le emozioni espresse dai vostri colleghi?
- Quali emozioni sono state più facili o più difficili da identificare? Perché?
- Come esprimete solitamente questa emozione?
- Perché è importante essere in grado di interpretare le emozioni degli altri?
- In che modo riconoscere le emozioni può aiutarci a compiere scelte comportamentali migliori?

Ruolo del facilitatore:

- Introdurre chiaramente l'attività e fornire un esempio, se necessario
- Fornire le carte delle emozioni e gestire i turni
- Incoraggiare la partecipazione garantendo un ambiente favorevole
- Chiarire eventuali malintesi sui segnali emotivi
- Condurre la discussione di riflessione al termine dell'attività
- Monitorare le dinamiche di gruppo e fornire incoraggiamento

Ruolo dei partecipanti:

- Partecipare attivamente recitando e indovinando le emozioni
- Osservare attentamente e rispondere in modo ponderato
- Rispettare lo sforzo di ogni partecipante
- Condividere idee durante la sessione di riflessione



Considerazioni relative alla sicurezza e alle emozioni:

- Evitare di utilizzare emozioni che potrebbero essere travolgenti o scatenanti (ad esempio, paura intensa, dolore) a meno che il gruppo non sia preparato.
- Consentire ai partecipanti di "passare" se si sentono a disagio nel recitare.
- Mantenere un'atmosfera rispettosa e non giudicante, senza ridere dei tentativi degli altri.
- Assicurarci che lo spazio sia fisicamente sicuro per muoversi.
- Prestare attenzione ai partecipanti che potrebbero avere difficoltà nell'esprimersi o nel riconoscere le emozioni e offrire loro sostegno.



Titolo dell'attività: Esercizi di respirazione e radicamento

Argomento/Competenza trattata:

- Regolazione emotiva
- Gestione dello stress
- Consapevolezza e autoconsapevolezza
- Strategie di rilassamento

Obiettivo dell'attività: Insegnare ai partecipanti tecniche di respirazione e radicamento semplici e accessibili che aiutano a calmare il corpo e la mente, ridurre l'intensità emotiva e aumentare la consapevolezza del momento presente.

Obiettivi di apprendimento: Al termine dell'attività, i partecipanti saranno in grado di:

- Dimostrare almeno una tecnica di respirazione per calmare le emozioni.
- Praticare strategie di radicamento per gestire i sentimenti travolgenti.
- Descrivere come la respirazione influisce sul corpo durante lo stress o le emozioni forti.
- Applicare queste tecniche durante i momenti di escalation emotiva nella vita reale.
-

Durata: 10-15 minuti

Luogo / Requisiti di spazio:

- Stanza o area tranquilla e confortevole
- Sedie, cuscini o tappetini (facoltativi)
- Spazio per consentire ai partecipanti di sedersi o stare in piedi senza affollarsi

Materiali necessari:

- Nessuno richiesto

Facoltativo:

- Musica di sottofondo soft
- Poster illustrativi delle tecniche di respirazione
- Timer o campanello





Titolo dell'attività: Esercizi di respirazione e radicamento

Istruzioni:

1. Introduzione (1-2 minuti)

Spiegare che l'attività aiuta a calmare la mente e il corpo concentrandosi sulla respirazione e sui sensi.

2. Esercizio di respirazione (4-5 minuti)

Scegliere una delle seguenti opzioni o combinarle:

A. Respirazione 4-4-4 (respirazione a scatola)

- Inspirare per 4 secondi
- Trattenere il respiro per 4 secondi
- Espirare per 4 secondi
- Trattenere il respiro per 4 secondi
- Ripetere 4-5 volte

B. Respirazione a palloncino

- Posizionare le mani sulla pancia
- Inspirare lentamente, immaginando che la pancia si espanda come un palloncino
- Espirare delicatamente mentre il "palloncino si sgonfia"
- Ripetere 5-7 volte

3. Esercizio di radicamento (3-4 minuti)

Utilizzare la tecnica di radicamento 5-4-3-2-1:

- Notare 5 cose che si possono vedere
- 4 cose che si possono toccare
- 3 cose che si possono sentire
- 2 cose che si possono odorare
- 1 cosa che si può gustare

Ricordare ai partecipanti di muoversi lentamente e prestare attenzione a ciascun senso.

4. Conclusione (1 minuto)

Chiedere ai partecipanti di fare un ultimo respiro lento e di notare come si sente il loro corpo.

Domande di riflessione/debriefing:

- Come si sentiva il vostro corpo prima e dopo l'esercizio?
- Quale parte dell'esercizio vi ha aiutato di più a calmarvi?
- Quando potrebbero essere utili queste tecniche nella vita quotidiana?
- In che modo pensate che la respirazione influisca sulle vostre emozioni?
- Quale metodo di radicamento vi è sembrato più facile o più difficile?





Ruolo del facilitatore:

- Guidare i partecipanti con calma e gradualità
- Dimostrare ogni tecnica di respirazione e radicamento
- Mantenere un ambiente tranquillo e favorevole
- Incoraggiare la partecipazione, ma consentire ai partecipanti di rinunciare
- Prestare attenzione ai segni di disagio e offrire alternative
- Condurre la discussione di riflessione con delicatezza

Ruolo dei partecipanti:

- Seguire i passaggi guidati di respirazione e radicamento
- Rimanere in silenzio e rispettare l'esperienza degli altri
- Condividere le riflessioni se si sente a proprio agio
- Utilizzare le tecniche secondo il proprio ritmo

Considerazioni relative alla sicurezza e alle emozioni:

- Alcuni partecipanti potrebbero sentirsi a disagio chiudendo gli occhi; offrire la possibilità di tenere gli occhi aperti.
- Evitare di forzare respiri profondi: alcuni potrebbero sentirsi storditi o ansiosi. Incoraggiare una respirazione lenta e naturale.
- Assicurarsi che l'esercizio di radicamento rimanga entro i limiti della zona di comfort (saltare l'olfatto/gusto se non appropriato).
- Consentire ai partecipanti di interrompere in qualsiasi momento se si sentono sopraffatti.
- Mantenere un tono gentile e non invadente; evitare domande personali.





Titolo dell'attività: Il termometro delle emozioni

Argomento/Competenza trattata:

- Consapevolezza emotiva
- Identificazione dell'intensità emotiva
- Regolazione emotiva
- Riconoscimento precoce dell'escalation

Obiettivo dell'attività: Aiutare i partecipanti a comprendere che le emozioni possono variare in intensità e insegnare loro strategie per gestire i sentimenti prima che diventino opprimenti. L'attività insegna ai partecipanti a riconoscere i primi segnali di allarme e a scegliere strategie di coping appropriate in base al loro "livello" emotivo.

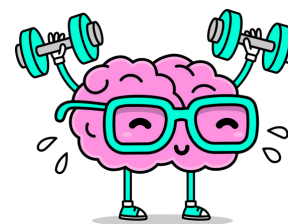
Obiettivi di apprendimento:

- Identificare i diversi livelli di intensità emotiva utilizzando il modello del termometro delle emozioni.
- Riconoscere i segnali fisici, comportamentali ed emotivi personali a ciascun livello.
- Abbinare strategie di coping appropriate ai diversi livelli di intensità.
- Utilizzare il termometro per monitorare e comunicare efficacemente le emozioni.

Durata: 15-20 minuti

Requisiti relativi al luogo/spazio:

- Aula o stanza tranquilla
- Tavoli o spazio sul pavimento per scrivere/disegnare
- Sedute accessibili per la discussione
- Spazio sulla parete per esporre un termometro di grandi dimensioni (facoltativo)



Materiali necessari:

- Modelli stampati del termometro delle emozioni (5 livelli o 10 livelli)
- Pennarelli, pastelli o matite
- Post-it (facoltativo)
- Termometro di grandi dimensioni in formato poster (facoltativo)



Istruzioni:

1. Introduzione (2-3 minuti)

Spiegare che le emozioni possono essere “lievi”, ‘moderate’ o “intense”, proprio come un termometro che sale di temperatura.

Introdurre i livelli del termometro (ad esempio, 1 = calmo, 5 = fuori controllo).

2. Esplorare i livelli (5 minuti)

Per ogni livello del termometro, discutere:

- Quali emozioni potrebbero manifestarsi
- Come potrebbe reagire il corpo (ad esempio, battito cardiaco accelerato, muscoli tesi)
- Comportamenti che potrebbero verificarsi a quel livello

Esempio (sistema a 5 livelli):

- 1 – Calmo
- 2 – Leggermente turbato/preoccupato
- 3 – Frustrato/nervoso
- 4 – Arrabbiato/sopraffatto
- 5 – Esplosivo/fuori controllo

3. Personalizzare il termometro (5-7 minuti)

Fornire ai partecipanti un termometro vuoto e chiedere loro di:

- Etichettare come si sentono a ciascun livello
- Disegnare o scrivere i segnali del corpo che notano
- Aggiungere strategie che aiutano a ciascun livello

Le strategie potrebbero includere:

- Livello 2: respirazione profonda
- Livello 3: fare una pausa
- Livello 4: esercizio di radicamento
- Livello 5: cercare il sostegno di un adulto



4. Discussione di gruppo (2-3 minuti)

Inviti i volontari a condividere i loro termometri e a parlare di ciò che notano di sé stessi.

Domande di riflessione/debriefing:

- In quale livello del termometro trascorre la maggior parte del tempo?
- Come capisce quando le sue emozioni iniziano a intensificarsi?
- Quale livello ritiene più difficile da gestire?
- Quali strategie funzionano meglio a ciascun livello?
- In che modo questo termometro potrebbe esserle utile a casa? A scuola? Con gli amici?



Ruolo del facilitatore:

- Spiegare chiaramente il concetto del termometro a un livello adeguato all'età
- Fornire esempi di intensità emotiva e segnali corporei
- Offrire assistenza ai partecipanti nella personalizzazione dei loro termometri
- Incoraggiare la condivisione senza giudizi
- Normalizzare tutte le emozioni
- Monitorare eventuali segni di disagio e supportare i partecipanti individualmente

Ruolo dei partecipanti:

- Impegnarsi onestamente nell'identificare i propri livelli emotivi.
- Contribuire con idee sui segnali corporei e sulle strategie di coping.
- Completare il proprio termometro personalizzato.
- Rispettare le esperienze e le emozioni degli altri.
- Condividere le proprie riflessioni se si sentono a proprio agio.

Considerazioni sulla sicurezza e sulle emozioni:

- Evitare di spingere i partecipanti a discutere di esperienze personali o traumatiche.
- Convalidare tutte le emozioni: nessuna emozione è "sbagliata".
- Alcuni partecipanti potrebbero sentirsi in imbarazzo nel discutere di sentimenti intensi; consentire loro di passare oltre.
- Fornire supporto ai partecipanti che diventano emotivi o sopraffatti.
- Ricordare ai partecipanti che questo strumento serve per la consapevolezza, non per la vergogna o la punizione.
- Mantenere l'ambiente calmo e privato per la sicurezza emotiva.





APPROCCIO TEORICO

Riconoscere e controllare le emozioni e i comportamenti si riferisce alla capacità di identificare i propri sentimenti, comprendere i segnali che le emozioni generano nel corpo e nella mente e gestire tali emozioni in modo da intraprendere azioni positive, appropriate e salutari. Questo concetto include la consapevolezza dei fattori scatenanti delle emozioni, la percezione dei cambiamenti nell'intensità emotiva, la scelta di strategie di coping efficaci e la regolazione dei comportamenti per rispondere con calma e responsabilità in diverse situazioni.

Principali approfondimenti teorici

- Consapevolezza emotiva ed etichettatura: riconoscere accuratamente le emozioni è fondamentale. Teorie come quella di James-Lange e Schachter-Singer suggeriscono che la consapevolezza e l'etichettatura dei segnali fisiologici e cognitivi aiutano gli individui a comprendere i propri stati emotivi, il che rappresenta il primo passo verso la regolazione.
- Valutazione cognitiva e rivalutazione: secondo la teoria della valutazione cognitiva di Lazarus, il modo in cui interpretiamo gli eventi influenza le nostre risposte emotive. Riformulando le situazioni (rivalutazione cognitiva), gli individui possono ridurre le emozioni negative e modulare il comportamento in modo efficace.
- Autoregolazione e controllo comportamentale: la teoria socio-cognitiva di Bandura sottolinea l'autoefficacia e le strategie di autoregolazione (definizione degli obiettivi, automonitoraggio e rinforzo) come meccanismi fondamentali per controllare gli impulsi, le emozioni e i comportamenti adattivi.

Fonti/Multimedia

- You Aren't at the Mercy of Your Emotions — Your Brain Creates Them (a TED Talk by Lisa Feldman Barrett) — [TED+1](#)
- How to Manage Your Emotions (TED-Ed lesson) — [TED-Ed](#)
- Feelings: Handle them before they handle you — [youtube.com](#)
- "Emotional regulation strategies in daily life:..." by M. Kozubal (2023) — [PMC](#)
- "Emotion Regulation" (Psychology Today) — [Psychology Today](#)
- "Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behaviour" (Harvard Health) — [health.harvard.edu](#)
- "Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review" (2024) — [frontiersin.org](#)

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Principali insegnamenti

1. La consapevolezza di sé è fondamentale

- Riconoscere le emozioni nel momento in cui sorgono aiuta a prevenire reazioni impulsive.
- La consapevolezza implica notare i segnali fisiologici, i pensieri e le tendenze comportamentali legati alle emozioni.
- La consapevolezza e la scrittura di un diario sono strumenti pratici per sviluppare la consapevolezza emotiva.

2. La valutazione cognitiva modella le risposte emotive

- Il modo in cui interpretiamo gli eventi determina l'intensità e il tipo di emozione che proviamo.
- Riformulare le situazioni (rivalutazione cognitiva) può ridurre le emozioni negative e promuovere comportamenti costruttivi.

3. La regolazione emotiva richiede strategie attive

- Le strategie includono:
 - Rivalutazione cognitiva: cambiare il modo in cui pensiamo a una situazione.
 - Soppressione o ritardo: trattenere temporaneamente le reazioni emotive quando appropriato.
 - Risoluzione dei problemi: affrontare direttamente i fattori scatenanti per ridurre l'impatto emotivo.

4. Autoregolazione del comportamento

- L'autoregolazione collega il riconoscimento delle emozioni alle azioni: fissare obiettivi, monitorare le reazioni e rafforzare i comportamenti positivi.
- Una forte autoefficacia migliora il controllo sugli impulsi e sulle reazioni emotive.

5. I fattori sociali e ambientali sono importanti

- Le emozioni e i comportamenti sono influenzati dal contesto sociale, dalle relazioni e dagli stimoli ambientali.
- Praticare l'empatia e cercare il sostegno sociale può migliorare il controllo emotivo e i comportamenti adattivi.





GLOSSARIO

A-C

- **Affetto** – L'esperienza di un sentimento o di un'emozione; può essere positiva o negativa.
- **Valutazione** – L'interpretazione personale di una situazione che influenza la risposta emotiva.
- **Regolazione comportamentale** – La capacità di controllare o modificare le proprie azioni in risposta alle emozioni o agli stimoli esterni.
- **Rivalutazione cognitiva** – Cambiare il modo di pensare a una situazione per alterarne l'impatto emotivo.

E-M

- **Emozione** – Uno stato psicologico complesso che coinvolge l'esperienza soggettiva, la risposta fisiologica e l'espressione comportamentale.
- **Consapevolezza emotiva** – La capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni.
- **Intelligenza emotiva (IE)** – La capacità di percepire, comprendere, gestire e regolare le emozioni in se stessi e negli altri.
- **Consapevolezza** – Prestare attenzione senza giudicare al momento presente, compresi pensieri, sentimenti e sensazioni corporee.

R-S

- **Strategie di regolazione** – Tecniche utilizzate per gestire o alterare le risposte emotive, ad esempio rivalutazione, soppressione o distrazione.
- **Autocontrollo** – La capacità di inibire gli impulsi, ritardare la gratificazione e agire in linea con gli obiettivi a lungo termine.
- **Autoefficacia** – Fiducia nella propria capacità di gestire efficacemente le emozioni e i comportamenti.
- **Soppressione** – Strategia per inibire consapevolmente l'espressione emotiva.

T-V

- **Trigger** – Evento, pensiero o stimolo che provoca una forte risposta emotiva.
- **Comportamento volitivo** – Azioni compiute intenzionalmente e sotto il controllo cosciente, spesso influenzate dalla regolazione delle emozioni.