

UN CORPO

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



5 - 25 partecipanti



60 - 90 min



indoors



espressione artistica / lavoro col corpo



OBIETTIVO

- CONNESSIONE DI GRUPPO
- Sostenere la cooperazione e la creatività.
- Valorizzare l'unicità di ogni persona all'interno del gruppo
- Costruire la fiducia nell'essere parte di qualcosa di più grande.

INTRODUZIONE

Questa è un'attività lavora sulla dinamica di gruppo attraverso l'espressione artistica e la scrittura creativa.



MATERIALI

- Carta - poco più grande di un corpo (2 per gruppo)
- Pennarelli neri (1 per gruppo)
- Pastelli colorati (1 set per gruppo)
- Nastro adesivo
- Carta A4 e penne (1 per gruppo)
- Carta per lavagna a fogli mobili

PREPARAZIONE

Tagliare la carta e preparare i materiali per ogni gruppo
Leggere la scheda del processo di burn out dagli strumenti psicoeducativi



FASI

1. Il facilitatore chiede ai gruppi di formare piccoli gruppi di 5 partecipanti. Poi spiega che ogni gruppo creerà 2 disegni, ognuno di 1 corpo umano composto dalle diverse parti del corpo dei membri del gruppo. Il facilitatore condivide i principi da seguire durante il lavoro di gruppo:

- Essere rispettosi degli altri
- Essere disposti a lavorare insieme come un gruppo
- Essere aperti a condividere le responsabilità

2. Il facilitatore guida il gruppo attraverso le diverse parti dell'attività. Ogni gruppo prende 2 grandi pezzi di carta (più grandi di una persona), un pennarello nero e pastelli colorati. Per prima cosa si fissa la carta al pavimento per tenerla ferma. Poi, usando il pennarello nero, si traccia una parte del corpo di ogni persona per creare 1 corpo intero in ognuno dei 2 fogli. Il facilitatore o il gruppo può decidere dove iniziare a tracciare e quanta parte del corpo tracciare in modo che ognuno diventi una parte del tutto. È importante che le parti del corpo siano divise equamente

3. I partecipanti prendendo le distanze dai disegni, scelgono quale dei due rappresenti il personaggio in burnout e quale il personaggio resiliente. Poi, possono iniziare a colorare i disegni scegliendo i colori che ritengono appropriati ai personaggi.

4. Dopo aver osservato i personaggi, il gruppo crea una storia collettiva sui personaggi, scegliendo se in ordine di posizione nel cerchio ognuno inventa una frase, oppure usando un ordine casuale in cui partecipanti scrivono le proprie frasi su una lavagna a fogli mobili.

5. Per chiudere il facilitatore invita tutti i gruppi a sedersi in cerchio, per condividere e riflettere sui loro disegni e raccontare brevemente la storia dei loro personaggi.

UN CORPO



RIFLESSIONE

- Come vi siete sentiti durante l'attività?
- Cosa avete imparato sul lavoro di gruppo?
- Cosa hai imparato sul tema (burnout e resilienza) e sui personaggi ritratti?

COMMENTI

Variante 1: il corpo potrebbe essere completato con i punti di forza e di debolezza di ogni partecipante al gruppo e poi discutere su come questi punti di forza e di debolezza si completano a vicenda per essere resilienti.