

SENTIERO DEL CUORE

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



2 - 20 partecipanti



1 ora



Indoors | Outdoors



espressione artistica | disegno | pensiero

OBIETTIVO

- RIFLESSIONE QUOTIDIANA DI GRUPPO
- Riconoscimento dell'esperienza di apprendimento di ognuno.
- Generazione di risorse da un'esperienza.
- Generazione di una riflessione positiva e di sperimentazione del dono di una giornata.

*INTRODUZIONE

Questo è un esercizio auto-riflessivo, che sviluppa le capacità di guardare profondamente ad un'esperienza, individuandone gli apprendimenti, le sfide e le risorse. Esplorare ciò che può essere una risorsa per una particolare sfida.

MATERIALI

- Carta A3 e pastelli (per ogni gruppo)
- 1 pennarello rosso (per ogni gruppo)
- 3 blocchetti Post-It di colori diversi (per ogni gruppo)
- Cartoline (3 per ogni partecipante)
- (opzionale) 3 pagine di lavagna a fogli mobili e pennarelli colorati.

PREPARAZIONE

Preparate i materiali per ogni gruppo. Questa attività è pensata per essere svolta in un workshop che dura più di un giorno.

3 FASI

Alla fine di una giornata di attività, il facilitatore divide il gruppo in piccoli gruppi di 4-6 persone.

1. (30 min) Ogni gruppo è invitato a tracciare una mappa degli eventi della giornata e a creare un disegno che rifletta le attività del giorno come un viaggio, una scena, un paesaggio o un'altra immagine. Una volta finito, dovrebbero tracciare una chiara linea rossa che segna la linea temporale dall'inizio alla fine della giornata e poi, se necessario, aggiungere al disegno qualsiasi altra cosa.

2. (30 min) Ogni partecipante è ora invitato ad auto-riflettersi e a scrivere in un post-it giallo un nuovo apprendimento, in uno rosso una sfida e in uno verde una risorsa che potrebbe supportarli nella sfida. Una volta finito, sono invitati a condividerlo in piccoli gruppi e a posizionare il post lungo la linea rossa.

3. (5 minuti per ogni gruppo) A questo punto, il facilitatore invita tutti a riunirsi come un grande gruppo per condividere il loro disegno collettivo, gli apprendimenti, le sfide e le risorse.

4. (20 min) Infine, il facilitatore aiuta il gruppo a riflettere su ciò che è emerso, cercando di notare se ci sono apprendimenti, sfide o risorse collettive.

RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante le diverse parti dell'attività?
Quali apprendimenti, sfide e risorse hai raccolto ogni giorno?
Come pensi che questa attività possa portare alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Variante 1: disponete 3 grandi fogli di carta a fogli mobili nel cerchio e un partecipante con penne colorate che prende appunti. Ogni pagina ha un titolo. L'autore prende nota di tutti gli apprendimenti, le sfide e le risorse in modo da raccogliere tutti i temi man mano che vengono condivisi.

Variante 2: Questa auto-riflessione può anche essere combinata con la raccolta di

SENTIERO DEL CUORE

