

SCUDO DI RESILIENZA

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



2 - 20 partecipanti



4 ore



outdoors



espressione artistica / disegno / pensiero

OBIETTIVO

- SVILUPPO DELLE RISORSE PER LA RESILIENZA
- Connessione con la natura
- Ravvivare le risorse condivise per la resilienza

MATERIALI

- Blocco da disegno
- Carta A3
- Pastelli
- Quaderni
- Penne
- Zaino con acqua, snack e vestiti caldi
- Fischiello o tamburo

PREPARAZIONE

I partecipanti devono sentirsi a proprio agio nella natura, sani nella mente e nel corpo, responsabili di se stessi e in sintonia con la creatività. Essere aperti ad esplorare, condividere e scoprire sia dalle attività personali che di gruppo.



* INTRODUZIONE

Si tratta di un'attività di esplorazione della natura e di impegno profondo con i suoi elementi per poi riflettere e attingere risorse da essa, vedere come possono sostenerti nella costruzione della resilienza e infine scambiare le proprie scoperte con altri.



3 FASI

Il facilitatore porta il gruppo in una zona sicura nella natura e, una volta nei limiti definiti del luogo di lavoro, il gruppo inizia a scoprire la zona:

1. (20 min) Ogni partecipante segue dove si sente chiamato a vagare e rilassarsi nell'ambiente: <<Trova un posto dove sistemarti che ti faccia sentire a tuo agio, dove ti senti al sicuro e bene. Questo è il tuo hotspot personale o la tua casa base>>.

2. (15 min) Rivolgiti la tua attenzione agli elementi naturali che ti circondano nel tuo hotspot personale. Osserva l'area che hai scelto e gli elementi che vi si trovano Aria, Terra, Acqua, Legno, Fuoco. Crea un disegno del tuo hotspot personale che catturi alcune delle qualità presenti, come questo luogo ti fa sentire, la qualità o l'atmosfera

3. (40 min) Approfondire l'esplorazione con un elemento che si sente il più nutriente o attraente: <<Usa tutti i tuoi sensi, impegnati pienamente nell'avventura della scoperta, lascia che l'elemento ti insegni tutto su se stesso e persino immagina di poter diventare l'elemento. Come lo senti nel tuo corpo, cuore e mente?

4. (15 min) Scrivi in una memoria di quali qualità hai scoperto in questo elemento. Come potrebbero queste qualità aiutarti in relazione al tema della resilienza nella tua vita?

5. (30 min) Crea uno scudo personale di resilienza elementare che contenga tutte le risorse che l'elemento sta insegnando/offrendo o ciò che immagini possa essere una risorsa per te quando lavori per sostenere la tua fiducia.

6. (15 min) Riunisciti agli altri, in coppia/trio, per condividere il disegno del vostro scudo di resilienza e la vostra esperienza.

7. (30 min) Create un Elemental Resilience Shield di gruppo che contenga una risorsa dallo scudo personale di ogni partecipante e scrivetelo sullo scudo per raccogliere l'esperienza come gruppo.

8. (60 min) Il facilitatore riunisce tutti in un cerchio di chiusura per condividere e riflettere sull'esperienza e sulle risorse. Ogni persona condivide almeno una risorsa.

SCUDO DI RESILIENZA



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante l'attività?
- Quali elementi, risorse personali e di gruppo hai trovato durante l'attività?
- Cosa ti hanno insegnato gli elementi in relazione alla resilienza?

COMMENTI

I tempi possono essere adattati in base al facilitatore e all'esperienza del gruppo. Si consiglia di accorciare i tempi per la prima volta o per i nuovi gruppi.