

LA SQUADRA DENTRO DI ME

Educazione esperienziale



SCOPO

- CONOSCENZA

MATERIALI

- quaderno
- matite, colori, penne

PREPARAZIONE

Tavolo e sedia o superficie piatta per disegnare.

Musica soffusa e meditativa in sottofondo può aiutare il processo

Creare un'atmosfera emotivamente sicura

* INTRO

* Questa attività è un'attività auto-riflessiva, che consente di entrare in contatto più da vicino con tutti i personaggi della propria personalità

* Questa attività si basa sulla teoria che siamo un insieme di diversi personaggi (insegnante, poliziotto, consulente, madre, attivista, avvocato, ecc.), che guidano i nostri comportamenti e le nostre decisioni nei diversi momenti della nostra vita.

PASSI:

Trova un posto tranquillo dove poter disegnare e scrivere.

Trascorrete circa 20-30 minuti cercando di trovare e nominare la squadra di personaggi che si trova dentro di voi

Disegnati come un autoritratto che contiene tutti questi personaggi.

Le figure a bastone sono le più semplici, ma si può essere il più creativi possibile e usare la propria immaginazione.



RIFLESSIONE:

Come si può descrivere l'immagine?

Che cosa ha trovato impegnativo in questo compito?

Come avete superato queste sfide?

Come si comporterebbe il vostro team in una situazione difficile?

Quali personaggi sono più forti e quali hanno meno influenza?

Come potete addestrare alcuni di questi personaggi a diventare più influenti?

LA SQUADRA
DENTRO DI ME



COMMENTI:

Utilizzare l'attività al termine di un programma più lungo, in modo che il facilitatore abbia prima di tutto la possibilità di osservare le azioni, le reazioni, i comportamenti dei partecipanti e di bilanciare le situazioni emotivamente difficili, se necessario.

Questo tipo di lavoro può portare stimolare aree profonde nei partecipanti, quindi siate consapevoli del tipo di gruppo a cui potreste offrirlo. Prima dell'attività assicuratevi che ci sia fiducia nel gruppo.

