

HEARTLAND Curriculum combinato e modulare per l'incremento del coinvolgimento lavorativo – schema formativo

developed by



This paper was developed within the HEART - Holistic Experiential Education and Artistic Approaches for Resilience and Work Engagement Tools for Adult Educators - registration number 2018-1-HU01-KA204-047841 - Strategic Partnerships funded by Erasmus+ Programme.

Benvenuti nella terra del nostro/vostro CUORE (HEART)

Introduzione

In questo documento vorremmo invitarvi a sperimentare gli strumenti di promozione della resilienza HEART.

Gli strumenti HEART, facili da usare, sono stati individuati tra 3 metodi di intervento specifici, per promuovere l'apprendimento e lo sviluppo di gruppo e individuale di tecniche utili a raggiungere un migliore livello di resilienza.

Si tratta di strumenti e tecniche già sperimentati e di per sé utilizzabili, tuttavia la novità che proponiamo con HEART è nella loro combinazione e integrazione. Si può facilmente elaborare un protocollo di utilizzo scegliendo 1 attività da ogni ambito (arti, outdoor e psicoeducazione) che si adatti meglio alle esigenze del vostro gruppo target e al livello delle vostre abilità di facilitatori.

L'educazione esperienziale all'aperto evoca enormi risorse nascoste all'interno di un gruppo ben performante, utili per connettersi e comprendersi anche nella vita quotidiana. Nei gruppi si possono individuare le dinamiche tipiche dei ruoli sociali e le relazioni relative ad essi (in famiglia, nella comunità e nella società) e il lavoro esperienziale all'aperto aiuta a mantenere e sviluppare il senso di appartenenza e di attivazione delle risorse, con la creazione di un clima di sostegno.

L'arte e l'espressione artistica, coinvolgendo la persona a livello psicofisico, propone un lavoro profondo, non sempre evidente all'esterno ma di certo coinvolgente emotivamente per la persona che lo vive. Le arti ci aiutano ad essere capaci di prenderci cura di noi stessi e di orientarci verso il mondo dei nostri veri bisogni e desideri.

Gli strumenti psicoeducativi di base sono il ponte tra i due livelli - il noto e l'ignoto - che facilita il dialogo tra i due e ci aiuta a capire e familiarizzare con il movimento interiore ed esteriore e come possono catalizzarsi a vicenda, come parte legittima della nostra esperienza umana condivisa.

1. L'idea - HEART

L'abbreviazione di HEART significa "Educazione olistica esperienziale e approcci artistici per la resilienza e strumenti per il coinvolgimento lavorativo per educatori adulti" (Holistic Experiential Education and Artistic Approaches for Resilience and Work Engagement Tools for Adult Educators).

L'idea nasce da una storia personale di uno dei co-creatori di HEART. Zsuzska Juhász, una delle fondatrici di Élményakadémia, durante il suo percorso di sviluppo personale e diventando una facilitatrice di gruppo ha incontrato molte scuole di pensiero, insegnanti, esperti, persino maestri di diverse discipline, approcci, filosofie e metodi. Di certo tutti approcci interessanti ma molto spesso in opposizione tra loro, veicolando ognuno un unico punto di vista sull'apprendimento e sullo sviluppo personale. Zsuzska, essendo un'appassionata conoscitrice, pur apprezzando tutto ciò che veniva presentato e spiegato, lascia spazio al dubbio quando incontra di nuovo un altro straordinario esperto di un'altra disciplina, arriva alla conclusione che nessun esperto possieda un metodo universale. Da qui l'umile tentativo di fondere in HEART due campi principali: le arti e l'outdoor, in modo limitato, ma individuando comunque una selezione di strumenti che possono coprire maggiormente il potenziale umano: corpo, anima e mente, dando un orientamento utile a comprendere le tecniche e ad integrare i movimenti del "dentro e fuori".

Il metodo HEART (la combinazione semplificata di arti e outdoor) è nato da un lavoro di ricerca e sperimentazione durato 4 anni, in cui i promotori delle metodologie individuate hanno messo a disposizione del progetto le proprie conoscenze e le migliori scoperte per creare gli 82 pezzi della collezione che offrono ad altri facilitatori, educatori adulti d'Europa e all'estero la possibilità di adottare questo metodo integrato di intervento. Il processo di raccolta degli strumenti più adatti è stato completato da 3 corsi di formazione di 10 giorni in cui noi co-creatori abbiamo potuto immergerci profondamente nella metodologia degli altri e trovare le attività più adatte per un'ulteriore diffusione.

A proposito di resilienza

Prima di pianificare il lungo viaggio all'interno del progetto HEART, un gruppo direttivo, costituito dai rappresentanti delle organizzazioni coinvolte, ha riflettuto molto circa le possibili modalità di integrazione degli strumenti, cercando un filo conduttore tra le attività proposte durante i workshop e il campo tematico da far emergere con la loro combinazione. Resilienza, benessere, ricreazione e prevenzione del burnout....

2. Breve descrizione dei metodi utilizzati

A. ARTE : Corpo & movimento - the ARC Process (UK)

Il metodo ARC process è un approccio di movimento creativo, tattile e contemplativo alla salute e al benessere che collega le arti, il movimento, la guarigione e le pratiche di saggezza indigena, portando a una metodologia orientata alle soluzioni e focalizzata sulle risorse.

Supporta un'indagine sulla relazione tra consapevolezza somatica, incarnazione, esplorazione creativa, guida intuitiva, ascolto interiore e connessione con la natura.

Benefici

Offre risorse creative basate sul corpo che sviluppano modi di vedere e sostenere il movimento, la consapevolezza fisica e la capacità creativa. L'approccio apre un'opportunità per sviluppare una pratica contemplativa consapevole che sostiene un approfondimento dell'ascolto intuitivo dell'individuo e della saggezza corporea innata.

Gli strumenti offerti nel progetto Heart sono basati su tre temi chiave che supportano la resilienza e la prevenzione del burnout.

Il coinvolgimento corporeo permette di concentrarsi sulla consapevolezza, il nutrimento e la tonificazione di corpo, mente e spirito attraverso il tocco, il movimento e le attività basate sulla consapevolezza.

La creatività e le arti sostengono l'espressione creativa sia a livello individuale che collettivo.

La pratica contemplativa e comunitaria è promossa nell'ambiente naturale, facilitando la collaborazione, l'ascolto interiore e la creatività collettiva.

Alive Arts riconosce molti insegnanti e pratiche ispiratrici tra cui Movement Shiatsu, BMC, Jill Denton, The Ehama Institute, The Tamalpa Life Art Process®.

Contatti:

www.alivearts.org
admin@alivearts.org
+447868705908

B. ARTE: Espressione artistica multimodale - il Metodo Integrato Marchio-Patti (IT)

Il Metodo Integrato Marchio-Patti© è un metodo di arte terapia che integra le conoscenze della psicologia, delle neuroscienze, dell'antropologia e delle scienze dell'educazione.

Obiettivo fondamentale è la facilitazione del raggiungimento della salute mentale, cioè dello stato di benessere psicofisico, in cui la persona riesce a sviluppare le proprie capacità di affrontare le responsabilità della vita e a vivere con serenità il rapporto con se stessi e con gli altri, nella consapevolezza del proprio mondo emotivo. L'arte terapia, infatti, parte dal presupposto che ognuno, nell'integrazione di mente e corpo, sia capace di intervenire sul proprio stato di salute e possa ricorrere a risorse esterne per spostarsi verso il polo della salute.

L'arte terapia del Metodo integra l'approccio psicologico, le tecniche psico-corporee, le tecniche immaginative e la pratica di tutte le forme d'arte. Essa è focalizzata sul rafforzamento delle risorse interne alla persona e sul riconoscimento delle risorse presenti nel gruppo e nel contesto.

Le tecniche proposte, quindi, sono utili per l'individuo poiché rafforzano: le capacità generali di resistenza quali la resilienza psichica e fisica; la costanza rispetto pressioni sociali e l'autonomia interna; la capacità di decidere, di entrare in contatto con gli altri, di affrontare conflitti, di sviluppare più capacità affettive, di percepire e esprimere sentimenti; le capacità di risolvere i problemi in modo creativo e flessibile.

Questo approccio, inoltre, è efficace per incrementare l'efficienza e l'efficacia del gruppo di lavoro, potenziando la comunicazione e il lavoro in team, favorendo la gestione delle dinamiche di gruppo, promuovendo lo sviluppo delle risorse umane e motivazionali. Il gruppo è portato a sperimentarsi come capace di lavorare insieme, mettendo la parte creativa (cognitiva ed emotiva) al servizio del progetto comune.

Contatti:
www.cittadelsolenoprofit.it
maria@cittadelsolenoprofit.it
pattisonia2@gmail.com
+393386226416

C. Apprendimento esperienziale all'aperto - (RO, HU)

Outward Bound and Academy of Experience - Élményakadémia

Gli strumenti HEART sono in parte basati sull'educazione esperienziale e all'aperto. Per noi questo significa una combinazione di autentica avventura in un ambiente naturale e l'applicazione di un processo di apprendimento facilitato e deliberato in questo ambiente esterno. Per autentica avventura intendiamo: spedizioni pianificate e dirette dal gruppo, attività fisicamente, mentalmente, emotivamente e socialmente impegnative, il più possibile autosufficienti, in un ambiente naturale, essendo sfidati al limite delle proprie capacità in modo progressivo. I passi del nostro modello di apprendimento sono: inquadramento, caricamento frontale, l'attività/avventura autentica, revisione e trasferimento.

L'intera avventura è spesso descritta come un viaggio, sia fisico che metaforico, dove i partecipanti acquisiscono nuove intuizioni ed esperienze, lavorando con altri in un gruppo chiuso, all'aperto, facilitati da istruttori esperti.

Gli elementi sono reali e il più possibile immersi nell'ambiente naturale, dando un alto grado di incertezza e sfida. Se combinato con il processo di apprendimento deliberato, lo sviluppo del partecipante sarà al massimo livello.

Benefici:

I benefici dell'apprendimento esperienziale sono: usare i sensi, rimanere fisicamente attivi, interagire socialmente, creare ed esplorare un senso di sé e, infine, creare un'etica attraverso il senso del luogo e diventare un corretto amministratore della terra.

Facilitiamo il processo di apprendimento dei partecipanti con la riflessione/revisione e la condivisione. Incoraggiamo i partecipanti a riflettere sulle avventure, esperienze, sentimenti, comportamenti e cooperazione. Condividere ciò che si è appreso personalmente è una parte importante del metodo, poiché veicola il trasferimento di ciò che si è appreso alla vita quotidiana dei partecipanti.

Contatti:

www.outwardbound.ro

www.elmenyakademia.hu

D. Tecniche di psicoeducazione- (HU) Lélekkel Mental Health Foundation

Psychoeducation

La psicoeducazione è stata tradizionalmente utilizzata nella terapia dei pazienti somatici, nella loro educazione. Tuttavia, da allora l'educazione di importanti conoscenze in psicologia della salute viene applicata anche in diverse condizioni che portano ad altri disturbi mentali o fisici. Una di queste condizioni è il burnout, nella prevenzione del quale è particolarmente importante rendere le persone colpite consapevoli e capire come e perché i sintomi del burnout sono apparsi, quali sono gli effetti a lungo termine di essi. Questa trasmissione di conoscenze indica le connessioni cognitivo-comportamentali, concentrandosi principalmente su ciò che la persona colpita può fare per gestire la sua situazione. Questo metodo ha un'importanza significativa nella prevenzione del burnout, poiché è difficile identificare i propri sintomi.

Nella psicoeducazione mirata alla prevenzione del burnout insegniamo ai partecipanti il processo del burnout per fargli vedere cosa può fare contro di esso, per evitare di pensare al burnout come una sindrome fuori controllo. Miriamo a tradurre i fatti scientifici in un linguaggio quotidiano usando immagini semplici, metafore. Facilitiamo una rapida comprensione con aiuti visivi e tabelle riassuntive.

Benefici:

È bello per tutti noi capire cosa ci sta succedendo, vedere che è normale, che succede anche agli altri, e poter identificare dove ci troviamo nel processo. È qui che la psicoeducazione può aiutare.

Nella psicoeducazione trattiamo i clienti come partner, è importante che lui/lei capisca cosa gli sta succedendo, l'aiutante non è l'unico proprietario della conoscenza. Crediamo che possiamo trasmettere le informazioni importanti in un linguaggio profano, che la comprensione delle informazioni renderà il cliente motivato, che poi farà qualcosa per il cambiamento.

Contatti:

www.sulinyugi.hu

3. Perché l'integrazione che proponiamo comporta dei benefici?

Siamo operatori provenienti da 3 discipline principali - espressione artistica, apprendimento esperienziale all'aperto, psicoeducazione di base.

Come breve riassunto abbiamo scelto "l'arte" (corpo, movimento, danza, disegno, pittura, narrazione, scrittura creativa, scultura, espressione artistica multimodale) e l'apprendimento esperienziale all'aperto. Secondo la nostra esperienza queste due discipline principali aiutano a coprire pienamente il potenziale umano e sono complementari nelle tecniche di promozione dello sviluppo individuale e collettivo.

L'apprendimento esperienziale all'aperto si concentra su obiettivi, risultati, sfide fisiche e mentali di gruppo, per portare le persone fuori dalla loro zona di comfort e far scoprire che "C'è più in te di quanto pensi" (Kurt Hahn): un efficace lavoro di gruppo, empatia, lealtà e compassione verso gli altri, per guadagnare autostima e integrità attraverso la performance, acquisire un approccio positivo verso la vita ed essere liberi di esplorare di più il proprio potenziale, guidare e progettare il proprio sviluppo ulteriore attraverso varie esperienze.

L'arte ha una portata totalmente diversa: scoprire il potenziale umano attraverso la sperimentazione delle emozioni, in un ambiente confortevole di sostegno e accoglienza, per far emergere le risorse interiori e contattare con consapevolezza contenuti consci e inconsci. Si crea qualcosa che ha una funzione espressiva del Sè, rendendo visibili i contenuti interiori, nell'individuo e nel gruppo.

La nostra convinzione è che integrare questi due differenti approcci abbia un potenziale su cui intendiamo lavorare, per promuovere l'uso del potere personale di ognuno che deriva dalle risorse interne individuali o di gruppo, coinvolgendo e trasferendo la nostra conoscenza a agli operatori socio sanitari ed educativi (compresa l'educazione per adulti).

Gli strumenti psicoeducativi supportano l'integrazione tra questi due approcci, dedicandosi a: prevenzione dello stress, ricreazione e benessere. Gli strumenti psicoeducativi ci aiutano a orientarci, indicando da dove partiamo e dove siamo nel nostro processo per raggiungere un livello più alto di resilienza. Fanno sì che tutte le esperienze acquisite siano incanalate nel nostro lavoro quotidiano o nella nostra vita personale, rafforzando le pratiche che vanno nella direzione del nostro benessere, mostrando, anche, nuove abitudini da adottare che possiamo permetterci per rimanere positivi di fronte alle sfide della vita.

4. Come prepararsi per applicare il nostro metodo?

Consigliamo alcune fasi di preparazione prima di iniziare il tuo viaggio in HEART come facilitatore.

Preparazione generale:

- Scorrendo gli strumenti puoi vedere la loro diversità. Le attività sono state pensate e rimodulate per essere utilizzate rapidamente, supponendo che tu abbia qualche esperienza con i gruppi nel tuo campo e che tu voglia estendere o diversificare le tue conoscenze su altri campi e attività non formali per sostenere il livello generale di resilienza dei tuoi partecipanti.
- Tuttavia, per quanto tu sia esperto come facilitatore, è fortemente consigliato di provare le attività prima di applicarle con altri. Le attività sono volutamente facili da usare, cioè semplificate, ma mantengono ancora l'essenza del meraviglioso metodo originale (le attività al loro pieno potenziale sono potenti). Anche quelle dall'aspetto più innocente possono fornire una grande esperienza interna o esterna, più grande è l'esperienza più grande è l'apprendimento. Se è stato fatto un passo più grande lasciando la zona di comfort si dovrebbe considerare la possibilità che compaiano problemi di sicurezza a molti livelli. Il punto 6. sui problemi di sicurezza, ti fornisce alcuni consigli in merito.

- Livello principianti:

Se sei un principiante - non hai mai veramente facilitato un gruppo da solo - meglio non iniziare direttamente con l'integrazione delle tecniche della raccolta, specialmente sul tema del burnout o della resilienza. Ciò che potrebbe essere molto utile per te, come inizio, è provare - da solo (strumenti di apprendimento auto-diretto) o con un gruppo di coetanei e amici - le attività una per una, e sostenersi a vicenda mentre lo si fa. Più in là potrete riflettere su di esse dalla prospettiva di un partecipante e dalla prospettiva di un facilitatore.

- Livello base:

È il livello base di chi ha appena iniziato a lavorare con i gruppi, con 1-2 anni di esperienza (circa 30-50 giorni) alle spalle, impegnato non solo in workshop di diverse ore, ma anche con esperienza di facilitazione di diversi giorni insieme con i pari o con gli adulti. Un operatore con ruolo di assistente o sei un facilitatore junior, i cui gruppi target sono persone medie - con un livello lieve di minori opportunità (limitazioni finanziarie o di vita rurale). A questo livello, è meglio scegliere, per un possibile progetto di workshop, le attività in cui ti senti più a tuo agio, applicandole in modo leggero ed evitando di suscitare la frustrazione nei partecipanti. I temi potrebbero essere: gioia, benessere generale, giocosità, ricreazione, vivere risorse positive.

- **Livello intermedio:**

Sei a questo livello se hai lavorato con i gruppi come professione principale per 4-5 anni, puoi condurre gruppi da solo e hai una buona autostima e sicurezza su come facilitare diversi obiettivi di apprendimento con giovani o adulti medi o svantaggiati. Conosci molto bene e applichi la tua metodologia originale. Hai messo piede o iniziato a lavorare con partecipanti con un background difficile (affidamento, povertà, segregazione, background migratorio, limitazioni fisiche, lievi problemi di salute mentale, limiti fisici ecc) ma questo terreno è ancora una sfida per te - vuoi fare pratica e imparare di più come lavorare efficacemente con questi gruppi target. Ti consigliamo di valutare e lavorare con i tuoi gruppi target impegnativi con un'alta consapevolezza e una profonda valutazione dei rischi prima di iniziare il workshop. Gli strumenti HEART ti danno un nuovo panorama su cui lavorare e facilitano il cambiamento e la comprensione ad un livello più alto o più profondo. In seguito potrai integrare il nuovo approccio e le nuove esperienze HEART nel tuo metodo "originale" e iniziare a sperimentarlo liberamente. Ancora la sicurezza emotiva deve essere l'elemento guida del tuo lavoro.

- **Livello avanzato:**

Molto probabilmente hai lavorato con diversi gruppi target negli ultimi 7-10 anni. Questa è la tua passione e professione principale. Lavori con efficienza e alta consapevolezza in situazioni di poche o assenti opportunità sociali e/o individuali. Sei un esperto del tuo campo, ma sei interessato ad altri campi. Conosci i tuoi limiti e sai quando e come intervenire in caso di problemi di sicurezza, siano essi mentali, fisici o emotivi. Gli strumenti di HEART ti danno un grande supplemento per le tue metodologie originali, puoi essere molto creativo e provare nuove sequenze secondo i bisogni del tuo gruppo target. È, comunque, consigliato vivamente di tenere sempre conto delle misure di sicurezza e delle necessarie fasi preparatorie fasi di preparazione in anticipo e sul posto, quando si svolgono i workshop.

Salute mentale e fisica:

- Poiché gli strumenti sono progettati per affrontare i primi sintomi di burnout, esaurimento e stress, è importante conoscere lo stato di salute mentale e fisica dei partecipanti prima di iniziare a lavorare con loro. Per questo potete valutare il loro stato di burnout con semplici test, moduli di domanda scritti con domande mirate o interviste personali. Per ottenere i migliori risultati è necessario evitare di coinvolgere i partecipanti che hanno gravi problemi in corso che limitano il loro benessere quotidiano e il loro funzionamento generale. Si dovrebbe consigliare loro di rivolgersi a un professionista - psicologo, psicoterapeuta o psichiatra.

- Questi strumenti non sono in alcun modo destinati ad essere utilizzati per la terapia. Potreste scoprire che alcuni degli strumenti provengono da un approccio terapeutico, ma l'intenzione del facilitatore e del partecipante li rende non terapeutici. Abbiamo preparato gli strumenti esclusivamente per scopi di sviluppo personale/di gruppo. Per evitare la terapia puoi fare diverse cose:

- definire i tuoi obiettivi a livello di un workshop di sviluppo, se vedi i partecipanti impigliati nel loro passato o nelle loro storie personali prova a spostare la loro attenzione sul presente

- fare un contratto di gruppo all'inizio del workshop - a cosa serve il workshop e a cosa non serve.

- preparate una rinuncia alla responsabilità per evidenziare le responsabilità dei partecipanti e le vostre.

- Tutto sommato - avete bisogno di praticare l'applicazione degli strumenti e creare un chiaro confine in anticipo su come il workshop può servire ai partecipanti.

- Nonostante tutta la vostra preparazione e intenzione alcuni dei partecipanti si immergono profondamente e sperimentano emozioni turbolente, è importante avere un esperto a portata di mano che è autorizzato a sostenere le persone in crisi emotiva. Specialmente nei workshop di lunga durata - più di 2 giorni - siate preparati con un supporto professionale come disponibilità in caso di urgenza.

5. Linee guida per l'uso combinato delle tecniche HEART

Non ci sono linee guida specifiche su come usare gli strumenti, tranne che per la sicurezza fisica e mentale.

Dipende da voi valutare gli obiettivi e il contesto interno ed esterno in cui promuovere il lavoro per raggiungerli.

Siamo molto curiosi di avere un feedback su quali esperimenti o workshop avete realizzato e quanto voi e i vostri partecipanti siate soddisfatti delle combinazioni degli strumenti HEART. Unitevi al nostro gruppo FB per condividere la vostra esperienza.

Per quanto riguarda l'inizio del viaggio di HEART e la creazione di progetti di workshop, abbiamo raccolto alcuni suggerimenti e regole di base per facilitare il vostro lavoro:

- Progetta un workshop in cui tutte e 3 le discipline sono rappresentate (arte, outdoor e psicoeducazione). Non è necessario attenersi a una sequenza stabilita quanto organizzare il workshop con un'integrazione utile delle tecniche dei vari metodi.
- Scegliete le tecniche con cui vi sentite a vostro agio.
- Sperimentale su te stesso prima di applicarli ad altri.
- Quando pianifichi, valuta ciò che l'ambiente ti permette di fare - controlla la struttura, il luogo naturale, gli strumenti e le attrezzature che sono disponibili.
- Crediamo nel potere calmante e catalizzante dei luoghi naturali selvaggi o remoti. A volte il luogo ben scelto dà il 30% di successo. Non sottovalutare le circostanze, gli esseri umani sono animali naturali, ci rilassiamo quando entriamo in una foresta, in un prato o in qualsiasi tipo di regno naturale.
- Valuta le motivazioni e le aspettative dei partecipanti al workshop e pianificalo in base ai bisogni dei tuoi partecipanti. Usa questionari, interviste, per ottenere le informazioni di cui hai bisogno in merito. Quali attività o organizzazione del workshop soddisfano meglio questi bisogni?
- Sii consapevole delle tue attuali capacità, del tuo stato mentale e delle tue abilità generali. Conosci te stesso e valuta qual è il meglio che puoi offrire in questo momento. Partendo dal tuo stato attuale di benessere, quali opportunità hai da offrire agli altri?
- Valuta bene il tempo che hai a disposizione per lavorare - quali obiettivi puoi raggiungere nel lasso disponibile? Quali obiettivi sono alla tua portata e quali no? Può capitare di essere troppo entusiasti, sovrastimando il tempo a disposizione e le possibilità che il gruppo possa sperimentare tutte le attività che abbiamo programmato. Rallenta, pensa alla posizione emotiva dei tuoi partecipanti (potrebbero avere bisogno di tempo per imparare a navigare da soli sui vari paesaggi che offri). Spesso incorporare una 'non-attività' (una passeggiata nella foresta, per conoscere il luogo in cui lavoreremo insieme, un programma informale) ha lo stesso impatto sui partecipanti o anche più grande di quello che è intenzionalmente previsto;

- Alcuni strumenti, specialmente se provenienti dal campo delle arti, potrebbero richiedere più tempo per essere digeriti, un tempo molto prezioso, quindi è importante considerare l'intensità della reazione emotiva e il tempo necessario a digerirla.
- È anche possibile utilizzare alcuni degli strumenti online - che è un nuovo terreno al giorno d'oggi per facilitare il lavoro di gruppo. Il formato online ha pro e contro. Valutateli e provateli prima di applicare gli strumenti attraverso lo schermo. Secondo le nostre esperienze, i rischi si possono trovare nelle seguenti aree: problemi tecnici, non essere in grado di riconoscere lo stato mentale e i cambiamenti ad esso legati, mancanza di intimità se non ben preparati. Benefici: entrare nell'ambiente domestico dei partecipanti che può essere usato come una risorsa, permette la flessibilità del tempo e degli orari personali, dà l'opportunità di creatività con strumenti online (video, disegni, registrazioni, podcast ecc.).

6. Misure di sicurezza

In ogni scheda o attività troverete una sezione per la preparazione generale e alla fine una sezione di quali misure di sicurezza devono essere prese in considerazione.

Alcune misure di sicurezza sono già state affrontate. Di seguito un riepilogo di come prevenire o sopperire ad alcuni che potrebbero presentarsi:

- La cosa più importante è conoscere i partecipanti prima di iniziare a lavorare con loro. Parallelamente è necessario conoscere anche le proprie capacità. Per esempio, se sei un principiante forse non è consigliabile iniziare con gruppi di minori opportunità, specialmente se vuoi lavorare da solo. Valuta le tue competenze e se vuoi ancora sviluppare le tue capacità di facilitazione con gruppi svantaggiati allora trova un professionista a cui affiancarti.
- Nel lavoro con le attività outdoor i rischi maggiori da considerare sono:

- sicurezza fisica - le attività sono spesso molto fisiche, richiedono movimenti e soluzioni insolite in un gruppo, assicuratevi che i partecipanti non abbiano limitazioni fisiche (operazioni, traumi cronici legati al corpo, allergie che sono un rischio quando si sceglie un luogo naturale). Anche se 1-2 membri hanno limitazioni fisiche, non sentitevi scoraggiati nel fare attività all'aperto, scegliete quelle che sono le meno rischiose, o confidate nel fatto che il gruppo trovi le proprie soluzioni quando completa un'attività. Le attività all'aperto sono sfide per scelta, tu come facilitatore hai bisogno di incoraggiare i partecipanti a lasciare la loro zona di comfort, senza questo l'apprendimento non avverrà. Tuttavia la sfida per scelta significa che i partecipanti possono scegliere il loro livello di partecipazione, possono anche disimpegnarsi da certe attività. Il tuo compito come facilitatore è rendere stimolante l'apprendimento del tuo gruppo, considerando che c'è sempre un modo per integrare tutti nell'elaborazione di soluzioni, anche quelli che hanno deciso di non partecipare alla parte fisica dell'attività, puoi coinvolgerli per essere investigatori di risorse, consiglieri, cheer leader ecc. Non sentitevi delusi se qualcuno abbandona completamente l'attività, secondo le nostre esperienze negare la partecipazione ha lo stesso potenziale di apprendimento che parteciparvi pienamente. Un valido processo di riflessione può svelare facilmente i risultati di apprendimento e le risorse personali correlate.

-

Possibili rischi da considerare quando si lavora con i metodi a canale artistico:

- Su questo terreno i rischi principali sono più legati alle emozioni. Nelle sezioni precedenti abbiamo elaborato abbastanza profondamente i possibili rischi legati allo stato mentale e alle esperienze passate, alla conoscenza di sé dei partecipanti. I metodi artistici possono spesso raggiungere una grande profondità, quindi la loro attrattiva sta nella grande opportunità di apprendimento che ne deriva. Tuttavia non tutti sono pronti a vedere cosa c'è "sotto la pelle". Hai bisogno di pianificare il tuo processo in modo incrementale e un monitoraggio continuo di come i tuoi partecipanti si sentono. Si può anche fare un contratto con loro, per stabilire apertamente cosa fare quando l'esperienza è difficile da autogestire, come piccolo rituale che permetta di entrare o uscire dall'esperienza. Per esempio: alzarsi, scuotersi - e dire, il mio nome è XY, oggi è questo e questo giorno e io sono proprio qui e proprio ora.
- Se vedete che qualcuno è troppo invischiato in eventi passati, situazioni di crisi, cercate di far concentrare delicatamente il partecipante sul lato risorsa dell'evento o su come è collegato al suo sé o alla situazione presente. Immergersi e rimanere nelle emozioni passate e rilasciarle è un bel modo di sostenere la guarigione di qualcuno, ma gli strumenti HEART non sono progettati per questo e il loro lavoro di semplificazione è stato pensato per evitare qualsiasi tipo di lavoro terapeutico. Per favore, cercate di fare del vostro meglio per non entrare in questi stati mentali.

7. HEART mandala – come creare il tuo personale workshop

In allegato agli strumenti di HEART troverete un bellissimo disegno del nostro HEART mandala. Potete comprarlo o stamparlo e usarlo per sostenere la fase di progettazione del vostro laboratorio creativo. Ha 4 spazi vuoti dove potete collocare le vostre attività HEART scelte da ogni metodo e potete giocare a costruire una sequenza di esse. Serve come modello simbolico per combinare gli strumenti l'uno con l'altro e costruire una spirale di esperienze per grandi benefici di evoluzione nello sviluppo della propria resilienza.

Esempi di combinazione delle tecniche su:
<https://youtu.be/ueFdy47gqQU>

Questo video mostra la seguente combinazione:

- 1 - Respiro di spugna (the Arc Process - UK)
- 2 - Il bicchiere d'acqua (Outdoor experiential Learning - HU&RO)
- 3 - Diario arteterapeutico (Integrated Marchio Patti method - IT)
- 4 - Riflessioni sulle esperienze integrate

8. Flessibilità - come adattarsi al contesto

Il passaggio tra attività di metodi diversi richiede una certa flessibilità. L'introduzione di alcune discipline richiede un approccio diverso da parte del facilitatore. Gli strumenti sono stati sviluppati per poter essere utilizzati da qualsiasi tipo di facilitatore che lavora con l'educazione non formale in qualsiasi campo - i seguenti suggerimenti sono più ispiratori che prescrittivi nell'esecuzione delle attività.

Ti incoraggiamo a trovare il tuo personale modo di utilizzare il metodo HEART.

Con i metodi a canale artistico:

- È importante accogliere e sostenere qualsiasi tipo di espressione che si presenti. È importante che i partecipanti si sentano a loro agio e si sentano pronti a vedere e sperimentare qualsiasi cosa venga fuori. La riflessione dovrebbe essere aperta per parlare liberamente di se stessi. È necessario creare un ambiente accogliente, dove i partecipanti non hanno bisogno di preoccuparsi di prendersi cura di se stessi mentalmente ed emotivamente.

Con il metodo di esperienza all'esterno:

- È necessario creare un buon rapporto con il gruppo e creare un'atmosfera di fiducia. Nell'educazione esperienziale all'aperto gli individui riflettono su se stessi attraverso le loro relazioni ed esperienze di gruppo. Pertanto, incoraggiarli a incontrarsi in vari modi è essenziale. Poiché il metodo si basa sulla sfida e sull'uscita dalla zona di comfort, il comfort fisico creato dal facilitatore non è necessario. Si può lasciare all'autonomia dei partecipanti. Tuttavia la sicurezza fisica è la responsabilità del facilitatore, è necessario essere preparati a intervenire quando un'attività è in corso per evitare incidenti o piccoli infortuni. Dovete creare un ambiente fisico sicuro dove i partecipanti possano mettersi alla prova, trovare i loro limiti e la loro creatività in nuove soluzioni. Ricorda il motto è: "In te c'è più di quanto pensi!"

Si pone la domanda: come facilitare approcci che partono da presupposti opposti (per esempio sfida fisica e comfort) in un unico workshop?

Se conosci le differenze puoi immaginare come esse possano incrementarsi in un processo progressivo. Sarà certo utile sperimentare in prima persona i benefici dei 2 approcci, per poi trasmetterne l'atmosfera ai partecipanti. Essere sensibilmente informati sulla combinazione metodologica, è di grande sostegno alla conduzione del workshop. È importante essere costantemente in contatto con i partecipanti, chiedendo dei feedback sull'influenza delle attività sul loro comportamento e sul loro sentire. I due approcci possono essere collegati, nel movimento tra interiore ed esteriore, raggiungendo un equilibrio armonioso tra loro. È anche possibile che i vostri partecipanti percepiscano queste diverse esperienze a modo loro, che potrebbero essere diverse dalle nostre precedenti assunzioni e aspettative. Siate aperti a ciò che arriva.

9. Open licence

Erasmus+ prevede che i partner del progetto HEART rendano tutte le risorse educative prodotte nel contesto dei progetti sostenuti dal programma liberamente disponibili al pubblico sotto una licenza aperta. Tali materiali sono conosciuti come Risorse Educative Aperte (OER). Tuttavia vige l'obbligo di citare il progetto HEART e i metodi utilizzati ogni qual volta che le tecniche vengono utilizzate o condivise. I risultati HEART non possono essere usati commercialmente (per esempio venduti da altri, integrati in un libro di testo commerciale, ecc.)

Maggiori informazioni sul progetto HEART e le tecniche su:
HEART web: <https://elmenyakademia.hu/projektek/heart/heart-tools/>
HEART facebook: <https://www.facebook.com/heartforresilience>

Finanziato da Erasmus+.