

RELATIA ÎNTRE MINÉ ȘI TINE

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



nr. de part.
2--15



indoor/ outdoor



30 minute-1 oră



dinamica de grup

SCOP

CONȘTIENTIZAREA SINELUI

- capacitatea de a stabili o relație fără a te pierde;
- redefinirea sinelui și rolului tău în cadrul unei relații;
- dezvoltarea capacității de conectare cu o altă persoană.

PREGĂTIRE

- Un spațiu care poate găzdui participanții.
- Asigurați-vă că toată lumea are un partener.
- Este recomandabil să nu folosiți muzică în fundal, deoarece acest lucru ar putea afecta sau modifica emoțiile și trăirile naturale ale participanților.

INTRO

- * Aceasta este o experiență care constă în mutarea atenției de la tine la o altă persoană, pentru a te întoarce înapoi la tine, îmbogățit.

MATERIALE nimic



PASI

1.1. Facilitatorul cere grupului să se împartă în perechi și cu vocea sa, îi conduce pe participanți într-o stare de relaxare: -->„Respirați adânc, respirați încă odată.... Imaginați-vă o culoare și imaginați-vă că de fiecare dată când inspirați, culoarea vă colorează încet corpul: vă colorează capul, gâtul, umerii, brațele, mâinile, pieptul, abdomenul, spatele, pelvisul, coapsele, genunchii, picioarele.... Imaginați-vă că de fiecare dată când inspirați, calmul și liniștea vă intră în corp și, de fiecare dată când expirați, expirați toată tensiunea și oboseala din corp”.

2. Facilitatorul duce apoi experiența mai departe cu următoarele cuvinte:
-->Stați față în față cu celălalt la o distanță care se simte confortabilă pentru amândoi, dacă este necesar, găsiți un compromis între nevoile dvs. de distanțare; Fiecare intră într-o poziție confortabilă și relaxată, închide ochii și este conștient de corpul său, astfel încât să te vezi ca un întreg, cu propriul ritm. Când simți că ești în contact complet cu tine, spune „eu”. ->Acum deschide ochii și privește persoana pe care o ai vizavi, urmărește-o și, din nou în timpul și ritmul tău, spune „TU”. ->Acum, rămâneți întotdeauna în legătură cu emoțiile voastre, readuceți-vă atenția și spuneți din nou „EU”

3. (În această etapă a experienței, facilitatorul cere participanților să petreacă câteva momente cu ei înșiși (nu mai mult de 10 minute), pentru o autoreflexie scrisă, condusă de următoarele întrebări:

Ce am simțit în timpul exercițiului „Eu” și apoi „TU”?

Cum a fost să mă întorc la EU după ce te-am văzut pe TINE?

S-a schimbat ceva în starea mea emoțională și fizică după această experiență?

4. Când timpul pentru reflecție se termină, grupul se adună din nou și formează un cerc. Experiențele sunt împărtășite, având grijă să protejezi starea emoțională a tuturor participanților, deoarece unii pot trăi această activitate la un nivel foarte profund, intim.

REFLECȚIE

- Ce sentimente ai trăit pe parcursul experienței?
- Cum te poate ajuta această experiență să-ți îmbunătățești relațiile?
- Cum crei că această activitate poate duce la consolidarea rezilienței?

OBSERVAȚII

• Puteți cere participanților să citească ceea ce au scris în timpul autoreflexiei. Oferiți o oportunitate în special celor care au avut o experiență negativă.

• Acest exercițiu se bazează pe „L'intervento psicofisiologico integrato”, Ruggieri, Fabrizio, Della Giovampaola, E.U.R. 2004. [„Intervenție psiho-fiziologică integrată”]

RELATIA ÎNTRE MINE SI TINE

