



NoT
STRESSED

CURRICULUM

“Cosa?! Non sono stressato!”

TITOLO:

Curriculum “Cosa?! Non sono stressato!”

PROGETTO:

“Cosa?! Non sono stressato!” finanziato da JUGEND für Europa, l'Agencia Nazionale Tedesca per il Programma Erasmus+ Youth.

Partners di Progetto:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Germania
- Association for improvement of modern living skills “Realization”, Croazia
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbia
- LINK DMT SRL, Italia
- Out of the Box International, Belgio
- Learning Wizard d.o.o., Croazia

CASA EDITRICE:

LINK DMT s.r.l., Italia

EDITORI:

Danijela Matorcevic

AUTORI:

Danijela Matorcevic; ;
Natalia Seriakova;
Marija Bumbak;
Bumbak; Jelena Ilić;
Marko Paunović;
Maja Katinić Vidović

DESIGN GRAFICO:

Sonja Badjura

TRADOTTO DALL'INGLESE:

Ana Globocnik

Italia,2023



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Sommario

SINTESI DEL PROGETTO	1
CONTESTO DI QUESTO CURRICULUM	3
Programma del corso di formazione	5
RACCOMANDAZIONI PER L'UTILIZZO DI QUESTO CURRICULUM E PER L'ORGANIZZAZIONE DI CORSI DI FORMAZIONE SIMILI	6
SESSIONI ELABORATE PER IL CORSO DI FORMAZIONE: “COSA?! NON SONO STRESSATO!”	8
Introduzione al corso di formazione e costruzione del gruppo	8
Condividere le proprie esperienze e realtà con la gestione e la prevenzione dello stress tra i giovani	11
Gruppo target di giovani con minori opportunità che affrontano stress e ansia	14
Comprendere lo stress e i fattori di stress	17
L'animazione socioeducativa e l'educazione non formale (ENF) nella gestione dello stress	21
Utilizzo della metodologia creativa/artistica nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress: Musicoterapia.....	26
Utilizzo della metodologia creativa/artistica nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress: Fotografia.....	29
Collaborazione tra operatori giovanili, artisti e psicologi per un approccio multidisciplinare alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità	33
Ruolo dei peer educators/leaders nella prevenzione e nella gestione dello stress tra i giovani e interventi raccomandati tra pari	36
Garantire un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress.....	40
Tutoraggio individuale e follow-up con i beneficiari, giovani con minori opportunità che affrontano stress/ansia.....	43
Valutazione e conclusione del corso di formazione	46

SINTESI DEL PROGETTO

I giovani di oggi hanno a che fare con lo stress molto più di quanto non facessero le generazioni precedenti. Quando si effettuano ricerche sulle statistiche generali a livello mondiale, emerge che i giovani hanno un tasso di stress più elevato rispetto agli adulti. Ciò è dovuto a diversi problemi, come i conflitti tra compagni, il bullismo negli istituti scolastici, le condizioni finanziarie, l'orientamento professionale che determina il loro futuro e il loro reddito, e così via. Dal momento che la pandemia Covid-19 è stata presente nelle nostre vite per un periodo di tempo considerevole, i problemi di salute mentale sono aumentati ancora di più.

“Gli effetti psicosociali del COVID-19 colpiscono in modo sproporzionato i giovani. I fattori immediati e a lungo termine che colpiscono i giovani includono l'isolamento sociale, i cambiamenti nell'erogazione dei servizi terapeutici e la perdita quasi totale di tutte le occupazioni strutturate (scuola, lavoro e formazione) in questo gruppo di popolazione¹.”

“A causa della chiusura delle scuole e delle misure di distanziamento sociale legate al COVID-19, milioni di bambini sono stati confinati a casa. Sebbene le famiglie, le comunità e le scuole abbiano cercato di adattarsi, a volte con successo, molti bambini e ragazzi sono stati privati di un supporto strutturato, intrappolati in contesti familiari disfunzionali e si sono affidati in gran parte alle relazioni tra pari attraverso l'uso non sorvegliato dei social media².”

Vivere in un'epoca in cui i social network sottolineano l'importanza di socializzare e di postare contenuti affinché gli altri possano vedere l'attività e l'ambiente circostante, fa sì che i giovani sentano ancora di più il bisogno di appartenere e di essere inclusi. Inoltre, la quantità di tempo trascorsa sui social network permette loro di vedere di più la vita degli altri e di fare inconsapevolmente un confronto con la propria vita e i propri risultati.

Le nostre riflessioni sono rilevanti per i diversi livelli di animazione socioeducativa e per i rispettivi fattori di stress - sia per i giovani, sia per gli operatori giovanili a tutti i livelli di lavoro - locale, nazionale, europeo e internazionale - poiché la pandemia influenza significativamente il modo in cui l'animazione socioeducativa e gli approcci ai giovani sono organizzati al giorno d'oggi.

Pertanto, è urgente affrontare questo problema e mobilitare gli operatori giovanili in Europa per contribuire a sostenere la salute mentale dei giovani. Ciò può essere fatto attraverso il potenziamento sia dei giovani che si trovano a gestire lo stress sia degli operatori giovanili che affrontano questi temi e lavorano con gruppi target. Questo progetto si propone di lavorare sulle questioni menzionate attraverso il potenziamento dei giovani con minori opportunità e degli operatori giovanili, producendo materiali educativi rilevanti e sviluppando partenariati strategici di qualità tra i Paesi europei.

Obiettivi del progetto:

¹ Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84

² Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protecting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A challenging engagement and learning process. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(11), 1203-7. <https://www.researchgate.net/publication/344942775>

- Potenziare gli operatori giovanili per la prevenzione e la gestione dello stress tra i giovani in condizioni di emarginazione, attraverso lo sviluppo di curricula stimolanti e innovativi, LTTA e corsi online per la formazione degli operatori giovanili.
- Potenziare i giovani con minori opportunità nei meccanismi di difesa e nella gestione dello stress e dell'ansia, attraverso un Toolkit innovativo che comprende workshop ad approccio multidisciplinare per i beneficiari.
- Scambio di buone pratiche e ulteriore sviluppo di partenariati strategici di qualità tra partner di 5 Paesi europei con realtà diverse in materia di gestione e prevenzione dello stress giovanile.

Le attività del progetto sono:

- A1 – Gestione del progetto
- M1 – Riunione di avvio del progetto
- O1 Toolkit "Cosa?! Non sono stressato!" - Toolkit per gli operatori giovanili per realizzare diversi workshop con beneficiari giovani con minori opportunità sulla prevenzione e la gestione dello stress; con un approccio multidisciplinare al tema.
- M2 – Secondo incontro di progetto
- O2 Curriculum "Cosa?! Non sono stressato!" - Curriculum per potenziare la capacità degli operatori giovanili attuali e futuri di educare, seguire e supportare i giovani con minori opportunità nella prevenzione e nella gestione dello stress, nonché di affrontare il proprio stress nel lavoro che svolgono con i giovani.
- M3 – Terzo incontro di progetto
- O3 Corso di e-learning "Cosa?! Non sono stressato!" - uno strumento digitale innovativo e aggiornato / corso online per argomenti rilevanti e con strumenti per la prevenzione e la gestione dello stress che si verifica nelle situazioni quotidiane in presenza e online tra i giovani e nell'animazione socioeducativa al giorno d'oggi.
- C1 - LTTA - Formazione di formatori nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità
- E1, E2, E3, E4, E5 - Conferenze aperte in RS, IT, HR, DE, BE
- M4 – Riunione di valutazione finale

Partners:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR e.V., Germany
- Association for improvement of modern living skills "Realization", Croatia
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbia
- LINK DMT s.r.l., Italy
- Out of the Box International, Belgium
- Learning Wizard d.o.o., Croatia

CONTESTO DI QUESTO CURRICULUM

Il Curriculum "Cosa?! Non sono stressato!" è volto a potenziare gli operatori giovanili, attuali e futuri, nell'educare, guidare e supportare ulteriormente i giovani con minori opportunità nella prevenzione e gestione dello stress, e nel gestire il proprio stress durante le attività di animazione socioeducativa che svolgono. Il curriculum è pensato come materiale per gli educatori giovanili al fine di organizzare un corso di formazione di 7 giorni sul potenziamento degli operatori giovanili per sviluppare competenze e metodi alternativi di prevenzione e gestione dello stress che avviene nelle situazioni quotidiane, sia in presenza che online, tra i giovani e nell'animazione socioeducativa oggi. Il curriculum ha un approccio multidisciplinare ed è composto da prospettive di diversi settori. Consiste in dettagliati modelli di sessioni, di documenti di riferimento suggeriti, letture aggiuntive e altre raccomandazioni per facilitarne l'attuazione e riproduzione.

Mentre il Toolkit O1 di questo progetto consiste in concetti teorici, spiegazioni e descrizioni dei concetti e specifici workshop individuali da riprodurre nell'animazione socioeducativa diretta con i giovani nelle nostre comunità, questo Curriculum O2 è composto da istruzioni metodologiche su come organizzare una formazione esaustiva di 7 giorni per gli operatori giovanili sui temi del progetto, al fine di guidare, allenare ed educare ulteriormente i giovani nelle nostre comunità nella prevenzione e la gestione dello stress tra di loro e per lo sviluppo di nuovi metodi quando si lavora con i beneficiari diretti nelle comunità.

È noto che la fluttuazione degli operatori giovanili attraverso le organizzazioni giovanili (di animazione socioeducativa) è alta e dipende dal progresso personale e dalla capacità delle organizzazioni di porre loro delle sfide professionali. Avere una maggiore possibilità di sviluppo personale per gli operatori giovanili influisce su un livello di soddisfazione più alto e, di conseguenza, essi scelgono di rimanere più a lungo nell'organizzazione giovanile (di animazione socioeducativa). Questo curriculum è pensato come base per una gestione della conoscenza di qualità e per la costruzione delle capacità future nelle organizzazioni partner e in altre organizzazioni giovanili (di animazione socioeducativa) interessate.

Gli obiettivi specifici del corso di formazione di questo curriculum sono:

- Fornire le basi per il processo di apprendimento di gruppo di qualità riguardo al presente corso di formazione e fornire ai partecipanti informazioni utili sul progetto e sul programma;
- Esplorare e condividere informazioni e buone pratiche da diversi paesi/realità relative ai giovani e alla gestione dello stress;
- Comprendere il gruppo target di giovani con minori opportunità, gli ostacoli che affrontano e discutere le fonti di stress e ansia;
- Sviluppare la comprensione dello stress e dei fattori di stress che colpiscono i giovani (con minori opportunità) oggi;
- Esplorare il ruolo che l'animazione socioeducativa e l'educazione non formale possono svolgere nel supportare i giovani a gestire lo stress attraverso attività interattive e tecniche pratiche di gestione dello stress;
- Esplorare la musica come strumento di auto-espressione nell'animazione socioeducativa per affrontare lo stress dei giovani con minori opportunità;
- Esplorare la metodologia della fotografia per la gestione dello stress dei giovani e sviluppare le competenze fotografiche;
- Creare uno spazio per scoprire nuovi approcci multidisciplinari alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità attraverso la cooperazione di artisti, operatori giovanili e psicologi;

- Creare uno spazio per discutere il ruolo dei peer educators/ leaders nella prevenzione e gestione dello stress tra i giovani e lavorare sull'ideazione di interventi consigliati tra pari;
- Sviluppare una migliore comprensione sull'importanza e sui diversi aspetti dell'ambiente di qualità quando si sviluppano workshop multidisciplinari di gestione dello stress;
- Discutere il concetto di tutoraggio e creare uno spazio per sviluppare specifici piani di tutoraggio per i giovani con minori opportunità che affrontano lo stress/ansia;
- Creare uno spazio per i partecipanti per valutare il corso di formazione attraverso diversi metodi di valutazione.

Questo Output Intellettuale è composto dal curriculum di formazione per educatori e formatori giovanili, costituito dai seguenti elementi/argomenti e le rispettive strutture di sessione con risorse utili:

- Introduzione al corso di formazione e costruzione del gruppo;
- Condivisione delle proprie esperienze e realtà con la gestione e prevenzione dello stress tra i giovani;
- Gruppo target di giovani con minori opportunità che affrontano lo stress e l'ansia;
- Comprensione dello stress e dei fattori di stress;
- L'animazione socioeducativa e l'educazione non formale (ENF) nella gestione dello stress;
- Utilizzo della metodologia creativa / artistica per la gestione dello stress nell'animazione socioeducativa: Musicoterapia;
- Utilizzo della metodologia creativa / artistica per la gestione dello stress nell'animazione socioeducativa: Fotografia;
- Cooperazione di operatori giovanili, artisti e psicologi per un approccio multidisciplinare alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità;
- Ruolo dei peer educators/ leaders nella prevenzione e gestione dello stress tra i giovani e interventi consigliati tra pari;
- Garantire un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari di gestione dello stress;
- Tutoraggio individuale e follow-up con i beneficiari, giovani con minori opportunità che affrontano lo stress / ansia;
- Valutazione e conclusione del corso di formazione.



Programma del corso di formazione

Giorno 1	
PM	Arrivo dei partecipanti
Sera	Serata di benvenuto
Giorno 2	
AM	Introduzione al corso di formazione e costruzione del gruppo
PM	Condividere le proprie esperienze e realtà con la gestione e la prevenzione dello stress tra i giovani.
PM	Riflessione e Valutazione della giornata
Sera	Serata interculturale
Giorno 3	
AM	Gruppo target di giovani con minori opportunità che affrontano lo stress e l'ansia.
PM	Comprendere lo stress e i fattori di stress – I
PM	Riflessione e Valutazione della giornata
Giorno 4	
AM	Comprendere lo stress e i fattori di stress – II
PM	L'animazione socioeducativa e l'educazione non formale (ENF) nella gestione dello stress
PM	Riflessione e Valutazione della giornata
Giorno 5	
AM	Utilizzo della metodologia creativa/artistica nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress: Musicoterapia
PM	POMERIGGIO LIBERO!
Giorno 6	
AM	Utilizzo della metodologia creativa/artistica nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress: Fotografia
PM	Cooperazione tra operatori giovanili, artisti e psicologi per un approccio multidisciplinare alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità
PM	Riflessione e Valutazione della giornata
Giorno 7	
AM	Ruolo degli peer educators/leaders nella prevenzione e nella gestione dello stress tra i giovani e interventi raccomandati tra pari
PM	Garantire un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress.
PM	Riflessione e Valutazione della giornata
Giorno 8	
AM	Tutoraggio individuale e follow-up con i beneficiari, i giovani con minori opportunità che affrontano lo stress/ansia
AM	Valutazione e conclusione del corso di formazione
PM	Festa "Ci rivediamo presto"
Giorno 9	
AM	Partenza dei partecipanti

RACCOMANDAZIONI PER L'UTILIZZO DI QUESTO CURRICULUM E PER L'ORGANIZZAZIONE DI CORSI DI FORMAZIONE SIMILI

Il curriculum "Cosa?! Non sono stressato!" è stato creato per potenziare gli operatori giovanili, sia attuali che futuri, affinché possano educare, fare da mentore e sostenere i giovani con minori opportunità nella prevenzione e gestione dello stress, nonché per gestire il proprio stress nelle attività di animazione socioeducativa che svolgono. In questo modo, i risultati del progetto saranno ulteriormente diffusi alle organizzazioni che lavorano nel settore giovanile e ad altri beneficiari attraverso la riproduzione delle sessioni e delle attività sviluppate. Il curriculum è un materiale per gli educatori su come organizzare un corso di formazione di 7 giorni e sviluppare competenze e metodi alternativi di prevenzione e gestione dello stress che si verifica nelle situazioni quotidiane, sia in presenza che online, tra i giovani e nell'animazione socioeducativa oggi.

L'obiettivo di organizzare un corso di formazione che utilizza questo curriculum è quello di sviluppare le seguenti competenze tra i nostri operatori giovanili, che sono i partecipanti ai corsi di formazione basati su questo curriculum:

- Conoscenza del concetto di stress e fattori di stress;
- Conoscenze e informazioni aggiornate sulle cause dello stress tra i giovani;
- Competenze nelle tecniche di gestione dello stress e prevenzione dello stress tra i giovani;
- Competenze sulle metodologie creative e artistiche nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress;
- Conoscenze e abilità nel garantire un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari di gestione dello stress;
- Conoscenza approfondita su come applicare le attività / workshop pertinenti con i giovani con minori opportunità a livello locale.

In ogni sessione del curriculum, presentiamo ulteriori raccomandazioni pertinenti agli elementi della sessione presentati che potrebbero essere utili per i formatori giovanili che devono organizzare e guidare i corsi di formazione basati su questo curriculum. Inoltre, presentiamo qui alcune fasi e raccomandazioni comuni che dovrebbero essere prese in considerazione per l'organizzazione di qualità dei corsi di formazione basati su questo curriculum:

Fase 1: Prima del corso di formazione

- I partecipanti devono ricevere informazioni relative al loro coinvolgimento e contributo attraverso il pacchetto informativo. Questo coinvolge logistica, viaggio, accordi e informazioni pertinenti collegate al contesto locale in cui si organizza il corso di formazione.
- L'organizzazione mittente dovrebbe informare i partecipanti sull'importanza di accogliere la diversità e la tolleranza quando si lavora con persone di diverse società e culture. I partecipanti dovrebbero anche essere preparati a contribuire attivamente alla serata interculturale e a presentare la propria cultura, così come dovrebbero essere pronti per interazioni interculturali con partecipanti di altre culture.
- Le organizzazioni mittenti devono informare e preparare i partecipanti per le attività di ricerca e per i compiti che devono svolgere prima del loro arrivo. Su questo aspetto, il team organizzativo e i formatori dovrebbero essere in comunicazione regolare con le organizzazioni mittenti, e anche in comunicazione diretta con gli operatori giovanili partecipanti, laddove possibile.

- I partecipanti dovrebbero essere preparati e condurre ricerche sulle realtà dei loro paesi sulla gestione dello stress tra i giovani e le rispettive cause. Dovrebbero anche preparare una presentazione dei programmi esistenti e delle sfide che affrontano quando lavorano su questo tema. Inoltre, i partecipanti dovrebbero includere nelle loro ricerche informazioni sul gruppo target di giovani con minori opportunità e le loro realtà. Dovrebbero informare gli organizzatori nel caso in cui non potessero completare questo passaggio poiché ciò potrebbe influire sullo sviluppo delle prime sessioni, soprattutto dal punto di vista del tempo.

Fase 2: Durante il corso di formazione

- Dovrebbe essere organizzata una serata interculturale in cui ogni cultura / paese presenta fatti interessanti e caratteristiche della propria cultura. Questo può includere diverse informazioni demografiche, abitudini della popolazione, alcuni luoghi comuni, portare cibo e bevande, suonare musica o eseguire danze, e così via. È preferibile che questo evento venga organizzato già il primo o il secondo giorno del corso di formazione, in modo da contribuire a una conoscenza reciproca più rapida e di qualità.
- I tempi delle attività possono dipendere dall'energia del gruppo, dalla conoscenza e comprensione dei partecipanti, così come dalla produttività e dai bisogni. Il formatore dovrebbe essere flessibile per quanto riguarda i tempi e adattarsi di conseguenza per raggiungere le finalità e gli obiettivi prefissati.
- Dovrebbe avere luogo una breve sessione di riflessione e valutazione della giornata lavorativa dopo ogni giornata di lavoro. Questa sessione dovrebbe consistere nella valutazione delle attività, dei metodi di lavoro, delle prestazioni dei formatori e delle raccomandazioni per i giorni successivi al fine di adattare il programma alle esigenze dei partecipanti.
- Oltre alla valutazione / riflessione quotidiana, dovrebbe esserci una sessione di valutazione finale, dopo il completamento di tutte le sessioni del programma. Questo è di grande importanza e dovrebbe essere progettato con diverse attività che rispondono alle esigenze di tutti i partecipanti e rispettano il loro anonimato.
- Tutte le sessioni e le attività dovrebbero essere progettate utilizzando approcci inclusivi in modo che i partecipanti non sperimentino alcun tipo di esclusione durante la partecipazione al programma.

Fase 3: Dopo il corso di formazione

- Dopo il completamento del corso di formazione, i partecipanti dovrebbero essere contattati dagli organizzatori e dai formatori riguardo alle attività di follow-up che hanno progettato (workshop). Dovrebbero essere consultati per i piani di sviluppo e per il supporto necessario. Alla fine, i partecipanti dovrebbero fornire feedback e riferire sulle azioni sviluppate.

SESSIONI ELABORATE PER IL CORSO DI FORMAZIONE: “COSA?! NON SONO STRESSATO!”

Introduzione al corso di formazione e costruzione del gruppo

Titolo della Sessione: Introduzione al corso di formazione e costruzione del gruppo

Durata: 180 minuti

Contesto:

Il corso di formazione inizia dando il benvenuto a tutti e introducendo l'aspetto principale del corso e della sua organizzazione. Si tratta del primo incontro ufficiale tra i partecipanti e le organizzazioni. È la parte in cui il formatore condivide tutte le informazioni importanti relative al programma, agli aspetti logistici e alle informazioni pratiche. Le sessioni introduttive dovrebbero avere un'atmosfera rilassata e includere alcuni brevi giochi e attività di costruzione del gruppo. Poiché i partecipanti provengono da culture e realtà diverse, questa sessione costituirà la base della loro condivisione e del successivo lavoro di gruppo durante il resto del corso di formazione.

Finalità della sessione: Porre le basi per un processo di apprendimento di gruppo di qualità in questo corso di formazione e fornire ai partecipanti informazioni utili sul progetto e sul programma.

Obiettivi:

- Presentare il progetto, gli argomenti, il corso di formazione e il team;
- Presentare il programma dettagliato del corso di formazione;
- Conoscersi e creare uno spazio sicuro per i partecipanti e i formatori;
- Riflettere sulle aspettative, i contributi e i sentimenti dei partecipanti;
- Creare un terreno solido per la partecipazione attiva.

Competenze affrontate:

- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenze di cittadinanza;
- Competenza multilinguistica;
- Lavoro di squadra;
- Comunicazione;
- Gestione del tempo;
- Competenza digitale;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Consapevolezza culturale e competenza espressiva.

Metodologia e metodi: Input; Giochi sui nomi; Esercizi interattivi relativi al programma; Esercizi interattivi per la costruzione del gruppo – Camminare e Parlare; Discussione.

Flusso della sessione:

I. Accoglienza e introduzione (10 minuti)

Il formatore apre la sessione presentandosi e scambiando parole di benvenuto con i partecipanti. Poi condivide il contesto del corso di formazione, l'organizzazione da cui proviene e il suo background personale e le sue esperienze relative all'argomento del corso di formazione. Gli altri membri del team che lavorano al corso di formazione condivideranno le stesse informazioni. Essi indicheranno anche il loro ruolo durante il corso di formazione.

II. Come ti chiami? (30 minuti)

Tutti sono seduti in cerchio (partecipanti e membri del team). Dopo che il gruppo di progetto ha finito di presentarsi, il formatore inviterà i partecipanti a condividere brevemente i loro nomi, i Paesi da cui provengono e cosa stanno facendo attualmente nell'animazione socioeducativa. Una volta terminate le presentazioni, il formatore dividerà i partecipanti in quattro gruppi, che avranno a disposizione fino a 5 minuti per imparare i nomi degli altri. In seguito, il formatore unirà due piccoli gruppi in un solo gruppo con lo stesso compito, cioè di imparare i nomi degli altri nel gruppo più grande. Avranno 5-10 minuti per questo compito. Infine, tutti i partecipanti torneranno nel cerchio grande e il formatore chiederà a un volontario di provare a presentare tutti i partecipanti chiamandoli con i loro nomi.

III. Il programma del corso di formazione (20 minuti)

Il formatore presenta il programma del corso di formazione nel dettaglio, con tutte le sessioni delineate in modo che i partecipanti siano ben informati e in modo da non lasciare spazio a fraintendimenti. A questo scopo, sarebbe opportuno preparare dei fogli colorati con i titoli delle sessioni che potrebbero essere affissi alla parete in un secondo momento, nonché organizzare questa parte in modo interattivo, per assicurarsi che i partecipanti abbiano compreso in modo più dettagliato ciò che è previsto in ogni sessione del programma del corso.

IV. Aspettative, contributi e timori (30 minuti)

Prima di iniziare questa parte della sessione, il formatore affiggerà alla parete 3 lavagne a fogli mobili, sulle quali scriverà: aspettative, contributi personali e paure e si assicurerà che i partecipanti abbiano a disposizione il materiale necessario (penne e post-it di diverse dimensioni e colori). Dopo aver presentato il programma e aver risposto a tutte le domande, il formatore chiederà ai partecipanti di condividere ciò che si aspettano dal programma, dai formatori e dal gruppo. Inoltre, i partecipanti condivideranno in che modo pensano di poter contribuire durante il corso di formazione, l'esperienza che hanno e il loro background personale. Il formatore deve sottolineare ai partecipanti che possono condividere qualsiasi timore. I partecipanti hanno 20 minuti per pensare e scrivere i loro pensieri su dei post-it, che poi attaccheranno sulle rispettive lavagne a fogli mobili. Quando i partecipanti hanno finito, il formatore presenterà il riepilogo delle risposte dei partecipanti e rivedrà ogni risposta insieme a loro, una lavagna alla volta.

V. Camminare e Parlare (65 minuti)

Se il meteo lo consente, questa attività dovrebbe essere svolta all'aperto. Ogni partecipante riceve una domanda (dall'elenco delle domande che il formatore ritiene importanti). Poi, ogni partecipante trova un compagno e il gruppo lascia l'edificio e inizia a camminare per la città/ località guidata dal formatore. Mentre camminano, ogni coppia discute la propria domanda ed entrambe le persone condividono le proprie impressioni/pensieri. Dopo qualche minuto di chiacchiere, trovano un nuovo compagno e

ricevono una nuova domanda dal formatore. Le domande potenziali per questa attività possono essere le seguenti:

- Qual è la tua occupazione o professione?
- Cosa ti piace e cosa non ti piace della tua occupazione o professione?
- Cosa potrebbe dire il tuo migliore amico sulla forza del tuo carattere?
- Cosa potrebbe dire il tuo migliore amico sulla debolezza del tuo carattere?
- Descrivi due o tre eventi del tuo passato che hanno avuto una maggiore influenza su chi sei oggi.
- Qual è la tua paura/le tue paure più grandi nella vita?
- Qual è/quali sono i tuoi più grandi desideri nella vita?
- Descrivi la mattina, il pomeriggio o la sera perfetti per te.
- Perché hai scelto i tuoi studi?
- Cosa ti rende felice nella tua vita? Perché?
- Cosa ti rende triste nella tua vita? Perché?
- Cosa hai lasciato a casa per venire qui?
- Se potessi cambiare qualcosa di te, cosa cambieresti?
- La cosa più folle che hai fatto nella tua vita.
- Cosa ti infastidisce nella vita?
- In quale città ti piacerebbe vivere? Perché?
- Quale musica o canzone ti fa sentire più a casa/compreso? Perché?

Dopo aver finito, il formatore riporta i partecipanti nella sala in plenaria dove chiede ai partecipanti una breve discussione sulle loro impressioni sull'attività e chiede loro cosa hanno imparato gli uni dagli altri durante questa attività.

VI. Regole di gruppo (25 minuti)

Una volta terminata la parte di condivisione della sessione, il formatore scrive su una lavagna a fogli mobili “Regole del gruppo” e chiede ai partecipanti di scrivere su dei post-it ciò che vorrebbero fosse una regola, in termini di lavoro e in generale, durante il corso di formazione. I formatori possono anche utilizzare Menti per questo scopo. Il formatore esaminerà le regole insieme ai partecipanti e stabilirà le regole di comportamento da rispettare durante il corso di formazione. Il formatore scriverà su una nuova lavagna a fogli mobili o stamperà i risultati e li metterà in un luogo visibile a tutti durante il corso di formazione.

Materiali necessari: Fogli per lavagna a fogli mobili; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; fogli A4; computer portatile; proiettore; accesso a Internet.

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- È importante notare che a volte la calligrafia dei partecipanti (sui post-it) non sarà completamente leggibile per il formatore. Tuttavia, quando si chiede una spiegazione di un post-it, un partecipante potrebbe non sentirsi a proprio agio a condividere verbalmente in quel momento. Se ciò accade, il formatore deve essere preparato e deve rispondere al post-it in questione a partire dalla sua esperienza personale e passare al post-it successivo. Questa parte della sessione dovrebbe far emergere brevi discussioni e momenti di condivisione tra i partecipanti sui post-it affissi.
- Per le regole di gruppo, il formatore può chiedere ai partecipanti di avvicinarsi alla lavagna a fogli mobili e di firmare le regole del gruppo come “accordo di apprendimento” tra loro.

Condividere le proprie esperienze e realtà con la gestione e la prevenzione dello stress tra i giovani

Titolo della Sessione: Condividere le proprie esperienze e realtà con la gestione e la prevenzione dello stress tra i giovani

Durata: 180 minuti

Contesto:

Come è noto, il livello di stress tra i giovani è aumentato durante e dopo la pandemia di Covid-19. Purtroppo, la pandemia ha colpito i giovani e il loro ambiente personale sotto tutti gli aspetti: ambiente di lavoro, vita sociale, istruzione, occupabilità, ecc. Di conseguenza, sono state istituite molte iniziative e programmi per i giovani, al fine di affrontare lo stress che la nuova realtà, definita prevalentemente come “nuova normalità”, ha portato su di loro. In questa sessione, i partecipanti faranno una ricerca e scopriranno come i giovani sono stati colpiti in diversi Paesi e quali meccanismi sono stati creati per aiutarli. Alla fine della sessione, faranno un brainstorming su altre possibili soluzioni da implementare.

Finalità della sessione: Esplorare e condividere informazioni e buone pratiche provenienti da diversi Paesi/realtà relative ai giovani e alla gestione dello stress.

Obiettivi:

- Esplorare la definizione di stress;
- Offrire ai partecipanti uno spazio per ricercare e trovare informazioni sullo stress e sulla sua prevenzione in diverse comunità/paesi;
- Sensibilizzare alla gestione dello stress e trovare somiglianze e differenze nelle diverse comunità/paesi.

Competenze affrontate:

- Capacità di ricerca;
- Competenza multilinguistica;
- Lavoro di gruppo;
- Comunicazione;
- Capacità di presentazione;
- Competenza digitale;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Consapevolezza culturale e competenza espressiva.

Metodologia e metodi: Input; Lavoro di gruppo; Esposizione; Discussione.

Flusso della sessione:

- I. Che cos'è lo stress? – Input (15 minuti)

Il formatore fornisce alcuni input sul tema dello stress che affrontano i seguenti aspetti dell'argomento:

- Definizione di stress
- Eventi che possono scatenare lo stress
- Impatto dello stress – sintomi fisici e psicologici
- Benefici di una dose di stress in situazioni difficili.

Durante l'input, il formatore collega regolarmente le informazioni fornite con l'esperienza personale e chiede regolarmente ai partecipanti le loro impressioni sui diversi input.

II. Lavoro in piccoli gruppi – Titolo: Giovani sotto stress (65 minuti)

Il formatore divide i partecipanti nei loro gruppi nazionali. Nel caso in cui ci sia un numero ridotto di partecipanti provenienti da un solo Paese, il formatore può creare gruppi misti e adattare il compito di conseguenza. La divisione sarà fatta in accordo con i partecipanti. Ogni gruppo avrà a disposizione una lavagna a fogli mobili e materiali (giornali, riviste, ecc.) per creare la prima pagina di un giornale. I compiti del lavoro di gruppo sono:

- Ricercare le statistiche del proprio paese relative ai giovani e allo stress.
- Scoprire i principali fattori di stress (cause).
- Come descrivereste un giovane “tipico” del vostro Paese e il suo ambiente (i problemi che deve affrontare)?
- Quali sono le sfide che la sanità, l'istruzione o altre istituzioni devono affrontare quando si tratta di affrontare questo problema?

III. Esposizione e presentazioni (60 minuti)

Al termine del lavoro di gruppo, ogni gruppo espone i propri risultati sulle lavagne a fogli mobili sotto forma di nuovi titoli e prime pagine di giornale. I partecipanti vanno in giro a prendere appunti sui diversi Paesi. Dopo l'esposizione, ogni gruppo presenta brevemente le proprie prime pagine.

IV. Discussione (40 minuti)

Il formatore pone domande sui compiti svolti durante l'attività precedente. Alcune delle domande per la discussione sono le seguenti:

- È stato difficile trovare informazioni durante la vostra ricerca?
- Quali fonti di informazione avete utilizzato per ottenere le statistiche e le informazioni sulle realtà dei vostri Paesi?
- Quali sono le somiglianze e le differenze che avete riscontrato ascoltando le presentazioni delle realtà nelle diverse comunità/paesi?
- Quale può essere il ruolo e l'impatto delle istituzioni sulla prevenzione dello stress tra i giovani?
- Ci sono buone pratiche provenienti da diversi Paesi che potrebbero essere implementate anche nella vostra comunità?

Materiali necessari: Fogli per lavagna a fogli mobili; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; riviste; forbici; colla; fogli A4; computer portatili (il numero dipende dal numero di gruppi); proiettore; accesso a Internet.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Global wellness institute; articoli e informazioni sullo stress <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/stress-management/>

- Defining Work Stress in Young People; documento di ricerca; https://www.researchgate.net/publication/325566150_Defining_Work_Stress_in_Young_People
- Studio "Young Europe" pubblicato da TUI Foundation; https://www.tui-stiftung.de/wp-content/uploads/2022/07/2022_07_06_JungesEuropa2022_Report.pdf
- Articoli e informazioni sui fattori esterni e sul loro effetto sui giovani <https://www.greens-efa.eu/opinions/youth-mental-health/>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Questa sessione è collegata al compito di ricerca che è stato richiesto ai partecipanti prima dell'arrivo al corso di formazione. Il formatore deve assicurarsi che i partecipanti lo abbiano informato preventivamente sulla loro ricerca, per poter organizzare al meglio i tempi previsti per il compito di gruppo.

Gruppo target di giovani con minori opportunità che affrontano stress e ansia

Titolo della Sessione: Gruppo target di giovani con minori opportunità che affrontano stress e ansia

Durata: 180 minuti

Contesto:

I giovani con minori opportunità si trovano ad affrontare più ostacoli nella vita a causa delle limitazioni che incontrano quotidianamente e, di conseguenza, hanno a che fare con stress e ansia a un livello più elevato. L'educazione non formale potrebbe essere uno dei meccanismi per affrontare lo stress e l'ansia. Questo può essere fatto inizialmente sostenendo i giovani a comprendere l'importanza di riconoscere e affrontare lo stress e l'ansia, e continuando con lo sviluppo di programmi specifici di animazione socioeducativa che affrontano questi problemi, oltre a metterli in contatto con professionisti/opportunità esistenti che si occupano di stress e ansia a livello professionale.

Nell'ambito di questo corso di formazione, la sessione si concentra sulla comprensione del nostro gruppo target di giovani con minori opportunità e sulla discussione delle loro realtà e delle sfide che devono affrontare e che portano a stress e ansia. Ciò costituirà una buona base per tutte le sessioni successive del corso di formazione, in modo che gli operatori giovanili partecipanti aumentino le loro competenze per sostenere questo gruppo target (e la loro gestione dello stress e dell'ansia) in modo qualitativo.

Finalità della sessione: Comprendere il gruppo target dei giovani con minori opportunità, gli ostacoli che devono affrontare e discutere le potenziali fonti di stress e ansia.

Obiettivi:

- Definire e comprendere il termine giovani con minori opportunità;
- Evidenziare l'importanza della segmentazione del gruppo target dei giovani con minori opportunità quando si affrontano i loro bisogni specifici per l'inclusione nella comunità e la gestione dello stress;
- Migliorare la comprensione degli ostacoli e delle cause di stress che i giovani con minori opportunità devono affrontare.

Competenze affrontate:

- Competenze di cittadinanza;
- Capacità analitiche;
- Pensiero critico;
- Comunicazione e collaborazione;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Consapevolezza culturale e competenza espressiva.

Metodologia e metodi: Input; Lavoro di gruppo; Brainstorming; Presentazioni.

Flusso della sessione:

I. Chi sono i giovani con minori opportunità (45 minuti)

Il formatore ha preparato una presentazione dettagliata con un contributo teorico sul gruppo target - Giovani con minori opportunità. La presentazione consiste nel seguente ordine del giorno:

- Definizione del termine Giovani con minori opportunità
- Chi sono le persone con minori opportunità in Europa
- Il loro coinvolgimento nell'educazione non formale (ENF)
- Inclusione ed esclusione sociale dei giovani con minori opportunità
- Ostacoli pratici e personali

Dopo la presentazione, il formatore chiede ai partecipanti cosa viene loro in mente quando gli si chiede quali sono gli ostacoli che questo gruppo target deve affrontare nella vita quotidiana nelle loro comunità. Una volta creato l'elenco dei potenziali ostacoli, i partecipanti hanno a disposizione 10-15 minuti per dare il loro contributo. Successivamente, si dovrebbe svolgere una discussione in plenaria per esaminare quali sono le situazioni più comuni in cui questi giovani sono maggiormente a rischio di un livello di stress più elevato. Tutte queste situazioni saranno raggruppate per categorie (ad esempio, ostacoli educativi, ostacoli sociali, ostacoli di salute, ecc.)

II. Brainstorming – Gruppi target e segmentazione (25 minuti)

Il formatore spiega che, oltre alla definizione di un gruppo target, dovrebbe esserci una segmentazione più specifica dei gruppi e delle comunità per conoscere le sfide specifiche che devono affrontare e per poter indirizzarle meglio verso un sostegno. Si svolge quindi una breve sessione di brainstorming in cui il formatore raccoglie dai partecipanti le informazioni sul gruppo target, comprese quelle demografiche, il background socioeconomico, l'istruzione precedente, gli interessi e le passioni, per creare un profilo dettagliato del gruppo target. Le caratteristiche principali dei gruppi target vengono scritte sulla lavagna a fogli mobili.

III. Lavoro in piccoli gruppi (60 minuti)

I formatori dividono i partecipanti in piccoli gruppi. Ogni gruppo ha il compito di discutere una specifica categoria di ostacoli della parte precedente della sessione (ad esempio, ostacoli educativi, sociali, sanitari, ecc.) Inoltre, ogni gruppo deve riflettere sulle cause e sulle conseguenze di questi ostacoli nel produrre livelli più elevati di stress tra i giovani con minori opportunità. In seguito, vengono fornite loro le seguenti domande da includere nel loro lavoro di gruppo per una migliore segmentazione e comprensione dei gruppi target con cui lavorano:

Chi: Sono adolescenti, millennial o baby boomer? Sono maschi o femmine? Dove vanno e cosa fanno?

Cosa: Partecipano all'animazione socioeducativa? A quale tipo di animazione socioeducativa partecipano/lavorano? Quali sono le fonti dei loro problemi e perché hanno bisogno di sostegno? Qual è la fonte del loro stress?

Dove: Dove vivono, com'è il loro ambiente? Dove utilizzano l'animazione socioeducativa?

Perché: Perché sono importanti per il nostro argomento?

Hanno 60 minuti per lavorare su questo compito e prepararsi per una breve presentazione.

IV. Presentazioni (50 minuti)

Tutti i gruppi tornano in plenaria per presentare i loro risultati. Una volta che un gruppo ha terminato la presentazione, il formatore apre la discussione e invita i partecipanti a contribuire. Quando tutti i gruppi presenteranno i loro risultati, il formatore farà notare i punti chiave relativi agli ostacoli elencati che i

giovani con minori opportunità devono affrontare e quali sono le cause e le conseguenze più importanti dei fattori di stress elencati.

Materiali necessari: Fogli per lavagna a fogli mobili; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; fogli A4; computer portatile; proiettore; accesso a Internet; adesivi; nastro adesivo o spilli per attaccare i fogli alla parete.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- **T-Kit 8: Social Inclusion (pubblicato dal Consiglio d'Europa e dalla Commissione europea)** <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>
- **T-Kit 6: Training Essentials (pubblicato dal Consiglio d'Europa e dalla Commissione europea)** <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-6-training-essentials>
- **Young people with fewer opportunities** <https://youthcoop.pt/fewer-opportunities/>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Durante il lavoro in piccoli gruppi sulla discussione della specifica categoria di ostacoli e sulle cause e conseguenze di questi ostacoli nel produrre livelli più elevati di stress tra i giovani con minori opportunità, si raccomanda ai formatori/organizzatori di organizzare una biblioteca vivente con i giovani appartenenti a questi gruppi target, se possibile. Se non è possibile incontrarsi faccia a faccia con i giovani interessati, sarebbe opportuno cercare di organizzare delle interviste online con loro, in plenaria.

Comprendere lo stress e i fattori di stress

Titolo della Sessione: Comprendere lo stress e i fattori di stress

Durata: 180 + 180 minuti

Contesto:

Essere in grado di affrontare con successo qualsiasi fattore che influisce sulla propria vita esige una comprensione più approfondita dello stesso. I giovani, purtroppo, hanno oggi a che fare con una grande quantità di stress. Per essere in grado di affrontarlo e gestirlo, hanno bisogno di capire da dove proviene e di avere dei meccanismi per sapere come fare. Questa sessione è stata progettata con diverse attività e compiti per consentire ai partecipanti di apprendere il concetto di stress, i fattori di stress, le sue cause e il modo in cui colpisce i giovani in una comunità al giorno d'oggi.

Finalità della sessione: Sviluppare la comprensione dello stress e dei fattori di stress che colpiscono i giovani (con minori opportunità) al giorno d'oggi.

Obiettivi:

- Apprendere il concetto di stress e di fattori di stress, nonché gli aspetti rilevanti;
- Riflettere sulle cause dello stress tra i giovani;
- Esplorare i diversi aspetti della gestione dello stress e la sua relazione con la salute fisica e mentale;
- Stimolare il pensiero critico e analitico degli operatori giovanili nei confronti dello stress e dei fattori di stress che colpiscono i giovani (con minori opportunità) al giorno d'oggi.

Competenze affrontate:

- Lavoro di gruppo;
- Capacità analitiche;
- Pensiero critico;
- Pensiero creativo;
- Comunicazione;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Consapevolezza culturale e competenza espressiva.

Metodologia e metodi: Sfida di gruppo – diverse attività e lavori interattivi; Teatro forum; Debriefing; Quiz; Lavoro di gruppo e discussione.

Flusso della sessione:

I. Introduzione all'argomento e alla sessione (20 minuti)

Il formatore inizia la sessione introducendo ai partecipanti le attività della sessione. Successivamente, dà un contributo sull'argomento trattando i seguenti concetti e aspetti dello stress:

- Stress

- Fattori di stress
- Cause dello stress
- Comprensione dello stress e del suo impatto.

II. Scoppio del palloncino (15 minuti)

Il formatore dà a ciascun partecipante un palloncino e chiede loro di scrivere una causa di stress nella loro vita su un pezzo di carta e di metterlo all'interno del palloncino. Hanno circa 5-7 minuti per farlo. Quando tutti hanno finito, il formatore invita i partecipanti a far scoppiare i loro palloncini e a condividere con il gruppo la causa di stress scritta sul loro pezzo di carta.

III. Mappatura mentale (25 minuti)

Il formatore crea una mappa mentale su una lavagna o un grande foglio di carta e chiede ai partecipanti di contribuire alla mappa aggiungendo le cause di stress che hanno condiviso o a cui si possono riferire. I partecipanti sono incoraggiati a condividere i loro pensieri e le loro esperienze rispetto a ciascuna causa di stress analizzata. Poi, tutti insieme, discutete su quanto siano comuni queste cause e sulle possibili soluzioni per gestire lo stress. Questa attività consente agli operatori giovanili partecipanti di capire come esprimere i propri fattori di stress e di vedere che altri possono affrontare sfide simili, promuovendo l'empatia e il senso di comunità. Inoltre, tale attività fornisce una rappresentazione visiva delle cause dello stress e può servire come punto di partenza per ulteriori discussioni e per la risoluzione dei problemi.

IV. Lavoro in piccoli gruppi (60 minuti)

Il formatore divide i partecipanti in piccoli gruppi. Ai partecipanti in gruppo viene chiesto di analizzare diversi aspetti della gestione dello stress. Gli argomenti suddivisi tra i gruppi sono:

- Forme di stress e loro manifestazioni.
- Ambienti di stress abituali.
- I fattori di stress più comuni con esempi.
- Impatto dello stress sulla salute fisica.
- Impatto dello stress sulla salute mentale.

V. Presentazioni (60 minuti)

Tutti i gruppi tornano in plenaria per presentare i loro risultati. Ogni gruppo ha circa 5-7 minuti per presentare. Una volta che il gruppo ha terminato la presentazione, il formatore apre la discussione e invita i partecipanti a contribuire.

VI. Esercizio Interattivo in gruppi – Teatro forum I (100 minuti)

Introduzione al teatro forum: Il teatro forum è un tipo di teatro che fornisce una piattaforma per esplorare diverse questioni sociali e incoraggia la partecipazione del pubblico. Qui lo usiamo per esplorare i fattori di stress che i giovani possono affrontare. I formatori creano gruppi più piccoli di 4-5 operatori giovanili partecipanti e chiedono a ciascuno di pensare a un momento in cui hanno sperimentato lo stress da giovani. Ogni gruppo deve scrivere un breve testo su una situazione comune, concentrandosi su ciò che ha causato lo stress e su come la persona ha reagito.

VII. Esercizio Interattivo in gruppi – Teatro forum II (50 minuti)

Il formatore invita ogni gruppo a recitare il proprio copione davanti agli altri partecipanti. Dopo la prima rappresentazione, i formatori chiedono al pubblico di discutere su possibili cambiamenti all'interno del copione e di suggerire risposte alternative dei diversi personaggi coinvolti. Poi, per la seconda rappresentazione, i formatori incoraggiano i membri del pubblico a interagire con gli interpreti, a prendere

il posto di un interprete e a provare diverse soluzioni. Ad esempio, un membro del pubblico potrebbe recitare una risposta diversa al fattore di stress, mentre l'interprete originale e gli altri membri del pubblico reagiscono. Ripetono questo processo per ogni copione, esplorando diversi fattori di stress e risposte.

VIII. Discussione (30 minuti)

Dopo le rappresentazioni, il formatore invita i partecipanti a una breve sessione di discussione su ciò che hanno imparato sull'argomento e su come potrebbero rispondere in situazioni simili. Per la discussione vengono utilizzate le seguenti domande:

- Come vi siete sentiti durante l'attività?
- Avete imparato qualcosa di nuovo che vi aiuterà a capire meglio i fattori di stress e a gestire lo stress?
- Come potete utilizzare questo esercizio quando lavorate con giovani con minori opportunità?

Materiali necessari: Fogli per lavagna a fogli mobili; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; fogli A4; computer portatili (per il lavoro di gruppo); proiettore; accesso a Internet.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Organizzazione Mondiale della Sanità: “Doing What Matters in Times of Stress - An Illustrated Guide”
https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=Cj0KCQjw1_SkBhDwARIsANbGpFusWiKyMkvm3uWNbsIZPC_qrmhXEPycXyJT3Q0VuQZC0o-20k6i8JgaArCxEALw_wcB
- How much do you know about mental health, European Youth Forum
https://youth.europa.eu/get-involved/your-rights-and-inclusion/how-much-do-you-know-about-mental-health_en
- Mental health in Europe – statistiche e fatti https://www.statista.com/topics/7916/mental-health-in-europe/#topicHeader_wrapper
- European Youth Forum, The social, economic and mental health impact of COVID-19 on young people in Europe report
<https://www.youthforum.org/files/European20Youth20Forum20Report20v1.2.pdf>
- The effects of Covid-19 on young people’s mental health and psychological well-being / Una rassegna aggiornata della letteratura <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/COVID-19+mental+health.pdf/6f17b66e-019f-1b34-0031-fc3cdda9ef3e?t=1663861381000>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Quando si prepara l'input sui concetti e gli aspetti dello stress, è consigliabile che il formatore faccia riferimento alle diverse fonti fornite nella parte “Documenti di base e ulteriori letture”. È consigliabile che l'input sia adattato e personalizzato in base alla rilevanza per gli operatori giovanili partecipanti e alle loro realtà.
- Nell'attività Scoppio di Palloncino, se i partecipanti non sono molto propensi a condividere le loro cause personali di stress, il formatore dovrebbe invitare i partecipanti a giocare un po' con i palloncini come gruppo (in modo che i palloncini siano mescolati tra i diversi partecipanti) prima di farli scoppiare e leggere le cause di stress scritte sui pezzi di carta all'interno dei palloncini.
- Nella rappresentazione del Teatro Forum, i formatori devono decidere quante volte deve essere rappresentato un copione. Ciò dovrebbe dipendere dalla complessità della situazione e dalle

diverse possibilità che il gruppo ha discusso dopo la prima rappresentazione originale. I formatori devono essere consapevoli che il copione potrebbe diventare stancante, e devono anche essere consapevoli del tempo complessivo disponibile per la sessione. Se i partecipanti sono molto coinvolti in questa attività, si raccomanda di prolungarla adeguatamente.

L'animazione socioeducativa e l'educazione non formale (ENF) nella gestione dello stress

Titolo della Sessione: L'animazione socioeducativa e l'educazione non formale (ENF) nella gestione dello stress

Durata: 180 minuti

Contesto:

La questione della gestione dello stress tra i giovani, in particolare quelli con minori opportunità, sta diventando sempre più importante nella società contemporanea. Questi giovani devono spesso affrontare una serie di sfide e difficoltà che possono contribuire a livelli elevati di stress, tra cui la povertà, la mancanza di accesso all'istruzione e al lavoro e sistemi di supporto limitati. L'impatto dello stress sui giovani può essere significativo e portare a una serie di effetti negativi, tra cui una diminuzione del rendimento scolastico, una riduzione della qualità della vita e un aumento del rischio di problemi di salute mentale. L'animazione socioeducativa, con particolare attenzione all'educazione non formale (ENF), è in grado di contribuire ad affrontare queste sfide fornendo ai giovani le competenze, le conoscenze e il sostegno di cui hanno bisogno per gestire efficacemente lo stress. L'educazione non formale è progettata per essere flessibile, coinvolgente e pertinente alle esigenze e agli interessi dei giovani e viene sempre più utilizzata come strumento per realizzare interventi volti a promuovere la salute mentale e il benessere. Attraverso una varietà di attività ed esperienze, l'ENF offre ai giovani l'opportunità di esplorare e comprendere le cause dello stress, di sviluppare strategie di coping e tecniche di gestione dello stress e di entrare in contatto con altri che potrebbero trovarsi ad affrontare sfide simili. Rafforzando la resilienza, l'autostima e la fiducia, l'ENF può aiutare i giovani a gestire meglio lo stress e a condurre una vita più sana e soddisfacente. In questa sessione, gli operatori giovanili hanno l'opportunità di conoscere le migliori pratiche e gli approcci basati sull'evidenza per la gestione dello stress, di riflettere sulle proprie esperienze e sfide e di esplorare nuovi modi per sostenere i giovani a gestire lo stress e l'ansia attraverso l'animazione socioeducativa e l'ENF.

Finalità della sessione: Esplorare il ruolo che l'animazione socioeducativa e l'ENF possono svolgere nel sostenere i giovani nella gestione dello stress attraverso attività interattive e tecniche pratiche di gestione dello stress.

Obiettivi:

- Rivedere la comprensione delle specificità dei termini “animazione socioeducativa” e “ENF”;
- Discutere il ruolo dell'animazione socioeducativa e dell'educazione non formale (ENF) nella gestione dello stress tra i giovani;
- Fornire ai partecipanti strumenti e tecniche pratiche per gestire lo stress e l'ansia nel contesto dell'ENF;
- Incoraggiare i partecipanti a esplorare e condividere le proprie esperienze e prospettive sulla gestione dello stress nel contesto dell'animazione socioeducativa;
- Sostenere gli operatori giovanili nella creazione di un ambiente favorevole e inclusivo in cui i giovani si sentano a proprio agio nel parlare della loro salute mentale.

Competenze affrontate:

- Competenze di cittadinanza;
- Risoluzione dei problemi;
- Capacità analitiche;
- Pensiero critico;
- Comunicazione e collaborazione;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Consapevolezza culturale e competenza espressiva.

Metodologia e metodi: Input da parte dei formatori; esercizio " Da che parte stai?"; esercizio " Guida la fantasia"; Lavoro in piccoli gruppi; Presentazioni; Debriefing.

Flusso della sessione:

I. Cos'è l'ENF e l'animazione socioeducativa (15 minuti)

La sessione inizia con la spiegazione da parte del formatore del flusso di lavoro e degli obiettivi della sessione. Il formatore stabilirà inoltre una comprensione comune dei concetti principali della sessione:

- Educazione non formale
- Animazione socioeducativa

A tal fine, è necessario utilizzare i materiali forniti dal Consiglio d'Europa e dalla Commissione europea che definiscono questi concetti (si fa riferimento alla sezione Documenti di riferimento).

II. Esercizio "Da che parte stai?" Operatore giovanile/educatore di ENF e il loro ruolo (30 minuti)

Il formatore prepara la stanza di lavoro per l'esercizio del barometro. Prende del nastro adesivo o qualsiasi altro materiale utile per tracciare una linea al centro della stanza, dividendola a metà. Da un lato, colloca il foglio con il titolo "Sono d'accordo" e dall'altro lato della stanza colloca il foglio con il titolo "Non sono d'accordo". Poi, il formatore posiziona due fogli di lavagna a fogli mobili sulla parete: uno con scritto "ruolo del facilitatore/formatore di ENF" e l'altro con "ruolo dell'operatore giovanile". Per questo esercizio verrà utilizzato un elenco di almeno 10 affermazioni relative al ruolo dei formatori di ENF e degli operatori giovanili (è disponibile un elenco di esempi di affermazioni sotto la spiegazione). Il formatore chiede ai partecipanti di posizionarsi al centro e spiega loro che verrà chiesto di allontanarsi dalla linea a destra o a sinistra per mostrare la propria posizione sulla questione (avvicinandosi al foglio "sono d'accordo" o a quello "non sono d'accordo"). Dovranno posizionarsi nel punto che meglio rappresenta il loro attuale punto di vista.

Dopo le istruzioni, iniziano l'attività con la prima affermazione relativa all'argomento.

- "Il ruolo principale dei formatori di ENF è quello di creare un ambiente di apprendimento favorevole e di guidare i partecipanti attraverso il processo di apprendimento".

Il formatore incoraggia i partecipanti a spostarsi a destra o a sinistra della linea mentre ascoltano il punto di vista degli altri. Poi chiede a chi si trova a destra o a sinistra di condividere la propria opinione e poi a chi si trova al centro. Le osservazioni principali vengono annotate/scritte sulla lavagna a fogli mobili da uno dei formatori. La sessione continua fino a quando il formatore legge tutte le affermazioni e i partecipanti condividono le impressioni ogni volta dopo essersi posizionati in una parte della linea o nell'altra. Esempi di affermazioni:

- “I formatori di ENF devono conoscere i vari stili di apprendimento per garantire il coinvolgimento di tutti i partecipanti”.
- “I formatori di ENF devono essere in grado di facilitare le discussioni e incoraggiare la condivisione di diverse prospettive”.
- “I formatori di ENF dovrebbero essere in grado di creare un ambiente di apprendimento sicuro e inclusivo per i partecipanti”.
- “I formatori di ENF dovrebbero valutare continuamente i loro metodi di insegnamento per migliorare la qualità della loro formazione”.
- “I formatori di ENF dovrebbero sforzarsi di responsabilizzare i partecipanti fornendo loro gli strumenti e le risorse per continuare ad apprendere oltre la sessione di formazione”.
- “Gli operatori giovanili dovrebbero fornire un ambiente sicuro e inclusivo per i giovani”.
- “Il ruolo degli operatori giovanili è quello di mettere i giovani in condizione di prendere le proprie decisioni”.
- “Gli operatori giovanili devono facilitare le opportunità per i giovani di sviluppare nuove competenze e interessi”.
- “Gli operatori giovanili dovrebbero ascoltare le esigenze e le preoccupazioni dei giovani e sostenerli nella ricerca di soluzioni”.
- “Gli operatori giovanili dovrebbero creare programmi che riflettano la diversità dei giovani con i quali lavorano”.

III. La salute mentale nell'ambiente di lavoro e le mie esperienze? (45 minuti)

Il formatore apre questa attività sottolineando che a volte gestiamo lo stress nel nostro lavoro quotidiano senza nemmeno renderci conto che lo stress sta accadendo a noi o alle persone intorno a noi. Poi accenna al fatto che in questa sessione i partecipanti saranno in grado di ricordare questa esperienza utilizzando la tecnica della “fantasia guidata”. Le istruzioni e l'intero processo dell'attività sono i seguenti:

Fase 1: Il formatore chiede ai partecipanti di assumere una posizione comoda. Se la stanza lo consente, viene chiesto loro di sdraiarsi e di assumere una posizione comoda o di rilassarsi sulla sedia. Poi, i partecipanti chiudono gli occhi e gli viene chiesto di pensare a loro stessi nel loro ambiente di lavoro.

Fase 2: Il formatore inizia la fantasia guidata parlando con una voce calma e riportando i partecipanti al loro ambiente di lavoro e ad una potenziale situazione di stress (di seguito è riportato un esempio di storia da utilizzare per questa parte).

Fase 3: Il formatore chiede ai partecipanti di aprire gli occhi e di tornare al corso di formazione. Inizia la riflessione e la discussione sulla gestione dello stress e sulla loro esperienza personale e tecnica. Questo viene fatto attraverso le seguenti domande:

- Come vi siete sentiti durante l'esercizio di fantasia guidata?
- Quali sono stati gli elementi chiave di stress che avete ricordato sentendo la voce del formatore e gli esempi citati?
- Qualcuno può raccontare come ha superato queste situazioni di stress?
- Potete ricordare qualche esperienza personale legata allo stress nel vostro lavoro di operatori giovanili o di formatori di ENF?
- Quali sono le potenziali sfide che prevedete nell'implementazione delle tecniche di gestione dello stress nel vostro lavoro di operatori giovanili o di formatori di ENF?
- Quale ruolo vi immaginate di poter svolgere nella gestione dello stress negli ambienti di formazione di ENF?
- Come potete sostenere e incoraggiare gli altri nella gestione dello stress negli ambienti di formazione di ENF?

Esempio di storia per l'esercizio di fantasia guidato:

Siete l'animatore/formatore di ENF che conduce un'attività di workshop di ENF per un gruppo di giovani partecipanti. Avete pianificato questo workshop per settimane e siete ansiosi di fornire i vostri contenuti e di avere un impatto positivo sui partecipanti.

Quando iniziate il workshop, tutto sembra andare bene. I partecipanti sono coinvolti e rispondono bene alle vostre attività. Tuttavia, man mano che il workshop prosegue, le cose iniziano a diventare un po' più difficili. Uno dei partecipanti disturba sempre di più il gruppo e avete difficoltà a farlo concentrare sui contenuti.

Allo stesso tempo, iniziate a sentire la pressione di dover tenere il workshop e assicurarvi che tutti siano impegnati e stiano imparando. I partecipanti smettono di concentrarsi sul workshop e si concentrano solo sull'evitare lo stress causato da questo individuo. Il vostro battito cardiaco inizia ad aumentare e cominciate a sentirvi ansiosi e stressati.

Siete stressati, ma state cercando di gestire la situazione e di ridurre lo stress per i partecipanti. Cosa fate ora per controllare il vostro stress? Quali misure avete adottato per eliminare le cause dello stress? Come avete affrontato le conseguenze dello stress? Avete fatto una cosa che ha funzionato o avete dovuto provare diverse tecniche? Come ha influenzato la vostra dinamica di lavoro nel workshop?

IV. Animazione socioeducativa e metodi di ENF per la gestione dello stress? – Toolkit “Cosa? Non sono stressato!” (50 minuti)

Il formatore introduce varie tecniche di gestione dello stress e pratiche di mindfulness che possono aiutare gli operatori giovanili a lavorare con giovani che hanno meno opportunità di gestire lo stress e l'ansia. A questo scopo, verranno sviluppati dei PPT basati sul materiale disponibile nel Toolkit “Cosa?! Non sono stressato!” (link nella sezione Documenti di riferimento).

Dopo l'introduzione del kit di strumenti e delle tecniche pertinenti, i partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi per un massimo di 45 minuti di lavoro e viene chiesto loro di analizzare e scegliere alcune tecniche che ritengono più efficaci e di condividere tra loro le impressioni sulle tecniche scelte. I partecipanti sono inoltre invitati a sperimentare alcune delle tecniche nei loro piccoli gruppi. Saranno disponibili spiegazioni stampate delle tecniche e i formatori li sosterranno durante il lavoro in gruppo, nel caso in cui non abbiano mai praticato queste tecniche prima. A seconda del livello di esperienza, il formatore dovrebbe selezionare tecniche semplici o più complicate dal Toolkit “Cosa?! Non sono stressato!”.

V. Discussione: Come sono applicabili questi metodi nel mio ambiente di animazione socioeducativa e di ENF? (40 minuti)

I partecipanti si uniscono alla plenaria e il formatore inizia la sessione di discussione con le seguenti domande:

- Quali tecniche di gestione dello stress avete provato nel vostro piccolo gruppo?
- Come avete scelto le tecniche? Cosa vi ha fatto scegliere una tecnica specifica per la gestione dello stress?
- Come vi siete sentiti durante la pratica delle tecniche?
- Quale tecnica vi ha colpito di più e perché?
- Potete pensare a una situazione specifica nel vostro ambiente di animazione socioeducativa o di ENF in cui potreste applicare le tecniche che avete imparato oggi?
- Come pensate di integrare questi metodi di gestione dello stress nel vostro lavoro quotidiano con i giovani con minori opportunità?
- Come pensate che queste tecniche possano giovare ai giovani con cui lavorate?
- Potete condividere eventuali preoccupazioni o sfide che prevedete nell'implementazione di queste tecniche di gestione dello stress nel vostro lavoro?

- Di quale supporto pensate di aver bisogno per integrare con successo questi metodi nel vostro lavoro quotidiano?
- Come pensate di continuare a sviluppare le vostre competenze nelle tecniche di gestione dello stress?
- Cosa potete trarre da questa sessione per utilizzarla nel vostro lavoro quotidiano con i giovani con minori opportunità?

Materiali necessari: Nastro adesivo o qualsiasi altro materiale per tracciare una linea al centro della stanza; un foglio con scritto “Sono d'accordo”; un foglio con scritto “Non sono d'accordo”; 2 fogli per lavagna a fogli mobili; un elenco di almeno 10 affermazioni relative al ruolo dei formatori di ENF e degli operatori giovanili; penne o pennarelli per scrivere sui fogli per lavagna a fogli mobili; storia preparata per condurre la fantasia (avere diverse opzioni); kit di strumenti “Cosa?! Non sono stressato!”.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Toolkit “Cosa?! Non sono stressato!” <https://www.link-dmt.eu/what-im-not-stressed/>
- Youth work essentials <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>
- Youth work, Consiglio d'Europa <https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>
- Non-formal education, Consiglio d'Europa <https://www.coe.int/en/web/european-youth-foundation/non-formal-education>
- Manuale per i facilitatori dell'educazione non formale del Consiglio d'Europa: <https://rm.coe.int/16807023d1>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Prima di iniziare la sessione, il formatore dovrebbe assicurarsi che tutti si sentano a proprio agio nel dover chiudere gli occhi, poiché per alcune persone questa attività può essere spaventosa.
- Dovrebbe essere fornita una versione stampata delle tecniche di gestione dello stress (dal Toolkit “Cosa?! Non sono stressato!”), per non creare una situazione in cui i partecipanti non possano accedere al toolkit/materiali per provare le tecniche.

Utilizzo della metodologia creativa/artistica nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress: Musicoterapia

Titolo della Sessione: Utilizzo della metodologia creativa/artistica nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress: Musicoterapia

Durata: 180 minuti

Contesto:

La musicoterapia è un approccio che utilizza la musica per migliorare il benessere fisico, emotivo, cognitivo e sociale degli individui, compresi i giovani. Nell'animazione socioeducativa, la musicoterapia può aiutare ad affrontare vari problemi di salute mentale, sfide di sviluppo e problemi sociali dei giovani. Impegnandosi con la musica in attività strutturate e terapeutiche, i giovani possono esprimere se stessi, sviluppare la consapevolezza di sé, costruire abilità sociali, ridurre lo stress e l'ansia e migliorare la loro qualità di vita complessiva. I musicoterapeuti qualificati sono formati per progettare e facilitare sessioni di musicoterapia adatte alle esigenze e agli obiettivi di ogni singolo giovane. La musica, in tutte le sue forme, aiuta gli individui a esprimersi. Può aiutare a guarire e a migliorare il benessere emotivo generale. Impegnarsi nel processo creativo della creazione musicale può essere un'esperienza terapeutica e antistress per i giovani. In generale, creare musica può essere un'esperienza positiva e divertente per i giovani, che li aiuta a crescere e a svilupparsi in molteplici aspetti della loro vita.

Finalità della sessione: Esplorare la musica come strumento di auto-espressione nell'animazione socioeducativa e per affrontare lo stress dei giovani con minori opportunità.

Obiettivi:

- Sviluppare una comprensione più profonda della musica e dei suoi benefici nella gestione dello stress;
- Esplorare le attività di base che utilizzano la musica come metodo di educazione alla gestione dello stress;
- Sperimentare come l'integrazione e la collaborazione di gruppo, nel processo di creazione della musica, possano essere importanti per i giovani;
- Esplorare il potenziale della musica nell'educazione e nell'animazione socioeducativa come strumento di espressione personale, creatività, lavoro di gruppo e infine collegarla alla gestione dello stress e al counseling.

Competenze affrontate:

- Autoespressione;
- Pensiero creativo e critico;
- Lavoro di gruppo;
- Capacità decisionali;
- Gestione del tempo.

Metodologia e metodi: Energizzante – Danza; Esercizio di ascolto; Creazione di musica – lavoro di gruppo; Presentazioni e discussione; Debriefing.

Flusso della sessione:

I. Riscaldamento (20 minuti)

La sessione inizia con un'attività di riscaldamento semplice e divertente che coinvolge musica e movimento, come ad esempio un ballo di gruppo. Una persona si mette al centro del cerchio e balla, gli altri nel cerchio ripetono i movimenti, finché la persona al centro non invita la persona successiva. L'attività termina quando tutti i partecipanti vi prendono parte. Questo aiuta a mettere i partecipanti nel giusto stato d'animo e a creare un'atmosfera positiva e di sostegno.

II. Introduzione all'argomento (10 minuti)

Il formatore inizia spiegando lo scopo della sessione e i benefici dell'uso della musica per gestire lo stress, soprattutto quando si lavora con giovani con minori opportunità.

III. Ascolto della musica (10 minuti)

Successivamente, il formatore fa ascoltare ai partecipanti una selezione di musica calma e rilassante. Li incoraggia a chiudere gli occhi, a concentrarsi sul respiro e a lasciarsi trasportare dalla musica.

IV. Immagini guidate (20 minuti)

Il formatore conduce i partecipanti attraverso un esercizio di immaginazione guidata, incoraggiandoli a immaginare di trovarsi in un luogo tranquillo e rilassante, come una spiaggia o una foresta. Utilizza un linguaggio descrittivo e incoraggia i partecipanti a coinvolgere i propri sensi, come ad esempio sentire le onde o l'odore dell'aria fresca.

V. Le mie canzoni preferite (20 minuti)

In questa parte, il formatore prepara 4 lavagne a fogli mobili e chiede ai partecipanti di condividere (scrivendo su un post-it) la loro scelta di una:

- canzone per rilassarsi
- canzone per trarre ispirazione
- canzone per il buon umore
- una canzone d'amore

Questa attività può essere realizzata anche utilizzando gli smartphone e, ad esempio, l'applicazione Mentimeter.com.

VI. Creazione di musica (70 minuti)

La parte successiva è quella in cui i partecipanti hanno la possibilità di esercitarsi con la musica. Il formatore mette a disposizione dei partecipanti strumenti musicali o altri strumenti per fare musica (ad esempio, percussioni, xilofoni, registratori, ecc.) e li incoraggia a sperimentare e creare la propria musica, individualmente o in piccoli gruppi. Questa può essere un'esperienza terapeutica e catartica e può aiutare a sciogliere tensioni e stress.

Il processo di creazione di musica con gli strumenti prevede le seguenti fasi:

- 1) **Scegliere uno strumento:** Decidete lo strumento che si vuole suonare ed esercitarsi regolarmente per migliorare le proprie capacità. (5 minuti)
- 2) **Creare una melodia e una progressione di accordi.** Create una semplice melodia sullo strumento che avete scelto. La melodia è il motivo principale di una canzone, di solito suonata al pianoforte o alla chitarra. Se necessario, il gruppo può utilizzare i propri smartphone. Gli accordi sono gruppi di note suonate insieme

e possono aggiungere profondità alla melodia. Sperimentate diverse progressioni di accordi per trovare quella che funziona meglio con la vostra melodia. (20 minuti)

3) **Aggiungere il testo:** Scrivete un testo che sia complementare alla melodia e alla progressione degli accordi. Il testo deve esprimere una storia o un messaggio che si vuole trasmettere. (20 minuti)

4) **Esercitarvi a suonare e cantare:** Esercitatevi a suonare lo strumento e a cantare insieme la melodia e il testo. (20 minuti)

5) **Fate suonare la musica!** Ogni gruppo deve presentare ciò che ha preparato.

Compiti aggiuntivi (facoltativi):

- Registrare la vostra performance: Utilizzate un dispositivo di registrazione, come uno smartphone o un registratore audio digitale, per catturare la vostra performance.
- Modificare e perfezionare: Ascoltate la registrazione e apportate le modifiche necessarie. Se si desidera, aggiungete altri strumenti o suoni.

VII. Debriefing (30 minuti)

Dopo l'attività di creazione musicale, il formatore invita i partecipanti a fare un debriefing su come si sentono e quali emozioni hanno provato durante l'attività. Per questa sessione vengono utilizzate le seguenti domande:

- Come vi siete sentiti mentre creavate musica?
- Cosa avete imparato?
- Quanto è stato facile/difficile per voi completare le 3 fasi del processo di creazione musicale?
- Vi siete sentiti stressati o rilassati mentre completavate queste 3 fasi del fare musica?
- C'è qualcosa che avete imparato oggi che può essere utilizzato nel vostro lavoro professionale?
- Come possiamo usare la musica nel nostro lavoro con i giovani con minori opportunità che hanno a che fare con stress e ansia? Elencate le diverse raccomandazioni che vi vengono in mente.

Materiali necessari: Fogli per lavagna a fogli mobili; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; fogli A4; proiettore; accesso a Internet; minimo 3 computer portatili.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- 7 Ways Music Can Help Reduce Stress and Anxiety <https://www.ascap.com/help/wellness/7-ways-music-reduces-stress-anxiety>
- The Power of Music to Reduce Stress <https://psychcentral.com/stress/the-power-of-music-to-reduce-stress>
- Alcuni link utili per creare musica con i giovani: Make Beats 101: <https://makebeats101.com/>
- Alcuni link utili per creare musica con i giovani: Little Bits: <https://littlebits.com/music>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Prima di iniziare la sessione, il formatore dovrebbe assicurarsi di avere una buona connessione Internet e un numero sufficiente di computer portatili per i partecipanti.
- Per l'attività sulla creazione di musica, il formatore deve assicurarsi di avere un numero sufficiente di strumenti o di oggetti che possano essere utilizzati come strumenti.

Utilizzo della metodologia creativa/artistica nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress: Fotografia

Titolo della Sessione: Utilizzo della metodologia creativa/artistica nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress: Fotografia

Durata: 180 minuti

Contesto

Alcuni studi hanno dimostrato che scattare fotografie aiuta a ridurre lo stress perché in quel momento l'individuo reinventa l'ambiente circostante. Questo vale anche per la visione di fotografie piacevoli. Immergendosi in una fotografia, l'individuo rielabora l'ambiente, i suoi pensieri, i suoi valori e i suoi interessi. La fotografia può essere definita una sorta di fuga mentale nei momenti di forte stress. Gli smartphone moderni hanno fatto molta strada in termini di capacità della loro fotocamera e molti sono in grado di scattare foto di qualità. In genere, gli smartphone di fascia alta offrono migliori capacità fotografiche, ma anche i modelli di fascia bassa possono comunque produrre buoni risultati, soprattutto se il fotografo sa come lavorare con i limiti della fotocamera. In questa sessione i partecipanti hanno la possibilità di approfondire l'uso della fotografia come tecnica di gestione dello stress, nonché di mettere in pratica le proprie capacità fotografiche per il lavoro futuro e di esercitarsi con i giovani attraverso l'animazione socioeducativa.

Finalità della sessione: Esplorare la metodologia della fotografia per la gestione dello stress dei giovani e sviluppare le abilità fotografiche.

Obiettivi:

- Esplorare i concetti teorici sulla fotografia come tecnica di gestione dello stress;
- Esplorare gli strumenti che possono essere utilizzati sia online che offline per l'editing delle fotografie;
- Condividere buoni esempi e pratiche di animazione socioeducativa utilizzando la fotografia;
- Discutere le diverse possibilità di utilizzo della fotografia nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress.

Competenze affrontate:

- Autoespressione;
- Pensiero creativo e critico;
- Capacità analitiche;
- Comunicazione;
- Lavoro di gruppo;
- Capacità decisionali;
- Gestione del tempo.

Metodologia e metodi: Brainstorming; Lavoro di gruppo; Input; Esercizi fotografici; Presentazioni; Discussione.

Flusso della sessione:

I. Brainstorming (10 minuti)

I partecipanti fanno un brainstorming su come la fotografia aiuti a gestire lo stress e sia utile per la salute mentale generale. Il formatore facilita il processo di brainstorming e ai partecipanti viene chiesto di scrivere le loro idee sui foglietti adesivi e il formatore le raggruppa in base alle somiglianze.

II. Lavoro a coppie – “Emozioni” (15 minuti)

Il formatore continua la sessione con le seguenti istruzioni per i partecipanti: Proviamo! In questa scatola ci sono 20 emozioni diverse scritte su un foglietto di carta. Ogni coppia deve scegliere due emozioni e poi, usando uno smartphone, fotografarsi a vicenda rappresentando l'emozione che hanno sul foglio. L'intero processo dura circa 20 minuti. L'elenco di 20 emozioni diverse è il seguente: Felicità, Tristezza, Paura, Rabbia, Sorpresa, Disgusto, Vergogna, Colpa, Gelosia, Invidia, Amore, Contentezza, Eccitazione, Nostalgia, Malinconia, Ansia, Frustrazione, Irritazione, Imbarazzo, Gratitudine.

III. Condivisione in plenaria (20 minuti)

Ogni coppia inizia a presentare le foto e il resto del gruppo deve cercare di indovinare l'emozione espressa nella foto. Il formatore permette ai partecipanti di spiegare il loro approccio e di rispondere a eventuali domande.

IV. Input sulla fotografia e sulla gestione dello stress (15 minuti)

Il formatore fornisce un breve contributo sulla fotografia e la gestione dello stress. La presentazione consiste nei seguenti contenuti chiave relativi al modo in cui la fotografia è collegata alla gestione dello stress:

- Focalizza l'attenzione sul momento presente: La fotografia richiede di essere pienamente presenti nel momento e di prestare molta attenzione all'ambiente circostante. Questo può aiutare a spostare l'attenzione dallo stress e dalle preoccupazioni, consentendo di essere più consapevoli e rilassati.
- Incoraggia la creatività: Fotografare e sperimentare diverse composizioni e prospettive può essere un ottimo modo per esercitare i muscoli creativi. Questo può contribuire a ridurre lo stress fornendo uno sfogo sano per le emozioni e l'energia.
- Connette con la natura: Trascorrere del tempo nella natura e fotografare paesaggi naturali e animali selvatici può essere un ottimo modo per ridurre lo stress. È stato dimostrato che stare nella natura abbassa i livelli di cortisolo e migliora l'umore, due fattori che possono contribuire a ridurre lo stress.
- Fornisce un senso di realizzazione: Creare una serie di fotografie o un diario fotografico può dare un senso di realizzazione e soddisfazione. Questo può contribuire a rafforzare l'autostima e a ridurre lo stress, fornendo uno sfogo positivo alle emozioni e all'energia.
- Aumenta le connessioni sociali: Condividere le proprie fotografie con altri, sia attraverso i social media che di persona, può aumentare le connessioni sociali e dare un senso di comunità. Questo può contribuire a ridurre lo stress, fornendo una rete di supporto di amici e familiari che possono offrire incoraggiamento e comprensione.

V. Tempo di fotografia – Lavoro in piccoli gruppi (50 minuti)

Il formatore divide i partecipanti in piccoli gruppi. Ogni gruppo ha il compito di realizzare una foto su un tema e poi creare una versione aggiornata utilizzando un software di editing. Alcuni argomenti semplici e

accessibili per la fotografia outdoor con smartphone possono essere: Fiori e piante, Tramonti e albe, Vita di strada, Architettura, Cibo, Acqua, Animali domestici e animali, Paesaggi, Riflessi o Oggetti e dettagli. Successivamente, il formatore presenta un elenco di software di editing fotografico gratuiti per gli smartphone; ogni gruppo sceglierà un software:

- Google Foto
- Instagram
- Snapseed
- Lightroom
- VSCO
- Canva
- PicsArt
- Polarr
- Fotor
- Pixlr

VI. Esposizione, Presentazioni e Discussione (15 minuti)

Ogni gruppo si unisce alla sala di lavoro e condivide la propria foto e la tecnica utilizzata per migliorarla. Dopo le presentazioni, il formatore chiede al gruppo di condividere i risultati dell'apprendimento e come hanno vissuto il processo di realizzazione delle foto per un particolare argomento.

VII. World café: Conclusioni sull'uso della fotografia nell'animazione socioeducativa per la gestione dello stress (55 minuti)

I formatori organizzano i tavoli per il metodo del World Café. Si prevede che ad ogni tavolo siano seduti 4 o 5 partecipanti. Su ogni tavolo dovrebbe esserci un foglio di lavagna a fogli mobili bianco.

I formatori accolgono calorosamente tutti i partecipanti al “caffè NON stressato” e spiegano come si svolgerà il processo e qual è il galateo del caffè.

Il processo consiste in 4 round di 10 minuti, in cui i partecipanti fanno liberamente brainstorming, discutono e scarabocchiano su argomenti/domande dati. Al termine di ogni turno, i partecipanti cambiano tavolo e vanno a sedersi a un altro tavolo per discutere l'argomento successivo con gli altri partecipanti al turno successivo di 10 minuti. I partecipanti devono muoversi liberamente da un tavolo all'altro come individui, non come gruppo. L'importante è che ogni partecipante possa contribuire a tutti e quattro gli argomenti/domande e discutere con il maggior numero possibile di partecipanti.

Per ogni tavolo viene scelto un partecipante come “ospite” che rimarrà al tavolo per tutta la durata dell'attività. Egli/ella riassume tutte le discussioni avvenute fino a quel momento a ogni nuovo gruppo/insieme di partecipanti che si presenterà a quel tavolo ad ogni turno.

I 4 argomenti/domande per i 4 turni di discussione sono:

1. Condividere buoni esempi e pratiche di animazione socioeducativa utilizzando la fotografia;
2. I vantaggi dell'uso della fotografia nell'animazione socioeducativa di gestione dello stress con i giovani con minori opportunità;
3. Sfide dell'uso della fotografia nell'animazione socioeducativa di gestione dello stress con giovani con minori opportunità;
4. Raccomandazioni sull'organizzazione di attività di fotografia nell'animazione socioeducativa con i giovani con minori opportunità.

Dopo i 4 turni di discussione, i partecipanti disponibili sono invitati a condividere i risultati delle loro discussioni con l'intero gruppo in plenaria. I formatori prendono nota dei punti chiave.

Materiali necessari: Smartphone; Fogli per lavagna a fogli mobili; foglietti; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; fogli A4; proiettore; accesso a Internet.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

Ecco alcuni libri consigliati per i fotografi dilettanti:

- "Digital Photography for Dummies" di Julie Adair King <https://www.amazon.com/Digital-Photography-Dummies-Julie-Adair/dp/111960964X>
- "Street Photography Now" di Sophie Howarth and Stephen McLaren <https://www.amazon.com/Street-Photography-Now-Sophie-Howarth/dp/0500289077>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Il formatore deve assicurarsi che tutti i partecipanti abbiano uno smartphone. Se alcuni di loro non hanno uno smartphone, il formatore dovrebbe creare gruppi più piccoli che possano condividere i dispositivi tra di loro.
- Per la presentazione delle fotografie in plenaria, sarebbe opportuno avere un proiettore LCD per visualizzare meglio le fotografie in plenaria.

Collaborazione tra operatori giovanili, artisti e psicologi per un approccio multidisciplinare alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità

Titolo della Sessione: Collaborazione tra operatori giovanili, artisti e psicologi per un approccio multidisciplinare alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità

Durata: 180 minuti

Contesto:

La collaborazione tra operatori giovanili, artisti e psicologi sta diventando sempre più importante nel campo della gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità. Questi individui devono affrontare numerose sfide e difficoltà nella loro vita quotidiana, tra cui la povertà, l'emarginazione e l'accesso limitato a diversi tipi di servizi e opportunità. Di conseguenza, spesso sperimentano alti livelli di stress e ansia, che possono avere un impatto significativo sulla loro salute mentale e sul loro benessere. Per affrontare queste sfide, è necessario un approccio multidisciplinare alla gestione dello stress. Ciò comporta la collaborazione tra operatori giovanili, artisti e psicologi, che apportano le loro competenze e prospettive uniche. Gli operatori giovanili forniscono supporto e orientamento ai giovani, aiutandoli a identificare e affrontare le cause profonde del loro stress. Gli artisti usano l'espressione creativa per fornire uno sfogo terapeutico ai giovani, mentre gli psicologi utilizzano tecniche basate sull'evidenza per aiutare i giovani a gestire le loro emozioni e a ridurre lo stress. Questo approccio riconosce l'importanza di un approccio olistico e integrato alla gestione dello stress, considerando non solo gli aspetti psicologici ed emotivi, ma anche il contesto sociale e culturale in cui vivono i giovani con minori opportunità. Lavorando insieme, operatori giovanili, artisti e psicologi possono fornire ai giovani gli strumenti e le risorse di cui hanno bisogno per gestire lo stress, migliorare la loro salute mentale e il loro benessere e, in definitiva, condurre una vita più soddisfacente e di successo.

Finalità della sessione: Creare uno spazio per scoprire nuovi approcci multidisciplinari alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità attraverso la collaborazione di artisti, operatori giovanili e psicologi.

Obiettivi:

- Esplorare il ruolo degli operatori giovanili, degli artisti e degli psicologi nella gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità;
- Identificare pratiche e strategie efficaci per un approccio multidisciplinare alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità;
- Sviluppare nuove attività basate sulla cooperazione tra operatori giovanili, artisti e psicologi nella gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità.

Competenze affrontate:

- Pensiero creativo;
- Comunicazione;
- Collaborazione;
- Capacità di ricerca;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;

- Competenze civiche.

Metodologia e metodi: Input teorico; Giochi di ruolo; Lavoro di gruppo; Presentazioni e Debriefing.

Flusso della sessione:

I. Introduzione all'argomento e al lavoro (5 minuti)

Il formatore inizierà la sessione spiegando ai partecipanti l'argomento e gli obiettivi generali della sessione. Poi include alcuni input sull'importanza di coinvolgere diversi approcci di artisti, operatori giovanili e psicologi per scopi multidisciplinari quando si lavora sulla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità.

II. Lavoro in piccoli gruppi – approcci alla gestione dello stress (25 minuti)

Il formatore invita i partecipanti a dividersi in 3 gruppi per lavorare su una domanda specifica in base al loro ruolo: viene chiesto loro di mettersi nei panni di un artista, un operatore giovanile o uno psicologo. I partecipanti devono unirsi a un gruppo in base alle loro conoscenze, esperienze e/o interessi. Le domande per ogni gruppo sono:

- Artisti – come gestiscono lo stress gli artisti?
- Operatori giovanili – come si relazionano con i partecipanti che hanno stress e ansia?
- Psicologi – come viene percepita la gestione dello stress dagli psicologi?

Hanno 30 minuti per lavorare sulle domande e prepararsi per una presentazione.

III. Presentazioni (30 minuti)

Tutti i gruppi si riuniscono in plenaria per la presentazione del loro lavoro. Il formatore assegna a ciascun gruppo un tempo stimato di 5 minuti per la presentazione, seguita da una sessione di domande e risposte.

IV. Lavoro in piccoli gruppi - approccio multidisciplinare alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità (90 minuti)

Il formatore informa i partecipanti che in questa parte della sessione ci sarà una combinazione di gruppi per lavorare su un altro compito. Prende 2-3 membri da ogni gruppo (artisti, operatori giovanili, psicologi) e forma nuovi gruppi. Il loro compito è quello di lavorare sullo sviluppo di approcci multidisciplinari alla gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità, combinando i loro ruoli di artisti, operatori giovanili e psicologi. Più specificamente, devono progettare un workshop/attività che affronti questo tema. Hanno a disposizione 90 minuti per questo lavoro e un modello con le seguenti sezioni:

Nome della sessione	
Finalità e obiettivi	
Metodologia	
Sessione passo dopo passo	
Materiali e competenze necessari	
Risorse per i facilitatori	
Risultati desiderati della sessione	

V. Presentazioni e discussione (30 minuti)

Al termine del lavoro di gruppo, ogni gruppo presenterà il proprio lavoro. Dopo ogni presentazione, il formatore e gli altri partecipanti avranno la possibilità di fare domande, condividere pensieri e sentimenti e discutere quanto presentato.

Materiali necessari: Fogli per lavagna a fogli mobili; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; fogli A4; computer portatile; proiettore; accesso a Internet; modello per lo schema della sessione.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Social inclusion-involving young people with fewer opportunities in international projects https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/618d310a-ecfd-4dea-aeb0-432a3094d42c/Social_inclusion_involving_involving%20young%20people%20with%20fewer%20opportunities%20in%20international%20projects.pdf
- Salto Inclusion and Diversity: “Who are we talking about?” <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>
- Ricerca europea sui benefici dei progetti internazionali per i giovani con minori opportunità <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3230/ImpactOfMobilityOnYPFO.pdf>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Il formatore deve assicurarsi che i gruppi siano equamente divisi nella prima parte della sessione. È anche importante che i partecipanti si trovino nei gruppi in cui possono contribuire maggiormente all'argomento. Poiché spesso alcuni operatori giovanili sono anche più creativi e persino artistici, ci aspettiamo che alcuni dei nostri partecipanti si considerino creativi o artisti. Inoltre, capita spesso che nell'animazione socioeducativa con minori opportunità i nostri operatori giovanili provengano da studi / background professionali di psicologia, pedagogia e altri campi rilevanti. Pertanto, ci aspettiamo che alcuni dei nostri partecipanti abbiano familiarità con la psicologia e il suo approccio alla gestione dello stress.
- Inizialmente, nel lavoro a piccoli gruppi all'inizio della sessione, abbiamo pensato di dividere i partecipanti nei tre piccoli gruppi (un artista, un operatore giovanile o uno psicologo) in base alle loro conoscenze, esperienze e/o interessi. Tuttavia, potrebbe essere utile mescolare i partecipanti in ogni gruppo. In questo modo, si possono ottenere discussioni in piccoli gruppi più stimolanti nel corso della sessione. I futuri formatori che moltiplicheranno questa sessione dovranno scegliere la propria strategia e il proprio approccio alla questione, in base alle dinamiche del gruppo e alle esigenze di apprendimento (che variano a seconda dei corsi di formazione).

Ruolo dei peer educators/leaders nella prevenzione e nella gestione dello stress tra i giovani e interventi raccomandati tra pari

Titolo della Sessione: Ruolo dei peer educators/leaders nella prevenzione e nella gestione dello stress tra i giovani e interventi raccomandati tra pari

Durata: 180 minuti

Contesto:

La peer education è un processo educativo che prevede che i giovani siano formati e sostenuti per educare i loro pari su un particolare argomento. Nella peer education, il ruolo di educatore è condiviso tra l'insegnante e gli studenti, il che la rende un approccio collaborativo e partecipativo all'apprendimento. Il sostegno emotivo, invece, è un tipo di sostegno che consiste nell'aiutare gli individui a comprendere e ad affrontare le proprie emozioni. Questo può essere fatto attraverso l'ascolto attivo, la convalida e la guida, oltre a fornire risorse adeguate e rinvii a un supporto professionale quando necessario. Fornire sostegno emotivo tra pari è importante perché può contribuire a promuovere la salute e il benessere mentale, a ridurre i sentimenti di stress, isolamento e solitudine e ad aumentare la resilienza. In questa sessione i partecipanti condivideranno i principi chiave e le migliori pratiche di educazione e supporto emotivo tra pari. La sessione è progettata con attività interattive e partecipative che consentono ai partecipanti di comprendere l'importanza della peer education nella prevenzione e nella gestione dello stress tra i giovani.

Finalità della sessione: Creare uno spazio per discutere il ruolo dei peer educators/leaders nella prevenzione e nella gestione dello stress tra i giovani; e lavorare sull'ideazione di interventi raccomandati tra pari.

Obiettivi:

- Comprendere il ruolo dei peer educators/leaders nella prevenzione/gestione dello stress tra i giovani;
- Discutere sul ruolo dei peer educators/ nella prevenzione/gestione dello stress e nel fornire supporto emotivo ai giovani;
- Ideare interventi tra pari per la prevenzione e la gestione dello stress tra i giovani.

Competenze affrontate:

- Pensiero creativo;
- Comunicazione;
- Collaborazione;
- Capacità di ricerca;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenze civiche.

Metodologia e metodi: Input; Metodologia Fishbowl; Lavori di gruppo; Presentazioni.

Flusso della sessione:

I. Introduzione alla sessione e all'argomento (20 minuti)

Il formatore introduce l'argomento della sessione ai partecipanti e spiega l'importanza di fornire sostegno emotivo agli altri, soprattutto nell'ambito dell'animazione giovanile e dell'educazione non formale (ENF).

Il formatore presenta i seguenti spunti su questo argomento:

- Ruolo dei peer educator in generale;
- Supporto emotivo tra pari in situazioni di stress;
- Supporto tra pari per migliorare le capacità comunicative, interpersonali e di leadership dei peer educators e leaders.

Esistono diversi concetti relativi a questi argomenti. Il formatore deve cercare di utilizzare le risorse ufficiali e offrire ai partecipanti i diversi punti di vista presentati.

II. Metodologia Fishbowl: Comprendere il supporto emotivo tra pari (60 minuti)

Dopo aver introdotto i concetti principali, è il momento di aprire il dibattito sul supporto emotivo e sulla specificità della peer education nel fornire supporto emotivo. In questa sessione si utilizza la metodologia chiamata "fishbowl". Il fishbowl è un metodo di educazione non formale (ENF) che prevede che un piccolo gruppo di persone partecipi a una conversazione o a una discussione, mentre il resto del gruppo osserva. Ai partecipanti dei gruppi di osservatori viene chiesto di scambiarsi continuamente di posto con quelli che partecipano alla discussione. Si tratta di uno strumento utile per promuovere la partecipazione attiva e le dinamiche di gruppo, consentendo a tutti i partecipanti di osservare e imparare dall'esperienza, nonché di assumere una posizione attiva nella discussione dopo averla osservata per un po'.

Di seguito viene riportata una guida passo dopo passo su come facilitare una sessione Fishbowl:

Fase 1: Selezionare i partecipanti: Scegliere un piccolo gruppo di partecipanti che prenderanno parte alla discussione. Idealmente, il gruppo dovrebbe essere composto da persone che rappresentano prospettive ed esperienze diverse. Potete chiedere tra i partecipanti chi desidera essere tra primi 4 e farli partecipare volontariamente.

Fase 2: Allestimento dello spazio: Disponete le sedie in cerchio, con un gruppo più piccolo di sedie all'interno del cerchio. Questo gruppo interno di sedie sarà occupato dai partecipanti che discuteranno l'argomento. Gli altri partecipanti siederanno all'esterno del cerchio e osserveranno la discussione.

Fase 3: Introdurre l'argomento: Spiegare lo scopo del Fishbowl e l'argomento che verrà discusso. Assicurarsi che tutti i partecipanti comprendano le regole della sessione, come parlare uno alla volta, essere rispettosi delle opinioni altrui e mantenere un tono positivo e costruttivo.

Fase 4: Iniziare la discussione: I partecipanti del cerchio interno inizieranno la discussione. Incoraggiateli a condividere le loro esperienze, opinioni e intuizioni sull'argomento. Gli altri partecipanti devono rimanere in silenzio e osservare la discussione. È possibile garantire una discussione dinamica fornendo argomenti di discussione. Esempi di affermazioni per guidare la discussione su questo argomento:

- “Credo fermamente che fornire sostegno emotivo tra pari sia un aspetto importante per costruire relazioni positive e promuovere il benessere”.
- “A volte mi sento insicuro su come fornire supporto emotivo agli altri, ma sono disposto a imparare e a fare del mio meglio”.
- “Credo che offrire sostegno emotivo tra pari debba essere uno sforzo comune e non solo una responsabilità di una persona”.
- “Credo che offrire sostegno emotivo tra pari sia essenziale, ma credo anche che si debba tenere conto dei limiti e della cura di sé”.

- “Ritengo che il sostegno emotivo da parte dei pari possa avere un impatto significativo sulla salute mentale e sul benessere di una persona, e credo che dovrebbe essere prioritario in qualsiasi contesto.”

Fase 5: Cambiare i partecipanti: Spiegate ai partecipanti che se vogliono parlare devono dare un colpetto sulla spalla a qualcuno del cerchio interno. Ciò significa che una persona del cerchio interno si alza e permette a uno o più partecipanti del cerchio esterno di spostarsi nel cerchio interno per partecipare alla discussione. I partecipanti che sono stati nel cerchio interno dovrebbero ora sedersi nel cerchio esterno per osservare.

Fase 6: Ripetere: Continuare il processo di lettura delle affermazioni e di cambio dei partecipanti, consentendo a diversi individui di prendere parte alla discussione.

Fase 7: Debriefing: Mentre i partecipanti sono impegnati nel dibattito, il formatore deve annotare i punti fondamentali per l'argomento affrontato, in modo da indirizzare il dibattito verso le direzioni utili al raggiungimento degli obiettivi della sessione. Dopo la sessione Fishbowl, il formatore conduce una breve sessione di debriefing con tutti i partecipanti per riflettere sull'esperienza.

III. **Lavoro in piccoli gruppi (50 minuti)**

Dopo il dibattito generale, il formatore divide i partecipanti in 4 gruppi di lavoro e dà loro il compito di esaminare i metodi di gestione dello stress e di decidere quale sia applicabile nel contesto della peer education. Ogni gruppo ha le stesse domande su cui lavorare, che sono le seguenti:

- Qual è il ruolo dei peer educators/leaders nella prevenzione e nella gestione dello stress tra i giovani?
- Quali possono essere alcuni interventi innovativi tra pari nella prevenzione e nella gestione dello stress tra i giovani?

I partecipanti hanno 45 minuti per svolgere il loro compito e prepararsi alla presentazione del loro lavoro.

IV. **Presentazione e discussione (50 minuti)**

I partecipanti sono invitati a presentare i risultati del loro lavoro in plenaria. Ogni gruppo ha a disposizione 5-7 minuti per presentare il proprio lavoro e dopo ogni presentazione si svolge una breve sessione con domande e commenti.

Materiali necessari: Sedie disposte in cerchio per l'attività Fishbowl; documenti di base e risorse ufficiali sul sostegno emotivo e la peer education; un elenco di punti chiave della sezione introduttiva da presentare e rendere disponibili per il dibattito; dispensa sul metodo Fishbowl e istruzioni per la facilitazione; lavagne a fogli mobili; pennarelli, computer portatile, proiettore.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Peer education <https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/program-types/peer-education/>
- Framework for Youth Peer Education Programmes https://www.ippf.org/sites/default/files/peer_education_framework.pdf
- Manuale di peer education Salto-youth https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-193/CD%20telling%20it%20like%20it%20is%20peer%20education%20and%20training%20manual.pdf

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- È importante incoraggiare i partecipanti a condividere le loro osservazioni e intuizioni e a considerare ciò che possono applicare nel loro lavoro e nella loro vita personale. Nota: è importante adattare il metodo Fishbowl alle esigenze del gruppo e all'argomento trattato.

Garantire un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress

Titolo della Sessione: Garantire un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress

Durata: 180 minuti

Contesto:

Lo spazio in cui ci si trova e si trascorre il tempo è importante. L'ambiente influisce sull'umore generale di una persona. È quindi importante sensibilizzare su questo tema. Un ambiente di qualità è particolarmente importante quando un'attività o un workshop è dedicato all'educazione per la gestione dello stress e quando il gruppo target è costituito da gruppi sensibili come i giovani con minori opportunità. In questa sessione, i partecipanti hanno la possibilità di discutere i diversi aspetti che garantiscono un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress e di esplorare diversi casi di studio per l'apprendimento pratico.

Finalità della sessione: Sviluppare una migliore comprensione dell'importanza e dei diversi aspetti dell'ambiente di qualità nello sviluppo di workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress.

Obiettivi:

- Discutere sull'importanza della qualità dello spazio e dell'impostazione generale di un workshop;
- Esplorare i diversi aspetti della qualità dell'ambiente per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress;
- Sviluppare raccomandazioni su cosa fare e cosa non fare quando si pensa alla qualità dell'ambiente di una parte specifica di workshop di animazione socioeducativa sulla gestione dello stress con giovani con minori opportunità.

Competenze affrontate:

- Pensiero creativo;
- Comunicazione;
- Lavoro di gruppo;
- Capacità di ricerca;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenze di cittadinanza;
- Pensiero critico.

Metodologia e metodi: Brainstorming; Lavoro in piccoli gruppi; Presentazioni e Discussione.

Flusso della sessione:

I. Perché è importante la qualità dello spazio e dell'ambiente complessivo dei workshop? (20 minuti)

All'inizio della sessione, il formatore pone ai partecipanti le seguenti domande:

- Qual è l'aspetto più importante per voi in un ambiente di lavoro?
- Cosa vi piace avere/vedere nella stanza?
- Cosa non vi piace avere/vedere nella stanza?

I formatori guidano questa condivisione iniziale di pensieri per raggiungere una comprensione comune sulla qualità di uno spazio e di un ambiente generale di un workshop di animazione socioeducativa.

Il formatore chiede poi ai partecipanti di condividere i loro pensieri sulla domanda: Perché la qualità di uno spazio e di un ambiente generale dei workshop è importante? Mentre i partecipanti danno il loro contributo, il formatore scrive sulla lavagna a fogli mobili le parole chiave delle loro impressioni/pensieri. Poi, il formatore informa che questa sessione è stata pensata per evidenziare l'importanza di avere un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress e questo sarà fatto attraverso esempi pratici e l'esplorazione di casi di studio.

II. Ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress – lavoro in piccoli gruppi (90 minuti)

Dopo un breve brainstorming, il formatore divide i partecipanti in 5 gruppi che dovranno lavorare alla progettazione di un ambiente di qualità per i workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress. Ogni gruppo riceve una lavagna a fogli mobili con una parte/titolo specifico su cui lavorare. Ogni gruppo dovrà pensare a diversi aspetti e domande che devono essere risolti, pensati, preparati, organizzati e implementati affinché quella specifica parte del workshop sia di alto livello. Dovranno organizzare la presentazione del loro lavoro di gruppo sotto forma di raccomandazioni su cosa fare e cosa non fare quando pensano a un'impostazione di qualità di una specifica parte del workshop.

Le parti del workshop / i compiti / i titoli sono i seguenti:

1. Ambiente di lavoro;
2. Partecipazione dei giovani: approccio ai giovani, supporto, invito, apprendimento, follow-up;
3. Coinvolgimento di partner/stakeholder;
4. Gestione del team: gestione del processo e divisione dei compiti nello sviluppo di workshop multidisciplinari sulla gestione dello stress;
5. Contenuto: Approccio formativo e materiali.

Come ispirazione e strumenti utili, i partecipanti ricevono anche i casi di studio, esempi di workshop di animazione socioeducativa preparati in precedenza. I partecipanti possono analizzarli e vedere cosa c'è di buono in essi e cosa dovrebbe essere migliorato, al fine di aumentare la qualità del loro ambiente. Gli esempi di casi studio forniti possono essere un buon punto di partenza per i partecipanti per iniziare a porsi domande sui diversi aspetti di un workshop e sulla sua qualità.

III. Presentazioni e Discussione (70 minuti)

Dopo aver terminato i compiti, i gruppi tornano insieme e presentano il loro lavoro. Ogni gruppo ha a disposizione fino a 10 minuti per presentare il proprio lavoro sotto forma di raccomandazioni su cosa fare e cosa non fare quando si pensa a un ambiente di qualità in una parte specifica del workshop.

Dopo ogni presentazione, viene dato il tempo per ulteriori domande e per chiarire ulteriormente specifici punti.

Materiali necessari: Fogli per lavagna a fogli mobili; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; fogli A4; computer portatile; proiettore; accesso a Internet.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- 5 Advantages of Good Workplace Design <https://humanyze.com/blog-advantages-of-good-workplace-design/#:~:text=The%20design%20and%20structure%20of,and%20ergonomics%20of%20the%20workspace>
- Non-monetary employee benefits <https://www.pacificprime.sg/blog/advantages-of-a-good-workplace-design/>
- Progetto CREST di OTB International: <https://cresteu.org>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Gli esempi di casi di studio forniti ai partecipanti possono essere legati all'animazione socioeducativa sulla gestione dello stress con i giovani con minori opportunità, oppure possono essere legati a temi generali dell'animazione socioeducativa. Possono essere più o meno dettagliati. Sarebbe opportuno che i partecipanti ricevessero sia esempi di workshop di buona che di minore qualità; sia esempi direttamente pertinenti all'argomento, che esempi non pertinenti. È importante che i casi di studio forniti ispirino i partecipanti a porre domande, ad analizzare ciò che è di qualità e ciò che ancora manca a un workshop per poter garantire un ambiente di qualità.

Tutoraggio individuale e follow-up con i beneficiari, giovani con minori opportunità che affrontano stress/ansia

Titolo della Sessione: Tutoraggio individuale e follow-up con i beneficiari, giovani con minori opportunità che affrontano stress/ansia

Durata: 180 minuti

Contesto:

Un mentore nell'animazione socioeducativa svolge un ruolo importante nel sostenere e guidare i giovani nel loro sviluppo personale e professionale. Ciò include l'offerta di consigli, la condivisione di esperienze e la funzione di modello positivo. I mentori possono aiutare i giovani a sviluppare l'autostima, a stabilire obiettivi e a guidarli nel superamento delle sfide che possono incontrare. Inoltre, possono fornire indicazioni sulle scelte educative e di carriera, nonché sostegno nel raggiungimento delle loro aspirazioni. In definitiva, il ruolo di un mentore nell'animazione socioeducativa è quello di aiutare i giovani a crescere e ad avere successo sia a livello personale che professionale. Ogni operatore giovanile dovrebbe essere disponibile per i propri beneficiari (giovani con minori opportunità) anche dopo i workshop di ENF e le attività di animazione socioeducativa, sotto forma di mentore. Pertanto, questa sessione è importante per preparare i nostri operatori giovanili partecipanti anche al ruolo di mentori nel follow-up delle attività di animazione socioeducativa con i giovani con minori opportunità che affrontano lo stress e l'ansia.

Finalità della sessione: Discutere il concetto di tutoraggio e creare uno spazio per sviluppare piani di tutoraggio specifici per i giovani con minori opportunità che affrontano lo stress e l'ansia.

Obiettivi:

- Discutere sul concetto di tutoraggio;
- Riflettere e discutere sulle qualità di un mentore;
- Creare piani d'azione specifici di tutoraggio per i beneficiari – giovani con minori opportunità che affrontano lo stress e l'ansia.

Competenze affrontate:

- Comunicazione;
- Capacità analitiche;
- Pensiero critico;
- Competenze di cittadinanza;
- Competenza imprenditoriale;
- Lavoro di gruppo.

Metodologia e metodi: Input e discussione di gruppo; Brainstorming silenzioso; Lavoro in piccoli gruppi; Presentazioni e Discussione.

Flusso della sessione:

I. Introduzione al tutoraggio e al ruolo di mentore (30 minuti)

Il formatore inizia la sessione introducendo il concetto di tutoraggio e perché è importante. Poi i partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi per discutere alle seguenti domande:

- Quali sono le qualità che ritenete importanti in un mentore?
- Avete avuto la possibilità di esercitare il ruolo di mentore?
- Quali sono i vantaggi di avere un mentore?

Dopo 10 minuti di discussione, ogni gruppo condivide i risultati della discussione e compila un elenco di tutte le qualità (sulle quali l'intero gruppo può concordare) che sono importanti per un mentore che lavora con i giovani.

Successivamente, i partecipanti vengono invitati a svolgere il secondo compito: negli stessi piccoli gruppi devono creare un collage o un poster che rappresenti il loro mentore ideale. Ogni poster deve includere una descrizione delle conoscenze, delle competenze e delle attitudini del mentore, oltre a qualsiasi altra qualità che ritengono importante. I gruppi hanno 20 minuti per completare il lavoro e presentare i loro poster all'intero gruppo.

II. Situazioni di stress e ansia per i giovani con minori opportunità (15 minuti)

Nell'esercizio silenzioso a terra, il formatore mette a terra 4 lavagne a fogli mobili con i seguenti titoli/domande relative ai nostri beneficiari, i giovani con minori opportunità:

- Possibili situazioni di stress e ansia - legate alla scuola;
- Possibili situazioni di stress e ansia - legate alla famiglia;
- Possibili situazioni di stress e ansia - legate al tempo libero;
- Possibili situazioni di stress e ansia - legate alla comunità di animazione socioeducativa.

Il formatore invita i partecipanti a contribuire in silenzio scrivendo diversi esempi di situazioni a cui possono pensare. Questo processo dura 15 minuti.

III. Situazioni di tutoraggio nell'animazione socioeducativa di gestione dello stress con giovani con minori opportunità (90 minuti)

I formatori dividono i partecipanti in coppie o in gruppi di tre persone.

1. A ogni coppia/trio viene chiesto di riflettere sulle caratteristiche di un mentore ideale e sulle diverse situazioni di stress e ansia per i giovani con minori opportunità.
2. Devono proporre una situazione specifica, immaginaria o della loro vita reale, e descrivere la situazione (chi è coinvolto; descrivere il giovane con minori opportunità e i suoi bisogni; quali sono stati i fattori di stress coinvolti; come è stato espresso lo stress/ansia; qual è stato il contesto della situazione).
3. Dopo aver definito e spiegato la situazione, i partecipanti devono sviluppare un piano di azione di tutoraggio su come avvicinare il giovane e aiutarlo a gestire i fattori di stress, lo stress e l'ansia nel contesto definito. In questo processo, i partecipanti devono ricordare le caratteristiche identificate di un mentore ideale e assicurarsi di usarle nel piano di azione di tutoraggio pianificato. Quando si preparano i piani di azione di tutoraggio, si consiglia ai partecipanti di assicurarsi di pianificare bene sia le azioni immediate, sia le azioni di tutoraggio a lungo termine necessarie. Se è necessario coinvolgere una comunità più ampia nel processo, oltre ai giovani stessi, è bene adattare i piani di tutoraggio di conseguenza.

IV. Presentazioni (45 minuti)

Tutte le coppie/trio si uniscono alla plenaria per la presentazione dei loro piani di azione di tutoraggio per i beneficiari. Ogni coppia/trio deve presentare il proprio lavoro al resto dei partecipanti, spiegando il contesto della situazione, le qualità e le caratteristiche del proprio piano e illustrando il proprio ruolo di

mentore. Dopo che tutte le coppie/trio hanno presentato, il formatore apre lo spazio per domande e commenti sulle somiglianze e le differenze tra i piani di tutoraggio presentati.

Materiali necessari: Fogli per lavagna a fogli mobili; post-it di diversi colori; penne; pennarelli; fogli A4; computer portatile; proiettore; accesso a Internet.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- 11 Roles and Responsibilities for You to Build a Better Mentor and Mentee Relationship: <https://eller.arizona.edu/news/2022/06/11-roles-responsibilities-you-build-better-mentor-mentee-relationship>
- "The Stress Survival Guide for Teens: CBT Skills to Help You Deal with Stress" di Jennifer Shannon: <https://jennifershannon.com/monkey-mind-books/books-for-teens/the-anxiety-survival-guide-for-teens/>
- "The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles" di Karen Reivich and Andrew Shatte: https://www.goodreads.com/book/show/1466276.The_Resilience_Factor

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Il formatore dovrebbe utilizzare la prima parte della sessione per chiarire il ruolo del mentore e il processo di tutoraggio, per facilitare il processo di creazione dei piani e sostenere l'apprendimento dei partecipanti su questo argomento.
- Durante l'esercizio di silenzio, i formatori devono assicurarsi di concedere ai partecipanti il tempo necessario per concentrarsi e per mettere le diverse idee possibili su diversi fogli di lavagna. Anche se in un certo momento i partecipanti sembrano bloccati e non hanno più idee, i formatori devono incoraggiarli con ulteriori sotto-domande e ispirarli a pensare a diverse situazioni aggiuntive.
- Conoscendo la specificità dei piani di tutoraggio, il formatore dovrebbe avere in mente di controllare regolarmente ogni gruppo durante il lavoro di gruppo. Dovrebbe inoltre fornire loro fonti utili che li guidino nella creazione di piani e nella definizione del ruolo del mentore.

Valutazione e conclusione del corso di formazione

Titolo della Sessione: Valutazione e conclusione del corso di formazione

Durata: 90 minuti

Contesto:

Lo scopo della sessione di valutazione è raccogliere il feedback dei partecipanti sulla qualità del corso di formazione. Questa attività offre ai partecipanti l'opportunità di esprimere i loro pensieri e le loro opinioni sul contenuto, sull'erogazione e sull'efficacia complessiva del programma di formazione. In questo modo, il facilitatore può valutare i punti di forza e di debolezza del corso di formazione e apportare i miglioramenti necessari per garantire che le future sessioni di formazione siano di qualità superiore. La sessione di valutazione aiuta anche a promuovere un senso di coinvolgimento e partecipazione tra i partecipanti, che hanno voce in capitolo sulla qualità della formazione che ricevono. L'obiettivo della sessione di valutazione è quello di migliorare continuamente la qualità del corso di formazione di ENF e di garantire che soddisfi le esigenze e le aspettative dei partecipanti.

Finalità della sessione: Creare uno spazio per i partecipanti per valutare il corso di formazione attraverso diversi metodi di valutazione.

Obiettivi:

- Fornire un feedback e valutare il programma del corso di formazione;
- Valutare le prestazioni dei formatori e i metodi scelti;
- Valutare gli aspetti logistici del corso di formazione;
- Valutare il proprio apprendimento individuale nel corso di formazione.

Competenze affrontate:

- Capacità analitiche;
- Espressione creativa;
- Comunicazione;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento.

Metodologia e metodi:

- Valutazione scritta;
- Valutazione verbale;
- Valutazione visiva.

Flusso della sessione:

I. Racconto (10 minuti)

Il formatore inizia raccontando la storia del corso di formazione, a partire dal primo giorno e chiede ai partecipanti di chiudere gli occhi. Ricorda ai partecipanti tutte le sessioni. Poi presenta gli argomenti, le

attività, gli obiettivi del programma e le aspettative iniziali stabilite all'inizio del corso di formazione. È importante sottolineare il lavoro svolto e soprattutto le conclusioni di ogni giornata. Questo aiuterà i partecipanti a ricordare tutto il lavoro svolto e faciliterà il processo di valutazione.

II. Modulo di valutazione scritto (30 minuti)

Il formatore ha preparato in anticipo un modulo di valutazione (può essere stampato o digitale, ad esempio Google forms, Menti). Il modulo di valutazione deve essere anonimo e viene condiviso con tutti i partecipanti, che hanno a disposizione 30 minuti per completarlo. Il modulo di valutazione deve essere costruito in 5 aree di valutazione:

- Feedback e valutazione del programma del corso di formazione;
- Feedback e valutazione del lavoro dei formatori e dei facilitatori;
- Feedback e valutazione degli aspetti logistici dell'organizzazione del corso di formazione;
- Autovalutazione - sviluppo personale;
- Suggerimenti, preoccupazioni e commenti finali e valutazione generale.

III. Pizza – valutazione visiva (20 minuti)

Il formatore presenta nella lavagna a fogli mobili un grafico a forma di pizza con diversi aspetti del corso di formazione. Ogni partecipante ha il compito di segnare nel grafico a forma di “pizza” i feedback relativi ai diversi aspetti del corso di formazione. Questi possono essere alcuni degli aspetti da valutare: Programma, Metodi di apprendimento, Formatori, Il mio contributo, Tempo libero e Networking, Team logistico, Cibo e sede o Dinamica di gruppo. Segnando un “punto” o una “x” più vicino al centro della “pizza”, i partecipanti valutano più positivamente gli aspetti in questione. Dopo che tutti hanno messo i loro voti, il formatore può commentare il risultato finale.

IV. Valutazione verbale (30 minuti)

L'attività finale della valutazione è il giro di valutazione verbale nell'intero gruppo. Il formatore invita tutti i partecipanti in plenaria a condividere brevemente le loro impressioni sul programma e sull'esperienza generale durante il corso di formazione. Dopo che tutti hanno condiviso le loro impressioni, i formatori sono gli ultimi ad aggiungere qualcosa e quindi a chiudere ufficialmente il corso di formazione.

Materiali necessari: Post-it; modulo di valutazione; computer portatili; accesso a Internet; proiettore; penne; pennarelli; colori.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

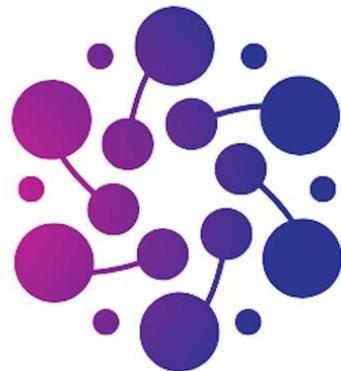
- Ulteriori / diverse tecniche e metodi per l'attuazione della sessione <https://www.withyou-th.org/handbook/method/pizza/>
<https://www.withyou-th.org/handbook/method/thermometer/>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Il modulo di valutazione online è più facile da usare e rispettoso dell'ambiente. Prima dell'implementazione della sessione, il formatore dovrebbe chiedere se tutti hanno un dispositivo per accedere al modulo di valutazione; in caso contrario, il formatore ne fornisce uno.



CASA EDITRICE:



LINKDMT^{SRL}