

## EMPATIA

### Attività 1: E se fossi io?

Attività per promuovere le competenze personali, sociali e di apprendimento degli adulti. Descrizione delle iniziative comprese in questo manuale.

Titolo/nome	E se fossi io?
<b>Abilità LifeComp approcciate</b>	<input type="checkbox"/> Autoregolazione <input type="checkbox"/> Flessibilità <input type="checkbox"/> Benessere <input checked="" type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicazione <input type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Pensiero critico <input type="checkbox"/> Gestione dell'apprendimento
<b>Durata<sup>1</sup></b>	90 minuti
<b>Tipo di attività</b>	Circolo di conversazione mediata
<b>Breve descrizione</b>	Questa attività è suggerita per essere svolta in gruppo e invita le persone a riflettere sulle sfide e sulle esperienze degli altri, cercando di capire le loro emozioni attraverso la visualizzazione di un video.
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Identificare le esperienze che ci portano a capire perché è importante essere empatici.</li> <li>✘ Riflettere su questioni che ci provocano e ci chiamano all'empatia.</li> <li>✘ Discutere di situazioni che offrono l'opportunità di sperimentare il punto di vista di un'altra persona.</li> <li>✘ Sviluppare l'empatia in diversi contesti di vita.</li> </ul> Approfondire la conoscenza delle persone che ci circondano.
<b>Impostazione<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 1 Facilitatore</li> <li>✘ Una stanza con sedie disposte in cerchio, ma spostabili per dividersi in piccoli gruppi.</li> <li>✘ Video</li> </ul> <div style="text-align: right;">(suggeriment</div> o: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOkpfY2Q&amp;t=94s?">https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOkpfY2Q&amp;t=94s?</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 1 proiettore</li> <li>✘ Altoparlanti</li> </ul>
<b>Suggerimenti per i facilitatori<sup>3</sup></b>	In alternativa al video, il facilitatore può usare la narrazione, le storie illustrate, le foto. Inoltre, i gruppi possono lavorare su un personaggio diverso, oppure tutti i gruppi possono lavorare sullo stesso personaggio. La presentazione della storia della vita del personaggio può essere orale o scritta, a seconda della decisione del gruppo. Durante l'attività è importante sottolineare gli aspetti rilevanti del lavoro dei gruppi e la condivisione nel grande gruppo.

<sup>1</sup> Può essere continuo.

<sup>2</sup> Materiali e risorse necessarie per l'attuazione, comprese le risorse finanziarie, umane e gli spazi. Nel caso in cui sia necessario un foglio di lavoro, si prega di utilizzare il seguente documento per prepararlo.

<sup>3</sup> Ciò che una persona deve sapere per implementare l'attività.



Co-funded by  
the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute\*. Numero del progetto: 101087526



	L'attività deve essere adattata al gruppo, quindi se si tratta di un gruppo composto da migranti e/o rifugiati, potrebbe essere scioccante essere riesposti al trauma mostrato nel video. Si consiglia quindi di scegliere un video diverso nel caso in cui il facilitatore identifichi casi problematici.
<b>Passo dopo passo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il facilitatore presenta il concetto di empatia e la sua importanza (per maggiori informazioni, consultare il foglio di lavoro del facilitatore).</li> <li>2. Poi, il facilitatore presenta il video selezionato.</li> <li>3. Il gruppo viene diviso in piccoli gruppi di 3-5 persone.</li> <li>4. Dopo aver avuto il tempo di riflettere sulla storia presentata nel video, ogni gruppo sceglierà un personaggio e creerà/immaginerà la sua storia di vita. Ogni partecipante dovrà riflettere e rispondere alle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali sono gli eventi più eclatanti della vita di quel personaggio?</li> <li>• Se fossi io, cosa proverei in questa situazione?</li> <li>• Se fossi io, cosa mi passerebbe per la testa?</li> <li>• Se fossi io, cosa mi darebbe più fastidio?</li> <li>• Quali sono le cose che non sono riuscito a risolvere da solo?</li> </ul> </li> <li>5. Tutti i gruppi sono invitati a condividere la storia di vita che hanno costruito sul personaggio del video.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<p>Cosa è successo e come vi siete sentiti durante l'attività?</p> <p>Cosa vi ha sorpreso di più del modo in cui ogni gruppo ha costruito la propria storia di vita? Perché?</p> <p>In che misura sono ispirato dalle storie che ho ascoltato? Cosa mi ha colpito di più?</p> <p>Ho trovato un terreno comune con la mia storia?</p> <p>Cosa rende difficile comprendere le sfide e i problemi degli altri?</p> <p>Ricreare la storia della vita delle persone che ci circondano ci aiuta a sviluppare l'empatia?</p>



<p><b>Riferimenti</b></p>	<p>L'attività proposta è un adattamento delle attività disponibili presso:</p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf</a></p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva</a></p> <p>Diwan, S. (2022). Prendersi cura, empatia e compassione: calma, chiarezza e insegnanti gentili (cura di sé per gli insegnanti). Parigi:</p> <p>UNESCO. Gulin, W. (2020). L'empatia nelle relazioni sociali del mondo moderno.</p> <p><i>Pedagogia del XXI secolo</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para apromorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. e Cabrera Giraldez, M. (2020). <i>LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence</i>, EUR 30246 IT, Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, Lussemburgo,</p>
---------------------------	--



ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967,  
JRC120911.

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A. e Dolan, P. (2021).  
*Valutazione scolastica dell'empatia sociale attivante 2021*.  
Galway: Centro di ricerca UNESCO sul bambino e la  
famiglia, Università nazionale d'Irlanda di Galway.



# Foglio di lavoro sull'apprendimento attraverso l'esperienza - Materiale per i facilitatori

## Foglio di lavoro Empatia

- **Definizione**

L'empatia è il potere di mettersi nei panni di un'altra persona, assumendo la sua prospettiva e riconoscendo le sue emozioni.

Secondo questo concetto:

- ✘ Il cervello umano è predisposto all'empatia e la capacità di comprendere e aiutare gli altri è stata fondamentale per la sopravvivenza della nostra specie.
- ✘ La capacità di leggere i segnali non verbali come il tono di voce, i gesti e le espressioni facciali e lo sviluppo dell'ascolto attivo sono strumenti per praticare e rafforzare l'empatia.
- ✘ Fa parte della ricchezza dell'umanità riconoscere e accettare che persone di culture diverse possano avere valori diversi o esperienze diverse. Non dobbiamo giudicare o criticare gli altri, ma cercare di capire le loro emozioni e i loro punti di vista.
- ✘ Assumendo la prospettiva di un'altra persona è necessario mantenere una separazione tra le proprie emozioni e le esperienze degli altri.
- ✘ È possibile entrare in empatia con qualcuno, ma non essere d'accordo con i suoi atteggiamenti o valori.
- ✘ Gli interventi educativi volti ad aumentare la capacità di assumere prospettive, a sviluppare la conoscenza di sé e a fornire esperienze positive dell'alterità aiutano a sviluppare l'empatia.

- **Perché è importante?**

Regolare i comportamenti prosociali e inibire quelli aggressivi e antisociali.

Si ritiene che l'empatia fornisca le basi per atteggiamenti e comportamenti sociali più ampi e sembra svolgere un ruolo chiave nel funzionamento della società.

Mediare situazioni di conflitto/situazioni di violenza

In una situazione di conflitto, è utile mediare e comunicare in modo non violento. Quando comprendiamo le emozioni, i sentimenti e i bisogni degli altri, possiamo aiutare a pensare ad altri modi che soddisfino tutte le persone coinvolte.

Migliorare la comunicazione, l'interazione e la collaborazione efficaci

La capacità di comprendere le emozioni altrui è uno dei pilastri della comprensione sociale, fondamentale per una comunicazione e una collaborazione efficaci. L'empatia porta alla risonanza affettiva, che è la capacità automatica di essere suscitati emotivamente dalle emozioni degli altri.

È importante per la salute mentale e il benessere emotivo

La capacità di riconoscere le emozioni negli altri è strettamente legata all'autoconsapevolezza, ovvero alla capacità di identificare, etichettare e descrivere le proprie emozioni. Allenare la propria



autoconsapevolezza e l'autoempatia migliora la capacità di comprendere gli altri e di ridurre il disagio personale quando ci si trova di fronte a



i sentimenti degli altri. Quando entriamo in contatto con gli altri in modo empatico, sviluppiamo sentimenti di appartenenza, connessione e fiducia che possono contribuire a ridurre lo stress e l'ansia.

- **Quando può essere utilizzato nella vita quotidiana?**

Esempi:

1. Nel contesto professionale, il datore di lavoro può usare l'empatia per comprendere le sfide che i suoi dipendenti devono affrontare e offrire soluzioni personalizzate che tengano conto delle esigenze e delle competenze di ~~ciascuno~~
2. Può aiutare a mediare e a trovare compromessi con colleghi, clienti, amici, familiari....
3. Può darvi la possibilità di chiedere aiuto quando ne avete bisogno. Sapete che gli altri possono sentirsi come voi e avete fiducia che anche loro possano aiutarvi.
4. Ci aiuta a sentire/comprendere un "no" o un "non posso" senza prenderlo come un rifiuto personale.
5. Aiuta a disinnescare una situazione di conflitto o di violenza imminente.
6. Ci aiuta a superare situazioni di dolore psicologico quando troviamo qualcuno che ci ascolta con empatia.
7. L'empatia può aiutare gli educatori a capire e ad ascoltare i bisogni e le sfide dei loro studenti e a pensare in modo più efficace alle strategie andragogiche.

