

## BENESSERE

### Attività 1: Ricarica e relax

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

Titolo/nome	Imparare con l'esperienza
Abilità LifeComp approcciate	<input type="checkbox"/> Autoregolazione <input type="checkbox"/> Flessibilità <input checked="" type="checkbox"/> Benessere <input type="checkbox"/> L'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
Durata <sup>1</sup>	45 minuti
Tipo di attività	Riflessione e discussione autonoma e di gruppo
Breve descrizione	Questa attività aiuta gli adulti a riflettere sulle cause dello stress e su come affrontarlo. L'attività aiuta un gruppo di adulti a identificare ciò che li aiuta a rilassarsi e a praticare l'autocura, oltre a condividere idee sulle attività di autocura.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riconoscere le cause dello stress</li> <li>➤ Riconoscere il valore della cura di sé con le attività/hobby che già svolgono per affrontare lo stress.</li> <li>➤ Ottenere nuove idee sulle attività che si possono fare per rilassarsi</li> <li>➤ Provare nuove attività che vi aiutino a curare voi stessi e a rilassarvi.</li> </ul>
Impostazione <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitatore</li> <li>➤ 1 piccola sala con sedie in cerchio</li> <li>➤ Proiettore o grande schermo, se possibile.</li> <li>➤ Immagini stampate se non è disponibile uno schermo</li> </ul>
Suggerimenti per i facilitatori <sup>3</sup>	Usate la vostra creatività e iniziativa per migliorare queste attività. Pensate ai video che potreste guardare prima o durante. Pensate a come includere il movimento nella classe. Le attività sono state progettate per essere semplici e facili da usare, adattatele al vostro contesto come preferite.
Passo dopo passo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il facilitatore spiega al gruppo che si parlerà di cura di sé e di rilassamento.</li> <li>2. Il facilitatore mostra al gruppo il Grafico 1 (disponibile nel Materiale per il foglio di lavoro del facilitatore) e pone le seguenti domande             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrivete le cause dello stress che potete vedere in questa immagine</li> <li>• Vi sentite mai così?</li> </ul> </li> </ol>

<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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali altre cause di stress sperimentano?</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Il facilitatore mostra al gruppo il grafico 2 (disponibile nel Materiale per il foglio di lavoro del facilitatore).</li> <li>4. Agli studenti viene chiesto di aggiungere un post-it (fisico o online) all'attività che più gli piacerebbe fare.</li> <li>5. Il facilitatore incoraggia la discussione ponendo le seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali sono le cose che già fate per aiutarvi a rilassarvi?</li> <li>• Quanto spesso riuscite a fare questa attività?</li> <li>• Vi viene in mente qualche nuova attività che potreste provare per rilassarvi?</li> <li>• Qual è la differenza dopo aver fatto qualcosa che trovate rilassante?</li> <li>• Preferisce rilassarsi da solo o con altre persone?</li> <li>• Riuscite a pensare a un'attività che potreste fare ogni giorno, per 10 minuti, come modo per rilassarvi?</li> </ul> </li> <li>6. Dopo la discussione, il facilitatore chiede ai partecipanti di pensare a cosa faranno di diverso dopo la lezione di oggi.</li> <li>7. Il facilitatore chiede ai partecipanti di identificare una nuova attività che cercheranno di fare nella prossima settimana o due.</li> </ol>
Debriefing	Girate per la stanza e chiedete a tutti di dire una parola o una breve frase per descrivere la loro esperienza in classe.
Riferimenti	Attività adattata da: <a href="#">Cura di sé e rilassamento   Risorse   Jigsaw Schools Hub</a> <a href="#">L'educazione degli adulti aumenta il benessere mentale - Elm (elmmagazine.eu)</a>



# Ricaricarsi e rilassarsi: cosa funziona meglio per voi?

## Foglio di lavoro - Benessere

Grafico 1



Grafico 2

