



EXIT burnout

TOOLKIT

RACCOLTA DI STRUMENTI DI ADVENTURE THERAPY,
COACHING E GAMIFICATION PER LA PREVENZIONE E LA
RIDUZIONE DEL BURNOUT TRA I LAVORATORI GIOVANILI



EXIT burnout

RISPETTO IL PROGETTO

Questo TOOLKIT è stato ideato nel frame del progetto Erasmus+ "EXIT BURNOUT" che è portato avanti da 4 organizzazioni da 4 paesi

Association of Educational Games and Methods from Latvia,

Asociación Experientia from Spain,

ASD APS Kamaleonte from Italy,

Arbeitskreis Noah. Verein für Sozialpädagogik und Jugendtherapie from Austria

"EXIT BURNOUT" Obiettivi Generali:

 Sviluppare soluzioni innovative utilizzando metodi di gamification, coaching e terapia avventura al fine di prevenire e ridurre il burnout tra i lavoratori giovanili, diminuire il turnover dei dipendenti nel settore giovanile e migliorare il loro benessere.

 Migliorare la qualità del lavoro giovanile in generale promuovendo il benessere dei lavoratori giovanili, la soddisfazione nel lavoro e nella vita, nonché la partecipazione attiva dei giovani nell'organizzazione.

"EXIT BURNOUT" Intellectual Output:

 MAPPING REPORT - informazioni sul benessere dei lavoratori giovanili, sulle cause del burnout e sulle esigenze.

 WELLBEING TRAINING PROGRAM - utilizzando metodi di gamification, coaching e terapia avventura, cercheremo di offrire soluzioni alle cause del burnout.

 PROGRAM'S IMPLEMENTATION GUIDELINES - come adattare i materiali e creare un programma di formazione personalizzato sulle esigenze specifiche e indirizzato al benessere.

Il principale gruppo target del progetto sono gli youth worker e le organizzazioni in cui essi sono impiegati.



EXIT **burnout**

- 4 INTRODUZIONE
- 5 RISPETTO AL TOOLKIT

CONSAPEVOLEZZA DEI FATTORI DI STRESS

- 6 Rilassamento Muscolare Progressivo
- 7 Questionari e Test
- 8 Lo Specchio
- 9 Il Bicchiere d'acqua
- 10 Il Processo Burnout
- 11 VAKOG
- 12 Forest Bathing
- 13 The Little Person
- 14 Meditazione - Leaves on a Stream
- 15 The Mohawk Awares

ESPRIMERE E SODDISFARE I BISOGNI

- 16 Zaino dei bisogni e delle aspettative
- 17 Jenga delle Emozioni
- 18 Immagini Evocative
- 19 Assertiveness Training
- 20 Meditazione dell'uvetta
- 21 Io, il mio corpo, il mio asse
- 22 6 Bisogni Umani

INDICE

STABILIRE CONFINI CHIARI

- 23 Visualizzare i Confini
- 2 Esplorare i confini
- 25 Esercizio di definizione dei confini
- 26 Scudo di resilienza
- 27 Meditazione - L'occhio dell'uragano
- 28 The Eisenhower Matrix

TROVARE IL SUPPORTO

- 29 Camminata Cieca
- 30 Il surfista della folla
- 31 Passerella della fiducia
- 32 Gossip positivo
- 33 Slackline
- 34 Dare e ricevere

EQUILIBRIO LAVORO-VITA PRIVATA

- 35 Ruota dell'equilibrio
- 36 Lavorare con i valori
- 37 DIXIT
- 38 IKIGAI

COMUNICAZIONE INTERNA

- 39 Popcorn Storytelling
- 40 Cerchio del contatto visivo
- 41 Racconta la tua storia
- 42 Costruzione della macchina
- 43 Le tre scimmie sagge
- 44 Comunicazione non violenta (NVC)
- 45 Treno
- 46 Stai ascoltando?

ADATTARSI AL CAMBIAMENTO

- 47 Walt Disney
- 48 Cambiamenti
- 49 Trova un'altra strada
- 50 Cerchio del suono

- 51 GAMIFICATION
- 52 ELEMENTI CHIAVE DELLA GAMIFICATION
- 53 STRUMENTI AGGIUNTIVI



EXIT **burnout**

INTRODUZIONE

Il burnout può avere significative conseguenze negative sulla salute mentale di un individuo. È spesso accompagnato da esaurimento emotivo, cinismo e una diminuita sensazione di realizzazione personale, il che può portare a emozioni negative come rabbia, frustrazione e disperazione. Queste emozioni negative possono, a loro volta, portare a problemi di salute mentale come depressione, ansia e altri disturbi dell'umore. Per ulteriori informazioni, consultare i Mapping report.

I Mapping report sono disponibili in inglese, Lettone, Spagnolo ed Italiano e sono consultabili al seguente link:
<https://bit.ly/ExitBurnoutMappingReport>

Uno degli strumenti del Wellbeing Program del progetto Exit Burnout è il Toolkit - una risorsa pratica che fornisce attività di coaching e adventure therapy disponibili per affrontare le concrete cause dello stress e del burnout tra gli youthworker. Il Toolkit è stato progettato per i leader che condurranno i propri Wellbeing Program.

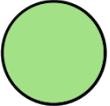
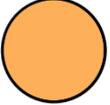
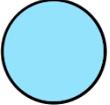
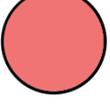
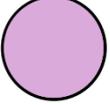
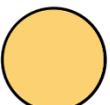
Il Toolkit include strumenti che sono stati attentamente selezionati dai partner grazie all'esperienza nei settori della promozione del benessere, del lavoro giovanile, dell'adventure therapy, del coaching e della gamification. Questa è una raccolta di strumenti raccomandati, ma è consigliabile adattarli in base ai partecipanti, ai fattori da risolvere, alle risorse disponibili, ecc. Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione degli strumenti, consultare le Guidelines del Wellbeing Program.



RISPETTO AL TOOLKIT

Questo toolkit combina strumenti che possono essere utilizzati per diverse esigenze al fine di affrontare gli stressor e prevenire il burnout degli youth workers.

Bisogni

-  Consapevolezza dei fattori di stress
-  Esprimere e soddisfare i bisogni
-  Stabilire confini chiari
-  Trovare il supporto
-  Equilibrio lavoro-vita privata
-  Comunicazione interna
-  Adattarsi al cambiamento

Simboli

-  Strumento individuale
-  Strumento per gruppi
-  Adatto ad ambienti al chiuso
-  Adatto ad ambienti outdoor
-  Tempo previsto
-  Materiale necessario



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Trovare un posto tranquillo

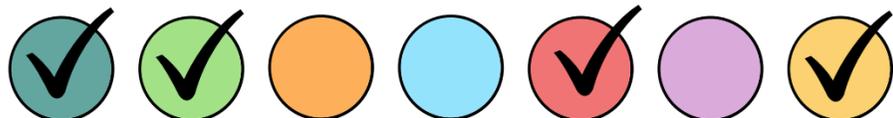
SCOPO

Consapevolezza del corpo e dei segni dello stress nel corpo

COMMENTI

Il Rilassamento Muscolare Progressivo (PMR) è una tecnica che comporta il rilassamento di tutti i principali gruppi muscolari, dai piedi alla testa, per promuovere il rilassamento generale del corpo, concentrandosi sulla tensione e sul sollievo dallo stress quando la tensione muscolare viene rilasciata.

Può essere usato anche per:



RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO



15- 20 min

FASI

- 1 Chiedi ai partecipanti di muoversi attraverso il corpo, dai piedi alla testa, tendendo e rilasciando ciascun gruppo muscolare.
- 2 I partecipanti devono seguire e prestare attenzione alle sensazioni del loro corpo, notando aree di tensione o disagio e concentrandosi sul rilasciare quella tensione.
- 3 Incoraggia i partecipanti a riflettere su come si sente il loro corpo dopo l'esercizio e a discutere come il Rilassamento Muscolare Progressivo può essere utilizzato per gestire lo stress e promuovere il relax nella vita quotidiana

RIFLESSIONE

- Quali sensazioni fisiche hai notato durante l'esercizio?
- In che modo potresti incorporare il PMR o altre tecniche di rilassamento nella tua routine quotidiana per gestire lo stress?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Avere questionari e test pronti

SCOPO

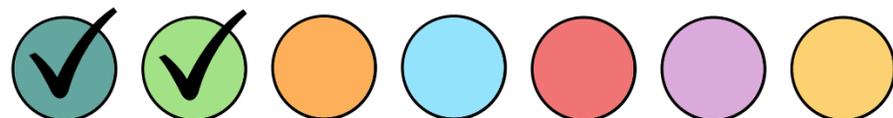
Per identificare i sintomi che sono indicatori di un eccesso di pressione

COMMENTI

Un esempio di questionario sullo stress è disponibile presso l'International Stress Management Association (ISMA) all'indirizzo:

<https://isma.org.uk/sites/default/files/clients/413/Stress-Questionnaire-F2.pdf>

Può essere usato anche per:



QUESTIONARI E TEST



10 - 30 min

Questionari sullo stress

FASI

- 1 Somministrare questionari e test sullo stress ai partecipanti per aiutarli a identificare sintomi che potrebbero essere indicatori di eccessivo stress. Questi sintomi possono includere segni psicologici, emotivi, fisici e comportamentali dello stress.
- 2 Identificando i sintomi, le persone possono intraprendere misure per gestire i loro livelli di stress e prevenire conseguenze negative.

RIFLESSIONE

- Sei stato sincero e autentico quando hai compilato questo test?
- Quali azioni stai intraprenderai per affrontare questi sintomi?



EXIT **burnout**

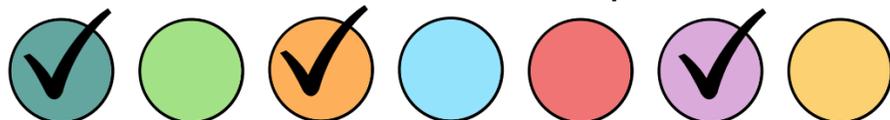
SCOPO

Per identificare i fattori che causano lo stress all'interno della dinamiche lavorative e nel gruppo di lavoro

COMMENTI

Si potrebbe combinare questo metodo ad ambienti al chiuso invece che con elementi naturali, i partecipanti devono disegnare/scrivere le cose che li fanno sentire bene e male

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Un posto in natura tranquillo in cui i partecipanti possano immergersi



30 - 45 min

CONSAPEVOLEZZA DEI FATTORI DI STRESS

FASI

- 1 Chiedi ai partecipanti di prendersi del tempo per camminare e trovare un posto tranquillo
- 2 Chiedi loro di costruire un cerchio che li rappresenti utilizzando elementi naturali
- 3 Chiedi loro di mettere all'interno del cerchio gli elementi che li fanno sentire bene
- 4 Successivamente, chiedi loro di posizionare gli elementi che causano loro stress e insoddisfazione il più lontano possibile dal cerchio, in base a quanto li fanno sentire male
- 5 Condividete senza creare dibattiti

RIFLESSIONE

- Dove sei ora?
- Come ti senti?



EXIT **burnout**

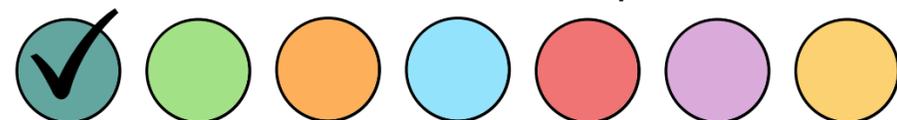
SCOPO

Riconoscere le risorse, riflettere sul coinvolgimento nel lavoro e sentirsi più energetici

COMMENTI

Durante la passeggiata, puoi anche dare alcuni suggerimenti, come fare alcuni respiri profondi o compiere alcuni passi a occhi chiusi. Puoi anche mettere della musica rilassante.

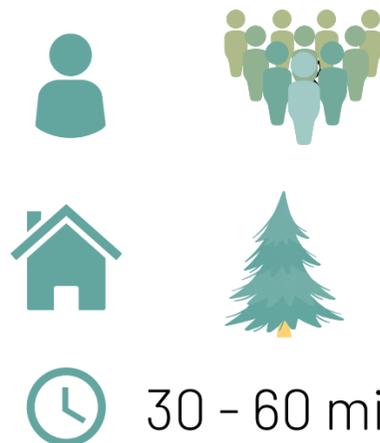
Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Un bicchiere per partecipante e una quantità d'acqua sufficiente

IL BICCHIERE D'ACQUA



30 - 60 min

CONSAPEVOLEZZA DEI FATTORI DI STRESS

FASI

- 1 Fornire ai partecipanti un bicchiere pieno d'acqua fino all'orlo. Devono camminare con il bicchiere per 10 minuti, facendo attenzione a non far versare l'acqua, e poi tornare indietro. Devono riempire il bicchiere e continuare a camminare ogni volta che l'acqua si versa. Devono concentrarsi sul movimento dell'acqua.
- 2 Chiedere loro di osservare i loro movimenti, pensieri ed emozioni durante la passeggiata e come cambia la loro concentrazione.
- 3 Negli ultimi 3 minuti, i bicchieri non vengono riempiti di nuovo, anche se un po' d'acqua è stata versata.

RIFLESSIONE

- Come sono cambiate i tuoi movimenti, pensieri ed emozioni durante l'attività?
- Quanto sei soddisfatto della quantità d'acqua nel tuo bicchiere?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Musica di sottofondo, un luogo accogliente.

CONSAPEVOLEZZA DEI FATTORI DI STRESS

SCOPO

Per acquisire conoscenze sul processo di burnout, riconoscere in che fase si trovano i partecipanti in questo processo e introdurre l'argomento del burnout a livello cognitivo

COMMENTI

Inizialmente, il facilitatore raccomanda di utilizzare simboli, colori e forme significative ma non parole inizialmente. Questo disegno può suscitare forti emozioni. Per prevenirlo, il facilitatore può invitare i partecipanti a includere le risorse che hanno per superarle.

Può essere usato anche per:



 30 - 45 min

 Fogli A3, colori

FASI

- 1** Invita i partecipanti a raccogliere penne colorate, pastelli e matite, e preparare un foglio A3. Chiedi loro di trovare un luogo nella stanza o nelle vicinanze dove possono stare da soli.
- 2** Chiedi ai partecipanti di realizzare un disegno dei FATTORI DI STRESS nella loro vita, sia sotto forma di diagramma, organigramma o disegnando una mappa.
- 3** Quando tutti sono pronti, incoraggiali a tornare e mostrare i loro disegni agli altri.

RIFLESSIONE

- Come può aiutarti la conoscenza dei fattori di stress nella tua vita quotidiana e professionale?
- Come pensi che questa attività possa contribuire ad affrontare quei fattori di stress?



EXIT **burnout**

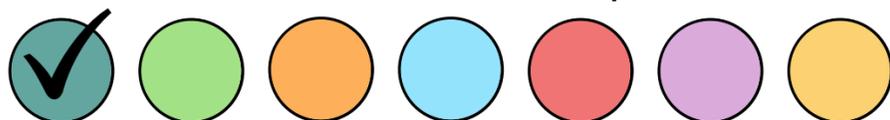
SCOPO

Usare i cinque sensi in un contesto specifico, per creare consapevolezza e attenzione dell'ambiente circostante e identificare eventuali fattori di stress

COMMENTI

L'idea è quella di creare delle situazioni per te stesso o per un gruppo che stai guidando.

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Scegli un contesto specifico, sia una location reale come una foresta, sia una immaginaria



CONSAPEVOLEZZA DEI FATTORI DI STRESS

FASI

- 1 Chiedi ai partecipanti di concentrarsi sui loro cinque sensi e esplorare l'ambiente.
- 2 Utilizza domande specifiche legate ai sensi e a ciò che esperiscono per guidare i partecipanti nella loro esplorazione dell'ambiente. Incoraggiali a prendersi tutto il tempo necessario e immergersi completamente nell'ambiente.
- 3 Chiedi ai partecipanti di riflettere sull'esperienza e condividere ciò che hanno osservato o scoperto

RIFLESSIONE

- Quanto essere consapevoli del nostro ambiente può contribuire a ridurre lo stress e promuovere il benessere?



EXIT **burnout**

SCOPO

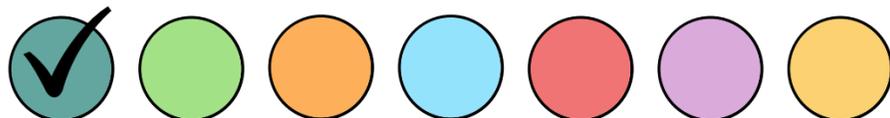
Connessione, recupero e ricostruzione dell'identità.

Il Forest bathing stabilisce una connessione con la natura, favorisce il rilassamento e la riduzione dello stress, e promuove un senso di connessione e identità con il mondo naturale.

COMMENTI

Forest bathing, noto anche come shinrin-yoku, consiste nel trascorrere del tempo in una foresta o in un altro ambiente naturale per migliorare il benessere complessivo.

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

una foresta o un luogo naturale in cui i partecipanti possono immergersi profondamente.



No presure

CONSAPEVOLEZZA DEI FATTORI DI STRESS

FASI

- 1 Chiedi ai partecipanti di concentrarsi sull'ambiente naturale intorno a loro.
- 2 Con una pratica continua, la connessione si approfondisce con la natura e si diventa sempre più consapevoli dei ritmi e dei cicli naturali circostanti. Questo può aiutare a ottenere prospettive sulla vita e sulle sfide, nonché coltivare un senso di gratitudine e meraviglia.
- 3 Invita i partecipanti ad ascoltare la loro voce interiore, in modo da poter accedere a una comprensione più profonda di sé stessi e del mondo circostante

RIFLESSIONE

- Cosa ti è successo quando ti sei concentrato sull'ambiente naturale intorno a te?
- Cosa hai notato dalla tua voce interiore?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Fornisci a ciascun partecipante un foglio di carta con una sagoma disegnata che rappresenta una testa, un cuore, una mano e un piede.

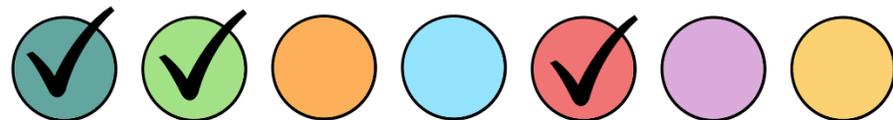
SCOPO

Per accrescere la consapevolezza di sé

COMMENTI

L'idea principale è che non puoi amare gli altri se non provi amore per te stesso. Non puoi aiutare gli altri se non puoi fare cose per te stesso.

Può essere usato anche per:



FASI

- 1 Indicando la testa, chiedi ai partecipanti: "Cosa pensi di te stesso, della tua personalità, delle tue qualità, dei tuoi difetti?"
- 2 Indicando il cuore, chiedi: "Cosa provi per te stesso?"
- 3 Indicando la mano: "Cosa fai per te stesso?"
- 4 Indicando il piede: "Dove vuoi andare? Dove vuoi che i tuoi passi ti portino?"

RIFLESSIONE

- Che tipo di parole hai scritto su te stesso? (positive, negative, un mix di entrambi)



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Trova un luogo tranquillo, libero da distrazioni. Invita i partecipanti a sedersi o sdraiarsi in una posizione comoda. Chiedi loro di chiudere gli occhi o di lasciare lo sguardo dolcemente rivolto verso il basso. Invita a iniziare a prendere respiri lenti e profondi.

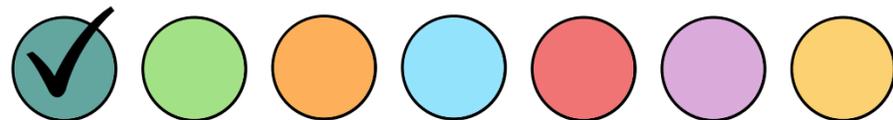
SCOPO

L'esercizio mira a sviluppare la capacità di lasciar andare pensieri problematici attraverso la pratica della defusione cognitiva.

COMMENTI

Se i modelli di pensiero o l'autocomunicazione negativa tendono a causare una notevole angoscia emotiva, comincia a chiedere ai partecipanti se sono disposti a cercare di considerare quei pensieri in modo diverso

Può essere usato anche per:



MEDITAZIONE LEAVES ON A STREAM



20 min

FASI

1 Guida i partecipanti a concentrarsi su:

Visualizza - Immagina di essere sdraiato lungo il lato di un ruscello.

Concentrati - Segui il corso del ruscello. Quando distrazioni entrano nella tua mente, prenditi un momento per notarle senza giudizio.

Gestisci i tuoi pensieri - Concentrati su una foglia. Metti la foglia nell'acqua e osservalo galleggiare fino a quando scompare.

Continua - Visualizza il ruscello, osservando semplicemente e rilasciando qualsiasi pensiero che entri nella tua mente.

RIFLESSIONE

- Come ti sentivi all'inizio dell'attività?
- Come ti senti ora?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Una slack-line tra due alberi.

SCOPO

Per concentrarsi sui fattori di stress che i partecipanti affrontano più frequentemente e renderli consapevoli al gruppo

COMMENTI

È fondamentale condividere i sentimenti al fine di aiutare il gruppo a definire una strategia per sostenere l'individualità

Può essere usato anche per:



30 - 60 min

FASI

- 1 Invita i partecipanti a camminare uno alla volta sulla slackline.
- 2 Il partecipante che cammina tiene l'estremità di un cordino mentre gli altri membri del gruppo tengono l'altro capo, mantenendolo teso.
- 3 Mentre cammina sulla slackline, chiedi al partecipante di riflettere sui fattori in un contesto specifico che gli fanno metaforicamente tremare le gambe mentre cerca di raggiungere un obiettivo.

RIFLESSIONE

- Quali fattori ti fanno metaforicamente tremare le gambe mentre cerchi di raggiungere un obiettivo?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Stampa uno zaino per ogni partecipante e scrivine i nomi - uno per zaino-.L'ideale sarebbe usare colori diversi per ogni zaino. Taglia ogni zaino in 10 pezzi come un puzzle e mescola i pezzi in buste diverse.

SCOPO

Ha lo scopo di fornire ai partecipanti uno strumento simbolico per esprimere i propri bisogni, paure e aspettative.

COMMENTI

Per maggiori dettagli:
<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/backpack-of-needs-and-expectations.1340/>

Può essere usato anche per:



ZAINO DEI BISOGNI E DELLE ASPETTATIVE



45 - 60 min



Stampe degli zaini,
penne, colori

ESPRIMERE E SODDISFARE I
BISOGNI

FASI

- 1 Consegna a ogni partecipante una busta con i pezzi del puzzle e attendi che inizino lo scambio.
- 2 Quando i partecipanti iniziano a mettere insieme i loro puzzle, fornisci loro colla stick, forbici e carta bianca A4 su cui attaccare i loro zaini.
- 3 Chiedi ai partecipanti di scrivere sui propri zaini, sulla parte superiore le proprie aspettative, la parte centrale per i bisogni e quella inferiore per le paure.

RIFLESSIONE

- Come ti fa sentire vedere il tuo zaino?
- Vorresti riorganizzare qualcosa?
- Come possono aiutarti gli altri?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Procurati un set Jenga e un pennarello per giocare

ESPRIMERE E SODDISFARE I
BISOGNI

SCOPO

Aiutare i partecipanti a riconoscere emozioni diverse.

COMMENTI

È semplice da svolgere, quindi potrebbe essere un'attività di "primo soccorso" per l'ufficio.

Può essere usato anche per:



JENGA DELLE EMOZIONI



No pressure



Jenga, pennarello

FASI

- 1 Scrivi le diverse emozioni (rabbia, felicità, preoccupazione, noia, gelosia) che vuoi che i tuoi partecipanti conoscano su blocchi casuali.
- 2 Invita i partecipanti a esprimere un'emozione sbloccando il tassello di Jenga corrispondente. Quindi chiedigli di spiegare cosa significa quell'emozione e cosa gliela fa provare.

RIFLESSIONE

- Quanto è stato facile o difficile descrivere ogni blocco che hai preso?
- Come ti sei sentito mentre lo facevi?
- Come ti sei sentito ad ascoltare la descrizione del blocco degli altri?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Avere carte e domande evocative e metaforiche.

SCOPO

Per aiutare i partecipanti a parlare di sé e a conoscersi meglio.

COMMENTI

Puoi utilizzare un mazzo di carte con immagini sopra, come immagini di riviste o cartoline, o carte da gioco specifiche come Lilluu, Dixit, ecc.

Può essere usato anche per:



20 - 60 min



Carte

FASI

- 1 Mescola il mazzo di carte e disponile in modo che siano visibili.
- 2 Chiedi ai partecipanti di scegliere a turno una carta e di descrivere a cosa li fa pensare l'immagine sulla carta.
- 3 Invita gli altri partecipanti a porre domande per ottenere maggiori dettagli.
- 4 Per aggiungere un ulteriore livello all'attività, puoi anche preparare un elenco di domande relative alle immagini sulle carte. Queste domande possono aiutare i partecipanti ad approfondire i loro pensieri e sentimenti riguardo alle immagini che vedono.

RIFLESSIONE

- A cosa ti fa pensare questa immagine quando si tratta di superare le sfide della tua vita?



EXIT **burnout**

SCOPO

Aiutare i partecipanti ad apprendere la formula di base per la comunicazione assertiva e ad esercitarsi ad usarla in un ambiente sicuro e di supporto.

COMMENTI

Potresti imparare ad affrontare i sentimenti di inadeguatezza e ansia che alimentano la tua spinta a evitare il confronto. Dovresti apprendere abilità pratiche come avere un linguaggio del corpo più sicuro, impegnarsi in un dialogo interiore positivo, usare affermazioni "Io..." per affermare i tuoi desideri e bisogni facendo una pausa prima di reagire agli altri.

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Trova uno spazio tranquillo dove i partecipanti possano sentirsi a proprio agio.

FASI

- 1 Presentare al gruppo la formula base dell'assertività: (1) situazione, (2) sentimento, (3) spiegazione e (4) richiesta.
- 2 Fornire esempi di situazioni in cui la comunicazione assertiva potrebbe essere utile.
- 3 Chiedi a ciascun partecipante di condividere una situazione personale in cui ha faticato ad esprimersi in modo assertivo, utilizzando la formula. Dovrebbero descrivere la situazione, i loro sentimenti al riguardo, il motivo per cui si sono sentiti in quel modo e la richiesta che volevano fare.
- 4 Incoraggia gli ascoltatori del gruppo a offrire feedback di supporto e suggerimenti su come l'oratore avrebbe potuto essere più assertivo.

ESPRIMERE E SODDISFARE I BISOGNI

ASSERTIVENESS TRAINING



30 min

RIFLESSIONE

- Com'è stato condividere la tua storia basata sulla formula dell'assertività?
- Com'è stato percepire le storie degli altri?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Trova uno spazio tranquillo dove i partecipanti possano sentirsi a proprio agio.

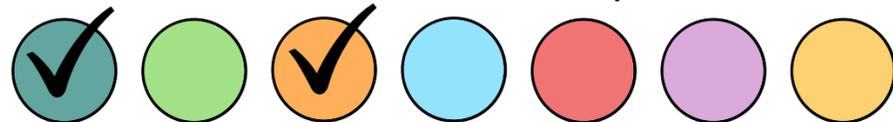
SCOPO

L'esercizio dell'uvetta è stato sviluppato come un modo semplice per aiutare le persone a rallentare e prestare attenzione al qui e ora.

COMMENTI

Questo esercizio ha una lunga storia, essendo stato integrato per la prima volta nei programmi di consapevolezza nel 1979 come parte del programma research-backed Mindfulness-Based Stress Reduction.

Può essere usato anche per:



MEDITAZIONE DELL'UVETTA



15 min



Un'uvetta per partecipante

ESPRIMERE E SODDISFARE I BISOGNI

FASI

- 1 Invitare i partecipanti a seguire le indicazioni: Tenere - Prendi un'uvetta e appoggiala nella tua mano.
- 2 Vista - Prestare attenzione all'uvetta. Guardarla.
- 3 Odore: avvicina l'uvetta al naso. Annusate delicatamente e concentratevi.
- 4 Tocco: chiudi gli occhi.
- 5 Gusto: metti l'uvetta sulla lingua. Mordere, quindi masticare lentamente.
- 6 Segui: senti l'uvetta che ti passa giù per la gola.

RIFLESSIONE

- Cosa hai provato?



EXIT **burnout**

SCOPO

Per aumentare la consapevolezza e la conoscenza di sé stessi.

Per ritrovare l'equilibrio mente-corpo.

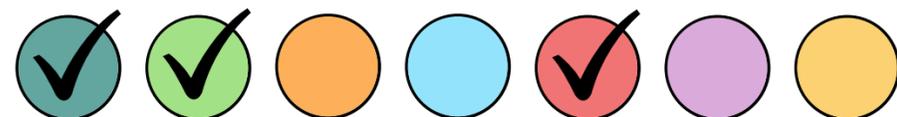
COMMENTI

Riconoscere le sensazioni del tuo corpo aumenta il tuo livello di consapevolezza di te stesso.

RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante l'attività?
- Quali sensazioni hai provato quando hai immaginato il tuo asse?
- Per cosa puoi utilizzare questo esercizio?

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Trova uno spazio tranquillo dove i partecipanti possano sentirsi a proprio agio.



2- 20



30 min



Musica Rilassante

ESPRIMERE E SODDISFARE I BISOGNI

FASI

1

Guida i partecipanti con una voce calma e calda a chiudere gli occhi e fare respiri profondi mentre immaginano un colore che scivola lentamente sul loro corpo dalla testa ai piedi.

2

Chiedi ai partecipanti di immaginare la calma e la pace che entrano nei loro corpi ad ogni inspirazione e rilasciano tensione e stanchezza ad ogni espirazione.

3

Guida i partecipanti a immaginare una linea interna che parte dalla sommità della testa, passa attraverso il corpo e raggiunge il suolo tra i piedi. Questa linea è flessibile e non perde la propria forma. È il loro asse.

4

Chiedi ai partecipanti di fare respiri profondi e di sentire il supporto del proprio asse. Incoraggiali a concentrarsi sul proprio asse e a notare come colleghi il corpo al terreno, fornendo stabilità ed equilibrio.

5

Invita i partecipanti ad aprire gli occhi e prendersi un momento per sentire lentamente gli effetti dell'esercizio sulla loro mente e sul loro corpo.



EXIT **burnout**

SCOPO

Aumentare la consapevolezza su quali siano i bisogni importanti nel momento attuale della vita.

ESPRIMERE E SODDISFARE I BISOGNI

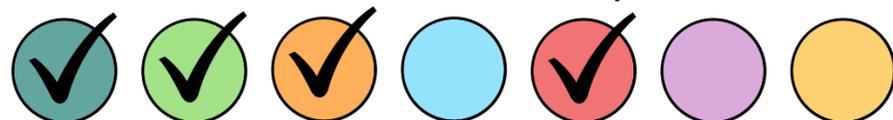
PREPARAZIONE

Spiegare i sei bisogni umani per una vita soddisfatta.

Il bisogno di:

- vicinanza con gli altri, connessioni, amore, intimità,
- essere significativo, importante, speciale
- certezza e sicurezza,
- libertà, sfide, incertezza
- crescita intellettuale e spirituale,
- contributo, donazione, "sacrificio di sé".
- Rendeteli visibili su un grande poster.

Può essere usato anche per:



6 BISOGNI UMANI



30 min



Fogli, Matite, Penne

FASI

1

Chiedi ai partecipanti di pensare al periodo attuale della vita e di identificare quali siano i bisogni più e meno importanti. Invitali a mettere in ordine i propri bisogni!

2

Invitali ad osservare la gerarchia dei bisogni nel lavoro degli altri partecipanti. Chiedi di riflettere o di scrivere il motivo per cui pensano che sia così.

COMMENTI

Questi bisogni non sono necessariamente consapevoli.

RIFLESSIONE

- È un'attività riflessiva, quindi la riflessione è già nella domanda che il facilitatore pone sull'elaborazione dei passaggi.



EXIT **burnout**

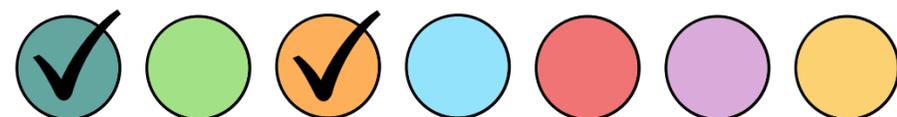
SCOPO

Definire i confini e renderli concreti.

COMMENTI

Può essere fatto in cinque cerchi - separatamente per ogni tipo di confine - fisico, sessuale, intellettuale, emotivo e finanziario.

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Avere un foglio bianco e una penna per ogni partecipante.

VISUALIZZARE I CONFINI



30 min

Fogli, penne

SETTING CLEAR
BOUNDARIES

FASI

- 1 Invita a disegnare un grande cerchio su un pezzo di carta bianco.
- 2 All'interno del cerchio chiedi di scrivere tutto ciò che ti fa sentire sicuro e senza stress.
- 3 All'esterno del cerchio chiedi di scrivere tutto ciò che provoca disagio, dolore, fastidio o esaurimento emotivo.

RIFLESSIONE

- Cosa provi guardando all'interno e all'esterno del cerchio?
- Cosa puoi cambiare per sentirti meglio?



EXIT **burnout**

SETTING CLEAR
BOUNDARIES

PREPARAZIONE

Preparare i questionari per tutti i partecipanti.

SCOPO

Essere consapevoli dei propri confini.

COMMENTI

Puoi trovare domande dettagliate nel manuale

Può essere usato anche per:



ESPLORARE I CONFINI



30 min



Questionari, penne

FASI

- 1 Invitare i partecipanti a completare un questionario per aiutarli a riflettere e diventare più consapevoli dei propri confini.
- 2 Il questionario può essere adattato per concentrarsi su diversi tipi di confini fisici, sessuali, intellettuali, emotivi o finanziari.

RIFLESSIONE

- Cosa hai scoperto sui tuoi confini personali?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Ad ogni partecipante viene chiesto di scegliere un punto sul pavimento di fronte a sé che non vuole che l'altra persona attraversi. Questo punto rappresenta il loro confine personale.

SCOPO

Practise setting boundaries.
Knowledge of different boundaries.

COMMENTI

Il facilitatore può incoraggiare i partecipanti a riflettere sui propri confini e a mettere in pratica l'impostazione e la comunicazione quotidiana.

Può essere usato anche per:



SETTING CLEAR
BOUNDARIES

FASI

- 1 Invita ciascun partecipante a scegliere un punto sul pavimento che non vuole che l'altra persona attraversi.
- 2 Chiedere alla persona di avvicinarsi al punto, il partecipante usa il linguaggio del corpo e/o la voce per indicare che non vuole che l'altra persona oltrepassi quel confine.
- 3 L'altro deve poi rispettare quel confine e fermarsi prima di oltrepassarlo.

ESERCIZIO DI DEFINIZIONE DEI CONFINI



2 - 20



15 - 45 min



Corda

RIFLESSIONE

- Come ci si sente a stabilire e rispettare i confini?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Conduci il gruppo una passeggiata guidata nella natura. Lungo il percorso, incoraggiali ad ammirare la bellezza e la meraviglia dell'ambiente naturale e a raccogliere gli oggetti che trovano per mostrare la loro forza.

SCOPO

- Sviluppare risorse per stabilire i confini;
- connettersi con la natura;
- per rivitalizzare le risorse condivise per la resilienza.

COMMENTI

Cambia la visione e le connotazioni negative dell'impostazione di uno scudo. Cerca nella natura esempi naturali.

Può essere usato anche per:



2 - 20



1 - 3 h



Materiali per la realizzazione dello scudo

SETTING CLEAR BOUNDARIES

FASI

- 1 Costruzione dello scudo: una volta che il gruppo è tornato al punto di partenza, distribuire i materiali per costruire uno scudo di resilienza. Invita ciascun partecipante a creare il proprio scudo, incorporando gli oggetti raccolti e qualsiasi simbolo o disegno che rappresenti per lui forza e resilienza.
- 2 Crea gruppi da 2 a 4 e invita a descrivere il loro scudo.

RIFLESSIONE

- Come usi questa forza nel tuo lavoro quotidiano?
- Viene riconosciuto dagli altri?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Trova una posizione di meditazione comoda, seduto su un cuscino sul pavimento o su una sedia. Lascia riposare le mani in grembo e chiudi delicatamente gli occhi. Facciamo un respiro lento e profondo per iniziare.

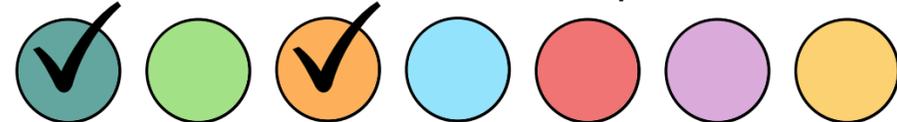
SCOPO

Per connettersi a un luogo di pace interiore e calma.

COMMENTI

Usa la metafora di un uragano per guidare i partecipanti verso uno stato in cui diventano osservatori in grado di notare ciò che sta accadendo momento per momento con un senso di calma e chiarezza.

Può essere usato anche per:



20 min

SETTING CLEAR
BOUNDARIES

FASI

- 1 Guida i partecipanti attraverso questi passaggi:
Fai un respiro profondo ed espira lentamente. Ripeti l'operazione altre due volte.
- 2 Immagina di trovarti nel mezzo di un uragano. C'è caos e distruzione intorno a te, ma ti trovi nell'occhio del ciclone, dove tutto è calmo e pacifico.
- 3 Mentre ti concentri sulla calma dell'occhio del ciclone, lascia che il tuo respiro diventi lento e costante.
- 4 Nota i pensieri, i sentimenti e le sensazioni fisiche che sorgono, proprio come faresti notare il vento e la pioggia durante l'uragano.
- 5 Quando sei pronto per terminare la meditazione, fai qualche respiro profondo e apri gli occhi.

RIFLESSIONE

- Com'è stato connettersi al sé osservante?
- Come ti senti ora?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Prepara un poster con quattro quadranti e un elenco di attività da svolgere.

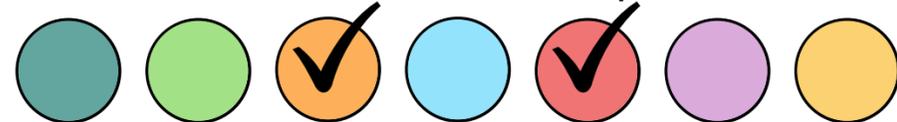
SCOPO

Per aiutare a organizzare e stabilire le priorità dei compiti in base all'urgenza e all'importanza.

COMMENTI

La matrice Eisenhower è uno strumento di gestione del tempo che aiuta a organizzare e dare priorità alle attività in base all'urgenza e all'importanza.

Può essere usato anche per:



Massimo di 30



20 min



Poster, pennarelli

FASI

Guida i partecipanti attraverso la Matrice:

- 1 Quadrante 1: Fare: i partecipanti elencheranno le attività urgenti ed essenziali.
- 2 Quadrante 2: Programma: i partecipanti elencheranno le attività importanti ma non urgenti.
- 3 Quadrante 3: Delegato: i partecipanti elencheranno le attività urgenti ma non importanti.
- 4 Quadrante 4: Elimina: i partecipanti elencheranno le attività che non sono né urgenti né importanti.

RIFLESSIONE

- Come può aiutarti a ridurre lo stress?
- Come puoi adattarlo alla tua squadra?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Dividere il gruppo in "partecipanti bendati" e "guide".

SCOPO

Costruire fiducia tra i partecipanti con l'obiettivo di creare un'esperienza interessante che porti tutti fuori dalla propria zona di comfort.

COMMENTI

Puoi aggiungere alcune sfide come toccare o odorare cose diverse.

Può essere usato anche per:



CAMMINATA CIECA



30 min



Bende

FASI

- 1 Benda alcuni partecipanti e dai loro una "guida" del partner.
- 2 Chiedere ai "partecipanti bendati" di esplorare l'ambiente con il partner guidato dalla voce.
- 3 Nel mezzo dell'attività, i partecipanti dovranno scambiarsi i ruoli.
- 4 Tornate tutti insieme e prendetevi un momento di debriefing per condividere riflessioni.

RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito all'inizio dell'attività, sperimentando la mancanza del senso della vista?
- Cosa ti è stato di supporto e cosa no?
- In che modo pensi che dare fiducia possa aiutarti nell'attività e nella tua vita quotidiana?



EXIT **burnout**

SCOPO

Per lavorare sulla fiducia, sulla concentrazione e sullo sviluppo del gruppo divertendosi.

COMMENTI

Assicurati che fare il surfista sia volontario e non obbligatorio.

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Dividete il gruppo in quanto un partecipante sarà "il surfista" e il resto sarà "il mare"

IL SURFISTA DELLA FOLLA



30 min

HAVING SOCIAL SUPPORT

FASI

- 1 Posizionare il gruppo dei partecipanti "il mare" e chiedergli di sollevare "il surfista" sopra le loro teste in posizione orizzontale rivolto verso l'alto.
- 2 Chiedi al gruppo "il mare" di trasportare "il surfista" attraverso un campo.
- 3 Torna al punto di partenza e scegli un altro partecipante come "il surfista" e ripeti.

RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito quando ti è stato chiesto di essere "il surfista" o "il mare"?
- Cosa puoi portare da questa esperienza alla tua vita quotidiana?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Allinea il gruppo in due linee parallele una di fronte all'altra, stando vicini.

SCOPO

Identificare cosa significa supporto per i partecipanti quando sono fuori dalla loro zona di comfort.

COMMENTI

Sebbene tutti i partecipanti possano farlo, assicurati che possano essere sollevati e accettino di esserlo.

Può essere usato anche per:



PASSERELLA DELLA FIDUCIA



10 - 16



20 min



Uno spazio ampio

FASI

- 1 Chiedi a una persona di offrirsi volontaria per andare per prima, posizionarsi a un'estremità delle linee parallele e cadere in avanti.
- 2 Il gruppo solleva il partecipante e lo fa passare lungo la doppia linea, depositandolo delicatamente all'estremità.
- 3 Quindi prendono il loro posto nella passerella e la persona successiva può provare.

RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito quando ti è stato chiesto di essere sollevato o di far parte della passerella?
- Di cosa dovresti aver bisogno nella tua vita per sentirti supportato?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Imposta gruppi di 6-10 persone. Per la sicurezza emotiva, dovrebbe già esserci coesione di gruppo e armonia tra i partecipanti, quindi è facile per loro scambiarsi complimenti.

SCOPO

Aiutare i partecipanti a trovare risorse personali dando e ricevendo feedback positivi. E' efficace per aiutare a rafforzare la propria autostima.

COMMENTI

Un'altra versione su:
<https://elmenyakademia.hu/>

Può essere usato anche per:



GOSSIP POSITIVO



6 to 50



30 min



Un orologio e un oggetto per un effetto sonoro fluido

HAVING SOCIAL SUPPORT

FASI

- 1 Chiedi a un membro di ogni gruppo di voltare le spalle ai suoi compagni di gruppo. "Questo ascoltatore" riceverà 2 minuti di feedback positivo dal resto del gruppo. I "gossippari" parleranno quindi il più possibile in 2 minuti. I gossip devono essere solo positivi.
- 2 Quando il tempo scade, tocca a una nuova persona e inizia un nuovo giro di gossip. Il segnale viene ripetuto all'inizio e alla fine ogni 2 minuti finché tutti non ricevono il proprio turno.
- 3 Riunisci il gruppo in cerchio per condividere e riflettere sull'esperienza dell'attività.

RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito sia nel ricevere che nel dare un feedback positivo?
- Cosa potresti integrare di questa attività nella tua vita quotidiana e nel tuo lavoro?



EXIT **burnout**

SCOPO

To encourage seeking for help, asking other people what does one needs and how can others effectively help him.

Also to help develop the ability to concentrate.

COMMENTI

Mentre la disciplina contribuisce allo sviluppo della coordinazione e della concentrazione, la pratica dello Slacklining offre numerosi benefici a tutte le età.

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Prepara la slack. La maggior parte delle slackline si attaccano facilmente agli alberi senza bisogno di strumenti aggiuntivi o attrezzature.



15 - 20



60 min



una slackline

HAVING SOCIAL SUPPORT

FASI

- 1 Chiedi a un partecipante di iniziare camminando e muovendosi sulla slackline utilizzando le mani come supporto
- 2 Concentrati sulla capacità di mantenere la posizione per almeno 20-30 secondi prima di fare i passi successivi sulla slackline e cerca il tipo di aiuto di cui sentono di aver bisogno in questo momento o con cui si sentono più a loro agio.
- 3 Quindi fai scorrere progressivamente il piede per fare un altro passo. Ripeti e trova il miglior tipo di aiuto che puoi ottenere.

RIFLESSIONE

- Cosa noti nel tuo equilibrio?
- Come ti sei sentito quando hai dovuto chiedere aiuto agli altri?
- Come potresti integrare questo strumento nella tua vita quotidiana e nel tuo lavoro?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Avere un foglio bianco e una penna per ogni partecipante.

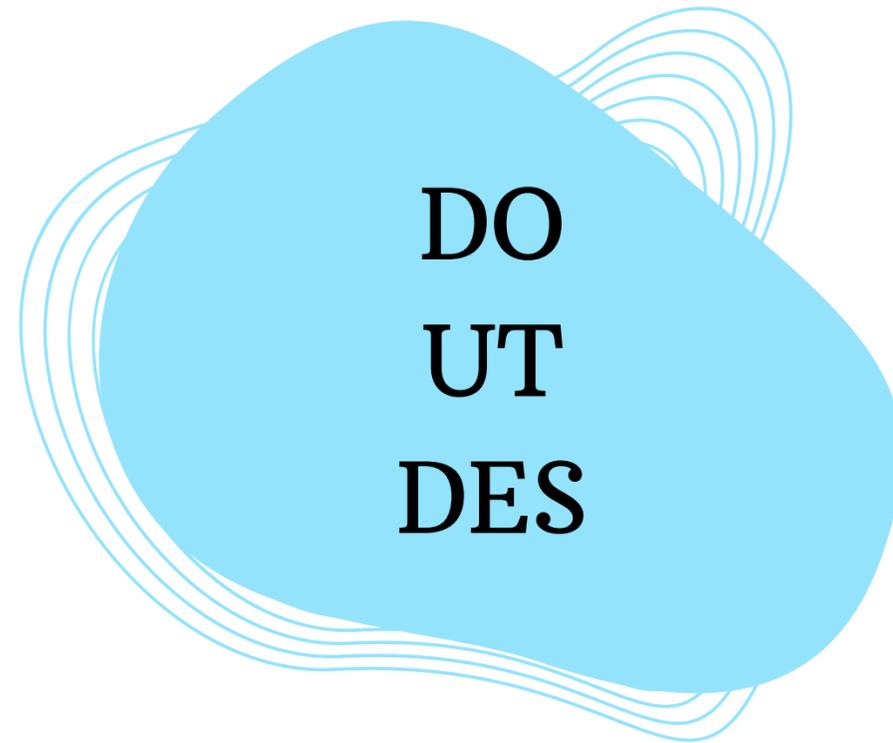
SCOPO

Aumentare la consapevolezza di quanto ognuno si impegni e delle del team, aumentando al contempo la comunicazione interna.

COMMENTI

Carte evocative possono essere utilizzate per lasciarsi esprimere più liberamente.

Può essere usato anche per:



30 min



Carte evocative se necessario

FASI

- 1 Fai a tutti due domande:
Cosa do a questo team?
Cosa ottengo da questo team?
- 2 Domande per il secondo turno:
Cosa mi piacerebbe ottenere da questo team?
Cosa potrei offrire di più al team?

RIFLESSIONE

- Cosa hai notato dei tuoi bisogni e di quelli degli altri?
- Come puoi aiutare gli altri membri a ottenere ciò di cui hanno bisogno dal team?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Avere un foglio bianco e una penna per ogni partecipante.

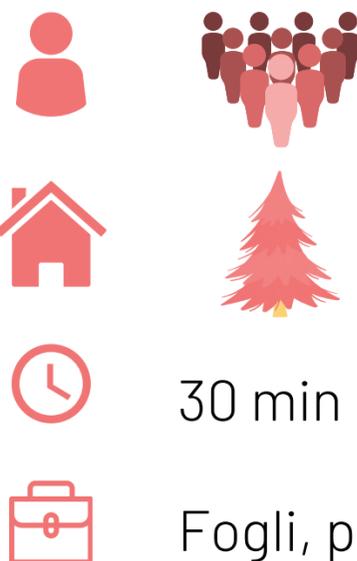
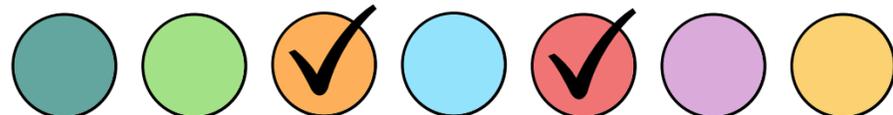
SCOPO

Per esaminare diverse categorie di vita, identificare quali aree stanno andando bene e quali aree devono essere migliorate per vivere una vita più equilibrata.

COMMENTI

Puoi disegnare un'altra ruota che ti rappresenta sei mesi fa e confrontarla con il presente

Può essere usato anche per:



30 min

Fogli, penne

FASI

- 1 Invita i partecipanti a:
Disegna la ruota con 8 aree della vita.
- 2 Dai un nome a ciascuna area, ad esempio crescita personale, finanza, famiglia, amici, carriera, salute, tempo libero, ambiente.
- 3 Valuta ciascuna area da 1 a 10 (quanto sei soddisfatto attualmente).
- 4 Restituzione

RIFLESSIONE

- Cosa noti nella tua ruota?
- Quali aree vuoi migliorare?
- Cosa devi cambiare per avere più equilibrio nella tua vita?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Pezzi di carta per scrivere i valori.

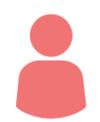
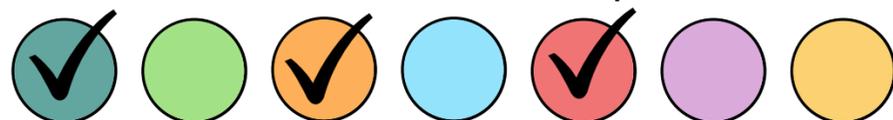
SCOPO

Definire i valori per comprendere le priorità e creare una vita quotidiana più equilibrata in conformità con i valori.

COMMENTI

Puoi portare carte che ispirano valori. Puoi anche preparare prima i documenti con i valori.

Può essere usato anche per:



30-45 min



Fogli, penne

FASI

- 1 Invita i partecipanti a fare un brainstorming e a scrivere tutti i valori che gli vengono in mente.
- 2 Chiedi a ciascun partecipante di scegliere dieci valori che riconosce maggiormente.
- 3 Successivamente fai scegliere i cinque più importanti.
- 4 Riduci l'elenco a 3.

RIFLESSIONE

- Come vedi nella tua vita esempi di questi valori?
- Come vivresti per coltivare questi valori?
- Senti qualche discrepanza tra questi valori e la tua vita lavorativa?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Disporre le carte Dixit in un'area definita e preparare la frase guida.

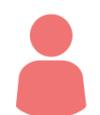
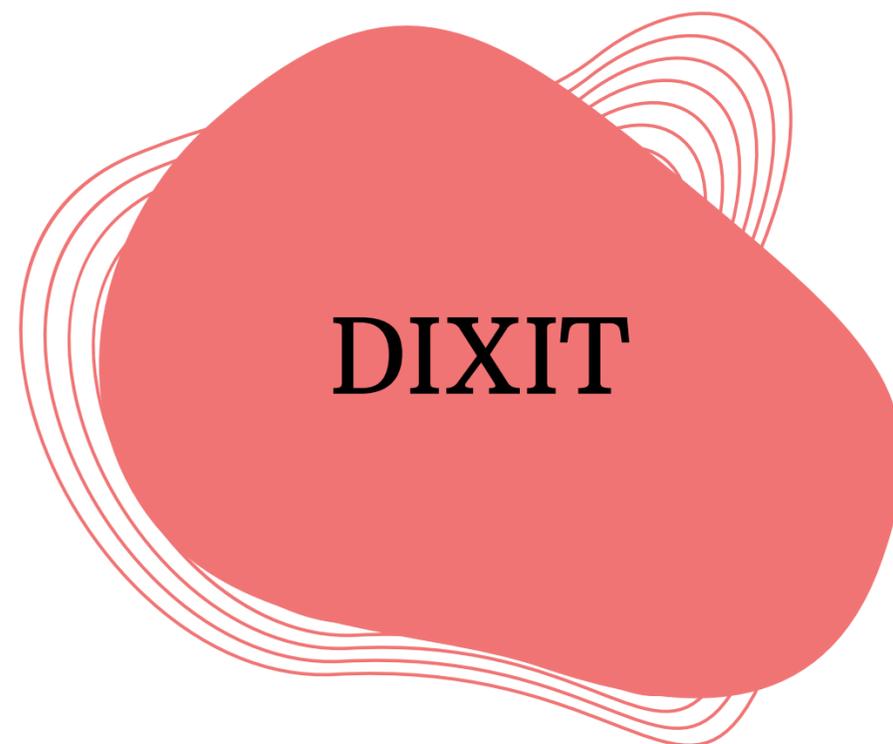
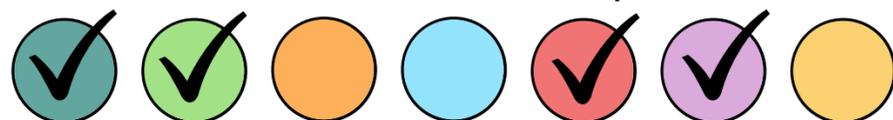
SCOPO

Condividere come ci si percepisce nel qui e ora.
Migliorare la consapevolezza di sé attraverso la proiezione.

COMMENTI

Esempio di frase guida: "La mia vita e il mio lavoro in questo momento..."

Può essere usato anche per:



20-45 min



Carte Dixit / Carte Evocative

FASI

- 1 In silenzio, invita i partecipanti ad entrare nell'area. All'ingresso, c'è una frase guida scritta.
- 2 Incita i partecipanti a camminare tra le carte cercando quella che rappresenta il loro stato d'animo.
- 3 Quando ognuno ha una carta, formate un cerchio e ciascun partecipante gira la propria carta tra gli altri.
- 4 Possono condividere se lo desiderano.

RIFLESSIONE

- Cosa ha attirato la tua attenzione dalla carta?
- A quali emozioni assoceresti questa carta?
- Com'è stato ascoltare gli altri?



EXIT **burnout**

SCOPO

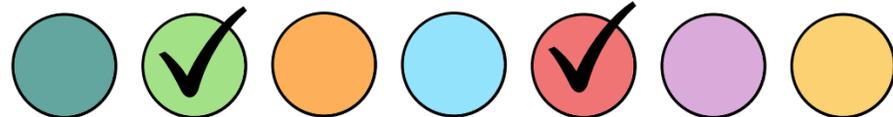
Per ottenere una visione più chiara del proprio scopo nella vita/lavoro.

Per scoprire il proprio personale IKIGAI.

COMMENTI

La parola Ikigai ha origini giapponesi e significa "ragione di essere". ("IKI"= Vita "GAI"= Valore o Importanza). Ricorda di essere onesto e non giudicante con te stesso! Trovare il tuo Ikigai è un processo, quindi non frustrarti se non lo trovi immediatamente. Prenditi il tuo tempo! Ripeti quanti volte necessario. Il tuo IKIGAI potrebbe cambiare.

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Preparare i template da condividere con i partecipanti



45 - 60 min



Fogli, penne, i disegni da compilare

FASI

- 1 Chiedi ai partecipanti: Cosa ami veramente?
In cosa sei bravo?
Di cosa ha bisogno il mondo?
Per cosa puoi essere pagato?
- 2 Chiedi ai partecipanti di scrivere le risposte sul modulo.
- 3 Trova punti in comune analizzando le risposte.
- 4 Le cose comuni a tutte e quattro le sezioni saranno il vostro IKIGAI.



RIFLESSIONE

- Come ti senti mentre guardi il tuo IKIGAI?
- La tua vita è in linea con il tuo IKIGAI? In che modo specifico lo è o non lo è?
- Cosa è emerso nel processo che ti ha sorpreso rispetto a te stesso?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Fai sedere il gruppo in cerchio

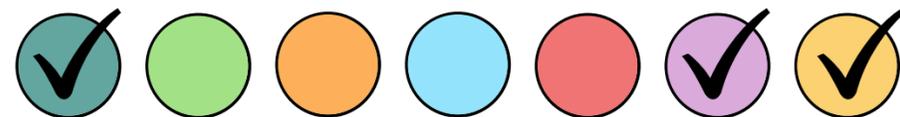
SCOPO

Per migliorare le abilità di ascolto, per favorire la creatività, per promuovere l'accettazione.

COMMENTI

Non è permesso correggere o modificare ciò che è stato detto in precedenza. Puoi scegliere un argomento o renderlo un argomento libero.

Può essere usato anche per:



POPCORN STORY TELLING



15 - 30 min

FASI

- 1 Fornisci al gruppo una frase iniziale. Ad esempio, "C'era una volta, un piccolo elefante grigio...".
- 2 Chiedi a ciascun partecipante di aggiungere qualcosa alla storia basandosi su ciò che il partecipante precedente ha aggiunto.
Suggerimento: Ogni persona deve partecipare.

RIFLESSIONE

- Come è stato per te pensare a cosa dire successivamente?
- Stavi ascoltando o pensavi a cosa dire?
- Hai avvertito che la storia si è discostata dall'idea originale che hai presentato? Com'è stato per te?
- C'è una metafora che puoi estrarre dalla storia?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Chiedi ai partecipanti di stare in piedi in cerchio

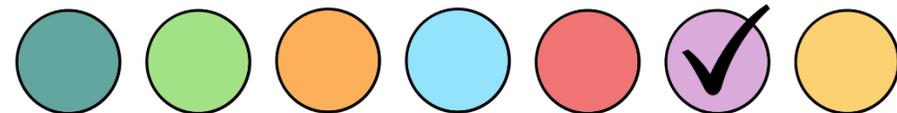
SCOPO

Per migliorare la comunicazione non verbale

COMMENTI

Il contatto visivo è uno dei principi fondamentali della comunicazione e della fiducia negli altri.

Può essere usato anche per:



10 - 15 min

FASI

- 1 Chiedi a ogni partecipante di rispondere alla stessa domanda solo con il contatto visivo (ad esempio: chi ha il gelato preferito al cioccolato; chi ha un cane).
- 2 I partecipanti che vogliono rispondere "sì" alla domanda devono cercare il contatto visivo reciproco con qualcuno dall'altro lato del cerchio.
- 3 Una volta che è stato stabilito il contatto visivo, il partecipante deve chiamare il nome del suo partner e scambiarsi lentamente il posto, mantenendo nel frattempo il contatto visivo.

RIFLESSIONE

- Com'è stato mantenere il contatto visivo?
- Qual è stata la principale sfida?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Prepara le carte "tell your story".

SCOPO

Coinvolgere le persone a parlare delle loro esperienze e condividere idee, pensieri e punti di vista personali. Allenare diverse abilità come l'ascolto attivo, la comunicazione non verbale e promuovere la connessione personale.

COMMENTI

Promuovere l'autoesplorazione, giocare a carte in coppie o gruppi può favorire discussioni e dialoghi per costruire un team più forte. Puoi acquistare le carte qui: www.stastustastiem.lv

Può essere usato anche per:



15 - 30 min



Carte "Tell your story"

FASI

- 1 Chiedi ai partecipanti di rispondere alle domande delle carte, sia in gruppi che in coppie.
- 2 Puoi disegnare una nuova carta o scambiarla con il tuo partner per continuare a interagire con gli altri partecipanti con domande diverse.

RIFLESSIONE

- In termini di sicurezza, come ti sei sentito nel rispondere alla domanda?
- Sei riuscito ad avere un ascolto attivo o hai avuto il bisogno di intervenire?
- Hai avvertito una connessione personale nel condividere le storie?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Definisci 2 spazi: 1 per ciascun team da costruire, lontano l'uno dall'altro - non devono vedersi reciprocamente, 1 per l'incontro dei rappresentanti dei team e per la presentazione. Dividi il gruppo in almeno 3 gruppi più piccoli di 3 - 5 membri. Ogni gruppo deve avere un set identico di materiali.

SCOPO

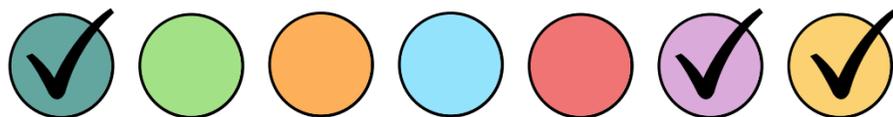
Per promuovere lo sviluppo del lavoro di gruppo:

- comunicazione,
- risoluzione dei problemi,
- resilienza.

COMMENTI

I materiali possono essere variati e scelti dal facilitatore. Il veicolo può essere sostituito con altre idee (casa, barca, ecc.).

Può essere usato anche per:



60 min

Materiale per costruire una macchina

VEHICLE BUILDING

INTERNAL COMMUNICATION

FASI

- 1 (45 min) Distribuisci a ciascun piccolo gruppo un mucchio di materiali e chiedi di andare nel luogo di costruzione. Al gruppo sono assegnati i seguenti compiti: costruire veicoli totalmente identici, disegnare il piano esatto del veicolo, dare un nome al prototipo e scrivere un annuncio pubblicitario per esso.
- 2 Durante l'attività, ai team non è consentito comunicare direttamente. Ciascun gruppo seleziona un rappresentante che si incontrerà con i rappresentanti degli altri gruppi in un'area neutra, nel luogo dell'incontro. Possono incontrarsi più volte, ma in totale non più di 15 minuti.
- 3 (5 minuti ciascuno) Dopo i 45 minuti concessi per i compiti, invita tutti i gruppi a tornare con i loro veicoli e presentarli uno per uno.

RIFLESSIONE

- Come è stata la collaborazione nel piccolo gruppo?
- Tutti i partecipanti sono stati in grado di contribuire con le proprie capacità? Cosa ha aiutato e cosa ha ostacolato il contributo?
- Come può questa attività contribuire alla costruzione della resilienza?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Dividi il gruppo in gruppi più piccoli di 3. Ci sono 3 ruoli in ogni trio: 1 bendato, 1 non può parlare, 1 non può sentire.

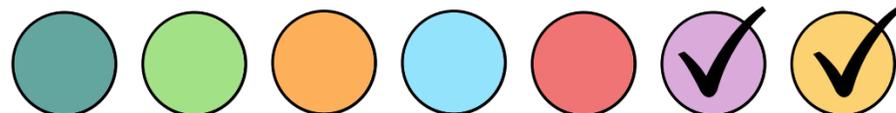
SCOPO

Per esplorare i modelli di comunicazione, per cambiare i ruoli e sperimentare la comunicazione in ruoli diversi.

COMMENTI

Puoi inserire altre persone come osservatori e/o protettori di chi è bendato.

Può essere usato anche per:



60 - 90 min



Bende, oggetti da nascondere

FASI

- 1 La persona bendata deve trovare un oggetto posizionato nel campo. La persona che non può parlare è l'unica che può vedere il campo e deve dare le indicazioni a gesti alla persona che non può sentire. Quest'ultima, di spalle al campo, traduce le indicazioni per la persona bendata.
- 2 La persona che non può parlare si posiziona davanti alla persona che non può sentire a una distanza di 2m. La persona che non può sentire non può girarsi per vedere la persona bendata o gli oggetti.
- 3 Quando il trio è pronto, può iniziare la ricerca. I ruoli si cambiano ogni manche.

RIFLESSIONE

- Come è stato sperimentarsi nei ruoli diversi?
- Come è stato comunicare?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Prepara dei fogli con il processo NVC in 4 parti e con emozioni e bisogni di base.

SCOPO

Imparare a utilizzare la Comunicazione Non Violenta per esprimere in modo sano i propri bisogni.

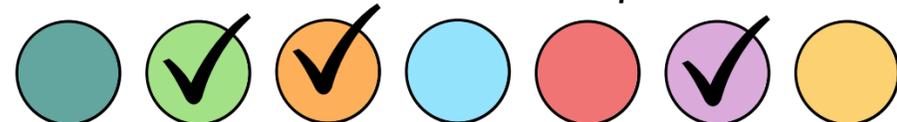
COMMENTI

Controlla le informazioni sul Link delle 4 fasi del processo CNV [link here](#)

Basic Needs and Feelings [link here](#)

Basic Needs and Feelings [link here](#)

Può essere usato anche per:



COMUNICAZIONE NON VIOLENTA (NVC)



30 - 60 min



Il 4 step della NVC e le emozioni e bisogni di base

FASI

- 1 Introduci il concetto di Comunicazione Non Violenta di Marshall Rosenberg, includendo gli stili Giraffa e Sciacallo.
- 2 Distribuisci i fogli stampati
- 3 Fornisci alcuni esempi di vita dai partecipanti sull'applicazione di questo processo. Lavora personalmente sulla situazione di conflitto che hai avuto nel tuo ambiente di lavoro e che non è stata risolta utilizzando il processo in 4 fasi.
- 4 Riunitevi in piccoli gruppi per condividere i risultati del lavoro personale e darvi reciproco feedback. Ipotesi sull'applicazione di esso nel loro lavoro quotidiano.

RIFLESSIONE

- Quando e come riconosci la giraffa e lo sciacallo nella tua comunicazione?
- Come puoi utilizzare la CNV in futuro? Fornisci un esempio.
- Cosa ti impedisce di utilizzare la CNV?



EXIT **burnout**

SCOPO

Creare una sfida di gruppo e praticare la strategia, il coordinamento e la costruzione della fiducia.

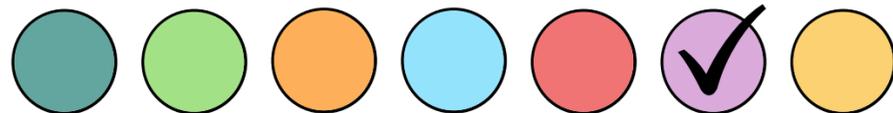
COMMENTI

Dopo che il gruppo ha provato una volta, offri di dedicare ulteriori 3-5 minuti per discutere la strategia e per portare a termine nuovamente il compito. Questo metodo di costruzione del gruppo è anche un ottimo modo per avviare la discussione sulle regole di gruppo.

RIFLESSIONE

- Cos'era frustrante o piacevole?
- Come è stata l'interazione di gruppo?
- Come ti sei sentito/a bendato/a?
- Come puoi trasferire questa esperienza nella vita reale?

Può essere usato anche per:



IL TRENO



20 -40 min



Bende



FASI

- 1 Date le seguenti istruzioni al gruppo: Vi disporrete in una linea retta, con le mani sulle spalle della persona davanti a voi. Tutti avrete gli occhi bendati tranne uno alla fine della fila. Come gruppo, dovete spostarvi dal punto A al punto B. Decidete nel gruppo in quale momento eseguirete questa attività. Non potete comunicare verbalmente durante l'attività. Decidete voi stessi chi occupa quale posizione nella fila.
- 2 Dai 5 minuti al gruppo per delineare una strategia.
- 3 Quando il tempo per la strategia è finito, chiedi ai partecipanti di bendarsi gli occhi (tranne una persona che si posizionerà alla fine del "treno") e inizia l'attività come spiegato in precedenza. Da questo momento in poi, il gruppo dovrebbe mantenere il silenzio e comunicare solo non verbalmente.
- 4 Monitora che i partecipanti rispettino le regole e assicurati della loro sicurezza. Interrompi e metti in pausa il processo nel caso in cui non sia sicuro.



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Dividi il gruppo in coppie

SCOPO

Per promuovere l'ascolto attivo ascoltando e rispondendo a un'altra persona, per migliorare la comprensione reciproca.

COMMENTI

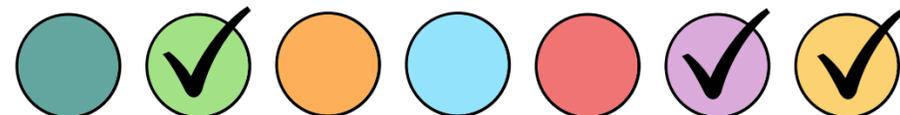
Modi per esprimere l'ascolto attivo:

- Comunicazione non verbale,
- Comunicazione verbale. S

Segni visibili di ascolto come:

- Espressioni gestuali,
- Reazioni degli occhi,
- Parole rassicuranti,
- Fare domande alla fine,
- Sintetizzare, spiegare, dire con altre parole o dare feedback.

Può essere usato anche per:



20 - 40 min

FASI

- 1 Assegna un compito ai partecipanti: una persona parla per 3 minuti, e l'altra ascolta attivamente senza interruzioni.
- 2 Invita a cambiare i ruoli e fai il debrief su come è stato per ciascuna persona essere in ruoli diversi.

RIFLESSIONE

- Come è stato essere in ruoli diversi?
- Cosa hai apprezzato oltre alle parole (non verbale)?
- Dopo questa esperienza, cambieresti qualcosa nella tua comunicazione quotidiana? Se sì, cosa?



EXIT **burnout**

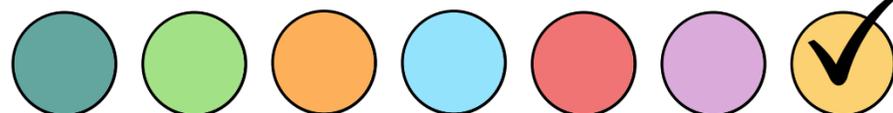
SCOPO

Per trovare nuove soluzioni a un problema o a una situazione difficile, per generare nuove idee e creare un piano di azione.

COMMENTI

Per ottenere il massimo effetto, si consiglia di eseguire ciascun passo in un luogo diverso.

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Un foglio bianco e una penna per ogni partecipante.

WALT DISNEY



40 min



Fogli,
penne

ADAPTING TO CHANGES

FASI

- 1 Chiedi ai partecipanti di definire la situazione da affrontare e l'obiettivo da raggiungere.
- 2 Invita i partecipanti a guardare la situazione dal punto di vista di:
Sognatore - sognare, visualizzare, vedere una soluzione se non ci fossero restrizioni.
Realista - come dovrebbero essere trasformati i sogni affinché diventino realizzabili nella situazione attuale? Quali risorse sono necessarie, quali azioni dovrebbero essere intraprese?
Critico - individuare imperfezioni, debolezze, esprimere critiche, ma in modo positivo per la realizzazione dell'obiettivo.
- 3 Chiedi ai partecipanti di guardare indietro dal punto di vista del realista e definire i passi da compiere.

RIFLESSIONE

- Come ti senti riguardo alla soluzione che hai trovato?
- Qual è la tua prospettiva quotidiana? Perché?
- Come è stato guardare da un'altra prospettiva?



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Dividi il gruppo in coppie, ogni membro della coppia è di fronte all'altro

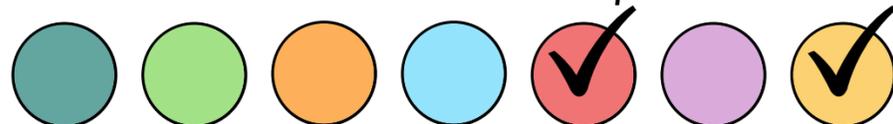
SCOPO

Essere in grado di apportare piccoli cambiamenti nella tua vita e osservare che alla fine, la differenza è enorme rispetto all'inizio.

COMMENTI

Conclusione: Se ti fosse stato chiesto di fare 16 cambiamenti... non saresti stato in grado... ma poco alla volta si.

Può essere usato anche per:



20 - 40 min

FASI

- 1 Chiedi a una persona di girarsi. L'altra deve apportare 3 cambiamenti in sé stessa. Entrambi i partecipanti possono cambiare se lo desiderano.
- 2 Invita l'altra persona a identificare i cambiamenti.
- 3 Invita a scambiarsi e ripetere il processo ancora e ancora.

RIFLESSIONE

- Come è stato apportare i cambiamenti?
- È diventato più difficile o più facile continuare a cambiare?
- Come pensi che avresti reagito se ti fosse stato chiesto di fare 16 cambiamenti all'inizio?
- Come è stato osservare e individuare i cambiame



EXIT **burnout**

PREPARAZIONE

Dividi il gruppo in coppie

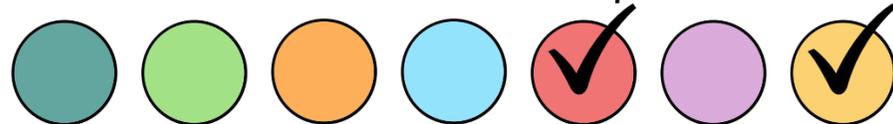
SCOPO

Per migliorare la creatività e la capacità di adattarsi ai cambiamenti

COMMENTI

Può essere fatto individualmente: Prova a fare attività quotidiane in un altro modo: lavati i denti con l'altra mano, vai al lavoro o a casa usando un altro percorso, un altro mezzo di trasporto, ecc.

Può essere usato anche per:



TROVA UN ALTRO MODO



20 - 40 min

FASI

- 1 Invita i partecipanti a seguire il processo: un partecipante mostra qualcosa che facciamo nella vita di tutti i giorni (aprire una bottiglia, bere caffè, ecc.).
- 2 L'altro dice: "Bene, ora trova un altro modo".
- 3 La prima persona deve trovare un altro modo per farlo.
- 4 Cambia i ruoli dopo un po' di tempo.

RIFLESSIONE

- Have you tried any of the other options you have mentioned?
- What would happen if you do it?
- How do you feel doing things in a different way as usual? Why would you do it differently? What are the benefits and cons?



EXIT **burnout**

SCOPO

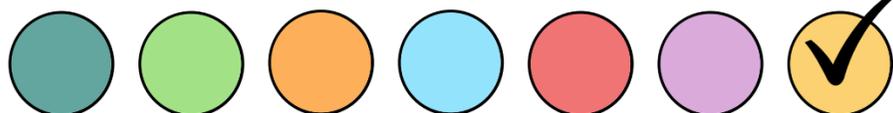
Per migliorare la creatività e aumentare l'energia del gruppo

COMMENTI

Varianti: Invece di passare il suono/il gesto al tuo vicino, i giocatori possono passarlo a qualsiasi giocatore nel cerchio. Prova il gioco senza imitare il suono/il gesto ricevuto; fai semplicemente girare i giocatori e lanciare un nuovo gesto/suono ai loro vicini il più velocemente possibile.

Nota: Conosciuto anche come "Pass Catch".

Può essere usato anche per:



PREPARAZIONE

Chiedi al gruppo di fare un grande cerchio

CERCHIO DEL SUONO



10 min

FASI

- 1 Invita un giocatore a iniziare il gioco facendo un gesto e un suono al suo vicino di destra. Il vicino imita immediatamente gesto e suono, quindi si gira verso il suo vicino di destra e fa un gesto e un suono completamente diversi.
- 2 Dì ai giocatori di non preconcepire, chiedi loro di gettarsi in questo esercizio.

RIFLESSIONE

- Cosa hai provato?
- Come ti è sembrato cambiare suono e gesto?
- Hai pianificato i cambiamenti prima?
- Hai notato qualche schema?



GAMIFICATION

Il progetto include metodi di gamification, coaching e adventure therapy, e nelle pagine precedenti sono stati presentati strumenti concreti che possono essere applicati direttamente nei propri programmi. Qui è disponibile un ulteriore approfondimento rispetto alla gamification e i suoi elementi. Esempi su come utilizzare gli elementi della gamification saranno descritti nel Wellbeing Program.

La gamification nell'apprendimento è una tecnica basata sull'applicazione di metodologie didattiche nel campo dell'istruzione professionale, che aiuta a ottenere risultati migliori nel raggiungimento degli obiettivi stabiliti. Ciò facilita l'internalizzazione della conoscenza in modo più divertente, generando un'esperienza positiva. In breve, la gamification significa aggiungere elementi di gioco a una situazione non ludica. Un buon esempio sono i programmi di ricompensa aziendale. Gli utenti, i lavoratori o i clienti vengono premiati per determinati comportamenti. Nel lavoro con i giovani, la gamification viene spesso integrata in modo autentico. I giovani sviluppano un personaggio, fanno parte di un team e guadagnano punti esperienza, distintivi e premi in base al comportamento associato. I giovani vengono premiati per il completamento di compiti, il lavoro di gruppo, il volontariato, il sostegno agli altri, l'implementazione di progetti e l'assunzione di ruoli specifici, ecc.



ELEMENTI CHIAVE DELLA GAMIFICATION

-  Sfide: collegarle agli obiettivi di apprendimento.
-  Badge: riconoscimento per risultati significativi.
-  Punti: soddisfazione e gratificazione per gli apprendenti.
-  Concorrenza: aiuta i partecipanti a valutare la propria posizione rispetto agli altri.
-  Livelli: collegati al percorso di apprendimento e aiutano i partecipanti ad affinare le competenze.
-  Classifiche: forniscono analisi e aiutano i partecipanti a concentrarsi sugli obiettivi finali.
-  Feedback istantaneo: aiuta i partecipanti a comprendere meglio dove si trovano e li aiuta a migliorare il proprio apprendimento.
-  Collaborazione: incoraggia la costruzione di team e il ricorso ai compagni o agli esperti per raggiungere gli obiettivi.
-  Il role play e la narrazione sono considerati elementi di gamification. Quando i giocatori costruiscono un personaggio e diventano eroi nella storia progettata nel gioco, acquisiscono un ruolo che li motiva a completare i compiti e risolvere la storia acquisendo un significato metaforico trasferibile.



STRUMENTI AGGIUNTIVI

Ecco alcune risorse che possono aiutarti a includere elementi di gamification nelle tue attività:

-  **Open badges** - Ovunque vedrai Open Badges offerti online o come parte di un programma di apprendimento, puoi essere sicuro di guadagnare una credenziale che puoi conservare, gestire, collezionare e condividere insieme ad altri per raccontare l'intera storia dei tuoi successi.
<https://openbadges.org/about/faq>
-  **Badge craft** - Riconoscimento digitale di competenze e realizzazioni. Crea, gestisci e mostra riconoscimenti con badge digitali.
<https://www.badgecraft.eu>
-  **Achievement board** - Una bacheca può essere preparata con compiti/domande specifici, e poi ognuno può impostare obiettivi individuali e seguire la progressione. Ad esempio, meditare 15 minuti al giorno, camminare 50.000 passi a settimana, ecc.

This publication reflects only the authors' views, and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International License. To view a copy of this license, please [tap here](#).



**Funded by
the European Union**



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia