

# DASSS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

## OPUSCOLO



---

Questo documento è stato sviluppato nell'ambito del progetto DASS con il contributo di tutti i partner del consorzio.

"Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute."



# SOMMARIO

PREFAZIONE .....	4
1. INTRODUZIONE .....	5
1.1 DESCRIZIONE DEL PROGETTO DASS .....	5
1.2 DASS E I SUOI OBIETTIVI.....	7
1.3 GRUPPI TARGET.....	8
2. DANZA E ARTI CONTRO LO STRESS.....	10
2.1 COSA È LA DANZA?.....	11
2.2 L'APPROCCIO ALLA CREATIVITÀ.....	11
3. METODOLOGIA.....	12
3.1 PERCHÉ QUESTA METODOLOGIA?.....	14
3.2 IMPORTANTE PRIMA DI INIZIARE .....	15
3.2.1 SUGGERIMENTI GENERALI PER I FACILITATORI.....	19
3.2.2 REGOLE DI BENEVOLENZA PER UNO SPAZIO SICURO .....	20
3.3 FEEDBACK DEI FACILITATORI SUI WORKSHOP.....	22
3.3.1 FEEDBACK DEI SEMINARI ONLINE .....	22
3.3.2 FEEDBACK DEI SEMINARI DI DANZA IN PRESENZA .....	24
4. ATTIVITÀ.....	25
4.1 WORKSHOP ONLINE .....	25
WORKSHOP 0: INTRODUZIONE ALLA FORMAZIONE DASS.....	26
WORKSHOP 1: SITUAZIONI STRESSANTI E ARTE.....	27
WORKSHOP 2: IL SUONO DELLE EMOZIONI .....	29
WORKSHOP 3: ESPRIMI TE STESSO .....	31
WORKSHOP 4: STRATEGIE POSITIVE .....	33
4.2 LABORATORI DI DANZA IN PRESENZA .....	35
WORKSHOP 1: MODELLA IL TUO MOVIMENTO ALLA DANZA.....	35
WORKSHOP 2: COLORA I TUOI SENTIMENTI E BALLA.....	37
WORKSHOP 3: DANZA LA TUA STORIA.....	38
CONCLUSIONE.....	40
LINK DI INTERESSE.....	41
ALLEGATI.....	42
ALLEGATO I: RICERCA TRANSNAZIONALE .....	43
ALLEGATO II: ANALISI STATISTICA .....	47
ALLEGATO III: RACCOLTA DI LABORATORI PRODOTTI DAI GIOVANI.....	55



Caro lettore,

Questo opuscolo che tenete tra le mani è stato sviluppato dai partner DASS con molta cura e affetto, sperando di aiutare i giovani nei momenti difficili. Youth workers, educatori, formatori, insegnanti, professionisti della danza e artisti che lavorano con i giovani troveranno nelle sue pagine una preziosa raccolta di metodologie da applicare con i loro gruppi.

Scorrendo le diverse sezioni dell'opuscolo, scoprirai strumenti e metodi utili che tu, come youth worker, puoi utilizzare per fornire ai giovani modi per affrontare il loro stress ed esprimere le loro emozioni. Per riuscirci, noi, come squadra, utilizziamo diversi tipi di arte che sono noti per sbloccare la creatività e l'espressione dei sentimenti, sia che ci facciano sentire bene o male. Per facilitare l'espressione senza parole, dedichiamo una parte significativa all'arte della danza e del movimento del corpo che possono innegabilmente contribuire al rilascio e alla gestione dello stress, essendo il corpo il tempio delle emozioni.

In questo opuscolo ti vengono offerte due serie di attività che comprendono Workshop con istruzioni dettagliate su come implementarle con i tuoi gruppi. La prima serie di attività sono i "Laboratori online" che possono essere implementati sia virtualmente che fisicamente, e ciascuno di essi esplora diversi tipi di arte e come questi possono aiutare i giovani a esprimere le proprie emozioni. La seconda serie di attività sono i "Laboratori di danza faccia a faccia" che includono video tutorial con attività di danza e movimento concepite per scaricare lo stress (Fabio DOLCE\_choreographer\_Cie Essevesse).

Inoltre, ti forniamo suggerimenti utili e feedback dalla nostra esperienza personale nell'implementazione dei workshop, che ti guideranno attraverso la procedura e garantiranno un'implementazione di successo. Ci auguriamo vivamente che questo opuscolo costituisca una guida pratica e uno strumento utile per aiutare i giovani a ritrovare un equilibrio psicofisico e ad affrontare malesseri e sentimenti negativi.

Grazie,  
I partner DASS

**NON È IL CARICO CHE TI  
ABBATTE,  
È IL MODO IN CUI LO PORTI!**

# 1. INTRODUZIONE

## 1.1 DESCRIZIONE DEL PROGETTO DASS

Il progetto “DASS – Dancing Against Stressful Situations” è stato creato prendendo in considerazione le conseguenze della crisi del Covid-19 sulla salute mentale delle persone e gli effetti del lockdown, soprattutto sui giovani che si sentivano stressati, tesi e sovraccarichi di emozioni. Sebbene i giovani siano i principali utilizzatori degli strumenti digitali e dei social network, la nuova realtà della vita sociale durante la pandemia ha causato la privazione della libertà e dell'interazione, elementi considerati vitali per i giovani. Oltre ai problemi di salute mentale, una percentuale considerevole di giovani ha subito conseguenze sulla salute fisica, isolamento, difficoltà nelle relazioni familiari, incertezza sui progetti di vita e sul futuro, nonché pressioni online e cyberbullismo.

Il progetto tratta i maggiori livelli di stress affrontati dai giovani in situazioni difficili ed esperienze traumatiche e sviluppa approcci creativi per combattere i problemi psicologici che possono affliggerli. Si concentra principalmente sull'empowerment dei giovani, con un'attenzione particolare a coloro che vivono in situazioni disagiate o in condizioni di vulnerabilità, aiutandoli a superare lo stress e i disagi che possono incontrare nella loro vita quotidiana.

In particolare, il progetto DASS prevede lo sviluppo e l'applicazione della danza e di altre forme d'arte come strumenti per aiutare i giovani a concentrarsi su se stessi e prendere coscienza del proprio corpo, scaricare lo stress, ritrovare l'equilibrio e di conseguenza migliorare la qualità della vita e le relazioni con gli altri.

Il progetto DASS è cofinanziato dalla Commissione Europea nell'ambito dei programmi Erasmus+, KA220 – Cooperation Partnerships in Youth e coinvolge cinque partner provenienti da cinque paesi diversi:



Cie Essevesse (Francia) – Capofila del progetto, con sede a Marsiglia, Francia, co-diretto dai coreografi siciliani Antonino Ceresia e Fabio Dolce. Entrambi gli artisti lavorano per unire le loro conoscenze e visioni artistiche per sviluppare le tre direzioni principali della compagnia: Creazione, Educazione e Ricerca sugli effetti terapeutici della danza e dell'espressione corporea. Scopri di più: <https://essevesse.com>



Il CEIPES (Italia) – Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e lo Sviluppo è un'organizzazione senza scopo di lucro fondata nel 2007 e con sede a Palermo, Italia. È a capo di un Network di oltre 8 associazioni europee ed extraeuropee focalizzate su Istruzione, Formazione e Sviluppo Sociale. Scopri di più: <https://ceipes.org/>.



Fundacja Diversity Hub (Polonia) – Diversity Hub Foundation (DH) è un'organizzazione senza scopo di lucro con l'obiettivo iniziale di fornire supporto esperto nel campo della gestione della diversità. Forniscono conoscenza, esperienza e buone pratiche e aiutano le aziende a trarre vantaggio dalla diversità e allo stesso tempo hanno un impatto sul cambiamento sociale  
Scopri di più: <https://www.diversityhub.pl>



Smart Umbrella (Grecia) – Smart Umbrella Management Solutions opera come hub intelligente e centro di supporto per l'innovazione, le start-up, le scale-up e le industrie creative. Costituisce un hub virtuale per lo sviluppo e il business che fornisce consulenza per lo sviluppo del business attraverso consulenza, coaching, mentoring, formazione VET e supporto attraverso attività di progetti europei.  
Scopri di più: <https://www.smartumbrella.eu/>



Asociacija "Aktyvus jaunimas" (Lituania) – Active Youth Association (AY) è un'organizzazione senza scopo di lucro che unisce giovani leader lituani desiderosi di lavorare per facilitare un dialogo interculturale e migliorare le competenze dei giovani europei.  
Scopri di più: <https://activeyouth.lt/>

Il progetto comprende molteplici attività volte a produrre tre risultati principali. Il primo risultato riguarda lo sviluppo e l'implementazione del "Laboratorio online di danza e arte" che include la creazione del contenuto di 5 seminari online e la formazione online degli youth workers in tutti i paesi partner. Il secondo risultato si riferisce allo sviluppo del presente opuscolo DASS contenente metodologie, pratiche e attività per affrontare tutti i tipi di sentimenti generati da eventi stressanti. Il terzo, e ultimo risultato, si riferisce allo sviluppo dell'App "Mind yourself" che è un'applicazione mobile di auto-supporto per i giovani che unisce mindfulness, danza e arte.

## 1.2 DASS E I SUOI OBIETTIVI



Il progetto DASS affronta le sfide che interessano i giovani, creando un percorso educativo attraverso la formazione, applicando effetti terapeutici della danza e di altre forme d'arte, associato ad esperienze vissute attraverso altre discipline artistiche, articolato in diversi laboratori. Il progetto sviluppa un approccio creativo che può agire a lungo termine a beneficio dei giovani e del loro benessere, affrontando al contempo gli impatti negativi di una possibile crisi.

Obiettivi:

- Promuovere risposte creative per i giovani che vivono in situazioni difficili.
- Sviluppare la sensibilità artistica promuovendo il benessere e affrontando lo stress mentale e fisico della gioventù.
- Sviluppare la capacità di comprendere e descrivere i sentimenti senza paura del giudizio e la capacità di esprimersi.
- Fornire benefici a lungo termine per i giovani applicando metodologie di danza insieme a strumenti artistici complementari, per i giovani che stanno vivendo stress e disagio come conseguenze negative della pandemia.
- Promuovere l'inclusione sociale, la diversità e la tolleranza nonché il dialogo interculturale.
- Promuovere l'uso positivo ed educativo degli strumenti digitali tra i giovani, creando un ambiente di apprendimento virtuale sicuro.
- Migliorare le competenze degli youth workers attraverso la formazione su metodologie innovative da applicare nel loro lavoro quotidiano.
- Migliorare lo sviluppo delle capacità degli youth workers e migliorare l'alta qualità dell'animazione socioeducativa.
- Migliorare la capacità del personale dei partner di affrontare le sfide dei giovani e migliorare l'impatto delle organizzazioni nel campo della gioventù.

È un dato di fatto che durante la pandemia molte istituzioni a livello nazionale ed europeo abbiano condotto ricerche sulle conseguenze nella salute psico-fisica delle persone dovute alle misure adottate durante il periodo del Covid-19. Per sensibilizzare ed essere più proattivi, i ministeri e i servizi della salute hanno diffuso elenchi di consigli con proposte di azioni per rimanere sani nel corpo e nella mente. Le azioni più promettenti ed efficaci suggerite in questi elenchi includono l'assunzione di un hobby che includa l'arte e/o l'esercizio fisico.

Inoltre, la ricerca documentale sviluppata dai partner del consorzio nei loro paesi suggerisce che attività simili, pubbliche o private, si stanno sviluppando più intensamente dopo la pandemia ([Allegato I](#)). Queste attività mirano al benessere della salute mentale, in particolare dei giovani che sono incerti su come affrontare lo stress e l'ansia. Gli strumenti utilizzati per sviluppare queste attività includono molteplici forme d'arte, le più efficaci e ampiamente utilizzate sono la danza e il movimento del corpo, il disegno, la scrittura creativa, ecc. Inoltre, la ricerca ha dimostrato che i giovani si rivolgono ai social media e alle relative applicazioni online per ottenere supporto e potere al fine di scaricare lo stress ([Allegato II](#)).



## 1.3 GRUPPI TARGET

---

I giovani al giorno d'oggi sono utenti avanzati dei progressi tecnologici e dei social network e tendono a rivolgersi a questi dispositivi per ottenere supporto e soluzioni ai loro problemi. Per questo motivo, il progetto DASS fornisce gli strumenti essenziali sia alle persone che possono svolgere un ruolo chiave nell'aiutare i giovani, sia ai giovani stessi.





L'opuscolo DASS, che contiene buone pratiche, metodologie, attività ed esercitazioni pratiche, è rivolto a professionisti che lavorano a stretto contatto con i giovani e si stanno impegnando per elevarli e rendere più agevole il loro percorso attraverso l'adolescenza. Pertanto, l'opuscolo DASS costituisce uno strumento innovativo che può essere utilizzato dagli youth workers per orientare i giovani. Per essere più specifici, in questo contesto, gli youth workers includono i seguenti gruppi:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| ● Educatori                  | ● Terapisti                               |
| ● Insegnanti                 | ● Lavoratori sociali                      |
| ● Formatori                  | ● Mentori                                 |
| ● Artisti                    | ● Mediatori                               |
| ● Professionisti della danza | ● Altre figure che si occupano di giovani |
| ● Arteterapeuti              |   |

Indirettamente, l'opuscolo DASS è rivolto ai giovani poiché gli operatori giovanili possono utilizzare la metodologia proposta e i workshop con loro per ridurre lo stress causato da situazioni stressanti e fenomeni imprevedibili.

Ma anche i giovani si rivolgono direttamente al progetto DASS, attraverso lo sviluppo dell'App "Mind Yourself" che contiene strumenti per sostenere il loro equilibrio fisico e mentale. Il gruppo target di questa iniziativa comprende i giovani che rientrano in queste categorie:

- Hanno dai 16 ai 30 anni
- Vivono in periferia e nelle zone rurali
- Vivono in condizioni disagiate
- Provengono da quartieri difficili
- Giovani vulnerabili
- Giovani migranti
- NEET

## 2. DANZA E ARTI CONTRO LO STRESS

---

Le parole non bastano per permettere a una persona di esprimersi appieno. Spesso non ci sono parole che possano tradurre uno stato emotivo o un sentimento, ed è per questo che gli artisti usano il loro mezzo per esprimere qualcosa, qualcosa che spesso non può essere definita a parole, nemmeno da loro stessi. L'unica cosa che ha senso per loro è la loro opera d'arte. Attraverso questa procedura, possono liberarsi – almeno per un periodo di tempo – da quel bisogno di comunicare quella specifica sensazione o stato emotivo.

Ecco perché usiamo l'arte per aiutare le persone a sentirsi meglio e combattere lo stress. Naturalmente, attraverso questo programma, non formeremo artisti; condividiamo alcuni strumenti che stimolano la creatività necessaria, attraverso l'uso di mezzi artistici, per esprimere sentimenti e sviluppare la consapevolezza di sé. Questo può aiutare a trovare soluzioni quando ci sentiamo stressati da una situazione. Dal momento che l'arte non ha bisogno di essere necessariamente compresa, soprattutto quando è astratta, e rimane un modo unico di espressione, può togliere la pressione di usare parole che le persone hanno bisogno di capire, aiutando il pieno potenziale dell'espressione, trasformando le emozioni causate dallo stress in colori, suoni, movimento, poesia, immagini e qualsiasi mezzo con cui una persona si relaziona. Inoltre, quando guardiamo a ciò che produciamo attraverso una forma d'arte, a volte possiamo sbloccare la comprensione di noi stessi su quello specifico argomento affrontato, e questo risulta essere un'esperienza unica e personale.

L'uso della danza include infatti tutto quanto sopra menzionato, tuttavia, la particolare forza di questa forma d'arte risiede nel fatto che è coinvolto il movimento del corpo. Il corpo è il tempio delle emozioni, tutte le nostre esperienze lasciano un segno nel nostro corpo. Se lasciamo che il movimento esprima le emozioni che possono essere bloccate nel nostro corpo, possiamo liberarci dal dolore.

Inoltre, la danza può migliorare l'integrazione all'interno di un gruppo promuovendo la propria singolarità attraverso un'atmosfera giocosa. L'interazione con gli altri può aiutare a superare i propri limiti e aumentare le capacità comunicative. Sentirsi parte di un gruppo può essere molto utile anche quando ci sentiamo sommersi da situazioni stressanti poiché possiamo condividere i nostri sentimenti e imparare dalle esperienze degli altri.

## 2.1 COSA È LA DANZA?

La danza può assumere molte forme e ogni essere umano può avere la propria definizione di questa parola. A seconda del nostro background culturale o della nostra educazione, la danza può essere molto diversa. La danza è movimento e, partendo da questa definizione, puoi attribuire qualsiasi significato per te abbia un senso. Ci sono tre cose vitali che danzano continuamente: la psiche, il cuore e le parti del corpo mosse dal nostro respiro; sono in costante movimento, sempre in movimento, non si fermano mai. Quindi, una parte di noi balla sempre. Certo, ci sono corsi di formazione che permettono alle persone di apprendere tecniche specifiche che provengono dalla storia della danza: danze popolari (molto diverse in funzione di ogni regione di ogni paese), danza classica, contemporanea, hip hop, ballo liscio, voguing, street dance, ecc. Tuttavia, c'è sempre spazio per l'espressione corporea individuale, e questo è ciò che vogliamo affrontare con questo programma.



## 2.2 L'APPROCCIO ALLA CREATIVITÀ

La creatività può essere vista da varie prospettive, inclusa la naturale predisposizione biologica della mente umana o come lo "stile di pensiero", che comprende il modo in cui percepiamo, elaboriamo e prendiamo decisioni con le informazioni. Pertanto, la creatività può essere definita come un tratto umano universale, che rappresenta il potenziale delle nostre menti per generare visioni interiori, costruire idee e assemblare la conoscenza in qualcosa di nuovo e più grande. Sebbene alcuni individui possano possedere una maggiore inclinazione naturale per la creatività, il fatto più importante è che ognuno di noi può essere creativo e ognuno di noi ha modi unici di esprimerla!

Nel progetto DASS, affrontiamo la creatività come una competenza che può essere appresa, scoperta e padroneggiata indipendentemente dalle nostre predisposizioni innate. Questo approccio vede la creatività come una combinazione di abilità, esperienze, conoscenze e attitudini che possono essere utilizzate in varie situazioni. In questo opuscolo, miriamo a introdurti alla conoscenza e alle migliori pratiche della creatività. Il nostro obiettivo è liberare la CREATIVITÀ, che implica l'atteggiamento di fiducia verso se stessi per trovare la propria strada unica. Proponiamo un viaggio che include l'esperienza di diverse forme d'arte, che possono aiutare a gestire lo stress, esprimere emozioni, coltivare l'accettazione di sé e quindi superare le sfide della vita.

Qual è il tuo mezzo preferito per esprimerti? Ci auguriamo che questo opuscolo ti aiuti a identificare il tuo approccio unico per incorporare la creatività e l'arte nella tua vita quotidiana e nel lavoro con i giovani.

L'opuscolo DASS offre 2 serie di attività. La prima Attività si riferisce a quattro Workshop online e la seconda Attività a tre Workshop di danza in presenza.

Un dato importante e fondamentale da tenere presente ai fini della comprensione della metodologia proposta, è che essere creativi e fare arte sono due campi diversi. In questo contesto attuale ci concentriamo principalmente sulla creatività perché **CHIUNQUE PUÒ ESSERE CREATIVO!** ([L'approccio alla creatività](#))

Inoltre, il motivo alla base dei laboratori online risiede nell'adozione di misure precauzionali e nell'essere più preparati in caso di un altro blocco. Tuttavia, è possibile adattare il contenuto per le sessioni fisiche e spetta al facilitatore farlo, mantenendo i principi originali della metodologia.

La metodologia che abbiamo utilizzato per entrambi i gruppi di workshop utilizza la creatività come strumento che favorisce una profonda connessione con se stessi per affrontare lo stress. Implica la creazione di uno spazio sicuro, l'utilizzo di attività rompighiaccio, attività creative e la conclusione dell'esperienza con una sessione di valutazione.

Quando si tratta della parte creativa, il fulcro del processo, le attività sono proposte in modo tale da lasciare spazio all'interpretazione ai partecipanti, non sono considerate esercizi. Un esercizio implica un modo più o meno corretto di svolgere un'attività, e per quello che proponiamo, non ci sono modi sbagliati o corretti di partecipare all'attività, ma ci sono tanti modi quanti sono i partecipanti poiché la loro interpretazione dell'attività è la cosa più importante in quel momento specifico. All'interno della cornice proposta ([Attività](#)), per quanto riguarda la parte creativa, il facilitatore dovrebbe semplicemente aprire le attività e lasciare che i partecipanti si adattino, in funzione della loro comprensione di ciò che viene detto. Non ci sarà giusto o sbagliato e nessun giudizio da parte dei facilitatori verso i partecipanti o da parte dei partecipanti verso i loro coetanei verrà espresso.

Proponiamo questa metodologia per invitare i partecipanti a trovare soluzioni, le proprie soluzioni quando si trovano di fronte a un "problema". All'interno della nostra metodologia, il 'problema' è rappresentato dal fatto che le attività sono aperte a molteplici interpretazioni e quindi a molteplici esiti: **COSA FACCIIO?** Seguendo la loro scelta, stimoleranno la loro creatività e si affermeranno in qualche modo e, indipendentemente dal risultato che otterranno, affronteranno la loro soluzione in quel momento presente. Questo potrebbe aiutare a sbloccare il funzionamento dei partecipanti quando affrontano una situazione stressante, aiutandoli a trovare il proprio modo di affrontarla.

La durata di ogni attività proposta è molto flessibile in funzione della disponibilità dei partecipanti, tuttavia troverai i tempi suggeriti per ogni attività nelle sessioni seguenti. Indipendentemente dal fatto che i workshop siano facilitati online o faccia a faccia, la durata potrebbe variare e il facilitatore la valuterà in base alla corrispondenza del gruppo. D'altra parte, l'ordine di attuazione dei workshop è di grande importanza. I workshop, sia online che in presenza, sono stati creati in ordine cronologico, migliorando gradualmente l'introspezione dei partecipanti fino a raggiungere le proprie conclusioni. Pertanto, si consiglia di seguire l'ordine dei workshop così come vengono proposti.

La metodologia utilizzata per entrambe le serie di attività si basa sugli stessi principi. Tuttavia, ci sono alcune differenze cruciali che sono state rilevate durante le fasi di test del progetto DASS. Questi includono:

## Workshop on line

I workshop online implicano l'uso di diverse forme d'arte: disegno/pittura; musica; scrittura; canto; danza; arti visive (video, fotografia, ecc.) per stimolare la creatività. Ogni workshop include un'attività rompighiaccio, uno o più compiti creativi e una valutazione personale e collettiva.

Per partecipare a questi workshop non sono necessarie particolari competenze o abilità, in quanto i compiti creativi saranno interpretati dai partecipanti a modo loro e con le loro capacità.

I partecipanti non saranno mai obbligati a mostrare il risultato della loro creatività durante le sessioni, al fine di mantenere la loro esperienza personale e intima quanto hanno bisogno per esprimersi pienamente. Tuttavia, i partecipanti potranno condividere il proprio lavoro, se lo desiderano. Questo aspetto è molto importante da tenere in considerazione se il facilitatore decide di condurre questi workshop in forma fisica.

Si consiglia un incontro online con i partecipanti prima dell'inizio del programma ([Workshop O](#)) per spiegare le sue specificità e le regole per uno spazio virtuale sicuro. La promozione di uno spazio virtuale sicuro è fondamentale per la nostra metodologia ed è ulteriormente analizzata di seguito ([Regole di benevolenza](#)).



## Laboratori di danza in presenza

I laboratori di danza sono composti da 4 sessioni: il riscaldamento, uguale per i tre laboratori; le attività creative, che vengono presentate con una progressione lungo tutto il programma; lo stretching, che rimane lo stesso per i tre laboratori; uno spazio per la condivisione di eventuali sensazioni o commenti da parte dei partecipanti.

Prima del riscaldamento, il facilitatore dovrebbe sempre chiedere ai partecipanti se hanno problemi fisici, assicurandosi che prestino attenzione al proprio corpo: qui non proponiamo una lezione di danza ma un laboratorio incentrato sull'espressione e la creatività.

Tuttavia, durante il riscaldamento e lo stretching condividiamo alcuni esercizi specifici che devono essere adattati al pubblico che partecipa. Più spesso, in presenza di persone con disabilità fisiche, il modo migliore è chiedere loro di adattarsi: sapranno cosa possono fare e come evitare di farsi del male. In presenza di persone con disabilità mentali, il facilitatore dovrebbe condurre i laboratori insieme a un esperto in quella specifica disabilità.



## 3.1 PERCHÉ QUESTA METODOLOGIA?

---

**DASS** Questa metodologia è specificatamente studiata per soddisfare le esigenze dei giovani.

L'adolescenza e la giovane età adulta sono periodi formativi della vita umana in cui la mente è aperta a ricerche creative, che consentono agli individui di costruire la propria identità, riconoscere la responsabilità sociale e sviluppare la capacità di far fronte a situazioni stressanti e regolare le emozioni. Pertanto, la creatività gioca un ruolo vitale consentendo alle persone di crescere e realizzarsi.

La mente dell'adolescente è orientata alla ricerca di novità ed esperienze, necessarie per il raggiungimento della maturità cognitiva ed emotiva. Mentre passiamo dall'infanzia all'età adulta, abbiamo bisogno di esplorare noi stessi e il mondo che ci circonda per prendere decisioni su chi siamo e impostare la direzione nella vita futura. Numerosi studi di neuroscienze hanno dimostrato che la fase adolescenziale è un momento di cambiamento significativo nel cervello, in cui si formano nuove connessioni e il cervello stesso raggiunge maturità, stabilità e una struttura relativamente permanente. Tuttavia, questo processo è spesso molto caotico, generando dubbi, esperienze spiacevoli o addirittura un senso di solitudine e isolamento sociale. Può essere considerato un periodo naturalmente stressante della vita.

La metodologia presentata in questo opuscolo è progettata per supportare lo sviluppo degli adolescenti consentendo ai giovani di esplorare il proprio io interiore e trovare strumenti per l'espressione di sé. Non è una guida su come diventare un artista o un ballerino, ma un metodo completo per creare, riflettere, connettere mente e corpo e trovare il proprio percorso verso la crescita e affrontare le difficoltà. Immagina di essere un adolescente, con il tuo corpo che cambia, provando diverse nuove emozioni e desiderando di far parte della società, avere una voce ed essere indipendente. Condividendo la nostra metodologia, ti invitiamo a creare uno spazio sicuro che supporti i bisogni di sviluppo dei giovani, aiutandoli a raggiungere l'accettazione di sé e il sollievo da esperienze stressanti.

Consigliamo di utilizzare la metodologia presentata all'interno del proprio gruppo non solo come attività separate, ma come parte del lavoro quotidiano con i giovani.

**DIVERTITI A TROVARE  
IL TUO RITMO CON IL  
GRUPPO!**

## 3.2 IMPORTANTE PRIMA DI INIZIARE



### 3.2.1 Suggerimenti generali per i facilitatori

Una volta che uno youth worker ha familiarizzato con la metodologia, ci sono alcuni punti importanti di cui essere a conoscenza prima di iniziare. Sulla base dell'esperienza personale, i partner del progetto DASS hanno raccolto suggerimenti specifici per i facilitatori su come utilizzare al meglio la metodologia data.

Ci sono alcune linee guida principali da seguire che sono valide nei casi di facilitazione delle attività online e offline. Nella prima parte di questa sezione, forniamo agli youth workers suggerimenti generali da utilizzare durante l'implementazione delle attività e, più avanti, separiamo i punti principali per le attività online e offline. Ultimo ma non meno importante, diamo informazioni su come creare uno spazio sicuro all'interno dei workshop.

#### Suggerimenti Generali

In qualità di youth worker, è importante essere preparati a facilitare sia i seminari faccia a faccia che quelli online. Questi suggerimenti sono un buon inizio per avere un'idea migliore su come offrire ai partecipanti una ricca esperienza di workshop. Sia che tu stia lavorando con un partecipante o un gruppo, ci sono alcuni suggerimenti chiave da tenere a mente per garantire un workshop di successo.

Si consiglia di collaborare con almeno un altro facilitatore per guidare l'attività. Ciò contribuirà a fornire supporto, idee e prospettive diverse. Ricorda che il tuo ruolo di facilitatore è guidare l'attività, non giudicare i partecipanti. Questo punto è importante, perché quando un partecipante si sente osservato, non può rilassarsi completamente e immergersi nell'attività creativa. Ogni sensazione e interpretazione di un determinato compito è accolta con favore ed è importante assicurarsi che i partecipanti si sentano supportati.

Quando si facilitano sia i workshop in presenza che quelli online, la gestione del tempo è fondamentale. Un facilitatore può utilizzare la gestione del tempo in base ai risultati che desidera ottenere dai workshop. Il tempo potrebbe essere utilizzato per raggiungere diversi obiettivi: se un facilitatore concede poco tempo, potrebbe incoraggiare i partecipanti a terminare le attività creative in un secondo momento, quindi il partecipante dedica più tempo all'attività da solo. D'altra parte, se un facilitatore concede una quantità maggiore di tempo, può far sì che i partecipanti si spingano nell'eccedenza di un dato tempo – fare più del minimo indispensabile. Gioca con il tempo e sii flessibile, usalo in base agli obiettivi che vuoi raggiungere. Tieni traccia del tempo e comunicalo ai partecipanti, in modo che non debbano preoccuparsene e possano concentrarsi sulla creatività. Inoltre, assicurati di fare delle pause quando necessario.

La creazione di uno spazio sicuro (maggiori informazioni di seguito) è una delle chiavi per un'implementazione di successo. È necessario in entrambi i casi: durante le attività online e offline. Per le attività online, tieni presente che i partecipanti potrebbero non conoscersi, essere molto diversi, provenienti da ambienti ed esperienze diverse, compresi quelli provenienti da contesti svantaggiati. Pertanto, essere attenti alle esigenze e alle preoccupazioni di ogni partecipante è importante anche per garantire che tutti si sentano ascoltati e apprezzati.

Alla fine delle attività, invita i partecipanti a condividere le loro riflessioni, dai loro spazio per discutere, poiché spesso vengono tratte conclusioni utili. Tuttavia, è importante non costringerli a farlo in quanto ciò potrebbe metterli a disagio.

Sii riconosciuto come un leader eccezionale. Un'atmosfera dinamica di apprendimento deve essere mantenuta durante tutto il workshop mantenendo un atteggiamento ottimista e di buon umore. Celebrare i risultati, le differenze e le somiglianze del gruppo può favorire un senso di appartenenza e incoraggiare un fruttuoso processo di apprendimento per tutte le parti coinvolte. Anche se alcune persone hanno deciso di non partecipare ad attività specifiche, è fondamentale ringraziare per il coinvolgimento e le idee di tutti alla fine della sessione.



Punto importante che vale la pena tenere a mente: scegliendo di rimanere fuori da un'attività, un partecipante sta già facendo una specifica scelta di partecipazione. I partecipanti possono assumere il controllo e la proprietà del loro apprendimento e coinvolgimento quando viene data loro l'opportunità di decidere quanto vogliono essere coinvolti nelle attività. Alcune persone potrebbero partecipare pienamente a ogni attività offerta, mentre altre potrebbero preferire guardare da lontano o astenersi completamente da alcune attività. Tutte le scelte sono valide e vanno rispettate. I partecipanti che non partecipano attivamente a un'attività potrebbero essere in grado di partecipare alla stessa attività in seguito, in un altro momento, in un altro gruppo, con un altro facilitatore, quindi assicurati di ricordare questo punto quando affronti un NO da parte di un partecipante.

Nel complesso, i seminari di facilitazione possono essere un'esperienza divertente e gratificante sia per il facilitatore che per i partecipanti. Tenendo a mente questi suggerimenti, puoi assicurarti che i tuoi seminari abbiano successo e siano divertenti per tutti i soggetti coinvolti.





## Suggerimenti per le attività online

Facilitare un laboratorio online può essere un'esperienza stimolante ma utile. Un laboratorio online di successo richiede un'attenta preparazione, una comunicazione chiara e un atteggiamento positivo.

Per cominciare, una buona preparazione tecnica è fondamentale. Innanzitutto, è importante scegliere una piattaforma online adatta. Un facilitatore deve avere familiarità con la piattaforma e familiarizzare con gli strumenti e i parametri della piattaforma: come creare stanze per sottogruppi di lavoro, come disabilitare o abilitare i microfoni, come riprodurre video con suoni e così via. In secondo luogo, i partecipanti dovrebbero essere informati in anticipo sui siti Web online e sulle applicazioni e gli strumenti che verranno utilizzati durante ciascun workshop. Potresti introdurre applicazioni e strumenti online all'inizio del workshop e concedere un po' di tempo ai partecipanti per familiarizzare con il loro utilizzo o, se possibile, informarli in anticipo attraverso i tuoi mezzi di comunicazione. Per un'interazione e un coinvolgimento più fluidi, consigli ai partecipanti di preferire i PC ai telefoni.

Per continuare, prepararsi per un laboratorio online di successo richiede di preparare te stesso e i partecipanti a livello mentale. Fai conoscere ai partecipanti lo scopo dei workshop e le loro aspettative. Informali sull'intera attività, l'abilità artistica e l'intimità dei workshop. Significa che durante i workshop, e per ottenere la piena esperienza, i partecipanti dovrebbero stare in uno spazio tranquillo e privato, una stanza dove possono concentrarsi, essere se stessi, essere rilassati, senza alcuna interferenza.

Inoltre, la buona preparazione del facilitatore è estremamente importante. Acquisisci familiarità con le attività rompighiaccio e le attività di laboratorio per essere in grado di comunicarle in modo molto chiaro: una comunicazione chiara nelle attività online è fondamentale e può essere più complicata che durante le attività faccia a faccia.

Per la creazione di uno spazio sicuro online, è importante ascoltare tutti e permettere loro di esprimere le proprie preoccupazioni o limitazioni con il facilitatore. Ciò può essere ottenuto consentendo ai partecipanti di porre qualsiasi domanda o di esprimersi in una chat privata sulla piattaforma di lavoro. Ulteriori suggerimenti sulla creazione di uno spazio sicuro sono presentati di seguito.

In conclusione, facilitare un laboratorio online richiede un'attenta preparazione, una comunicazione chiara e un atteggiamento positivo. Fornire uno spazio sicuro e rispettoso per tutti i partecipanti è essenziale per creare un ambiente di apprendimento dinamico e coinvolgente. Seguendo questi suggerimenti, i facilitatori possono garantire workshop online gratificanti e di successo per le parti coinvolte.



## Suggerimenti per le attività offline

Sebbene l'empowerment dei giovani attraverso le arti possa essere raggiunto anche conducendo un laboratorio creativo in presenza, sono necessarie alcune considerazioni per mantenere tutti al sicuro ea proprio agio.

Prima di iniziare qualsiasi attività fisica, è importante condurre un adeguato riscaldamento che sia efficace e sicuro. Prenditi il tempo per dimostrare ogni movimento e assicurati che i partecipanti capiscano come eseguirli correttamente. Se hai bisogno di toccare i partecipanti per dimostrare la tecnica corretta, chiedi sempre prima il permesso.

Durante le attività, è importante creare un'atmosfera divertente e rilassata che incoraggi i partecipanti a esprimersi e a impegnarsi con i compiti da svolgere. Incoraggia la leggerezza e la giocosità per alleviare qualsiasi tensione e far sentire tutti a proprio agio. Ricorda che ognuno ha una personalità unica e non esiste un modo sbagliato di affrontare un compito o di esprimersi purché sia svolto in modo sicuro e rispettoso.

Allo stesso tempo, è importante garantire che tutti stiano al sicuro e seguano le linee guida o le precauzioni necessarie. Se una particolare attività fisica può essere potenzialmente pericolosa, assicurati di comunicare chiaramente ai partecipanti tutte le misure di sicurezza e le precauzioni necessarie. Puoi controllare i suggerimenti per l'implementazione dello stretching e del riscaldamento nei nostri video tutorial preparati da professionisti (link: [Stretching](#); [Warm-up](#)).

Durante il workshop, assicurati di ascoltare attivamente i partecipanti e di fornire supporto e incoraggiamento dove necessario. Incoraggiate anche i partecipanti a sostenersi a vicenda; questo contribuirà a costruire un più forte senso di comunità e coesione all'interno del gruppo.

Riassumendo, facilitare un laboratorio in presenza richiede un'attenta cura alla sicurezza, creando anche un ambiente divertente e coinvolgente. Seguendo queste linee guida e promuovendo un'atmosfera favorevole, puoi garantire un laboratorio di successo e divertente per tutti i soggetti coinvolti.

## 3.2.1 Suggerimenti generali per i facilitatori

---

Le seguenti regole sono raccolte per garantire uno spazio virtuale sicuro e più in generale per prevenire il cyberbullismo. Devono essere considerati come suggerimenti o linee guida per gli youth workers che svolgono workshop online o con un approccio misto (online e offline).

### Regole interne per uno spazio virtuale sicuro

#### Comunicazione - Vocabolario

- Il facilitatore dovrebbe chiedere ai partecipanti il loro nome o i loro soprannomi e il loro genere, per assicurarsi che ogni partecipante abbia il genere che desidera e utilizzi un linguaggio inclusivo.
- Il facilitatore dovrebbe chiedere ai partecipanti se c'è qualcosa che potrebbe offenderli, o invitarli a inviare un messaggio privato, se qualcosa detto è stato inappropriato.
- Quando si tratta di attività di danza, il facilitatore dovrebbe prima chiedere se ci sono problemi fisici, dolori e assicurarsi che ogni partecipante rispetti il proprio corpo e il suo stato.
- Il facilitatore dovrebbe invitare i partecipanti a utilizzare l'opzione "Alza la mano", se hanno bisogno di dire qualcosa mentre qualcun altro sta parlando.
- Il facilitatore dovrebbe assicurarsi che i partecipanti abbiano spazio per condividere i propri sentimenti o idee.

#### Spazio virtuale sicuro

Quando si pianifica la riunione:

- Inserisci una password di sicurezza per partecipare alla riunione (possono partecipare solo gli utenti che hanno il link di invito e la chiave di accesso).
- Predisporre una sala d'attesa, in questo modo potranno partecipare al meeting solo gli utenti ammessi dall'host.
- Impostazioni video per i partecipanti: in qualità di host o co-host della riunione, abilitare all'inizio tutte le impostazioni relative alla sicurezza della riunione tramite il pulsante dello scudo verde nella parte in alto a sinistra dello schermo.
- Scegli le opzioni avanzate di cui hai bisogno per disattivare l'audio dei partecipanti all'ingresso oppure approva o blocca l'ingresso per gli utenti di paesi/aree geografiche specifiche.
- Non pubblicare mai online il link al meeting.

Quando si implementa la riunione, nelle impostazioni di sicurezza è possibile:

- Bloccare la riunione.
- Abilitare la sala d'attesa.
- Nascondere le foto del profilo.
- Consentire ai partecipanti di condividere lo schermo, chattare, rinominarsi, riattivare l'audio e avviare il video.
- I partecipanti non dovrebbero cercare di distrarsi a vicenda.



## 3.2.2 Regole di benevolenza per uno spazio sicuro (virtuale e in presenza)

Le seguenti regole sono raccolte per garantire uno spazio virtuale sicuro e più in generale per prevenire il cyberbullismo. Devono essere considerati come suggerimenti o linee guida per gli youth workers che svolgono workshop online o con un approccio misto.

### Regole interne per uno spazio virtuale sicuro

#### Comunicazione - Vocabolario

- Il facilitatore dovrebbe chiedere ai partecipanti il loro nome o i loro soprannomi e il loro genere, per assicurarsi che ogni partecipante abbia il genere che desidera e utilizzi un linguaggio inclusivo.
- Il facilitatore dovrebbe chiedere ai partecipanti se c'è qualcosa che potrebbe offenderli, o invitarli a inviare un messaggio privato, se qualcosa detto è stato inappropriato.
- Quando si tratta di attività di danza, il facilitatore dovrebbe prima chiedere se ci sono problemi fisici, dolori e assicurarsi che ogni partecipante rispetti il proprio corpo e il suo stato.
- Il facilitatore dovrebbe invitare i partecipanti a utilizzare l'opzione "Alza la mano", se hanno bisogno di dire qualcosa mentre qualcun altro sta parlando.
- Il facilitatore dovrebbe assicurarsi che i partecipanti abbiano spazio per condividere i propri sentimenti o idee.

#### Spazio virtuale sicuro.

##### Quando si pianifica la riunione:

- Inserisci una password per partecipare alla riunione (possono partecipare solo gli utenti che hanno la chiave).
- Impostare una sala d'attesa.
- Impostazioni video per i partecipanti: come host o co-host della riunione, abilita all'inizio tutte le impostazioni relative alla sicurezza delle riunioni tramite il pulsante dello scudo verde nella parte in alto a sinistra dello schermo.



- Scegli le opzioni avanzate di cui hai bisogno per disattivare l'audio dei partecipanti all'ingresso oppure approva o blocca l'ingresso per gli utenti di paesi/aree geografiche specifiche.
- Non pubblicare mai online il link al meeting.

##### Quando si implementa la riunione, nelle impostazioni di sicurezza è possibile:

- Bloccare la riunione.
- Abilitare la sala d'attesa.
- Nascondere le foto del profilo.
- Consentire ai partecipanti di condividere lo schermo, chattare, rinominarsi, riattivare l'audio e avviare il video.
- I partecipanti non dovrebbero cercare di distrarsi a vicenda.

**Suggerimento:**

Tieni sempre presente che l'incontro online deve essere gestito con la stessa considerazione e rispetto di un incontro in presenza.

**Avviso per cyberbullismo**

**Cyberbullismo: l'attività di utilizzo di Internet per danneggiare o spaventare un'altra persona, in particolare inviandole messaggi spiacevoli.**



Il cyberbullismo è il bullismo perpetrato attraverso l'utilizzo delle tecnologie digitali. Può avvenire sui social media, piattaforme di messaggistica, piattaforme di gioco e telefoni cellulari. È un comportamento ripetuto, volto a spaventare, far arrabbiare o vergognando le persone prese di mira. Alcuni esempi includono:

- diffondere bugie o pubblicare foto o video imbarazzanti di qualcuno sui social media.
- inviare messaggi, immagini o video offensivi o minacciosi tramite piattaforme di messaggistica.
- impersonare qualcuno e inviare messaggi meschini ad altri per loro conto o tramite account falsi.

Il bullismo e il cyberbullismo possono spesso verificarsi uno accanto all'altro. Ma il cyberbullismo lascia un'impronta digitale, una traccia che può rivelarsi utile per fornire le prove per aiutare a fermare l'abuso.

Il cyberbullismo, nelle sue diverse forme, è molto diffuso, soprattutto tra i bambini e gli adolescenti ed è facilitato dal maggiore utilizzo della tecnologia.

Le conseguenze del cyberbullismo potrebbero essere gravi, soprattutto sulla salute mentale, portando potenzialmente al suicidio in casi estremi.

Sebbene i genitori, le scuole e i siti di social network online siano incoraggiati a fornire un ambiente online sicuro, si sa poco delle vie legali che potrebbero essere utilizzate per prevenire il cyberbullismo o fungere da deterrente.

Per saperne di più, visita il seguente link – [Science Direct](#).

## 3.3 FEEDBACK DEI FACILITATORI SUI WORKSHOP

### 3.3.1 Feedback dei laboratori online

I workshop online DASS sono stati implementati nei paesi partner, vale a dire Francia, Italia, Polonia, Grecia e Lituania. Sono stati progettati sei incontri online per aiutare i giovani a far fronte allo stress attraverso gli strumenti dell'arteterapia, e aiutarci a sviluppare i risultati del progetto DASS (il contenuto di questo opuscolo e il contenuto dell'APP) nonché a perfezionare i 4 workshop online proposti. Il formato online è stato impegnativo e il consorzio è stato unanime sul fatto che dopo il COVID, i partecipanti ai laboratori artistici preferiscono incontrarsi di persona ed evitare la webcam. Tuttavia, è stato importante per noi mantenere un formato online per poter misurare l'impatto che questi laboratori potrebbero avere in caso di un futuro blocco. Per alcuni giovani partecipanti, è stato particolarmente impegnativo, ma i partecipanti più anziani lo hanno trovato coinvolgente. I partecipanti provenienti da contesti svantaggiati hanno trovato utile il programma. L'atteggiamento positivo del facilitatore e il rispetto per la privacy e le emozioni sono stati cruciali. I laboratori incentrati sulla danza e sul movimento hanno ricevuto le recensioni più positive e sono stati i più apprezzati. Lo spazio sicuro era importante e più facile da creare dopo che i partecipanti si erano conosciuti. Anche una buona preparazione si è rivelata cruciale, compreso un ambiente tranquillo e la ricerca di raccomandazioni da parte dei centri giovanili per i partecipanti. Nel complesso, i programmi sono stati efficaci nell'affrontare lo stress e nell'aiutare i partecipanti ad apprendere nuove tecniche per affrontare ed esprimere le proprie emozioni.



In Francia, i facilitatori hanno incontrato difficoltà come l'abbandono dei partecipanti e problematicità con il formato online. Tuttavia, si sono adattati alle esigenze dei partecipanti, hanno ripetuto i workshop e creato uno spazio sicuro per l'espressione artistica. I partecipanti hanno apprezzato la varietà del programma, gli strumenti virtuali, la giocosità e la struttura del workshop, sebbene abbiano espresso il desiderio di un'interazione faccia a faccia. I facilitatori hanno ricevuto un feedback positivo e hanno apprezzato l'opportunità di migliorare le proprie competenze. [Qui puoi dare un'occhiata al feedback dei partecipanti.](#)



In Italia, la formazione è stata rivolta ai giovani socialmente svantaggiati. I partecipanti hanno mostrato interesse ma hanno faticato con il formato online. Hanno trovato le emozioni efficaci e desideravano esperienze offline. Il facilitatore ha adattato il proprio approccio in base al feedback dei partecipanti, creando uno spazio inclusivo e sicuro. Le difficoltà tecniche e l'impegno sui social media hanno rappresentato delle sfide, ma le metodologie e il facilitatore sono stati molto apprezzati. Il facilitatore ha raccomandato un formato ibrido e ha sottolineato l'importanza della preparazione e dell'inclusività.



Il facilitatore greco ha affrontato sfide legate alla programmazione e alle esitazioni dei partecipanti. Tuttavia, hanno favorito un'atmosfera amichevole, che si traduce in creatività ed esperienze positive. Il facilitatore ha ricevuto elogi per aver creato un ambiente sicuro e confortevole e per aver incoraggiato il rilassamento e l'espressione di sé. Hanno identificato le aree di miglioramento ed espresso la crescita personale dalla formazione. [Qui puoi dare un'occhiata al feedback dei partecipanti.](#)



Il facilitatore lituano ha incontrato difficoltà nel riunire i partecipanti, ma ha riscontrato progressi e apprezzamento durante i workshop online. Hanno sottolineato le sfide del coinvolgimento di partecipanti riservati e hanno fornito raccomandazioni per una comunicazione più chiara e una selezione dei partecipanti. Uscendo dalla propria zona di comfort, il facilitatore ha tratto preziose lezioni.



In Polonia, i partecipanti hanno dovuto affrontare uno stress significativo ed esitazioni iniziali. Il facilitatore ha gradualmente incoraggiato la partecipazione e l'armonia individuale. I partecipanti più anziani hanno mostrato maggiore apertura, mentre gli adolescenti più giovani hanno preferito lavorare in modo indipendente. L'approccio individuale e l'affrontare le difficoltà sono stati cruciali. I partecipanti hanno trovato l'esperienza di supporto e stimolante, ma l'impegno attivo dovrebbe essere considerato in anticipo. Il facilitatore ha suggerito impostazioni fisse per i partecipanti più giovani e ha sottolineato il rispetto per la privacy e la partecipazione volontaria.

Nel complesso, i facilitatori hanno sottolineato l'importanza di adattarsi ai partecipanti, creare uno spazio sicuro e inclusivo e valorizzare le esigenze individuali. Hanno sottolineato i vantaggi dell'arte e delle metodologie creative, del coinvolgimento personale e della fornitura di esperienze diverse. È stato considerato essenziale incoraggiare i partecipanti a provare cose nuove rispettando le loro preferenze, la conoscenza di sé e le emozioni.

### 3.3.2 Feedback dai laboratori di danza in presenza

Sulla base del feedback di 10 youth workers che hanno partecipato alla formazione internazionale del progetto DASS, le attività di danza e la metodologia utilizzate durante le sessioni sono state molto apprezzate. La sessione di riscaldamento è stata particolarmente apprezzata per preparare sia il corpo che la mente alle attività creative, con la maggior parte dei partecipanti che ha espresso l'intenzione di incorporare le tecniche apprese nel loro lavoro quotidiano con i giovani. I partecipanti hanno trovato la sessione di riscaldamento efficace nel rompere il ghiaccio, aumentare i livelli di energia e creare uno spazio sicuro per il movimento. Alcuni suggerimenti per il miglioramento includevano la diversificazione degli esercizi e la considerazione delle esigenze dei partecipanti con infortuni o limitazioni.

I partecipanti hanno trovato il workshop 'Dai forma al tuo movimento per ballare' particolarmente prezioso per l'introduzione di nuovi strumenti e linguaggi espressivi. Ha permesso ai partecipanti di esprimere liberamente le proprie idee attraverso la danza e ha incoraggiato il movimento attraverso forme facili.

Nel complesso, i partecipanti hanno trovato i workshop utili e ben strutturati. Hanno apprezzato l'adattabilità della metodologia a diverse situazioni. Hanno anche raccomandato di garantire una varietà di musica durante le attività e di dare ai partecipanti la possibilità di lavorare individualmente o in gruppo.

Le attività basate sulla danza hanno avuto successo nell'aiutare i partecipanti a esplorare le proprie emozioni ed esprimersi attraverso il movimento. Le attività legate allo stress sono state particolarmente utili per comprendere e gestire lo stress. Inoltre, le tecniche di stretching apprese nei workshop hanno ricevuto un feedback positivo, con la maggior parte dei partecipanti che ha indicato l'intenzione di incorporarle nel loro lavoro quotidiano con i giovani.

Sulla base di questo feedback, è evidente che le attività di danza e la metodologia impiegate nei laboratori hanno il potenziale per essere benefiche per i giovani. Possono aiutare i giovani ad analizzare gli effetti di eventi traumatici, affrontare i loro bisogni e responsabilizzare le persone svantaggiate. Queste attività forniscono nuovi strumenti e tecniche per gli operatori giovanili da incorporare nelle loro attività non formali, consentendo ai giovani di esplorare diverse forme di espressione e far fronte alle loro sfide. È importante notare che sebbene queste attività abbiano benefici terapeutici, non dovrebbero sostituire l'assistenza professionale per la salute mentale o gli interventi di crisi. Tuttavia, se usati in modo appropriato, i movimenti, la danza e altre forme d'arte possono servire come strumenti preziosi per gli operatori giovanili nel sostenere i giovani attraverso il loro viaggio di guarigione e crescita personale.







## 4.1 Workshop online

---

Di seguito troverai materiali, struttura e informazioni sull'implementazione dei 4 Workshop online di DASS formazione artistica e di potenziamento online da tenersi in forma online o fisica. Ogni workshop si concentra su una singola tecnica artistica utilizzata per identificare i sentimenti, esprimersi e far fronte allo stress. I 4 Workshop sono preceduti da un workshop introduttivo (Workshop 0) il cui scopo è quello di presentare ai partecipanti i temi e gli obiettivi di DASS.



# WORKSHOP 0: INTRODUZIONE ALLA FORMAZIONE DASS

**Obiettivo generale:** presentare ai partecipanti la formazione online DASS e i suoi workshop online.

**Partecipanti:** Massimo 10 giovani

**Tempo totale stimato:** 30' minuti

**Attività per rompere il ghiaccio** - (10' max)

Facilitare la presentazione di ogni partecipante, incluso il facilitatore (con almeno il suo nome o soprannome e il suo sesso).

## Attività di integrazione:

**Online:** [ruota delle emozioni](#).

Il facilitatore condivide lo schermo con la Ruota delle emozioni e ogni partecipante riprodurrà l'emozione che esce casualmente, cercando di trasmettere quella sensazione attraverso l'espressione del viso e il movimento del corpo.

**In presenza:** crea un QR della ruota delle emozioni online o costruisci una ruota delle emozioni (Taglia un cerchio di cartoncino, dividilo in spicchi e disegna un'emoticon in ciascuno. Taglia una freccia di cartoncino e assemblali con i fermacampione).

Il facilitatore mostra la Ruota delle emozioni, ogni partecipante giocherà l'emozione che esce casualmente, cercando di trasmettere quella sensazione attraverso l'espressione del viso e il movimento del corpo.



## Presentazioni

- Presentare [Le Regole della Benevolenza](#) - e lo spazio sicuro virtuale.
- Il facilitatore presenta il [progetto DASS](#) e "Mind yourself APP".
- Presentare tutti gli strumenti che verranno utilizzati e il materiale necessario.
- Sottolineare il fatto che i 4 workshop sono fatti su misura per loro per vivere un'esperienza intima, tuttavia potranno produrre alcuni contenuti per i social network se desiderano far parte della comunità DASS.
- Promemoria su cos'è il cyberbullismo e sull'importanza di evitarlo.
- Chiedere ai partecipanti se possono stare da soli durante i 4 workshop e, se possibile, suggerisci loro di trovare uno spazio tranquillo.
- Definire le regole per sentirsi sicuri secondo i suggerimenti di tutti i partecipanti.

## Materiali e logistica

Online: Internet, personal computer o tablet con fotocamera, piattaforma utilizzata (zoom, dove o google meet), PPT.

[Ruota delle emozioni](#) (per modulo online).

QR o ruota fisica delle emozioni (per la forma fisica).

Presenta i mezzi virtuali che verranno utilizzati durante i workshop in modo che i partecipanti acquisiscano familiarità con loro, come [Jamboard](#).

# WORKSHOP 1: SITUAZIONI STRESSANTI E ARTE

---

Obiettivo generale: Analisi dei fattori di stress nella vita quotidiana dei giovani, soprattutto quelli subiti dall'inizio della pandemia, e introduzione alle metodologie della danza e del movimento.

Obiettivi specifici:

- Introdurre i giovani all'identificazione delle proprie emozioni utilizzando metodi creativi.
- Ascolta i loro bisogni.
- Esprimersi attraverso la pittura e il disegno.

Partecipanti: 10 giovani

Tempo totale stimato: 90' minuti

Introduzione (10' max):

- Ricordare ai partecipanti di mantenere uno [spazio sicuro](#).
- Presentare gli obiettivi principali del Workshop
- Mostra il [video di danza](#) creato durante la pandemia o questo [video](#) per mostrare ai partecipanti un esempio di creatività sviluppata durante la pandemia.
- Presentare la struttura del Workshop 1: i partecipanti svolgeranno un'attività per rompere il ghiaccio, alcune attività creative e una duplice valutazione (singola e comune).

Attività per rompere il ghiaccio (5' max):

Invita ogni partecipante a presentarsi dicendo il proprio nome/soprannome, ricordando il proprio genere e facendo un movimento che lo rappresenti.

(ad es. "Joe" dice il suo nome, il suo genere (lui) e fa un cenno con il braccio).

Tutti ripeteranno i nomi, i sessi e i movimenti delle persone precedenti in ordine cronologico.

Alla fine della presentazione, l'ultima persona ripeterà il nome, il sesso e il movimento di ciascun partecipante nel giusto ordine cronologico. Non esitate a offrire un po' di aiuto!

Medium:

Presentiamo un metodo creativo di analisi attraverso il disegno/pittura, durante il quale i partecipanti potranno esprimersi, senza alcun giudizio. Potranno scegliere un disegno/dipinto virtuale o fisico. [vedi materiali]

Si prega di fare riferimento alla [Metodologia](#) di cui sopra.

Dopo il workshop, ogni partecipante può trarre ispirazione dalla profondità del messaggio che desidera trasmettere attraverso questa attività per produrre alcuni contenuti per i social network che possano favorire la loro espressione in modo significativo per loro ed essere parte della comunità DASS.

## Sessione pratica (30' min):

### **Prima attività (5' min)**

I partecipanti devono attribuire:

- un colore al periodo della loro vita prima della pandemia,
- un colore al periodo della pandemia,
- un colore per il momento presente.

### **Seconda attività (15' min)**

I partecipanti devono ora disegnare:

- un tratto da A a B che rappresenta la loro vita prima della pandemia (qualsiasi forma è consentita). (5 minuti)
- un tratto da A a B che rappresenta la loro vita durante la pandemia (qualsiasi forma è consentita). (5 minuti)
- un tratto da A a B che rappresenta la loro vita attuale (qualsiasi forma è consentita). (5 minuti)

### **Terza attività (10' min)**

Invita i partecipanti a raccontare la loro storia prima, durante e dopo la pandemia, contrassegnando un foglio di carta, ad es. scrivere, disegnare, colorare, ecc., tenendo conto di quanto scoperto nelle 2 attività precedenti (opzione virtuale consentita). Dovrebbero terminare la loro attività con alcuni tratti e colori a cui vorrebbero tendere.

Assicurati di lasciare un po' di tempo per le domande dei partecipanti!

### **Debriefing e valutazione:**

La valutazione verrà effettuata tramite Google Jamboard per l'esperienza personale per esprimersi in modo creativo.

Domanda suggerita: - Come ti senti ora? Hai mai provato a dare forma e colore alle tue emozioni? Lo trovi utile?

### **Attività extra:**

Se i partecipanti desiderano far parte della comunità DASS online, dovresti ricordare loro di essere creativi quanto desiderano per trasmettere il loro messaggio attraverso i social media. Vi invitiamo caldamente a chiedere sempre loro di taggare [@dass\\_project](https://www.tiktok.com/@dass_project) su Tik Tok e altri social (Instagram Reel [@dassproject1](https://www.instagram.com/dassproject1)) e utilizzare l'hashtag #dassproject.

### **Materiali e Logistica:**

Carta, colori, pittura, internet, personal computer o tablet con fotocamera, la piattaforma utilizzata (zoom o altro)

### **Siti web di pittura/disegno online gratuiti:**

- [sketch together](https://sketchtogether.com)
- [Kelki](https://www.kelki.com)
- [Sumo paint](https://sumopaint.com)
- [Aggie](https://aggie.com)

### **Musica gratuita:**

- [Freemusicarchive.org](https://freemusicarchive.org)
- [Epidemicsound.com](https://epidemicsound.com)
- [Freesound.org](https://freesound.org)
- [YouTube Audio Library](https://www.youtube.com/audiolibrary)

## WORKSHOP 2: IL SUONO DELLE EMOZIONI

---

Obiettivo generale: personalizzare l'approccio terapeutico in base alle questioni sollevate nel workshop precedente. Lavorare su situazioni stressanti, angoscia, paure e reazioni.

Obiettivi specifici:

- Identifica i sentimenti.
- Esprimili attraverso la musica e le parole.
- Condividere emozioni.
- Ascolto reciproco.

Partecipanti: 10 giovani

Tempo totale stimato: 90' minuti

Introduzione (5' min):



Ricorda sempre ai partecipanti di mantenere uno [spazio sicuro](#).

Presentare la struttura del Workshop 2: i partecipanti svolgeranno un'attività per rompere il ghiaccio, alcune attività creative e una valutazione di sé e comune.

### **Attività per rompere il ghiaccio (5' min):**

"Chi è il direttore dell'orchestra?"

Scegli una persona per essere "chi indovina" e lascia la sala plenaria (nella versione online inviata a una stanza per sottogruppi di lavoro). Quindi scegli una seconda persona che sarà il direttore d'orchestra tra i partecipanti online (giocatori).

Da quel momento, il direttore d'orchestra produrrà un suono semplice (es. battito di mani o pulsazioni sul petto) che tutti dovranno riprodurre contemporaneamente. Il regista poi cambierà il suono e gli altri dovrebbero seguire, e così via.

Prima che la persona designata ritorni all'interno della stanza, il facilitatore dovrebbe chiedere ai giocatori di evitare di fissare il direttore d'orchestra per evitare di rivelare la sua identità. Per farlo, gli esecutori dovrebbero seguire rapidamente con disinvoltura i suoni prodotti dal direttore d'orchestra.

Quando questi torna nella sala plenaria, avrà tre tentativi per identificare il direttore d'orchestra.

### **Medium:**

Durante questo workshop, i mezzi creativi includeranno suoni, parole, poesia, musica e canzoni. I partecipanti avranno opzioni virtuali [vedi "materiali" sotto].

### **Sessione pratica (30' min):**

Prima attività (2' min)

- Invita i partecipanti a scrivere alcune parole chiave (tra 6 e 10) della loro ultima creazione/produzione realizzata durante il Workshop 1.

Seconda attività (3' min)

- Chiedi loro di creare un ritmo o di sceglierne uno già esistente (durata 30 sec - 1 min) battendo le mani o qualsiasi rumore possano fare. Puoi usare [BeepBox](#).

Terza attività (3' min)

- Invitali a creare una canzone (rap o poesia) ispirata alle parole scelte (comprese quelle parole nella loro canzone) usando il ritmo creato o scelto.

Quarta attività

- Invita ogni partecipante a condividere la propria canzone con il gruppo (se lo desidera).

### **Debriefing e valutazione:**

Jamboard: utilizza modi creativi gratuiti per rispondere alle domande utilizzando gli strumenti di jamboard

Domanda suggerita: Che tipo di emozione esalti con la tua canzone?

### **Attività extra:**

Se i partecipanti desiderano far parte della comunità DASS online, dovresti ricordare loro di essere creativi quanto desiderano per trasmettere il loro messaggio attraverso i social media. Vi invitiamo caldamente a chiedere sempre loro di taggare [@dass\\_project](#) su Tik Tok e altri social (Instagram Reel [@dassproject1](#)) e utilizzare l'hashtag #dassproject.

### **Materiali e Logistica:**

Carta, penna o matita, social media, internet, personal computer o tablet con fotocamera, la piattaforma utilizzata.

### **Link agli strumenti di scrittura virtuale:**

- [Storybird](#)
- [Story Jumper](#)
- [Beepbox](#)

### **Musica gratuita:**

- [Freemusicarchive.org](#)
- [Epidemicsound.com](#)
- [Freesound.org](#)
- [YouTube Audio Library](#)



## WORKSHOP 3: ESPRIMI TE STESSO

---

**Obiettivo Generale:** Lavorare sull'espressione dei sentimenti e sviluppare processi di disinnesco, per se stessi e l'interazione con l'altro.

**Obiettivi specifici:**

- Lavora in duetti.
- Esprimersi attraverso la danza e i movimenti.
- Connettiti con gli altri attraverso il movimento.
- Condividere emozioni.
- Crea una coreografia di duetto.

Partecipanti: 10 giovani

Tempo totale stimato: 90' minuti

Introduzione (5' min):

Ricorda sempre ai partecipanti le regole per la determinazione di uno [spazio sicuro](#).  
Presenta la struttura del Workshop 3: Esprimi te stesso.

**Attività per rompere il ghiaccio (5' max):**

Brutta doccia di emozioni:

Invita i partecipanti ad alzarsi e riprodurre un momento di doccia, per lavare via le cattive emozioni e i cattivi sentimenti. Inizieranno dalla testa, massaggiando spalle e braccia, passando per il corpo e finendo con gambe e piedi.

**Medium:**

Durante questo workshop il medium utilizzato sarà la danza e l'espressione corporea. Ad un certo punto del workshop, i partecipanti lavoreranno in duetto.



### **Sessione pratica (40' min):**

Prima attività (10' min) – Momento di relax:

- Invitare i partecipanti a chiudere gli occhi (se possibile) per connettersi con l'ispirazione e l'espiazione per almeno 2' min.
- Invitali ora a immaginare un luogo piacevole dove si sentano a proprio agio, per almeno 3'-5' min.
- Chiedi loro di immaginare un ballo in quel luogo, per almeno 2-3 minuti.
- Riporta i partecipanti a concentrarsi sul loro respiro un'ultima volta e, dopo 1 minuto, invitali ad aprire gli occhi.

### **(Esempio di musica rilassante da condividere con il partecipante)**

Seconda attività (5' min)

- Della danza immaginata, i partecipanti dovrebbero scegliere e sperimentare 5 movimenti.

Terza attività (10' min)

- Dividi casualmente i partecipanti in duetti (online: gruppi di lavoro)
- Chiedi a ogni duetto di creare una coreografia partendo dai 10 movimenti che ha trovato (5 per persona). Potrebbero anche trarre spunto dal [video](#) realizzato durante la pandemia e condiviso durante la presentazione del Workshop n°1.

Quarta attività (15 min)

- Invita ogni duetto a mostrare la propria coreografia al resto del gruppo.

### **Debriefing e valutazione:**

Jamboard: utilizza un modo creativo gratuito per rispondere alle domande utilizzando gli strumenti di jamboard.

Domanda suggerita: come ti sei sentito durante l'interazione con il tuo partner?

### **Attività extra:**

Se i partecipanti desiderano far parte della comunità DASS online, dovresti ricordare loro di essere creativi quanto desiderano per trasmettere il loro messaggio attraverso i social media. Vi invitiamo caldamente a chiedere sempre loro di taggare [@dass\\_project](#) su Tik Tok e altri social (Instagram Reel [@dassproject1](#)) e utilizzare l'hashtag #dassproject.

### **Materiali e Logistica:**

Musica, social media, internet, personal computer o tablet, la piattaforma utilizzata [Link alla musica proposta](#)



## WORKSHOP 4 : STRATEGIE POSITIVE

Obiettivo generale: lavorare sulla creazione di risposte positive fisiche e mentali.

### **Obiettivi specifici:**

- Identificare una valida strategia di coping.
- Abbinare arte e strategia di coping.
- Fornire soluzioni creative.
- Lavorare in gruppo.

Partecipanti: 10 giovani

Tempo totale stimato: 90' minuti

Introduzione (10' max):

Ricorda sempre ai partecipanti le regole per la determinazione di uno [spazio sicuro](#).  
Presenta la struttura del Workshop 4: Strategie positive.

### **Attività per rompere il ghiaccio (5' max):**

#### **Opzione 1 - "Riesci a sentirmi adesso?"**

Questa è un'attività di team building e cooperativa che prevede un partecipante (il descrittore) che descrive un'immagine che gli altri (i disegnatori) devono indovinare e disegnare. L'immagine può essere generata dal seguente [programma online](#).

I disegnatori dovrebbero essere il più precisi possibile, seguendo la descrizione. Alla fine dell'attività, il descrittore mostra l'immagine, e poi i disegnatori mostrano la loro versione. (Questa attività è consigliata quando il facilitatore ha bisogno di mettere in pratica le abilità comunicative e i valori del lavoro di squadra, in quanto stimola l'accuratezza per la persona che descrive l'immagine e la concentrazione per chi ascolta).



#### **Opzione 2 - Spreadsheet art**

Questa è un'attività che può essere utile online.

Per la realizzazione di questa attività, è richiesto il seguente ["modello"](#) di foglio di calcolo (assicurarsi di fare una copia di questo modello prima di utilizzarlo). Il gruppo dovrebbe riprodurre l'immagine data. Per fare ciò, ogni partecipante dovrebbe scrivere i numeri corrispondenti ai colori (come puoi vedere nella tabella a sinistra, ad esempio il numero 1 corrisponde al rosso, e così via - maggiori spiegazioni sotto), alle celle del foglio. I partecipanti avranno solo 10 minuti per realizzare la migliore replica dell'immagine data.

Spiegazione: scrivendo un numero sulle celle, potrai colorarle. Il numero corrisponde a un colore secondo la tabella che puoi vedere sul lato sinistro dello schermo. Se clicchi sul colore, il numero corrispondente comparirà sul fx del file excel.

Questa attività è consigliata quando il facilitatore vuole dinamizzare l'incontro.



---

**Medium:**

Durante questo workshop, i partecipanti useranno le loro abilità comunicative per sviluppare autonomia, riflessione, cooperazione e creatività.

I partecipanti formeranno 2 gruppi di 5 persone (bilanciati per genere) per lavorare insieme e trovare una nuova attività creativa, concepita per aiutare i giovani ad affrontare situazioni stressanti, con un approccio positivo.

**Sessione pratica (30' min):**

Prima attività:

Invita ogni partecipante a pensare allo strumento o agli strumenti che hanno portato risposte positive durante i workshop precedenti.

Seconda attività:

Crea 2 gruppi di lavoro di 5 persone.

Invita ogni partecipante a condividere gli strumenti scelti (ad es. Danza, movimenti, disegno, poesia, riproduzione di musica, ecc.) con i propri coetanei.

Terza attività:

Ogni gruppo dovrebbe ora inventare e proporre una nuova attività creativa in base alle questioni sollevate durante la seconda attività.

**Debriefing e valutazione:**

Jamboard: utilizza un modo creativo gratuito per rispondere alle domande utilizzando gli strumenti di jamboard.

Domanda suggerita: qual è la tua visione attuale sull'impatto delle arti?

**Attività extra:**

Se i partecipanti desiderano far parte della comunità DASS online, dovresti ricordare loro di essere creativi quanto desiderano per trasmettere il loro messaggio attraverso i social media. Dopo questo workshop puoi invitare i partecipanti a utilizzare la loro nuova attività (sperimentando il concetto che hanno sviluppato attraverso la 3a attività del Workshop 4) per creare alcuni contenuti di social network come gruppo.

Vi invitiamo caldamente a chiedere sempre loro di taggare [@dass\\_project](#) su Tik Tok e altri social (Instagram Reel [@dassproject1](#)) e utilizzare l'hashtag #dassproject.

**Materiali e Logistica:**

Social media, internet, personal computer o tablet, la piattaforma utilizzata.

Collegamento al [generatore](#) di immagini virtuali.

Link al [modello spreadsheet](#) art (fare una copia):

Attività proposte dai nostri partecipanti dopo il Workshop 4:

La bozza fornita dei workshop progettati dai giovani durante la sessione pratica del Workshop 4 mira ad aiutare i partecipanti a connettersi, esprimersi e sviluppare la propria creatività. Troverete il laboratorio inventato dei partecipanti francesi e italiani [nell'allegato III](#) di questo opuscolo.

## 4.2 LABORATORI DI DANZA IN PRESENZA

---

In questo paragrafo troverai la descrizione dei tre laboratori di danza insieme ai rispettivi tutorial.

Abbiamo creato sei tutorial per te disponibili nella seguente [playlist DASS di YouTube](#). [Un tutorial ti aiuta](#) a comprendere la metodologia con alcuni feedback dei partecipanti.

[Un tutorial presenta](#) le attività di riscaldamento da condurre all'inizio dei workshop e [uno presenta gli esercizi di stretching](#) da condurre alla fine dei workshop (entrambi i tutorial rimangono gli stessi per tutti e tre i workshop e sono presentati in tempo reale, come se impartiti dal vivo).

Gli ultimi 3 tutorial presentano le attività di danza di ciascun laboratorio: mostrano l'esperienza creativa dei partecipanti che hanno assistito alla fase di prova del progetto e rimangono un esempio di come possono svolgersi le attività.

Assicurati di guardare i tutorial e di leggere attentamente la descrizione delle attività di danza qui sotto insieme allo [Spazio sicuro](#) e ai [Suggerimenti per i facilitatori](#) prima di condurre questi workshop.

### Workshop 1: Modella il tuo movimento alla Danza

---

Questo workshop è concepito per stimolare la creatività dei partecipanti e aiutarli a creare il loro vocabolario di danza per facilitare la loro espressione e comunicazione.

Riscaldamento (circa 10 min)

Questa attività è progettata per alleggerire l'umore e ridurre la tensione tra i partecipanti, muovere le articolazioni del corpo e riscaldare i muscoli per preparare alle attività di danza.

Dovresti sempre chiedere ai partecipanti se hanno problemi fisici particolari prima di iniziare e chiedere loro di rispettare il proprio corpo e i propri limiti.

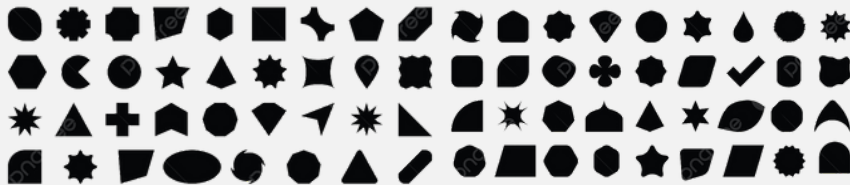
Puoi usarlo anche all'inizio di altri workshop o sessioni di gruppo con i tuoi partecipanti.

Segui attentamente il [tutorial](#) e adattalo se necessario ai tuoi gruppi.

Sarà lo stesso per le 3 sessioni di danza.

## Attività:

Il facilitatore invita i partecipanti a scegliere 3 forme: una forma facile, una più complessa e l'ultima ancora più complessa, e disegnarle su un foglio di carta (circa 3min).



I partecipanti dovrebbero ora dividersi in coppie. Una volta pronti, il facilitatore li invita a scegliere 3 giunti, diversi dal loro partner, e creare tre movimenti che rappresentano le 3 forme che hanno scelto. Dovrebbero anche scegliere un viaggio all'interno della stanza, coprendo l'ampiezza della stanza, attraversandola: sdraiandosi sul pavimento, alzandosi in piedi e muovendosi tra in mezzo. All'interno di questo viaggio, dovrebbero includere i movimenti che hanno creato nell'ordine e la velocità che decidono. (circa 15 minuti)

Quando sono pronti, dovrebbero mostrare il loro viaggio e i loro movimenti ai loro partner e combinarli per creare una coreografia insieme, nel modo che desiderano (circa 30 min).

Ora è il momento per ogni duetto di mostrare la propria coreografia al resto del gruppo, se lo desiderano.

### **Stretching e connessione più profonda con se stessi (ca. 15 min)**

Questa attività è progettata per allungare i muscoli, mobilizzare la colonna vertebrale, rilasciare le tensioni del corpo e connettersi con i sensi del corpo nel momento presente.

Importante: questa attività è di per sé molto utile contro lo stress e dovrebbe essere suggerito come una buona pratica quotidiana tra i giovani e tutti gli altri. Puoi usarlo anche alla fine di altre sessioni di gruppo con i tuoi partecipanti. Ti preghiamo di seguire il [tutorial](#) nella nostra playlist. Rimarrà lo stesso per i tre workshop.



### **Valutazione della sessione**

Questa parte del workshop è progettata per consentire ai partecipanti di condividere i propri sentimenti, intuizioni, commenti sull'esperienza al fine di verbalizzare, se lo si desidera, le proprie emozioni e aprire l'opportunità di un diverso mezzo di espressione.

I partecipanti non dovrebbero mai essere obbligati a condividere qualcosa nel grande gruppo; il facilitatore dovrebbe sempre favorire l'espressione corporea durante questi workshop.

Lo stesso principio varrà per i tre workshop.

## Workshop 2: Colora i tuoi sentimenti e balla

---

Questo workshop è concepito per utilizzare la danza come un modo personale e collettivo di esprimere emozioni.

Riscaldamento (circa 10 min)

Si prega di guardare il workshop n°1

### Attività:

- Il facilitatore invita i partecipanti a sdraiarsi sul pavimento e li guida attraverso un viaggio immaginario per rilassarsi e abbandonare il peso del corpo sul pavimento, creando uno spazio mentale dove sentirsi a proprio agio e dove connettersi con i propri sensi, emozioni e sentimenti.

Segui la voce-guida che troverai nel [tutorial](#) e rispetta i tempi. (circa 2:30 minuti)

Al termine, il facilitatore invita i partecipanti a identificare i tre sentimenti più forti che provano e ad attribuire un colore a ciascuno di essi.

Ora il facilitatore li invita ad alzarsi con cautela e lavare via quelle sensazioni rimbalzando sulle gambe, scuotendo il corpo, emettendo dei rumori con la voce mentre rimbalzano (usando ad esempio il suono della vocale "a") e riprendendo uno stato corporeo pronto a muoversi (circa 10 min).

- I partecipanti dovrebbero ora attribuire 2 movimenti per colore che hanno identificato, uno con la parte superiore del corpo e uno con la parte inferiore del corpo, e possono essere lunghi quanto desiderano (circa 10 min).
- Quando sono pronti, dovrebbero formare dei trii e insegnarsi a vicenda i movimenti, combinarli come desiderano e scegliere un viaggio all'interno della stanza per creare una coreografia. All'interno della coreografia, possono includere assoli, duetti, trii e lasciare che la loro creatività si esprima (circa 20 min).
- Ora è il momento per di mostrare la loro coreografia al resto dei partecipanti.

[Stretching e connessione più profonda con se stessi](#) (ca. 15 min).

Si prega di guardare il workshop n°1

Valutazione della sessione

Si prega di guardare il workshop n°1



## Workshop 3: Danza la tua storia

---

Questo workshop è concepito per connettersi con esperienze personali, elaborarle e usare la creatività per promuovere lo sviluppo personale.

Riscaldamento (circa 10 min)

Si prega di guardare il [workshop n°1](#)

Attività:

Il facilitatore invita i partecipanti a scrivere alcuni passi di danza che conoscono. Dovrebbero anche inventare alcuni nuovi passi che secondo loro dovrebbero essere inclusi nel vocabolario della danza. (circa 5 minuti)

Quando sono pronti, dovrebbero mettere insieme tutti i passaggi per avere un elenco. Va sottolineato quello inventato.

I partecipanti dovrebbero impiegare alcuni minuti per scorrere l'elenco ed esplorare il movimento su alcuni dei passi di danza. (circa 10 minuti)

Ora, il facilitatore invita i partecipanti a trovare un punto nella stanza in cui si sentano bene, trovare una posizione comoda e chiudere gli occhi per ricordare due eventi accaduti nella loro vita, uno in cui hanno sentito uno stress positivo e uno in cui hanno sentito uno stress negativo. Dovrebbero visualizzare lo stato del corpo collegato alle 2 diverse esperienze. Segui la voce-guida che troverai nel tutorial e rispetta i tempi. (circa 3 minuti)

Ora sono invitati a formare duetti e parlare con il loro partner dell'esperienza appena vissuta e mostrare gli stati corporei che hanno identificato. (circa 5 minuti)

Ora il facilitatore invita i partecipanti a formare gruppi di 4 persone e raccontare una storia attraverso la coreografia. Il vocabolario usato dovrebbe provenire dall'elenco che hanno fatto includendo metà dei passi di danza esistenti e metà dei passi inventati. (circa 30 minuti)

Quando sono pronti, dovrebbero mostrare la loro storia.

Stretching e connessione più profonda con se stessi (ca. 15 min)

Si prega di guardare il [workshop n°1](#)

Valutazione della sessione

Si prega di guardare il [workshop n°1](#)





## Raccomandazioni

Abbigliamento consigliato:

Vestiti comodi (evitare jeans e vestiti attillati).

Materiale necessario:

Altoparlanti con connessione BT o jack per la musica.

Penne, matite, colori, fogli di carta.

Flip chart.

Uno studio di danza o qualsiasi luogo che possa consentire alle persone di ballare (assicurati che lo spazio sia sicuro e abbastanza caldo).

Musica consigliata:

- Puoi usare la musica che preferisci per aiutare a gestire l'atmosfera all'interno del gruppo. Assicurati sia affine con lo scopo dell'attività:
- Durante il riscaldamento assicurati di utilizzare musica motivante;
- Durante le attività che invitano le persone a concentrarsi, assicurati di usare musica calma;
- Quando si tratta di momenti creativi, assicurati di alternare musica allegra con musica calma e lascia che i partecipanti scelgano la propria musica quando condividono la loro coreografia;
- Per lo stretching assicurati di usare musica rilassante.

# CONCLUSIONE

---

L'opuscolo DASS è uno strumento sviluppato nell'ambito del Progetto DASS; un progetto Erasmus+ volto a responsabilizzare i giovani, in particolare quelli che vivono in situazioni svantaggiate o in condizioni vulnerabili, creando approcci innovativi per combattere lo stress e l'ansia. A tal fine, l'opuscolo è stato sviluppato per offrire metodologie creative per migliorare le competenze degli youth workers e dare alcuni strumenti per applicare la danza e altre forme d'arte per supportare i gruppi di giovani nel rilasciare lo stress e ritrovare l'equilibrio e il controllo delle loro vite e delle loro relazioni con gli altri.

Dopo aver gettato le basi per lo sviluppo dei workshop proposti analizzando i risultati della ricerca primaria e documentale in ciascun paese partner ([ALLEGATO I](#)) e raccogliendo informazioni dal gruppo target - i giovani - al fine di comprendere le loro esigenze nella gestione dello stress ([ALLEGATO II](#)), i partner del consorzio DASS vi invitano calorosamente a contribuire alla diffusione di questo opuscolo e dell'APP "Mind yourself" all'interno della vostra rete e dei vostri gruppi.

Tenendo presente lo stimolo della creatività che il progetto DASS trasmette e il potere delle arti nel trasformare le persone, UNISCITI A NOI in questo fantastico viaggio e AIUTA i giovani a sviluppare AUTO-ESPRESSIONE e CREATIVITÀ!



# LINK DI INTERESSE

---

[Beautiful Mind International](#) è un progetto che mira a educare le persone su cosa sia la salute mentale, i suoi problemi e i modi per superarli.

[Dance Against Bullying](#) è un progetto Erasmus+ che mira ad affrontare il fenomeno del bullismo tra i giovani utilizzando gli strumenti della danza contemporanea e alimentando una metodologia innovativa.

[Improve by Move](#) è un progetto Erasmus+ che mira a condividere alcune basi della danza per gli animatori giovanili al fine di favorire l'uso del movimento tra i giovani.

[Lifelong Dancing](#) è un progetto Erasmus+ che mira a condividere un percorso di danza per l'educazione degli adulti al fine di promuovere l'auto-empowerment e l'inclusione.

[Skill IT for Youth](#) è un'iniziativa europea che mira ad aumentare la qualità del lavoro giovanile, combinando livelli più elevati di eccellenza e attrattività nei servizi, ottenuti attraverso la digitalizzazione del lavoro giovanile.

---

# ALLEGATI

---

# ALLEGATO I: RICERCA TRANSNAZIONALE

---

## Metodologie:

I partner del nostro consorzio hanno sviluppato una ricerca transnazionale sulle iniziative intraprese nei nostri paesi per utilizzare la danza, l'arte e i social media per potenziare e sostenere i giovani che affrontano l'incertezza e le sfide della salute mentale a causa del COVID-19. Queste iniziative mirano a promuovere il benessere personale e sociale, affrontare il bullismo e offrire approcci terapeutici come la danzaterapia, la musicoterapia e l'arteterapia. Alcuni paesi hanno il sostegno del governo e programmi consolidati, mentre altri si affidano a iniziative private e ONG. Rimangono sfide come finanziamenti, risorse e accessibilità, e c'è bisogno di approcci creativi che coinvolgano youth workers, educatori e professionisti della danza e dell'arte.



In Italia, progetti come D&MY, APID, DAB e Love Life and Dance promuovono il benessere personale e sociale attraverso la danza e il movimento e affrontano il bullismo e il benessere mentale. Le iniziative sui social media come YEPP Media Italy e #EUDEFENDERS promuovono argomenti rilevanti e il patrimonio culturale. Tuttavia, la ricerca sottolinea la necessità di un supporto al di là degli strumenti tecnologici e dei social media e richiede un approccio creativo che coinvolga youth workers, educatori e professionisti della danza e dell'arte.



L'arte e la danzaterapia sono sempre più utilizzate in Polonia per la salute mentale dei giovani, incorporando tecniche come la terapia delle fiabe, la biblioterapia, la coreoterapia, la musicoterapia e la terapia teatrale. La ricerca mostra impatti positivi sulla salute mentale, tra cui riduzione di ansia e depressione, miglioramento dell'autostima, consapevolezza del proprio corpo e relazioni sociali. Le sfide includono finanziamenti e risorse, ma aumentare la consapevolezza pubblica e la collaborazione con i fornitori di servizi di salute mentale potrebbe aiutare ad affrontare questi problemi.



In Francia, i partenariati tra Public Health France e Fil Santé Jeunes offrono servizi anonimi e risorse online per i giovani, ma mancano strumenti artistici ampiamente disponibili come l'arteterapia o la danza per i giovani. Nonostante la popolarità della danza sui social media, non esiste un'applicazione mobile che consenta ai giovani di connettersi con la propria creatività attraverso la danza contemporanea e la creazione coreografica legata alla salute mentale. Affrontare questa lacuna potrebbe fornire nuove strade per sostenere la salute mentale dei giovani in Francia.



Gli sforzi del governo per utilizzare la danza, il movimento e l'arte per l'emancipazione dei giovani sono limitati in Grecia, ma le iniziative private di professionisti offrono varie pratiche come la danza e la terapia del movimento, la pittura, il disegno e la scrittura. Le applicazioni online che offrono esercizi di rilassamento, esercizi di respirazione, valutazione dello stress, musica e giochi antistress sono ampiamente utilizzate. Nonostante il limitato sostegno del governo, iniziative private e progetti internazionali stanno contribuendo all'emancipazione dei giovani attraverso la danza, il movimento e l'arte in Grecia.



In Lituania, ONG come Youth Line e iniziative come Capoeira Connects Europe e Beautiful Mind International utilizzano la danza, le arti marziali, l'arteterapia e la terapia cognitivo comportamentale per sostenere i giovani. Organizzazioni come Dance-Movement Therapy Association conducono ricerche e offrono sessioni di terapia e ci sono anche app che promuovono il benessere mentale. Tuttavia, sono necessari ulteriori sforzi per aumentare l'accessibilità, la digitalizzazione, la messa in rete e la diffusione di queste pratiche per raggiungere un maggior numero di giovani adulti.

In conclusione, l'uso della danza, dell'arte e dei social media per sostenere la salute mentale e il benessere dei giovani sta prendendo piede nei paesi dei nostri partner. Gli impatti positivi di queste iniziative sulla salute mentale dei giovani sono evidenti, ma è necessario affrontare sfide come finanziamenti, risorse e accessibilità. Sono necessari ulteriori sforzi per aumentare la consapevolezza e la diffusione di queste pratiche e per garantire che i giovani ricevano il sostegno necessario attraverso approcci creativi e innovativi che coinvolgono la danza, l'arte e i social media.

## Sondaggio:

Il progetto unisce due parole chiave significative e rilevanti: arte e stress. DASS ha un obiettivo nobile: consentire ai giovani di utilizzare l'arte come strumento per superare situazioni difficili. Tuttavia, il modo in cui farlo non può essere infondato.

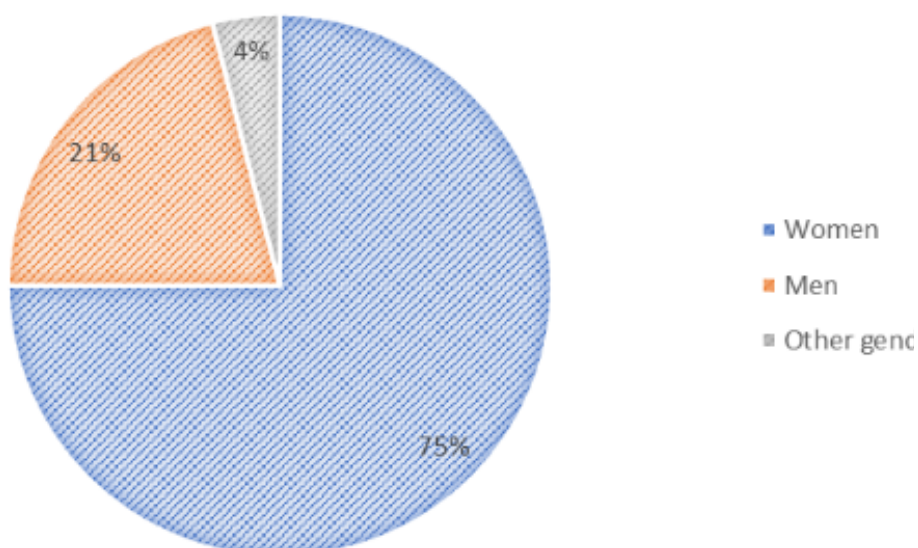
Poiché l'obiettivo principale del progetto è quello di aiutare i giovani ad affrontare lo stress usando l'arte, prima di tutto era necessario chiarire che cosa esattamente poteva essere migliorato. Il questionario è servito per tale ricerca. L'indagine voleva rappresentare la situazione com'è, com'era durante la pandemia e cosa manca nella vita dei ragazzi, per quanto riguarda la salute mentale.

Di conseguenza, i paesi partner hanno condotto una ricerca tramite un questionario per raccogliere informazioni su come i giovani interagiscono con l'arte durante situazioni stressanti. Il questionario chiedeva ai giovani di condividere le loro esperienze con diverse forme d'arte e le loro aree di interesse. Dato l'impatto della pandemia, il questionario ha anche esplorato se i giovani adulti praticassero attivamente o perdessero determinate forme d'arte a causa delle restrizioni. Inoltre, i partner hanno cercato di capire se l'arte fosse utilizzata come meccanismo di coping durante questo periodo difficile. Inoltre, il questionario ha esaminato il ruolo dei social media nell'affrontare lo stress, incluso se fosse percepito come utile e utilizzato attivamente dai giovani.

Sulla base dell'analisi della ricerca, sono stati creati laboratori online per youth workers. I workshop online sono costruiti sulla metodologia e sulle attività e si adattano meglio alle esigenze dei giovani secondo il questionario analizzato di seguito. Pertanto, il sondaggio è servito come strumento per creare la metodologia sulla base dell'analisi condotta.

Il gruppo target era costituito da giovani adulti di diversa estrazione (compresi quelli provenienti da ambienti svantaggiati). I partecipanti provenivano da Lituania, Italia, Francia, Polonia e Grecia. Perché è stato scelto il gruppo target di giovani adulti (16-30 anni)? Lo scopo del progetto DASS è aiutare i giovani ad affrontare situazioni stressanti come pandemie, guerre e altri ostacoli geografici o socio-economici. Questo gruppo è uno dei più vulnerabili poiché la loro vita quotidiana è stata colpita quasi maggiormente durante la pandemia. La maggior parte dei giovani di questa età non ha una famiglia o una routine che li mantenga in equilibrio durante l'isolamento dalla maggior parte delle attività, spazi pubblici. E, in generale, è un periodo stressante della vita: la fine della scuola, gli esami, iniziare a vivere da soli, creare una famiglia ... Quindi, con l'aiuto del questionario ci si proponeva di capire come l'arte viene utilizzata per combattere lo stress in questa fascia di età. Inoltre, stavamo cercando di riconoscere le pratiche, i problemi e le aspirazioni legate all'arte nei giovani adulti. L'obiettivo finale di DASS è creare un'app, che verrà utilizzata principalmente dai giovani, per aiutarli a far fronte all'isolamento, allo stress e alle sfide.

Il sondaggio è stato condotto in 5 paesi: Francia, Italia, Grecia, Polonia e Lituania, con un totale di 221 intervistati. Tra i partecipanti al sondaggio, 166 (75%) erano donne e 46 (21%) erano uomini. 9 dei partecipanti (4%) si sono classificati come altro genere.

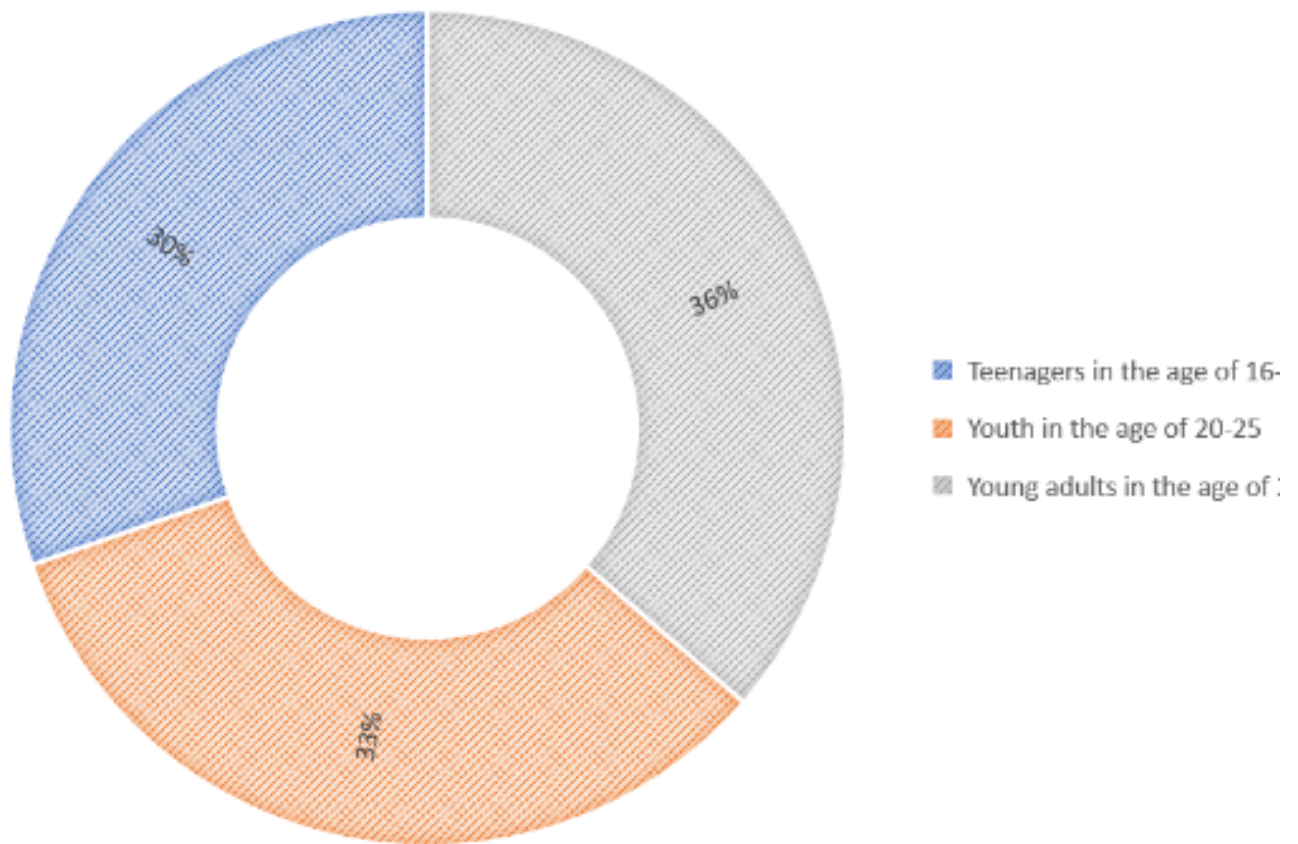


L'indagine ha identificato tre fasce di età così suddivise:

66 adolescenti di età compresa tra 16 e 19 anni (30%).

74 giovani tra i 20 ei 25 anni (33%).

80 giovani adulti tra i 26 ei 30 anni (36%).



I 3 risultati: workshop online, l'opuscolo e un'app sono il risultato l'uno dell'altro e hanno un solido sviluppo di pensiero. Innanzitutto, il questionario ci permette di capire i bisogni dei giovani. In secondo luogo, fornisce la base migliore per creare uno strumento metodologico per gli youth workers. Gli youth workers formati con la conoscenza delle esigenze e della metodologia dei giovani saranno abilitati ad aiutare i giovani ad affrontare lo stress usando l'arte. Una volta che queste pratiche saranno testate, verranno redatte nell'opuscolo per gli youth workers, utile strumento nel lavoro giovanile. Sarà disponibile online in 6 lingue, quindi potrà essere utilizzato in tutta Europa.

E, infine, sulla base delle informazioni raccolte, svilupperemo un'app "Mind Yourself". L'app sarà un aiuto per i giovani in difficoltà in tempi difficili. Conterrà tutte le buone pratiche che derivano, in primo luogo, dalla comprensione dei bisogni dei giovani dal emersi questionario.

# ALLEGATO II: ANALISI STATISTICA

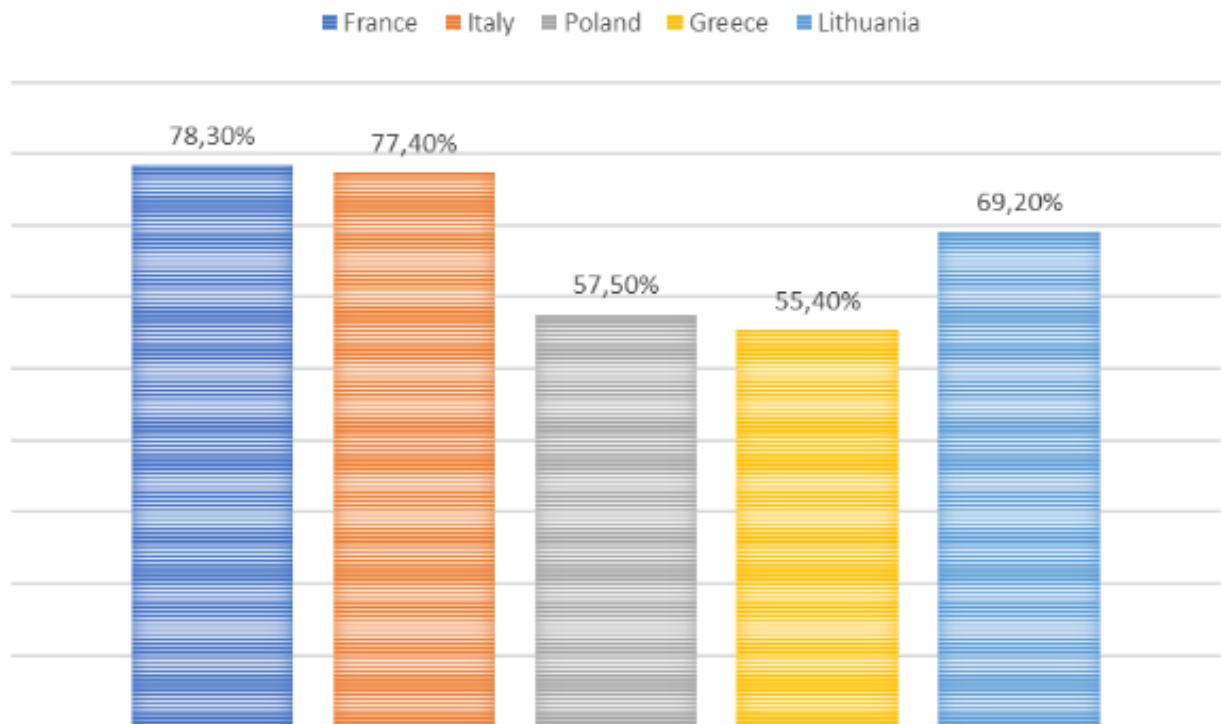
## Affrontare lo stress

La prima parte dell'indagine si riferiva alla valutazione di come i giovani affrontano lo stress. Tra tutti gli intervistati, il 36,78% ha dichiarato di sapere come affrontare situazioni stressanti. I risultati in ciascun paese sono stati simili:

■ France ■ Italy ■ Poland ■ Greece ■ Lithuania



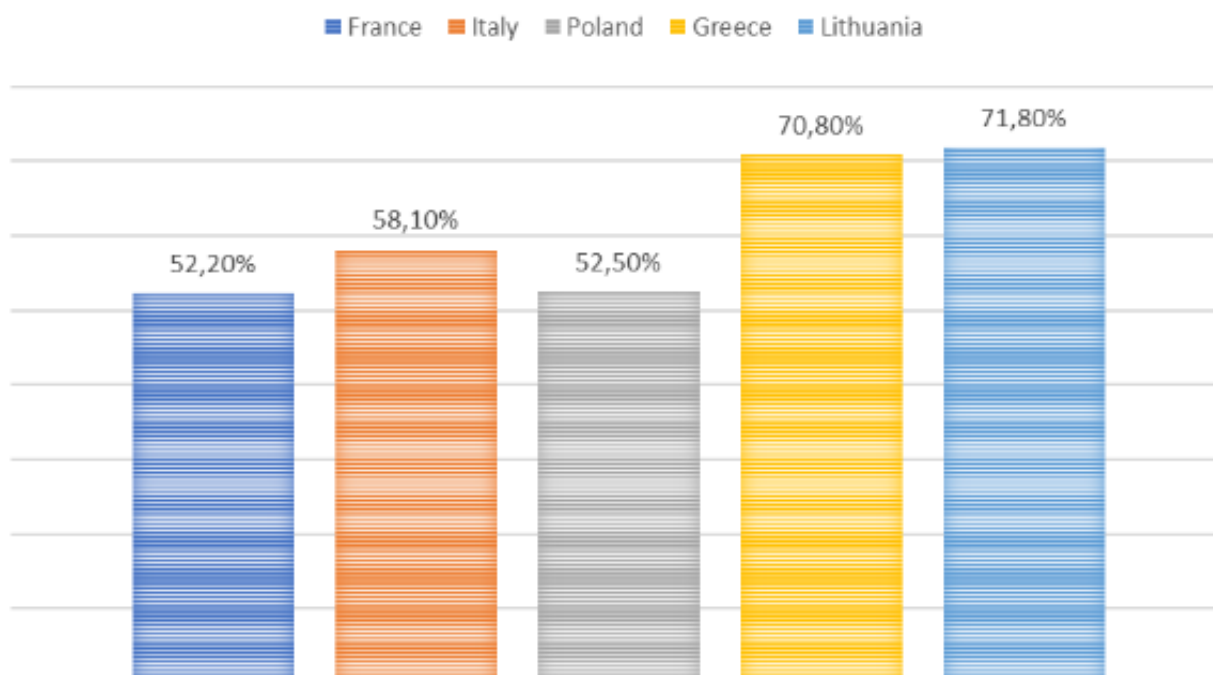
Degli intervistati, il 67,56% ha confermato di utilizzare tecniche di gestione dello stress. I risultati per paese sono stati i seguenti:



### L'arte come strumento per affrontare lo stress

Inoltre, ai partecipanti è stato chiesto se avessero utilizzato l'arte come metodo per affrontare lo stress. I risultati hanno mostrato che il 61,08% degli intervistati ha beneficiato dell'arte per gestire esperienze stressanti. Il più grande utilizzo dell'arte ai fini della gestione dello stress è stato mostrato in Lituania (71,80%) e Grecia (70,80%), ma in tutti i paesi più della metà degli intervistati ha dichiarato di beneficiare di diverse forme d'arte - in Italia il 58,10%, in Polonia il 52,50% e in Francia il 52,20% dei partecipanti. Questi risultati sono mostrati nel grafico sottostante:





Ai partecipanti che hanno dichiarato di usare l'arte è stato quindi chiesto di scegliere i tipi di arte che li avrebbero aiutati a far fronte allo stress. I risultati variavano significativamente tra i paesi:

In Francia le forme d'arte più diffuse sono state la scrittura (25,9%), la danza e la musica (18,5% per ciascuna categoria).

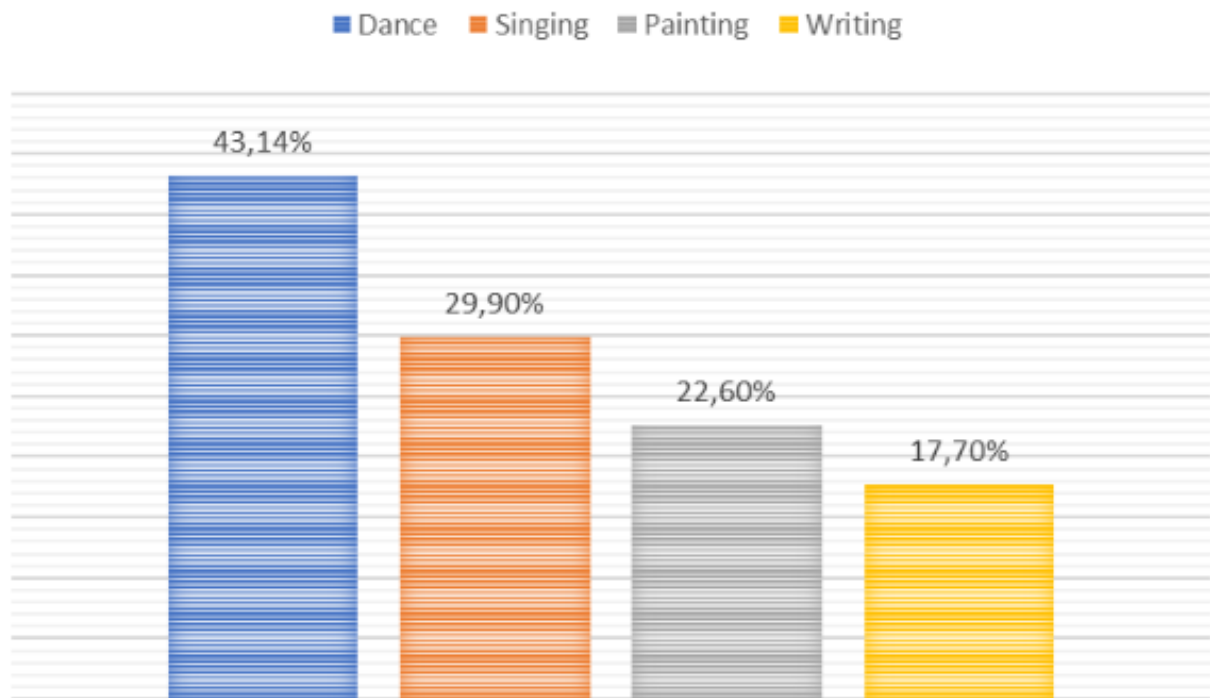
Tra gli intervistati italiani la danza (42,9%), la recitazione (23,8%), la realizzazione di video e la fotografia (19% per ogni categoria) sono state scelte più spesso.

I giovani greci hanno scelto comunemente la danza (78,7%), il canto (36,2%) e la pittura (21,3%).

Tra i giovani polacchi, la maggior parte delle risposte ha riguardato la pittura (59,1%), il canto (50%) e la danza (27,3%).

I più alti tassi di risposte in Lituania sono stati ballare (48,3%), cantare (37,9%), dipingere e scrivere (24,1% per ogni categoria).

In generale, una sintesi dei risultati in tutti i paesi ha mostrato che la danza (43,14%), il canto (29,90%), la pittura (22,60%) e la scrittura (17,70%) sono le forme d'arte più frequentemente scelte come metodi per alleviare lo stress tra i giovani. Tali dati sono rappresentati nel grafico sottostante:

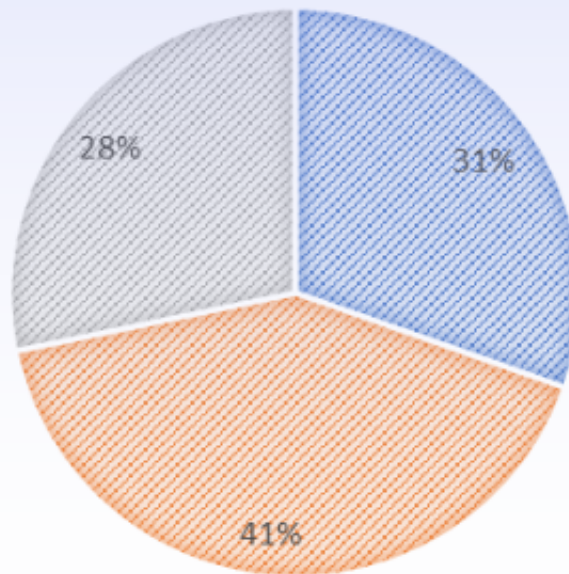


#### Uso dei social

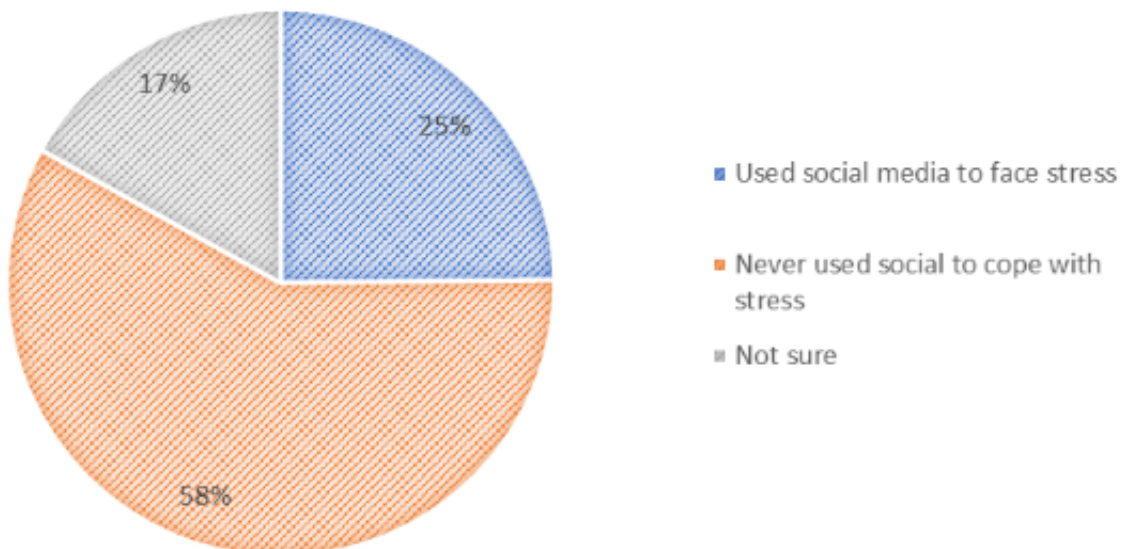
La parte successiva del sondaggio è stata un'analisi dell'uso dei social media tra i giovani in termini di gestione di situazioni stressanti.

In primo luogo, sono state esplorate le convinzioni sull'uso dei social media come mezzo per affrontare lo stress. Solo il 31% di tutti gli intervistati concorda con questa affermazione. Il 41% dei partecipanti era convinto che i social media non fossero utili per alleviare lo stress, mentre il 28% dei partecipanti ha espresso ambiguità. Tali dati sono illustrati nel grafico sottostante:

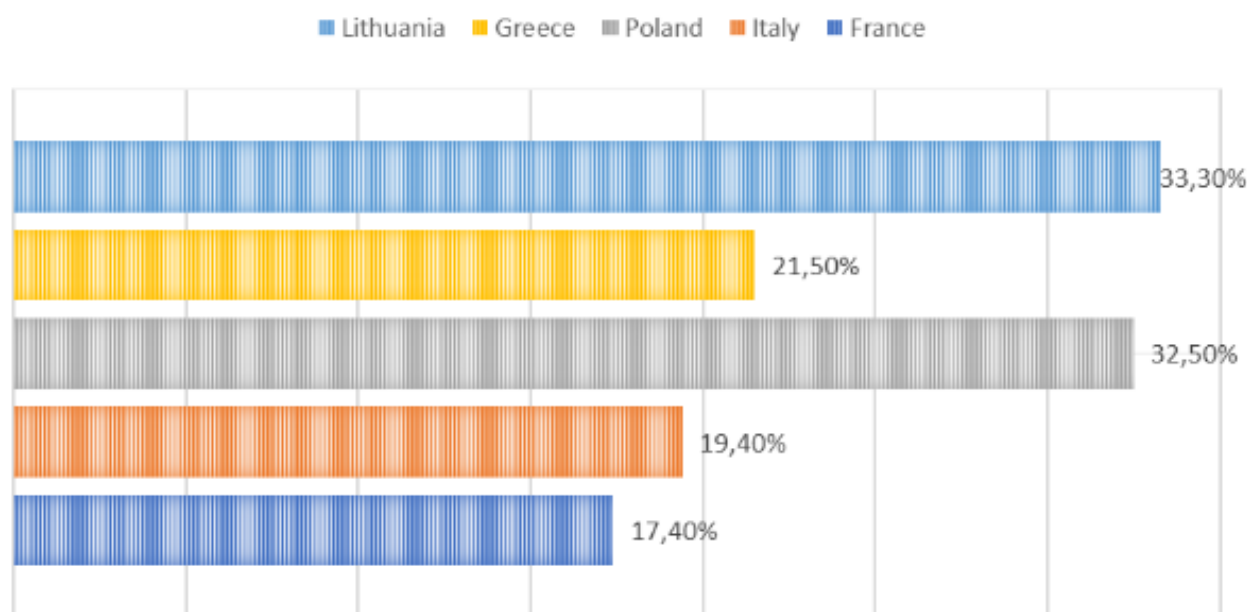
■ Agree ■ Disagree ■ Not sure



Successivamente, ai partecipanti è stato chiesto della loro esperienza con la gestione dello stress attraverso i social media. I risultati sono rimasti simili: solo il 25% dei giovani utilizza i social media per affrontare lo stress, mentre il 58% dei partecipanti non ha confermato questa tendenza. Il 17% di tutti gli intervistati non era sicuro di aver mai utilizzato i social media per far fronte allo stress.



Le opinioni tra i giovani nei paesi partner erano leggermente diverse a questo proposito. Le seguenti indicazioni sono il risultato del confronto tra i paesi coinvolti di quanti giovani hanno utilizzato i social media per far fronte allo stress:



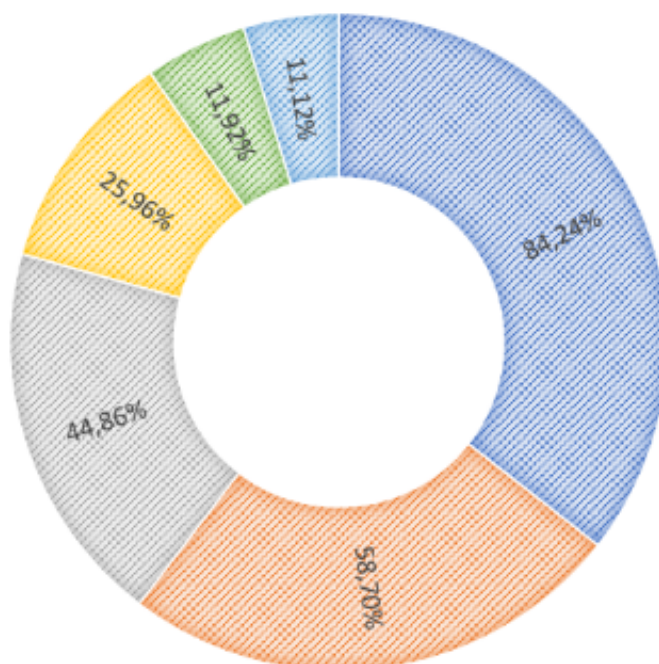
Inoltre, ai partecipanti che hanno dichiarato di aver utilizzato i social media per far fronte allo stress è stato chiesto cosa li aiuti di più. I risultati sono stati inequivocabili in tutti i paesi:

Il 51,62% dei giovani utilizza i social seguendo persone che li incoraggiano a stare bene con se stessi.

Il 44,18% dei partecipanti ha dichiarato di seguire persone che insegnano loro come affrontare lo stress.

Il sondaggio mirava anche a scoprire quali app di social media i giovani usano più spesso. I risultati sono mostrati sotto:

Instagram Facebook TikTok Snapchat Twitter Telegram



In questo caso, i risultati differivano tra i paesi coinvolti. Sebbene Instagram sia stato il social media più popolare in tutti i paesi, le altre app citate sono utilizzate in misura diversa:

Tra gli adolescenti francesi, Snapchat e TikTok si sono rivelati i secondi media più popolari.

Nel sondaggio italiano, Facebook è secondo, mentre Telegram è terzo.

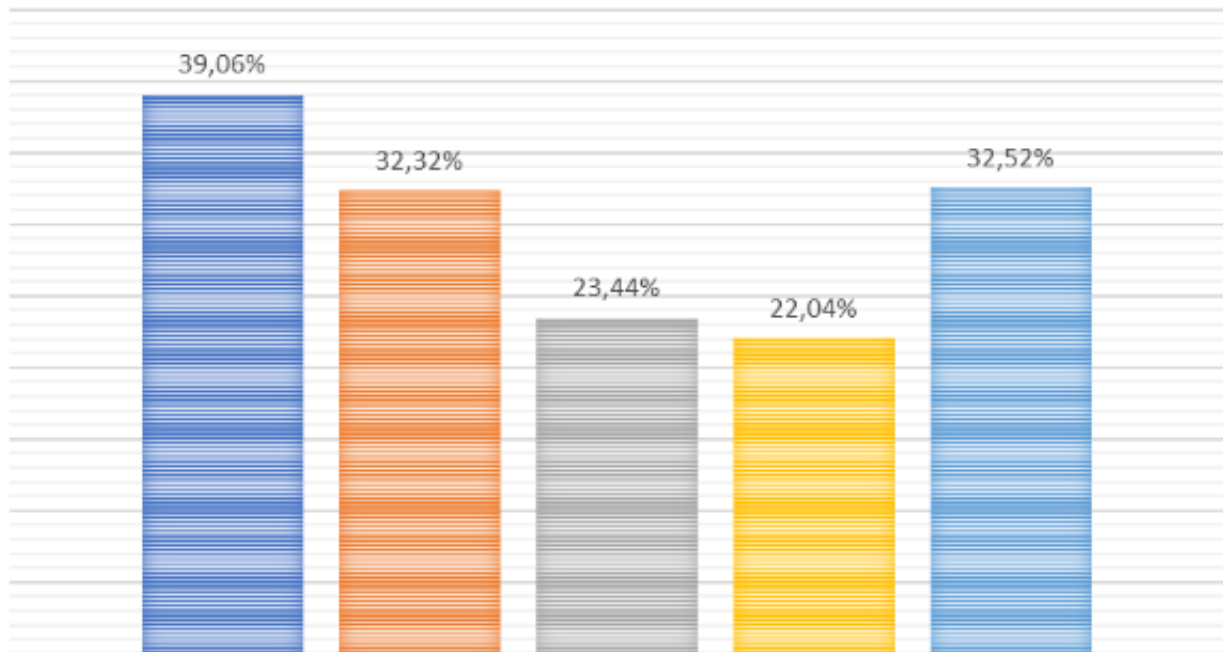
Nei sondaggi polacchi, Facebook si è dimostrato popolare quasi quanto Instagram. Anche i giovani usano molto frequentemente TikTok e Snapchat.

Tra i giovani greci, sia Facebook che TikTok erano tra le scelte più comuni.

I giovani lituani, invece, hanno indicato principalmente Instagram e Facebook come le app più utilizzate.

Ai giovani è stato chiesto se e come esprimono i loro sentimenti sui social media. Le risposte scelte più frequentemente sono state: esprimersi attraverso immagini (39,06% di tutti i partecipanti), storie (32,32%), testi (23,44%) e meme (22,04%). Inoltre, il 32,52% dei giovani ha dichiarato di non utilizzare i social media per esprimere alcun sentimento.

■ Pictures   ■ Stories   ■ Texts   ■ Memes   ■ Not using social media to express feelings



# ALLEGATO III: RACCOLTA DI LABORATORI PRODOTTI DAI GIOVANI

---

In questa sezione puoi trovare ulteriori workshop online che puoi utilizzare con i tuoi partecipanti. Questi workshop online sono stati ispirati, creati e proposti dai nostri partecipanti durante la formazione online.

## PARTECIPANTI FRANCESI. LABORATORIO 1

---



Attività per rompere il ghiaccio

DOVE SONO?

- Da 1 a 3 persone scelgono un luogo (o il luogo in cui si trovano o un luogo a loro caro).
- L'obiettivo è utilizzare i sensi per indovinare il luogo fornendo indizi come colori, odori, suoni o altre informazioni specifiche della città: 1 indizio per senso.

Attività principale

IMMERGITI E CREA

- Immergiti nell'ascolto di alcuni suoni (puoi utilizzare strumenti come una banca di suoni: <https://bigsoundbank.com/>). Esempi di suoni: rumore della città, rumore sottomarino, rumore della foresta, rumore del mare;
- Usa quei suoni per scrivere un testo (parole chiave, poesia, frasi...);
- Invia il suono e il testo al tuo partner che crea una danza da questi supporti;
- Estensione creativa: crea una video-danza-poesia da questi materiali.

Valutazione

- Questionario online con possibilità di aggiungere commenti e spiegazioni.
- Discussione in cerchio: scambio di esperienze.

## LABORATORIO 2

---

Attività per rompere il ghiaccio

DEFINISCI TE STESSO

- Presentati con uno o più aggettivi che ti definiscono.

Attività principale

CONDIVIDI LA TUA STORIA

- Piccola regola: ogni persona deve usare almeno un aggettivo che ha dato per definirsi durante la rottura del ghiaccio.
- Seguendo un ordine prestabilito, ogni persona scriverà quattro o cinque frasi con lo scopo di creare una storia:
- Il primo partecipante scrive 4/5 frasi;
- Il secondo dovrà leggere le ultime parole del primo scrittore per scrivere a sua volta 4/5 frasi;
- Il terzo farà lo stesso e così via finché tutti i partecipanti non scriveranno le loro frasi;
- Al termine verrà effettuata una lettura del racconto creato insieme, una lettura a più voci. Viene definito un ordine di narratori. Il primo narratore legge la sua intera frase o una frase selezionata, poi il secondo e così via...

Valutazione

Leggere tutta la storia agli altri gruppi e al facilitatore, se i partecipanti sono stati divisi in gruppi;

Condividi i tuoi sentimenti sull'esercizio di scrittura (oralmente o con un altro mezzo artistico).

## PARTECIPANTI ITALIANI. LABORATORIO 1



Attività per rompere il ghiaccio

ASCOLTA IL TUO CORPO

- Meditazione guidata sulla consapevolezza del corpo

Attività principale

DANZA I TUOI SENTIMENTI

- Quando sei da solo o con gli amici e ti senti turbato, usa il tuo corpo per esprimere i tuoi sentimenti, accendi la musica che più li rappresenta e ballala.

Valutazione

- Scrivi su un foglio di carta o nel tuo diario 3 emozioni che provi prima e dopo le attività di danza.



## LABORATORIO 2

---

Attività rompighiaccio

STREGA COMANDA COLORI

- Un partecipante sarà scelto dal facilitatore per essere "la strega". La strega grida ad alta voce "Strega comanda colore", aggiungendo il nome di un colore a tua scelta, ad es. "Strega comanda colore... rosso!". A questo comando, i partecipanti devono correre e toccare qualsiasi oggetto del colore indicato.

Attività principale:

PITTURA MURALE – FAI SENTIRE I TUOI SENTIMENTI

- Analizza i sentimenti che fai fatica ad affrontare, che hanno una forte relazione con l'ambiente sociale/civico in cui vivi, e discutili all'interno del gruppo.
- Dividetevi a coppie e cercate di rappresentare graficamente i vostri sentimenti. Ciascun duo presenterà a tutto il gruppo i propri disegni e insieme voteranno i preferiti.
- Dipingi su una parete: se autorizzato dalla tua scuola, istituzione locale o in una parete privata, dipingi sulla parete la rappresentazione grafica stabilita in gruppo. I murales di street art saranno dipinti e firmati dagli autori per condividere con la comunità locale i propri sentimenti e il loro messaggio.

Valutazione

- Pubblica brevi video su Tik Tok o Instagram per esprimere come ti sei sentito durante il workshop e apri i tuoi video ai commenti.

# DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

# GRAZIE!

LA DANZA È LA GIOIA  
DEL MOVIMENTO E IL  
CUORE DELLA VITA!

