|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Titolo del modulo: Autocura e mantenimento del benessere**  **Sessione n.1 - Autocura e mantenimento del benessere** | | | |
| **Descrizione delle Attività di Apprendimento** | **Tempo (minuti)** | **Materiali/ strumenti richiesti** | **Risultati dell’apprendimento** |
| Apertura del workshop:  •Il facilitatore dà il benvenuto al gruppo e introduce l'argomento dell'**autocura e del mantenimento del benessere**.  •Il facilitatore presenterà il tema della sessione e spiegherà le informazioni e le competenze rilevanti di questa unità come riportato nella presentazione. Chiederà ai partecipanti se hanno domande e li rassicurerà che possono porre domande in qualsiasi momento.  Attività rompighiaccio: Due verità e una bugia  •Il facilitatore dovrebbe iniziare questo workshop con un'attività rompighiaccio chiamata "Due verità e una bugia".  •Ogni persona dovrebbe pensare a tre "fatti" su di sé: due dei fatti saranno veri e uno sarà una bugia. Il resto del gruppo dovrà indovinare quale sia la bugia.  Attività 1: Discussione sul benessere  •Il facilitatore proseguirà questa sessione introducendo la presentazione PowerPoint e iniziando a parlare del benessere, di cosa sia e perché sia importante.  •Il facilitatore avvierà una discussione di gruppo e chiederà ai partecipanti di indicare cose che potrebbero influenzare il benessere.  •Il facilitatore scriverà le risposte su un foglio di carta e lo posizionerà in un luogo visibile a tutti.  •Il facilitatore proseguirà poi con la presentazione PowerPoint e parlerà della scala del benessere. | 5 minuti  15 minuti  15 minuti  10 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Foglio di registrazione  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti | Conoscenza teorica del benessere.  Importanza di mantenere un buon benessere emotivo e mentale.  Consapevolezza del proprio benessere mentale ed emotivo. |
| Attività 2: Compilare una lista sullo stress e sui punti di forza  Attività 2: Realizzare una lista di stress e punti di forza   * Questa è un'attività di auto-riflessione che incoraggia i partecipanti a riflettere su tutte le richieste che vengono loro poste e a ricordare i punti di forza che hanno per farvi fronte. * Il facilitatore dovrebbe distribuire ai partecipanti il documento: Stress e Punti di Forza e concedere loro 20 minuti per compilarlo. * Dopo 20 minuti, il facilitatore dovrebbe guidare una discussione di gruppo per 10 minuti con le seguenti domande: * 1. *Siete rimasti sorpresi dai punti di forza che avete?* * 2. *Come potete utilizzare questi punti di forza per far fronte alle vostre richieste?* | 30 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti  Foglio: Stress e Punti di Forza | Consapevolezza del proprio benessere mentale ed emotivo.  Consapevolezza di cosa significa per me prendersi cura di sé.  Sviluppo di strategie di coping. |
| Activity 3: Discussione sulla cura di sé   * Il facilitatore dovrebbe dividere i partecipanti in gruppi di 4 e fornire a ciascun gruppo carta per flipchart e un pennarello. * Per i prossimi 10 minuti, i gruppi discuteranno le seguenti domande:   1. Cosa significa per te prendersi cura di sé?  2. Perché pensi che prendersi cura di sé sia importante?  3. Trovi il tempo per prenderti cura di te stesso? Perché sì/Perché no?   * Il facilitatore dovrebbe chiedere a ciascun gruppo di condividere i risultati e di annotare le risposte su un flipchart. * Il facilitatore prosegue la discussione su prendersi cura di sé e la sua importanza utilizzando la presentazione PowerPoint. | 35 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti | Discuti l'importanza della cura di sé e del benessere emotivo e mentale. |
| Chiusura del workshop   * Chiusura del workshop * Il facilitatore o i facilitatori chiudono il workshop con un breve riassunto finale e rispondono a eventuali domande che i partecipanti potrebbero avere riguardo al materiale appreso oggi. * Il facilitatore o i facilitatori ringraziano i partecipanti per la loro partecipazione e concludono il workshop. | 10 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti |  |
| **Durata totale del modulo** | **2 ore** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Titolo del modulo: Autocura e mantenimento del benessere**  **Sessione n.2 - Autocura e mantenimento del benessere** | | | |
| **Descrizione delle attività di apprendimento** | **Durata (minuti)** | **Materiali/strumenti richiesti** | **Risultati dell’apprendimento** |
| Apertura del Workshop:   * Il facilitatore/i apre il workshop dando il benvenuto a tutti i partecipanti e introducendo l'argomento. * Il facilitatore/i introdurrà il tema della sessione e spiegherà le informazioni e le competenze rilevanti di questa unità come indicate nella presentazione. * Mini-attività: Rompighiaccio * Ai partecipanti viene chiesto di formare delle coppie e farsi le seguenti domande reciprocamente:   1. Come sei arrivato/a a questo workshop?  2. Qual è il tuo film preferito?  3. Se potessi invitare 3 persone famose (morti o vivi) a cena, chi sarebbero?   * Il facilitatore prosegue con la presentazione in Powerpoint e introduce il concetto delle "5 vie per il benessere", mostrando un breve video di 3 minuti. | 5 minuti  10 minuti  10 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Foglio di registrazione  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti |  |
| **Attività 1: Cura di sé**  •Il facilitatore guida i partecipanti in una discussione di gruppo ponendo le seguenti domande:  1. Dedichi del tempo alla cura di te stesso? Perché/ perché no?  2. Come potresti trovare più tempo per la cura di te stesso?  •Il facilitatore prosegue con la presentazione PowerPoint e parla delle strategie per la cura di sé. | 20 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti | Consapevolezza di cosa significhi per me prendersi cura di sé.  Sviluppo di strategie di gestione. |
| **Attività 2: Autocura e Strategie di Coping**  •Il facilitatore dovrebbe distribuire il **foglio: Piano di autocura**, che contiene un elenco di suggerimenti sull'autocura e un registro.  •Il facilitatore leggerà il foglio con i partecipanti e chiederà se qualcuno ha provato qualche suggerimento. Saranno incoraggiati a segnare con quale frequenza utilizzano tali suggerimenti ogni settimana.  •Poi si chiederà ai partecipanti di girare il foglio e di completare l'elenco con suggerimenti personali che ritengono utili per loro.  •Si dovrebbe ricordare loro che le attività di autocura non devono essere necessariamente complesse, ma possono essere semplici come uscire per 5 minuti all'aria aperta.  •I partecipanti dovrebbero scegliere una combinazione di attività che possono fare nell'immediato e cose che richiedono più pianificazione.  •Il facilitatore guida il gruppo in una breve discussione su come hanno trovato l'attività. | 35 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti  **Foglio: Piano di autocura** | Descrivi come può essere praticato l'autocura.  Trova una routine di autocura che funzioni per te.  Sviluppa strategie di gestione. |
| **Activity 3: Creare un piano del benessere**   * Il facilitatore introduce il concetto di un Piano del Benessere e distribuisce il foglio illustrativo: Piano del Benessere, spiegandolo ai partecipanti. * Si incoraggia i partecipanti a compilarlo e si ricorda loro dell'importanza di pianificare strategie di benessere e autotrattamento, altrimenti verranno trascurati. * Il facilitatore guida il gruppo in una breve discussione per vedere come i partecipanti hanno trovato l'attività. | 35 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti  **Foglio: Piano del benessere** | Descrivi come può essere praticata l’autocura  Trova una routine di autocura che funzioni per te.  Sviluppare strategie di coping. |
| **Chiusura del workshop**  • Il facilitatore (o i facilitatori) chiudono il workshop con un breve riassunto finale e rispondono alle domande che i partecipanti potrebbero avere riguardo ai contenuti appresi oggi.  • Il facilitatore ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione e chiude il workshop. | 5 minuti | Sede di formazione con attrezzature informatiche  Flipchart e pennarelli  Penne e materiali per prendere appunti per i partecipanti |  |
| **Durata totale del modulo** | **2 ore** |