|  |
| --- |
| **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 minuti15 minuti15 minuti10 minuti | Sede di formazione con attrezzature informaticheFlipchart e pennarelliFoglio di registrazionePenne 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 forzaAttività 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 informaticheFlipchart e pennarelliPenne e materiali per prendere appunti per i partecipantiFoglio: 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 informaticheFlipchart e pennarelliPenne 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 informaticheFlipchart e pennarelliPenne 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 minuti10 minuti10 minuti | Sede di formazione con attrezzature informaticheFlipchart e pennarelliFoglio di registrazionePenne 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 informaticheFlipchart e pennarelliPenne 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 informaticheFlipchart e pennarelliPenne 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 informaticheFlipchart e pennarelliPenne e materiali per prendere appunti per i partecipanti**Foglio: Piano del benessere**  | Descrivi come può essere praticata l’autocuraTrova 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 informaticheFlipchart e pennarelliPenne e materiali per prendere appunti per i partecipanti |  |
| **Durata totale del modulo** | **2 ore** |