



# HerBoundaries

**Autrici:** Kasia Zabratańska, Marta Trawińska, Jolanta Siekiewicz-Prochowicz,  
Małgorzata Kulczycka, Katarzyna Paterek, Snizhana Ziaziun, Chiara Bocci,  
Veronica Pinto, Stephan Taverna

**Coordinatrice dei contenuti:** Kasia Zabratańska

**Coordinatrice organizzativa:** Magdalena Tabor

**Traduzioni:** Anna Kowalczyk, Emanuela Papitto, Anita Leonetti

# Contenuto

<b>Iscrizione</b> _____	<b>3</b>
<b>Analizzare e prevenire le dinamiche di violenza di genere attraverso il Teatro dell'Oppresso</b> / Chiara Bocci _____	<b>5</b>
<b>Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini</b> / Chiara Bocci _____	<b>18</b>
<b>La voce come strumento di autodifesa</b> / Katarzyna Paterek, Małgorzata Kulczycka _____	<b>37</b>
<b>Deumanizzazione delle minoranze:</b>	
<b>Comprenderne i processi e prevenirli</b> / Veronica Pinto _____	<b>52</b>
<b>Da dove nasce il pregiudizio? Comprendere gli stereotipi per prevenire le discriminazioni</b> / Veronica Pinto _____	<b>67</b>
<b>Seminario sul linguaggio inclusivo. Come comunicare per prevenire danni?</b>	
/ Jolanta Siekiewicz-Prochowicz _____	<b>82</b>
<b>Lo storytelling come strumento di autoscienza</b> / Stephan Taverna _____	<b>98</b>
<b>Piccola e innocente? Microaggressioni: strategie di gestione</b>	
/ Marta Trawińska _____	<b>113</b>
<b>ABC della discriminazione di genere</b> / Katarzyna Zabratańska _____	<b>135</b>
<b>Libera la tua autostima</b> / Snizhana Ziaziun _____	<b>154</b>



# Iscrizione

**Benvenuti nel Manuale HerBoundries. Vi forniamo scenari di workshop incentrati sul rafforzamento dei confini psicologici e fisici delle donne. L'intenzione alla base della loro creazione è stata quella di sviluppare una serie di strumenti che supportino le partecipanti al workshop nella costruzione dell'agency personale, della fiducia in se stesse, dell'assertività, della sorellanza e della solidarietà.**

Questo documento è destinato a essere utilizzato insieme allo Slidedeck e alle dispense, per assistervi nella realizzazione dei contenuti del workshop.

Il workshop HerBoundries è suddiviso in 10 scenari. All'interno di ogni scenario abbiamo fornito una suddivisione delle diapositive e delle attività principali, comprese le note per il formatore, una suddivisione dei materiali e delle attrezzature necessarie e alcuni ulteriori suggerimenti per aiutarvi a svolgere i contenuti. All'inizio di questo documento abbiamo fornito alcune istruzioni generali per l'allestimento.

## **Attrezzatura necessaria per i workshop**

L'attrezzatura necessaria per il workshop è descritta in ogni scenario: ricordate di prepararla in anticipo. Abbiamo cercato di rendere i workshop il più comodi possibile, quindi la maggior parte degli strumenti di cui avrete bisogno sono semplici, ad esempio supporti per lavagna a fogli mobili, con blocchi di carta e pennarelli, note adesive / post-it, nastro adesivo, penne o matite.

Nella maggior parte dei casi, dovrete presentare dal vostro computer portatile e portare il vostro "clicker" al workshop. Tuttavia, è sempre possibile richiedere la disponibilità di una persona di supporto tecnico il giorno stesso per risolvere eventuali problemi di connessione alle apparecchiature di visualizzazione, all'audio e alla preparazione della presentazione.

Gli scenari del workshop sono stati progettati per essere realizzati sia di persona che online. Prima dei workshop online, assicuratevi di disporre di una connessione Internet stabile e di accedere a una piattaforma che consenta di dividere i partecipanti in gruppi più piccoli (le cosiddette breakout room). I workshop dovrebbero durare 3 ore, compresi gli elementi relativi all'integrazione, alla conoscenza dei membri del gruppo, alla valutazione e alla parte sostanziale. È possibile condurre i workshop sul posto di lavoro, a scuola o all'università, adattandoli alle specificità del gruppo con cui si lavora.

## **Materiale**

Questo documento è stato progettato per essere utilizzato insieme a:

- Scenari di HerBoundries
- Presentazione in Power Point di HerBoundries
- Materiali aggiuntivi di HerBoundries (link, schede, immagini, ecc.)

## **Preparazione**

- Preparazione
- Assicurarsi di aver letto attentamente questo documento, di aver familiarizzato con tutti i contenuti e di aver provato la presentazione/laboratorio.
- Più si ha familiarità con le transizioni e le animazioni dello slidedeck prima della presentazione, più sarà facile!
- Pianificate in anticipo la sessione utilizzando i tempi suggeriti per adattarli al tempo che avete a disposizione.
- Pianificate una pausa durante l'erogazione dei contenuti. In questo pacchetto formativo abbiamo fornito un suggerimento per un punto di pausa naturale, ma vi chiediamo di leggere la stanza. Se preferite fare diverse pause più brevi, la scelta è assolutamente vostra!
- Assicurarsi di aver controllato l'attrezzatura, i materiali e le dispense prima di tenere la sessione.
- Prima del workshop, verificare se i partecipanti al workshop sono affetti da patologie che potrebbero impedire loro di partecipare alle attività del workshop. È comunque buona norma chiedere, all'inizio del workshop, eventuali adeguamenti ragionevoli che i partecipanti potrebbero richiedere. Ad esempio, se i partecipanti hanno una disabilità che impedisce loro di stare in piedi, è bene pianificare le istruzioni per l'attività. Se i partecipanti hanno difficoltà a leggere le diapositive, si può pensare di organizzare una stampa dello slidedeck per facilitare l'apprendimento.
- Ricordate che il vostro ruolo è quello di facilitare l'apprendimento. Non siete un esperto di tutte le cose introdotte negli scenari e quindi non sarete in grado di rispondere a tutte le domande che sorgeranno durante le discussioni.

Vi auguriamo un buon lavoro.

Scenario:

**Analizzare e prevenire  
le dinamiche di violenza  
di genere attraverso  
il Teatro dell'Oppresso**

Autore:

**Chiara Bocci**



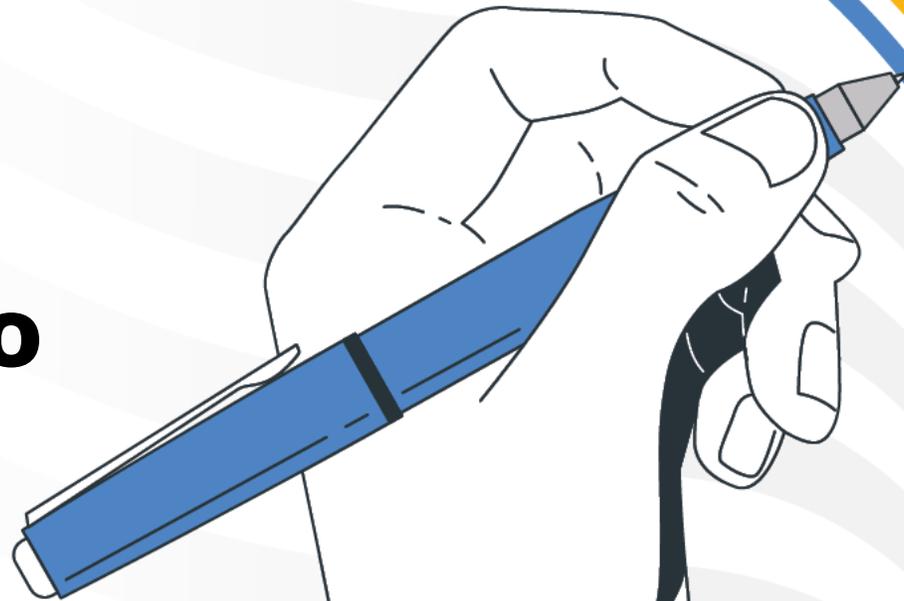
<b>Titolo del workshop</b>	Analizzare e prevenire le dinamiche di violenza di genere attraverso il Teatro dell'Oppresso
<b>Titolo del capitolo</b>	La bomba e lo scudo
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Riscaldamento, entrare in contatto con il gruppo, attivare il corpo e alzare i livelli di attenzione
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Fate disporre il gruppo in cerchio.
<b>Note del formatore</b>	<p>Chiedete agli studenti di scegliere mentalmente due persone e di etichettarle: una persona come "bomba" e l'altra come "scudo". Dovrebbero farlo senza farlo sapere a nessun altro.</p> <p>Quando dite "via", gli studenti devono muoversi, mantenendo sempre il loro "scudo" tra sé stessi e la "bomba". Non devono mai fermarsi.</p> <p>Dopo un po', dite "Cambio!". Ora la "bomba" diventa il loro "scudo" e il loro "scudo" diventa la loro "bomba".</p> <p>Alla fine dell'attività, chiedete agli studenti di condividere chi era la loro "bomba" e chi era il loro "scudo".</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Analizzare e prevenire le dinamiche di violenza di genere attraverso il Teatro dell'Oppresso
<b>Titolo del capitolo</b>	Teatro d'immagine
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Lavorare sull'espressività e sulla rappresentazione delle emozioni. Indagare cosa significano e come percepiamo queste emozioni
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Dividere il gruppo in coppie
<b>Note del formatore</b>	<p>Una persona sarà lo scultore e l'altra sarà la statua          Lo scultore dovrà posizionare la statua in una posa che rappresenti un'emozione          Una volta terminato si inserirà nella scena, integrandola          Si procede poi al cambio del ruolo</p> <p>Fare poi un cerchio e condividere le impressioni avute, chiedere come mai abbiano scelto quelle emozioni e come si sono sentite una volta inserite nella scena.</p> <p>Attenzione.          Alcune persone potrebbero scegliere emozioni forti come la rabbia, la disperazione e questo potrebbe rappresentare un trigger per la partner di esercizio.          Osserva bene i volti delle persone e assicurati che tutto vada bene, ricorda che le persone possono sottrarsi dagli esercizi in qualsiasi momento senza bisogno di dare spiegazioni o condividere le proprie esperienze.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Analizzare e prevenire le dinamiche di violenza di genere attraverso il Teatro dell'Oppresso
<b>Titolo del capitolo</b>	Teatro forum
<b>Tempo suggerito</b>	90 minuti
<b>Obiettivo</b>	sviluppare le capacità intuitive, sensoriali e razionali attraverso il dialogo, per generare una trasformazione delle società oppressive.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Preparare un piccolo copione in cui si rappresenta una storia di oppressione. In genere la rappresentazione è composta da almeno 3 scene. In ogni scena dovrà essere presente almeno un oppressore, un aiutante dell'oppresso e l'oppresso. A guidare l'esercizio ci sarà la figura del Jocker che stimolerà il gruppo con domande e riflessioni.
<b>Note del formatore</b>	<p>Si mette in scena una situazione discriminazione, in cui il protagonista subisce un'oppressione patriarcale più o meno velata. La scena viene recitata una prima volta per intero, permettendo al pubblico di comprenderla.</p> <p>Poi la scena viene replicata una seconda volta, ma ora il pubblico può intervenire per modificarla, sostituendosi a uno dei personaggi o introducendone di nuovi. Lo scopo è proporre alternative per spezzare il ciclo di violenza.</p> <p>Ogni intervento del pubblico viene "testato" nella scena, per vederne le conseguenze e la fattibilità. Non si cerca una soluzione facile, ma si esplorano varie possibilità. Il "Jocker", una figura che media tra pubblico e attori, stimola la riflessione e la partecipazione con domande e osservazioni.</p> <p>Alla fine, le alternative emerse vengono riassunte e valutate insieme.</p> <p>L'obiettivo non è dare risposte preconfezionate, ma attivare lo spettatore, renderlo protagonista nella ricerca di soluzioni, responsabilizzarlo di fronte a ingiustizie e sopraffazioni.</p>

**HerBoundaries**

**Analizzare e prevenire  
le dinamiche di  
violenza di genere  
attraverso il Teatro  
dell'Oppresso**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

## **Che cos'è il teatro dell'oppresso**

Il Teatro dell'Oppresso è un metodo teatrale creato da Augusto Boal negli anni '60 in Brasile per fornire strumenti di cambiamento personale, sociale e politico a chi vive situazioni di oppressione. Comprende varie tecniche che mirano a rendere attivo il pubblico, abolendo la barriera attore-spettatore.

Si basa sull'idea che "tutto il corpo pensa" e mira a sviluppare le capacità intuitive, sensoriali e razionali attraverso il dialogo, per generare una trasformazione delle società oppressive.

## **Perché usarla come metodologia nella prevenzione e contrasto alla violenza di genere**

Il Teatro dell'Oppresso può essere un potente mezzo per sensibilizzare, responsabilizzare e attivare le comunità nella lotta alla violenza di genere, agendo sia a livello individuale che collettivo.

- 1) Permette di rappresentare situazioni di violenza e oppressione, portando alla luce dinamiche spesso nascoste e non riconosciute
- 2) Coinvolge attivamente il pubblico, abolendo la barriera attore-spettatore. Gli spettatori possono intervenire per modificare la scena, proponendo soluzioni e alternative per cercare di spezzare il ciclo della violenza.
- 3) Aiuta a riconoscere stereotipi e pregiudizi alla base della violenza di genere
- 4) Diventa uno strumento di empowerment e trasformazione personale e sociale

## Esercizi di riscaldamento:

### La bomba e lo scudo (10 minuti)

- Fate disporre il gruppo in cerchio.
- Chiedete agli studenti di scegliere mentalmente due persone e di etichettarle: una persona come "bomba" e l'altra come "scudo". Dovrebbero farlo senza farlo sapere a nessun altro.
- Quando dite "via", gli studenti devono muoversi, mantenendo sempre il loro "scudo" tra sé stessi e la "bomba". Non devono mai fermarsi.
- Dopo un po', dite "Cambio!". Ora la "bomba" diventa il loro "scudo" e il loro "scudo" diventa la loro "bomba".
- Alla fine dell'attività, chiedete agli studenti di condividere chi era la loro "bomba" e chi era il loro "scudo".

## **Esercizi di riscaldamento: Teatro Immagine (10 minuti)**

- Dividete il gruppo in coppie
- Una persona sarà lo scultore e l'altra sarà la statua
- Lo scultore dovrà posizionare la statua in una posa che rappresenti un'emozione
- Una volta terminato si inserirà nella scena, integrandola
- Si procede poi al cambio del ruolo

## Teatro forum:

- Si mette in scena una situazione di discriminazione, in cui il protagonista subisce un'oppressione patriarcale più o meno velata.
- La scena viene recitata una prima volta per intero, permettendo al pubblico di comprenderla.
- Poi la scena viene replicata una seconda volta, ma ora il pubblico può intervenire per modificarla, sostituendosi a uno dei personaggi o introducendone di nuovi. Lo scopo è proporre alternative per spezzare il ciclo di violenza.
- Ogni intervento del pubblico viene "testato" nella scena, per vederne le conseguenze e la fattibilità. Non si cerca una soluzione facile, ma si esplorano varie possibilità.
- Il "jolly", una figura che media tra pubblico e attori, stimola la riflessione e la partecipazione con domande e osservazioni.
- Alla fine, le alternative emerse vengono riassunte e valutate insieme.

L'obiettivo non è dare risposte preconfezionate, ma attivare lo spettatore, renderlo protagonista nella ricerca di soluzioni, responsabilizzarlo di fronte a ingiustizie e sopraffazioni.

## **Momento di dialogo e dibattito**

Dopo aver concluso il teatro forum, creare un cerchio di dibattito per raccogliere le sensazioni e le emozioni provate dal gruppo.

Questo è un momento molto importante per comprendere al meglio quali reazioni sono state suscitate, quali riflessioni sono nate.

Le persone potranno esporre i loro diversi punti di vista e arricchire così l'esperienza collettiva.

## Attenzione!

Il teatro dell'oppresso è una metodologia molto potente, ma bisogna prestare attenzione ad alcuni fattori di rischio:

1. Esposizione emotiva: le scene rappresentate spesso toccano temi sensibili e possono risvegliare traumi o ricordi dolorosi nei partecipanti. È importante creare un clima di fiducia e rispetto, e prevedere un adeguato supporto emotivo.
2. Dinamiche di potere: se non ben gestito, il processo può riprodurre le stesse dinamiche di oppressione che vorrebbe combattere. Il facilitatore deve essere attento a non imporre la propria visione e a dare spazio a tutte le voci.
3. Semplificazione eccessiva: la ricerca di soluzioni immediate può portare a banalizzare problemi complessi. Bisogna evitare facili manicheismi e approfondire le cause strutturali dell'oppressione.
4. Frustrazione e senso di impotenza: se le alternative proposte sembrano irrealistiche o inattuabili, i partecipanti possono scoraggiarsi. È importante valorizzare ogni contributo e sottolineare che il cambiamento richiede un impegno a lungo termine.
5. Esposizione al giudizio: mettersi in gioco davanti agli altri può essere intimidatorio per alcune persone. È fondamentale creare un ambiente non giudicante in cui ognuno si senta accettato e valorizzato.

Per minimizzare questi rischi, è cruciale la figura del facilitatore, che deve avere una solida formazione ed esperienza nella gestione dei gruppi e delle dinamiche emotive.

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Scenario:

**Esercitare l'assertività  
delle donne a partire dal corpo,  
comprendere il proprio  
posizionamento e i propri  
confini.**

Autore:

**Chiara Bocci**



<b>Titolo del workshop</b>	Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini
<b>Titolo del capitolo</b>	Obiettivi del workshop
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Introduzione
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Rafforzare nelle donne la capacità di esprimersi in modo chiaro, diretto e rispettoso, comunicando efficacemente i propri bisogni, opinioni e sentimenti.</p> <p>Sviluppare una maggiore consapevolezza corporea come base per un'assertività più solida, imparando a radicarsi nel momento presente, regolare le emozioni e comunicare attraverso il linguaggio del corpo.</p> <p>Riconoscere e affermare i propri confini personali, sia fisici che emotivi, imparando a farli rispettare nelle relazioni interpersonali.</p> <p>Sperimentare attraverso esercizi pratici come dire di no in modo assertivo, fare richieste in modo appropriato, e visualizzare l'affermazione dei propri limiti.</p> <p>Fornire alle partecipanti strumenti concreti per prendersi cura di sé e instaurare relazioni più sane ed equilibrate in ogni ambito della vita.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini
<b>Titolo del capitolo</b>	Perché il corpo è un mezzo molto potente?
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Introduzione alla tematica del corpo come strumento di assertività e definizione dei confini
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Il corpo invia segnali quando i confini personali vengono violati. Sensazioni come tensione, disagio, o ansia possono indicare che i propri limiti non sono rispettati. Imparare ad ascoltare e interpretare questi segnali è fondamentale per stabilire e mantenere confini sani.</p> <p>L'assertività si esprime anche attraverso il linguaggio del corpo. Mantenere un contatto oculare diretto, una postura aperta, e utilizzare gesti che enfatizzano il discorso sono tutti elementi che contribuiscono a una comunicazione assertiva. Questi segnali non verbali aiutano a trasmettere sicurezza e rispetto reciproco</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini
<b>Titolo del capitolo</b>	Persone socializzate donne e assertività
<b>Tempo suggerito</b>	10 - 15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Spiegazione del concetto di assertività considerando la prospettiva di genere
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>L'assertività è la capacità di esprimere in modo chiaro e rispettoso i propri bisogni, opinioni e sentimenti, tutelando i propri diritti senza prevaricare quelli altrui.</p> <p>Le persone socializzate come donne spesso hanno più difficoltà ad essere assertive a causa di condizionamenti sociali che le spingono al sacrificio personale e a mettere le esigenze degli altri prima delle proprie. Storicamente, le aspettative di genere hanno incoraggiato nelle donne comportamenti di accudimento e sottomissione, scoraggiando l'affermazione di sé. Superare questi condizionamenti e agire in modo più assertivo è una sfida importante per l'empowerment femminile.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini
<b>Titolo del capitolo</b>	Postura assertiva
<b>Tempo suggerito</b>	20 -30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sperimentare come una postura aperta e sicura influenzi lo stato d'animo e la comunicazione.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Invitate le persone partecipanti a camminare per la stanza con una postura chiusa e insicura: spalle curve, sguardo basso, passi strascicati. Chiedete loro di notare come si sentono.</p> <p>Ora chiedete di cambiare postura: schiena dritta, spalle aperte, mento parallelo al suolo, passi decisi. Di nuovo, fate notare le sensazioni che emergono.</p> <p>Dividete la classe in coppie. Una persona assumerà la postura insicura, l'altra quella assertiva. Faranno un breve role play in cui l'assertiva fa una richiesta e l'insicura tenta di rifiutare. Poi scambio di ruoli.</p> <p>In plenaria, riflettete su come la postura influenza il modo di porsi, la voce e l'efficacia comunicativa. Evidenziate che una postura aperta e sicura è il primo passo per comunicare assertivamente.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini
<b>Titolo del capitolo</b>	Radicamento e confini
<b>Tempo suggerito</b>	20-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sentire il proprio radicamento e spazio personale per rafforzare i confini
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Fate disporre le partecipanti nella stanza, con spazio attorno. Invitatele a chiudere gli occhi e sentire il contatto dei piedi con il pavimento. Fate dei respiri profondi immaginando radici che si estendono nella terra.</p> <p>Ora chiedete di visualizzare una sfera di luce tutto intorno al loro corpo, a circa un braccio di distanza. Questa rappresenta il loro spazio personale.</p> <p>Mantenendo questa consapevolezza, fate aprire gli occhi. Le partecipanti cammineranno lentamente nella stanza, cercando di non invadere la bolla degli altri. Se qualcuno si avvicina troppo, invitatele ad alzare una mano per segnalare "stop", mantenendo il contatto visivo. Poi si allontanano gentilmente. Riflettete su come ci si sente quando i nostri confini sono rispettati o violati e sull'importanza di segnalare in modo fermo e gentile i nostri limiti.</p> <p>Ricordate alle partecipanti che più si è radicate e consapevoli del proprio spazio, più sarà naturale farlo rispettare in modo assertivo nella vita di tutti i giorni.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini
<b>Titolo del capitolo</b>	La danza dei confini
<b>Tempo suggerito</b>	20-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Esplorare attraverso il movimento come ci si sente quando i propri confini sono rispettati o violati. Istruzioni: Create uno spazio aperto e invitate le partecipanti a disporsi nella stanza.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Laptop o telefono per riprodurre musica
<b>Note del formatore</b>	<p>Create uno spazio aperto e invitate le partecipanti a disporsi nella stanza.</p> <p>Mettete una musica di sottofondo e incoraggiate un movimento libero e spontaneo. Date il permesso di occupare tutto lo spazio, muovendosi in modo espansivo. Dopo qualche minuto, dite alle partecipanti di immaginare che lo spazio si restringa. Devono continuare a muoversi senza toccare nessuno, rispettando i confini altrui pur in uno spazio ridotto.</p> <p>Ora introducete l'istruzione che, casualmente, qualcuno potrà invadere lo spazio altrui per qualche secondo. Chi viene "invaso" dovrà segnalarlo con un gesto deciso (es. mano alzata) e chi invade dovrà ritirarsi.</p> <p>Concludete la danza e fate sedere le partecipanti in cerchio. Invitatele a condividere come si sono sentite nelle diverse fasi: quando potevano espandersi liberamente, quando dovevano stare attente a non toccare gli altri, e quando i loro confini sono stati violati.</p> <p>Riflettete insieme su come questa esperienza possa tradursi nella vita quotidiana e sull'importanza di segnalare chiaramente quando i nostri confini vengono oltrepassati.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini
<b>Titolo del capitolo</b>	Momento di dialogo e dibattito
<b>Tempo suggerito</b>	20-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Condivisione dell'esperienza e approfondimento della prospettiva nella costruzione dell'assertività
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Dopo aver concluso gli esercizi di consapevolezza corporea per l'assertività, create un cerchio di condivisione per esplorare le esperienze del gruppo. Incoraggiate le partecipanti a riflettere su come si sono sentite durante l'esercizio sulla postura assertiva, notando i cambiamenti nella loro energia e comunicazione.</p> <p>Riguardo al radicamento e ai confini, invitate a condividere le sensazioni provate quando il proprio spazio viene rispettato o invaso, e come comunicare i propri limiti. Chiedete come il respiro consapevole abbia influenzato la capacità di esprimersi assertivamente durante l'interazione in coppia.</p> <p>Infine, esplorate insieme come l'esperienza della danza dei confini possa tradursi nella vita quotidiana, imparando ad ascoltare i segnali del corpo per affermare i propri confini.</p> <p>Questo scambio di insight arricchirà l'esperienza collettiva, integrando più profondamente gli apprendimenti. Ricordate che sviluppare l'assertività richiede pratica e gentilezza verso se stesse.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Esercitare l'assertività delle donne a partire dal corpo, comprendere il proprio posizionamento e i propri confini
<b>Titolo del capitolo</b>	Alcuni aspetti da tenere in considerazione
<b>Tempo suggerito</b>	20-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Conclusione
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Esperienze passate di conflitto o rifiuto quando si è cercato di essere assertivi.</p> <p>Crea un ambiente sicuro e non giudicante dove ognuno si senta a proprio agio nell'esprimersi è importante.</p> <p>Credenze limitanti e bassa autostima che ostacolano l'affermazione di sé.</p> <p>Ricordare che sviluppare l'assertività richiede pratica e gentilezza verso se stessi e che per alcune persone potrebbe essere molto complicato.</p> <p>Paura del giudizio altrui o di danneggiare le relazioni esprimendosi apertamente.</p> <p>Modelli passivi o aggressivi introiettati da figure di riferimento durante l'infanzia.</p> <p>Condizionamenti di genere che scoraggiano l'assertività femminile.</p> <p>Traumi pregressi legati a violenza o abuso che rendono difficile stabilire confini.</p>

**Esercitare  
l'assertività delle  
donne a partire dal  
corpo, comprendere  
il proprio  
posizionamento  
e i propri confini.**



## Obiettivi del Workshop

- Rafforzare nelle donne la capacità di esprimersi in modo chiaro, diretto e rispettoso, comunicando efficacemente i propri bisogni, opinioni e sentimenti.
- Sviluppare una maggiore consapevolezza corporea come base per un'assertività più solida, imparando a radicarsi nel momento presente, regolare le emozioni e comunicare attraverso il linguaggio del corpo.
- Riconoscere e affermare i propri confini personali, sia fisici che emotivi, imparando a farli rispettare nelle relazioni interpersonali.
- Sperimentare attraverso esercizi pratici come dire di no in modo assertivo, fare richieste in modo appropriato, e visualizzare l'affermazione dei propri limiti.
- Fornire alle partecipanti strumenti concreti per prendersi cura di sé e instaurare relazioni più sane ed equilibrate in ogni ambito della vita.

## **Perché il corpo è un mezzo molto potente?**

Il corpo invia segnali quando i confini personali vengono violati. Sensazioni come tensione, disagio, o ansia possono indicare che i propri limiti non sono rispettati. Imparare ad ascoltare e interpretare questi segnali è fondamentale per stabilire e mantenere confini sani. L'assertività si esprime anche attraverso il linguaggio del corpo. Mantenere un contatto oculare diretto, una postura aperta, e utilizzare gesti che enfatizzano il discorso sono tutti elementi che contribuiscono a una comunicazione assertiva. Questi segnali non verbali aiutano a trasmettere sicurezza e rispetto reciproco.

## **Persone socializzate donne e assertività**

L'assertività è la capacità di esprimere in modo chiaro e rispettoso i propri bisogni, opinioni e sentimenti, tutelando i propri diritti senza prevaricare quelli altrui.

Le persone socializzate come donne spesso hanno più difficoltà ad essere assertive a causa di condizionamenti sociali che le spingono al sacrificio personale e a mettere le esigenze degli altri prima delle proprie. Storicamente, le aspettative di genere hanno incoraggiato nelle donne comportamenti di accudimento e sottomissione, scoraggiando l'affermazione di sé. Superare questi condizionamenti e agire in modo più assertivo è una sfida importante per l'empowerment femminile.

## Esercizio 1: Postura assertiva

Obiettivo: sperimentare come una postura aperta e sicura influenzi lo stato d'animo e la comunicazione.

- Invitate le persone partecipanti a camminare per la stanza con una postura chiusa e insicura: spalle curve, sguardo basso, passi strascicati. Chiedete loro di notare come si sentono.
- Ora chiedete di cambiare postura: schiena dritta, spalle aperte, mento parallelo al suolo, passi decisi. Di nuovo, fate notare le sensazioni che emergono.
- Dividete la classe in coppie. Una persona assumerà la postura insicura, l'altra quella assertiva. Faranno un breve role play in cui l'assertiva fa una richiesta e l'insicura tenta di rifiutare. Poi scambio di ruoli.
- In plenaria, riflettete su come la postura influenza il modo di porsi, la voce e l'efficacia comunicativa. Evidenziate che una postura aperta e sicura è il primo passo per comunicare assertivamente.

## Esercizio 2: Radicamento e confini

Obiettivo: sentire il proprio radicamento e spazio personale per rafforzare i confini.

- Fate disporre le partecipanti nella stanza, con spazio attorno. Invitatele a chiudere gli occhi e sentire il contatto dei piedi con il pavimento. Fate dei respiri profondi immaginando radici che si estendono nella terra.
- Ora chiedete di visualizzare una sfera di luce tutto intorno al loro corpo, a circa un braccio di distanza. Questa rappresenta il loro spazio personale.
- Mantenendo questa consapevolezza, fate aprire gli occhi. Le partecipanti cammineranno lentamente nella stanza, cercando di non invadere la bolla degli altri.
- Se qualcuno si avvicina troppo, invitatele ad alzare una mano per segnalare "stop", mantenendo il contatto visivo. Poi si allontanano gentilmente. Riflettete su come ci si sente quando i nostri confini sono rispettati o violati e sull'importanza di segnalare in modo fermo e gentile i nostri limiti.

Ricordate alle partecipanti che più si è radicate e consapevoli del proprio spazio, più sarà naturale farlo rispettare in modo assertivo nella vita di tutti i giorni.

## Esercizio 3: La danza dei confini

Obiettivo: esplorare attraverso il movimento come ci si sente quando i propri confini sono rispettati o violati. Istruzioni: Create uno spazio aperto e invitate le partecipanti a disporsi nella stanza.

1. Mettete una musica di sottofondo e incoraggiate un movimento libero e spontaneo. Date il permesso di occupare tutto lo spazio, muovendosi in modo espansivo.
2. Dopo qualche minuto, dite alle partecipanti di immaginare che lo spazio si restringa. Devono continuare a muoversi senza toccare nessuno, rispettando i confini altrui pur in uno spazio ridotto.
3. Ora introducete l'istruzione che, casualmente, qualcuno potrà invadere lo spazio altrui per qualche secondo. Chi viene "invaso" dovrà segnalarlo con un gesto deciso (es. mano alzata) e chi invade dovrà ritirarsi.
4. Concludete la danza e fate sedere le partecipanti in cerchio. Invitatele a condividere come si sono sentite nelle diverse fasi: quando potevano espandersi liberamente, quando dovevano stare attente a non toccare gli altri, e quando i loro confini sono stati violati.
5. Riflettete insieme su come questa esperienza possa tradursi nella vita quotidiana e sull'importanza di segnalare chiaramente quando i nostri confini vengono oltrepassati.

## Momento di dialogo e dibattito

Dopo aver concluso gli esercizi di consapevolezza corporea per l'assertività, create un cerchio di condivisione per esplorare le esperienze del gruppo. Incoraggiate le partecipanti a riflettere su come si sono sentite durante l'esercizio sulla postura assertiva, notando i cambiamenti nella loro energia e comunicazione.

Riguardo al radicamento e ai confini, invitate a condividere le sensazioni provate quando il proprio spazio viene rispettato o invaso, e come comunicare i propri limiti.

Chiedete come il respiro consapevole abbia influenzato la capacità di esprimersi assertivamente durante l'interazione in coppia.

Infine, esplorate insieme come l'esperienza della danza dei confini possa tradursi nella vita quotidiana, imparando ad ascoltare i segnali del corpo per affermare i propri confini.

Questo scambio di insight arricchirà l'esperienza collettiva, integrando più profondamente gli apprendimenti.

Ricordate che sviluppare l'assertività richiede pratica e gentilezza verso se stesse.

## **Alcuni aspetti da tenere in considerazione:**

- Esperienze passate di conflitto o rifiuto quando si è cercato di essere assertivi
- Crea un ambiente sicuro e non giudicante dove ognuno si senta a proprio agio nell'esprimersi è importante.
- Credenze limitanti e bassa autostima che ostacolano l'affermazione di sé
- Ricordare che sviluppare l'assertività richiede pratica e gentilezza verso se stessi e che per alcune persone potrebbe essere molto complicato.
- Paura del giudizio altrui o di danneggiare le relazioni esprimendosi apertamente
- Modelli passivi o aggressivi introiettati da figure di riferimento durante l'infanzia
- Condizionamenti di genere che scoraggiano l'assertività femminile
- Traumi pregressi legati a violenza o abuso che rendono difficile stabilire confini

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



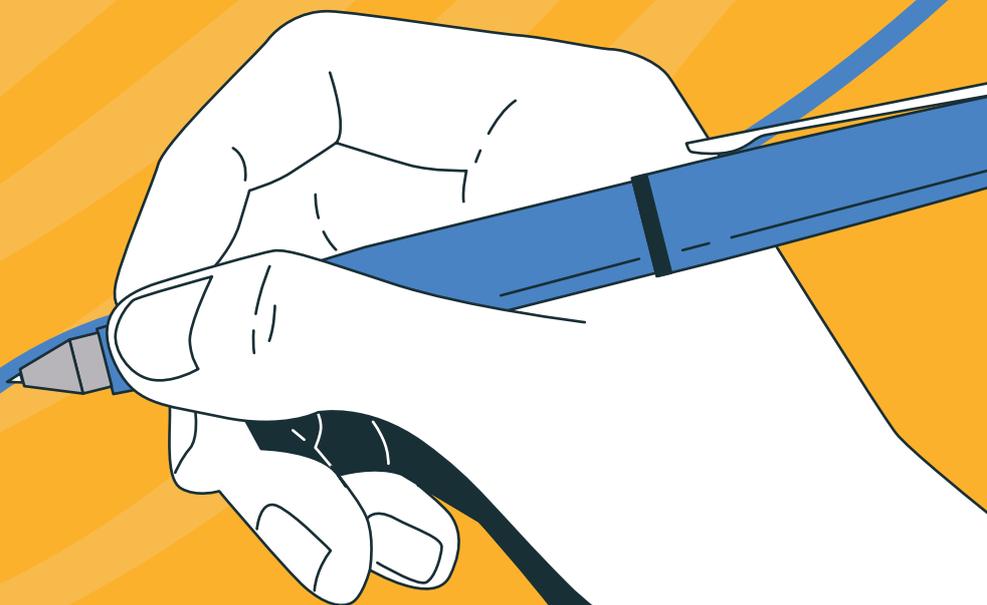
Cofinanziato  
dall'Unione europea

Scenariò:

# **La voce come strumento di autodifesa**

Autrici:

***Katarzyna Paterek,  
Małgorzata Kulczycka***



<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Introduzione, Presentazione, Regolamento e Obiettivi del Workshop
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Presenta i principali obiettivi dell'incontro e l'ordine del giorno alle partecipanti.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Assicurati che tutte siano provviste di carta e penna/matita per prendere appunti. Utilizza una lavagna a fogli mobili o un foglio di grandi dimensioni per annotare le regole e interrompere il piano.
<b>Note del formatore</b>	PRIMA DELL'INIZIO DEL WORKSHOP: Prima di avviare il workshop, prenditi del tempo per comprendere appieno WenDo. Assicurati di avere a disposizione tutto il materiale necessario per la formazione, tra cui lavagna con fogli mobili e pennarelli, bigliettini adesivi, nastro adesivo e di carta, penne, matite e pennarelli, bicchieri e acqua per ogni partecipante. È consigliabile pianificare delle pause durante il workshop, considerando che l'argomento può essere sia energizzante che impegnativo per le partecipanti. Puoi scegliere di concedere diverse pause più brevi, se lo preferisci. Prima dell'inizio del workshop, è consigliabile che le partecipanti leggano o guardino alcuni Materiali e istruzioni preparatori, come gli articoli online "Skąd się bierze siła w głosie" e "Moc złości", insieme al video "Ćwiczenia na emisję głosu" e l'articolo "Ćwiczenia wzmacniające głos - ku inspiracji, pogładowo".

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Introduzione, presentazione, regole e obiettivi del seminario.
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Presentare i propri dati, esporre gli obiettivi principali della riunione e l'ordine del giorno, e infine illustrare il piano della riunione alle partecipanti.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Carta e penna/matita per prendere appunti per tutte le partecipanti. Lavagna a fogli mobili/carta grigia grande per annotare le regole e il programma delle pause.
<b>Note del formatore</b>	Dopo aver accolto le partecipanti al workshop, presentati e illustra le tue esperienze professionali per stabilire la tua credibilità come conduttore della formazione. Rifletti sulla tua esperienza lavorativa con la voce e sull'incontro iniziale con l'autodifesa. Prima dell'inizio del workshop, medita sul motivo per cui hai scelto di concentrarti sull'importanza della voce e della fiducia nell'ambito dell'autodifesa. Condividere un legame personale con questi temi può essere molto utile, specialmente se hai sperimentato come la tua sicurezza e assertività vocale abbiano influenzato la tua autostima e la tua capacità di difendere i tuoi confini. Durante la presentazione dei principi chiave del workshop, stabilisci regole di base per garantire una partecipazione confortevole: partecipazione volontaria, responsabilità individuale, riservatezza e utilizzo di "dichiarazioni in prima persona". Incoraggia le partecipanti a prendere appunti su carta durante il workshop per registrare gli eventi e le proprie osservazioni. Saranno previste brevi pause durante la sessione per permettere di prendere appunti.

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Introduzione delle partecipanti: nomi, soprannomi e pronomi
<b>Tempo suggerito</b>	In base al numero delle partecipanti, circa 5 minuti.
<b>Obiettivo</b>	Migliorare la sicurezza e la consapevolezza di sé.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Opzionale: adesivi con i nomi o nastro di carta e un pennarello per scrivere nomi e pronomi.
<b>Note del formatore</b>	<p>Inviti le partecipanti a condividere il proprio nome/soprannome e i pronomi con cui desiderano essere interpellate.</p> <p>Si suggerisce di chiedere alle partecipanti di annunciare chiaramente e ad alta voce, a turno: "Io sono..." o "Il mio nome è..." "I miei pronomi sono..." Se lo desiderano, è possibile fornire adesivi bianchi o nastro adesivo insieme a pennarelli affinché le partecipanti possano scrivere i propri nomi e pronomi e attaccarli in un luogo ben visibile.</p> <p>È fondamentale che le persone pronuncino il proprio nome ad alta voce inizialmente per abituarsi a dirlo con sicurezza.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Denominazione individuale e verbale delle esigenze delle partecipanti in merito al workshop.
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Articolare e vocalizzare le contribuzioni delle partecipanti durante il workshop. Favorire la creazione di un ambiente di condivisione e scambio.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Note adesive colorate, penne/matite, lavagna a fogli mobili o fogli di grandi dimensioni.
<b>Note del formatore</b>	<p>Se desideri abbreviare il workshop, puoi omettere questa sezione.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedura: distribuzione di fogli adesivi e penne, con invito alle partecipanti di annotare le proprie necessità, aspettative e preoccupazioni in merito al workshop. È fondamentale che le partecipanti esprimano le proprie esigenze e aspettative riguardanti la voce e l'autodifesa, nonché ciò che portano con sé al workshop. Creare uno spazio in cui possano condividere le proprie paure è altrettanto essenziale. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzazione del pannello: appendere due grandi fogli vuoti al muro: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Necessità e aspettative</li> <li>2. Preoccupazioni</li> </ol> Esempi di domande da porre: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quali sono le tue necessità e aspettative per questo incontro riguardo alla voce e all'autodifesa?</li> <li>2. Quali sono le tue preoccupazioni in merito al workshop su questi argomenti?</li> </ol> </li> <li>• Tempo per scrivere: fornire a ciascuna partecipante fogli adesivi e materiale per scrivere, quindi concedere 4 minuti per annotare.</li> <li>• Procedura di condivisione: chiedere alle partecipanti di avvicinarsi e attaccare i propri appunti sui fogli corrispondenti.</li> <li>• Lettura e raggruppamento: leggere ad alta voce ciò che è stato scritto.</li> </ul> </li> </ul>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Genere e sesso
<b>Tempo suggerito</b>	35 minuti - 50 minuti
<b>Obiettivo</b>	Consapevolezza dell'impatto della socializzazione sulla voce femminile. Discussione e condivisione di punti di vista su stereotipi e convinzioni riguardanti donne e ragazze che ostacolano la loro voce.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Lavagne a fogli mobili/2 grandi fogli di carta grigi, 4 pennarelli
<b>Note del formatore</b>	<p>Questo esercizio illustra chiaramente la percezione sociale del comportamento rumoroso nelle ragazze e donne. Statisticamente, le ragazze vengono silenziate più frequentemente rispetto ai coetanei maschi. Essere rumorosa e assertiva è spesso considerato inappropriato per le ragazze.</p> <p>Procedura dell'esercizio: Introduzione (2-3 minuti): spiegazione delle istruzioni e formazione di 2 gruppi. Si chiede alle partecipanti di contare fino a due per creare i gruppi (uno in un gruppo, due nell'altro). Distribuzione dei Materiali e istruzioni: assegnazione di una lavagna a fogli mobili e un pennarello a ciascun gruppo. Il primo gruppo deve elencare su una lavagna a fogli mobili tutte le associazioni mentali con la domanda: "Cosa dovrebbero/devono fare le ragazze e le donne?" Il secondo gruppo deve elencare tutte le associazioni mentali con la domanda: "Cosa dovrebbero/non dovrebbero fare le ragazze e le donne?" Si sottolinea il comportamento, l'aspetto e la moralità, inclusi detti e stereotipi uditi in famiglia, a scuola o nella società. Non è necessario concordare con tali termini; potrebbe suscitare rabbia solo pensarci. Tuttavia, è importante scriverli. Un esempio potrebbe essere la convinzione che "le ragazze devono essere silenziose e ben educate", ecc.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Genere e sesso
<b>Tempo suggerito</b>	35 minuti - 50 minuti
<b>Obiettivo</b>	Consapevolezza dell'impatto della socializzazione sulla voce femminile. Discussione e condivisione di punti di vista su stereotipi e convinzioni riguardanti donne e ragazze che ostacolano la loro voce.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Lavagne a fogli mobili/2 grandi fogli di carta grigi, 4 pennarelli
<b>Note del formatore</b>	<p>Puoi menzionare le emozioni socialmente non accolte nelle ragazze e nelle donne, facendo riferimento alla frase "La rabbia nuoce alla bellezza" e chiedendo alle partecipanti di individuare detti simili relativi al genere. Incoraggiare a annotare tutte le associazioni.</p> <p>Concedi ai gruppi 10 minuti per collaborare e annotare le loro risposte. Alla scadenza dei 10 minuti, puoi verificare se necessitano di ulteriore tempo. Lettura delle risposte: Durata: 5-10 minuti</p> <p>Unisci i due gruppi e chiedi a ciascuno di condividere ciò che hanno scritto. Puoi designare una persona specifica del gruppo per la lettura o permettere al gruppo di decidere chi legge.</p> <p>Se qualche termine non è chiaro a te o alle partecipanti, richiedi spiegazioni su cosa intendesse dire chi l'ha scritto.</p> <p>Discussione: Durata: 10-15 minuti Dopo la lettura, chiedi se sono emerse osservazioni o difficoltà nel trovare le risposte.</p> <p>Spesso entrambi i gruppi elencano concetti contrastanti come: "Una donna dovrebbe essere modesta ma allo stesso tempo sexy". "Una donna non dovrebbe spendere denaro per sé ma dovrebbe apparire impeccabile."</p> <p>Chiedi delucidazioni sui doppi standard: per esempio, un ragazzo con numerose amicizie è considerato positivamente, mentre una ragazza con esperienze simili è etichettata in modo negativo.</p> <p>Chiedi se le partecipanti conoscono altri esempi di disparità di trattamento basati sul genere.</p> <p>Prossimo Esercizio sulla Voce: Durata: 15-25 minuti a seconda delle dimensioni del gruppo.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Genere e sesso
<b>Tempo suggerito</b>	35 minuti - 50 minuti
<b>Obiettivo</b>	Consapevolezza dell'impatto della socializzazione sulla voce femminile. Discussione e condivisione di punti di vista su stereotipi e convinzioni riguardanti donne e ragazze che ostacolano la loro voce.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Lavagne a fogli mobili/2 grandi fogli di carta grigi, 4 pennarelli
<b>Note del formatore</b>	<p>La fase successiva dell'attività: Voce (15-25 minuti, a seconda delle dimensioni del gruppo). Se il gruppo è già stanco dalla discussione, è possibile fare una pausa in questa fase o introdurre un energizzante per ravvivare il gruppo. 1. Suddividere le partecipanti in gruppi più piccoli: - Dividere le partecipanti in piccoli gruppi (2-4 persone). - Chiedere ai gruppi costituiti se alcune delle risposte scritte sulle lavagne nella prima parte dell'attività si riferiscono alla voce. 2. Lavagne a fogli mobili: - Appendere o posizionare le lavagne a fogli mobili con le risposte della prima fase dell'attività in un luogo visibile a tutti. I gruppi possono avvicinarsi alle lavagne a fogli mobili. 3. Tempo per individuare le risposte: - Concedere ai piccoli gruppi 3 minuti per individuare le risposte. 4. Riunione dei gruppi: - Al termine di questo periodo, riunire i gruppi e chiedere se sono emerse delle risposte. - È possibile evidenziare le risposte relative alla voce con un pennarello durante l'attività. - Se qualche frase o slogan non è chiaro, chiedere chiarimenti su come si collega alla voce. 5. Discussione: - Chiedere come le partecipanti la comprendono nel contesto dell'autodifesa. - Porre le seguenti domande:</p> <p>L'assenza di autorizzazione per le ragazze di gridare influisce sulla loro capacità di utilizzare la voce nella legittima difesa?</p> <p>Incitare le ragazze al silenzio si traduce in come operano e vengono trattate?</p> <p>Concedere tempo alle partecipanti disponibili per condividere i loro pensieri. Chiudere la discussione e la pausa:</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Incrementare la sicurezza, l'autoconsapevolezza e la consapevolezza della propria voce e delle proprie emozioni all'interno della coppia.
<b>Tempo suggerito</b>	20 minuti di esercizio in coppia: 12 minuti per l'attività e 8 minuti per la discussione e il feedback sulle regole.
<b>Obiettivo</b>	Incrementare la sicurezza, l'autoconsapevolezza e la consapevolezza della propria voce e delle proprie emozioni all'interno della coppia.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Quaderni Carta qualcosa per scrivere
<b>Note del formatore</b>	<p>La comunicazione influenza notevolmente la percezione di sé. Elementi come il tono della voce, la postura, i gesti e il contatto visivo giocano un ruolo cruciale.</p> <p>Anche l'umore, l'energia e lo stress influenzano la voce.</p> <p>la fiducia impatta diversi aspetti di noi stessi, modificando gesti e discorsi.</p> <p>Un esercizio di coppia può essere utile per lavorare su questi aspetti.</p> <p>Le partecipanti si mettono in coppia e si alternano nel parlare e nell'ascoltare.</p> <p>Durante i round, si condividono esperienze positive e negative, osservando tono, gesti ed espressioni facciali.</p> <p>Infine, si discute in gruppo su quanto osservato e la relazione tra voce, postura ed emozioni.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Sessione di brainstorming: come sviluppare una voce forte e potente in 10 minuti
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Migliorare la consapevolezza di ciò che favorisce il collegamento con un senso di potenza vocale.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Indicatore lavagna a fogli mobili
<b>Note del formatore</b>	<p>Se necessario abbreviare il workshop, è possibile saltare questa sezione. Si invita le partecipanti a ricordare i momenti in cui hanno percepito la propria voce come forte, ascoltata e chiara.</p> <p>Nel caso non riescano a richiamare esperienze personali, si suggerisce di pensare a personaggi di film, serie TV, libri o videogiochi che incarnino una voce decisa e coraggiosa.</p> <p>Si consiglia di incoraggiare le partecipanti a condividere ciò che li aiuta a esprimersi con chiarezza e forza.</p> <p>In mancanza di risposte immediate, si può suggerire: mantenere una postura eretta, spingere il petto in avanti, stare saldamente in piedi, praticare la respirazione diaframmatica (inspirare profondamente dal naso fino alla pancia ed espirare), creare un ambiente di supporto con un gruppo amichevole, avere consapevolezza che chi li circonda è un alleato solidale, favorire il benessere generale e creare un ambiente familiare che trasmetta sicurezza.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Esperienza vocale – Postura, vocalizzi e attività di gruppo (Parte 1)
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Esplora la tua voce in un contesto di gruppo e comprendi come essa viene amplificata attraverso la postura corporea.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Spazio disponibile per ciascun partecipante
<b>Note del formatore</b>	<p>Invitare le partecipanti a mantenere una postura eretta.</p> <p>Comandi suggeriti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sedersi in cerchio e allinearsi agli altri.</li> <li>Mantenere la schiena dritta.</li> <li>Evitare di incrociare braccia e gambe.</li> <li>Allungare il collo verso l'alto, rilassando le spalle.</li> <li>Eseguire alcune respirazioni profonde.</li> <li>Flettere e distendere delicatamente le ginocchia più volte (es. 4 volte).</li> <li>Sentire il contatto simmetrico con il suolo.</li> <li>Inspirare profondamente con il naso, espirare con la bocca.</li> <li>Ripetere il processo. Aggiungere il suono:</li> <li>Inspirare con il naso ed espirare sul suono "U" fino alla fine del respiro.</li> <li>Prestare attenzione al bacino.</li> <li>Ripetere l'inspirazione ed espirazione con il suono "U".</li> <li>Eseguire movimenti circolari con il bacino a destra e sinistra (es. 3 volte per direzione).</li> <li>Inspirare con il naso ed espirare con il suono "E" fino alla fine del respiro.</li> <li>Ripetere il processo.</li> <li>Essere consapevoli della gola: se si avverte dolore o fastidio, fare una pausa o bere acqua.</li> </ul>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Foreste
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Mantieni una postura corporea stabile, preparati al contatto fisico con un'altra persona e attiva la voce.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	nessuno
<b>Note del formatore</b>	<p>Questo esercizio è utile sia come preparazione al lavoro di coppia che come attività divertente.</p> <p>Istruzioni: 3 minuti: introdurre le regole e dimostrare l'esercizio. Chiedi alle partecipanti di diversi in coppie.</p> <p>In ogni coppia ci saranno la persona A e la persona B.</p> <p>Informali che si scambieranno i ruoli ogni 2 minuti.</p> <p>Se stai conducendo il workshop con una co-facilitatrice, dimostra l'esercizio insieme.</p> <p>Altrimenti, invita una volontaria a interpretare il ruolo dell'albero.</p> <p>Prima di iniziare, assicurati che tutti le partecipanti si sentano a proprio agio con l'esercizio e ricordagli il principio del consenso.</p> <p>Spiega che possono strofinarsi l'uno contro la schiena, i fianchi e i polpacci, ma non contro la parte anteriore del corpo.</p> <p>Chiedi alle coppie di concordare quale tipo di tocco è accettabile per loro.</p> <p>Condividi una storia su come, dopo un lungo sonno invernale, un orso si sveglia e si strofina contro un albero perché il pelo gli prude.</p> <p>L'orso trova un albero contro cui grattarsi, emettendo suoni ringhianti.</p> <p>Incoraggia le partecipanti a usare la propria voce, modellando i suoni che farebbe un orso.</p> <p>Dopo la dimostrazione, chiedi alle coppie di iniziare l'esercizio.</p> <p>Tempi: 2 round da 2 minuti ciascuno = 4 minuti La persona A diventa l'albero: rimane stabile e "radica".</p> <p>La persona B si trasforma in un orso appena uscito dal letargo: si stiracchia, fa rumori e inizia a strofinarsi contro l'albero.</p> <p>L'obiettivo dell'orso è mettere alla prova la stabilità dell'albero, mentre l'obiettivo dell'albero è resistere. 3 minuti: dopo entrambi i round, chiedi cosa li ha aiutati a sentirsi stabili come alberi e come si sono sentiti a produrre suoni come orsi.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Silenziatori
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Attiva le voci e promuovi la collaborazione.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Un'area rumorosa nella stanza
<b>Note del formatore</b>	<p>Comunica alle partecipanti che l'attività comporterà urla. Non tutte le persone potrebbero sentirsi a proprio agio con rumori forti, quindi preparale.</p> <p>Organizzazione: suddividere le partecipanti in tre gruppi di dimensioni simili. Se necessario, un gruppo potrebbe avere un membro in più. È preferibile avere almeno 9 partecipanti.</p> <p>Posizioni dei gruppi:          Gruppo 1: Un'estremità della sala          Gruppo 2: Estremità opposta          Gruppo 3: Centro della sala</p> <p>Istruzioni: Il Gruppo 1 sceglierà segretamente una parola o breve frase (2-3 sillabe) da gridare al Gruppo 2.          Chiedi al Gruppo 1 di sussurrarti la frase selezionata.          Il Gruppo 3 cercherà di coprire il grido del Gruppo 1 con il proprio rumore.          Obiettivo: il compito del Gruppo 2 è ascoltare la frase del Gruppo 1.          Dopo averla udita, dovrebbero alzare la mano.          Verifica se hanno indovinato correttamente.</p> <p>Rotazione dei ruoli: dopo ogni turno, cambia i ruoli in modo che ciascun gruppo provi ogni posizione.</p> <p>Conclusione: incoraggia l'idratazione per preservare la voce.          Al termine dell'attività, chiedi alle partecipanti di condividere le loro riflessioni.          Hanno incontrato delle sfide? Cosa hanno trovato di nuovo o interessante?</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La voce come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Esperienza con il posizionamento vocale del corpo, le vocali e l'esercizio di gruppo di gridare "Io sono", "Stop", "No", "Sì" (Parte 2)
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Esperienza della tua voce in un gruppo e come la voce viene rafforzata dalla postura del corpo. Sperimenta la tua voce e le sue potenziali possibilità.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Spazio disponibile per ciascun partecipante.
<b>Note del formatore</b>	<p>Indicazioni per la formatrice: Trova il tuo posto: - Spostati nella stanza e individua un luogo in cui ti senti al sicuro.</p> <p>Visualizzazione: - Chiudi gli occhi e immagina di trovarti su una montagna alta. Sentiti fiera di averla raggiunta e desidera annunciare al mondo la tua presenza e la tua forza! -Pronuncia la parola EHI! tre volte con gli occhi chiusi. -Ripetila altre tre volte ad occhi aperti - Poi grida la frase IO SONO! - IO SONO AL SICURO! Opzionale: - Puoi suggerire ale partecipanti di scegliere una parola personale.</p> <p>NOTA: - Se vuoi accorciare il workshop, puoi saltare questa parte. - Se hai tempo, puoi espandere l'esercizio suggerendo: - Gridare IO SONO con gioia e vitalità. - Osserva le reazioni del tuo corpo: dove si raddrizza, dove si contrae. - Ripeti con rabbia la frase IO SONO. - Osserva le reazioni del tuo corpo: dove si raddrizza, dove si contrae. - Prova a dire SONO con tristezza e rimpianto. - Identifica cosa può favorire una voce più decisa. - Infine, ripeti l'esercizio con le parole STOP, NO e SÌ, se hai tempo a disposizione. Ritorno al Circolo.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	La vocalità come strumento di autodifesa
<b>Titolo del capitolo</b>	Sommario, conclusione
<b>Tempo suggerito</b>	10 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sommario e incoraggiamento per le partecipanti a riflettere su come questo workshop possa essergli utile nella loro quotidianità.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Valutazioni delle partecipanti.
<b>Note del formatore</b>	<p>Incoraggia le partecipanti a riflettere su ciò che desiderano integrare nella loro routine quotidiana dopo il workshop, identificando quali insegnamenti potrebbero risultare utili.</p> <p>Invito per la Fase Finale: "Sediamoci in cerchio, facciamo un respiro profondo e riflettiamo su un'osservazione o esperienza del workshop che potrebbe esserci d'aiuto nell'utilizzare la propria voce per l'autodifesa nella vita di tutti i giorni. Scegliete un punto e condividetelo ad alta voce. Invitiamo ciascuno a condividere a turno, partendo da chi ha già un'idea."</p> <p>Al termine delle condivisioni, applausi e congratulazioni alle partecipanti per aver esplorato il concetto del proprio potere.</p> <p>"Celebratevi per aver riconosciuto il vostro potere e per aver compreso che gli strumenti per difendervi risiedono in voi stessi."</p>

Scenario:

**Deumanizzazione  
delle minoranze:  
Comprenderne i processi  
e prevenirli**

Autore:

***Veronica Pinto***



<b>Titolo del workshop</b>	Deumanizzazione delle minoranze: Compernderne i processi e prevenirli
<b>Titolo del capitolo</b>	Introduzione
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Il workshop si concentra sulla comprensione della disumanizzazione, ovvero il processo attraverso il quale le persone vengono trattate come meno importanti. I partecipanti prenderanno parte ad esercizi pratici e teatrali, oltre a momenti di riflessione, per approfondire questo tema nel contesto delle scienze sociali. Scopriranno i modi in cui la disumanizzazione può manifestarsi in vari ambiti, come i media, le istituzioni e nella vita
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Immagini stampate, cartelli, pc, casse per la musica. Necessario uno spazio ampio
<b>Note del formatore</b>	Durante la prima parte del workshop, esamineremo il concetto di Deumanizzazione così come è stato definito nell'ambito degli studi di psicologia sociale e ci inoltreremo nella definizione di tutte le forme sinora codificate del fenomeno. Nella seconda parte del workshop ci concentreremo sui temi dell'oggettificazione del gruppo sociale delle donne, rintracciando temi dell'attuale dibattito femminista e cercando di sciogliere nodi a partire dal pensiero sviluppato nel testo: Persona Oggetto della filosofa statunitense Martha Nussbaum.

<b>Titolo del workshop</b>	Deumanizzazione delle minoranze: Comprenderne i processi e prevenirli
<b>Titolo del capitolo</b>	Un gioco da ragazze
<b>Tempo suggerito</b>	30-35 minuti
<b>Obiettivo</b>	Breve introduzione al concetto di Deumanizzazione e alle sue forme più conosciute: oggettificazione, animalizzazione, demonizzazione.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	La facilitatrice introduce le presentazioni nel gruppo riportando alla memoria il gioco d'infanzia: se fossi...sarei... ed introducendo l'attività in maniera giocosa Chiede alle/ai partecipanti di definire se stessi come se fossero un animale, un oggetto, una figura sovrumana e di pensare al motivo per cui si effettua quella scelta.

<b>Titolo del workshop</b>	Deumanizzazione delle minoranze: Comprenderne i processi e prevenirli
<b>Titolo del capitolo</b>	Immagini delle storie
<b>Tempo suggerito</b>	25-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Breve introduzione al concetto di Deumanizzazione e alle sue forme più conosciute: oggettificazione, animalizzazione, demonizzazione.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Foto stampate, simboli, computer, proiettore, altoparlanti per la musica
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice dispone al centro della stanza una serie di immagini rappresentanti diverse forme di deumanizzazione e a lato una serie di cartellini con i nomi delle forme di deumanizzazione. Mette una musica.</p> <p>Chiede ai/alle partecipanti di muoversi liberamente nello spazio, in silenzio, e di osservare attentamente le immagini.</p> <p>Finita questa fase di osservazione, chiede ai/alle partecipanti di condividere le impressioni ricevute dalle immagini, se hanno rintracciato episodi storici che conoscono, se riescono ad immaginare le storie delle persone ritratte e dei gruppi sociali coinvolti.</p> <p>Condivisione e racconto di tutte le storie, se alcune non sono state rintracciate, racconto da parte della facilitatrice.</p> <p>La facilitatrice chiede poi al gruppo di osservare nuovamente le immagini e facendo lavoro di gruppo di porre ogni immagine sotto i cartellini dei processi di deumanizzazione coinvolti.</p> <p>Conversazione libera dei/delle partecipanti sui vissuti dell'esperienza e discussione guidata sui nuovi processi di deumanizzazione: biologizzazione, meccanizzazione, deumanizzazione per invisibilità.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Deumanizzazione delle minoranze: Compernderne i processi e prevenirli
<b>Titolo del capitolo</b>	Scene di quotidiana deumanizzazione
<b>Tempo suggerito</b>	25-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Introduzione al concetto di Infraumanizzazione, condivisione collettiva guidata sui vissuti dei/delle partecipanti
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice divide il gruppo in attori e spettatori, attrici e spettatrici.</p> <p>Fornisce al gruppo delle attrici e degli attori un tema per un'improvvisazione. I/le partecipanti saranno Cliente/Lavoratore-trice; Datore-trice di lavoro e Dipendente, Genitore e figlio/a ecc. Fornisce un input motivazionale per la realizzazione della scena: il/la cliente ha fretta, il lavoratore è distratto da qualcosa, Il/la datrice-tore di lavoro ha in mente l'obiettivo di produzione, Il dipendente chiede una diminuzione di ore lavorative, ecc.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Deumanizzazione delle minoranze: Comprenderne i processi e prevenirli
<b>Titolo del capitolo</b>	Persona ogetto
<b>Tempo suggerito</b>	30 - 40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Conoscere le caratteristiche dell'oggettivazione secondo Martha Nussbaum
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Oggetti di uso quotidiano
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice dispone una serie di oggetti di uso comune al centro della stanza, chiede alle/ai partecipanti di avvicinarsi e guardare bene ciascuno oggetto, tenerlo in mano, osservarlo e pensare, in silenzio, a cosa lo rende unico o meno.</p> <p>Guidando la discussione, partendo dalle impressioni dei/delle partecipanti sugli oggetti stessi, la facilitatrice esporrà le sette caratteristiche dell' oggettificazione individuate dalla filosofa Martha Nussbaum: Strumentalità, Negazione dell'autonomia, Inerzia/passività, Fungibilità, Violabilità, Proprietà, Negazione della soggettività.</p> <p>Esplorate queste dimensioni e la loro forte o debole interazione, la facilitatrice conduce un dibattito aperto e circolare sul concetto di oggettificazione del gruppo sociale delle donne.</p> <p>Conclude fornendo qualche input di pro e contro sui temi divisivi della pornografia femminista e del lavoro sessuale e lasciando libera espressione al gruppo.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Deumanizzazione delle minoranze: Comprenderne i processi e prevenirli
<b>Titolo del capitolo</b>	Chiusura del workshop
<b>Tempo suggerito</b>	20-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Riassunto
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Momento di confronto e dibattito aperto sui temi del workshop. Feedback da parte della facilitatrice e dei/delle partecipanti: cose buone e migliorabili.</p> <p>Apertura del cerchio con ritorno di esplorazione dello spazio liberato di oggetti e cartelli, in silenzio, stessa musica dell'inizio.</p> <p>Saluti.</p>

**Deumanizzazione  
delle minoranze:  
Comprenderne  
i processi  
e prevenirli**



## Presentazione

Il workshop intende concentrarsi sull'analisi dei processi di deumanizzazione, nelle sue diverse forme: animalizzazione, biologizzazione, oggettificazione, demonizzazione, di minoranze e gruppi socialmente marginalizzati. Attraverso esercizi esperienziali e teatrali e riflessioni guidate, i/le partecipanti potranno addentrarsi in un recente campo di indagine delle scienze sociali e potranno scoprire negli ambiti di manifestazione di questo fenomeno, nei contesti pubblici: mediatici, istituzionali e privati, personali, le forme più esplicite ed evidenti e quelle più sottili, nascoste. Durante la prima parte del workshop, esamineremo il concetto di Deumanizzazione così come è stato definito nell'ambito degli studi di psicologia sociale e ci inoltreremo nella definizione di tutte le forme sinora codificate del fenomeno. Nella seconda parte del workshop ci concentreremo sui temi dell'oggettificazione del gruppo sociale delle donne, rintracciando temi dell'attuale dibattito femminista e cercando di sciogliere nodi a partire dal pensiero sviluppato nel testo: *Persona Oggetto* della filosofa statunitense Martha Nussbaum.

Durata del workshop: 3 ore

Partecipanti: max 15 persone

Materiali: immagini stampate, cartelli, pc, casse per la musica

Necessario uno spazio ampio

## PRIMO ESERCIZIO: UN GIOCO DA RAGAZZE/I

- La facilitatrice introduce le presentazioni nel gruppo riportando alla memoria il gioco d'infanzia: se fossi...sarei... ed introducendo l'attività in maniera giocosa
- Chiede alle/ai partecipanti di definire se stessi come se fossero un **animale**, un **oggetto**, una **figura sovrumana** e di pensare al motivo per cui si effettua quella scelta.

Giro di presentazioni, ad ogni partecipante si chiede di individuare e condividere la motivazione della propria scelta.

Breve introduzione al concetto di Deumanizzazione e alle sue forme più conosciute: oggettificazione, animalizzazione, demonizzazione. Esempi storici.

## SECONDO ESERCIZIO: IMMAGINI DELLE STORIE

- La facilitatrice dispone al centro della stanza una serie di immagini rappresentanti diverse forme di deumanizzazione e a lato una serie di cartellini con i nomi delle forme di deumanizzazione. Mette una musica.
- Chiede ai/alle partecipanti di muoversi liberamente nello spazio, **in silenzio**, e di osservare attentamente le immagini.

Finita questa fase di osservazione, chiede ai/alle partecipanti di condividere le impressioni ricevute dalle immagini, se hanno rintracciato episodi storici che conoscono, se riescono ad immaginare le storie delle persone ritratte e dei gruppi sociali coinvolti.

Condivisione e racconto di tutte le storie, se alcune non sono state rintracciate, racconto da parte della facilitatrice.

- La facilitatrice chiede poi al gruppo di osservare nuovamente le immagini e facendo lavoro di gruppo di porre ogni immagine sotto i cartellini dei processi di deumanizzazione coinvolti.

Conversazione libera dei/delle partecipanti sui vissuti dell'esperienza e discussione guidata sui nuovi processi di deumanizzazione: biologizzazione, meccanizzazione, deumanizzazione per invisibilità.

## **TERZO ESERCIZIO: SCENE DI QUOTIDIANA DEUMANIZZAZIONE**

- La facilitatrice divide il gruppo in attori e spettatori, attrici e spettatrici.
- Fornisce al gruppo delle attrici e degli attori un tema per un'improvvisazione. I/le partecipanti saranno Cliente/Lavoratore-trice; Datore-trice di lavoro e Dipendente, Genitore e figlio/a ecc. Fornisce un input motivazionale per la realizzazione della scena: il/la cliente ha fretta, il lavoratore è distratto da qualcosa, Il/la datrice-tore di lavoro ha in mente l'obiettivo di produzione, Il dipendente chiede una diminuzione di ore lavorative, ecc.

Introduzione al concetto di Infraumanizzazione, condivisione collettiva guidata sui vissuti dei/delle partecipanti.

## QUARTO ESERCIZIO: PERSONA OGGETTO

- La facilitatrice dispone una serie di oggetti di uso comune al centro della stanza, chiede alle/ai partecipanti di avvicinarsi e guardare bene ciascuno oggetto, tenerlo in mano, osservarlo e pensare, **in silenzio**, a cosa lo rende unico o meno.

Guidando la discussione, partendo dalle impressioni dei/delle partecipanti sugli oggetti stessi, la facilitatrice esporrà **le sette caratteristiche dell'oggettificazione** individuate dalla filosofa Martha Nussbaum: Strumentalità, Negazione dell'autonomia, Inerzia/passività, Fungibilità, Violabilità, Proprietà, Negazione della soggettività.

Esplorate queste dimensioni e la loro forte o debole interazione, la facilitatrice conduce un dibattito aperto e circolare sul concetto di oggettificazione del gruppo sociale delle donne.

Conclude fornendo qualche input di pro e contro sui temi divisivi della pornografia femminista e del lavoro sessuale e lasciando libera espressione al gruppo.

## CHIUSURA DEL WORKSHOP

Momento di confronto e dibattito aperto sui temi del workshop.  
Feedback da parte della facilitatrice e dei/delle partecipanti: cose buone e migliorabili.

- Apertura del cerchio con ritorno di esplorazione dello spazio liberato
- di oggetti e cartelli, **in silenzio**, stessa musica dell'inizio.

Saluti

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



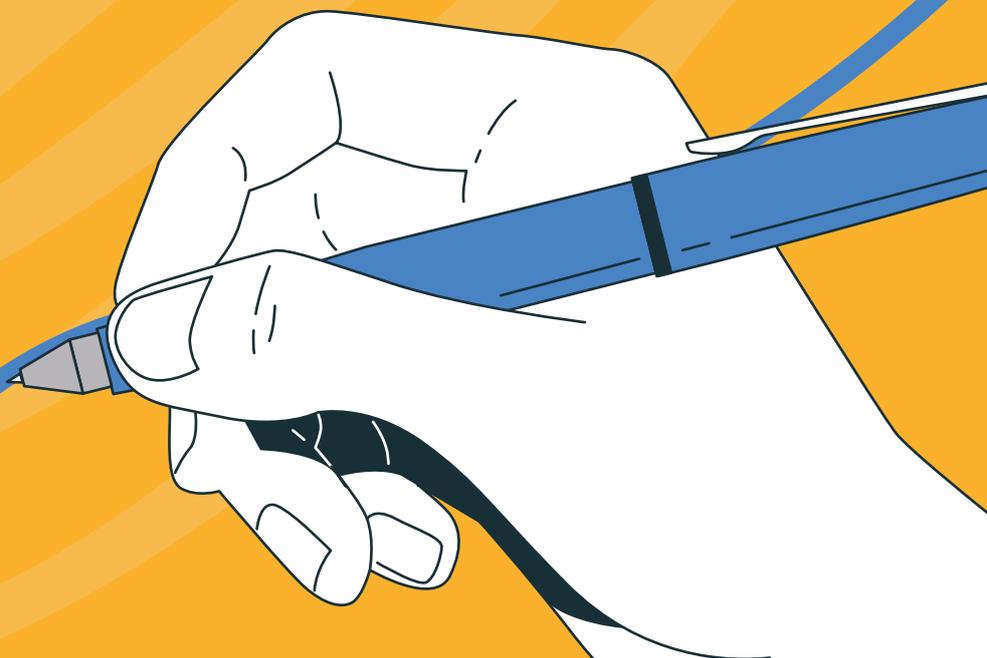
Cofinanziato  
dall'Unione europea

Scenario:

# **Da dove nasce il pregiudizio? Comprendere gli stereotipi per prevenire le discriminazioni**

Autore:

***Veronica Pinto***



<b>Titolo del workshop</b>	Da dove nasce il pregiudizio? Comprendere gli stereotipi per prevenire le discriminazioni
<b>Titolo del capitolo</b>	Introduzione
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Esaminare i meccanismi psicologici che plasmano stereotipi e pregiudizi
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Il workshop intende concentrarsi sull'analisi approfondita dei meccanismi psicologici che stanno alla base della formazione di stereotipi e pregiudizi. I/le partecipanti potranno sperimentare attraverso esercizi teatrali ed esperienziali le origini psicologiche e sociali, e la natura pervasiva ed automatica, di questi prodotti cognitivi.</p> <p>Durante la prima parte del workshop, esamineremo i concetti di Categorizzazione Sociale e ci avvicineremo alla Teoria dell'identità sociale di Tajfel e Turner, esploreremo poi il concetto di stereotipo, definendo chiaramente la sua struttura e la sua funzione nel contesto sociale. Concluderemo confrontandoci su pregiudizi e discriminazioni, nelle loro manifestazioni esplicite e implicite, focalizzando l'attenzione in particolar modo sulle discriminazioni di genere e sulle dinamiche di discriminazione multipla.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Da dove nasce il pregiudizio? Comprendere gli stereotipi per prevenire le discriminazioni
<b>Titolo del capitolo</b>	Inside-Outside
<b>Tempo suggerito</b>	20-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Introduzione alla categorizzazione sociale, allo stereotipo sociale e alla teoria dell'identità sociale
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Il workshop intende concentrarsi sull'analisi approfondita dei meccanismi psicologici che stanno alla base della formazione di stereotipi e pregiudizi. I/le partecipanti potranno sperimentare attraverso esercizi teatrali ed esperienziali le origini psicologiche e sociali, e la natura pervasiva ed automatica, di questi prodotti cognitivi.</p> <p>Durante la prima parte del workshop, esamineremo i concetti di Categorizzazione Sociale e ci avvicineremo alla Teoria dell'identità sociale di Tajfel e Turner, esploreremo poi il concetto di stereotipo, definendo chiaramente la sua struttura e la sua funzione nel contesto sociale. Concluderemo confrontandoci su pregiudizi e discriminazioni, nelle loro manifestazioni esplicite e implicite, focalizzando l'attenzione in particolar modo sulle discriminazioni di genere e sulle dinamiche di discriminazione multipla.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Da dove nasce il pregiudizio? Comprendere gli stereotipi per prevenire le discriminazioni
<b>Titolo del capitolo</b>	Stereotipi
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Introduzione alla categoria dello stereotipo sociale
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Fogli di carta, nastro adesivo, laptop o telefono per riprodurre musica.
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice mette sulla schiena di ogni partecipante uno stereotipo negativo ed uno positivo. Mette una musica.</p> <p>Chiede ai/alle partecipanti di muoversi liberamente nello spazio, in silenzio, e di osservare attentamente le altre persone secondo gli stereotipi associati.</p> <p>Finita questa fase di osservazione, chiede ai/alle partecipanti di avvicinarsi alle altre persone e fare loro delle domande di conoscenza, modificando il proprio comportamento a seconda degli stereotipi associati. Es. Come ti chiami? Ad una persona che ha il cartellino: AGGRESSIVO o SENSIBILE ecc.</p> <p>Poi domande che siano proposte di fare qualcosa insieme Es. Andiamo al cinema domani? Ad una persona che ha il cartellino: PIGRA o RITARDATARIO o ecc</p> <p>La facilitatrice insiste sull'importanza di creare una conversazione vera e propria con botta e risposta.</p> <p>Conversazione libera dei/delle partecipanti sui vissuti dell'esperienza. Breve discussione sui concetti di stereotipo positivo e negativo, su come dallo stereotipo si muova al pregiudizio, sulle reazioni che abbiamo quando ci rendiamo conto di essere stati/e stereotipizzati.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Da dove nasce il pregiudizio? Comprendere gli stereotipi per prevenire le discriminazioni
<b>Titolo del capitolo</b>	Scene di quotidiana discriminazione
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Assimilazione di uno stratagemma per affrontare la discriminazione
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice divide il gruppo in attori e spettatori. Minimo 8 persone in scena.</p> <p>Fornisce al gruppo delle attrici e degli attori un tema per un'improvvisazione: i/le partecipanti dovranno organizzarsi per fare un viaggio insieme o una festa, tenendo conto degli stereotipi associati alla persona. Tre di loro non potranno partecipare a causa proprio degli stereotipi associati. Il gruppo dovrà trovare il modo di comunicarglielo. Gli/le escluse continueranno poi brevemente l'improvvisazione fino a naturale conclusione.</p> <p>Discussione sui vissuti dei/delle partecipanti.</p> <p>Breve discussione facilitata sui processi di discriminazione, discriminazione multipla.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Da dove nasce il pregiudizio? Comprendere gli stereotipi per prevenire le discriminazioni
<b>Titolo del capitolo</b>	Strategie di sopravvivenza al conflitto
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Riconoscere i comportamenti discriminatori e reagire ad essi nella vita quotidiana. Esplorazione di strategie di sopravvivenza in situazioni di conflitto attraverso l'improvvisazione a coppie.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice proporrà delle improvvisazioni a due, assegnando a due persone un'identità personale e sociale specifica ed un conflitto da portare alle estreme conseguenze per poi tentare di risolvere.</p> <p>ES: nello stesso palazzo al piano di sopra una ragazza giovane iraniana sta cantando e suonando ad alto volume perché deve prepararsi per un'audizione a cui tiene molto; al piano di sotto una donna di 50 anni rumena è appena rientrata dal lavoro con forti dolori alla testa e vorrebbe riposare.</p> <p>Discussione sui vissuti dei/delle partecipanti.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Da dove nasce il pregiudizio? Comprendere gli stereotipi per prevenire le discriminazioni
<b>Titolo del capitolo</b>	Chiusura del workshop
<b>Tempo suggerito</b>	20-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Conclusione
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Laptop o telefono per riprodurre musica
<b>Note del formatore</b>	<p>Momento di confronto e dibattito aperto sui temi del workshop.  Feedback da parte della facilitatrice e dei/delle partecipanti: cose buone e migliorabili.</p> <p>Apertura del cerchio delle azioni con la camminata libera, stessa musica dell'inizio.  Momento di silenzio e nuova osservazione tra tutti/e, questa volta liberi dai cartellini.</p> <p>Saluti.</p>

**Da dove nasce  
il pregiudizio?  
Comprendere gli  
stereotipi  
per prevenire  
le discriminazioni**



## Presentazione

Il workshop intende concentrarsi sull'analisi approfondita dei meccanismi psicologici che stanno alla base della formazione di stereotipi e pregiudizi. I/le partecipanti potranno sperimentare attraverso esercizi teatrali ed esperienziali le origini psicologiche e sociali, e la natura pervasiva ed automatica, di questi prodotti cognitivi.

Durante la prima parte del workshop, esamineremo i concetti di Categorizzazione Sociale e ci avvicineremo alla Teoria dell'identità sociale di Tajfel e Turner, esploreremo poi il concetto di stereotipo, definendo chiaramente la sua struttura e la sua funzione nel contesto sociale. Concluderemo confrontandoci su pregiudizi e discriminazioni, nelle loro manifestazioni esplicite e implicite, focalizzando l'attenzione in particolar modo sulle discriminazioni di genere e sulle dinamiche di discriminazione multipla.

Durata del workshop: 3 ore

Partecipanti: max 15 persone

Materiali: post-it, pc, casse per la musica

Necessario uno spazio ampio

## PRIMO ESERCIZIO: INSIDE/OUTSIDE

- La facilitatrice divide il gruppo in 2 o più sottogruppi a seconda del numero di partecipanti e chiede ad ogni gruppo di scegliere tra cibo, film o sport di trovare qualcosa che piaccia molto a tutti/e. ( Metodo del Consenso, non della Maggioranza)
- Formati i gruppi, la facilitatrice chiede ad ogni gruppo di darsi un nome a alimenta giocosamente l'eccitazione rispetto all'appartenenza di tutte le persone a ciascun gruppo.
- Il primo gruppo si dispone in cerchio, e si muove girando su se stesso, i partecipanti del secondo gruppo, uno alla volta, dovranno provare a passare in mezzo. Il primo gruppo potrà scegliere senza alcuna ragione, senza parlare, di far passare la persona o no, aprendo o stringendo il cerchio. Si ripete la stessa cosa a gruppi invertiti.

Chiuso l'esercizio i/le partecipanti si dispongono in cerchio per una condivisione libera dell'esperienza a partire dalla costruzione del gruppo: scelta dell'oggetto di piacere in comune, scelta del nome, tipo di processo.

Breve introduzione ai concetti di Categorizzazione sociale, Stereotipo Sociale, Teoria dell'identità Sociale.

## SECONDO ESERCIZIO: STEREOTIPI +/-

- La facilitatrice mette sulla schiena di ogni partecipante uno stereotipo negativo ed uno positivo. Mette una musica.
- Chiede ai/alle partecipanti di muoversi liberamente nello spazio, **in silenzio**, e di osservare attentamente le altre persone secondo gli stereotipi associati.

Finita questa fase di osservazione, chiede ai/alle partecipanti di avvicinarsi alle altre persone e fare loro delle **domande di conoscenza**, modificando il proprio comportamento a seconda degli stereotipi associati.

Es. Come ti chiami? Ad una persona che ha il cartellino: AGGRESSIVO o SENSIBILE ecc.

Poi **domande che siano proposte di fare qualcosa insieme**

Es. Andiamo al cinema domani? Ad una persona che ha il cartellino: PIGRA o RITARDATARIO o ecc

La facilitatrice insiste sull'importanza di creare una conversazione vera e propria con botta e risposta.

Conversazione libera dei/delle partecipanti sui vissuti dell'esperienza.

Breve discussione sui concetti di stereotipo positivo e negativo, su come dallo stereotipo si muova al pregiudizio, sulle **reazioni** che abbiamo quando ci rendiamo conto di essere stati/e stereotipizzati.

## **TERZO ESERCIZIO: SCENE DI QUOTIDIANA DISCRIMINAZIONE**

- La facilitatrice divide il gruppo in attori e spettatori. Minimo 8 persone in scena.
- Fornisce al gruppo delle attrici e degli attori un tema per un'improvvisazione: i/le partecipanti dovranno organizzarsi per fare un viaggio insieme o una festa, tenendo conto degli stereotipi associati alla persona. Tre di loro non potranno partecipare a causa proprio degli stereotipi associati. Il gruppo dovrà trovare il modo di comunicarglielo. Gli/le escluse continueranno poi brevemente l'improvvisazione fino a naturale conclusione.

Discussione sui vissuti dei/delle partecipanti.

Breve discussione facilitata sui processi di discriminazione, discriminazione multipla.

## QUARTO ESERCIZIO: STRATEGIE DI SOPRAVVIVENZA AL CONFLITTO

- La facilitatrice proporrà delle improvvisazioni a due, assegnando a due persone un'identità personale e sociale specifica ed un conflitto da portare alle estreme conseguenze per poi tentare di risolvere.

ES: nello stesso palazzo al piano di sopra una ragazza giovane iraniana sta cantando e suonando ad alto volume perché deve prepararsi per un'audizione a cui tiene molto; al piano di sotto una donna di 50 anni rumena è appena rientrata dal lavoro con forti dolori alla testa e vorrebbe riposare.

Discussione sui vissuti dei/delle partecipanti.

## Chiusura del workshop

Momento di confronto e dibattito aperto sui temi del workshop.  
Feedback da parte della facilitatrice e dei/delle partecipanti:  
cose buone e migliorabili.

- Apertura del cerchio delle azioni con la camminata libera, stessa musica dell'inizio. Momento di silenzio e nuova osservazione tra tutti/e, questa volta liberi dai cartellini.

Saluti.

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



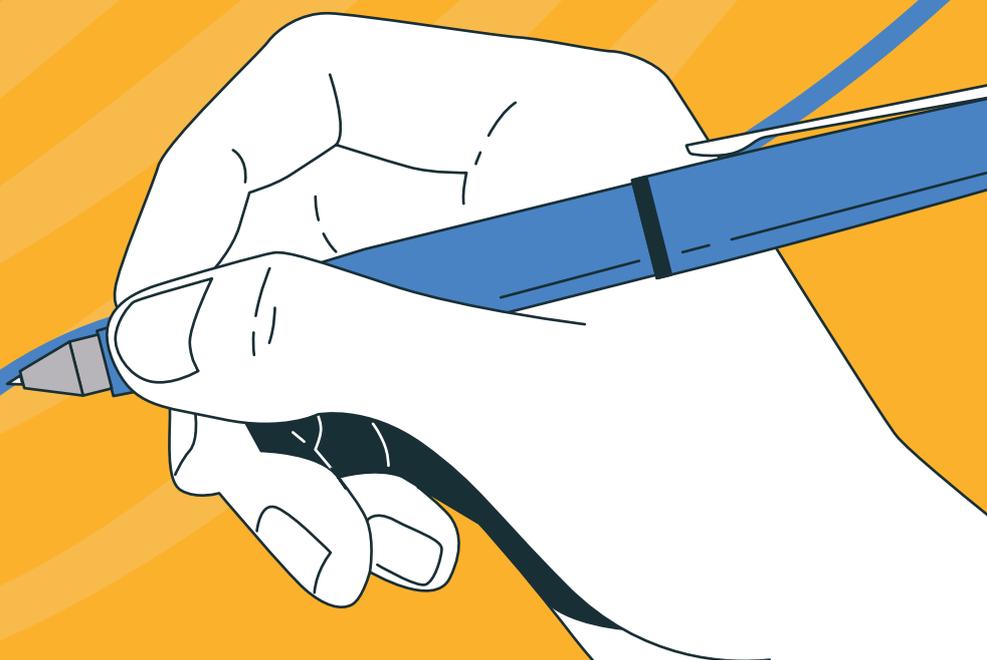
Cofinanziato  
dall'Unione europea

Scenario:

**Seminario sul  
linguaggio inclusivo.  
Come comunicare  
per prevenire danni?**

Autore:

**Jolanta  
Siekiewicz-Prochowicz**



<b>Titolo del workshop</b>	Come parlare senza nuocere? Un workshop sul linguaggio inclusivo
<b>Titolo del capitolo</b>	Come voglio che le persone mi parlino
<b>Tempo suggerito</b>	15-20 minuti
<b>Obiettivo</b>	Per creare un legame nel gruppo e creare un clima di apertura e fiducia
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Schede Dixit o altre immagini (è possibile utilizzare un set di cartoline o altra grafica prestampata) Presentazione PowerPoint (diapositiva 1)
<b>Note del formatore</b>	<p>Impostazione iniziale: sedie nella stanza disposte in cerchio. Al centro del cerchio, carte Dixit sparse o grafici preparati dal facilitatore. <b>IMPORTANTE:</b> dovrebbero esserci più carte rispetto al numero di partecipanti al workshop. Il facilitatore si presenta, usando la frase: "Vorrei che mi chiamassi... (nome, soprannome)" e introduce brevemente la sua esperienza e affiliazioni. I partecipanti scelgono quindi una carta/grafico che ritengono esprima al meglio la loro personalità. Il facilitatore chiede ai partecipanti di presentarsi ponendo la domanda: "Come vuoi essere chiamato?" I partecipanti condividono le loro riflessioni sui grafici, rispondendo alla domanda: "Perché questa carta ha catturato la tua attenzione? Cosa dice di te?" Il facilitatore fornisce una breve introduzione all'argomento del workshop in base alla diapositiva 1.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Come parlare senza farsi male? Workshop sul linguaggio inclusivo
<b>Titolo del capitolo</b>	Qui valgono alcune regole. Informazioni sul contratto
<b>Tempo suggerito</b>	15-20 minuti
<b>Obiettivo</b>	Denominare ed elencare le regole da applicare durante il workshop per garantire che i partecipanti si sentano sicuri e a proprio agio nel lavorare insieme.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Post-it, lavagna a fogli mobili, pennarello
<b>Note del formatore</b>	Il facilitatore distribuisce i Post-it e chiede ai partecipanti di identificare e scrivere le loro esigenze e le regole suggerite che potrebbero aiutare a creare uno spazio sicuro. I partecipanti attaccano i post-it sul flipchart, il facilitatore li organizza e chiede il consenso sulle regole proposte. Se il consenso non viene ottenuto, il facilitatore discute la necessità della regola con il gruppo. Per un workshop online, usa Mentimeter invece dei Post-it, fonte: <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a> . <b>IMPORTANTE:</b> assicurati di familiarizzare con le funzionalità dell'applicazione e di preparare questo esercizio in anticipo.

<b>Titolo del workshop</b>	Come parlare senza farsi male? Workshop sul linguaggio inclusivo
<b>Titolo del capitolo</b>	Cosa vedi quando senti questo?
<b>Tempo suggerito</b>	30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Rendere i partecipanti consapevoli di come il linguaggio plasma le nostre convinzioni sulle persone e sui fenomeni.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Presentazione PowerPoint (slide 2) Carta e penna per ogni partecipante per scrivere le proprie associazioni
<b>Note del formatore</b>	Il facilitatore chiede ai partecipanti di scrivere la loro prima associazione con le parole che sentono. <b>IMPORTANTE:</b> il facilitatore sottolinea di non temere le associazioni negative e di scrivere tutto ciò che viene in mente. -storpio -frocio -zingaro -vecchia strega -monello Quali immagini ci vengono in mente quando sentiamo certe parole? Perché sono dannose? In che modo il linguaggio influenza i nostri pensieri sulle persone di certi gruppi sociali? Discussione guidata dal facilitatore (con diapositiva 2 di supporto) Il facilitatore chiede ai partecipanti di scrivere la loro prima associazione con le parole che sentono. -persona con disabilità -persona LGBTQ+ -persona Rom -persona anziana -persona più giovane Le associazioni sono cambiate quando è cambiato il linguaggio usato per descrivere certi gruppi sociali? Discussione guidata dal facilitatore.

<b>Titolo del workshop</b>	Come parlare senza farsi male? Workshop sul linguaggio inclusivo
<b>Titolo del capitolo</b>	Detti innocenti o stereotipi profondamente radicati?
<b>Tempo suggerito</b>	25-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Rendere i partecipanti consapevoli del significato etico delle parole e delle frasi radicate nel linguaggio e incoraggiare la riflessione sul modo in cui parliamo.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Schede con modi di dire o detti radicati nella lingua Esempi per il polacco: "I bambini e i pesci non hanno voce" "Una donna fuori dal carro rende più leggero il cammino per i cavalli" "Conversazione virile, chiacchiere femminili" "Piangi come una donna"
<b>Note del formatore</b>	Nota per il traduttore: trova gli equivalenti di idiomi e detti nella lingua data. Per un workshop online, scrivi i detti per ogni gruppo nella chat. Dividi il gruppo in squadre da tre (preferibilmente in modo casuale). Ogni gruppo pesca una carta. Il tuo compito è discutere cosa stiamo effettivamente dicendo del mondo quando usiamo questi detti. Quali stereotipi stiamo rafforzando? Quindi ogni gruppo crea due nuovi detti o detti che riflettono il loro mondo ideale. Dopodiché, i gruppi condividono i loro risultati con tutti. (Per un workshop più lungo, puoi suggerire di creare poster con i detti dei sogni).

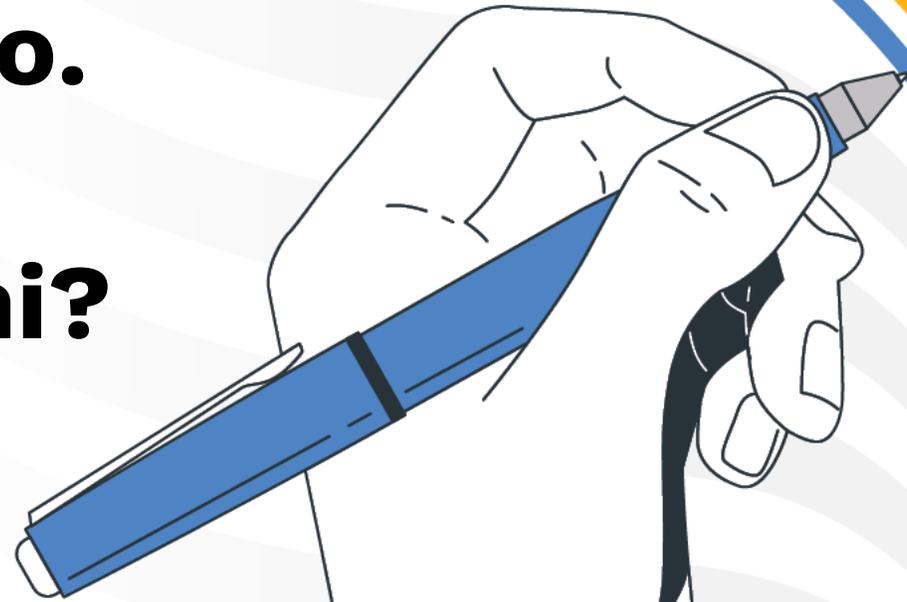
<b>Titolo del workshop</b>	Come parlare senza farsi male? Workshop sul linguaggio inclusivo
<b>Titolo del capitolo</b>	Quindi, non possiamo più dire nulla? Sulle regole del linguaggio inclusivo
<b>Tempo suggerito</b>	30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Fornire ai partecipanti strumenti e linee guida utili per l'uso quotidiano di un linguaggio inclusivo.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Presentazione PowerPoint (diapositive 3-4)
<b>Note del formatore</b>	Il facilitatore utilizza un metodo di lezione che incorpora le conoscenze acquisite nelle diapositive 3 e 4 e guida una discussione sulle singole linee guida per un linguaggio inclusivo.

<b>Titolo del workshop</b>	Come parlare senza farsi male? Workshop sul linguaggio inclusivo
<b>Titolo del capitolo</b>	Parlami... Inclusivamente
<b>Tempo suggerito</b>	30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Praticare l'applicazione pratica del linguaggio inclusivo nella comunicazione quotidiana
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Nessuno.
<b>Note del formatore</b>	Il facilitatore divide il gruppo in squadre da tre. <b>IMPORTANTE:</b> assicurarsi che la composizione del gruppo sia diversa dall'esercizio precedente. Il facilitatore assegna a ogni gruppo il compito di creare un messaggio usando un linguaggio inclusivo. 1) Informa il tuo quartiere di un picnic comunitario che si terrà questo fine settimana. Progetta eventi inclusivi per il picnic e descrivili. 2) Scrivi un annuncio di lavoro per un operaio edile. Proponi criteri chiari e non discriminatori. 3) Scrivi un comunicato stampa per i media locali su una nuova idea per attività inclusive da parte dell'associazione femminile locale nella tua città. Inventi l'attività. Ogni gruppo presenta il risultato del proprio lavoro al forum. Il facilitatore raccoglie e riassume in modo comprensivo le riflessioni chiave di ogni gruppo.

<b>Titolo del workshop</b>	Come parlare senza farsi male? Workshop sul linguaggio inclusivo
<b>Titolo del capitolo</b>	Per me il linguaggio inclusivo significa...
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Raccogliere e organizzare le conoscenze e le esperienze acquisite
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Applicazione Mentimeter, fonte: <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a>
<b>Note del formatore</b>	Il facilitatore usa l'applicazione Mentimeter per raccogliere riflessioni sul linguaggio inclusivo emerse durante il workshop. <b>IMPORTANTE:</b> preparare l'applicazione in anticipo e familiarizzare con la sua funzionalità.

<b>Titolo del workshop</b>	Come parlare senza farsi male? Workshop sul linguaggio inclusivo
<b>Titolo del capitolo</b>	Lavatrice, Valigia, Cestino
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Valutazione del workshop
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Grafica raffigurante una lavatrice, una valigia e un bidone; Post-it Per un workshop online: sondaggio o mentimeter.com
<b>Note del formatore</b>	Il facilitatore indica le illustrazioni della lavatrice, della valigia e del cestino e chiede ai partecipanti di considerare cosa stanno portando con sé nella valigia ("Userò attivamente"), cosa va nella lavatrice ("Bisogna pensare di più") e cosa non era necessario. <b>IMPORTANTE:</b> per questo esercizio, il facilitatore può lasciare la stanza per garantire l'anonimato dei partecipanti. Questo esercizio mira a raccogliere feedback preziosi per il facilitatore e non dovrebbe essere discusso nel gruppo. Concludere la formazione ringraziando tutti i partecipanti per la loro attività e il loro impegno.

**Seminario sul  
linguaggio inclusivo.  
Come comunicare  
per prevenire danni?**



Il linguaggio inclusivo (LI) è un modo di comunicare che coinvolge tutti, considerando i gruppi minoritari e quelli a rischio di esclusione. Si tratta di un linguaggio privo di stereotipi e pregiudizi, in cui il parlante si fa carico delle proprie parole e della sicurezza dei destinatari.

Il linguaggio plasma la realtà: influenzando la percezione di un determinato gruppo sociale. L'impiego di termini specifici può generare o consolidare pregiudizi, spesso rispecchiando stereotipi inconsci. Adottando un linguaggio inclusivo, riconosciamo che le nostre parole riflettono la nostra prospettiva e plasmano la percezione delle persone con cui interagiamo quotidianamente. Il linguaggio incide sul pensiero e sul comportamento.

Nel linguaggio inclusivo (IL), è compito del gruppo maggioritario (come coloro con il privilegio della cittadinanza nel paese in cui risiedono) comunicare in modo non dannoso.

I gruppi minoritari a rischio di esclusione non hanno l'obbligo di istruire la maggioranza sui propri diritti: si tratta di un impegno non retribuito e spesso faticoso.

IL non è un insieme chiuso di regole ma piuttosto un insieme di linee guida volte a favorire la consapevolezza.

È in costante processo di sviluppo, il che significa che nei nostri sforzi per comunicare in modo inclusivo commetteremo errori. È importante esserne consapevoli ed essere pronti a chiedere scusa e a cambiare il modo in cui parliamo di determinati argomenti, individui o fenomeni.

Nel contesto del linguaggio inclusivo (LI), è cruciale non presumere che tutti siano identici (ad esempio, che abbiano vissuto esperienze simili legate al background e all'istruzione) e quindi presentino esigenze analoghe. È di primaria importanza prestare attenzione al modo in cui le persone con cui interagiamo comunicano. Un aspetto chiave del LI è la chiarezza. È fondamentale redigere messaggi in modo che siano comprensibili a un vasto pubblico, inclusi coloro che non possiedono competenze specialistiche nel settore e coloro per i quali la nostra lingua non è la madrelingua. Nella comunicazione inclusiva, specialmente in contesti interculturali e multilingue, è essenziale evitare l'uso di metafore, gergo, modi di dire e acronimi che potrebbero risultare incomprensibili per tutti.

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

## Appunti per il formatore

Preparazione: lavagna con fogli mobili, pennarelli, penne, fogli A4, post-it, carte Dixit o grafica stampata (illustrazioni di fiabe che possono ispirare i partecipanti durante la formazione); formazione online, familiarizzati in anticipo con l'applicazione [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com) e prepara le schede/grafiche Dixit in formato JPG; Durante il workshop, il linguaggio che adotterai sarà un modello per i partecipanti. Evita generalizzazioni e non dare per scontate esperienze condivise nel gruppo (es. "Lo capiamo tutti..." o "Come tutti sanno...").

Rivolgiti ai partecipanti in base alle loro preferenze, che scoprirai durante l'esercizio introduttivo: ciò rafforzerà la loro agenzia.

Ricorda che nel linguaggio inclusivo, la priorità è la sicurezza dei partecipanti alla comunicazione, di cui sei responsabile durante il workshop.

Non esitare a scusarti. Il linguaggio inclusivo è un processo in cui tutti commettiamo errori. È possibile che ne faccia uno durante il workshop: l'importante è una comunicazione onesta e la volontà di cambiare.

Scenario:

# **Lo storytelling come strumento di autocoscienza**

Autore:

***Stephan Taverna***



<b>Titolo del workshop</b>	Lo storytelling come strumento di autoscienza
<b>Titolo del capitolo</b>	Introduzione
<b>Tempo suggerito</b>	20-25 minuti
<b>Obiettivo</b>	Presentazione degli obiettivi e dello scopo del workshop
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Lo storytelling è una potente tecnica narrativa che può essere utilizzata per esplorare e comprendere meglio se stessi.</p> <p>Questo workshop è progettato per persone socializzate come donne e mira a utilizzare lo storytelling come strumento transfemminista per migliorare l'autoscienza e l'autostima. Attraverso la narrazione delle proprie storie, le partecipanti potranno riflettere sulle loro esperienze, riconoscere il loro valore e rafforzare la loro autostima.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Lo storytelling come strumento di autoscienza
<b>Titolo del capitolo</b>	Lo storytelling come mezzo di autoscienza - introduzione
<b>Tempo suggerito</b>	20-30 minuti
<b>Obiettivo</b>	Introduzione alla herstoria come strumento di autoconsapevolezza
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Lo storytelling è uno strumento potente per l'autoscienza femminista. Raccontare la propria storia permette alle donne di riflettere sulle loro esperienze, riconoscere i propri successi e affrontare le sfide con una nuova prospettiva. La narrazione aiuta a organizzare le esperienze in una sequenza comprensibile, facilitando la riflessione e la crescita personale. Attraverso lo storytelling, le donne possono condividere storie comuni creando un senso di appartenenza e solidarietà, permettendo loro di trovare supporto reciproco.</p> <p>Lo storytelling promuove l'empowerment, l'autostima e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, offrendo uno strumento potente per l'autoscienza e il cambiamento sociale.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Lo storytelling come strumento di autocoscienza
<b>Titolo del capitolo</b>	Come raccontare la nostra storia
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Conoscere la struttura per costruire la propria storia
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Una struttura narrativa ben definita è essenziale per raccontare la nostra storia:</p> <p>Punto di vista: La situazione di partenza: descrivi il contesto iniziale della tua storia, fornendo le informazioni necessarie per comprendere la situazione. Presenta i personaggi principali (incluso te stesso) e le loro relazioni. Stabilisci il tono e l'atmosfera della storia.</p> <p>Problema: la tensione o il conflitto vissuto. Introduci l'elemento di conflitto o la sfida che hai affrontato. Spiega come questo problema ha creato tensione o squilibrio nella tua vita. Descrivi le tue emozioni e i tuoi pensieri di fronte a questa difficoltà.</p> <p>Soluzione: Come il conflitto è stato superato. Racconta le azioni che hai intrapreso per affrontare il problema. Evidenzia le scelte difficili che hai dovuto fare e le lezioni che hai imparato lungo il percorso. Mostra come hai trovato la forza interiore per superare gli ostacoli e raggiungere una risoluzione.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Lo storytelling come strumento di autocoscienza
<b>Titolo del capitolo</b>	La mappa della vita
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sviluppare la consapevolezza delle esperienze di vita nel plasmare l'heritoria personale
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Carta, penna
<b>Note del formatore</b>	<p>Distribuite a ciascuna partecipante un foglio di carta e una penna.</p> <p>Invitatele a disegnare una linea orizzontale al centro del foglio, che rappresenterà la loro linea del tempo.</p> <p>Chiedete loro di segnare sulla linea gli eventi significativi della loro vita, partendo dalla nascita fino al presente. Questi eventi possono includere momenti di svolta, sfide superate, traguardi raggiunti o esperienze che hanno avuto un impatto duraturo su di loro.</p> <p>Accanto a ciascun evento, invitatele a scrivere una breve descrizione e l'anno in cui si è verificato.</p> <p>Una volta completata la mappa, chiedete alle partecipanti di riflettere su come ciascun evento ha influenzato la loro crescita personale e la loro autostima. Possono porsi domande come:</p> <p>Cosa ho imparato da questa esperienza?  Come mi ha fatto sentire questo evento?  In che modo ha plasmato la mia percezione di me stessa?  Quali punti di forza o qualità ho sviluppato grazie a questa esperienza?</p> <p>Incoraggiate le partecipanti a condividere le loro riflessioni con il gruppo, se si sentono a proprio agio nel farlo. L'ascolto delle storie delle altre può creare un senso di connessione e supporto reciproco.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Lo storytelling come strumento di autocoscienza
<b>Titolo del capitolo</b>	Cambiare il nostro punto di vista
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sviluppare la capacità di riconoscere e vivere altre prospettive
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Chiedere alle partecipanti di narrare un evento in cui hanno dovuto affrontare una sfida.</p> <p>Esplora punti di vista alternativi: provare a raccontare la storia dalla prospettiva di un'altra persona coinvolta, o immagina come potrebbe apparire a un osservatore esterno.</p> <p>Mettere in discussione le proprie convinzioni: analizzare criticamente le proprie interpretazioni degli eventi e chiedersi se esistono altre spiegazioni plausibili. Cerca di identificare eventuali pregiudizi o assunzioni che potrebbero influenzare la propria prospettiva.</p> <p>Narrazione resiliente: concentrarsi su come si sono affrontato le sfide e su cosa hai imparato da esse, piuttosto che sugli aspetti negativi.</p> <p>Uso delle metafore: le metafore possono essere uno strumento potente per comunicare concetti astratti o emozioni complesse. Trovare una metafora che risuoni con la propria esperienza e usarla per arricchire la propria narrazione e offrire una prospettiva inedita.</p> <p>Essere oneste con te stesse: la narrazione autentica richiede onestà e vulnerabilità. A volte anche solo mettere su carta alcuni vissuti in maniera onesta può essere trasformativo.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Lo storytelling come strumento di autocoscienza
<b>Titolo del capitolo</b>	Cambiare il nostro punto di vista
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sviluppare la capacità di riconoscere e vivere altre prospettive
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Non sono richiesti
<b>Note del formatore</b>	<p>Alcuni aspetti da tenere in considerazione:</p> <p>Un workshop sullo storytelling e autonarrazione può avere alcuni trigger warning che includono:          Violenza di genere e abusi: storie che descrivono aggressioni fisiche, sessuali o psicologiche subite dalle donne.</p> <p>Discriminazione e molestie: racconti di sessismo, misoginia, oggettificazione o disparità di trattamento basate sul genere.</p> <p>Disturbi alimentari e dismorfismo corporeo: narrazioni incentrate su problemi di immagine corporea e comportamenti alimentari dannosi.</p> <p>Autolesionismo e ideazione suicidaria: storie che toccano temi di depressione, autolesionismo o pensieri suicidi.</p> <p>È fondamentale avvisare preventivamente le partecipanti della possibile presenza di questi contenuti sensibili, in modo che possano decidere consapevolmente se partecipare o prendersi cura del proprio benessere emotivo. Altrettanto importante è utilizzare i trigger warning in maniera accurata e non generica per evitare che questi diventino controproducenti.</p> <p>Fornire risorse di supporto e momenti di debriefing è altrettanto importante per creare un ambiente sicuro e di cura reciproca durante il workshop.</p>

# Lo Storytelling come strumento di autoscienza



## **Introduzione**

Lo storytelling è una potente tecnica narrativa che può essere utilizzata per esplorare e comprendere meglio se stessi.

Questo workshop è progettato per persone socializzate come donne e mira a utilizzare lo storytelling come strumento transfemminista per migliorare l'autocoscienza e l'autostima. Attraverso la narrazione delle proprie storie, le partecipanti potranno riflettere sulle loro esperienze, riconoscere il loro valore e rafforzare la loro autostima.

## **Lo Storytelling come mezzo di Autocoscienza.**

Lo storytelling è uno strumento potente per l'autocoscienza femminista. Raccontare la propria storia permette alle donne di riflettere sulle loro esperienze, riconoscere i propri successi e affrontare le sfide con una nuova prospettiva. La narrazione aiuta a organizzare le esperienze in una sequenza comprensibile, facilitando la riflessione e la crescita personale. Attraverso lo storytelling, le donne possono condividere storie comuni creando un senso di appartenenza e solidarietà, permettendo loro di trovare supporto reciproco. Lo storytelling promuove l'empowerment, l'autostima e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, offrendo uno strumento potente per l'autocoscienza e il cambiamento sociale.

## Come raccontare la nostra storia

Una struttura narrativa ben definita è essenziale per raccontare la nostra storia.

1) Punto di vista: La situazione di partenza

Descrivi il contesto iniziale della tua storia, fornendo le informazioni necessarie per comprendere la situazione.

Presenta i personaggi principali (incluso te stesso) e le loro relazioni.

Stabilisci il tono e l'atmosfera della storia.

2) Problema: La tensione o il conflitto vissuto

Introduci l'elemento di conflitto o la sfida che hai affrontato.

Spiega come questo problema ha creato tensione o squilibrio nella tua vita.

Descrivi le tue emozioni e i tuoi pensieri di fronte a questa difficoltà.

3) Soluzione: Come il conflitto è stato superato

Racconta le azioni che hai intrapreso per affrontare il problema.

Evidenzia le scelte difficili che hai dovuto fare e le lezioni che hai imparato lungo il percorso.

Mostra come hai trovato la forza interiore per superare gli ostacoli e raggiungere una risoluzione.

## Esercizio: La mappa della vita

- Distribuite a ciascuna partecipante un foglio di carta e una penna.
- Invitatele a disegnare una linea orizzontale al centro del foglio, che rappresenterà la loro linea del tempo.
- Chiedete loro di segnare sulla linea gli eventi significativi della loro vita, partendo dalla nascita fino al presente. Questi eventi possono includere momenti di svolta, sfide superate, traguardi raggiunti o esperienze che hanno avuto un impatto duraturo su di loro.
- Accanto a ciascun evento, invitatele a scrivere una breve descrizione e l'anno in cui si è verificato.
- Una volta completata la mappa, chiedete alle partecipanti di riflettere su come ciascun evento ha influenzato la loro crescita personale e la loro autostima. Possono porsi domande come:  
Cosa ho imparato da questa esperienza?  
Come mi ha fatto sentire questo evento?  
In che modo ha plasmato la mia percezione di me stessa?  
Quali punti di forza o qualità ho sviluppato grazie a questa esperienza?
- Incoraggiate le partecipanti a condividere le loro riflessioni con il gruppo, se si sentono a proprio agio nel farlo. L'ascolto delle storie delle altre può creare un senso di connessione e supporto reciproco.

## **Esercizio: Cambiare il nostro punto di vista**

**Chiedere alle partecipanti di narrare un evento in cui hanno dovuto affrontare una sfida.**

### **Esplora punti di vista alternativi:**

Provare a raccontare la storia dalla prospettiva di un'altra persona coinvolta, o immagina come potrebbe apparire a un osservatore esterno.

### **Mettere in discussione le proprie convinzioni:**

Analizzare criticamente le proprie interpretazioni degli eventi e chiedersi se esistono altre spiegazioni plausibili. Cerca di identificare eventuali pregiudizi o assunzioni che potrebbero influenzare la propria prospettiva.

### **Narrazione resiliente:**

Concentrarsi su come si sono affrontato le sfide e su cosa hai imparato da esse, piuttosto che sugli aspetti negativi.

### **Uso delle metafore:**

Le metafore possono essere uno strumento potente per comunicare concetti astratti o emozioni complesse. Trovare una metafora che risuoni con la propria esperienza e usarla per arricchire la propria narrazione e offrire una prospettiva inedita.

### **Essere oneste con te stesse:**

La narrazione autentica richiede onestà e vulnerabilità. A volte anche solo mettere su carta alcuni vissuti in maniera onesta può essere trasformativo.

## Alcuni aspetti da tenere in considerazione:

un workshop sullo storytelling e autonarrazione può avere alcuni trigger warning che includono:

- Violenza di genere e abusi: storie che descrivono aggressioni fisiche, sessuali o psicologiche subite dalle donne.
- Discriminazione e molestie: racconti di sessismo, misoginia, oggettificazione o disparità di trattamento basate sul genere.
- Disturbi alimentari e dismorfismo corporeo: narrazioni incentrate su problemi di immagine corporea e comportamenti alimentari dannosi.
- Autolesionismo e ideazione suicidaria: storie che toccano temi di depressione, autolesionismo o pensieri suicidi.

È fondamentale avvisare preventivamente le partecipanti della possibile presenza di questi contenuti sensibili, in modo che possano decidere consapevolmente se partecipare o prendersi cura del proprio benessere emotivo. Altrettanto importante è utilizzare i trigger warning in maniera accurata e non generica per evitare che questi diventino controproducenti.

Fornire risorse di supporto e momenti di debriefing è altrettanto importante per creare un ambiente sicuro e di cura reciproca durante il workshop.

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Scenario:

**Piccola e innocente?  
Microaggressioni:  
strategie di gestione.**

Autore:

***Marta Trawińska***



<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come rispondere?
<b>Titolo del capitolo</b>	Ciò che vorrei che tu sapessi di me
<b>Tempo suggerito</b>	20-25 minuti
<b>Obiettivo</b>	Formazione del gruppo, presentazione dei partecipanti e del facilitatore, promozione della fiducia e della sicurezza, creazione di un'atmosfera amichevole
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Schede illustrate come Dixit, metaforiche e meditative, fotografie o stampe, etichette autoadesive o nastro da pittore con pennarelli per creare "identificatori"
<b>Note del formatore</b>	<p>Disposizione della stanza: sedie disposte in cerchio. Il facilitatore dispone le carte illustrate (materiali visivi) sul pavimento al centro del cerchio prima che inizi il workshop. Le carte vengono scoperte e disposte in modo che siano tutte visibili. Inizio del workshop: il facilitatore si presenta brevemente, stabilendo la credibilità del suo ruolo di formatore (menzionando la sua formazione e il suo background professionale, le affiliazioni). Il facilitatore indossa un cartellino con il suo nome e i pronomi preferiti, informando il gruppo di ciò. Tavola rotonda: il facilitatore invita i partecipanti a esaminare le carte disposte e a sceglierne una che parli a loro. Ogni partecipante si presenta in un round, affrontando tre aspetti: 1. Preparazione del proprio identificativo e delle informazioni per il gruppo: "Per favore riferitevi a me come... I miei pronomi sono...". 2. "Sono qui perché...". 3. "Ho scelto questa carta/oggetto perché mi rappresenta...".</p> <p>Versione online: la tavola rotonda procede in modo simile, tranne per il fatto che i partecipanti trovano un oggetto nei loro dintorni che li rappresenta. Durante l'introduzione, i partecipanti mostrano questo oggetto e spiegano perché l'hanno scelto. Viene anche chiesto loro di preparare un identificatore online, inclusi i loro pronomi preferiti. Breve introduzione all'argomento del workshop: il facilitatore potrebbe dire: "Il workshop di oggi si concentrerà sulle microaggressioni. Impareremo cosa sono e il loro impatto su chi le subisce. Ci eserciteremo anche a rispondere in modo efficace. Le microaggressioni colpiscono molti gruppi sociali e oggi ci concentreremo specificamente sulle esperienze delle donne LGBTQ+".</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come rispondere?
<b>Titolo del capitolo</b>	Di cosa hai bisogno quando impari in gruppo?
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Comprendere le esigenze dei partecipanti in relazione alla loro esperienza di apprendimento di gruppo, preparare un contratto di gruppo e rafforzare il senso di sicurezza
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it Versione online – Lavagna Miro (fonte: <a href="https://miro.com/">https://miro.com/</a> ), lavagna preparata in anticipo
<b>Note del formatore</b>	<p>I partecipanti ricevono post-it e pennarelli. Il loro compito è scrivere le loro esigenze (domanda: di cosa hai bisogno quando impari in gruppo?) e le regole (domanda: quali regole aiuteranno a soddisfare queste esigenze?). Il facilitatore raccoglie i post-it, li organizza sulla lavagna e informa il gruppo sui problemi emergenti. Il passo successivo è stabilire le regole del gruppo (contratto) in collaborazione con i partecipanti. Il facilitatore può anche proporre una regola. Per i workshop online, si consiglia al facilitatore di preparare le regole tecniche in anticipo su una lavagna virtuale come Miro (o simile). Le regole consigliate possono includere l'esclusione dei microfoni quando non si parla, l'uso di telecamere, l'uso della chat per domande o commenti, la puntualità, la riconnessione in caso di disconnessione, ecc. La procedura per le esigenze e altre regole è la stessa di cui sopra, lavorando su Miro o simili lavagne virtuali. Dovrebbe essere assegnato del tempo per esercitarsi ad aggiungere post-it e organizzarli. La lavagna dovrebbe essere preparata in anticipo dal facilitatore, includendo un titolo/intestazione, schema di layout, potenziali elementi grafici, ecc.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come rispondere?
<b>Titolo del capitolo</b>	Come si deve interpretare tutto ciò?
<b>Tempo suggerito</b>	30-35 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sviluppare capacità di identificazione delle microaggressioni, di interpretazione delle stesse e di comprensione delle loro conseguenze per i gruppi particolarmente vulnerabili.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Foglio di lavoro, penna, lavagna a fogli mobili, pennarelli. Presentazione PowerPoint (Note per il facilitatore)
<b>Note del formatore</b>	<p>A seconda delle dimensioni del gruppo, il compito può essere svolto in coppia o in tre. Ogni coppia o trio riceve un foglio di lavoro con due esempi di microaggressioni. I partecipanti leggono il materiale e rispondono alle domande. Tempo: 10 minuti. Leggere le descrizioni delle situazioni che coinvolgono microaggressioni. Rispondere alle domande. A. Il preside ai genitori e a uno studente non binario che usa forme neutre ("they/them, zi/zir, it/its, xe/xem..."): "Questo non è un linguaggio corretto. Non è grammaticalmente corretto. Devi convincere tuo figlio a scegliere se è un uomo o una donna. 1) A chi è diretta questa microaggressione? A quale caratteristica o elemento dell'identità di questa persona è correlata? 2) Come può essere interpretata questa affermazione? 3) Quali potrebbero essere le conseguenze di questa microaggressione per la persona che la subisce? B. A una festa di compleanno, un uomo incontra una coppia. Dopo alcuni minuti di conversazione, chiede loro: "Chi di voi è l'uomo in questa relazione e chi è la donna? 1) A chi è diretta questa microaggressione? A quale caratteristica o elemento dell'identità di questa persona è correlata? 2) Come può essere interpretata questa affermazione? 3) Quali potrebbero essere le conseguenze di questa microaggressione per la persona che la subisce?"</p> <p>(continua)</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come rispondere?
<b>Titolo del capitolo</b>	Come si deve interpretare tutto ciò?
<b>Tempo suggerito</b>	30-35 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sviluppare capacità di identificazione delle microaggressioni, di interpretazione delle stesse e di comprensione delle loro conseguenze per i gruppi particolarmente vulnerabili.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Foglio di lavoro, penna, lavagna a fogli mobili, pennarelli. Presentazione PowerPoint (Note per il facilitatore)
<b>Note del formatore</b>	<p>C. Una donna ha sentito una conversazione tra due vicini in piedi fuori dalla sua finestra. Stavano parlando di lei. Uno di loro ha detto: "Non mi sorprende nemmeno che viva con una donna. È difficile per una persona su una sedia a rotelle trovare un marito". 1) A chi è rivolta questa microaggressione? A quale caratteristica o elemento dell'identità di questa persona è correlata? 2) Come può essere interpretata questa affermazione? 3) Quali potrebbero essere le conseguenze di questa microaggressione per la persona che la subisce? D. A una riunione di famiglia, un lontano parente dice a una donna: "Per me, non sarai mai una vera donna. Inoltre, sotto i vestiti di quelle donne, puoi ancora vedere il corpo di un uomo". 1) A chi è rivolta questa microaggressione? A quale caratteristica o elemento dell'identità di questa persona è correlata? 2) Come può essere interpretata questa affermazione? 3) Come potrebbe sentirsi la persona che è presa di mira da questa affermazione? E. Una madre alla figlia: "Spero che questa sia solo una fase e che tu superi questa cosa lesbica. Voglio davvero che tu abbia una famiglia e dei figli. Voglio avere dei nipoti. 1) A chi è rivolta questa microaggressione? A quale caratteristica o elemento dell'identità di questa persona è correlata? 2) Come può essere interpretata questa affermazione? 3) Quali potrebbero essere le conseguenze di questa microaggressione per la persona che la subisce?</p> <p>(continua)</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come rispondere?
<b>Titolo del capitolo</b>	Come si deve interpretare tutto ciò?
<b>Tempo suggerito</b>	30-35 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sviluppare capacità di identificazione delle microaggressioni, di interpretazione delle stesse e di comprensione delle loro conseguenze per i gruppi particolarmente vulnerabili.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Foglio di lavoro, penna, lavagna a fogli mobili, pennarelli. Presentazione PowerPoint (Note per il facilitatore)
<b>Note del formatore</b>	<p>F. Al parco giochi, due donne che non si conoscono iniziano una conversazione mentre i loro bambini giocano insieme. A un certo punto, una di loro chiede: "Cosa fa tuo marito? 1) A chi è rivolta questa microaggressione? A quale caratteristica o elemento dell'identità di questa persona è correlata? 2) Come si può interpretare questa affermazione? 3) Quali potrebbero essere le conseguenze di questa microaggressione per la persona che la subisce? G. Una donna a una collega: "Davvero, sei lesbica? Non l'avrei mai detto. Non sembri una lesbica. 1) A chi è rivolta questa microaggressione? A quale caratteristica o elemento dell'identità di questa persona è correlata? 2) Come si può interpretare questa affermazione? 3) Come potrebbe sentirsi la persona che viene presa di mira da questa affermazione? H. Un'insegnante in classe durante una lezione in aula: "Certo, non sono omofobo, ma penso che lesbiche e gay ostentino troppo il loro orientamento. 1) A chi è rivolta questa microaggressione? A quale caratteristica o elemento dell'identità di questa persona è correlata? 2) Come può essere interpretata questa affermazione? 3) Quali potrebbero essere le conseguenze di questa microaggressione per la persona che la subisce? Nel forum di gruppo, queste situazioni vengono discusse una per una. Il facilitatore scrive le conseguenze delle microaggressioni sulla lavagna a fogli mobili. Il facilitatore può integrare l'elenco delle conseguenze in base alle proprie conoscenze. Tempo: circa 15 minuti. (continua)</p>

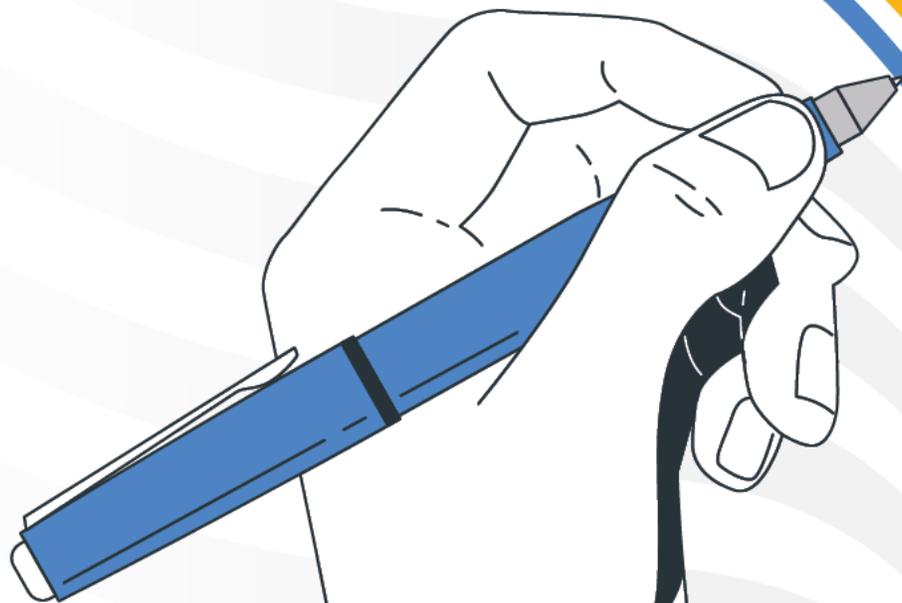
<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come rispondere?
<b>Titolo del capitolo</b>	Come si deve interpretare tutto ciò?
<b>Tempo suggerito</b>	30-35 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sviluppare capacità di identificazione delle microaggressioni, di interpretazione delle stesse e di comprensione delle loro conseguenze per i gruppi particolarmente vulnerabili.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Foglio di lavoro, penna, lavagna a fogli mobili, pennarelli. Presentazione PowerPoint (Note per il facilitatore)
<b>Note del formatore</b>	<p>Riepilogo dell'esperienza — discussione moderata dal facilitatore: Quali riflessioni hai dopo questo esercizio? Cosa vorresti condividere? Tempo: 10 minuti.</p> <p>Versione online: i materiali per ogni coppia/gruppo devono essere preparati su una lavagna virtuale (ad esempio, Miro) e il lavoro deve essere organizzato in stanze di breakout. Le coppie o i gruppi lavorano sulla sezione assegnata della lavagna e rispondono alle domande lì.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come rispondere?
<b>Titolo del capitolo</b>	Alcuni punti chiave sulle microaggressioni
<b>Tempo suggerito</b>	5-20 minuti + 10 minuti di pausa
<b>Obiettivo</b>	Per stabilire una comprensione comune delle microaggressioni, delle loro caratteristiche, tipologie e conseguenze.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Presentazione PowerPoint (diapositive 1-5) (incollerà le diapositive della presentazione) Lavagna a fogli mobili e pennarelli Presentazione PowerPoint (Note del facilitatore)
<b>Note del formatore</b>	Il facilitatore usa un metodo di lezione (utilizzando una presentazione PowerPoint) combinato con la discussione, incoraggiando i partecipanti a commentare e fare domande. Quando presenta la diapositiva 6, il facilitatore può fare riferimento alla lavagna a fogli mobili con le conseguenze delle microaggressioni (l'idea di Alvin Poussaint si riferisce agli effetti cumulativi di questi "piccoli" eventi). Dopo la parte di lezione, il facilitatore chiede riflessioni e pensieri. Si suggerisce una pausa di 10-15 minuti dopo questa parte.

<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come reagire?
<b>Titolo del capitolo</b>	Reagire alle micro-disequazioni
<b>Tempo suggerito</b>	45-50 minuti
<b>Obiettivo</b>	Fornire conoscenze sull'importanza di reagire alle microaggressioni, sulla gamma di possibili reazioni e sulla pratica delle reazioni a varie microaggressioni
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Schede di lavoro dal capitolo "Comprendere questo" con esempi di microaggressioni su cui i partecipanti hanno già lavorato, penna presentazione PowerPoint (diapositive 6-8) (settimane di presentazione)
<b>Note del formatore</b>	<p>Il facilitatore inizia con una lezione (slide 7-9), discutendo le questioni relative alla risposta alle microaggressioni. Iniziano affrontando le sfide che i destinatari delle microaggressioni possono affrontare. Sottolineando perché può essere difficile per i destinatari rispondere, presentano quindi possibili microinterventi e mostrano esempi di risposte assertive. Durata: 10 minuti. I partecipanti tornano ai loro fogli di lavoro dal capitolo "Capire questo", lavorando in coppia o in trio per preparare le risposte alle microaggressioni di cui hanno discusso in precedenza durante il workshop. Dovrebbero preparare le reazioni dal punto di vista della persona presa di mira dalla microaggressione o dal punto di vista di qualcuno che ne è testimone. Devono scrivere le loro risposte. Tempo assegnato per la preparazione delle risposte: 10 minuti. I partecipanti presentano le loro risposte. Il facilitatore può porre domande aggiuntive come: Cosa pensi di questa reazione? Qualcuno ha un'idea diversa? Inizialmente, ogni coppia/trio presenta una reazione. Se il tempo lo consente (a seconda della durata del primo round), è possibile effettuare un secondo round. Durata: 20 minuti. Riepilogo dell'esercizio. Il facilitatore incoraggia i partecipanti a condividere i propri sentimenti sull'esercizio (ad esempio, come ti sei trovato a fare questo esercizio?). Quindi chiedono di condividere spunti come: cosa è stato utile? Perché? Perché è importante rispondere? Cosa ci dà rispondere? Durata: 10 minuti. Versione online: preparare i materiali per ogni coppia/gruppo su una lavagna digitale (ad esempio, Miro) e organizzare il lavoro in stanze separate. Le coppie o i gruppi lavorano sulla loro sezione della lavagna digitale.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	Piccole e innocenti? Microaggressioni: come reagire?
<b>Titolo del capitolo</b>	Mano
<b>Tempo suggerito</b>	25 minuti
<b>Obiettivo</b>	Riepilogo e valutazione del workshop
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Fogli A4, penne o pennarelli, lavagna a fogli mobili con una mano disegnata e domande
<b>Note del formatore</b>	<p>Il facilitatore riassume il workshop, ricordando ai partecipanti cosa è successo durante il workshop. Quindi, distribuisce fogli A4 e penne/pennarelli al gruppo. Il facilitatore prepara in anticipo un cartellone con una mano grande ed etichette su ogni dito: "Qual è stata la parte migliore del workshop?" sul pollice; "A cosa ho prestato particolare attenzione?" sull'indice; "Qual è stato l'aspetto più debole?" sul medio; "Cosa cambierei?" sull'anulare; "Cosa ho imparato/cosa userò?" sul mignolo. I partecipanti tracciano le loro mani sui fogli e poi, secondo la legenda, scrivono le risposte su ogni dito del loro disegno della mano. Ogni dito dovrebbe contenere una risposta a una domanda. Il workshop si conclude con una sessione di condivisione utilizzando i disegni delle mani.</p>

**Piccola  
e innocente?  
Microaggressioni:  
strategie  
di gestione.**



## Microaggressioni

Si riferisce a piccoli comportamenti verbali e non verbali di deprecazione rivolti ai gruppi emarginati (fonte: L. Spanierman, D. Sue, Microaggressions in Everyday Life, John Wiley & Sons 2020).

Il termine "micro" fa riferimento alla natura interpersonale e sottile di tali azioni (microcomunicazioni nelle relazioni tra individui).

"L'aggressività" si riferisce alle conseguenze negative causate da tali comportamenti.

Le microaggressioni sono anche conosciute come "sottili atti di esclusione".

## **Qual è il loro bersaglio?**

In genere, sono presi di mira i gruppi minoritari in un determinato contesto, quelli distinti dalla maggioranza.

Sono spesso individui con uno status inferiore, con meno potere o coloro che non sono privilegiati o sono emarginati a causa di: colore della pelle, genere, orientamento sessuale, identità di genere classe sociale, nazionalità/etnia, religione, stato di salute e livello di abilità, età e status legale. (es. cittadinanza).

## Comportamenti e linguaggio:

- Evitare, ignorare, omettere qualcuno durante un saluto o non presentare una persona a una riunione;
- Postura, gesti, espressioni facciali come "occhi al cielo", sospiri e voltarsi.
- Commenti sprezzanti, pettegolezzi sulle spalle di qualcuno; interruzioni.
- Risate, battute, umorismo;
- Assegnare compiti basati su stereotipi anziché competenze (come le donne che preparano il caffè);
- Stereotipi legati a una specifica caratteristica o elemento identitario ("Non sembri non binario").

## **Caratteristiche delle microaggressioni**

Sono diretti agli individui esclusivamente a causa della loro appartenenza a un gruppo o di una caratteristica che gli individui non possono influenzare.

Spesso sono involontari, il che porta a giustificazioni (“non intendevo niente di male”).

A volte sono anche considerati divertenti.

La loro reazione è spesso considerata ipersensibile.

Sono diffusi e gli individui facenti parte di gruppi minoritari non li subiscono casualmente; i loro effetti cumulativi sono seri.

## **Mortalità per mille abitanti**

Alvin Poussaint, professore di psichiatria ad Harvard, descrive l'impatto cumulativo delle microaggressioni.

La seguente riscrittura è tratta da "Sono le piccole cose: interazioni quotidiane che fanno arrabbiare, infastidire e dividere le razze" di L. Williams, pubblicato da HarperCollins nel 2000.

## **Può costituire una sfida emotiva.**

*Identificazione difficile:*

*Sto esagerando?*

*Forse è stato accidentale?*

*Forse l'ho immaginato?*

Perplessità nella risposta:

*La situazione è sicura?*

*Dovrei parlare?*

*Affrontare la persona?*

*La ignorerò, ma sarò comunque turbato interiormente.*

*Qual è la probabilità che ciò faccia la differenza?*

Vale la pena?

*Potrebbero pensare che sia ipersensibile. Sto reagendo in modo eccessivo: sto sprecando energie analizzandolo senza motivo.*

## **Interventi assertivi:**

Spiega, poni una domanda: cosa vuoi dire? Cosa stai cercando di comunicare?

In che modo questo è correlato al nostro lavoro?

Stai implicando che essere lesbica sia negativo?

Richiedi la ripetizione: potresti riformulare?

*Ouch! Fa male! (usato in gruppo per segnalare microaggressioni o linguaggio disuguale)*

Sottolinea la buona intenzione, spiega le conseguenze: comprendo che tu sia curioso, ma un commento del genere mi ferisce. Il mio partner è una famiglia per me.

Fai riferimento al tuo processo: inizialmente ritenevo che l'utilizzo dei femminili professionali non fosse indispensabile, ma dopo aver approfondito l'argomento, ho modificato il mio pensiero.

## **Interventi assertivi:**

Utilizza feedback che includano le tue reazioni, come i sentimenti, e una descrizione di comportamenti specifici. Puoi aggiungere aspettative e spiegare il motivo per cui non era appropriato.

*Sono sorpreso dalla tua domanda sui nostri ruoli nella relazione. Non mi piace perché, in primo luogo, è una questione piuttosto intima. In secondo luogo, si presuppone che le coppie dello stesso sesso replichino modelli eteronormativi.*

*Non apprezzo il tuo commento su Joanna. Stai mettendo in discussione la sua identità. Desidero che tutti i membri di questa squadra si sentano accolti e siano trattati con rispetto.*

*Non apprezzo l'uso dell'espressione "È una froceria". Potrebbe suggerire un giudizio negativo. Ti prego di optare per un termine diverso per esprimere le tue opinioni.*

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

## Note per il docente:

Puoi impiegare tali dati negli esercizi che mettono in luce le conseguenze delle microaggressioni per arricchire la conoscenza dei partecipanti. Di seguito, troverai anche alcuni consigli per discutere su come reagire.

Le microaggressioni possono influenzare i destinatari:

- Scarsa autostima;
- Riduzione del coinvolgimento o qualità inferiore del lavoro;
- Incremento dello stress;
- Grandi quantità di rabbia non incanalata o repressa;
- Frustrazione e reazioni emotive intense e incontrollate (come esplosioni quando si sente di non poterlo più tollerare);
- Costi emotivi rilevanti, pensieri persistenti e tempo sprecato nell'analisi (ad esempio, "Continuo a riviverlo; non riesco a dormire; non riesco a concentrarmi per il resto della giornata");
- La conferma delle aspettative: le microaggressioni possono agire come profezie che si autoavverano (ad esempio, le ragazze sentono che la matematica non fa per loro e perdono interesse in essa).

Rispondere alle microaggressioni può risultare complesso per gli individui presi di mira, poiché potrebbe sollevare preoccupazioni sulla sicurezza, come ad esempio le conseguenze della propria reazione. Questo solleva questioni legate alle relazioni di potere e alla disuguaglianza, in quanto le persone bersaglio delle microaggressioni sono spesso gruppi svantaggiati con posizioni sociali inferiori. Questi individui potrebbero aver interiorizzato un meccanismo di obbedienza attraverso il processo di socializzazione, contribuendo così a sostenere le disuguaglianze sociali legate al genere o alla razza. Inoltre, coloro che commettono microaggressioni tendono a reagire con commenti che minano la legittimità della risposta ricevuta, come ad esempio "Era solo uno scherzo", "Sei troppo sensibile", "Era solo una domanda innocente" o "Stai esagerando nella tua reazione".

## **Note per il docente:**

Le persone che subiscono microaggressioni possono sentirsi scoraggiate dopo vari tentativi di risposta. Potrebbero rinunciare a reagire dopo aver visto numerosi fallimenti altrui. La risposta può essere associata alla paura di essere escluso, esposto all'ostilità, trascurato per le promozioni, ecc. (“Mi vedranno come difficile, conflittuale”).

## **Benefici scelti della risposta:**

- Incremento del senso responsabilità, sensazione di influenza;
- Comportamento congruente con i valori;
- Possibile diminuzione della tensione, sollievo, orgoglio nel superare le resistenze, senso di solidarietà;
- Modellazione: attraverso l'esempio e il contributo al cambiamento sociale, altri potrebbero essere ispirati a emularci;
- La persona che subisce microaggressioni riceve sostegno, espressioni di rispetto e riconoscimento, il suo senso di sicurezza può aumentare e il senso di isolamento può diminuire.

Fonti: D. Cieślikowska, Educazione contro la discriminazione: conoscenza [in:] Educazione contro la discriminazione. Manuale del formatore, a cura di M. Branka, D. Cieślikowska, Società educativa antidiscriminazione, Associazione Villa Decius, Varsavia-Cracovia 2023.

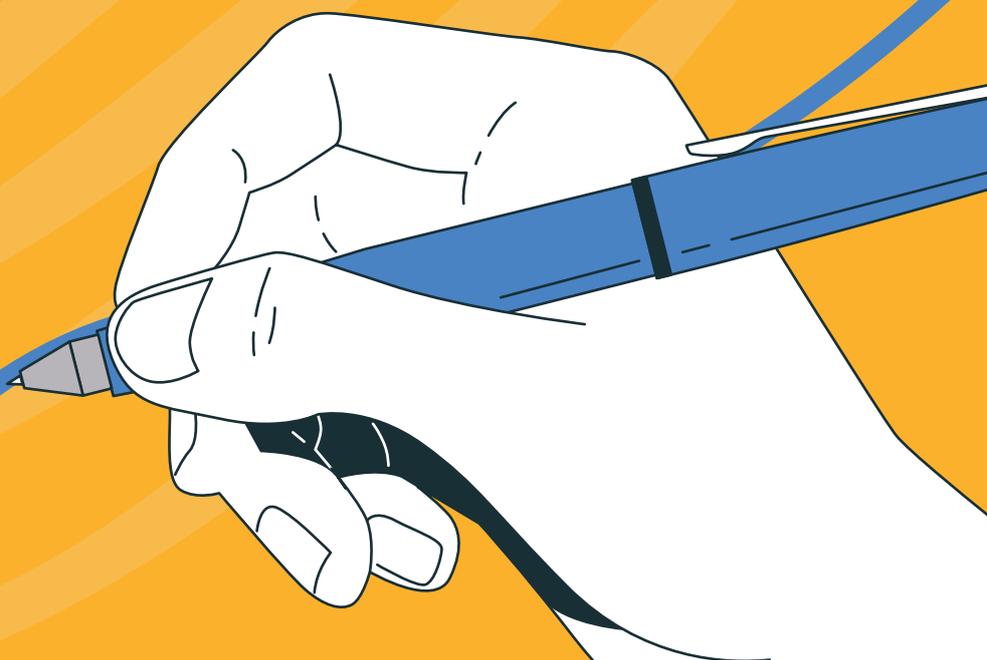
Assicuratevi di adottare un linguaggio inclusivo e non discriminatorio. I vostri comportamenti verbali e non verbali influenzano l'ambiente durante il workshop.

Scenario:

# **ABC della discriminazione di genere**

Autore:

***Katarzyna Zabratańska***



<b>Titolo del workshop</b>	ABC della discriminazione di genere
<b>Titolo del capitolo</b>	Iniziare a conoscersi
<b>Tempo suggerito</b>	20-25 minuti
<b>Obiettivo</b>	Formazione del gruppo, presentazioni delle partecipanti e dei facilitatori, creazione di fiducia e senso di sicurezza, instaurazione di un'atmosfera amichevole.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Cartoline illustrate (come Dixit, metaforiche, meditative, fotografie o stampe) Etichette adesive o nastro adesivo e pennarello per creare "targhette con nome"
<b>Note del formatore</b>	<p>Organizzazione della stanza: le sedie sono disposte in cerchio, con la possibilità per le partecipanti di sedersi su cuscini o direttamente a terra.</p> <p>Procedura: Preparazione del facilitatore: prima dell'avvio del workshop, la facilitatrice colloca i materiali visivi (carte) al centro del cerchio sul pavimento in modo che siano visibili a tutte.</p> <p>Avvio del workshop: la facilitatrice si presenta in modo conciso, stabilendo la propria credibilità come formatore (menzionando il proprio background professionale e le affiliazioni). la facilitatrice indossa un'etichetta con il proprio nome e i pronomi, comunicandoli al gruppo.</p> <p>Presentazione introduttiva: la facilitatrice invita le partecipanti a esaminare le carte disposte e a sceglierne una che li rappresenti. Successivamente, chiede loro di presentarsi, includendo tre punti: 1) Creare l'etichetta personale e condividere con il gruppo: "Mi chiamo... I miei pronomi sono...". 2) "Partecipo a questo workshop perché...". 3) "Ho scelto questa carta perché...".</p> <p>Versione online: L'introduzione procede in modo analogo, con l'eccezione dell'utilizzo delle carte. La facilitatrice invita le partecipanti a individuare un oggetto che li rappresenti. Per il terzo punto, il partecipante mostra l'oggetto scelto e spiega: "Ho scelto questo perché...". Si chiede inoltre alle partecipanti di creare un identificatore online con i propri pronomi.</p> <p>Breve introduzione all'argomento del workshop: si può affermare: "Nell'incontro odierno, esploreremo il tema della lotta alla discriminazione di genere. Analizzeremo la disparità di trattamento, le sue conseguenze individuali sulle ragazze, le donne e persone socializzate donne. Inoltre, esamineremo le strategie di risposta."</p>

<b>Titolo del workshop</b>	ABC della discriminazione di genere
<b>Titolo del capitolo</b>	Di cosa è necessario quando si apprende in gruppo?
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	<p>Comprendere le necessità delle partecipanti legate all'esperienza di apprendimento di gruppo, redigere linee guida di collaborazione di gruppo, e rafforzare il senso di sicurezza.</p> <p>La parola "contratto" può essere sostituita con "linee guida di collaborazione".</p> <p>A causa della durata limitata del workshop, la facilitatrice può presentare proposte già preparate, come Riservatezza, Puntualità, Evitare giudizi verbali, Rispetto, Apertura, Ascolto reciproco, ecc.</p>
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Lavagna a fogli mobili, pennarelli, foglietti adesivi. Versione online: utilizza una lavagna virtuale come Miro (fonte: <a href="https://miro.com/">https://miro.com/</a> ), preparata in anticipo.
<b>Note del formatore</b>	<p>Le partecipanti ricevono adesivi e pennarelli.</p> <p>Devono scrivere i propri bisogni (domanda: di cosa hai bisogno quando impari in gruppo?) e le regole (domanda: quali regole ti aiuteranno a soddisfare questi bisogni?). la facilitatrice raccoglie gli adesivi, li dispone sulla lavagna e informa il gruppo sulle questioni emerse.</p> <p>Il passo successivo è stabilire le regole (contratto) con il gruppo. la facilitatrice può anche proporre una regola.</p> <p>Nel workshop online, si consiglia alla facilitatrice di preparare in anticipo una lavagna virtuale con "regole tecniche" e di presentarle al gruppo.</p> <p>Regole suggerite: silenziare i microfoni quando non si parla; utilizzare la fotocamera; utilizzare la chat per domande o commenti; essere puntuale; rientrare se disconnesso, ecc.</p> <p>Per esigenze e altre regole, la procedura è la stessa di sopra, lavorando su Miro o altre lavagne virtuali simili.</p> <p>Dovrebbe essere dedicato del tempo per esercitarsi ad aggiungere e scrivere note adesive.</p> <p>La lavagna dovrebbe essere preparata in anticipo dalla facilitatrice: considerare un titolo/intestazione, l'organizzazione dei contenuti sulla lavagna, eventuali elementi grafici, ecc.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	ABC della discriminazione di genere
<b>Titolo del capitolo</b>	Identità personale: la mia essenza?
<b>Tempo suggerito</b>	15-20 minuti
<b>Obiettivo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promuovere la consapevolezza sull'identità a livello individuale e sociale.</li> <li>2. Sottolineare il legame tra identità ed esperienze di disuguaglianza e discriminazione.</li> </ol>
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Lavagna, pennarelli, carta, penna o pastelli (presentazione PowerPoint diapositive 1-2)
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice distribuisce fogli e strumenti per scrivere alle partecipanti.</p> <p>Successivamente, tracciano un cerchio sulla lavagna a fogli mobili e lo dividono in 6 sezioni.</p> <p>Si chiede alle partecipanti di replicare il disegno sui loro fogli.</p> <p>Poi, si chiede a ciascun partecipante di compilare le 6 sezioni con una risposta alla domanda: "Chi sono io?".</p> <p>La facilitatrice può suggerire categorie come donna, essere umano, dipendente, insegnante, madre, persona senza appartenenza religiosa, ecc.</p> <p>Allo stesso tempo, si sottolinea l'importanza di evitare la domanda "Cosa sono io?".</p> <p>Se qualcuno trova difficile fornire 6 risposte, sono accettabili meno risposte.</p> <p>Successivamente, si avvia una discussione chiedendo al gruppo come si sono sentiti durante l'esercizio.</p> <p>Potrebbero essere posti domande come: a cosa stai pensando adesso? Hai trovato questo esercizio facile? Hai trovato questo esercizio impegnativo?</p> <p>Dopo la discussione, vengono fornite le definizioni di identità primaria, secondaria e organizzativa.</p> <p>In una versione online, il cerchio dell'identità può essere visualizzato su una diapositiva.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	ABC della discriminazione di genere
<b>Titolo del capitolo</b>	Prevenzione del bias inconscio: il funzionamento del cervello umano
<b>Tempo suggerito</b>	15-20 minuti
<b>Obiettivo</b>	Presentazione della definizione di pregiudizi inconsci e del loro impatto sulla disparità di trattamento basata sul genere.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Presentazione PowerPoint (slide 3-4)
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice invita le partecipanti a offrire il loro contributo per l'esercizio successivo.</p> <p>Dopo che una volontaria si è resa disponibile, la facilitatrice proietta una diapositiva e chiede alla partecipante di identificare i colori presenti. Il compito consiste nel nominare i colori da sinistra a destra il più rapidamente possibile.</p> <p>Completata questa fase, la facilitatrice mostra la seconda parte della diapositiva e chiede al partecipante di ripetere l'operazione: descrivere i colori visualizzati. Al termine dell'esercizio, la facilitatrice interroga la partecipante riguardo eventuali differenze riscontrate tra le due parti.</p> <p>Successivamente, la facilitatrice espone la funzionalità dei due sistemi cerebrali: il sistema 1, rapido e automatico, mira a conservare energia, mentre il sistema 2, più lento e riflessivo, ne consuma.</p> <p>Viene spiegato che i pregiudizi inconsci spesso derivano dal funzionamento del Sistema 1, con la definizione di pregiudizio inconscio visualizzata sulla diapositiva. Dopo questa sezione, si consiglia una pausa di 10-15 minuti.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	ABC della discriminazione basata sul design.
<b>Titolo del capitolo</b>	Pregiudizi di genere inconsci
<b>Tempo suggerito</b>	15-20 minuti
<b>Obiettivo</b>	Fornire informazioni sul significato dei pregiudizi inconsci nel contesto del genere.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Diapositiva 5 della presentazione PowerPoint.
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice narra la vicenda di Heidi Roizen, una imprenditrice statunitense della Silicon Valley. Espone al gruppo che il racconto di Heidi è stato impiegato per uno specifico esperimento.</p> <p>In particolare, due gruppi distinti hanno ricevuto la biografia di Heidi, con un gruppo in cui il nome è stato cambiato in Howard. A parte la modifica del nome, le biografie erano identiche e narravano gli avvenimenti della vita di Heidi: i suoi successi, la carriera, ecc. Successivamente, a ciascun gruppo sono state poste diverse domande: "Ritenete che la persona di cui state leggendo la biografia sia competente? Pensate che la persona sia simpatica? Vi piacerebbe lavorare per la persona di cui state leggendo?".</p> <p>In seguito, la facilitatrice spiega che sebbene entrambi i gruppi abbiano risposto in modo simile alla prima domanda, le risposte alle altre domande sono state differenti.</p> <p>Ulteriori chiarimenti vengono forniti attraverso diapositive.</p> <p>Dopo aver illustrato la disparità nell'esperimento, la facilitatrice interroga le partecipanti: cosa ritenete abbia causato questa differenza?</p> <p>La breve discussione si conclude sottolineando che ciò è dovuto a pregiudizi inconsci legati al genere e agli stereotipi.</p> <p>Successivamente a questa fase, si può suggerire una pausa di 10 minuti per il gruppo.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	ABC della discriminazione basata sul design.
<b>Titolo del capitolo</b>	Stereotipi femminili
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Identificazione di esempi di stereotipi di genere.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Fogli A4, penne o pennarelli, Post-it, presentazione PowerPoint (diapositive 6-7), accesso a Internet.
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice proietta l'intero o parte di un film d'animazione dalla fonte: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B6uuIHpFkuo">https://www.youtube.com/watch?v=B6uuIHpFkuo</a></p> <p>Successivamente, distribuisce i Post-it alle partecipanti e chiede loro di annotare un esempio di stereotipo riguardante le donne.</p> <p>In caso di sessioni online, viene utilizzata una lavagna virtuale (es. Miro). la facilitatrice categorizza gli esempi di stereotipi relativi all'aspetto, al lavoro, ai ruoli genitoriali, ai tratti della personalità, ecc.</p> <p>Viene mostrata una definizione di stereotipi e pregiudizi su una diapositiva, spiegando come la discriminazione di genere possa tradursi in un trattamento ingiusto delle donne in termini di assunzioni, aumenti salariali o accesso limitato ai servizi.</p> <p>Si sottolinea che le donne possono essere discriminate non solo per genere, ma anche per orientamento sessuale, età, disabilità, ecc. Successivamente, la facilitatrice suddivide il gruppo in squadre di 3-4 persone e fornisce a ciascuna squadra una descrizione del caso (slide 7), chiedendo di valutare se vi sia discriminazione.</p> <p>Nelle sessioni online, le partecipanti vengono divise in stanze di gruppo e assegnati a casi specifici da analizzare.</p> <p>I casi vengono distribuiti stampati ai gruppi o condivisi in formato Word o su diapositive nella chat delle stanze di discussione.</p> <p>Durante la discussione, la facilitatrice mostra una diapositiva con le descrizioni dei casi e le relative risposte, rivelando gradualmente i casi e le soluzioni corrette.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	ABC della discriminazione basata sul design.
<b>Titolo del capitolo</b>	Come affrontare comportamenti diseguali e discriminatori basati sul genere
<b>Tempo suggerito</b>	30-40 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sviluppo di strategie di intervento per situazioni di trattamento ineguale e discriminatorio basato sul genere.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Cartoncini, pennarelli, foglietti adesivi, presentazione PowerPoint su lavagna a fogli mobili (diapositiva 8)
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice suddivide le partecipanti in 3 gruppi: il primo per sviluppare strategie per rispondere a casa (verso familiari o amici), il secondo per rispondere sul posto di lavoro, a scuola o all'università, e il terzo per rispondere in luoghi pubblici (come per strada, in uno studio medico, in ufficio o in un negozio). Successivamente, la facilitatrice chiede a ciascun gruppo di formulare le proprie strategie sotto forma di messaggi specifici (parole pronunciate), comportamenti e linee guida su dove cercare aiuto se necessario.</p> <p>I gruppi annotano le loro idee su lavagne a fogli mobili o post-it, dopodiché ciascun gruppo presenta i propri risultati al forum.</p> <p>Infine, la facilitatrice riassume la presentazione, sottolineando l'importanza di rispondere a comportamenti diseguali e discriminatori, evidenziando vari meccanismi e sottolineando l'importanza dell'empowerment in questo contesto.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	ABC della discriminazione basata sul design.
<b>Titolo del capitolo</b>	Riepilogo
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Sommario del workshop, identificazione dei punti di valore per le partecipanti, delle aree di intervento desiderate e dei bisogni percepiti.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Cartoline illustrate, come ad esempio Dixit, metaforiche, meditative, fotografie o stampe.
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice distribuisce le carte al centro della stanza e chiede a ciascuna partecipante di selezionarne una che rappresenti la sua risposta alle seguenti domande:</p> <p>Con cosa concludo (emozioni, riflessioni, esperienze)?  Cosa aveva valore? / Cosa sto portando via?  Su cosa voglio lavorare? / Quale cambiamento voglio implementare?  Di cosa altro avrei bisogno in questo workshop?  Per i workshop online, è possibile visualizzare un collage delle carte come diapositiva o solo le domande stesse su una diapositiva.</p>

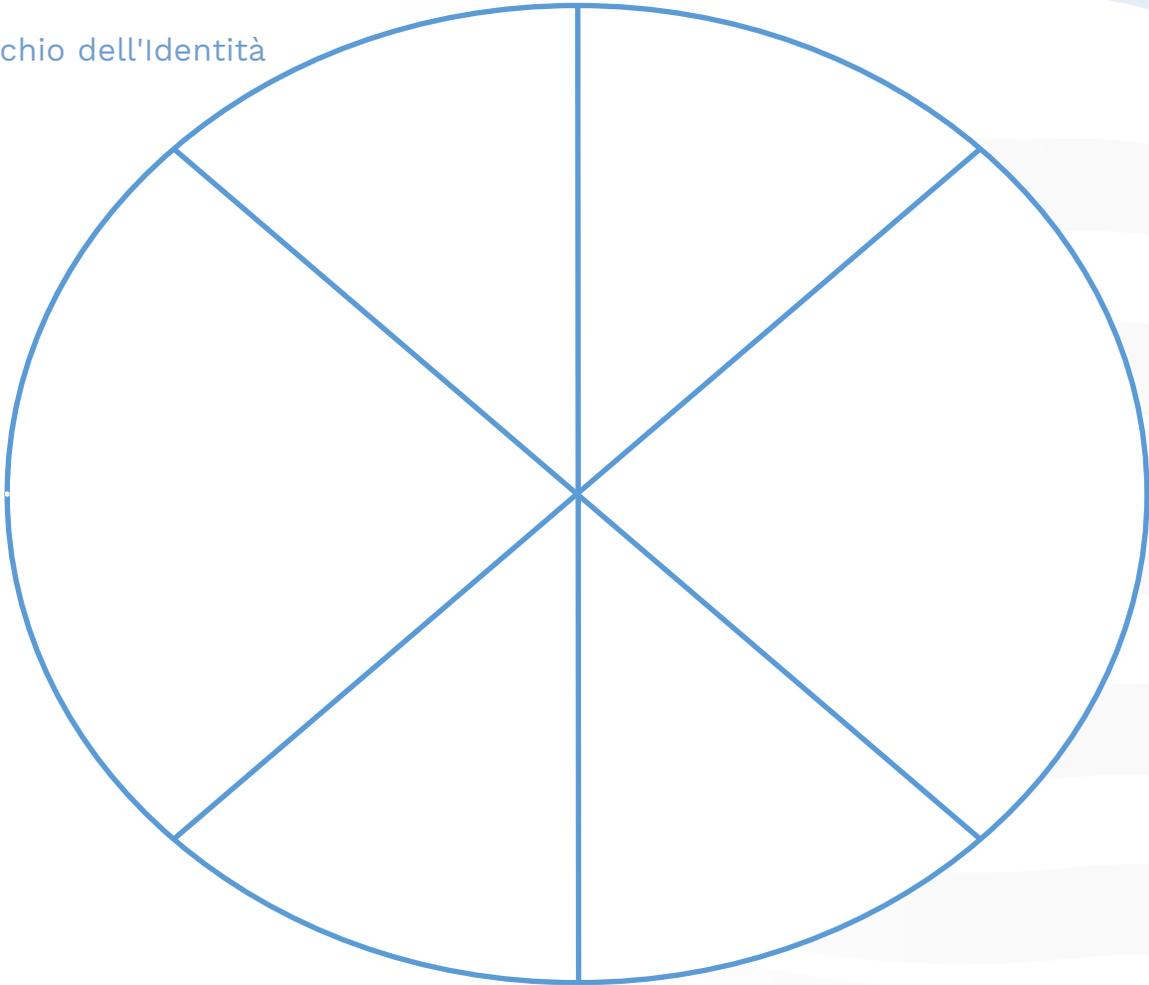
# ABC della discriminazione di genere



# HerBoundaries



Attività: Cerchio dell'Identità



L'identità è la nostra definizione personale, costituita dalle risposte alla domanda: "Chi sono io?". Si distinguono due tipi di identità: personale e sociale.

L'identità individuale è la personalità - unica e diversa da chiunque altro a causa di tratti fisici e psicologici. È costruita su esperienze, credenze, opinioni, giudizi e percezioni di sé.

L'identità sociale di gruppo ci permette di integrarci in una comunità, definirci membri di un importante gruppo di riferimento, enfatizzare l'appartenenza e la somiglianza e beneficiare del senso di sicurezza e accettazione che il gruppo fornisce.

Identità primaria: genere, età, nazionalità, etnia, razza, religione, disabilità, orientamento sessuale.

Identità secondaria: status economico e sociale, aspetto, professione, stato civile, stato di famiglia, credenze, istruzione, ecc.

Identità organizzativa: ruolo, autorità formale e informale, retribuzione, impatto, rete di contatti, modalità di lavoro, ecc.

# HerBoundaries



Assegna un nome ai colori che stai osservando.

Rosso, Verde, Blu, Giallo, Rosa, Nero, Grigio, Blu, Arancione, Verde, Rosa, Nero, Rosso, Verde, Rosa, Rosso, Verde, Blu, Giallo, Rosa, Nero, Blu, Giallo, Verde, Rosa, Rosso, Arancione, Nero, Grigio, Nero, Blu, Giallo, Verde, Rosa, Blu, Grigio, Rosso, Arancione.

Rosso, Verde, Blu, Giallo, Rosa, Nero, Grigio, Blu, Arancione, Verde, Rosa, Nero, Rosso, Verde, Rosa, Rosso, Verde, Blu, Giallo, Rosa, Nero, Blu, Giallo, Verde, Rosa, Rosso, Arancione, Nero, Grigio, Nero, Blu, Giallo, Verde, Rosa, Blu, Grigio, Rosso, Arancione.



## Sistema 1

Automaticità rapida Senza sforzo  
Senza senso di controllo conscio



## Sistema due

Richiede attenzione e sforzo Un senso  
di controllo cosciente.

I pregiudizi inconsci sono errori cognitivi ed errori percettivi basati su presupposti stereotipati su specifici gruppi sociali.

# HerBoundaries

Heidi

Competente

Ma

Egoismo Aggressività  
Spiacevolezza  
Non gradirei lavorare per lei.

Howard

Competente

E

Competente Cordiale  
Amichevole Desidererei  
lavorare per lui.



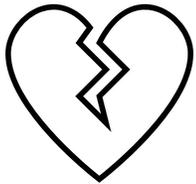
Heidi Roizen, imprenditrice della Silicon Valley.

# HerBoundaries



Gli stereotipi sono culturalmente e storicamente condizionati, persistenti, generalizzati, semplificati e quindi falsi.

Credenze su un particolare gruppo sociale (o sui suoi membri), differenziate in base a caratteristiche o elementi specifici dell'identità.



Il pregiudizio è una valutazione negativa accompagnata da un atteggiamento emotivo negativo verso un gruppo sociale basato sull'appartenenza effettiva o presunta. È una componente affettiva dell'atteggiamento, stabile nel tempo e resistente al cambiamento.



La discriminazione è un'azione, un'omissione, un criterio o una regolamentazione ineguale, inferiore e spesso illegale nei confronti di individui o gruppi sulla base dei loro tratti identitari effettivi o presunti, quali genere, identità di genere, colore della pelle ("razza"), lingua, nazionalità e/o origine etnica, religione, fede o non fede, visione del mondo, stato di salute e grado di abilità, età, orientamento psicosessuale, condizione sociale ed economica, ecc.

# HerBoundaries

Durante un colloquio di lavoro, alla candidata viene chiesto della sua situazione familiare e se ha o intende avere figli.

La discriminazione diretta durante il reclutamento è vietata. Non è consentito porre domande sulla situazione familiare o su questioni personali.

Nel secondo scenario, in un locale pubblico è disponibile un'opportunità lavorativa per un ruolo in cucina. L'annuncio specifica la ricerca di un cuoco uomo con esperienza.

Sì, specificare un genere preferito costituisce una forma di discriminazione.

I criteri di selezione dovrebbero essere competenze, esperienza e conoscenze.

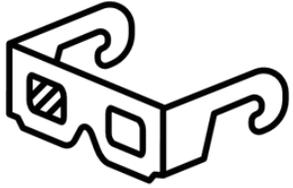
Nel terzo scenario, Kasia e Ola, una coppia in cerca di un appartamento, si imbattono in una situazione in cui il proprietario suggerisce che l'unità non è disponibile per "coppie come loro", limitando l'offerta solo a persone sposate.

Risposta: Sì, è una discriminazione basata sia sul genere che sull'orientamento sessuale.

Situazione 4: Durante il suo cammino per la strada, Kasia nota diversi uomini seduti su una panchina che fischiano e le gridano "gattino", "piccolo", "tesoro".

Risposta: Sì, è discriminazione sotto forma di molestie sessuali.

## Riepilogo



1. Come concludere (emozioni, riflessioni, esperienze)?
1. Qual era il valore?/Cosa sto portando via?
1. Su quale progetto desidero lavorare?
1. Di cosa avrei bisogno di più in officina?

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Scenario:

# **Libera la tua autostima**

Autore:

***Snizhana Ziaziun***



<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Presentati
<b>Tempo suggerito</b>	15-20 minuti, a seconda del numero dle partecipanti.
<b>Obiettivo</b>	Conoscenza dell'altro e della facilitatrice, creazione di un'atmosfera di fiducia e apertura, sviluppo dell'immaginazione
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Nessuno
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice condivide informazioni sull'incontro e propone un'attività per rompere il ghiaccio.</p> <p>Ogni partecipante si presenta con il proprio nome e un aggettivo che inizia con la stessa lettera del nome, che rifletta la propria personalità.</p> <p>È fondamentale evitare ripetizioni negli aggettivi.</p> <p>Ogni partecipante inizia nominando la persona che si è presentata prima di lei, poi si presenta a sua volta.</p> <p>La facilitatrice dà il via.</p> <p>Successivamente, si chiede a ciascun partecipante di condividere cosa lo ha spinto a partecipare al workshop.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Perché è cruciale potenziare la fiducia in se stessi?
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Una breve discussione con le partecipanti e un esercizio per creare l'immagine di una persona sicura di sé.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Fogli A3 per ogni gruppo o fogli grandi per lavagna a fogli mobili, penne o pennarelli.
<b>Note del formatore</b>	<p>Interroga le partecipanti sul motivo per cui ritengono importante costruire la fiducia in se stessi.</p> <p>Successivamente, suddividi le partecipanti in due gruppi.</p> <p>Ogni gruppo riceverà un foglio (possibilmente A3 o un foglio di carta grande) per annotare le caratteristiche di una persona sicura di sé e ciò che aiuta le persone a diventare più sicure di sé: 5 minuti per completare l'attività.</p> <p>In seguito, un partecipante per ciascun gruppo presenterà i risultati.</p> <p>Infine, si discuteranno e si confronteranno i tratti suggeriti di una persona sicura di sé.</p> <p>Chiedi poi a ciascun partecipante di condividere come si è sentito lavorando nel gruppo e se è d'accordo con le caratteristiche proposte.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Autostima: valutazione personale + fiducia in se stessi
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti
<b>Obiettivo</b>	Discussione dei concetti: fiducia in se stessi, autostima, autovalutazione e accettazione di sé.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Video sulla fiducia in se stessi (dalla durata di 17 secondi a 4:30 minuti), fonte: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UuFraIDBqOY">https://www.youtube.com/watch?v=UuFraIDBqOY</a> Presentazione PowerPoint (Allegato 1)
<b>Note del formatore</b>	Spiega alle partecipanti che tutto ciò che è stato menzionato è corretto e che tutti questi attributi possono essere sviluppati all'interno di loro, motivo per cui siamo qui. Discutete da dove proviene la fiducia in se stessi e su cosa è necessario lavorare. Il contenuto principale si trova nell'Allegato 1. Dopo la breve lezione, riproduci il video sul comportamento di una persona sicura di sé.

<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Chi sono? Come sono?
<b>Tempo suggerito</b>	1 minuto per la risposta di ogni partecipante + 7-10 minuti per l'introduzione e le riflessioni dopo l'attività
<b>Obiettivo</b>	Pratica la capacità di parlare di te stesso in un gruppo, imparando a nominare i tratti caratteriali, condividendo sentimenti e rafforzando la fiducia in te stesso.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Tovaglioli di carta (della stessa dimensione, possono essere di diversi colori)
<b>Note del formatore</b>	<p>le partecipanti ricevono dei tovaglioli. la facilitatrice dice: Ognuna di voi ha un tovagliolo tra le mani.</p> <p>Strappa il tovagliolo in tutti i pezzi che ritieni necessari.</p> <p>Regole del gioco: Ogni partecipante deve nominare tanti tratti della personalità quanti sono i pezzi strappati.</p> <p>I tratti possono essere positivi o negativi, ma solo quelli che credono dovrebbero essere condivisi.</p> <p>Domande per il gruppo dopo l'esercizio: È stato difficile parlare di te stesso? Cosa era più difficile da dire: tratti buoni o tratti cattivi?</p> <p>Ringraziare le partecipanti per la loro apertura e onestà.</p>

<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Sono forte. Sono debole.
<b>Tempo suggerito</b>	10-15 minuti, a seconda della quantità di partecipanti
<b>Obiettivo</b>	Mostrare concretamente come la nostra fiducia in noi stessi e il nostro potere dipendano da come pensiamo a noi stessi.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Nessuno.
<b>Note del formatore</b>	<p>Ogni partecipante afferra la mano destra della vicina (o poggia la mano sulla spalla destra) e si posiziona di fronte a lei.</p> <p>La prima della coppia estende la mano in avanti (può usare entrambe le mani), mentre il secondo cerca di spingere verso il basso il braccio del compagno, esercitando pressione.</p> <p>Il primo partecipante cerca di alzare il braccio, dichiarando ad alta voce e con fermezza: "Sono forte".</p> <p>Poi ripetono l'esercizio, ma questa volta la prima persona afferma: "Sono debole", comunicandolo con l'intonazione appropriata, ovvero con calma e tristezza.</p> <p>Successivamente, i membri di ogni coppia scambiano i ruoli e ripetono l'attività.</p> <p>Al termine, rivolgi alle partecipanti le seguenti domande:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quando ti è risultato più facile mantenere il braccio sollevato: la prima o la seconda volta?</li> <li>2. Per quale motivo?</li> <li>3. Quali emozioni hai sperimentato durante l'esercizio?</li> <li>4. Qual è stato l'effetto di dire "sono forte" o "sono debole" sui tuoi risultati?</li> </ol>

<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Errori commessi
<b>Tempo suggerito</b>	10-20 minuti, in base al numero dle partecipanti
<b>Obiettivo</b>	Autoconsapevolezza, sviluppo della fiducia, coesione di gruppo
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Nessuno.
<b>Note del formatore</b>	<p>Assicurati che le partecipanti dispongano di spazio sufficiente per muoversi. Prima di iniziare questo esercizio, è consigliabile comunicare al gruppo: le persone insicure non credono quando si ricevono complimenti sul proprio lavoro, ma credono fortemente alle critiche.</p> <p>Questo concetto è di natura psicologica e non verrà approfondito, ma è importante ricordarlo per potenziare la fiducia in se stessi: inizia lodando te stesso e poi accettando i complimenti. Ora procediamo con il prossimo esercizio. In cerchio, ciascun partecipante, a turno, dichiara in cosa è debole: "Sono debole in..."</p> <p>Nel turno successivo, le partecipanti affermano: "Sono brava in..."</p> <p>Nel giro successivo, dichiarano: "So di essere brava a..."</p> <p>Nell'ultimo round, incoraggia le partecipanti a muoversi liberamente per la stanza.</p> <p>Quando si incontrano, devono vantarsi: "Sono un maestro in..."</p> <p>Infine, è importante discutere le sensazioni provate dalle partecipanti durante ciascun round.</p> <p>Dopo questa attività, è consigliabile fare una pausa, poiché proseguiremo con l'utilizzo delle carte metaforiche, che ci permetteranno di comunicare con il subconscio e rafforzare l'autostima.</p> <p>Questo segmento sarà più lungo, quindi è opportuno fare una pausa prima di continuare.</p>

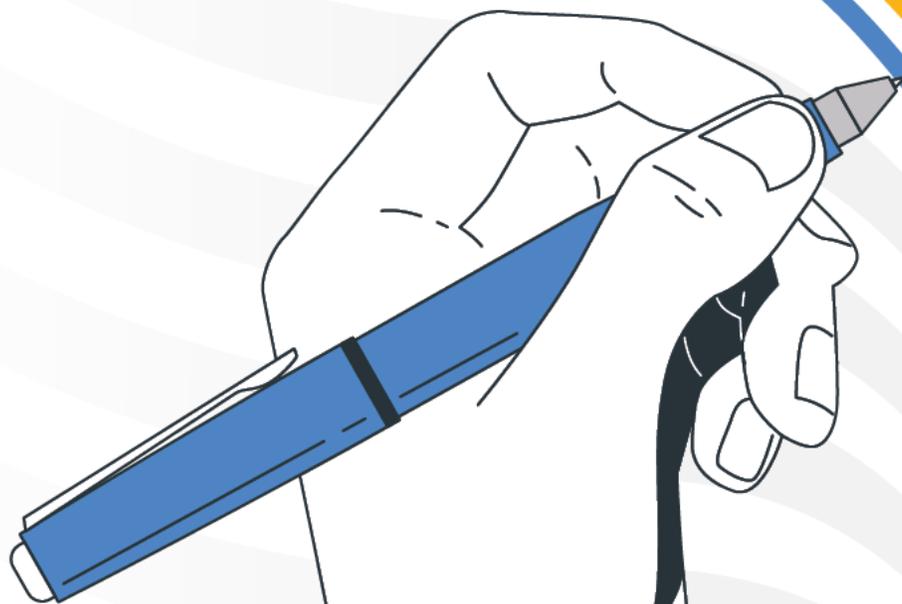
<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Scoperta del proprio valore: un esercizio di carte associative
<b>Tempo suggerito</b>	1-2 ore a seconda del numero dle partecipanti
<b>Obiettivo</b>	Costruzione e potenziamento dell'autostima; prendersi una pausa e ricordare a se stessi: chi sono io? Cosa è di valore in me? Cosa ostacola il mio apprezzamento? Cosa può contribuire al rafforzamento del mio valore? Capacità di parlare di sé in gruppo.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Schede metaforiche associative (universali, "OH", "Dixit"), penne, fogli A4 per le partecipanti, presentazione PowerPoint (diapositive 3-4).
<b>Note del formatore</b>	<p>Prima di cominciare, parla brevemente su come utilizzare le metafore e mostra un'immagine dalla diapositiva 3.</p> <p>Chiedi alle partecipanti cosa notano e come risponderebbero alle domande. Questo le aiuterà a comprendere come lavorare con le associazioni.</p> <p>Puoi dire: "Ora procediamo con l'esercizio Scoprire il tuo valore".</p> <p>Mostra le 6 domande principali della diapositiva 4 una alla volta.</p> <p>Ogni partecipante chiede: "Qual è il mio stato emotivo attuale?" e seleziona una carta.</p> <p>La facilitatrice pone domande aggiuntive per chiarire i sentimenti.</p> <p>Ripeti il processo per tutte e 6 le domande.</p> <p>Le risposte forniranno un'indicazione dello stato interiore del partecipante.</p> <p>La facilitatrice conduce l'attività, pone domande e passa la parola al partecipante successivo.</p> <p>Se qualcuno trova difficoltà a esprimersi, offrigli supporto e incoraggialo a scambiare le carte. Domande chiave per le carte associative:</p> <p>"Qual è il tuo stato emotivo?" Cosa rappresenta l'immagine? In che modo si collega ai tuoi sentimenti attuali? Quali emozioni trasmette l'immagine? Ti identifichi con l'immagine? Cosa ne pensi? Quali sono i tuoi sentimenti? Cosa ti piace e cosa non ti piace?</p>

<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Rivelare il proprio valore: un esercizio con le carte associative (Blocco: Lavorare sull'autostima)
<b>Tempo suggerito</b>	L'esercizio potrebbe richiedere molto tempo – 1-2 ore, a seconda del numero dle partecipanti e della loro disponibilità.
<b>Obiettivo</b>	Potenziamento dell'autostima: fare una pausa e riflettere su se stessi. Chi sono io veramente? Quali sono i miei punti di forza? Cosa impedisce di apprezzarmi appieno? Come posso accrescere il mio valore? Importanza di saper comunicare di sé in un contesto di gruppo.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Carte metaforiche (universali, "OH", "Dixit"), penne e fogli A4 su cui le partecipanti possono annotare le loro idee. Presentazione PowerPoint (diapositive 3-4, allegato 2).
<b>Note del formatore</b>	<p>Cosa c'è di prezioso in me?  Cosa c'è di unico nell'immagine?  Quali qualità umane trasmette?  Quanto sono preziose queste qualità?  Quanto senti queste qualità in te stesso?  Come puoi mostrarle?  Cosa vedono e apprezzano gli altri in me?  Cosa c'è di speciale in questa immagine?  Quali qualità mostra?  Cosa ti piace e cosa non ti piace?  Cosa posso amare e apprezzare di me stesso adesso (o per quali qualità sono grato)?  Cosa è raffigurato nell'immagine?  Cosa ti piace e cosa non ti piace?  Cosa mi impedisce di apprezzarmi?  Cosa è raffigurato nell'immagine?  Cosa ti piace e cosa non ti piace? Cosa posso fare nei prossimi 3 giorni per migliorare e aumentare la mia autostima?  Cosa c'è nell'immagine? Cosa significa per te?  Quali sentimenti evoca?</p> <p>Dopo aver completato l'esercizio, ogni partecipante avrà una catena di carte: da come si sente, quali valori ha, cosa notano gli altri, cosa blocca la sua autostima e cosa è necessario fare per aumentarla. Ricordare alle partecipanti che possono scattare foto delle carte; di solito, dopo gli incontri, le partecipanti continuano a riflettere e ad arrivare a nuove intuizioni.</p> <p>IMPORTANTE: All'inizio, dire che se un partecipante ha delle intuizioni che non desidera condividere, va bene, e non è obbligato ad esprimerle nel gruppo, ma è consigliabile scriverle su carta. Per 1-3 domande, tutti le partecipanti possono rispondere ad alta voce, quindi si può dare la parola solo a chi lo desidera o consentire a 2-3 partecipanti di rispondere a ciascuna domanda, in modo che il</p>

<b>Titolo del workshop</b>	libera la tua autostima.
<b>Titolo del capitolo</b>	Oggi miglioramento rispetto a ieri - attività di associazione di carte (Blocco: Lavorare sull'autostima)
<b>Tempo suggerito</b>	3-5 minuti per la risposta di ogni partecipante + 15-17 minuti per la scelta di una carta all'inizio dell'attività e per il riepilogo.
<b>Obiettivo</b>	L'obiettivo dell'attività è far riflettere alle partecipanti sui loro successi e punti di forza che li hanno aiutati e continueranno ad aiutarli a superare momenti difficili. È fondamentale indirizzare l'attenzione delle partecipanti verso i propri successi e cambiamenti. Nel contesto della migrazione (e non solo), le persone si confrontano con coloro che hanno ottenuto maggiori successi, non conoscendo il proprio percorso di vita, e si sentono tristi perché tutti sembrano migliori, sminuendo così i propri successi.
<b>Materiali e istruzioni per l'allestimento</b>	Carte metaforiche, carte ispirazionali con immagini positive (universale, "OH", "Dixit") + un'aggiunta alla fine dell'esercizio: carte con affermazioni positive, penne e fogli A4 su cui le partecipanti possono annotare le loro idee.
<b>Note del formatore</b>	<p>La facilitatrice organizza le carte sul tavolo/pavimento con le immagini rivolte verso l'alto e invita le partecipanti a riflettere sulla domanda: "In che modo sto meglio oggi rispetto a ieri?" e a selezionare 1 carta che risuona di più con loro.</p> <p>Successivamente, in cerchio, ogni partecipante, a turno, risponde alle domande: "Cosa è raffigurato sulla carta?" "Cosa trasmette questa immagine?" "Quale progresso interiore personale mostra per te questa immagine?" la facilitatrice pone a turno queste 3 domande a ciascun partecipante e darà la sua risposta.</p> <p>Se ci sono carte con affermazioni o messaggi, la facilitatrice consiglia di estrarre una carta e leggere l'affermazione ad alta voce.</p> <p>Questo processo viene ripetuto per tutti le partecipanti.</p> <p>Infine, si invita le partecipanti a condividere le loro impressioni sul lavoro di gruppo, esprimere come si sentono al momento e se si percepiscono più sicure.</p>

**HerBoundaries**

**LIBERA  
LA TUA  
AUTOSTIMA**



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

## Perché è benefico lavorare sull'autostima?



# HerBoundaries

**Autostima: valutazione personale + fiducia in sé stessi.**



Una bassa autostima è come guidare attraverso la vita con il freno a mano tirato. - MAXWELL MALTZ



1. Cosa osservi nell'immagine?

2. Cosa ti piace?

3. Cosa non ti piace?

4. Quali emozioni suscita la visione dell'immagine?

5. In che modo la tua visione si collega al tuo stato d'animo attuale?

6. Ti rivedi nell'immagine?

7. Qual è il significato di questa immagine per te?

8. Qual è la prima cosa che ti ha colpita?

9. Qual è la particolarità di questa foto?

10. Quali caratteristiche si evidenziano nell'immagine?

## **Pratica: rivelazione del proprio valore**

1. Qual è il mio stato d'animo?
2. Qual è il mio valore?
3. Cosa gli altri vedono e apprezzano in me?
4. Cosa posso amare e apprezzare di me in questo momento (o per quali tratti sono grato)?
5. Cosa mi impedisce di apprezzarmi?
6. Quali attività posso svolgere nei prossimi 3 giorni per potenziare e accrescere la mia autostima?

**HerBoundaries**

**Grazie per l'attenzione.**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

## Allegato 1

La fiducia in se stessi è un tratto acquisito che può e deve essere rafforzato, non è innato.

La fiducia in se stessi consiste nel senso di autostima, nell'autostima e nell'accettazione di sé.

L'autostima è la valutazione di sé stessi basata sulle opinioni altrui e sul giudizio delle proprie azioni. Può aumentare in periodi di successo e diminuire in situazioni di difficoltà. Per mantenere una fiducia in sé stabile e indipendente da fattori esterni, è essenziale sviluppare un senso di autostima, noto come supporto interno: la consapevolezza di sé, la comprensione di sé stessi, la fiducia nelle proprie capacità e la tolleranza verso gli errori.

Questo implica che l'autostima non è legata all'aspetto esteriore, ai risultati o allo status, ma è un indicatore interno di fiducia in se stessi.

Il riconoscimento del proprio valore è alla base dell'autostima. Mentre il riconoscimento del nostro valore ci aiuta a identificarci come individui (o meno), l'autostima ci confronta con una determinata norma (spesso socialmente imposta) per valutare quali conoscenze, abilità e caratteristiche dobbiamo sviluppare per raggiungere i nostri obiettivi (per adeguarci alla norma).

Nel valutare se stessi, ci si prepara inconsciamente alle critiche. Se si fa affidamento sull'autostima anziché sul valore personale, si potrebbe trascurare o minimizzare i risultati, sentirsi insoddisfatti dell'aspetto, incolparsi e considerarsi indegni di una vita, una posizione o un partner migliori. La società determina chi dovremmo essere, quanto dovremmo guadagnare, come dovremmo vestirci e quanto dovremmo pesare. Spesso, per essere accettati, dobbiamo trasformarci, adottare un'immagine specifica, alla moda e appropriata per la società. Conformandoci ai modelli socialmente accettati e agli standard, miniamo la nostra autostima e, di conseguenza, riduciamo lo spazio e le opportunità per realizzare il nostro potenziale interiore. In definitiva, solo abbracciando la nostra unicità e le nostre capacità possiamo diventare individui autorealizzati e sicuri di sé.

La fiducia in se stessi è il modo in cui consideriamo le nostre capacità e può variare a seconda della situazione. L'autostima riguarda il nostro benessere generale; il rispetto che abbiamo per noi stessi, autostima positiva o amor proprio.

Fonte: Consiglio sanitario dell'Università di Cardiff e Vale, Fondazione per la Salute Mentale

## Allegato 2

La fiducia in se stesse è il modo in cui consideriamo le nostre capacità e può variare a seconda della situazione. L'autostima riguarda il nostro benessere generale; il rispetto che abbiamo per noi stessi, l'autovalutazione positiva o l'amore per noi stessi. La fiducia è uno stato in cui ci si sente bene nella propria pelle, implica l'accettazione di sé stessi con tutte le imperfezioni e l'apprezzamento di chi si è. È uno degli aspetti più cruciali nello sviluppo personale. Lo psicologo Philip Zimbardo definisce l'autostima come una valutazione generale di sé stessi. In inglese, il termine self-worth è considerato sinonimo di autostima. In polacco, inizia con la parola "poczucie", che indica il regno dell'esperienza e del sentimento delle emozioni. Pertanto, il "self-worth" è uno stato mentale, mentre l'autostima è un atteggiamento verso sé stessi. Proprio come il sentimento di rabbia deriva dal pensiero "Non avrebbe dovuto insultarmi", lo stato di autostima deriva direttamente dalla nostra autovalutazione. Questi concetti sono strettamente correlati e possono essere considerati sinonimi a un livello più ampio. La base del riconoscimento del proprio valore e della sana autostima è la fede nel proprio valore, espresso come "lo valgo". L'accettazione di sé significa essere in pace con se stessi, indipendentemente da chi si è. Implica non avere aspettative irrealistiche su di sé e concentrarsi sull'apprezzamento di chi si è, piuttosto che su una versione idealizzata di sé stessi.

## Allegato 3

Le carte associative metaforiche (MAC) rappresentano una tecnica psicologica proiettiva che supporta gli individui nel migliorare la propria comprensione di sé stessi e nello sviluppo del benessere mentale. Offrendo consigli e indicazioni, le carte suggeriscono come sfruttare a proprio vantaggio le risorse, i punti di forza interni ed esterni.

Le carte associative metaforiche sono state sviluppate tramite la collaborazione di uno psicoterapeuta e di un artista. Il primo mazzo di carte associative metaforiche è stato creato nel 1975 da Ely Raman, un docente d'arte canadese, con l'obiettivo di rendere l'arte più accessibile alle persone al di fuori delle gallerie. Questo mazzo era chiamato "OH" (un'esclamazione che esprime sorpresa in inglese). Insieme allo psicoterapeuta Joe Schlichter, hanno elaborato i principi e le linee guida per l'utilizzo delle carte come strumento psicologico.

Il concetto chiave delle carte metaforiche è che fungono da orientamento per interagire con il nostro inconscio. Ogni individuo percepisce soltanto la propria interpretazione personale del disegno sulla carta. Le carte non possiedono un significato intrinseco. Gli individui sono tenuti a descrivere l'immagine, cosa essa rappresenta, le sensazioni che suscita e se si identificano con essa.

La prima regola fondamentale per lavorare con le carte metaforiche è di non condividere mai la propria interpretazione con altri.

## Allegato 4

Interrogativi per facilitare l'interpretazione delle carte.

Cosa osservi in questa rappresentazione? Cosa sta accadendo in essa?

Identifica gli elementi visivi e la loro disposizione.

Come ti senti osservando il documento? Quali pensieri ed emozioni emergono? Focalizza l'attenzione sulle tue reazioni emotive.

Cosa cattura la tua attenzione sulla carta? Per quale motivo?

Rifletti su ciò che cattura la tua attenzione e il perché.

Quali sono i difetti della carta? Per quale motivo?

Considera gli aspetti che ti infastidiscono o ti danno fastidio.

Ti riconosci in questa foto? Potresti identificarti con un personaggio o un oggetto.

Come percepisce questo o un altro personaggio sulla pagina? Quali sono i suoi obiettivi? Esaminare le emozioni e le intenzioni del personaggio.

Quali suggerimenti potrebbe ricevere il personaggio? Immagina quale suggerimento potrebbe aiutare il personaggio.