Happiness

Happiness in Practice Project

Positive Psychology & Community Resilience

2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Kit di strumenti per la pratica educativa e comunitaria

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Indice e contenuti

Introduzione

Informazioni sul Progetto **05**

Chiavi di lettura del kit di strumenti 06

Come utilizzare questo kit di strumenti 07

Capitolo 1

Quadro metodologico 08

1.1 Approccio generale 08

1.2 A chi è rivolto? 08

1.3 Perché un kit di strumenti pratico 07

1.4 Come intendiamo la felicità 09

1.5 Contesto europeo e necessità sociale 09

1.6 Psicologia positiva e PERMA 10

1.7 Apprendimento esperienziale 10

1.8 Comunità di pratica 10

1.9 Ascolto empatico 11

1.10 Benessere individuale e dimensione comunitaria 11

1.11 Molteplicità delle lingue 11

1.12 Un approccio educativo, non terapeutico 11

1.13 Dal livello personale a quello collettivo 11

1.14 Cosa offre questo kit di strumenti? 12

Capitolo 2

Schede di attività

Come scegliere un'attività 13

Tabella rapida degli strumenti 14

Foglio di lavoro 1 - Yoga della risata 15

Foglio di lavoro 2 - Cerchio dell'empatia 17

Foglio di lavoro 3 - La porta 20

Foglio di lavoro 4 - Il filo rosso 22

Foglio di lavoro 5 - Pratiche di psicologia positiva 25

Foglio di lavoro 6 - Pratiche quotidiane 27

Foglio di lavoro 7 - Mappa emotiva della comunità 30

Capitolo 3

Pianificatore di sessione **32**

3.1 Come combinare le attività 33

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.2 Struttura di base di una sessione 33
3.3 Modello 1 - Sessione breve 90 min 33
3.4 Modello 2 - Percorso mediatico 34
3.5 Modello 3 - Giornata lavorativa completa 34
3.6 Modello 4 - Itinerario di 3 sessioni 35
3.7. Raccomandazioni per l'adattamento del planner 35

Capitolo 4
Guida per il facilitatore 36
4.1. Il ruolo della facilitazione 36
4.2. Presenza, ascolto e calma 36
4.3. Inquadratura chiara 37
4.4. Partecipazione volontaria e ritmo personale 37
4.5. Dal personale al collettivo 37
4.6. Molteplicità delle lingue 37
4.7. Come gestire le emozioni senza invadere 37
4.8. Limiti etici 38
4.9. Preparazione dello spazio 38
4.10. Preparazione preliminare della sessione 39
4.11. Durante la sessione: segnali da osservare 39
4.12. Come chiudere correttamente 39
4.13. Cosa fare se si presenta qualcosa di grave 39
4.14. Facilitare in una comunità di pratica 39
4.15. Cura di sé del facilitatore 39
4.16. Un'idea finale 40

Capitolo 5
Apprendimenti sul campo 41
5.1. Costruire una base metodologica condivisa 41
5.2. Dai bisogni emotivi alla comprensione relazionale 41
5.3. Cultura, salute della comunità e processi di rinascita 41
5.4. Il valore degli spazi informali 42
5.5. Letteratura, empatia e comunità 42
5.6. Le differenze culturali come risorsa 42
5.7. L'empatia ha dei limiti 42
5.8. Il corpo come accesso immediato alla comunità 42
5.9. Spazi culturali 43
5.10. Comunità di pratica: dall'evento al processo 43
5.11. Cosa insegnano insieme Modena e Valencia 43

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Capitolo 6
Replicabilità e adattamento **44**
6.1. Inizia in piccolo 44
6.2. Adattarsi senza perdere la concentrazione 44
6.3. Formare e supportare i facilitatori 44
6.4. Creare una piccola comunità di pratica 44
6.5. Adattamento a gruppi multilingue e interculturali 45
6.6. Adattamento a persone anziane o gruppi con un ritmo lento 45
6.7. Lavorare con gli spazi culturali e comunitari 45
6.8. Documentare l'esperienza 45
6.9. Incorporare pratiche quotidiane per garantire la continuità 45
6.10. Regolare l'intensità in base al contesto 45
6.11. Costruire la sostenibilità 45
6.12. Cosa rende replicabile questo approccio? 46
6.13. Un'idea finale 46

APPENDICI

Allegato 1
Mappa emotiva della comunità – versione estesa **47**
5 livelli · Sviluppo graduale · Ruolo del facilitatore · Domande guida · Rischi

Allegato 2
Pratiche quotidiane: una selezione accurata **56**
A. Cura di sé
B. Gratitudine
C. Speranza
D. Connessione
E. Comunità

Allegato 3
Modelli di lavoro **58**
Pianificazione della sessione · Ruota dei bisogni · Appunti sul campo · Guida all'adattamento

Allegato 4
Comunità di pratica – sintesi operativa **59**

Allegato 5
Yoga della risata - Una breve guida per i facilitatori **61**

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Informazioni sul progetto

La felicità in pratica: psicologia positiva e resilienza comunitaria è un piccolo progetto di cooperazione Erasmus+ nel campo dell'educazione degli adulti, sviluppato da organizzazioni in Italia, Spagna e Belgio. Il suo obiettivo è promuovere il benessere, la resilienza emotiva e il senso di comunità, in particolare tra le persone che vivono situazioni di vulnerabilità, stress o isolamento.
Il progetto intende il benessere come un processo relazionale e partecipativo, costruito attraverso connessioni significative, sostegno reciproco e accesso a strumenti pratici per la vita quotidiana. In quest'ottica, integra psicologia positiva, apprendimento esperienziale, metodologie artistiche e ascolto empatico per generare pratiche educative incentrate sulla cura e sulla comunità.
Attraverso workshop, attività locali e una comunità di pratica europea, sono state sviluppate risorse e metodologie per rafforzare l'empatia, la consapevolezza emotiva e la resilienza collettiva. Questo kit di strumenti raccoglie tali insegnamenti e offre strumenti accessibili e adattabili per professionisti e organizzazioni, da una prospettiva educativa, preventiva e non terapeutica.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Chiavi di lettura del toolkit

Questo kit di strumenti è stato concepito come una risorsa pratica, flessibile e adattabile. Per utilizzarlo in modo efficace, è importante tenere a mente alcuni principi chiave che attraversano l'intero documento e che guidano sia la lettura che l'applicazione delle attività.

APPROCCIO EDUCATIVO, PREVENTIVO E NON TERAPEUTICO

Il kit di strumenti affronta i temi del benessere e della resilienza da una prospettiva educativa e preventiva. Non sostituisce gli interventi clinici o terapeutici, ma propone attività finalizzate alla riflessione, alla partecipazione e all'apprendimento condiviso.

PARTECIPAZIONE VOLONTARIA

La partecipazione è libera e flessibile: ognuno decide quanto e come partecipare. Il processo si basa sulla fiducia, sul rispetto e sulla considerazione dei tempi individuali, senza alcuna pressione.

DAL CORPO ALLA PAROLA

Il benessere e la partecipazione non si costruiscono solo attraverso il discorso. Questo insieme di strumenti utilizza molteplici linguaggi: corpo, respiro, gesti, immagini, simboli, narrazione, ascolto, silenzio e creazione condivisa.

DAL PERSONALE AL COLLETTIVO

La metodologia parte dall'esperienza concreta di ogni persona – i suoi bisogni, le sue risonanze, le sue emozioni o percezioni – e solo in seguito allarga il campo d'indagine alle relazioni, alle risorse ambientali e alla dimensione collettiva.

ASCOLTO E LIMITI

L'ascolto riveste un ruolo centrale in questo insieme di strumenti, ma non come un'apertura illimitata. Un buon ascolto implica anche il rispetto dei limiti, il non invadere, il non sovrainterpretare e il non trasformare la cura in controllo.

APPRENDIMENTO CONDIVISO E COMUNITÀ DI PRATICA

Il toolkit non deve essere inteso semplicemente come una raccolta di attività. È anche uno strumento per promuovere processi di apprendimento condiviso tra professionisti, team e comunità.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Come utilizzare questo kit di strumenti

Questo kit di strumenti non è concepito come un libro da leggere dall'inizio alla fine, ma come una risorsa pratica che può essere aperta, consultata e utilizzata in base alle esigenze di ciascun gruppo, contesto o sessione.

COME È ORGANIZZATO

Il Capitolo 1 presenta il quadro metodologico generale. Il Capitolo 2 contiene le schede di attività, che costituiscono il nucleo pratico del toolkit. Il Capitolo 3 offre modelli per la pianificazione delle sessioni. Il Capitolo 4 delinea i criteri etici e le linee guida per la facilitazione. Il Capitolo 5 riassume le lezioni apprese dall'esperienza del progetto a Modena e Valencia. Il Capitolo 6 si concentra sulla replicabilità e sull'adattamento. Le appendici includono materiali aggiuntivi.

COME PUÒ ESSERE UTILIZZATO

Un facilitatore esperto può passare direttamente alle schede di attività. Un team che desidera progettare un percorso di apprendimento può combinare diversi strumenti con l'aiuto del pianificatore di sessioni. Chi è alle prime armi con il processo può iniziare dal quadro metodologico. Può essere utilizzato anche in diversi contesti: brevi workshop, processi comunitari, spazi culturali, biblioteche, gruppi di supporto non clinici o percorsi formativi per professionisti.

UN CHIARIMENTO IMPORTANTE

Questo kit di strumenti non ha scopo terapeutico. Non mira a diagnosticare, trattare o curare. Non insegna come "essere felici" come se esistesse una formula universale. Il suo scopo è offrire pratiche, linguaggi, spazi di ascolto e strumenti di facilitazione che aiutino a rendere la vita quotidiana più vivibile, più consapevole e più connessa con gli altri.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Capitolo 1. Quadro metodologico

1.1. Sull'approccio generale

Questo kit di strumenti è stato sviluppato nell'ambito di un approccio all'educazione degli adulti che intende il benessere come un'esperienza personale, relazionale e comunitaria. Non considera il benessere come un obiettivo astratto o uno stato ideale permanente, ma piuttosto come un processo che può essere rafforzato attraverso pratiche accessibili, connessioni significative, spazi di partecipazione e risorse condivise.

1.2. A chi è rivolto?

Il kit di strumenti è rivolto principalmente ai professionisti che lavorano con gli adulti in contesti educativi, sociali, culturali o comunitari. Tra questi rientrano educatori, formatori, facilitatori, assistenti sociali, mediatori e operatori di coinvolgimento comunitario. Sebbene il progetto si sia concentrato in particolare sugli adulti di età compresa tra i 35 e i 60 anni, la metodologia può essere adattata ad altri gruppi, purché si mantenga l'approccio relazionale, graduale e non clinico.

1.3. Perché un kit di strumenti pratico

L'obiettivo di questa risorsa non è offrire un'ampia esposizione teorica, bensì fornire ai team una serie di strumenti applicabili nella pratica. Pertanto, questo toolkit traduce il processo di progetto in un formato operativo. Riunisce metodologie già esplorate e testate in workshop internazionali, sessioni di gruppo e contesti comunitari.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.4. Come intendiamo la felicità e il benessere

In questo strumento, la felicità non è intesa come uno stato emotivo fisso, permanente o idealizzato. Né viene presentata come un obiettivo astratto da raggiungere una volta per tutte. Piuttosto, è intesa come un'esperienza coltivabile, legata a pratiche, abitudini, relazioni e forme di cura di sé che possono essere rafforzate nel tempo.
Da questa prospettiva, il benessere dipende non solo dalle circostanze esterne, ma anche dalla possibilità di sviluppare azioni intenzionali che favoriscano una maggiore consapevolezza, gratitudine, connessione, regolazione emotiva e significato. Questa visione, ispirata da

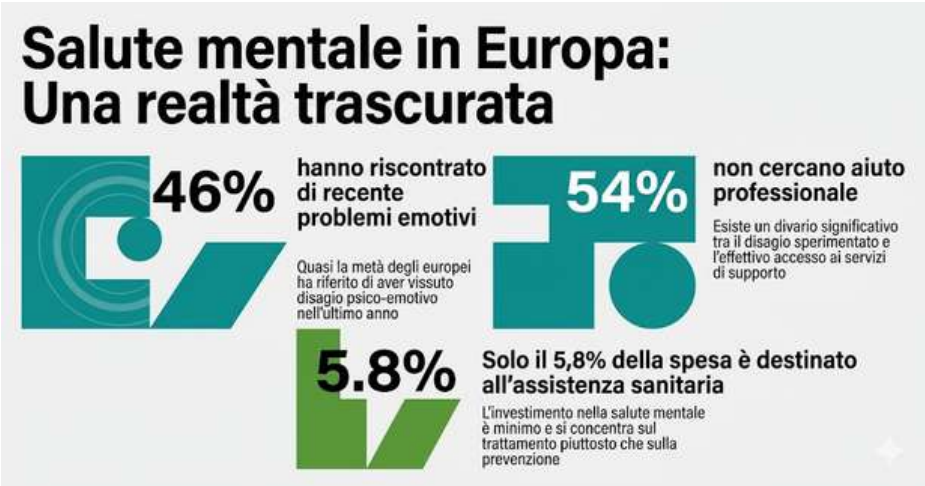
La psicologia positiva guida l'intero insieme di strumenti: molte delle attività proposte mirano proprio a controbilanciare la tendenza umana a concentrarsi prevalentemente sugli aspetti negativi, aiutando a riconoscere le risorse, a coltivare le relazioni e ad ampliare la percezione di ciò che nutre la vita quotidiana.
In questo contesto, parlare di felicità non significa negare il conflitto, la sofferenza o la vulnerabilità. Significa riconoscere che, anche in situazioni complesse, è possibile rafforzare le capacità personali e collettive che rendono la vita più vivibile, più consapevole e più connessa agli altri.

1.5. Contesto europeo e necessità sociale

Questo kit di strumenti risponde a un bisogno sociale crescente nella Regione europea dell'OMS, così come in paesi come Italia, Spagna e Belgio: l'aumento del disagio emotivo e il suo impatto sulla vita quotidiana, soprattutto tra gli adulti di mezza età, che spesso si trovano ad affrontare pressioni lavorative, familiari ed economiche.
Secondo i dati del sondaggio Flash Eurobarometer 530, il 46% delle persone ha dichiarato di aver avuto problemi emotivi o psicosociali nell'ultimo anno e più della metà di queste (54%) non ha cercato aiuto professionale.

In risposta a questo scenario, Happiness in Practice propone approcci accessibili, basati sulla comunità e non clinici che rafforzano la resilienza, la consapevolezza emotiva e la connessione sociale. Il kit di strumenti funge quindi da risorsa preventiva ed educativa, progettata per rispondere a bisogni reali nei contesti comunitari e nella vita adulta contemporanea.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376



1.6. Psicologia positiva e benessere

Uno dei pilastri di questo approccio è la psicologia positiva, intesa non come un pensiero ingenuamente ottimistico, bensì come un metodo che pone l'accento sui punti di forza umani, sulle risorse per affrontare le difficoltà, sulla capacità di prosperare e sulle condizioni che favoriscono una vita più ricca di significato, relazioni e consapevolezza.
In questo contesto, il progetto utilizza come riferimento il modello PERMA, che individua cinque dimensioni interconnesse del benessere: emozioni positive, coinvolgimento, relazioni, significato e realizzazione. Queste dimensioni non sono intese come obiettivi astratti, bensì come assi su cui intervenire attraverso pratiche concrete individuali e collettive.

1.7. Apprendimento esperienziale e co-creazione

Il progetto si fonda su un principio metodologico centrale: il benessere non si trasmette come un concetto fisso, ma si vive, si riflette e si costruisce in modo collaborativo con gli altri. Pertanto, il toolkit adotta un approccio di apprendimento esperienziale, con una logica di co-creazione in cui gli strumenti prendono forma in relazione al gruppo, al contesto, al territorio e alla facilitazione.

1.8. La comunità di pratica come fulcro dell'apprendimento

La Comunità di Pratica (CoP) è uno degli elementi metodologici fondamentali del progetto. Seguendo la prospettiva di Jean Lave ed Etienne Wenger, la comunità di pratica si basa sull'idea che l'apprendimento non avvenga solo individualmente, ma anche attraverso l'interazione con gli altri e la partecipazione a contesti reali.
La comunità di pratica articola tre dimensioni inscindibili: un ambito o interesse condiviso, una comunità basata su relazioni e senso di appartenenza e una pratica composta da conoscenze, strumenti e risorse sviluppati collettivamente.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.9. L'ascolto empatico come pratica metodologica

L'ascolto empatico è uno dei fondamenti metodologici più importanti di questo insieme di strumenti. Non si limita a una tecnica specifica né si manifesta solo in determinate attività. È una qualità trasversale dell'approccio che permea la facilitazione, il lavoro di comunità, la riflessione condivisa e la costruzione di una comunità di pratica.

L'ascolto empatico non significa semplicemente sentire ciò che dice un'altra persona. Significa offrire un'attenzione genuina, senza fretta e non invadente, capace di accogliere parole, silenzi, emozioni, ambivalenze e persino limiti.

1.10. Benessere individuale e dimensione comunitaria

Un altro aspetto distintivo di questo approccio è che non riduce il benessere a una mera esperienza individuale. Il progetto si basa sul presupposto che il benessere dipenda anche dalla qualità delle relazioni, dalla possibilità di essere ascoltati, dalla presenza di spazi culturali e comunitari accessibili e dalle forme di riconoscimento che circolano all'interno di un gruppo.

1.11. Molteplicità delle lingue

Questo strumento non si basa esclusivamente sulla parola. Si fonda sull'idea che il benessere e la partecipazione si esprimano attraverso molteplici linguaggi: corpo, gesti, respiro, immagini, simboli, narrazione, ascolto, silenzio, movimento e creazione condivisa.

1.12. Un approccio educativo e non terapeutico

Il kit di strumenti si colloca esplicitamente all'interno di un quadro educativo, preventivo e comunitario. Lavorare in quest'ottica implica che la partecipazione debba essere volontaria, che nessuno sia obbligato a esporsi più di quanto desideri e che l'obiettivo non sia analizzare le persone, bensì creare le condizioni per l'ascolto, la riflessione e l'apprendimento condiviso.

1.13. Dal livello personale a quello collettivo

Uno degli aspetti metodologici più preziosi del progetto è quello di non iniziare ponendosi direttamente domande sulla "comunità" in astratto. Piuttosto, parte dall'esperienza personale: bisogni, emozioni, ritmi, percezioni, ricordi e risonanze. Solo in seguito allarga il suo campo di indagine per includere le relazioni, il gruppo e le risorse dell'ambiente circostante.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.14. Cosa offre questo toolkit?

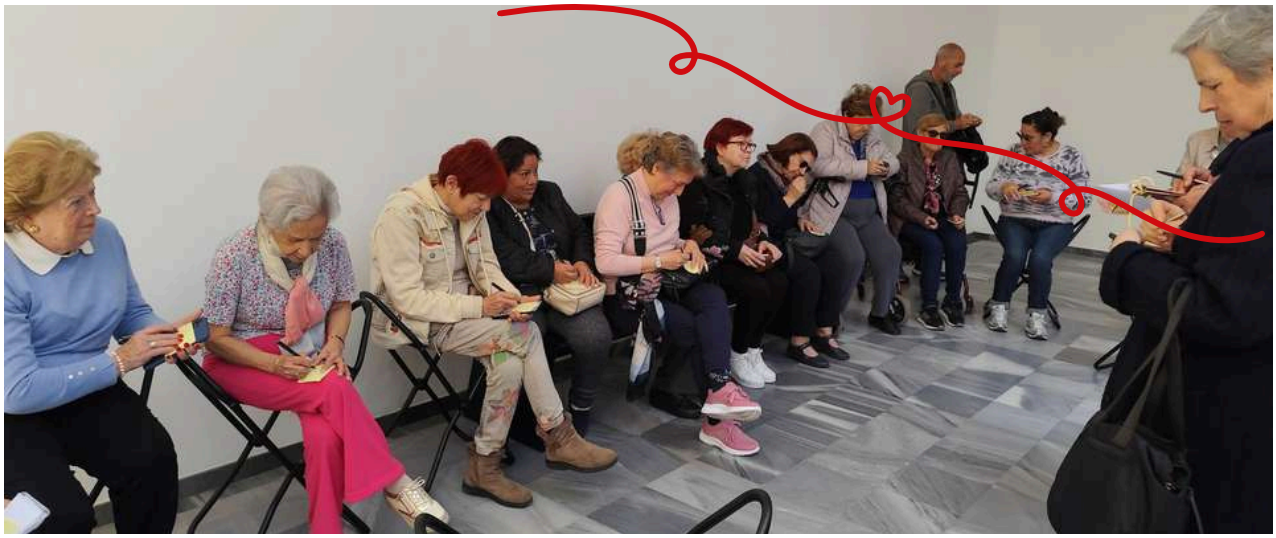
Nel loro insieme, questi strumenti propongono un approccio al benessere che coniuga l'attenzione ai punti di forza e alle risorse personali, l'ascolto dei bisogni e delle vulnerabilità, la qualità delle relazioni, il valore del corpo e dell'esperienza, l'importanza degli spazi culturali e comunitari e la costruzione condivisa di significato.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Capitolo 2. Schede di attività

Come scegliere un'attività

Le attività proposte in questo kit non sono pensate per essere utilizzate in un ordine fisso o come itinerario obbligatorio. Prima di scegliere un'attività, è utile porsi alcune semplici domande:
A che punto è il gruppo? Nei gruppi di nuova formazione, le proposte accessibili, più concrete, meno personali e con una struttura chiara tendono a funzionare meglio.
Qual è l'obiettivo della sessione? Alcuni strumenti aiutano ad attivare energia e coesione; altri promuovono la riflessione individuale o il lavoro di ascolto ed empatia.
Quanto tempo reale è disponibile? È preferibile svolgere un'attività breve e ben strutturata piuttosto che cercare di includere troppe proposte senza avere il tempo di integrarle.
Quale livello di approfondimento si può sostenere? Alcune attività hanno una bassa barriera d'ingresso; altre richiedono maggiore fiducia e un approccio più cauto.
Di che tipo di linguaggio ha bisogno questo gruppo? In contesti multilingue, spesso è utile partire da proposte in cui il corpo, il gesto, l'immagine o il simbolo abbiano un peso.
Come si concluderà la sessione? È sempre consigliabile pianificare un'attività di transizione, integrazione o chiusura.



Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Guida rapida: quale strumento utilizzare a seconda dell'obiettivo

SE L'OBIETTIVO È...	STRUMENTO CONSIGLIATO	PERCHÉ POTREBBE ESSERE UTILE
Accedi e attiva l'alimentazione	YOGA DELLA RISATA	Aiuta a rompere il ghiaccio, a ridurre le inibizioni, ad attivare il corpo e a creare rapidamente coesione.
Genera una riflessione breve e accessibile	PRATICHE PSICOLOGICHE POSITIVE	Permettono di lavorare sui punti di forza, sulla gratitudine, sui bisogni e sulla consapevolezza emotiva in formati brevi.
Continuità aperta tra le sessioni	PRATICHE QUOTIDIANE	Traducono l'obiettivo del progetto in azioni piccole, realistiche e sostenibili.
Lavorare sull'ascolto, sulla fiducia e sulla connessione relazionale	CERCHIO DELL'EMPATIA	Promuove la presenza, l'ascolto non invasivo, il riconoscimento reciproco e la creazione di uno spazio sicuro.
Esplorare la cura, la dignità e la vulnerabilità attraverso la narrativa.	LA PORTA	Consente di affrontare argomenti complessi attraverso la letteratura, senza forzare l'esposizione autobiografica.
Rendi visibile il legame e rafforza la comunità.	IL FILO ROSSO	Funziona come simbolo di connessione, memoria condivisa e coesione tra persone e sessioni.
Passare dall'esperienza individuale alla lettura collettiva.	MAPPA EMOTIVA DELLA COMUNITÀ	Aiuta a identificare bisogni, tensioni, risorse, legami e forme di coesione.
Progetta una sessione completa	PIANIFICATORE DI SESSIONI	Consente l'articolazione di una sequenza coerente, curando l'apertura, lo sviluppo, l'integrazione e la chiusura.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Foglio 1

YOGA DELLA RISATA

Attivazione corporea, coesione di gruppo

SCHEDA 1: YOGA DELLA RISATA		
Durata: 15–30 minuti	**Gruppo:** Flessibile	**Livello di facilitazione:** Base o intermedio
Spazio: Ampio, ambiente aperto	**Materiali:** Non essenziali. Musica di sottofondo opzionale.	**Tipologia:** Attivazione del corpo, coesione del gruppo

Obiettivo:

Creare un'atmosfera di fiducia, disponibilità relazionale ed energia condivisa attraverso il corpo, il respiro e la risata riduce la tensione iniziale e favorisce la connessione tra i partecipanti. Questa pratica si rivela particolarmente efficace come rompighiaccio e come strumento per superare le barriere linguistiche e culturali.

Quando usarlo:

All'inizio di una sessione, dopo una pausa, all'inizio di un workshop intensivo o come breve esercizio per dare energia al gruppo. È particolarmente utile in gruppi nuovi, contesti multiculturali o momenti in cui si percepisce stanchezza o inibizione.

Che cos'è:

Lo yoga della risata combina esercizi di respirazione profonda con risate indotte e movimenti del corpo. Non si tratta di raccontare barzellette o provocare umorismo verbale, ma di attivare una disposizione fisica e relazionale che faciliti la risata condivisa.
Nel workshop di Valencia, la pratica ha contribuito ad abbattere le barriere linguistiche e culturali fin dai primi minuti di ogni giornata, contribuendo a trasformare un gruppo di sconosciuti in una comunità partecipativa e aperta.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Sviluppo passo dopo passo

1. **Apertura e predisposizione corporea**
   Invita il gruppo a disporsi in cerchio o a distribuirsi nella stanza. Il facilitatore introduce la pratica in modo semplice, spiegando che l'obiettivo non è "farlo nel modo giusto", ma partecipare con apertura e curiosità.

2. **Respirazione consapevole**
   Guidate alcuni respiri profondi ed espansivi, con inspirazioni lente ed espirazioni prolungate. L'obiettivo è preparare il corpo, ridurre la tensione e favorire l'apertura per la pratica condivisa.

3. **Giochi di attivazione**
   Introduci movimenti semplici e giocosi che aiutino a sciogliere la rigidità: cammina nello spazio, guardati brevemente, cambia direzione, gioca con una piccola risata che gradualmente si fa più intensa.

4. **risate condivise**
   Suggerite brevi sequenze di risate indotte, da svolgere in coppia, in piccoli gruppi o in movimento. Spesso, la risata, da atto volontario, si trasforma in una risposta spontanea e condivisa.

5. **Integrazione finale**
   Per concludere la pratica, rallenta il movimento, torna a concentrarti sul respiro e prenditi un breve momento di silenzio o di consapevolezza corporea. Potresti porti una breve domanda: "Come mi sento ora?" oppure "Quali sensazioni mi rimangono?".

Qual è il suo contributo?

Facilitare gli incontri tra persone che non si conoscono
Ridurre la tensione e l'inibizione Attivare il corpo come linguaggio di partecipazione Favorire la fiducia e la coesione Preparare il gruppo ad attività di ascolto e a una riflessione più profonda

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Suggerimenti per la facilitazione

Il facilitatore deve partecipare in modo autentico. L'energia del gruppo dipende in gran parte dall'atteggiamento del facilitatore. È consigliabile mantenere un tono cordiale, chiaro e non eccessivamente esplicativo. In contesti multiculturali, questa pratica può rappresentare un ottimo punto di partenza perché permette di creare un legame senza dover ricorrere al linguaggio verbale.

Aspetti da considerare

Non dovrebbe essere imposta. La partecipazione può essere graduale. In gruppi molto ristretti, è consigliabile iniziare con esercizi di respirazione più delicati o con movimenti condivisi.
Inoltre, non è consigliabile mantenere l'attivazione per troppo tempo senza una buona transizione finale.

Possibili varianti

Come breve apertura di 10 minuti
Come esercizio completo di 20-30 minuti Come spuntino dopo pranzo Come tema trasversale in seminari di più giorni

Foglio 2

CERCHIO DELL'EMPATIA

Ascolto strutturato, connessione di gruppo

SCHEDA 2: CERCHIO DELL'EMPATIA
Ascolto strutturato, connessione di gruppo

Durata: 60–120 minuti	**Gruppo:** 8–24 persone	**Livello di facilitazione:** Intermedio o avanzato
Spazio: Cerchio di sedie senza barriere	**Materiali:** Sedie disposte in cerchio. Oggetto per parlare opzionale.	**Tipologia:** Ascolto strutturato, connessione di gruppo

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Obiettivo:

Creare uno spazio sicuro e non invasivo per l'ascolto, la presenza e la condivisione di parole, dove le persone possano esprimersi, sentirsi ascoltate e riflettere insieme senza entrare in dibattiti, giudizi o consigli immediati.

Quando usarlo:

È adatto quando il gruppo ha già un livello minimo di fiducia o quando si desidera creare uno spazio di maggiore profondità relazionale dopo un'attività introduttiva.

Che cos'è:

Il circolo dell'empatia è una metodologia di dialogo strutturata basata sull'ascolto attivo, la presenza, la non interruzione e il rispetto dei tempi di ciascuno. Non mira al dibattito né alla risoluzione rapida dei problemi.
La sua funzione è quella di rafforzare l'empatia, la consapevolezza relazionale, la sicurezza del gruppo e la possibilità di costruire una comprensione condivisa senza invadere l'esperienza di nessuno.

Sviluppo passo dopo passo

1. **Preparazione dello spazio**
   Disponete le sedie in cerchio, evitando barriere fisiche. La forma circolare rafforza il senso di uguaglianza, di appartenenza e di sostegno reciproco.

2. **Presentazione del quadro di riferimento.**
   Spiegazione del significato di spazio: ascoltare senza interrompere, evitare consigli prematuri, non polemizzare, rispettare i silenzi, partecipare volontariamente.

3. **Giro di apertura**
   Proponete una semplice domanda iniziale: "Quale parola vi porta qui oggi?", "Cosa vi porta in questo cerchio?", "Di cosa avete bisogno per essere presenti qui?"

4. **Sviluppo dell'argomento**
   Introduci il tema centrale del cerchio. Il facilitatore può supportare il processo con domande aperte: "Quale immagine o parola ti colpisce?", "Come la colleghi alla tua esperienza?"

5. **Integrazione finale**
   Per concludere la pratica, rallenta il movimento, torna a concentrarti sul respiro e prenditi un breve momento di silenzio o di consapevolezza corporea. Potresti porti una breve domanda: "Come mi sento ora?" oppure "Quali sensazioni mi rimangono?".

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6 **Chiusura**
Concludete con un breve giro di domande: "Cosa porterete con voi?", "Quale parola userete per chiudere?". Potete anche concludere con il silenzio o con un piccolo rituale di congedo.

Qual è il suo contributo?

Rafforzare la fiducia di gruppo
Rendere visibile l'esperienza di essere ascoltati Aiutare a riconoscere le emozioni senza ridurle Ampliare la comprensione da molteplici prospettive Costruire coesione senza la necessità di un consenso totale

Suggerimenti per la facilitazione

La presenza del facilitatore è fondamentale. Non si tratta di dirigere il contenuto, ma di mantenere la struttura. Calma, neutralità cordiale, ascolto attivo e la capacità di evitare di affrettarsi a riempire i silenzi sono elementi imprescindibili.

Aspetti da considerare

Questa metodologia può far emergere contenuti complessi. Deve sempre rimanere all'interno del suo quadro educativo, non terapeutico. La partecipazione deve essere volontaria e la profondità degli argomenti non deve essere imposta.

Possibili varianti

Come breve cerchio di 45-60 minuti
Come parte centrale di una lunga sessione Come risposta collettiva a una lettura o esperienza condivisa
Come spazio ricorrente in una comunità di pratica

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Foglio di lavoro 3

LA PORTA

Lettura condivisa, riflessione etica

SCHEDA 3: LA PORTA
Lettura condivisa, riflessione etica

Durata: 90–120 minuti	**Gruppo:** 8–20 persone	**Livello di facilitazione:** Intermedio o avanzato
Spazio: Cerchio di sedie o biblioteca	**Materiali:** Estratto da *La porta* di Magda Szabó. Copie stampate o proiettate.	**Tipologia:** Lettura condivisa, riflessione etica

Obiettivo:

Utilizzare la narrativa letteraria come risonanza proiettiva per avviare una riflessione collettiva su cura, dignità, vulnerabilità, tradimento, dipendenza, solitudine, potere e limiti nelle relazioni umane.

Quando usarlo:

La narrativa è appropriata quando è necessario affrontare un argomento delicato senza ricorrere a un'esposizione autobiografica diretta. Funziona bene in contesti educativi, culturali e comunitari, dove la letteratura può fungere da mediatore simbolico.

Che cos'è:

Questa attività si basa sul romanzo *La puerta* di Magda Szabó, utilizzato nel progetto come "risonanza proiettiva protetta". La letteratura permette di affrontare temi difficili senza richiedere alle persone di parlare direttamente di sé, concentrandosi invece sulle storie dei personaggi. I conflitti che questi personaggi vivono aprono la discussione su temi ricorrenti che interessano il gruppo, senza però esporsi direttamente.
A Valencia, il lavoro sul libro ha generato un proficuo scambio tra partecipanti italiani e spagnoli, dimostrando come culture diverse interpretino la stessa storia in modi differenti.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Sviluppo passo dopo passo

1. **Preparazione del testo**
Selezionate in anticipo un estratto breve, chiaro e significativo. Dovrebbe essere accessibile e, se il gruppo lo richiede, disponibile in più di una lingua.

2. **Breve introduzione**
Presentate la proposta senza trasformarla in una lezione di letteratura. L'obiettivo non è analizzare l'opera in modo accademico, ma usarla come spunto per una riflessione condivisa.

3. **Lettura individuale o di gruppo**
Lasciate del tempo per la lettura silenziosa o per la lettura ad alta voce. Potete invitare gli studenti a sottolineare una parola, una frase o un'immagine che li colpisce particolarmente.

4. **Iniziando con una parola**
Chiedi a ciascuna persona di fornire una sola parola che riassuma l'impressione che il testo le ha lasciato. A Valencia sono emerse parole come tradimento, dolore, colpa, limite, dignità, potere, silenzio e sacrificio.

5. **Lavoro in piccoli gruppi**
Dividete il gruppo e proponete domande aperte: Dove si colloca il confine tra prendersi cura e controllare? Cosa significa rispettare la dignità di una persona il cui stile di vita ci risulta difficile da comprendere?

6. **Condivisione**
Ritornate al gruppo più ampio e raccogliete i temi principali emersi.

7. **Chiusura**
Concludete con una breve domanda aperta: "Che impatto ha questo testo sulla vostra vita o sulla vostra pratica?", "Quale domanda vi accompagna ora?"

Qual è il suo contributo?

- Affrontare argomenti complessi senza forzare l'autobiografia
- Lavorare sull'empatia e sui confini attraverso la mediazione culturale.
- Generare un dialogo interculturale
- Arricchire la comprensione della cura e della dignità

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Suggerimenti per la facilitazione

È importante mantenere l'ambiguità del testo e non trarre conclusioni affrettate. La forza dell'attività risiede proprio nel fatto che non offre risposte semplici.

Aspetti da considerare

La proposta potrebbe trattare argomenti delicati. Pertanto, è consigliabile preparare con cura l'estratto, il tono e le domande, ricordando che nessuno è obbligato ad applicare il contenuto alla propria vita personale.

Possibili varianti

Come sessione autonoma
Come preludio a un circolo di empatia in biblioteche, circoli di lettura o spazi culturali.
Come elemento scatenante per il lavoro nelle comunità di pratica

Foglio 4

IL FILO ROSSO

Simbolo di connessione, coesione di gruppo

SCHEDA 4: IL FILO ROSSO
Simbolo di connessione, coesione di gruppo

Durata: 10–30 minuti (o durante l'intera sessione)	**Gruppo:** Flessibile	**Livello di facilitazione:** Base o intermedio
Spazio: Qualsiasi spazio condiviso	**Materiali:** Un gomitolo di filo rosso o di lana.	**Tipologia:** Simbolo di connessione, coesione di gruppo

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Obiettivo:

Rendere visibile la rete di legami che si intreccia in un gruppo, rafforzare il senso di appartenenza e offrire una semplice risorsa simbolica per accompagnare i processi di incontro, ascolto e costruzione della comunità.

Quando usarlo:

Può essere utilizzato come apertura, chiusura, rito di passaggio tra attività, o come filo conduttore di diverse sessioni. Funziona particolarmente bene in processi in cui si desidera enfatizzare l'idea di comunità, continuità e cura reciproca.

Che cos'è:

Il filo rosso è uno strumento simbolico molto semplice ma al tempo stesso potente. In questo progetto, rappresenta il legame, visibile e invisibile, che si crea tra le persone quando condividono presenza, ascolto, cura ed esperienza.
Nella Mappa Emozionale della Comunità, il filo rosso appare come la dimensione trasversale che attraversa tutti i livelli dell'esperienza, unendo il personale, il relazionale, le risorse culturali e la coesione corporea.

Sviluppo passo dopo passo

1. **Presentazione del simbolo**
   Il facilitatore introduce il filo rosso, spiegando brevemente che verrà utilizzato per rappresentare la connessione. Non è necessario fornire troppe spiegazioni.
2. **Passato di mano in mano**
   Il gomitolo di lana viene passato da una persona all'altra. Ogni partecipante tiene in mano il gomitolo mentre condivide una parola, un sentimento o una breve idea. Si forma così una rete visibile.
3. **Osservazione della rete**
   Prima di raccogliere il filo, è consigliabile prendersi un momento per osservare la forma che il gruppo ha creato. Questo aiuta a consolidare l'esperienza simbolica.
4. **Chiusura o integrazione**
   Il facilitatore può proporre una domanda finale: "Cosa tiene unita questa rete?", "Dove pensate che questo filo conduttore prosegua al di fuori di questa stanza?". Si può anche ritagliare un piccolo frammento da consegnare a ciascuno come ricordo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Qual è il suo contributo?

- Rendere visibile l'interdipendenza
- Rafforzare il senso di appartenenza
- Contribuire a concludere una sessione in modo significativo
- Collegare attività o riunioni diverse
- Per offrire un ricordo fisico ed emotivo del processo condiviso

Suggerimenti per la facilitazione

È meglio introdurre l'argomento in modo semplice e lasciare che il gruppo colmi le lacune. Funziona meglio quando non è eccessivamente intellettualizzato. Gesti, immagini e silenzi condivisi sono spesso più eloquenti di una lunga spiegazione.

Aspetti da considerare

Non deve essere utilizzato in modo meccanico o vuoto. Se viene utilizzato come rituale, deve essere collegato a qualcosa di reale che il gruppo ha vissuto.

Possibili varianti

- Come conclusione di una sessione
- Come apertura di un ciclo di lavoro
- Come filo narrativo tra diverse sessioni
- Nell'ambito della Mappa Emozionale della Comunità

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Foglio 5

PRATICHE PSICOLOGICHE POSITIVE

Breve riflessione, consapevolezza delle risorse

SCHEDA 5: PRATICHE DI PSICOLOGIA POSITIVA
Breve riflessione, consapevolezza delle risorse

Durata: 10–30 minuti per attività	**Gruppo:** Flessibile	**Livello di facilitazione:** Base
Spazio: Qualsiasi spazio tranquillo	**Materiali:** Carta, penne, modelli semplici (opzionali).	**Tipologia:** Breve riflessione, consapevolezza delle risorse

Obiettivo:

Offrire esercizi semplici e basati su prove scientifiche per rafforzare la consapevolezza dei propri punti di forza, la gratitudine, i bisogni, la consapevolezza emotiva e la capacità di riconoscere le risorse presenti nella vita di tutti i giorni.

Quando usarlo:

All'inizio o alla fine di una sessione, come pratica indipendente, come transizione tra attività o come risorsa personale tra un incontro e l'altro.

Che cos'è:

Queste pratiche includono brevi esercizi ispirati alla psicologia positiva e adattati ai contesti educativi e comunitari. Il loro scopo non è quello di imporre ottimismo o negare le difficoltà, ma di aiutare a bilanciare l'attenzione, riconoscere le risorse esistenti e rafforzare le competenze personali e relazionali.
Nel progetto, la psicologia positiva viene presentata come uno dei pilastri metodologici, in connessione con il modello PERMA.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Sviluppo passo dopo passo

1. **Tre cose buone**
   Ciascuno scrive tre cose positive accadute di recente e si prende un momento per riflettere sul perché siano accadute. Può condividerne una con un partner o in un piccolo gruppo.
2. **Individuare i punti di forza**
   Invitate ogni persona a individuare due o tre qualità che riconosce in sé stessa e a riflettere su come le utilizza nella vita quotidiana.
3. **Osservazione dei bisogni**
   Utilizzando una semplice ruota, ogni persona identifica quali bisogni sente di essere più presenti o meno soddisfatti: riconoscimento, sicurezza, autonomia, appartenenza, gioia, riposo, significato, ecc.
4. **Frasi guida**
   Il facilitatore legge frasi aperte che invitano alla riflessione interiore: "Mi riguarda perché...", "Mi rendo conto che...", "Ho bisogno di di più...", e "Non ho una risposta chiara, ma...". A ciascuna frase segue un breve silenzio.

Qual è il suo contributo?

Aumentare la consapevolezza delle risorse

- Per coltivare un rapporto più gentile con se stessi
- Rendere visibili bisogni e punti di forza
- Facilitare l'ingresso o l'uscita da una sessione

Suggerimenti per la facilitazione

È meglio presentarli come inviti, non come prove. L'obiettivo non è valutare o ottenere "risposte corrette", ma incoraggiare l'osservazione e la riflessione.

Aspetti da considerare

Queste pratiche non dovrebbero diventare "positività obbligatoria". Se qualcuno sta attraversando un momento difficile, la proposta non è di negarlo, ma di creare uno spazio in cui riconoscere il supporto, le risorse e i bisogni.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Possibili varianti

- Come apertura di 10 minuti
- Come chiusura della sessione
- Lavoro individuale tra una riunione e l'altra
- Come supporto per i circoli di empatia o per i pianificatori di sessioni

Foglio 6

PRATICHE QUOTIDIANE

Micro-pratiche per il benessere

SCHEDA 6: PRATICHE QUOTIDIANE

Micropratiche di benessere quotidiano

Durata: 2–10 minuti per attività	**Gruppo:** Individuale, in coppia o di gruppo	**Livello di facilitazione:** Molto base
Spazio: Qualsiasi	**Materiali:** Nessun materiale essenziale. Scheda di monitoraggio o calendario opzionale.	**Tipologia:** Micropratiche di benessere quotidiano

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Obiettivo:

Tradurre l'approccio del progetto in azioni brevi, accessibili e sostenibili che possano essere integrate nella vita quotidiana, sia individualmente che in piccoli gruppi.

Quando usarlo:

Tra una sessione e l'altra, come proposta di approfondimento, come spunto per calendari o diari del benessere, oppure come materiale supplementare in processi educativi e comunitari.

Che cos'è:

Le pratiche quotidiane incarnano la dimensione più leggera, sostenibile e trasferibile del progetto. La loro logica è semplice: piccole azioni ripetute possono contribuire a coltivare maggiore benessere, consapevolezza, connessione, gratitudine e cura.

Il calendario del progetto offre numerosi esempi organizzati nell'arco dei mesi: cura di sé, gratitudine, speranza, gentilezza, connessione, cura del corpo, apertura alle novità e coinvolgimento nella comunità.

Sviluppo passo dopo passo

1. **Automedicazione**
   Concediti il permesso di riposare, parla a te stesso con gentilezza, fai delle pause consapevoli per respirare, osserva ciò che provi senza giudicarlo, evita il perfezionismo.
2. **Gratitudine e riconoscimento**
   Annota le cose che apprezzi, riconosci i successi, ringrazia gli altri, fai un elenco delle cose che danno senso alla vita.
3. **Apertura e apprendimento**
   Prova qualcosa di nuovo, esci dalla routine, impara insieme ad altre persone, esplora un'idea o sviluppa una qualità personale in modo creativo.
4. **Gentilezza e connessione**
   Ascolta attentamente, esprimi apprezzamento, aiuta qualcuno, chiama qualcuno che è lontano, condividi qualcosa di prezioso.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Qual è il suo contributo?

- Sostenere il processo tra una sessione e l'altra
- Garantire la continuità senza sovraccaricare
- Trasforma il kit di strumenti in una risorsa utilizzabile nel mondo reale.
- Rafforzare l'autonomia e il trasferimento

Suggerimenti per la facilitazione

È meglio presentarle come proposte realizzabili. È preferibile invitare le persone a scegliere una o due pratiche significative piuttosto che proporne troppe.

Aspetti da considerare

Devono essere obiettivi realistici e non visti come un ulteriore obbligo. È inoltre importante evitare di trasformarli in una lista di richieste autoimposte.

Possibili varianti

- Come calendario mensile
- Come carte di scelta all'inizio di una sessione
- Come attività di follow-up tra i workshop
- Come risorsa individuale o come materiale supplementare nel kit di strumenti

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Foglio 7

MAPPA EMOTIVA DELLA COMUNITÀ

Strumento partecipativo per la lettura collettiva

Obiettivo:

Aiutare un gruppo a identificare, nominare e rappresentare in modo condiviso il proprio panorama emotivo e relazionale, rendendo visibili i bisogni, le tensioni, le risorse, i legami e le forme di coesione presenti nella comunità.

Quando usarlo:

Particolarmente utile quando l'obiettivo è passare dall'esperienza individuale a una comprensione più ampia del gruppo o della comunità. Può essere applicato in contesti educativi, culturali, sociali e comunitari.

Che cos'è:

La Mappa Emotiva Comunitaria (CEM) è uno strumento partecipativo progettato per aiutare un gruppo a comprendere collettivamente la propria realtà emotiva e relazionale. Non è una mappa geografica, ma una mappa di significato: una rappresentazione visiva e collettiva.
Viene esplicitamente definito come strumento educativo e preventivo, non clinico o terapeutico.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Sviluppo passo dopo passo

1. **Preparazione dello spazio**
   Organizzate una prima area di lavoro in cerchio e una seconda zona per le attività visive. Preparate materiali facilmente accessibili e un'ampia superficie di appoggio.

2. **Apertura corporea e relazionale**
   Inizia con una breve pratica di attivazione e fiducia, come lo yoga della risata, esercizi di respirazione o movimento.

3. **Accesso attraverso la sfera personale (Livello 1: Bisogni emotivi)**
   Invitate ogni persona a identificare bisogni, emozioni o elementi significativi della propria esperienza attuale. Questo può essere fatto attraverso brevi testi scritti, disegni, una ruota dei bisogni o una conversazione a coppie.

4. **Espansione al piano relazionale (Livello 2: Nutrizione relazionale)**
   Esplora come l'ascolto, il riconoscimento, la fiducia, la visibilità e altre forme di supporto relazionale circolano all'interno del gruppo.

5. **Empatia e limiti (Livello 3)**
   Il livello più delicato. Coltivare l'empatia come pratica che richiede limiti, rispetto e cura. Temi come la dignità, la vulnerabilità e i limiti della cura.

6. **Risorse culturali (Livello 4)**
   Individuare luoghi, pratiche e risorse nell'ambiente che promuovono il benessere e la partecipazione: biblioteche, musei, centri culturali, spazi pubblici.

7. **Costruzione visiva della mappa e chiusura (Livello 5: Corpo e coesione)**
   Organizza parole, simboli, colori e immagini su una superficie comune. Il filo rosso può essere utilizzato per collegare diversi livelli. Osserva la mappa creata e chiediti: "Cosa sta diventando visibile qui?", "Quali risorse stanno emergendo?", "Cosa richiede maggiore attenzione?".

Qual è il suo contributo?

- Trasformare percezioni diffuse in comprensione condivisa
- Aiutare un gruppo a vedersi in modo diverso
- Esprimere emozioni, relazioni, cultura e territorio
- Rafforzare la coesione
- Generare materiale utile per future azioni comunitarie

Suggerimenti per la facilitazione

È meglio non affrettare il processo. Il passaggio dal personale al collettivo richiede tempo e attenzione. La mappa dovrebbe includere sia le vulnerabilità che le risorse, le connessioni e le possibilità.

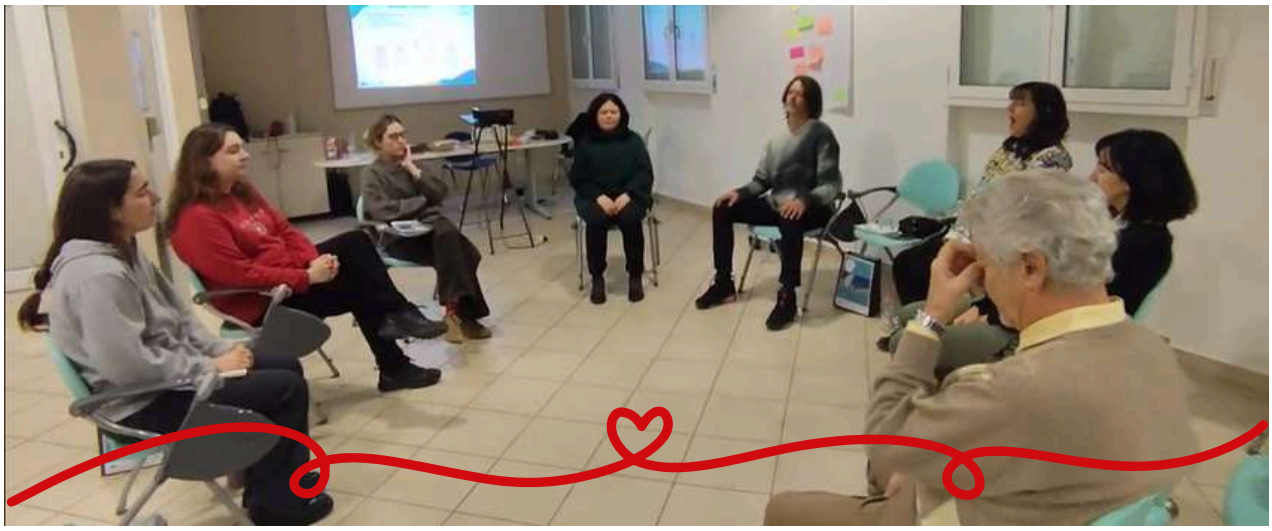
Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Aspetti da considerare

Non deve essere utilizzato come strumento diagnostico o clinico. Il livello di empatia e i limiti richiedono particolare attenzione.

Possibili varianti

Questo foglio fornisce una breve introduzione operativa. La versione estesa della Mappa Emozionale della Comunità è inclusa nell'Appendice 1 di questo strumento.



Capitolo 3. Pianificatore di sessioni

Questo capitolo offre modelli semplici per combinare le attività del kit di strumenti in sessioni coerenti, realistiche e adattabili.

Un concetto chiave emerge da tutte le proposte: è sempre importante tenere presente l'evoluzione emotiva della sessione. Iniziate con un'apertura che favorisca la presenza e la fiducia, procedete gradualmente e concludete in modo controllato e sicuro. Non è consigliabile terminare una sessione al culmine dell'intensità emotiva.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.1. Come combinare le attività

Prima di pianificare una sessione, è consigliabile tenere in considerazione quattro criteri di base:

Fase del gruppo
Nei gruppi nuovi, funzionano meglio le proposte brevi, fisiche e non invasive. Nei gruppi consolidati, la stanza può essere aperta a metodologie di maggiore approfondimento.

Livello di intensità
Lo Yoga della Risata e le pratiche quotidiane sono buoni punti di partenza. L'Empathy Circle, "La Porta" o la Mappa Emotiva di Comunità richiedono un quadro più attento.

Tempo disponibile
È preferibile avere poche attività ben strutturate piuttosto che troppe proposte senza tempo per l'integrazione.

Tipo di obiettivo
Alcune sessioni mirano ad attivare e costruire coesione; altre a riflettere; altre ancora a generare una lettura collettiva o ad aprire un processo più lungo.

3.2. Struttura di base di una sessione

1 **Apertura** Una breve attività che aiuta ad arrivare, attivare la presenza e connettersi con il gruppo.

2 **Sviluppo** L'attività principale o il blocco di lavoro, in cui viene approfidito l'obiettivo della sessione.

3 **Integrazione** Per raccogliere le risonanze, osservare ciò che è stato vissuto e dare significato all'esperienza condivisa.

4 **Chiusura** Un'uscita chiara e non brusca che persone di ritornare al loro ritmo quotidiano.

3.3. Modello 1 — Sessione breve di 90 minuti

Modello 1
Sessione breve

Durata
90 minuti

Adatto per
Nuovi gruppi ✓
Sessioni introduttive ✓
Contesti con limiti di tempo ✓

0:00 – 0:15 Apertura con lo Yoga della Risata (versione breve, senza intensificare troppo)

0:15 – 0:30
Pratica della psicologia positiva: tre aspetti positivi, bisogni o riconoscimento dei punti di forza

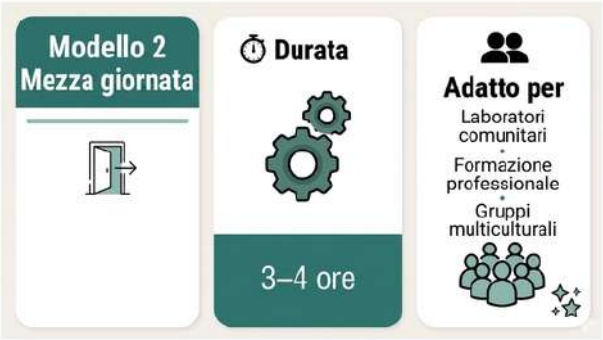
0:30 – 1:00 Breve momento di ascolto in cerchio con una semplice domanda ("Quale parola ti viene in mente oggi?")

1:00 – 1:15 Integrazione: condivisione di un'idea o di una parola che ha suscitato interesse

1:15 – 1:30 Chiusura con il filo rosso o scelta della pratica quotidiana della settimana

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.4. Modello 2 — Sessione di mezza giornata (3-4 ore)



Blocco 1
Apertura e attivazione: yoga della risata o dinamiche corporee dolci di presenza

Blocco 2
Pratica di psicologia positiva o bisogni emotivi (individuali o di coppia)

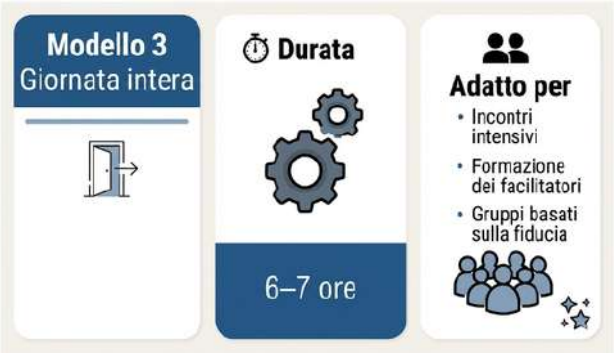
Pausa
Spazio informale — parte del processo relazionale

Blocco 3
Attività principale: cerchio dell'empatia, La Porta, o versione breve della Mappa Emotiva della Comunità

Blocco 4
Integrazione collettiva in gruppi grandi o piccoli

Chiusura
Filo rosso in chiusura, una parola finale o una pratica quotidiana scelta da ciascun partecipante.

3.5. Modello 3 — Workshop di un'intera giornata (6-7 ore)



09:00 – 09:30 Arrivo e apertura del corpo: yoga della risata o attivazione dinamica con nome e gesto

09:30 – 10:15 Breve schema di riferimento + pratica personale (bisogni, punti di forza o benessere relazionale)

10:15 – 11:30 Attività principale I: La porta, il cerchio dell'empatia o la nutrizione relazionale

11:30 – 11:45 Pausa

11:45 – 13:00 Attività principale II: Circolo dell'empatia o Introduzione alla mappa emotiva della comunità

13:00 – 14:30 Pranzo — gli spazi informali sono parte integrante del processo relazionale

14:30 – 15:00 Breve riattivazione: breve sessione di yoga della risata o movimento dolce

15:00 – 16:30 Risorse culturali e benessere: visita culturale o mappatura delle risorse del territorio

16:30 – 17:00 Chiusura e integrazione: filo conduttore, piccolo impegno o pratica quotidiana

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.6. Modello 4 — Itinerario di 3 sessioni

Sessione 1: Arrivo, apertura Yoga della Risata · Breve pratica su bisogni o punti di forza · Ascolto reciproco · Pratica quotidiana per la settimana

Sessione 2: Ascoltare, approfondire Breve introduzione · La porta o il cerchio dell'empatia · Scambio in piccoli gruppi · Chiusura con un filo rosso

Sessione 3: Mappatura e proiezione Attivazione breve · Introduzione alla mappa emotiva della comunità · Risorse culturali · Conclusione con domande sulla continuità e la comunità di pratica

Un concetto chiave emerge da tutte le proposte: è sempre importante tenere presente l'evoluzione emotiva della sessione. Iniziate con un'apertura che favorisca la presenza e la fiducia, procedete gradualmente e concludete in modo controllato e sicuro. Non è consigliabile terminare una sessione al culmine dell'intensità emotiva.

3.7. Raccomandazioni per l'adattamento del pianificatore

Con gruppi multiculturali o multilingue
Prioritizzare attività in cui il corpo, l'immagine e il simbolo hanno un peso. Lo yoga della risata, il filo rosso e il lavoro visivo funzionano molto bene.

Con professionisti o comunità di pratica
Lavorare a partire da casi studio, letteratura, cerchi di empatia e riflessione metodologica condivisa.

Con adulti anziani o ritmi più lenti
Ridurre il numero di attività, permettere più tempo per la discussione e rafforzare la chiusura con particolare cura.

Con spazi culturali disponibili
Integrarli come parte della metodologia, non solo come contesto fisico. Valencia ha mostrato chiaramente il potenziale delle biblioteche, dei musei e dei centri comunitari.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Il miglior pianificatore non è colui che include il maggior numero di attività, ma colui che sa scegliere ciò che è necessario per quel gruppo e per quel momento. Pianificare non significa riempire il tempo, ma creare una sequenza significativa.

Capitolo 4. Guida per i facilitatori

La qualità di questo kit di strumenti dipende non solo dalle attività che propone, ma anche da come vengono facilitate. Nell'ambito di "Happiness in Practice", facilitare significa creare le condizioni che consentano a un gruppo di partecipare, esplorare, riflettere e costruire un significato condiviso da una prospettiva educativa, preventiva e non terapeutica.

Lo stesso strumento può avviare un processo prezioso o rimanere un'esperienza superficiale, a seconda dell'impostazione, del ritmo, dell'ascolto e della cura con cui viene utilizzato.

4.1. Il ruolo della facilitazione

Il facilitatore non è lì per fornire risposte definitive o interpretare le esperienze altrui. Il suo ruolo principale è quello di mantenere la struttura, guidare il processo e aiutare il gruppo a trovare i propri ritmi, parole, immagini e connessioni.

- Crea uno spazio sicuro e spiegane il significato senza sovraccaricarlo di teoria.
- Presta attenzione ai tempi e alle transizioni.
- Osserva cosa succede nel gruppo
- Sostenere silenzi, emozioni e differenze
- Per concludere degnamente l'esperienza, senza lasciare il gruppo "aperto"

4.2. Presenza, ascolto e calma

Una delle competenze più importanti è la presenza. Il gruppo percepisce rapidamente se il facilitatore è realmente presente. Calma, chiarezza e capacità di ascolto fungono da struttura portante per il processo.

L'ascolto implica la registrazione di silenzi, tensioni, ritmi, disagio, movimenti del corpo e cambiamenti nell'energia del gruppo. Spesso, un intervento breve e ben mirato vale più di una lunga spiegazione.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

4.3. Quadro di riferimento chiaro: educativo, preventivo e non terapeutico

Questo punto deve essere esplicitato fin dall'inizio di ogni sessione.

Cosa implica questo modello nella pratica
La profondità non viene imposta. Le persone non vengono interpretate. Il lavoro non si basa sulla diagnosi. L'obiettivo non è la "guarigione". La storia personale non viene violata. Non si promette una trasformazione emotiva garantita.

Chiarire questo quadro di riferimento non limita l'efficacia del lavoro. Al contrario, tutela i partecipanti e offre certezza metodologica al facilitatore.

4.4. Partecipazione volontaria e ritmo personale

Nessuno è obbligato a condividere più di quanto desideri. La profondità si raggiunge attraverso la fiducia, non la pressione. Ciò significa offrire inviti, non imposizioni, consentire diverse modalità di partecipazione e non equiparare il silenzio alla mancanza di coinvolgimento.

4.5. Dal personale al collettivo

È meglio non chiedere riflessioni astratte sulla "comunità" troppo presto. Di solito funziona meglio così:

- Entrare attraverso il corpo, il gesto o il respiro
- Passiamo ora a una semplice osservazione personale.
- Poi aprite lo scambio a coppie o in piccoli gruppi.
- Infine, estendere l'analisi al livello collettivo.

4.6. Molteplicità delle lingue

La facilitazione non dovrebbe basarsi esclusivamente sulle parole. Una facilitazione efficace significa anche saper riconoscere quando è necessario parlare di meno e dare più spazio all'esperienza. Questo è particolarmente importante nei gruppi multilingue o interculturali, o con persone che non sono abituate a parlare di sé.

4.7. Come gestire le emozioni senza invadere

Quando emerge un'emozione intensa, il compito non è quello di "risolverla", ma di contenerla con lucidità e senza interferenze.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Interventi utili: "Prenditi il tuo tempo." "Puoi fermarti se ne hai bisogno." "Non c'è altro da aggiungere." "Grazie per aver condiviso tutto ciò che volevi condividere."

Sostenere non significa forzare. A volte, il modo migliore per agevolare è non fare troppo.

4.8. Limiti etici

4.9. Preparazione dello spazio

Lo spazio a disposizione influenza notevolmente la qualità dell'esperienza. È consigliabile preparare l'ambiente prima dell'arrivo del gruppo: evitare barriere fisiche, disporre le sedie in cerchio, garantire la visibilità reciproca, lasciare spazio per muoversi e ridurre al minimo le interruzioni esterne.

Spazi culturali
Quando si lavora in biblioteche, musei o centri comunitari, è importante integrare lo spazio nel processo. L'esperienza di Valencia ha dimostrato come questi spazi contribuiscano a dare significato, atmosfera e connessione al lavoro.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

4.10. Preparazione preliminare della sessione

Prima di iniziare la sessione, è consigliabile valutare: l'obiettivo reale, il livello di approfondimento appropriato per il gruppo, la sequenza e la tempistica, i materiali necessari, i possibili punti sensibili e le alternative nel caso in cui il gruppo reagisca in modo diverso da quanto previsto.

4.11. Durante la sessione: segnali da osservare

- Chi partecipa e chi rimane ai margini?
- Quando l'energia del gruppo aumenta o diminuisce?
- Il silenzio è fertile o bloccante?
- Se qualcuno si agita troppo
- Se l'attività si espande oltre ciò che il contesto può sostenere

4.12. Come chiudere correttamente

La fase conclusiva è una parte metodologicamente cruciale. È preferibile non terminare una sessione subito dopo il suo momento più intenso. Una buona conclusione potrebbe includere: un'ultima parola, un filo conduttore, una pratica quotidiana a scelta o un breve ringraziamento.

4.13. Cosa fare se appare qualcosa di grave

Protocollo di base
Non reagire con allarme · Non chiedere dettagli in pubblico · Offrire una pausa · Parlare con la persona in privato, se opportuno · Informarsi in anticipo sulle risorse di supporto disponibili nella zona.

4.14. Facilitare in una comunità di pratica

Nelle comunità di pratica, la facilitazione include una dimensione di apprendimento professionale condivisa: momenti di riflessione metodologica, scambio di osservazioni tra facilitatori, documentazione dell'apprendimento e individuazione di adattamenti utili.

4.15. Cura di sé del facilitatore

Il ruolo di facilitatore richiede energia e disponibilità emotiva. Dopo una sessione, può essere utile: prendersi qualche minuto di pausa, annotare cosa ha funzionato e cosa no, parlare con un altro facilitatore, se presente, e osservare cosa rimane aperto.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

La cura di sé non è un optional
Il facilitatore non deve essere "perfettamente in forma", ma deve essere presente e sufficientemente equilibrato da non riversare la propria stanchezza o tensione sul gruppo.

4.16. Un'ultima idea

Facilitare efficacemente non significa controllare tutto ciò che accade. Significa creare un quadro chiaro, umano e premuroso in cui il gruppo possa svolgere il proprio lavoro. In questo contesto, la facilitazione è una pratica di ascolto, giudizio e presenza.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Capitolo 5. Apprendimenti sul campo

Questo capitolo riassume le lezioni più significative apprese dall'esperienza pratica del progetto a Modena e Valencia. L'approccio "La felicità in pratica" si basa non solo su idee metodologiche, ma anche su esperienze vissute in cui corpo, relazioni, cultura, ascolto e comunità sono concretamente intrecciati.

Modena, gennaio 2026 · Workshop 1: Costruire una base metodologica condivisa

5.1. Costruire una base metodologica condivisa

Il primo workshop internazionale è stato fondamentale per creare un terreno comune tra i partner. Una delle prime lezioni apprese è stata l'importanza di affrontare il lavoro partendo dal corpo e dalla presenza, non solo dalla spiegazione concettuale. È emerso inoltre chiaramente il valore di presentare esplicitamente il progetto come uno spazio educativo e preventivo, piuttosto che terapeutico.

5.2. Dai bisogni emotivi alla comprensione relazionale

A Modena, il lavoro si è concentrato sui bisogni emotivi e sulle posizioni relazionali. L'esercizio sui bisogni ha permesso ai partecipanti di trasformare sentimenti vaghi in una comprensione più consapevole della propria esperienza. Il lavoro sulle posizioni relazionali, ispirato all'Analisi Transazionale, ha dimostrato che il benessere dipende anche da come sono configurate le relazioni.

Per lavorare concretamente sul benessere, dobbiamo passare dal livello individuale a quello relazionale.

5.3. Cultura, salute della comunità e processi di rinascita

Un altro importante contributo è stato l'esplorazione del rapporto tra arte, salute della comunità e processi di rinascita personale e collettiva.

Arte e cultura non sono semplici decorazioni, ma linguaggi fondamentali per il benessere, l'inclusione e la resilienza. Questa idea, sviluppata a Modena, ha rafforzato il quadro metodologico del progetto.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5.4. Il valore degli spazi informali

L'esperienza modenese sottolinea come le pause, le colazioni condivise e le visite culturali non siano elementi marginali del processo educativo. La coesione non si costruisce esclusivamente attraverso attività formali.

Valencia, marzo 2026 · Workshop 2: Letteratura, empatia e comunità

5.5. Letteratura, empatia e comunità

Il secondo workshop ha dimostrato come le metodologie possano essere impiegate in dialogo con gli spazi culturali e le esperienze concrete della comunità. Lavorare con "La puerta" di Magda Szabó ha aperto un ricco dialogo su dignità, tradimento, cura, dipendenza, confini, colpa e potere.

5.6. Le differenze culturali come risorsa

I partecipanti italiani tendevano a concentrarsi maggiormente sulla dimensione interna e psicologica della relazione narrata nel romanzo; i partecipanti spagnoli, invece, attribuivano più importanza alla dimensione sociale e di potere.

La diversità di interpretazione non dovrebbe essere vista come un problema, bensì come una risorsa per ampliare la comprensione collettiva.

5.7. L'empatia ha dei limiti

Valencia ha ribadito un concetto centrale: l'empatia non può essere concepita solo come apertura affettiva, ma anche come una pratica che richiede limiti, rispetto e consapevolezza del potere.

La questione centrale
Dov'è il confine tra aiutare e controllare? Come possiamo offrire supporto senza intrometterci? Quando un intervento benintenzionato può trasformarsi in una violazione?

5.8. Il corpo come accesso immediato alla comunità

Lo yoga della risata ha confermato il suo valore come strumento di coesione e apertura. Ha contribuito ad abbattere le barriere linguistiche e culturali, generando un'atmosfera di autentica fiducia fin dai primi minuti.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5.9. Gli spazi culturali come infrastrutture per il benessere

Biblioteche, musei, centri sanitari di comunità e spazi culturali possono fungere da autentiche infrastrutture del benessere: ambienti di incontro, linguaggio simbolico, riconoscimento, appartenenza, memoria condivisa e forme di partecipazione non stigmatizzanti.

5.10. Comunità di pratica: dall'evento al processo

I workshop non devono essere considerati eventi isolati, ma parti di un processo più ampio. La sostenibilità del progetto dipende tanto dagli strumenti quanto dalla rete umana che li supporta.

5.11. Cosa insegnano insieme Modena e Valencia?

A Modena, l'accento è stato posto sulla costruzione di un terreno comune e di una fiducia metodologica. A Valencia, queste basi si sono ampliate fino a includere empatia, dignità, cura e risorse della comunità. Entrambe le esperienze dimostrano che l'approccio funziona meglio quando parte dal corpo, procede gradualmente e mantiene un quadro etico.

> Ciò che rende prezioso questo approccio non è solo ogni singola attività, ma il modo in cui corpo, ascolto, cultura, comunità e pratica condivisa si sostengono a vicenda.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Capitolo 6. Replicabilità e adattamento

Uno degli obiettivi principali di questo kit di strumenti è la sua versatilità: può essere utilizzato, adattato e riproposto in contesti diversi. L'esperienza del progetto dimostra che queste metodologie possono funzionare in contesti eterogenei, purché vengano mantenuti alcuni principi fondamentali: chiarezza dell'inquadramento, facilitazione attenta, progressione graduale, attenzione alle connessioni e apertura alle risorse dell'ambiente.

6.1. Inizia in piccolo

Non è necessario riprodurre l'intero kit di strumenti per iniziare. Spesso è più efficace cominciare con un'attività breve e gestibile, osservare come reagisce il gruppo e ampliare quell'esperienza: un breve esercizio di psicologia positiva, una sessione di yoga della risata, un'attività quotidiana, un breve momento di ascolto.

6.2. Adattarsi senza perdere la concentrazione

Replicare non significa copiare. Le attività possono variare in durata, forma o intensità a seconda del gruppo, ma è importante non perdere di vista i principi fondamentali: un approccio educativo piuttosto che terapeutico, la partecipazione volontaria, un passaggio graduale dal personale al collettivo, una molteplicità di linguaggi e la centralità della connessione e dell'ascolto.

6.3. Formare e supportare i facilitatori

La replicabilità dipende in larga misura dalla qualità della facilitazione. Non sempre sono necessarie lunghe sessioni di formazione: una sessione introduttiva sull'approccio, la lettura condivisa del kit di strumenti, una prova di una o due attività e una successiva discussione su ciò che ha funzionato sono sufficienti.

6.4. Creare una piccola comunità di pratica

Uno dei modi più efficaci per dare continuità al toolkit è quello di accompagnarne l'utilizzo con una comunità di pratica, anche se piccola e locale: incontri periodici tra facilitatori, scambio di osservazioni, condivisione di materiali, documentazione collettiva dell'apprendimento.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6.5. Adattamento a gruppi multilingue e interculturali

In contesti multilingue è consigliabile: ridurre le spiegazioni prolisse, utilizzare maggiormente il linguaggio del corpo e i simboli, fornire istruzioni chiare e semplici, concedere il tempo necessario alla traduzione e scegliere attività che consentano diversi livelli di partecipazione verbale.

6.6. Adattamento alle persone anziane o ai gruppi con un ritmo lento

Ridurre il numero di attività, concedere più tempo per la conversazione, evitare cambiamenti troppo rapidi, garantire il comfort fisico dello spazio e includere più supporti visivi o scritti.

6.7. Lavorare con gli spazi culturali e comunitari

Quando possibile, non limitate la replicazione alle aule scolastiche o alle sale di formazione. Lavorare in collaborazione con gli spazi culturali può ampliare la portata dell'iniziativa, renderla più accessibile e meno stigmatizzante, e collegare il benessere alla comunità locale. Biblioteche, musei e centri comunitari possono essere partner strategici.

6.8. Documentare l'esperienza

Affinché una metodologia possa crescere ed essere condivisa, è importante documentare ciò che accade: quali attività sono state svolte, come ha reagito il gruppo, cosa ha funzionato bene, cosa è stato più difficile e cosa dovrebbe essere adattato la prossima volta.

6.9. Incorporare pratiche quotidiane per mantenere la continuità

Non tutte le attività di replicazione devono necessariamente basarsi su lunghi workshop. Le micro-pratiche quotidiane rappresentano un modo efficace per replicare le attività in contesti con tempo o risorse limitati: inviare una pratica settimanale, proporre un'attività giornaliera tra una riunione e l'altra, creare un piccolo calendario locale.

6.10. Regolare l'intensità in base al contesto

Una sequenza ragionevole: iniziare con attività a bassa barriera d'ingresso, osservare il clima e la fiducia del gruppo, introdurre progressivamente proposte più complesse e non imporre mai metodologie ad alto coinvolgimento senza un contesto sufficiente.

6.11. Costruire la sostenibilità

Una metodologia diventa sostenibile quando lascia sul territorio capacità consolidate: facilitatori locali formati, abitudini di lavoro condivise, reti tra organizzazioni, risorse culturali valorizzate e comunità di pratica che si mantengono nel tempo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6.12. Cosa rende replicabile questo approccio?

Ciò che rende questo kit di strumenti replicabile è che le attività sono modulari, adattabili, funzionano con risorse accessibili, possono iniziare in piccolo, connettono l'individuo con il collettivo e si rafforzano quando vengono inserite in una comunità di pratica.

6.13. Un'ultima idea

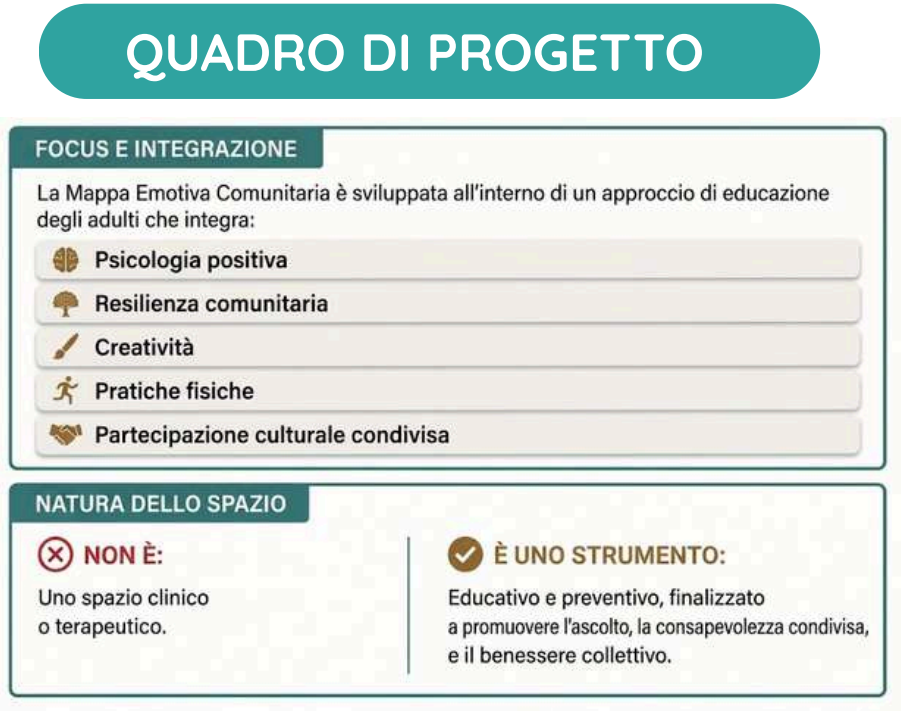
Replicare questo insieme di strumenti non significa trasferire un modello fisso. Significa piuttosto ricreare, in ogni contesto, un modo di lavorare sul benessere che combini ascolto, consapevolezza corporea, connessione, cultura, partecipazione e apprendimento condiviso. Quando ciò accade, anche una piccola attività può innescare processi significativi.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Allegati

Allegato 1. Mappa emotiva della comunità - versione estesa

La Mappa Emotiva Comunitaria (CEM) è uno strumento partecipativo progettato per aiutare un gruppo a identificare, nominare e rappresentare collettivamente il proprio panorama emotivo e relazionale. Non si tratta di una mappa geografica, bensì di una mappa di significato: uno strumento visivo, riflessivo e collettivo che rende visibili i bisogni emotivi, le tensioni relazionali, le esperienze di cura, le aree di vulnerabilità, le risorse culturali e le pratiche di coesione presenti in una comunità.



1. A cosa serve?

Il CEM può essere utilizzato in contesti educativi, culturali, sociali e comunitari ogniqualvolta si desideri comprendere meglio il panorama emotivo di un gruppo e creare condizioni favorevoli al benessere collettivo. Serve non solo a identificare i bisogni, ma anche ad attivare processi di riflessione condivisa, rafforzare la consapevolezza relazionale e aprire nuove possibilità di azione.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Principali utilizzi

- Rendere visibili i bisogni e le esperienze emotive che spesso rimangono implicite
- Leggere la qualità delle relazioni all'interno di un gruppo o di una comunità
- Esplorare come circolano il riconoscimento, l'ascolto, la fiducia e la visibilità reciproca.
- Riflessioni sulla cura e sui suoi limiti
- Individuare le risorse culturali e comunitarie che favoriscono il benessere
- Rafforzare la coesione attraverso esperienze condivise
- Raccogliere elementi qualitativi utili per la progettazione di attività future

2. Contesti applicativi

La metodologia può essere adattata a contesti molto diversi, purché vi sia interesse a lavorare sul benessere in modo partecipativo e relazionale. Il CEM è particolarmente utile quando l'obiettivo è comprendere una comunità non solo dal punto di vista dei suoi bisogni, ma anche da quello delle relazioni, delle risorse e delle forme di coesione che la permeano.

- Gruppi di adulti, in particolare di età compresa tra i 35 e i 60 anni, in situazioni di vulnerabilità.
- comunità locali o gruppi di quartiere
- Associazioni, reti comunitarie e comunità di pratica
- Partecipanti a processi artistici, culturali o educativi
- Gruppi in situazioni di vulnerabilità, isolamento o transizione
- Contesti interculturali o multilingue

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Il limite etico
Il CEM non è uno spazio clinico o terapeutico. È uno strumento educativo e preventivo che può affrontare contenuti intensi, ma opera sempre all'interno di un quadro di facilitazione, ascolto attivo e apprendimento condiviso. Questo principio è uno dei fondamenti metodologici di Happiness in Practice.

3. Principi metodologici

Prima di facilitare la costruzione di una Mappa Emotiva di Comunità, è importante chiarire alcuni principi fondamentali che guidano il processo. Non si tratta di regole formali, bensì di condizioni metodologiche che contribuiscono a garantire sicurezza, coerenza e qualità nell'esperienza di gruppo.

4. I cinque livelli

Il CEM è strutturato attorno a cinque livelli interconnessi che guidano il gruppo in un movimento progressivo dal nucleo personale alle dimensioni relazionale, comunitaria e territoriale. I primi quattro possono essere immaginati come cerchi concentrici che si aprono dall'interno verso l'esterno. Il quinto livello è l'asse trasversale che attraversa l'intera esperienza e ne rende possibile la realizzazione.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1	**Bisogni emotivi e ambiti della vita** Questo è il nucleo personale del CEM. Invita ogni partecipante a riflettere su quali bisogni sente più presenti, più soddisfatti o più carenti in questo momento — come il riconoscimento, la sicurezza, l'autonomia, l'appartenenza e la gioia — e a metterli in relazione con le principali aree della sua vita: amicizie, relazioni, lavoro, tempo libero e comunità. Nel Workshop di Modena, questo lavoro è stato sviluppato attraverso un esercizio di identificazione dei bisogni emotivi attuali, rappresentati in un diagramma circolare.
2	**Nutrizione relazionale** Il secondo livello si concentra sulla qualità delle relazioni e su come le persone si riconoscono, si sostengono o, al contrario, si ignorano a vicenda. Il gruppo esplora quali forme di cura relazionale fluiscono facilmente – ascolto, fiducia, visibilità, riconoscimento – e quali, al contrario, sono deboli o assenti. A Modena, questa dimensione è stata affrontata attraverso le posizioni relazionali dell'Analisi Transazionale.
3	**Empatia e confini** Questo è il livello di cura, e probabilmente l'aspetto più delicato e trasformativo del CEM. Non si limita a presentare l'empatia come un valore astratto positivo, ma ci invita a esplorare le condizioni che rendono possibile un ascolto sicuro, rispettoso e non invasivo. A Valencia, questa dimensione è stata sviluppata con particolare intensità attraverso la lettura e i circoli di empatia incentrati su *La puerta* (La porta) di Magda Szabó, utilizzata come specchio proiettivo protetto per riflettere su dignità, vulnerabilità, tradimento, dipendenza e sul confine tra accompagnamento e distruzione.
4	**Risorse culturali e artistiche** Questo livello amplia la prospettiva fino a comprendere il territorio e introduce una dimensione più sistemica al CEM. Il gruppo individua luoghi, attività e risorse culturali che possono favorire il benessere, la connessione e la partecipazione: biblioteche, musei, centri culturali, spazi pubblici, pratiche artistiche e strutture sanitarie di comunità. La cultura non viene presentata come intrattenimento occasionale, ma come infrastruttura per il benessere e il senso di appartenenza.
5	**Corpo e coesione — L'asse trasversale** Non si tratta di un anello esterno o di un elemento decorativo, ma della dimensione trasversale che dà forma concreta all'esperienza collettiva. Attraversa tutti gli altri livelli e ci ricorda che il benessere della comunità si costruisce non solo con le parole, ma anche con i gesti, il ritmo, il movimento, la presenza e le pratiche condivise. Nel corso dei workshop, questo livello è emerso attraverso forme di coesione sia corporee che simboliche: lo Yoga della Risata ha creato apertura e disponibilità relazionale, mentre il filo rosso è diventato un simbolo tangibile di connessione intessuta da incontri reali.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5. Come preparare una sessione

Il CEM è strutturato attorno a cinque livelli interconnessi che guidano il gruppo in un movimento progressivo dal nucleo personale alle dimensioni relazionale, comunitaria e territoriale. I primi quattro possono essere immaginati come cerchi concentrici che si aprono dall'interno verso l'esterno. Il quinto livello è l'asse trasversale che attraversa l'intera esperienza e ne rende possibile la realizzazione.

Materiali necessari

- Carta o cartoncino di grandi dimensioni con cerchi concentrici, oppure una base stampabile in formato A3.
- Pennarelli, post-it, cartoncini o schede per raccogliere parole chiave
- Filo colorato, in particolare filo rosso come elemento simbolico di connessione
- Immagini, simboli o oggetti evocativi che facilitano la riflessione
- Spazio con sedie disposte in cerchio e superfici visibili dove è possibile costruire o appendere la mappa collettiva.

Quadro di lavoro di base

Prima di iniziare la sessione, è importante stabilire un accordo di lavoro di base che contribuisca a creare un'atmosfera di fiducia, rispetto e sicurezza:

- Ascoltare senza interrompere: ogni partecipante deve avere la possibilità di parlare senza essere interrotto, corretto o distratto dagli altri.
- Riservatezza: quanto emerge durante la sessione deve essere trattato con discrezione, tutelando la fiducia del gruppo.
- Libertà di non condividere tutto: la partecipazione è sempre volontaria. Ognuno decide cosa vuole contribuire e fino a che punto vuole spingersi.
- Senza giudizi o interpretazioni affrettate: il CEM non è uno spazio per diagnosticare, etichettare o interpretare rapidamente ciò che provano gli altri.
- Rispetto dei limiti personali: ogni partecipante ha ritmi, sensibilità e modi di essere presenti diversi.

DURATA

Una sessione completa di Mappatura Emotiva di Comunità dura circa tre ore, inclusi l'introduzione, il lavoro individuale, la discussione di gruppo, la costruzione della mappa e la conclusione. Ogni livello può anche essere condotto come workshop indipendente di circa 45 minuti, a seconda del contesto e degli obiettivi del processo. Per i gruppi vulnerabili, si raccomanda un ritmo più lento, pause più frequenti e una maggiore flessibilità nella conduzione.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6. Sviluppo graduale

Le nove fasi presentate di seguito guidano il gruppo in un percorso progressivo che parte dall'esperienza personale per arrivare a costruire una comprensione collettiva della comunità. Non vanno intese come un quadro rigido o lineare, bensì come una bussola metodologica.

1	**Apertura e creazione del clima** La sessione si apre con una breve introduzione allo scopo della mappa. È utile iniziare con una breve attività di riscaldamento fisico: un esercizio di respirazione, una pratica di presenza o un gesto condiviso. L'esperienza di Yoga della Risata a Modena e Valencia ha dimostrato come questo tipo di apertura faciliti l'attenzione e la disponibilità relazionale fin dall'inizio.
2	**Esplorazione individuale del nucleo personale** Ogni partecipante inizia lavorando individualmente. Identifica i propri bisogni emotivi attuali, valuta diverse aree della propria vita e annota parole o immagini che descrivono come si sente. Questa fase favorisce una prima consapevolezza di sé prima di passare al dialogo di gruppo.
3	**Condividete in coppia o in piccoli gruppi** Dopo il lavoro individuale, i partecipanti condividono le proprie idee in coppia o in piccoli gruppi. Questa fase intermedia facilita il passaggio al lavoro collettivo senza imporre un'immediata esposizione pubblica.
4	**Leggere la dimensione relazionale** Il gruppo inizia a identificare parole, situazioni e schemi che descrivono come il riconoscimento circola nella comunità: cosa genera sostegno, cosa produce invisibilità, quali dinamiche favoriscono l'equilibrio e quali creano tensione.
5	**Empatia e confini** Si apre uno spazio di ascolto più attento: un cerchio, un dialogo, o una mediazione narrativa. A Valencia, "La Puerta" (La Porta) di Magda Szabó è stata utilizzata come specchio proiettivo protetto per elaborare emozioni difficili senza intromettersi nella vita degli altri. La grande domanda è: quando l'aiuto diventa un'invasione?
6	**Identificazione delle risorse culturali** Il gruppo amplia la propria prospettiva includendo l'ambiente. Vengono individuati luoghi, attività e risorse che promuovono il benessere, il senso di appartenenza o le opportunità di socializzazione: biblioteche, centri culturali, spazi sanitari comunitari, musei e laboratori creativi.
7	**Attivazione dell'asse di coesione corporea** Viene incorporata una pratica corporea o simbolica condivisa: una dinamica di movimento, un'azione con il filo, una costruzione manuale, una breve sequenza di Yoga della Risata o qualsiasi gesto comune che contribuisca a incarnare il legame.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

8	**Costruzione della mappa collettiva** Utilizzando i materiali raccolti, il gruppo crea una rappresentazione visiva condivisa. Parole, immagini, simboli e fili sono distribuiti su diversi livelli. L'obiettivo non è produrre un oggetto esteticamente perfetto, ma una rappresentazione significativa.
9	**Chiusura e proiezione** La sessione può concludersi con un intervento finale di ciascun partecipante. È utile invitare il gruppo a individuare uno o due passi successivi: un'esigenza che merita ulteriore attenzione, una risorsa che potrebbe essere attivata o una pratica che varrebbe la pena ripetere.

7. Il ruolo del facilitatore

Il facilitatore della Mappa Emozionale di Comunità non deve interpretare la comunità dall'esterno né imporre conclusioni. Il suo ruolo principale è quello di creare le condizioni affinché i partecipanti riconoscano le proprie esperienze, ascoltino gli altri e costruiscano insieme un significato. Facilitare una Mappa Emozionale di Comunità richiede sensibilità piuttosto che controllo: il facilitatore supporta il processo, mantiene la struttura e guida la riflessione senza appropriarsene.

- Crea uno spazio sicuro e proteggine i confini
- Formula domande generative invece di fare valutazioni.
- Mantiene il ritmo della sessione senza imporne la velocità.
- Aiuta il gruppo a passare dal personale al collettivo.
- Accompagnare la riflessione finale senza forzarne il significato.
- Evitate di trasformare la sessione in una sperimentazione clinica o in un dibattito astratto.

PRINCIPIO FONDAMENTALE
La qualità della facilitazione dipende dalla capacità di entrare in contatto con le esperienze di vita delle persone e di favorire le connessioni senza imporle. Una sessione può essere intensa e al contempo sicura, a patto che il facilitatore sappia gestire il ritmo, i limiti e lo scopo del processo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

8. Rischi da evitare

	FORZARE L'INTIMITÀ La profondità non si raggiunge sollecitando confessioni o costringendo le persone a condividere più di quanto desiderino. Nasce quando il contesto offre sufficiente sicurezza, rispetto e libertà affinché le parole emergano in modo naturale.
	RIDUZIONE DELL'ESPERIENZA A CONVERSAZIONE ASTRATTA La forza del CEM non dipende unicamente dallo scambio verbale. Il suo potenziale risiede anche nelle sue dimensioni visiva, corporea e simbolica. Se tutto si riduce al solo parlare, si perde una parte essenziale della metodologia.
	CONVERTI LA MAPPA IN UN ELENCO DI PROBLEMI La metodologia dovrebbe consentire l'emergere di carenze, tensioni e vulnerabilità, ma anche di risorse, sostegno e opportunità. Il CEM non intende presentare un'immagine negativa della comunità, bensì una comprensione più completa e dinamica delle sue esperienze.
	CONFONDERE LA FACILITAZIONE CON LA TERAPIA Il modello CEM è educativo e preventivo, non clinico. Sebbene i contenuti possano essere intensi, la sessione non deve trasformarsi in un intervento terapeutico. Mantenere questa chiarezza è fondamentale sia nella pratica che negli strumenti a disposizione.

9. Domande guida per livello

Le domande che seguono possono accompagnare il lavoro a diversi livelli della mappa. Non vanno utilizzate come un questionario rigido, ma piuttosto come linee guida aperte per favorire la riflessione, facilitare l'ascolto e aiutare il gruppo a dare un nome a ciò che sta emergendo.

Nucleo personale (L1)	Di cosa hai più bisogno in questo momento della tua vita? / In quale ambito della tua vita ti senti più in equilibrio? / Dove avverti mancanza, tensione o stanchezza?
Livello relazionale (L2)	Cosa aiuta le persone a sentirsi riconosciute? / Chi potrebbe sentirsi invisibile? / Cosa manca perché le relazioni siano più appaganti?
Livello di empatia (L3)	Dove ti senti veramente ascoltato? / Quando l'aiuto diventa un'intrusione? / Cosa rende possibili la fiducia e il rispetto?

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Risorse culturali (L4)	Quali luoghi nei dintorni favoriscono il benessere? / Quali spazi potrebbero essere più accoglienti o accessibili? / Quali risorse culturali meritano maggiore visibilità?
Asse di coesione corporea (L5)	Quali pratiche ci aiutano a sentirci connessi? / In quali situazioni il corpo parla più forte delle parole? / Cosa crea un senso immediato di connessione all'interno del gruppo?

10. Risultati attesi

Se la metodologia viene applicata con attenzione, il CEM può produrre risultati di grande valore sia per il gruppo che per l'organizzazione o il contesto in cui viene utilizzato.

11. Conclusion

La mappatura emotiva di comunità è una pratica di facilitazione che permette a un gruppo di dare un nome alle proprie emozioni, interpretare le proprie esperienze e riconoscere ciò che può sostenerlo. Parte dai bisogni emotivi, esplora le relazioni, esamina l'empatia e i confini, valorizza le risorse culturali della comunità e tiene tutto insieme attraverso il corpo e la coesione.

È uno strumento semplice nella forma, ma profondo nei suoi effetti. Non si limita a produrre una mappa: genera una consapevolezza condivisa. E da questa consapevolezza possono emergere nuove attività, nuove connessioni e nuove forme di benessere comunitario.

La sua forza risiede nel non separare dimensioni che nella vita reale appaiono sempre intrecciate: bisogni personali, relazioni, cura, dignità, cultura, territorio e corpo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Allegato 2. Pratiche quotidiane: una selezione curata

Le pratiche quotidiane rappresentano la dimensione più leggera, accessibile e sostenibile del progetto. Il loro scopo è tradurre l'approccio "La felicità in pratica" nella vita di tutti i giorni attraverso azioni piccole, ripetibili e realistiche. Possono essere utilizzate tra una sessione e l'altra, come apertura o chiusura di un workshop, come compito volontario settimanale o come carte di scelta all'inizio di un'attività.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

C. SPERANZA E ORIENTAMENTO POSITIVO

1 - CHIEDITI QUALE PICCOLA AZIONE PUÒ MIGLIORARE OGGI UNA SITUAZIONE DIFFICILE.

2 - PENSA A UN OBIETTIVO REALISTICO SU CUI VORRESTI CONCENTRARTI E DI CUI PRENDERTI CURA QUESTA SETTIMANA.

3 - FAI UN PASSO CONCRETO QUALCOSA CHE È IMPORTANTE PER TE.

4 - CERCA UN MODO DIVERSO DI GUARDARE A UN PROBLEMA CHE TI PREOCCUPA.

5 - SCEGLI UN PUNTO DI FORZA PERSONALE E E PENSA A COME USARLO IN UNA SFIDA ATTUALE.

6 - IDENTIFICA QUALCOSA CHE TI ISPIRA O DÀ SIGNIFICATO PER TE PROPRIO ORA.

7 - SCRIVI UN'IDEA PER IL FUTURO CHE POSSA AIUTARTI A GUIDARTI, ANCHE SE È ANCORA PICCOLA.

D. CONNESSIONE E GENTILEZZA

1- DÌ A QUALCUNO PERCHÉ LO APPREZZI.

Poche parole di ringraziamento possono fare una grande differenza.

2- ASCOLTA QUALCUNO CON PIENA ATTENZIONE, SENZA INTERROMPERE O AFFRETTARTI A RISPONDERE.

Ascoltare con rispetto è un modo di mostrare cura.

3- RAGGIUNGI QUALCUNO CHE POTREBBE SENTIRSI SOLO O ISOLATO.

Un semplice messaggio o un controllo può significare molto.

4- FAI UN ATTO GENTILE CHE NON ASPETTA NULLA IN CAMBIO.

La gentilezza si moltiplica quando è data disinteressatamente.

5- CONDIVIDI UN'IDEA, UN'IMMAGINE O UN RICORDO CHE PUÒ PORTARE GIOIA A QUALCUN ALTRO.

Piccoli gesti possono illuminare la giornata di qualcuno.

6- RINGRAZIA QUALCUNO PER UN GESTO CHE POTREBBE ESSERE PASSATO INOSSERVATO.

Riconoscere gli altri rafforza i legami.

7- SORRIDI, DÌ CIAO O INIZIA UNA CONVERSAZIONE IN UN LUOGO DOVE LE PERSONE NORMALMENTE NON LO FANNO.

Un piccolo gesto può aprire porte e creare connessioni.

E. COMUNITÀ E AZIONE QUOTIDIANA

1- FARE QUALCOSA DI BUONO PER IL LUOGO IN CUI VIVI: RACCOGLIERE RIFIUTI, PRENDERSI CURA DI UN SPAZIO O COLLABORARE.

Piccole azioni aiutano a creare luoghi più puliti, più solidali e più piacevoli per tutti.

2- VISITARE UN SPAZIO CULTURALE O COMUNITARIO NELLA TUA ZONA.

Biblioteche, musei, centri comunitari ed eventi locali uniscono le persone e arricchiscono la nostra comunità.

3- CONDIVIDERE UNA RISORSA CON ALTRI CHE TI È STATA UTILE.

Potrebbe essere un libro, uno strumento, conoscenza o tempo. Condividere moltiplica i benefici.

4- COINVOLGERSI IN UN'ATTIVITÀ O RETE CHE TI CONNETTE CON I TUOI INTERESSI O VALORI.

Essere parte di qualcosa a cui tieni rafforza il tuo senso di scopo e appartenenza.

5- ESPLORARE UNA RISORSA CULTURALE, ARTISTICA O COMUNITARIA CHE PUÒ SOSTENERE IL TUO BENESSERE E SENSO DI CONNESSIONE.

Questi spazi ispirano, guariscono e aiutano a costruire legami più forti.

6- CHIEDERE QUALI INFRASTRUTTURE O RISORSE ESISTONO NEL TUO QUARTIERE O COMUNITÀ.

Sapere cosa è disponibile ti permette di approfittarne e aiutare a migliorare ciò che manca.

7- INVITARE QUALCUN ALTRO A FARE UN'ATTIVITÀ CHE SOSTIENE IL BENESSERE.

Un semplice invito può fare una grande differenza e incoraggiare abitudini salutari insieme.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Allegato 3. Modelli di lavoro

3.1. Modello di pianificazione della sessione

Titolo della sessione	
Data	
Luogo	
Facilitatore	
Durata totale	
Numero di partecipanti	
Profilo del gruppo	
Obiettivo principale	
Obiettivi	1. 2. 3.
Apertura	

Attività principale	
Integrazione	
Chiusura	
Materiali	
Aspetti da curare	
Adattamenti	
Risorse da	

3.2. Ruota dei bisogni

Disegna un cerchio e dividilo in sezioni. In ogni sezione, scrivi un bisogno che sia rilevante per te in questo momento. Alcuni esempi di bisogni: riconoscimento, sicurezza, autonomia, appartenenza, gioia, riposo, significato, creatività, supporto, tranquillità.
Domande per guidare la tua riflessione: Quali bisogni senti più presenti oggi? Quali vengono soddisfatti? Quali sembrano essere trascurati? In quali ambiti della tua vita questo è più evidente? Quale supporto o piccolo cambiamento potrebbe esserti d'aiuto?

3.3. Scheda di osservazione breve / Appunti sul campo

INFORMAZIONI GENERALI	
Data	
Luogo	
Attività o Sessione	
Numero di Partecipanti	
Profilo del Gruppo	
Cosa è stato fatto	*(Descrizione della Sequenza)*

RIFLESSIONE E ANALISI	
Cosa ha funzionato bene	...
Quali sono state le sfide maggiori	...
Come ha risposto il gruppo	• Partecipazione: • Energia: • Momenti chiave:
Cosa è stato adattato	...
Cosa abbiamo imparato	...
Prossima volta	...

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.4. Breve guida all'adattamento

Se il gruppo è nuovo: iniziate con movimenti del corpo, esercizi di respirazione o brevi suggerimenti. Evitate un'eccessiva esposizione personale. Ribadite la chiarezza del quadro di riferimento.

In presenza di diversità linguistica o culturale: ridurre le spiegazioni prolisse. Utilizzare più immagini, gesti e simboli. Parlare con frasi semplici. Concedere il tempo necessario per riformulare le frasi.

Se il gruppo necessita di un ritmo più lento: ridurre il numero di attività. Concedere più tempo per le transizioni. Evitare cambiamenti troppo rapidi. Rinforzare l'integrazione e la conclusione.

Se il tempo è poco: scegli un'unica attività principale. Lascia sempre un breve spazio per la conclusione. Utilizza le pratiche quotidiane per garantire la continuità.

Se l'attività introduce molti contenuti: non approfondite oltre quanto il contesto può gestire. Concentratevi sulla respirazione o su un breve esercizio di scrittura. Ricordate il contesto non terapeutico.

Allegato 4. Comunità di pratica - riepilogo operativo

La Comunità di Pratica (CoP) è una delle dimensioni fondamentali di Happiness in Practice. Non si tratta di una componente secondaria del progetto, bensì di una struttura di apprendimento condivisa in cui educatori, facilitatori e professionisti possono incontrarsi, scambiarsi esperienze, sviluppare risorse ed esplorare nuove modalità per promuovere insieme il benessere.

Che cosa può offrire una comunità di pratica?

- Spazi regolari per lo scambio tra facilitatori e professionisti
- Riflessione congiunta su metodologie e adattamenti
- Sostegno reciproco e circolazione di materiali e risorse
- Imparare dall'esperienza reale
- Condivisione della documentazione relativa agli adattamenti e ai risultati
- Continuità tra attività specifiche e processi più lunghi

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Come attivare una comunità di pratica su piccola scala

Incontri Regolari
Incontri brevi, mensili o bimestrali per condividere esperienze, domande e apprendimenti sulla facilitazione. Non è necessaria una faticosa agenda quotidiana: basta una sola domanda guida e uno spazio per parlare.

Scambio di Risorse
Una cartella, una biblioteca o un'unità condivisa con materiali, attività adattate, letture e modelli. Può essere semplice come una cartella cloud a cui tutti possono accedere.

Riflessione Metodologica
Dedicare del tempo a parlare non solo di 'cosa abbiamo fatto', ma anche di 'cosa abbiamo imparato' e 'cosa cambieremmo'. Questa pratica trasforma l'esperienza in conoscenza trasferibile.

Documentazione Condivisa
Brevi moduli di osservazione (Note sul campo) per catturare l'esperienza e trasformarla in apprendimento utile per altre persone.

Cerchi di Ascolto Professionale
Spazi che si occupano anche del benessere di chi facilita, applicando le stesse pratiche di ascolto e cura tratte dal toolkit.

Raccomandazioni per supportarlo

- Inizia con obiettivi modesti e realistici
- Concentrati sulla regolarità piuttosto che sulla quantità.
- Fate spazio alla fiducia, non solo ai compiti.
- Condividere risorse concrete e riconoscere il valore delle piccole esperienze
- Evitate di far dipendere tutto da una sola persona.

Una comunità di pratica non è semplicemente un gruppo di persone che si incontrano. È un modo di apprendere insieme basato su un interesse condiviso, una rete di relazioni e una pratica che si costruisce collettivamente.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Allegato 5. Yoga della risata

Una breve guida per i facilitatori

1. Che cos'è

Lo Yoga della Risata è una pratica di gruppo che combina esercizi di risata indotta con respirazione consapevole e movimento del corpo. Non dipende dall'umorismo, dalle battute o dal buon umore preesistente.

Il loro interesse, all'interno di questo kit di strumenti, non è quello di "far ridere la gente" come forma di intrattenimento, ma di offrire uno strumento accessibile per attivare il corpo, ridurre le inibizioni, promuovere la connessione tra i partecipanti e creare un clima di gruppo più disponibile per il lavoro successivo.

Premi del progetto

Nell'ambito del progetto "Happiness in Practice", questa pratica si colloca in un contesto educativo, preventivo e non terapeutico. Viene utilizzata come risorsa per promuovere apertura, coesione ed energia condivisa, risultando particolarmente utile in nuovi gruppi, contesti multiculturali o in momenti di stanchezza, rigidità o distanza relazionale.

2. Perché lo abbiamo incluso in questo progetto

Il progetto si rivolge ad adulti che spesso vivono sotto pressione, stress quotidiano o esperienze di isolamento. In questo contesto, lo Yoga della Risata offre un percorso fisico e collettivo verso il benessere che non richiede complesse elaborazioni verbali o un'esposizione personale diretta.

Può contribuire a creare presenza, disponibilità e un iniziale senso di appartenenza, soprattutto quando il gruppo non è ancora abbastanza sicuro di sé per formulare proposte più elaborate.

L'esperienza di "Happiness in Practice" ha dimostrato che questa pratica funziona particolarmente bene nei gruppi internazionali e multilingue perché:

Riduce la dipendenza dal linguaggio verbale.

Favorisce una connessione immediata attraverso il corpo, lo sguardo e il gioco condiviso.

È accessibile indipendentemente dal livello di conoscenza della lingua o dall'esperienza pregressa.

Non richiede materiali né complesse preparazioni tecniche.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3. Principi fondamentali

1 Il senso dell'umorismo non è necessario.
La pratica non consiste nell'essere divertenti o intrattenere spontaneamente. Si basa sull'idea che il corpo possa impegnarsi nella risata come forma di esercizio e che, nel tempo e attraverso l'interazione di gruppo, quella risata possa diventare più genuina.

2 L'azione apre lo stato.
Non è necessario "sentirsi bene" prima di iniziare. Spesso, iniziare con il corpo aiuta a cambiare lo stato interiore e a generare maggiore apertura, energia o disponibilità.

3 Il gruppo facilita la transizione.
La pratica funziona meglio in gruppo perché il contatto visivo, il gioco condiviso e il contagio emotivo riducono l'inibizione e sostengono l'esperienza.

4 La respirazione è importante.
La combinazione di risata, movimento e respirazione profonda è parte essenziale del metodo. Non si tratta solo di ridere, ma di attivare il corpo più pienamente.

5 La partecipazione deve essere graduale.
Non tutti entrano nello stesso modo o allo stesso ritmo. La facilitazione dovrebbe consentire un'integrazione progressiva, senza pressioni o ridicolo.

4. Come preparare una sessione

Prima di iniziare, è opportuno occuparsi di alcuni semplici aspetti:
abbigliamento comodo e spazio sufficiente per muoversi
gruppo in cerchio o con la possibilità di vedersi
spiegazione breve e chiara prima di iniziare
tono caldo e non eccessivamente esplicativo
partecipazione volontaria fin dall'inizio

All'interno di questo kit di strumenti, in genere funziona meglio in sessioni di 10-20 minuti, soprattutto come esercizio di apertura o di riattivazione. Non è necessario completare tutti gli esercizi: una sessione breve e completa è preferibile a una lunga e frettolosa.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5. Sequenza breve consigliata

Vengono proposti cinque esercizi di base. Il facilitatore può adattare la durata o sostituire gli esercizi a seconda del gruppo.

#	Esercizio	A cosa serve?
1	**Risata al saluto**	Camminare per lo spazio, salutando le altre persone mentre si ride dolcemente e si fa un breve contatto visivo. Un buon modo per rompere il ghiaccio e iniziare a costruire relazioni.
2	**Risata dal cuore**	Aprire le braccia e il petto mentre si ride, accompagnandolo con una respirazione profonda. Questo aiuta a ampliare l'espressione corporea e a creare una sensazione di apertura.
3	**Risata milkshake**	Utilizzare bicchieri immaginari e semplici gesti ludici. Questa struttura aiuta le persone più inibite a partecipare più facilmente, perché il cervello ha una piccola narrazione di supporto.
4	**Risata del leone**	Aprire la bocca, tirare fuori la lingua e attivare il viso e le mani come artigli. Questo è utile per rilasciare la tensione facciale e rompere le inibizioni. Funziona meglio quando il gruppo si è già scaldato un po'.
5	**Risata di apprezzamento**	Rivolgere un gesto amichevole di riconoscimento al gruppo mentre si mantiene una risata gentile. Funziona molto bene come transizione verso la chiusura.

6. Chiusura e integrazione

È meglio non terminare bruscamente. Dopo gli esercizi, si può utilizzare una breve sequenza di integrazione:

1	**Lancio della risata**	Inizia con un sorriso dolce e costruisci gradualmente una risata più di cuore. Mantenila breve, non più di un minuto.
2	**Umanesimo (vibrazione)**	Espira con un suono "Hmmm" morbido e continuo. Aiuta ad abbassare l'attivazione e a percepire il proprio corpo.
3	**Respirazione profonda**	Due o tre respiri lenti e consapevoli per stabilizzare lo stato.
4	**Momento di silenzio**	Una pausa di pochi secondi prima di ricongiungersi al gruppo.
5	**Domanda rapida**	Come si sente il tuo corpo ora? O che sensazione provi dopo? L'obiettivo è aiutare l'attivazione a stabilizzarsi e a trasformarsi in presenza.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

L'obiettivo della fase conclusiva è quello di favorire la stabilizzazione dell'attivazione e la sua trasformazione in presenza, non di lasciare il gruppo in uno stato di eccessiva eccitazione.

7. Aspetti da considerare

Non imporre questa pratica: va sempre offerta come un invito, mai come un obbligo.
Non prendete in giro il disagio iniziale: è normale e fa parte del processo.
Evitate sessioni troppo lunghe: è meglio farne di meno e permettere al gruppo di ottenere buoni risultati.
Se il gruppo è molto inibito, semplificate: iniziare con un semplice saluto e con esercizi di respirazione potrebbe essere sufficiente.
È fondamentale mantenere sempre un approccio educativo, non terapeutico.
Non presentare questa pratica come una soluzione universale a problemi complessi.

Nota sulla lingua
Nel presentare questa pratica, è meglio evitare affermazioni troppo assolute sui suoi effetti fisiologici o clinici. È preferibile parlare in termini di "può essere utile", "può aiutare" o "è una pratica accessibile". Lo Yoga della Risata non sostituisce le cure cliniche o terapeutiche.

8. Utilizzo consigliato all'interno di questo kit di strumenti

In "La felicità in pratica", lo Yoga della risata è particolarmente utile per:

Momenti della sessione • apertura dei laboratori • riattivazione dopo una pausa • preparazione al lavoro riflessivo	**Contesti di gruppo** • nuovi gruppi senza previa fiducia • gruppi internazionali o multilingue • momenti di stanchezza o distanza relazionale
Durata consigliata 10-20 minuti come apertura o riattivazione. Fino a 30 minuti se costituisce il fulcro della sessione.	**Formazione consigliata** Non è richiesta alcuna formazione specifica per utilizzare questa guida. Per sessioni più lunghe o gruppi con esigenze particolari, si consiglia la partecipazione preliminare a una sessione guidata.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Desideriamo ringraziare i seguenti enti e individui per la loro collaborazione nello sviluppo dei workshop tenuti in Italia e in Spagna:

- *Comune di Modena – Dipartimento della Salute*
- *Circolo di lettura della Clinica del Convento di Gerusalemme, con la collaborazione del facilitatore Salvador Espert*
- *Biblioteca Pilar Faus, con la collaborazione del suo direttore, Román Seguí; il facilitatore Paco Inclán; e le tutor Rosa Calero e Marisela Ríos*
- *Museo di Belle Arti, con la collaborazione della facilitatrice Estrella Rodríguez Roncero*
- *Studenti infermieri Vega Gracia Chiva e Irene Colomer Agulló*

Questo kit di strumenti è stato sviluppato e progettato dal team tecnico del progetto, che è composto da:

- *Ana María Solís – SOLIS SRLS*
- *Andrea Zudaire – European Social Art*
- *Domingo Ferrandis – European Social Art*

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Sito web

Instagram

Facebook

solissrls@gmail.com

© 2026 Happiness in Practice consortium (SOLIS SRLS, European Social Art, Projects for Europe). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia Nazionale Erasmus+ – INDIRE. Né l'Unione Europea né l'ente erogatore possono essere ritenuti responsabili per tali opinioni.

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376