



RACCOLTA DI BUONE PRATICHE

PROGETTO NR 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108



Cofinanziato
dall'Unione europea

INDICE



Introduzione	4
Capitolo 1 - Pratiche di miglioramento del benessere degli adulti	6
1. StoryComp - Competenze di storytelling per educatori degli adulti nei settori dell'istruzione di base e dell'educazione civica	8
2. Io ti vedo. Tutti contano	9
3. Workshop sui processi di transizione	10
4. We pop up - Volontariato assistito	11
5. Corso di primo soccorso per la salute della mente	12
6. Attività di gestione del tempo	13
7. L'albero della vita	14
8. L'esercizio della "perfetta giornata media"	15
9. Tecniche di teatro espressivo per adulti	16
10. La ruota dei punti di forza	17
11. Espressione creativa	18
12. Apprendimento continuo	19
13. Alimentazione sana	20
14. Serata Cinema	21
15. Migliorare l'"intelligenza emotiva"	22
16. Pratica di "ascolto del proprio corpo"	23
Capitolo 2 - Pratiche di mindfulness e riflessione	24
17. Mindfulness e meditazione	26
18. Il diario della gratitudine	27
19. I ruoli in cui ci destreggiamo: Dare un nome alle tensioni e ai dilemmi che derivano dal conflitto di ruoli.	28
20. La nuvola di pensiero: cogliere il pensiero confuso nel presente	29
21. Body-Mind Centering (BMC): Centralità del corpo e della mente	30
22. Grounding	31
23. Visualizzazione guidata: Rilassamento e purificazione	32
24. Passeggiare in modo consapevole	33
25. Aumentare il livello di benessere sul posto di lavoro	34
26. Profilo personale: rappresentare i percorsi personali - workshop	35
27. Grafico del margine di apprendimento	36

INDICE



Capitolo 3 - Pratiche e attività fisiche all'aperto	37
28. Passeggiata nell'arte della natura	39
29. Crescita e movimento	40
30. Escursioni	41
31. Educazione all'aperto	42
32. Danzaterapia e musica	43
33. Esercizio fisico regolare e attività motoria	44
Capitolo 4 - Progetti, libri e strumenti	45
34. Resilienza emotiva attraverso la gamification	47
35. Game based learning - Apprendimento basato sul gioco	48
36. Values in Action Inventory Strengths (Indagine VIA)	49
37. "Trova il tuo equilibrio" - Diario dell'empowerment femminile	50
38. Place-based education (PBE)	51
39. Indagine sui principi e i valori di Bull's-Eye	52
40. Cultura dietro prescrizione medica	53
Conclusioni	54



INTRODUZIONE

A fronte di un mondo in rapida evoluzione e delle sfide poste da eventi come la pandemia da COVID-19, la ricerca del benessere per gli adulti ha assunto un'importanza sempre maggiore. Nel quadro del progetto Erasmus+ "Escape to Happiness", abbiamo deciso di intraprendere un viaggio per esplorare, documentare e diffondere pratiche efficaci volte a migliorare il benessere degli adulti impegnati in programmi di apprendimento. La presente pubblicazione racchiude il culmine dei nostri sforzi, presentando una selezione curata delle strategie più efficaci e innovative per promuovere il benessere tra i discenti adulti.

Il progetto "Escape to Happiness", nato nell'ambito del Partenariato strategico Erasmus+ per l'educazione degli adulti, ha riunito otto organizzazioni partner provenienti da diverse parti d'Europa. La visione del progetto è chiara: sviluppare e condividere concetti che mettano in grado gli educatori e i professionisti dell'educazione degli adulti di promuovere un senso di benessere e soddisfazione tra gli studenti cui si rivolgono. L'obiettivo collettivo è quello di affrontare le diverse sfide che gli adulti devono fronteggiare nel mondo frenetico odierno, catalizzando un cambiamento positivo attraverso il sistema educativo.

Nel perseguire questo obiettivo, ci siamo avvalsi di una metodologia di ricerca articolata attraverso una serie di interviste approfondite, un'accurata ricerca bibliografica e una solida collaborazione tra i partner. Ci siamo confrontati con educatori per adulti, studenti e professionisti che operano al di fuori del settore dell'istruzione, raccogliendo così un ricco bagaglio di esperienze, prospettive e pratiche. Attraverso questo processo, abbiamo ottenuto un repertorio di 80 potenziali buone pratiche, capaci di contribuire al benessere degli adulti.

In seguito a una meticolosa valutazione, a discussioni e a un'attenta analisi, abbiamo ridotto questo campione ed abbiamo selezionato 40 pratiche esemplari caratterizzate da efficacia, innovazione e adattabilità. Organizzate in quattro capitoli tematici, queste pratiche riflettono la natura multiforme del miglioramento del benessere degli adulti:





Capitolo 1 - Pratiche di miglioramento del benessere degli adulti: Questo capitolo approfondisce le pratiche che mirano a migliorare direttamente il benessere generale degli adulti. Dalla promozione di relazioni positive al senso di appartenenza, queste strategie affrontano gli aspetti olistici della soddisfazione personale.

Capitolo 2 - Pratiche di mindfulness e riflessione: Qui esploriamo le tecniche che promuovono la consapevolezza e la riflessione. Attraverso queste pratiche, gli adulti vengono guidati in un viaggio di autoconsapevolezza che consente loro di affrontare le sfide della vita con resilienza ed equilibrio.

Capitolo 3 - Pratiche e attività fisiche all'aperto: Il benessere fisico si intreccia con la salute mentale ed emotiva. Questo capitolo introduce pratiche che valorizzano il ruolo delle attività all'aperto e dell'impegno fisico per rinvigorire il corpo e la mente.

Capitolo 4 - Progetti, libri e strumenti: Questo capitolo, che comprende un'ampia gamma di risorse, presenta progetti, libri e strumenti che sono fondamentali per promuovere il benessere. Dai progetti innovativi alla letteratura approfondita, queste risorse offrono un kit completo di strumenti sia per gli educatori che per gli studenti.

Nel realizzare questa raccolta, la nostra aspirazione è duplice: fornire agli educatori degli adulti i mezzi per migliorare il benessere dei loro discenti ed estendere i benefici di queste pratiche al più ampio panorama dell'istruzione. Pensiamo che queste pagine possano essere una fonte di ispirazione, una guida pratica e una testimonianza della duratura collaborazione tra i membri del progetto "Escape to Happiness".

Agli educatori che intraprendono questo viaggio attraverso le pratiche descritte, rivolgiamo l'invito a esplorarle, adattarle e integrarle. Attraverso il miglioramento del benessere degli adulti, si contribuisce a una società che acquista maggiore resilienza, motivazione e armonia. Pertanto, lasciamo che questo strumento sia una fonte radiosa di positività e di prospettive, che illumini il cammino verso la felicità per tutti coloro che sono impegnati nella ricerca e dell'apprendimento lungo tutto l'arco della vita.





CAPITOLO 1

PRATICHE DI MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE DEGLI ADULTI



In questo capitolo, esploriamo una serie di metodi ideati per favorire il benessere degli adulti. Con 16 pratiche accuratamente selezionate, questo capitolo è un importante punto di partenza per sostenere uno stato di soddisfazione generale e la crescita personale.

Il concetto di benessere non si limita alla felicità, ma comprende vari aspetti che determinano la soddisfazione di una persona nei confronti della propria vita. Gli educatori degli adulti svolgono un ruolo cruciale nel creare esperienze significative. Le pratiche qui descritte sono state selezionate per dare risonanza agli educatori che comprendono l'importanza di costruire relazioni positive, promuovere la resilienza e alimentare l'equilibrio emotivo.

Questo capitolo offre una raccolta di strumenti pratici per gli educatori che desiderano orientarsi nell'ambito dell'educazione degli adulti. Tali strumenti hanno il potenziale per generare cambiamenti significativi nella vita dei discenti. Dalle pratiche che incoraggiano le connessioni significative e il senso di appartenenza ai metodi che promuovono l'auto-scoperta e l'empowerment, queste strategie sono in linea con il tema del benessere degli adulti.

La varietà che caratterizza questo capitolo mette in evidenza le molteplici dimensioni del miglioramento del benessere degli adulti. Sebbene ogni approccio sia autonomo, insieme offrono un modo completo di affrontare i diversi aspetti della vita. Queste pratiche consentono agli educatori di guidare le persone verso la realizzazione al di là del contesto didattico, risuonando nelle loro esperienze quotidiane.



In questa raccolta, gli educatori scopriranno metodi collaudati ed efficaci per affrontare le sfide e promuovere il benessere. Adottando queste pratiche, gli educatori si impegneranno ad arricchire la vita dei propri allievi e a contribuire a una società che valorizza il benessere olistico. Il presente capitolo rappresenta quindi uno strumento per un futuro più luminoso e armonioso, in cui il benessere degli adulti viene tutelato, promosso e valorizzato.





NOME DELLA PRATICA:

1. STORYCOMP - COMPETENZE DI STORYTELLING PER EDUCATORI DEGLI ADULTI NEI SETTORI DELL'ISTRUZIONE DI BASE E DELL'EDUCAZIONE CIVICA

StoryComp è un approccio innovativo che combina lo storytelling con la formazione degli adulti. Enfatizza il coinvolgimento attivo del discente e favorisce un'esperienza di apprendimento olistica, grazie ad un approccio che incorpora la narrazione, promuove il pensiero critico, la motivazione, l'acquisizione del linguaggio, la creatività e l'empowerment personale. La pratica è adattabile a diversi modelli e settori culturali, consentendo la personalizzazione e la valorizzazione in diversi contesti. StoryComp sfrutta il potenziale della narrazione per creare un metodo efficace e coinvolgente per gli adulti, migliorando il loro benessere e dotandoli di nuove conoscenze e competenze di valore.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

2. IO TI VEDO. TUTTI CONTANO

Questa pratica consiste nell'alzarsi in piedi e nell'accogliere con rispetto ogni persona presente in un'aula o durante una riunione. Lo scopo è coltivare un senso di rispetto, inclusione e appartenenza tra i partecipanti. Gli obiettivi di questa pratica sono rafforzare la consapevolezza sociale riconoscendo il valore della presenza di ogni persona, promuovere la consapevolezza di sé riconoscendo il proprio ruolo all'interno del gruppo e creare un ambiente di apprendimento positivo e accogliente. Praticando questo esercizio, gli individui possono approfondire i loro legami, ridurre i pregiudizi e promuovere la consapevolezza nelle loro interazioni con gli altri.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

3. WORKSHOP SUI PROCESSI DI TRANSIZIONE

I "Workshop sui processi di transizione" sono una buona pratica che mira a sostenere gli adulti con disabilità lievi durante i periodi di transizione della loro vita. L'obiettivo principale di questa pratica è quello di facilitare una transizione agevole e di successo, fornendo informazioni, risorse e indicazioni adeguate. Gli obiettivi dei workshop di transizione includono:

- **Obiettivi e orientamento:** Aiutare gli studenti adulti a chiarire i loro obiettivi e le loro aspirazioni durante i periodi di transizione, sia che si tratti di cambiamenti di carriera, di reinserimento nel mondo dell'istruzione o di transizioni nella vita personale.
- **Sviluppo di competenze:** Fornire ai discenti adulti le competenze e le conoscenze necessarie per affrontare le sfide associate alla transizione specifica che stanno vivendo.
- **Informazione e condivisione di risorse:** Offrire informazioni e risorse complete relative alla transizione, tra cui opportunità di carriera, programmi educativi, servizi di supporto e opportunità di networking.
- **Supporto emotivo:** Fornire un ambiente di supporto in cui i discenti adulti possano condividere le loro preoccupazioni, paure ed esperienze relative alla transizione e ricevere sostegno emotivo da parte di coetanei e psicologi qualificati.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

4. WE POP UP - VOLONTARIATO ASSISTITO

L'obiettivo principale del progetto è ridurre la solitudine e aumentare il livello di inclusione attraverso la creazione di gruppi di lavoro e di eventi in cui le persone possano incontrarsi, lavorare insieme e valorizzare le proprie capacità.

Il progetto We Pop-Up consiste nella realizzazione di attività di gruppo regolari e di team dedicati a progetti ed eventi. Man mano che le capacità di un partecipante crescono, questi può decidere di facilitare gruppi regolari o di entrare a far parte di team di progetti ed eventi, dove i partecipanti sono chiamati a contribuire e ad accettare la responsabilità dell'attuazione di un progetto comune.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

5. CORSO DI PRIMO SOCCORSO PER LA SALUTE DELLA MENTE

Questa pratica considera la salute mentale come parte essenziale della nostra salute, come una fonte di risorse: un buono stato mentale permette di fronteggiare meglio la vita di tutti i giorni.

Questo corso è adatto a chiunque voglia migliorare la propria salute mentale o quella dei propri cari. Al termine di questo percorso formativo, il partecipante è in grado di capire meglio cosa si intende per salute mentale e come promuoverla. La conoscenza della salute mentale del partecipante risulta quindi migliorata.

Il modello si basa su un metodo australiano. Mental Health First Aid 1 - Mental Health as a Life Skill è un corso basato su risorse di educazione civica. Il programma fornisce informazioni sulla salute mentale e sui modi per rafforzare il proprio e l'altrui benessere mentale. La salute mentale viene vista come una risorsa, un buon benessere mentale che permette a una persona di affrontare la vita di tutti i giorni. La formazione MTEA®1 è sviluppata e registrata dall'organizzazione Mieli Mental Health Finland.

Per ottenere il certificato, è richiesta la partecipazione a tutte le giornate di formazione per la formazione in presenza e la partecipazione a tutti i webinar per la formazione a distanza, nonché il completamento di test di valutazione specifici.

Temi:

- La salute mentale come parte del benessere e della salute in generale
- Competenze emotive
- I molteplici momenti di crisi della vita e la persona che se ne fa carico
- Relazioni e interazioni a sostegno della salute mentale
- Salute mentale e abilità di vita quotidiana

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

6. ATTIVITÀ DI GESTIONE DEL TEMPO

Il tempo è una risorsa molto importante sia nella vita professionale che in quella personale.

Le nostre giornate sono dense di impegni e spesso abbiamo la sensazione di non avere abbastanza tempo per fare tutto. Alterniamo una riunione all'altra, un progetto a un preventivo, portando con noi la fatica e la stanchezza che si accumulano con il passare delle ore. Spesso la sera torniamo a casa affaticati e con un lungo elenco di "cose da fare" che dovremo sicuramente portare a termine il giorno dopo.

Tutto ciò ha pesanti ripercussioni sulla salute fisica e mentale. Tempo, relazioni e produttività sembrano essere inestricabilmente connessi.

Con questa buona pratica ci proponiamo di esplorare il concetto di tempo per stimolare la nostra attitudine a utilizzarlo al meglio, guadagnando in benessere, vitalità e rendimento.

Gestire correttamente il nostro tempo può non essere un'operazione così semplice come sembra. Tuttavia, è un'abilità che chiunque può acquisire, a patto di individuare le tecniche giuste. Alcune di quelle più efficaci, tra l'altro, sono anche divertenti.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

7. L'ALBERO DELLA VITA

L'Albero della Vita è uno strumento di sostegno psicologico basato sulla narrazione che utilizza la metafora dell'albero per ripristinare il senso di autostima e promuovere la speranza nel futuro.

Attraverso domande e metafore accuratamente formulate, le persone sono incoraggiate a raccontare storie su diversi aspetti della loro vita, esplorando sia la perdita che la speranza.

Questa pratica mira ad aiutare le persone a trovare un significato, a migliorare l'autostima, a identificare i punti di forza, a chiarire gli obiettivi e a sviluppare un senso di identità professionale.

L'Albero della Vita permette di raccontare, ascoltare ed esplorare storie di perdita senza essere intrappolati da espressioni di dolore o lutto. Allo stesso tempo, apre spazi e opportunità per raccontare, ascoltare ed esplorare storie di speranza, valori condivisi e conversazioni con chi ci circonda e con chi non c'è più.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

8. L'ESERCIZIO DELLA "PERFETTA GIORNATA MEDIA"

L'esercizio della "Perfetta giornata media" è una pratica semplice ma potente che ha lo scopo di aiutare le persone a ridefinire le loro routine quotidiane per allinearle alla loro vita ideale.

Tracciando un giorno medio della loro vita perfetta, i partecipanti possono ottenere chiarezza, motivazione e definizione delle priorità. L'esercizio consiste nel creare una descrizione dettagliata, passo dopo passo, di una giornata ideale, concentrandosi su comportamenti e routine specifici senza eventi straordinari o inaspettati.

SCOPRI DI PIÙ



NOME DELLA PRATICA:

9. TECNICHE DI TEATRO ESPRESSIVO PER ADULTI

Dal raggiungimento della maggiore età si entra in una fase della vita in cui spesso si "dimentica" il bambino che è in noi e la vita quotidiana si trasforma in un insieme di responsabilità che rischiano di sopraffare la persona.

Attraverso il mezzo ludico-espressivo, gli approcci all'espressione teatrale migliorano la qualità della vita dell'adulto creando ambienti soddisfacenti e suscitando emozioni piacevoli.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

10. LA RUOTA DEI PUNTI DI FORZA

L'esercizio della Ruota dei punti di forza mira ad aumentare l'autoconsapevolezza dei punti di forza e a creare un percorso per svilupparli e ottimizzarli.

Rappresentando visivamente la misura in cui i punti di forza sono attualmente messi in atto e il potenziale per il loro ulteriore utilizzo, i partecipanti possono identificare le aree di crescita e creare piani per ottimizzare l'utilizzo dei punti di forza.

L'esercizio aiuta le persone a prendere coscienza dei propri punti di forza, a esplorare le opportunità di crescita e a migliorare la fiducia in se stessi e nella propria autonomia.

SCOPRI DI PIÙ



NOME DELLA PRATICA:

11. ESPRESSIONE CREATIVA

La pratica dell'espressione creativa mira a responsabilizzare gli adulti fornendo loro opportunità per esplorare la propria creatività e migliorare il benessere emotivo, attraverso varie attività artistiche.

Gli obiettivi includono la valorizzazione del sé, la coltivazione della fiducia in se stessi e la stimolazione dell'immaginazione. Per raggiungere gli obiettivi, vengono proposte attività creative diversificate, si crea un ambiente di sostegno, si forniscono feedback e indicazioni e si apprezzano i benefici della creazione di elementi ex novo. Attraverso questa pratica, gli adulti possono valorizzare il loro potenziale creativo per trovare la realizzazione e la crescita personale.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

12. APPRENDIMENTO CONTINUO

L'obiettivo principale dell'apprendimento continuo è quello di promuovere uno sviluppo personale e professionale lungo tutto l'arco della vita attraverso le attività di formazione e di consentire ai partecipanti di contribuire attivamente alle loro comunità.

Alcuni degli obiettivi sono: sviluppo delle competenze, acquisizione di nuove conoscenze e avanzamento professionale; stimolare la curiosità intellettuale, approfondire la comprensione e rimanere aggiornati sulle tendenze emergenti: perseguire la realizzazione intellettuale e imparare ad adattarsi a circostanze in rapida evoluzione.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

13. ALIMENTAZIONE SANA

L'attuazione e il mantenimento di una dieta equilibrata e completa possono avere un impatto positivo sulla salute generale, sul benessere e sulla qualità della vita. L'obiettivo è promuovere una salute e un benessere ottimali incoraggiando gli adulti a compiere scelte consapevoli sulle proprie abitudini alimentari e a consumare una dieta equilibrata e di qualità.

L'obiettivo è aumentare la consapevolezza. Il nostro obiettivo è quello di educare gli adulti all'importanza di un'alimentazione sana, compreso il ruolo dei nutrienti essenziali, il rispetto delle porzioni e l'impatto della dieta sulla salute generale. Promuovere scelte alimentari sane: Incoraggiare gli adulti a scegliere alimenti ricchi di sostanze nutritive come frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani, riducendo l'assunzione di alimenti processati, bevande zuccherate e grassi non salutari.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

14. SERATA CINEMA

Le finalità e gli obiettivi delle serate di cinema come pratica sono i seguenti:

- esporre i discenti adulti a una gamma diversificata di film per potenziare la loro visione culturale e ampliare le prospettive;
- promuovere la competenza interculturale
- promuovere il pensiero critico e l'analisi.

Obiettivi: Gli obiettivi mirano a incoraggiare gli studenti adulti ad analizzare e interpretare criticamente i temi, i personaggi e i messaggi rappresentati nei film, promuovendo le loro capacità di analisi e di pensiero critico. Si vuole inoltre facilitare una discussione significativa tra gli studenti adulti, promuovendo l'impegno attivo e la riflessione sui contenuti, i temi e la rilevanza delle tematiche trattate rispetto alla loro vita.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

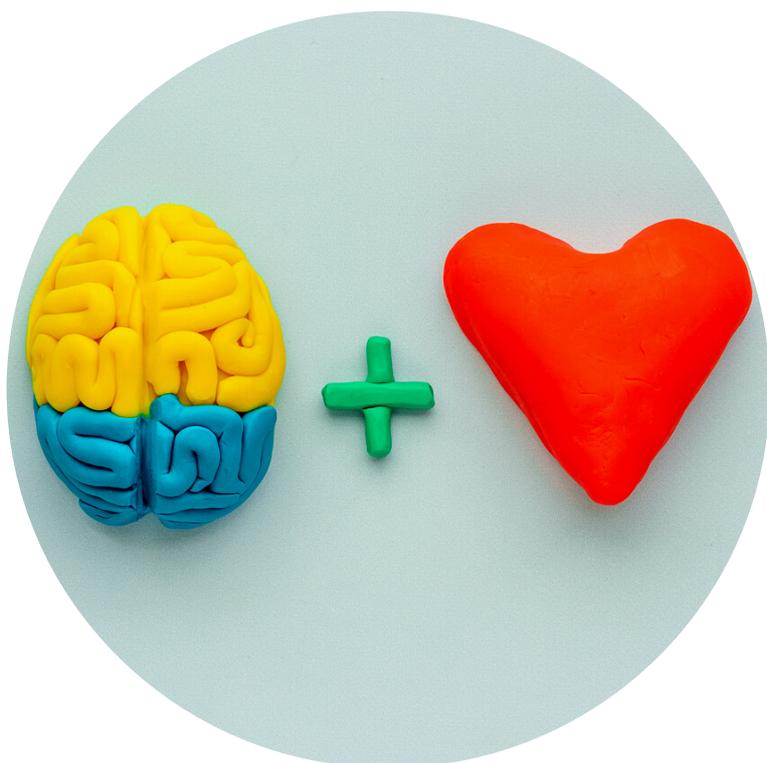
15. MIGLIORARE L'"INTELLIGENZA EMOTIVA"

L'intelligenza emotiva comprende la capacità di osservare, capire e riconoscere i propri e gli altrui sentimenti nel momento stesso in cui si manifestano.

Rappresenta inoltre la capacità di auto-motivarsi e di governare in modo costruttivo le proprie emozioni. Essere consapevoli delle nostre emozioni ci permette di gestire la nostra condotta e, di conseguenza, di comprendere meglio gli altri. Per poter capire realmente i sentimenti degli altri, bisognerebbe prima riuscire a capire i propri.

Ciò implica la capacità di riconoscere i nostri bisogni e desideri, nonché di saper individuare quali elementi, persone o eventi suscitano in noi emozioni diverse, come si manifestano, come si esprimono e quali sono le implicazioni di tali reazioni.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

16. PRATICA DI "ASCOLTO DEL PROPRIO CORPO"

Ascoltare il proprio corpo è una pratica importante per mantenere lo stato di benessere durante i processi di apprendimento e in tutte le fasi della nostra vita. Si tratta di prestare attenzione ai bisogni fisici ed emotivi del corpo e di rispondere di conseguenza.

L'ascolto del proprio corpo rappresenta una delle forme più elevate di amore e rispetto per se stessi; ascoltando i segnali che il nostro corpo ci comunica, possiamo trovare le risposte a molte domande, anche personali. Inoltre, ascoltando il nostro corpo possiamo scoprire il nostro reale potenziale e la nostra abilità di apprendimento.

SCOPRI DI PIÙ





CAPITOLO 2

PRATICHE DI MINDFULNESS E RIFLESSIONE



In questo capitolo viene intrapreso un viaggio di autoconsapevolezza e di esplorazione interiore. Qui troverete una raccolta di 11 pratiche che incoraggiano gli studenti ad abbracciare il concetto di mindfulness e di capacità di riflessione.

Nel dinamico mondo dell'educazione degli adulti, dove le esigenze della vita moderna possono mettere in secondo piano il percorso di crescita personale, l'importanza dell'introspezione e della consapevolezza diventa ancora più importante. Questo capitolo illustra il potenziale della mindfulness, una pratica che aiuta gli individui a rimanere connessi al momento presente, favorendo la calma, la lucidità e l'intuizione.

Le pratiche si estendono a diversi aspetti della vita adulta, invitando gli studenti a fermarsi, a pensare e a confrontarsi con le proprie esperienze. Dai suggerimenti che portano alla luce le emozioni più recondite agli esercizi di mindfulness che mettono in contatto con l'ambiente, ogni pratica offre la possibilità di esplorare il proprio mondo interiore.

La mindfulness non si limita al contesto di classe, ma si estende a tutte le attività della vita. Quando gli educatori incorporano queste pratiche, mettono gli studenti in condizione di essere più consapevoli dei loro pensieri, delle loro emozioni e di ciò che li circonda. Questa consapevolezza consente agli individui di affrontare le sfide con resilienza, di prendere scelte ponderate e di coltivare un senso di benessere interiore.

Le pratiche di riflessione, invece, offrono un modo per esaminare il passato, il presente e il futuro. Incoraggiando gli studenti a riflettere sulle loro esperienze, valori e obiettivi, gli educatori facilitano un processo significativo di auto-scoperta. Questo capitolo presenta suggerimenti ed esercizi che incoraggiano il confronto tra il discente e il suo personale percorso.

Attraverso ogni pratica, gli educatori possono creare uno spazio di partecipazione, curiosità e genuinità. Alimentando la consapevolezza e la riflessione, gli educatori contribuiscono a creare una cultura di crescita e benessere. Questo ambiente consente agli studenti non solo di eccellere a livello accademico, ma anche di intraprendere un viaggio alla scoperta di sé, in grado di arricchire la loro vita in modo significativo.





NOME DELLA PRATICA:

17. MINDFULNESS E MEDITAZIONE

La mindfulness e la meditazione sono pratiche di grande impatto che mirano a favorire la percezione del momento presente, a migliorare la consapevolezza di sé e a ridurre i livelli di stress. Queste pratiche cercano di riportare l'individuo nel momento presente, permettendogli di comprendere i propri pensieri, le sensazioni fisiche e le riflessioni con una consapevolezza non giudicante.

Sviluppando questa consapevolezza, gli individui si sforzano di raggiungere uno stato di chiarezza mentale, equilibrio emotivo e rilassamento.

Un altro obiettivo cruciale è quello di migliorare le capacità di concentrazione e di attenzione, consentendo agli individui di essere più presenti e impegnati nelle loro attività quotidiane. In definitiva, l'obiettivo generale è quello di promuovere un miglioramento complessivo della vita di un discente adulto, che includa la salute mentale, emotiva e fisica, con conseguente aumento del senso di appartenenza e di realizzazione. La mindfulness e la meditazione sono state associate a una migliore regolazione emotiva, a un miglioramento delle relazioni e a una maggiore compassione verso se stessi e gli altri.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

18. IL DIARIO DELLA GRATITUDINE

Il “Diario della gratitudine” è una pratica che promuove la salute mentale e il benessere generale negli adulti coltivando un senso di gratitudine e apprezzamento. Lo scopo di questa pratica è quello di stimolare le emozioni positive, spostando l'attenzione sugli aspetti migliori della vita e promuovendo un senso di benessere.

Attraverso l'atto di scrivere regolarmente un diario su ciò per cui sono grati, gli adulti possono sperimentare il potere benefico della gratitudine.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

19. I RUOLI IN CUI CI DESTREGGIAMO: DARE UN NOME ALLE TENSIONI E AI DILEMMI CHE DERIVANO DAL CONFLITTO DI RUOLI.

Questa pratica prevede che i partecipanti identifichino e riflettano sui molteplici ruoli in cui si destreggiano nel lavoro e nella vita in generale. Utilizzando dei cartoncini sagomati a forma di essere umano e la narrazione di storie, gli individui rendono più visibili tali ruoli ed esplorano il modo in cui vi si destreggiano. Lo scopo è quello di far emergere tensioni, dilemmi e conflitti che derivano da contrapposizioni di ruolo, condizionamenti del sistema e identità personale.

Gli obiettivi includono la messa in discussione delle ipotesi sulle pratiche lavorative, l'identificazione delle aree di miglioramento e la ricerca di un allineamento dei ruoli più integrato e soddisfacente. La pratica evidenzia l'importanza di allineare i valori personali con i ruoli che gli individui ricoprono, portando a una comprensione più profonda di sé e a potenziali strategie per una migliore gestione dei ruoli.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

20. LA NUVOLA DI PENSIERO: COGLIERE IL PENSIERO CONFUSO NEL PRESENTE

La pratica di utilizzare le nuvole di pensiero ha lo scopo di individuare i pensieri e i sentimenti degli allievi durante o dopo un'attività di apprendimento. Lo scopo è incoraggiare gli studenti a esprimere le loro idee, anche se incerte o non completamente formate, rappresentandole visivamente su delle "nuvole di pensiero" in carta sagomata. L'obiettivo è quello di offrire agli studenti l'opportunità di riflettere sul proprio processo di pensiero, di confrontarsi con i compagni e di comprendere più a fondo argomenti complessi.

Inoltre, le nuvole di pensiero possono essere utilizzate per immaginare i pensieri degli altri, promuovendo l'empatia e le capacità di pensiero critico. Nel complesso, questa pratica migliora la trasparenza e la profondità della conversazione in un ambiente di apprendimento.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

21. BODY-MIND CENTERING (BMC): CENTRALITÀ DEL CORPO E DELLA MENTE

Il Body-Mind Centering (BMC) è un approccio alla formazione degli adulti che pone l'accento sull'integrazione tra movimento, tatto e consapevolezza di sé.

Per migliorare l'apprendimento corporeo e la crescita personale, il metodo include i concetti di Riflessi Primitivi, Reazioni di Rettifica e Risposte di Equilibrio (RRR). Gli adulti possono aumentare la consapevolezza di sé e la capacità di apprendimento attingendo alle conoscenze naturali attraverso i riflessi primitivi, ritrovando l'equilibrio attraverso le reazioni di rettifica e rispondendo ai cambiamenti attraverso le risposte di equilibrio. L'incorporazione dei concetti di BMC e RRR nell'educazione non formale degli adulti favorisce l'empowerment, l'autonomia, il benessere emotivo e la riduzione dello stress.

Gli adulti sono guidati nelle esplorazioni somatiche da facilitatori qualificati, che creano un ambiente sicuro e di supporto per esperienze di apprendimento trasformativo.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

22. GROUNDING

Il Grounding rappresenta una tecnica di pratica mindfulness che mette in contatto con il momento presente, il qui e ora.

Un approccio di mindfulness chiamato "pratica del grounding" pone l'accento sull'essere presenti nel momento e sul prestare attenzione alle sensazioni fisiche del proprio corpo. Stabilendo una connessione con l'ambiente locale e radicandosi nel presente, si mira a promuovere un senso di stabilità, tranquillità e benessere.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

23. VISUALIZZAZIONE GUIDATA: RILASSAMENTO E PURIFICAZIONE

La pratica di visualizzazione guidata di rilassamento e purificazione mira ad aiutare le persone a rilassarsi, a trovare una maggiore lucidità e ad aprirsi alle possibilità. Facendo immergere i partecipanti in un'esperienza al presente, la visualizzazione permette loro di sfuggire temporaneamente ai pensieri e alle distrazioni quotidiane.

Lo scopo è quello di rivitalizzare il corpo e la mente, restituendo un senso di calma e concentrazione. La visualizzazione porta le persone in viaggio su una montagna, permettendo loro di sperimentare l'aria rinfrescante, i panorami suggestivi e la sensazione di essere più alti.

L'obiettivo è creare uno stato di pace e ringiovanimento, preparando i partecipanti alle attività future con una mentalità libera e aperta.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

24. PASSEGGIARE IN MODO CONSAPEVOLE

Il Mindful Walking è una pratica che promuove la salute mentale e il benessere generale negli adulti combinando l'attività fisica con il mindfulness.

Lo scopo di questa pratica è coltivare la consapevolezza del momento presente, ridurre lo stress e migliorare la consapevolezza generale.

Impegnandosi nella camminata consapevole, gli adulti possono sperimentare i benefici dell'esercizio fisico e della pratica del mindfulness.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

25. AUMENTARE IL LIVELLO DI BENESSERE SUL POSTO DI LAVORO

Questa pratica sottolinea l'importanza della felicità nell'ambiente di lavoro e mira a modificare la convinzione che essa non sia un argomento da trattare a livello professionale. Evidenzia l'impatto positivo del benessere e delle emozioni positive su produttività, creatività, impegno e fidelizzazione dei dipendenti.

Promuovendo la mindfulness e adottando misure per aumentare il livello di felicità, gli individui e le organizzazioni possono sperimentare una maggiore positività e soddisfazione sul lavoro.

In collaborazione con un esperto, questa pratica offre 10 semplici accorgimenti per aumentare il livello di felicità e creare un ambiente di lavoro più sereno. Queste pratiche sono state create dall'esperta di felicità sul lavoro e fondatrice di Happitude at Work in Svizzera, Aurelie Litynsk.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

26. PROFILO PERSONALE: RAPPRESENTARE I PERCORSI PERSONALI - WORKSHOP

Questa pratica consiste nel rappresentare i percorsi di apprendimento personali nell'ambito di un workshop, realizzando dei profili visivi su fogli di carta di grandi dimensioni. I partecipanti sono invitati a disegnare i contorni del loro corpo e ad aggiungere nuovi dettagli.

Dopo ogni singola azione, i partecipanti riflettono sul loro processo di apprendimento, sulle intuizioni, sulle tensioni, sulle domande o sugli obiettivi e li aggiungono ai loro profili. Inoltre, i partecipanti possono aggiungere elementi relativi al loro percorso di apprendimento. Gli altri forniscono dei feedback utilizzando dei foglietti adesivi.

Lo scopo di questa pratica è valorizzare e documentare la natura evolutiva dell'apprendimento, incoraggiare l'auto-riflessione, favorire un senso di comunità e promuovere un ambiente di apprendimento positivo attraverso il feedback tra pari e le esperienze condivise.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

27. GRAFICO DEL MARGINE DI APPRENDIMENTO

La pratica prevede l'utilizzo del concetto di grafico del margine di apprendimento per aiutare gli allievi a diventare più consapevoli del loro percorso di apprendimento e ad assumersene la relativa responsabilità. Il margine di apprendimento rappresenta uno spazio in cui gli individui non si sentono né eccessivamente a proprio agio né sopraffatti, ma piuttosto impegnati e sfidati.

Riflettendo sul proprio margine di apprendimento e condividendolo con gli altri, gli allievi acquisiscono un maggior senso di responsabilità e riescono ad orientarsi meglio nel loro percorso di apprendimento. Questa pratica mira a rivoluzionare i processi classici dell'apprendimento, ad attenuare lo stress da esame e le aspettative esterne e a promuovere una cultura dell'apprendimento continuo.

Il concetto di grafico del margine di apprendimento può essere utile per gli allievi, anche senza creare un grafico vero e proprio, in quanto consente loro di comprendere e gestire le proprie esperienze di apprendimento in modo più efficace.

SCOPRI DI PIÙ





CAPITOLO 3

PRATICHE E ATTIVITÀ FISICHE ALL'APERTO



In questo capitolo entriamo nel piacevole mondo delle esperienze all'aperto e delle attività fisiche. Troverete 6 pratiche, ognuna delle quali fornisce un percorso per riconnettersi con la natura e sfruttare i benefici del movimento per migliorare il livello di benessere.

In un mondo in cui le nostre vite frenetiche spesso ci allontanano dalla natura, l'importanza di riconnettersi con gli ambienti esterni diventa ancora più significativa. Questo capitolo presenta pratiche che incoraggiano gli allievi a uscire, respirare aria fresca e immergersi nella rigenerante energia del mondo della natura.

Le attività all'aria aperta offrono uno speciale senso di suggestione e ispirazione che è difficile da replicare al chiuso. Dalle passeggiate riflessive in paesaggi verdi agli esercizi creativi che uniscono arte e natura, queste pratiche ci permettono di coinvolgere i nostri sensi, di prenderci dei momenti di pausa e di apprezzare la bellezza che ci circonda.

Il capitolo tuttavia non si limita alla natura, ma si estende anche alle attività fisiche che rinvigoriscono il corpo e lo spirito. Riconoscendo la connessione tra benessere fisico ed emotivo, questa raccolta propone attività che ravvivano entrambi gli aspetti in maniera simultanea.

Il movimento, nelle sue diverse forme, solleva, dona energia e favorisce lo stato di benessere. Che si tratti di sessioni di yoga che combinano respiro e movimento o di sfide a squadre che coniugano l'esercizio fisico con il divertimento, queste pratiche consentono di scoprire la gioia di muoversi e gli effetti terapeutici che ne derivano.

Gli educatori che adottano queste pratiche guidano gli studenti in un viaggio che va oltre i contesti di apprendimento tradizionali. Questo capitolo sottolinea l'importanza di uscire all'aperto, di entrare in contatto con la natura e di avvalersi del movimento per rigenerarsi.

Con l'introduzione di queste pratiche, gli educatori offrono agli allievi una preziosa opportunità: la possibilità di sperimentare il benessere in modo olistico. Il capitolo unisce il mondo interno a quello esterno, ricordandoci che il benessere del corpo e della mente è strettamente legato alla natura e al movimento mirato.





NOME DELLA PRATICA:

28. PASSEGGIATA NELL'ARTE DELLA NATURA

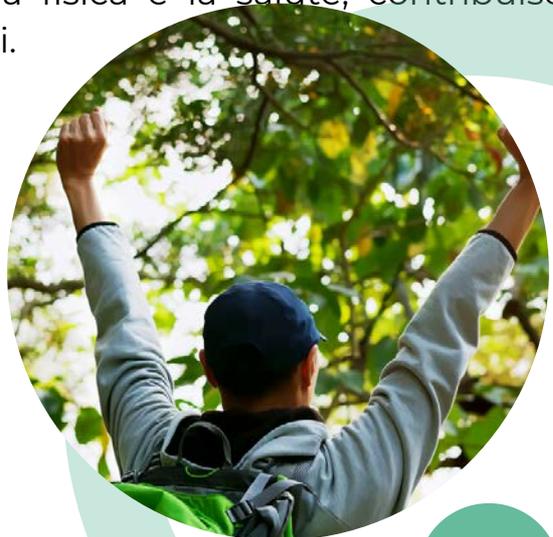
La buona pratica è stata sperimentata nel maggio 2018 a Jaunpils, in Lettonia, nell'ambito di un evento di formazione per il personale. La pratica è stata abbinata al nordic walking e alla creazione di elementi artistici lungo il percorso.

Le finalità e gli obiettivi di questa attività sono focalizzati sul miglioramento del benessere fisico e mentale delle persone anziane. Lo scopo è quello di aiutarli a uscire dalla loro zona di comfort, ad apprezzare e rispettare la natura e a mantenere una buona salute mentale, che a sua volta mantiene attivi i loro corpi e le loro menti. Impegnandosi in questa attività, i partecipanti hanno l'opportunità di creare legami sociali, stringere nuove amicizie, condividere le proprie esperienze e imparare gli uni dagli altri, promuovendo un senso di comunità e sviluppando l'empatia. Inoltre, l'attività incoraggia l'apprendimento intergenerazionale, consentendo lo scambio di conoscenze ed esperienze tra gruppi di età diverse.

L'attività raccoglie la sfida del riunire e sostenere il coinvolgimento di un gruppo, motivando i partecipanti ad essere testimoni dei benefici fisici percepiti dagli altri componenti del gruppo.

Inoltre, questa attività crea un senso di unità tra persone provenienti da contesti e Paesi diversi, favorendo lo spirito di comunità nonostante le differenze. Infine, promuovendo la forma fisica e la salute, contribuisce a ridurre il carico di lavoro dei servizi sanitari.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

29. CRESCITA E MOVIMENTO

La pratica di regalare semi di piante durante le attività di formazione strutturate nell'ambito dell'educazione degli adulti serve a creare momenti informali che promuovono l'apprendimento informale, le dinamiche di gruppo e il benessere. L'obiettivo è coltivare un ambiente accogliente in cui i partecipanti possano sperimentare la natura, impegnarsi in conversazioni e creare legami.

Fornendo ricordi tangibili dell'esperienza formativa e incoraggiando la riflessione, questa pratica mira a migliorare il percorso di apprendimento complessivo e ad arricchire la formazione. L'intento è quello di ispirare la curiosità, favorire l'impegno e alimentare la crescita personale oltre i confini delle sessioni di formazione.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

30. ESCURSIONI

Gli obiettivi e le finalità della realizzazione di escursioni nella realtà degli allievi adulti per il loro benessere includono il miglioramento delle esperienze di apprendimento attraverso esperienze concrete e opportunità di apprendimento pratico. Queste iniziative mirano ad ampliare le prospettive e la consapevolezza culturale, esponendo gli allievi ad ambienti diversi e promuovendo la comprensione e l'empatia. Tali escursioni intendono anche promuovere l'interazione sociale e la collaborazione, favorendo legami significativi e il lavoro di squadra tra gli allievi.

Lo scopo è inoltre quello di stimolare la curiosità e la crescita personale, accendendo l'interesse per nuove tematiche e supportando lo sviluppo individuale. In definitiva, l'obiettivo è quello di creare esperienze memorabili che lascino un impatto duraturo, promuovendo un senso di entusiasmo, avventura e riconoscenza per quanto riguarda l'apprendimento permanente.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

31. EDUCAZIONE ALL'APERTO

L'outdoor training (educazione all'aperto) è una tipologia di formazione che si svolge in un'area immersa nella natura.

Le attività si svolgono all'aperto e sottopongono ai partecipanti una serie di sfide reali e concrete che devono essere risolte nel contesto del gruppo di riferimento attraverso un'azione diretta e immediata. Questi esercizi sono sviluppati e realizzati in modo tale da far leva sul coinvolgimento emotivo dei partecipanti, consentendo loro di superare alcuni schemi di pensiero e di comportamento consolidati e ormai "automatici" e, di conseguenza, di far emergere nuove modalità di azione.

L'apprendimento avviene attraverso una riflessione condivisa sui risultati e sugli approcci che ciascuno ha adottato nelle varie situazioni, con particolare attenzione alle competenze da acquisire.

Per essere efficace, la formazione all'aperto deve essere svolta da formatori di grande esperienza.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

32. DANZATERAPIA E MUSICA

Utilizzare la danzaterapia e la musica permette di migliorare il benessere emotivo fornendo uno sfogo sicuro ed efficace, promuovendo la consapevolezza emotiva. Inoltre, mira a favorire la salute fisica attraverso attività basate sul movimento e a promuovere la salute mentale riducendo lo stress e l'ansia.

Gli obiettivi comprendono la conoscenza di diverse abilità di movimento e del corpo, migliorando la coordinazione e le capacità di movimento in generale. Inoltre, la pratica incoraggia l'autoespressione e la creatività, consentendo agli individui di esplorare ed esprimere autenticamente se stessi attraverso la danza e la musica.

SCOPRI DI PIÙ





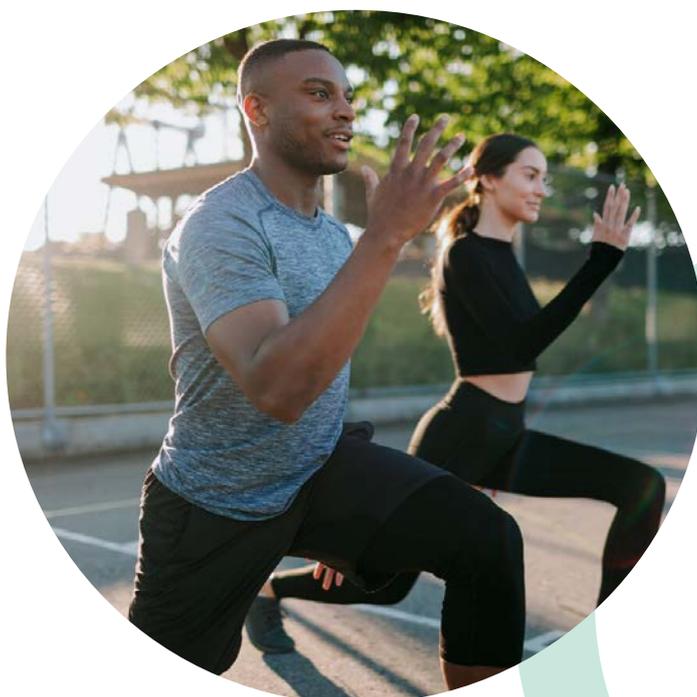
NOME DELLA PRATICA:

33. ESERCIZIO FISICO REGOLARE E ATTIVITÀ MOTORIA

L'esercizio fisico regolare e l'attività motoria contribuiscono al miglioramento generale del benessere. Gli obiettivi di questa pratica includono il miglioramento della forma fisica, il mantenimento di un peso sano, il miglioramento delle funzioni cognitive e la riduzione del rischio di malattie croniche. Impegnarsi regolarmente nell'attività fisica rilascia endorfine, che migliorano l'umore e riducono lo stress.

Favorisce il sonno, aumenta l'energia dell'individuo e migliora la salute cardiovascolare. In definitiva, integrare un'attività fisica regolare nella propria routine contribuisce a migliorare la qualità della vita, aumentando il benessere fisico e mentale.

SCOPRI DI PIÙ





CAPITOLO 4

PROGETTI, LIBRI E STRUMENTI



In questo capitolo esploriamo un panorama di innovazioni, progetti e strumenti pratici: 7 pratiche che esprimono creatività e efficacia. Qui scopriremo una raccolta di progetti dedicati al miglioramento del benessere e una serie di strumenti pensati per potenziare i metodi degli educatori.

I progetti, in quanto sforzi collaborativi, hanno il potere di creare cambiamenti significativi. Questo capitolo presenta i progetti in corso e quelli completati, realizzati per migliorare il benessere degli adulti. Dalle iniziative comunitarie che favoriscono i legami agli sforzi creativi che innescano nuovi scopi, questi progetti sono simboli di speranza e di trasformazione.

Approfondendo questi progetti, siamo testimoni del potenziale del lavoro comune. Ogni progetto evidenzia ciò che si può ottenere quando gli individui si uniscono con un obiettivo comune: nutrire il benessere e creare una società più armoniosa.

Questo capitolo, però, offre molto di più di semplici progetti: apre le porte a strumenti innovativi che gli educatori possono utilizzare per arricchire il loro approccio e potenziare il loro impatto. Questi strumenti danno priorità al benessere degli adulti, consentendo agli educatori di alimentare una crescita globale nei loro allievi.

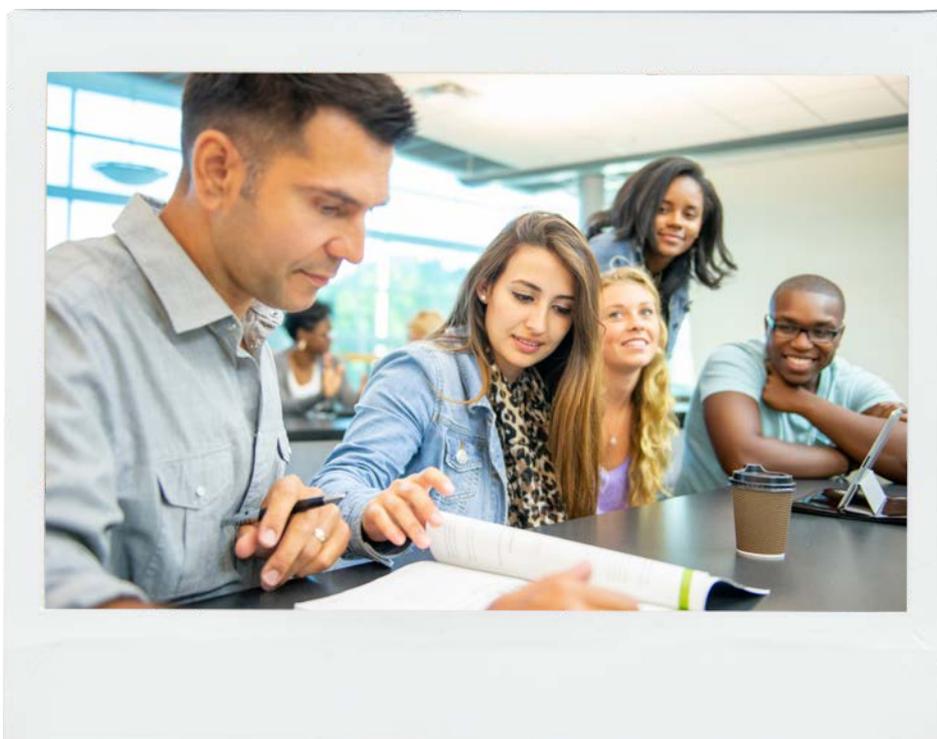
Questi strumenti permettono agli educatori di orientarsi nell'ambito dell'educazione degli adulti avvalendosi di un kit di strumenti ben collaudato. Dai metodi che alimentano le relazioni positive alle risorse di formazione che guidano gli educatori nel miglioramento del benessere, tali strumenti arricchiscono il percorso educativo.



Adottando queste pratiche, gli educatori possono diventare catalizzatori del cambiamento, sostenitori del benessere perché consapevoli che la trasformazione è un viaggio, non solo una meta. Sostenendo iniziative che trasmettono aspetti positivi alle comunità e integrando strumenti innovativi nell'insegnamento, gli educatori amplificano la loro capacità di creare ambienti di apprendimento efficienti.

Esplorando questo capitolo, gli educatori trarranno ispirazione da progetti che tracciano un percorso verso un futuro più sereno e da strumenti che consentono loro di promuovere il benessere. Questo capitolo vuole essere un omaggio agli educatori che riconoscono il benessere come principio guida dell'apprendimento permanente.

Ci auguriamo che questo capitolo ispiri e stimoli gli educatori, ricordando loro che possiedono le chiavi per costruire un domani migliore attraverso progetti unificanti e strumenti edificanti.





NOME DELLA PRATICA:

34. RESILIENZA EMOTIVA ATTRAVERSO LA GAMIFICATION

La resilienza emotiva si riferisce alla capacità di adattarsi a situazioni stressanti o di crisi. Il manuale "EMER - Gestione emotiva per principianti: Step-by-Step to Emotional Resilience" è stato concepito per migliorare le abilità relazionali degli adulti nel risolvere pacificamente eventuali conflitti, la capacità di gestione dello stress e di affrontarlo in modo efficace, nonché la capacità di sviluppare un corretto equilibrio tra lavoro e vita privata.

Il manuale include tecniche di gamification che prevedono l'uso di carte contenenti alcuni esercizi per sviluppare i tratti della resilienza emotiva. La gamification consiste nell'aggiungere meccaniche di gioco in contesti non ludici per aumentare la partecipazione, ispirare la collaborazione, condividere e interagire.

La gamification viene utilizzata nell'educazione degli adulti per creare esperienze simili a quelle che si provano giocando, per motivare e coinvolgere i discenti adulti, per valorizzare i naturali bisogni di socializzazione, apprendimento, padronanza, competizione, realizzazione, status, espressione di sé, altruismo o chiusura, o semplicemente per suscitare una reazione all'inquadramento di una situazione come un gioco o un'attività ludica.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

35. GAME BASED LEARNING - APPRENDIMENTO BASATO SUL GIOCO

Il termine Game-Based Learning (apprendimento basato sul gioco) si riferisce alle attività di apprendimento realizzate attraverso l'uso di giochi o videogiochi, che possono esordire come strumenti di intrattenimento ma sono poi utilizzati per raggiungere un obiettivo educativo, con o senza modifiche.

Il termine "empatia" è forse la chiave di tutto. Il gioco, e in particolare i giochi digitali, a differenza di altri strumenti, ci permettono di immergerci in circostanze e luoghi difficilmente rappresentabili nella realtà, consentendoci di metterci "nei panni degli altri", di essere protagonisti in prima persona.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

36. VALUES IN ACTION INVENTORY STRENGTHS (INDAGINE VIA)

Il Values in Action Inventory Strengths ('indagine VIA') è uno strumento di valutazione scientifico che aiuta le persone a identificare i propri punti di forza caratteriali. Completando l'indagine VIA, i partecipanti ottengono informazioni sul proprio profilo nei punti di forza caratteriali, applicabili per migliorare il benessere e lo sviluppo personale.

Il sondaggio consiste in una misurazione di 240 item di 24 punti di forza caratteriali, a cui i partecipanti rispondono in base alla rispettiva rilevanza per la loro personalità. I risultati forniscono una lista di punti di forza, con un'attenzione particolare ai 4-7 punti di forza più importanti, considerati come punti di forza caratteristici.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

37. "TROVA IL TUO EQUILIBRIO" - DIARIO DELL'EMPOWERMENT FEMMINILE

Women Empowerment è un progetto Erasmus+ di piccola scala (KA2) della durata di un anno. Lo scopo del progetto è quello di supportare donne provenienti da contesti diversi e di scambiare buone pratiche di empowerment femminile tra i partner.

Uno dei risultati del progetto consiste nella realizzazione di una rivista sull'empowerment femminile. In allegato alla rivista sono disponibili anche 12 attività di workshop che possono essere svolte da facilitatori e mentori.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

38. PLACE-BASED EDUCATION (PBE)

La Place-based education (PBE), o educazione basata sui luoghi, è un approccio educativo che enfatizza la valorizzazione dell'ambiente e della comunità locale come contesto per l'insegnamento e l'apprendimento. Si basa sull'idea che le caratteristiche fisiche e culturali di un particolare luogo possano essere una risorsa preziosa per la didattica. Si definisce PBE: "un approccio all'apprendimento che sfrutta la geografia per creare un percorso di formazione personalizzato autentico, significativo e coinvolgente per gli studenti".

In particolare, in psicologia ambientale, il termine affordance viene utilizzato per descrivere gli elementi dell'ambiente che consentono agli individui (o alle comunità) di impegnarsi in determinati comportamenti o attività (Gibson, 1974). Ad esempio, un'area erbosa aperta in un parco è un'affordance per un numero qualsiasi di attività: un picnic, una lezione di yoga, una sessione di esercizio fisico, un momento di riposo, un incontro, ecc. La teoria delle affordance può essere utilizzata anche nell'educazione degli adulti e in altre attività, poiché ogni luogo offre opportunità uniche di insegnamento e apprendimento.

Un luogo ricco di affordance per l'azione permette di ottenere un maggiore benessere (mentale e fisico) e al tempo stesso funge da ambiente di apprendimento. La natura è un maestro nel fornire affordance stimolanti per varie attività.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

39. INDAGINE SUI PRINCIPI E I VALORI DI BULL'S-EYE

L'indagine sui valori di Bull's-Eye è un'attività progettata per aiutare le persone a identificare e valutare i propri valori in quattro importanti aree della vita: Lavoro/Istruzione, Tempo libero, Relazioni e Crescita personale/Salute.

1. Lavoro/Istruzione si riferisce agli obiettivi di carriera, ai valori relativi al miglioramento dell'istruzione e delle conoscenze.
2. Il tempo libero si riferisce al modo in cui si svolge la propria vita, al modo in cui ci si diverte, ai propri hobby o ad altre attività.
3. Le relazioni si riferiscono all'intimità nella vostra vita, ai rapporti con i vostri figli, con la vostra famiglia d'origine, con i vostri amici e con i contatti sociali nella comunità.
4. Crescita personale/salute si riferisce alla vita spirituale, sia nella religione organizzata che nelle espressioni personali di spiritualità.

I partecipanti riflettono sui loro valori, valutano quanto stanno vivendo in linea con essi, identificano gli ostacoli che impediscono il raggiungimento dei loro valori e sviluppano un piano d'azione di valore per avvicinarsi alla vita desiderata. La pratica mira ad aumentare la consapevolezza di sé, il raggiungimento dei valori e la persistenza di fronte alle barriere.

SCOPRI DI PIÙ





NOME DELLA PRATICA:

40. CULTURA DIETRO PRESCRIZIONE MEDICA

il progetto "Cultura dietro prescrizione medica" mira ad affrontare la solitudine e la condizione di fragilità nell'ambito della salute mentale degli adulti europei attraverso attività culturali e di apprendimento non formale. Il progetto offre un programma educativo gratuito focalizzato su talenti, interessi e punti di forza dei partecipanti per favorire il senso di appartenenza e la creazione di legami. Il progetto si rivolge a persone che soffrono di solitudine, difficoltà legate alla salute mentale o che sono interessate a una crescita personale attraverso l'apprendimento e l'impegno culturale.

Il progetto è in corso, quindi per ora non sono disponibili tutti i risultati. La pagina del progetto ci fornisce una biblioteca virtuale online con molte risorse su come affrontare la solitudine e le difficoltà legate salute mentale con attività culturali. Un progetto specifico correlato a questa visione è la Culture, Health & Wellbeing Alliance (CHWA) nel Regno Unito. Il progetto rappresenta tutti coloro che credono che l'impegno e la partecipazione culturale possano trasformare le condizioni di salute e benessere.

SCOPRI DI PIÙ





CONCLUSIONI

Nel concludere questo viaggio, riflettiamo sul significato del nostro impegno collettivo nell'ambito del progetto "Escape to Happiness". La presente pubblicazione testimonia il nostro impegno a migliorare il benessere degli adulti impegnati in diversi percorsi di apprendimento. Le pratiche, le strategie e le intuizioni condivise in queste pagine racchiudono una visione di empowerment, crescita e soddisfazione olistica.

In un mondo caratterizzato da continui cambiamenti e sfide impreviste, la ricerca del benessere assume nuove dimensioni di importanza. Le esperienze degli ultimi anni, compreso l'impatto della pandemia COVID-19, hanno sottolineato il ruolo cruciale che il benessere gioca nelle nostre vite. Le pratiche qui raccolte non sono semplici strumenti per gli educatori, ma sono porte d'accesso alla trasformazione, alla resilienza e a una maggiore qualità della vita.

Nel corso di questo progetto, ci siamo impegnati in un processo meticoloso di esplorazione, ricerca e collaborazione, guidati dalla convinzione che l'educazione abbia il potere di alimentare il benessere a più livelli. A partire dalle interviste che hanno svelato esperienze più intime e dalle ricerche bibliografiche che hanno portato alla luce le buone pratiche esistenti, abbiamo ricostruito un mosaico completo di strategie per il miglioramento del benessere dei discenti adulti.

Ogni capitolo di questa pubblicazione funge da microcosmo di possibilità, offrendo agli educatori un kit di strumenti diversi per potenziare i loro allievi. Che si tratti di favorire le connessioni, di guidare la riflessione mentale, di esplorare l'aria aperta o di sfruttare il potere di strumenti innovativi, queste pratiche invitano gli educatori ad essere architetti del cambiamento nella vita di coloro a cui si rivolgono.



Guardando al futuro, ricordiamo che la ricerca del benessere è un'impresa che dura per tutta la vita, un viaggio senza una destinazione finale. Continuiamo a esplorare, adattare e innovare, sapendo che i nostri sforzi collettivi contribuiranno a un mondo in cui il benessere è un pilastro centrale dell'apprendimento e della vita.

Integrando queste pratiche, gli educatori diventeranno catalizzatori di crescita, alimentando non solo il progresso educativo, ma anche la trasformazione personale. Ci auguriamo che questa raccolta accenda una scintilla di ispirazione, incoraggiando gli educatori a infondere il loro insegnamento con i principi del benessere e a promuovere ambienti in cui gli studenti prosperino, trovino uno scopo e si connettano profondamente con se stessi e con gli altri.

Per concludere, estendiamo la nostra sincera gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito a questo progetto, dagli educatori e studenti ai partner e sostenitori. Che le intuizioni contenute in queste pagine ci guidino tutti verso un futuro caratterizzato da individui responsabilizzati, comunità resilienti e una società che valorizza e custodisce il benessere di ogni singolo membro.





PROGETTO REALIZZATO DA:



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



JUMPIN
HUB



Pučko otvoreno
učilište Koprivnica



Training Education Research-Counselling
Εκπαίδευση-Κατάρτιση-Έρευνα-Συμβουλευτική



EDUCATION, PROJECT DEVELOPMENT,
CONSULTING, RESEARCH, INCLUSION



HumaCapiAct

Questa pubblicazione è uno dei risultati del Progetto Erasmus+ "Escape to Happiness", Progetto n° 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108. Il testo e le immagini della pubblicazione possono essere riprodotti, archiviati in un database o trasmessi in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, di riproduzione, registrazione o altro, senza la previa autorizzazione dei singoli partner, solo per scopi non commerciali e di formazione. In caso di riproduzione, si prega di menzionare il materiale originale e gli autori. Per la riproduzione commerciale e per qualsiasi altra domanda relativa a questa pubblicazione, si prega di contattare il coordinatore di progetto:

Nika Bukovšek, di Zaslavska ljudska univerza: nika.bukovsek@zlu.si

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Cofinanziato
dall'Unione europea