



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

JobAct[®]
EUROPE



Social inclusion by social arts

Set di strumenti – PARTE III

Salite sul palco

Gruppi target
L'arte sociale in pratica
Esercizi

Set di strumenti - Parte 3: Salite sul palco

Autori

Kerstin Guhlemann, Christine Best,
Hans-Ulrich Ender, Valerie Donath

Con la partecipazione di

Luisa Baldeschi, Laura Ventura, Borbála Takács,
Diego Coriasco, Adele Bour, Samuel Mallangeau,
Amina Ali, Gudrun Brieden, Enrico Fleiter, Philipp
Renz, Esther Sophie Großjohann

Con preziosi input da

Marta Schermann, Frederic Combe,
Alexandre Padilha, Charles Dumas,
Martin Kreidt, Ursula Teubert, Leslie Delplanque

Concetto e sviluppo nell'ambito del progetto Erasmus+ „JobAct Europe - Social inclusion by social arts”

Beáta Nagy (Gestione del progetto)
TU Dortmund/Sozialforschungsstelle,
Projektfabrik gGmbH, Cooperativa Sociale
Patchanka/Casa del Lavoro, Vivaio per l'Intrapren-
denza, Apprentis d' Auteuil, La tête de l'emploi,
Faktor Terminál, Szubjektív Values Foundation

Design

moin@lukasboell.de



Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblica-
zione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Indice

Come si fa a convincere le persone a fare Teatro?	1
L'Accesso per diversi gruppi target.....	1
Genitori single	2
Migranti/Rifugiati	2
Adulti	3
Giovani sfiduciati (NEET)	3
Detenuti	4
Homeless/orfani	4
Lavorare con i gruppi target.....	5
Diversi tipi di esercizi.....	6
Esercizi di arte sociale	8
Toolset.....	11
Aviso	11
Polarità	19
Positività.....	23
Empathy.....	28
Fiducia in se stessi e autostima	37

Come si fa a convincere le persone a fare Teatro?

Ci sono persone spontaneamente aperte al teatro. Votate all'arte, a lasciarsi trasportare nei processi, che cercano il cambiamento nella vita. Ma ci sono anche persone che si chiudono di fronte ad approcci alternativi per risolvere i loro problemi, pur nella difficoltà e di fronte al fallimento di più usuali strategie. E' per queste persone che risultano maggiormente necessari ed efficaci approcci alternativi rispetto a quelli abitualmente applicati nella pedagogia teatrale.

Prima che il lavoro pratico con i partecipanti possa effettivamente iniziare, di solito si pone la questione di come convincerli e motivarli a giocare. Spesso i partecipanti non hanno alcuna esperienza teatrale precedente e quindi non hanno confidenza con la recitazione. Molti non vedono alcun senso nel lavoro teatrale e non capiscono come la recitazione teatrale possa essere di aiuto nell'affrontare problemi che nascono nella quotidianità ma che riguardano anche sfere esistenziali. Poiché i progetti risultano lunghi e richiedono molto sforzo e impegno da parte dei partecipanti, è importante superare le resistenze interiori ed i pregiudizi che si hanno all'inizio di un progetto.

Sono riconoscibili, in via generale, alcune barriere di accesso ed i modi per superarle, a seconda di gruppi target diversi. Ma una volta che i partecipanti risultano ingaggiati nel progetto, l'Arte Sociale ha un impatto effettivo su tutti, senza distinzione alcuna.

Abbiamo dunque verificato che sono necessari approcci specifici in partenza, tipicizzabili per gruppi target, per superare le diverse barriere al primo accesso.

L'Accesso per diversi gruppi target

Quando si lavora con diversi gruppi target, sono i parametri esterni a dover essere adattati piuttosto che il training teatrale in sé. Gli effetti del processo creativo, come detto, devono essere lasciati liberi di svilupparsi nei singoli individui man mano che si aprono al processo. L'integrazione fra differenti gruppi-target è quindi soprattutto una questione che ha a che fare con le conoscenze, la volontà, le capacità e la dignità. Intesa come assenza di pregiudizi e apertura alla diversità.

Ciò che risulta necessario è prevedere differenti

- **livelli di convinzione rispetto all'efficacia dell'approccio (il volere)**
- **modi per creare le necessarie condizioni per la partecipazione (regole di ingaggio)**
- **modi per creare le competenze necessarie alla partecipazione (capacità e conoscenze)**

Per facilitare l'accesso e l'adesione adeguata delle diverse individualità, è necessario conoscere i loro specifici punti di forza e tenere in considerazione i possibili specifici ostacoli. Prendendo a target di riferimento la popolazione con livello di istruzione superiore, è facile riscontrare accentuate propensioni, quali: comprensione più rapida, migliore capacità di lettura e di memoria, il che rende i lavori in particolare sul testo più semplice.

Tuttavia sono altrettanto riconoscibili maggiori inibizioni, se non blocchi nella dimensione dell'espressione delle forme fisiche. Oltre a queste differenze, da cui discendono differenti scelte dei conduttori circa gli esercizi fisici o mentali all'interno del training teatrale, assumiamo quali parametri descrittivi dell'Arte Sociale lo spazio, il tempo e la "provocazione" - intesa come "tipo di stimolazione" che si vuole/puo' utilizzare -, poiché caratterizzanti a seconda dei target coinvolti.



Genitori single

Il fattore tempo è particolarmente importante per il gruppo target dei genitori single. I genitori single sono spesso molto impegnati ma organizzati, indipendenti e aperti alle novità. L'impegno teatrale risulta sempre di difficile conciliazione con i carichi familiari. I progetti che prevedono giornate di lavoro intere funzionano piuttosto male per questo gruppo target; 4 ore al giorno durante il consueto orario di assistenza all'infanzia sono migliori. E' giusto aspettarsi, come Formatori, una fluttuazione fra momenti up e momenti down nel caso di questo target. Le malattie dei bambini ed i vari impegni rendono più difficile una partecipazione regolare. I progetti devono prevedere tuttocì e garantire un processo creativo efficace anche con il gruppo incompleto e procedere prevedendo magari un minimo di tempo dedicato al progetto anche al di fuori degli stretti tempi di formazione. L'assenteismo va previsto, accolto e gestito con ragionevolezza. Così come l'uso del cellulare.

Per quanto riguarda il luogo, occorre fare in modo che questo sia facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici e l'auto, in modo che l'arrivo e la partenza non diventino un'ulteriore perdita di tempo. I partecipanti dovrebbero essere autorizzati a portare con sé i bambini in caso di bisogno.



Migranti/Rifugiati

Tempo: date le differenti regole sociali dipendenti dalle differenti culture, è fondamentale esplicitare e concordare fin dall'inizio le regole di gestione del tempo (puntualità, regolarità di partecipazione ...) quando si opera con questo gruppo target, sottolineandone l'importanza del loro rispetto.

L'ostacolo principale per migranti e rifugiati è la lingua. E' indispensabile un supporto mediante la formazione linguistica, i partecipanti devono essere incoraggiati ed aiutati ad imparare la lingua nazionale anche al di fuori dei corsi. Nella fase iniziale, può essere utile concentrarsi su esercizi fisici con pochi input linguistici, che possono essere spiegati con parole semplici. È necessario quindi prevedere più tempo per la comunicazione rispetto ai gruppi di madrelingua. Un luogo facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici è importante anche per questo gruppo target. Il tragitto verso il luogo di formazione non dovrebbe poi prevedere costi. La scelta della "stimolazione" è particolarmente critica nei confronti di questo gruppo, poiché i vissuti traumatici non sono rari, specialmente nel gruppo dei rifugiati. Qui è richiesta una capacità primordiale umana.

I formatori devono essere culturalmente sensibili e rispettare i confini culturali della persona, a partire dalla scelta del tipo di esercizi fisici. Le differenze gerarchiche tra i sessi nella cultura musulmana si riflettono in modo particolare nella formazione linguistica e teatrale. Le esperienze dimostrano che le donne musulmane sono spesso molto disposte ad imparare e sono più veloci degli uomini nell'apprendimento. Per gli uomini questo aspetto, insieme alla loro mutata posizione nella società dopo la migrazione, può tradursi in vissuti fallimentari che rallentano ulteriormente il ritmo di apprendimento e che devono quindi essere tenuti in considerazione, affrontati dai formatori nel processo creativo.



Adulti

Il gruppo dei disoccupati anziani deve spesso lottare con l'esperienza della perdita di identità ed una scalfita immagine di sé. La sensazione che la loro esperienza di vita e di lavoro non sia sufficientemente apprezzata sul mercato del lavoro deve essere compensata dal progetto teatrale attraverso un'esperienza di successo. Un approccio collaudato nei progetti JobAct è quello di creare gruppi eterogenei di adulti e giovani disoccupati per promuovere un cambiamento di prospettiva e lo scambio di esperienze tra le generazioni. Il gruppo target delle persone adulte è di solito molto motivato e privo di complicazioni particolari. Ovviamente, gli esercizi fisici non possono risultare troppo impegnativi.



Giovani sfiduciati (NEET)

I giovani partecipanti* senza titoli di studio e sfiduciati verso il proprio futuro spesso hanno bisogno prima di tutto di una struttura che li sostenga e crei un quadro affidabile in cui possano immaginare una prospettiva possibile. Ne consegue che il tempo e lo spazio diventano i primi fattori di potenziale stabilizzazione/destabilizzazione. I formatori sono chiamati a trovare un equilibrio tra chiari confini, ad esempio nell'ambito dell'uso del cellulare, del comportamento e della puntualità, e un clima aperto di accettazione. I giovani sfiduciati, più di altri gruppi target, hanno bisogno di sentirsi accettati e apprezzati per come sono, con tutte le loro debolezze, e di sentirsi parte importante del gruppo. Gli esercizi che stimolano i partecipanti a complimentarsi a vicenda o a esprimere sentimenti positivi sulla situazione del gruppo hanno solitamente buoni effetti, in questo senso. All'interno di questo gruppo target è ripeto il verificarsi di conflitti, dovuti a lotte di potere e di status o, perché no, a coinvolgimenti romantici tra i partecipanti. Parlando di "stimolazione", in questo caso l'attenzione sta nel non intensificarle puntando gli sforzi nel rafforzare la coesione del gruppo. I partecipanti provengono spesso da ambienti difficili e possono trarre beneficio dagli esercizi per rafforzare la loro capacità di affrontare i conflitti e la tolleranza alla frustrazione.



Detenuti

L'esperienza dei progetti teatrali nelle carceri dimostra che è necessario calcolare più tempo di formazione rispetto a qualsiasi altra situazione. Poiché la tolleranza alla frustrazione ed il controllo delle emozioni sono aspetti particolarmente critici negli esseri umani reclusi, la stimolazione deve essere misurata con particolare tatto e sensibilità. Il lavoro teatrale deve essere percepito come un'esperienza positiva, a maggior ragione in questo caso. Molti detenuti non hanno un progetto di vita e ciò è spesso collegato alla mancanza di modelli positivi nell'ambiente sociale e di un ruolo accettabile nei processi di socializzazione. La scelta delle opere teatrali su cui lavorare, può divenire un'attenzione cruciale in grado di favorire auto-riflessioni a tal proposito.



Homeless/orfani

Il problema dei giovani senza fissa dimora è un problema particolare nei paesi in cui le prestazioni sociali, come l'alloggio permanente, sono disponibili solo fino alla maggiore età. In Ungheria, per esempio, la via d'uscita dagli orfanotrofi porta in molti casi alla condizione di senzatetto. Per consentire a questa popolazione di avere accesso a occasioni di formazione, è importante risolvere a priori i bisogni primari: alloggio, vitto, possibilità di utilizzare i mezzi pubblici. Molto utile inoltre integrare nell'offerta formative un supporto psicologico (se non percorsi di psicoterapia), che possa sostenere il processo di cambiamento. Poiché la partecipazione al progetto per questo gruppo è determinata dalla possibilità di ottenere in cambio un forte miglioramento della situazione oggettiva di vita, è utile collegare direttamente questi miglioramenti a condizione di ottenere la partecipazione. Molti di questi spunti risultano trasversali fra target di riferimento, in particolare vi sono molte assonanze con le specifiche riscontrabili nel Gruppo target dei N.E.E.T.

Lavorare con i gruppi target

Pensieri di base sul gioco e i prerequisiti per farlo:

È stato dimostrato che il lavoro teatrale può essere utilizzato per costruire competenze chiave come le capacità di comunicazione e di apprendimento, le abilità sociali e l'iniziativa personale, che altrimenti sarebbero difficili da trasmettere.

I tentativi di „insegnare“ queste competenze chiave attraverso la coercizione e la pressione o gli appelli alla ragione falliscono perché né la coercizione né la ragione portano all'auto-motivazione. L'unica cosa che può davvero spingerci a cambiare nel lungo termine è la nostra stessa spinta! Occorre quindi sviluppare una pulsione che sappia cogliere i lati più oscuri della personalità, che possa comprenderli e tollerarli per trasformarli lentamente.



.....
„L'uomo gioca solo dove è umano nel pieno significato della parola umana, ed è pienamente umano solo dove gioca „

– Le lettere di Schiller su educazione estetica

.....
 Il primo passo per un processo creativo fruttuoso tra formatore e partecipante è la costruzione della fiducia reciproca. La fiducia è necessaria per essere coinvolti in un processo che inizialmente è ignoto. Ogni essere umano, in situazioni di disorientamento, cerca prima di tutto la persona, al di là di ogni formazione professionale, che possa prenderla così com'è e abbia occhio per le sue potenzialità. Questo permette alla volontà di plasmare la propria vita, di scavalcare, per così dire, la propria vita. I partecipanti sono abituati ad essere analizzati o giudicati, anche se con buone intenzioni. Nel processo creativo possono invece sentirsi accettati nella totalità della propria personalità, con tutti i suoi punti di forza e di debolezza. In questo modo i partecipanti possono superare la loro immagine di sé appannata e ricominciare a interessarsi a se stessi.

Affinché ciò avvenga, i formatori devono mettersi in discussione e calarsi nella sfida. Il modo migliore per guadagnare la fiducia dei partecipanti è far loro sperimentare che i formatori sono tanto sfidati quanto loro.

Su queste basi, la competenza professionale può essere messa a frutto pienamente. Poiché ogni progetto teatrale ha le sue dinamiche, i partecipanti e i formatori entrano insieme in un nuovo territorio. La sicurezza deriva dalla fiducia nella persona e nel processo artistico.

Diversi tipi di esercizi

Soprattutto all'inizio, i formatori dovrebbero iniziare con semplici esercizi per ridurre le inibizioni, aiutare a fare esercizi in gruppo non facendo esporre nessuno, o tutti egualmente in successione. Negli esercizi fisici, per esempio, tutti possono eseguire lo stesso movimento, mentre negli esercizi di testo sono utili le tecniche di coro. L'attenzione dovrebbe essere focalizzata su esercizi utili al conoscersi, esercizi per il corpo ed esercizi per la voce ed il canto. Fondamentalmente, è utile tenere presenti tutte le considerazioni che seguono a proposito del lavoro con il corpo, del lavoro in un coro o degli esercizi di canto e di conversazione, nonché di quello fatto sul testo.



Corpo

.....
 Che cos'è l'essere umano sul palcoscenico e nella recitazione? Prima di tutto, il corpo. Dovrebbe essere corporeo. Deve essere corporeo. Tanto più che ogni testo si basa su uno stato fisico: eccitazione, nervosismo, aggressività, amore. Anche nella vita reale, le emozioni raramente si esprimono solo linguisticamente, ma fisicamente. Poiché spesso prevale l'equivoco che le rappresentazioni teatrali siano la recitazione di testi con un po' di enfasi, soprattutto tra i dilettanti, il lavoro sul gioco fisico è importante.

Come?

Non in teoria, ma giocando, come fanno i bambini. Ingenuo, imparziale, semplice. I cliché, i giochi di imitazione e quelli improvvisati come nei giochi da tavolo aiutano a superare le inibizioni e a trovare rapidamente il divertimento del gioco fisico.

Coro - esercizi di voce e canto

.....

Il coro è gruppo. Il gruppo è forte. Forte è di più. Il coro è possibile, anche se non è presente.

In altre parole: qualsiasi testo può essere parlato in coro. Per questo è più facile convertire il testo in prosa in versi, sia secondo parti della frase che secondo la propria volontà creativa (anche in questo caso, lavorare con duplicazioni e ripetizioni!) I versi sono più facili da imparare e danno il ritmo del gruppo. Il coro non deve essere visto come statico, ma come il corpo del movimento. Un coro „suonato“ che si tiene insieme attraverso i gesti e il movimento, funziona meglio di un coro che si definisce solo attraverso il ritmo del discorso. Quando entrano in gioco l'arguzia e l'ironia, ogni coro entra in forma smagliante.

Soprattutto all'inizio gli esercizi nel coro possono aiutare a ridurre le inibizioni del linguaggio parlato. Sia se i partecipanti hanno delle barriere nella lingua nazionale, sia perché in genere ci vuole coraggio, soprattutto all'inizio, per alzare la voce in un gruppo e in un'atmosfera estranei. Parlare prima come gruppo che come individui da soli può essere un inizio agevolante. Per acquisire sicurezza nell'affrontare le proprie difficoltà nel parlare, ha senso provare a farlo in uno spazio protetto. Non si tratta di impedire che si commettano errori, perché questo può sempre accadere. Si tratta piuttosto di praticare un modo diverso di trattare con loro in modo da potervi reagire da soli. E se col tempo dovessero diminuire, tanto meglio!

Lavoro sul testo

.....

Anche se all'inizio del lavoro si presta maggiore attenzione agli esercizi con il corpo, così come agli esercizi di voce e canto, ad un certo punto giungerà il lavoro di testo. La regola qui è: nessuna opera è così recitabile - né per i professionisti, né per i profani. E' tutta una questione di versione. Fortunatamente, molti testi in questione non sono protetti dal diritto d'autore, per cui possono essere trovati gratuitamente su Internet. Questo non solo fa risparmiare sui costi di acquisizione, ma li rende anche facili da modificare. Proprio come in passato le classi di arte andavano a prendere le immagini per i collage delle vecchie riviste, così si avvicinano ai testi. Da una scena si ottengono le frasi che colpiscono e poi si lavora scenograficamente con esse.

- **Ricerca capillare all'interno di un'opera teatrale.**
- **Selezione.**
- **Nel primo passaggio, rimuovere tutto ciò che non interessa.**
- **Poi ancora una volta e ancora una volta fino a quando il concentrato è altamente concentrato.**
- **cambiare, raddoppiare, cambiare.**
- **Il testo è materiale!**

Esercizi di arte sociale

Qual è la differenza tra un normale esercizio teatrale e un esercizio di arte sociale? Qual è il valore aggiunto? Quelle competenze che vengono migliorate giocando e utilizzate sul palco, come l'empatia, non vengono applicate solo sul palco, ma vengono anche trasferite alla vita quotidiana e normale dei partecipanti. La domanda che sorge spontanea è dunque: come si crea questa connessione?

La differenza principale tra i partecipanti e gli attori normali è che il loro senso, lo scopo e l'obiettivo della recitazione è quello di recitare qualcosa sul palco e di catturare e ispirare il pubblico. Questo non è vero nell'arte sociale! In primo luogo, non si tratta della performance in quanto tale, ma di ciò che si scatena nei partecipanti stessi durante il processo e di ciò che accade dopo la performance: la scoperta del sé e il cambiamento del proprio ruolo nella società. Per i partecipanti, il palcoscenico è solo una sorta di scalo del loro viaggio, ma non la destinazione finale. L'obiettivo finale è individuale per ogni persona e non chiaramente definito.

Quindi la nostra formazione quotidiana non riguarda solo gli esercizi in sé, ma soprattutto l'atteggiamento di fondo e i principi dell'arte sociale. Si tratta di generare grandi trasformazioni con piccoli passi.

Tutto riguarda il quadro generale!

Formiamo diverse competenze nell'arte sociale:

Consapevolezza
Polarità
Positività



Empatia
Fiducia in se stessi e autostima

A partire dallo sviluppo della coscienza, può seguire il lavoro sulla polarità e su un approccio positivo. Ciò si traduce in empatia, fiducia in se stessi e autostima. Questo porta a volersi riscoprire come creatori responsabili della propria stessa vita.



Questi sono i principali obiettivi di sviluppo nella nostra Arte Sociale

Consapevolezza

.....

Per coscienza intendiamo la realizzazione della propria motivazione interiore, ciò che porta al riconoscimento ed alla comprensione di sé stessi nel mondo. Questa motivazione interiore si ottiene acutando i sensi, ampliando la percezione e scoprendo il pensiero come strumento utile. Così un'immaginazione lontana, poco chiara e debole diventa un pensiero forte e chiaro. Perché solo questo porta all'iniziativa, all'azione. Il pensiero e la percezione molto chiari portano all'azione!



Polarità

.....

Il controllo della polarità significa la capacità di trovare connessioni, ispirazione e armonia tra due concetti opposti. Nell'arte, ad esempio, bisogna trovare l'equilibrio tra legge e libertà. Io e il gruppo, il corpo e la coscienza, l'applicazione e la devozione, la libertà e la dipendenza. Tutta la nostra vita è caratterizzata da poli opposti. La polarità può essere padroneggiata solo se le contraddizioni non ci confondono più, ma ci ispirano.



Positività

.....

La sperimentazione della positività consiste nel concepire le crisi e le sfide come un'opportunità di cambiamento e di sviluppo, e non solamente come un problema. La crisi viene percepita e trasformata in un'opportunità, smossa. Nel teatro si entra nell'oscurità, nell'ignoto, aumenta lo stato di crisi e proprio attraverso tutto ciò si ha l'opportunità di venirne a capo. La positività nasce così dal coraggio di affrontare la bruttezza, il terrifico, l'intangibile, il fallimento e di superarlo, per così dire, danzando. La positività è il risultato della trasformazione.

Empatia

.....

Per essere veramente liberi nella società, bisogna sbarazzarsi delle etichette. Le etichette possono riguardare l'origine, lo status civile, l'orientamento sessuale o l'etnia. Ognuno deve essere consapevole delle proprie specifiche e dei propri pregiudizi per poterli superare. Nella misura in cui ciò diventa realtà nella vita, non solo ci si riesce ad avvicinare alle altre persone senza pregiudizi, ma si sarà in grado di tollerare gli altrui pregiudizi e matrici di pensiero, si sarà così in grado di costruire uno spazio di sviluppo reciproco.

Fiducia in sé stessi e autostima

.....

Per fiducia in sé stessi si intende la capacità di fidarsi e di seguire il proprio intuito. Credere di essere in grado di superare le fasi difficili della vita facendo affidamento sulle proprie capacità. Con lo sviluppo dell'autostima intendiamo che i partecipanti diventano consapevoli di valere in quanto esseri umani, a prescindere da qualsiasi performance, etichetta o grado di produttività. L'aumento della fiducia in sé stessi e dell'autostima aumenta anche l'apertura e la fiducia verso le altre persone. La fiducia in sé stessi nasce quando si è acquisita consapevolezza, capacità di vivere negli opposti, positività ed empatia.



A seguire verranno presentati esercizi pratici, attraverso i quali riteniamo possano essere efficacemente avviati processi di trasformazione attraverso l'Arte Sociale. L'abbinamento delle suddette abilità/attitudini agli esercizi concreti è indicativa, non obbligatoria.

Affinché siano acquisiti tali stati personali, bisogna immergersi, tradurli in domande aperte che accompagnano nella vita. Solo così si troveranno soluzioni pratiche che la pedagogia sociale ed il senso artistico potranno fecondare.

Toolset

Avviso

Esercizi per il corpo ed esercizi vocali/vocali/corali

Comandi e blocco

Obiettivi di apprendimento: Concentrazione, sentirsi a proprio agio nella stanza

Tutti i partecipanti attraversano la sala. Ogni volta che l'insegnante/formatore batte le mani, i partecipanti devono bloccarsi o iniziare ad andare all'indietro, o ancora, correre fino al successivo applauso dell'insegnante/formatore.

→ Passeggiando per la stanza in gruppi di 2/3/4/5/6, collegare i dorsi delle mani. Quando arriva un comando, i gruppi si muovono nella stanza insieme ai loro partner

Variazioni

→ Quando arriva il comando, i partecipanti devono trovare un partner solo usando il contatto visivo

→ Quando arriva il comando di blocco, i partecipanti devono utilizzare il maggior spazio possibile. Quando tutte le persone sono congelate, una persona inizia ad attraversarle, un'altra cerca di inseguirlo e una terza persona insegue l'inseguitore.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo

→ 6 - 30 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore

→ camera vuota

Gruppo target

→ # Tutti... #

Tipo di gioco

→ gioco di gruppo e di concentrazione



I Nomi

Apprendimento del nome, attivazione

Il gruppo costruisce un cerchio e passa una palla. La persona che ha la palla, nomina il proprio nome, il nome della persona alla sua sinistra e il nome della persona alla sua destra.

Variazione

→ Uno lancia la palla ad un'altra persona, dicendo il proprio nome.

→ Uno lancia la palla ad un'altra persona, dicendo il nome della persona.

→ Si corre attraverso il cerchio, dicendo il proprio nome, poi si ferma davanti a un'altra persona. Saltano in aria in modo sincronizzato e battono le mani insieme. Poi si possono aggiungere sempre più persone, facendo lo stesso.

→ Se le persone si conoscono già, questo può essere fatto senza nomi e con più palle: 1-x palline vengono portate in giro in senso orario, 1-x palline in senso antiorario, 1-x vengono lanciate ad altre persone dopo aver fatto contatto con gli occhi. Può essere bello sensibilizzare agli elementi del caos e dell'ordine.

→ È possibile variare il modo in cui le palline vengono consegnate (da una mano all'altra dall'alto verso il basso prima di darle al vicino, ad esempio) o lanciate (ad esempio in modo concordato).

→ È possibile aggiungere l'opzione di dire „sì“ o „no“ quando qualcuno fa contatto visivo con qualcun altro e vuole lanciare la palla. Se è un no, la persona deve trovare qualcun altro. Questo dovrebbe concludersi con un giro di esplicitazioni, perché il rifiuto potrebbe essere vissuto come duro.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo

→ 5-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore

→ spazio vuoto

→ una o più palle

→ forse è necessaria una sedia per persone con disabilità fisiche

Gruppo target

→ # Tutti... #

Tipo di gioco

→ gioco di introduzione

→ rompighiaccio



Nomi di frutta

Apprendimento del nome

Ognuno deve presentarsi dicendo un frutto che inizia con la stessa lettera del nome (Es. „Sono Banana Bob“). Il soprannome rende più facile ricordare il nome di battesimo e le idee divertenti allentano l'atmosfera del gruppo, contribuendo a rompere il ghiaccio.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 5-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore

- spazio vuoto
- potrebbe essere necessaria una sedia per persone con disabilità fisiche

Gruppo target

- tutti
- le persone con barriere linguistiche possono avere una maggiore necessità di assistenza

Tipo di gioco

- gioco di introduzione
- icebreaker



Il Cerchio degli applausi

Attivazione, concentrazione, messa a fuoco

Tutti sono in piedi in cerchio, una persona inizia con un battito di mani e la persona alla sua sinistra deve fare altrettanto, e così via. Non appena una persona decide di battere le mani due volte, la direzione dei battiti nel cerchio si inverte al contrario.

Variazioni

- Si può „afferrare“ l'applauso con un gesto appropriato e „lanciarlo“ a un'altra persona nella stanza.
- Invece di applaudire, può essere fatto un rumore o un gesto energico. Ad esempio, si dice „Zip!“ e ci si gira a sinistra, facendo un movimento con le mani come se si volesse sparare una palla di energia al vicino. Questo gira finché qualcuno non decide di dire „Zap!“ e tira la palla immaginaria nella direzione opposta. Quando tutti hanno familiarità con questo, si può aggiungere „Zup!“ con cui si può lanciare l'energia a chiunque nel cerchio.
- In una variante competitiva, le persone che commettono errori lasciano il cerchio e si siedono all'interno, in modo da avere un vincitore alla fine.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 5-25 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore

- spazio vuoto
- potrebbe essere necessaria una sedia per persone con disabilità fisiche

Gruppo target

- tutti

Tipo di gioco

- icebreaker
- gioco di concentrazione

Contrare.in.cerchio

Calma, concentrazione,
concentrazione, lavoro di squadra

Tutti i partecipanti sono in piedi in cerchio, con gli occhi chiusi. L'obiettivo è di contare fino a 20 come gruppo. Ogni persona può dire un solo numero, e il numero successivo deve essere detto da un'altra persona, senza un certo ordine. Se due persone dicono un numero contemporaneamente, il gruppo deve ricominciare dall'inizio.

Canto corale

Attivazione di

Accompagnati da una tastiera / pianoforte, tutti iniziano con piccoli cenni vocali, canticchiando e poi procedendo con vocalizzazioni chiare come „ah“ o „oh“. Guidato dal formatore, il gruppo canta una piccola melodia sopra all'accompagnamento con gli „ah“ in diverse tonalità. Quindi il gruppo si riparte in quattro, di circa cinque persone, ed in ciascuno è assegnata una melodia speciale per cantare l'„ah“. Dopo un po' di pratica si ritorna in plenaria tutti insieme mantenendo ciascuno il proprio „ah“ e creando così un coro.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 5-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti
dell'addestratore
→ spazio vuoto

Gruppo target
→ tutti
→ le persone con barriere linguistiche possono avere una maggiore necessità di assistenza

Tipo di gioco
→ icebreaker

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 10-40 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti
dell'addestratore
→ l'allenatore deve avere un coro
→ tastiera/piano/qualsiasi altro strumento musicale dove si possono suonare melodie su

Gruppo target
→ tutti

Tipo di gioco
→ gioco per attivare e potenziare la coesione del gruppo

Acceleratore di conoscenza

Conoscersi

In una stanza vuota tutti i partecipanti camminano fino a quando l'insegnante/formatore non dà il segnale di fermarsi. Quindi si formano coppie fra persone prima sconosciute. Inizialmente si ha qualche minuto per parlare. Successivamente il tempo si reduce progressivamente. Nell'ultimo turno, lo si fa senza parole, solo con gesti o interazione.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 10-25 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti
dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ tutti

Tipo di gioco
→ conoscersi l'un l'altro



Canto DoReMi

Allenamento della voce, rilassamento, concentrazione

Il gruppo canta insieme la scala Do - Re - Mi - Fa - So - La - Si - Do, prima in questo ordine, poi a "canone" (in sovrapposizioni successive), poi avanti e indietro come un'onda e a passi o saltando i toni.

Il successivo esercizio di canto puo' per esempio essere un facile canone americano (Hey Banaha).

Se si tratta di un gruppo internazionale, ogni nazionalità può costruire un gruppo, selezionare una canzone nazionale, praticarla per qualche minuto e poi presentarla agli altri.

L'esercizio termina con un'altra canzone, per esempio una canzone facile da ripetere, cantata in stile mantra, in cui il/la trainer canta un verso ed il gruppo lo ripete al verso successivo.

O ancora in gruppo, in piedi ed in cerchio, ognuno canta una riga che desidera e gli altri la ripetono nel modo proposto.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 10-40 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota
→ l'istruttore deve avere esperienza nel canto

Gruppo target
→ tutti

Tipo di gioco
→ formazione vocale
→ attivando



„Teoria delle arti“

Statua di sedie

Obiettivi di apprendimento: Riflessione: Cos'è il dramma?
Che cosa può essere drammatico? Da dove inizia l'arte?

Per prima cosa, i partecipanti ricevono un pezzo di carta, su cui possono scrivere le libere associazioni sull'arte e metterlo su un muro. Poi si leggono le associazioni centrali e si divide il gruppo in gruppi più piccoli. A ciascuno spetta il compito di realizzare un'installazione artistica con le sedie. Quando tutti i gruppi sono pronti, tutti i partecipanti vanno da un'installazione all'altra e parlano del significato.

Obiettivamente: cosa vediamo?

Soggettivamente: Cosa pensiamo che possa essere?

Qual è l'oggetto più "drammatico" (in grado di veicolare messaggi, sensazioni, emozioni) fra i gruppi di sedie?

l'argomento di cui parlare è: come aumenta o diminuisce la drammaticità?



Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 10 - 20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ sedie
→ carta + matite
→ nastro adesivo

Gruppo target
→ tutti, ma soprattutto le persone senza un precedente contatto con un

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo,
→ riflessione,
→ scambio di pensieri



Polarità

Esercizi fisici - controllo del corpo, energia, potenza

Caos e ordine, che si muovono a ritmo

Obiettivo di apprendimento: Scoprite l'interazione tra caos e ordine come elementi sul palco Concentrarsi sull'interazione e sul ritmo



Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 5-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ tutti

Tipo di gioco
→ il lavoro del corpo e il gioco del movimento fisico

Una persona inizia a contare da 1 a 8 nella sua lingua. Dopo un po' di tempo, altre persone possono prendere il comando. Ognuno si muove al ritmo dei numeri detti e pone l'accento sulle varie parti del corpo; progressivamente si inizia ad ampliare i movimenti rendendoli più grandi.

Successivamente il/la Trainer conta molto velocemente e tutti devono muoversi come prima, ma di tanto in tanto interrompono il ritmo con un nuovo movimento che non si adatta al ritmo e ai movimenti precedenti.

L'ultimo passo è quello di costruire un cerchio, dove uno dopo l'altro arriva al centro ed esegue una breve sequenza di movimenti a un ritmo sconosciuto agli altri, che sente solo nella sua testa.

Prova a scappare!

Attivazione, formazione energetica, messa a fuoco, reazione

In gruppo ed in cerchio, ciascuna persona ne ha una posizionata dietro (come fossero due cerchi concentrici dunque). La persona dietro può solo guardare i tacchi della persona davanti. Intanto, una sola persona si è posizionata in piedi nel centro del cerchio. Questa persona dovrà dare un piccolo segno non verbale ad una delle persone davanti. Non appena la persona selezionata coglie il segnale, deve cercare di correre verso la persona al centro mentre quella dietro cercherà di impedirle di lasciare il posto e scappare. Se la persona è tenuta al suo posto, quella al centro ci riprova con qualcun altro. Se la persona invece riesce a sfuggire, raggiunto il centro, diventerà suo compito quello di sceglierne una nuova mediante e far ripartire il gioco.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 5-30 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ tutti
→ Controllare in anticipo la possibilità di implementazione per le persone con disabilità fisiche

Tipo di gioco
→ gioco per l'attivazione e la concentrazione



IL Gatto ed il Topo

Attivazione, gioco di energia



Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 5-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti
dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ non adatto a persone con disabilità fisiche

Tipo di gioco
→ gioco per l'attivazione e la cooperazione

I giocatori stanno in piedi in cerchio e si tengono per mano. Si scelgono due giocatori, uno è il gatto, l'altro il topo. Il gatto corre intorno al cerchio, il topo è dentro. Il gatto dice: „Topo, topo, vieni fuori!“ e il topo deve uscire dal cerchio.

Quindi il gatto cerca di prendere il topo. Mentre il gatto può solo camminare/ correre intorno al cerchio, il topo può anche camminare nel cerchio. Tuttavia, può rimanere nel cerchio solo per un breve periodo di tempo e può entrare solo se i giocatori lo lasciano entrare alzando le braccia. QUando il topo viene catturato, le due figure cambiano ruolo. Dopo un po' di tempo, entrambi vengono sostituiti da nuovi giocatori del cerchio.



Il Congelamento

Attivazione, gioco di energia

i partecipanti corrono in una stanza vuota. Se una persona tocca un'altra, questa deve fare un'azione speciale e congelare (per esempio: sdraiata sul pavimento, con un braccio in alto, tenendo le dita davanti agli occhi come se fossero degli occhiali...). Ogni persona „congelata“ può essere liberata per potersi muovere di nuovo, solo quando qualcuno compie un'altra azione speciale (saltare intorno a lui, stabilire un contatto visivo, rispecchiare la posizione...).

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 10-25 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti
dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ soprattutto i bambini

Tipo di gioco
→ gioco per l'attivazione e la cooperazione

Positività

L'Innesco

.....

Concentrazione, ascolto, interazione

Ognuno riceve uno o più foglietti di carta con un consiglio direttivo che indica un innesco e una reazione (quando succede x, fare y). I partecipanti non devono mostrare o parlare delle loro istruzioni e devono memorizzarle.

Il gioco inizia con un innesco dato da/la trainer. Se qualcuno manca l'innesco e il gioco si ferma e il gioco ricomincia da capo.

Esempio: Quando qualcuno applaude due volte

- Il/la trainer inizia la partita battendo le mani due volte.
- Quando qualcuno applaude due volte, alzati e di' „Ciao“.
- Quando qualcuno dice „Ciao“, alzati e spegni le luci.
- Quando qualcuno spegne le luci, applaudite una volta e gridate „È buio qui dentro!“
- Quando qualcuno grida „È buio qui dentro!“ alzati e accendi le luci.
- Quando qualcuno accende le luci, alzati e gira due volte.

- Quando qualcuno si gira due volte, fai un forte rumore di mucca „Mouuuu“.
- Quando qualcuno fa il rumore di una mucca, alzati in piedi e di' „Sono felice di essere qui!“
- Quando qualcuno dice „Sono felice di essere qui“, alzati, vai alla finestra più vicina e di: „Questa non è una finestra“.
- Quando qualcuno dice „Questa non è una finestra“, alzati in piedi e sbatti le braccia come un uccello.
- Quando qualcuno sbatte le braccia come un uccello, si mette in piedi sulla tua sedia.
- Quando qualcuno sta in piedi sulla sua sedia, dica: „Scendi da lì!“
- Quando qualcuno dice „Scendi da lì!“, fai un forte starnuto.
- Quando qualcuno fa un forte starnuto, sentite la fronte della persona accanto a voi e gridate: „Qualcuno chiami un dottore!“
- Quando qualcuno grida: „Qualcuno chiami un dottore“, alzati e cammina nel cerchio interno e fermati nel mezzo.
- Quando qualcuno si ferma al centro del cerchio, digli: „Torna al tuo posto“.
- Quando qualcuno dice „Torna al tuo posto“, inizia a cantare una canzone (qualsiasi canzone tu preferisca).
- Quando qualcuno inizia a cantare, alzati e girati due volte intorno al tuo vicino.

- Quando qualcuno si gira due volte intorno al suo vicino, ridete a crepapelle.
- Quando qualcuno ride molto forte, battete i piedi.
- Quando qualcuno batte i piedi, alzati e balla il twist.
- Quando qualcuno balla il twist, alzatevi e dite al gruppo che ore sono.
- Quando qualcuno dice al gruppo che ore sono, stringetevi la mano e presentatevi alla persona più alta della stanza e dite „Piacere di conoscer- vi!“
- Quando qualcuno dice „Piacere di conoscerti“, tu dici „Ho una domanda“.
- Quando qualcuno dice „Ho una domanda“, grida: „Ho una risposta!“
- Quando qualcuno dice „Ho una risposta“, tu dici „La risposta è 7“.
- Quando qualcuno dice „La risposta è 7“, alzatevi e formate la lettera Y con il vostro corpo (gambe strette e braccia aperte) e gridate „Y!“
- Quando qualcuno grida „Y“, alzatevi e fate la lettera „X“ (gambe e braccia aperte) e gridate „X!“
- Quando qualcuno grida „X“, alzati e prendi la posizione di Superman, gridando „Io sono Superman!“
- Quando qualcuno grida „Sono Superman!“, dite forte: „Abbiamo i superpoteri!“

- Quando qualcuno grida: „Abbiamo i superpoteri“, alzati e stringi la mano a tutte le persone del cerchio.
- Quando qualcuno finisce di stringere la mano a tutte le persone del cerchio, „questa è la fine!“
- Quando qualcuno dice „questa è la fine“, batte le mani. (può essere dato a poche persone, in modo che tutti abbiano lo stesso numero di foglietti di carta)

Attenzione: E' necessario nella distribuzione delle indicazioni porre attenzione a non dare alla stessa persona due inneschi consecutivi!

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 5-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ scivoli di carta con istruzioni
→ per esempio: cerchio di sedie con spazio tra le sedie
→ la stanza deve avere una finestra accessibile e un interruttore della luce

Gruppo target
→ le persone con barriere linguistiche possono avere una maggiore necessità di assistenza

Tipo di gioco
→ gioco per la concentrazione, l'ascolto, l'interazione
→ Dare indizi precisi



Dialogo corporeo

Obiettivi di apprendimento: Controllo del corpo, interazione, energia, concentrazione

L'intero gruppo costruisce un cerchio, mentre una o due coppie arrivano al centro. Poi, conducono un dialogo solo attraverso i movimenti. La persona A e B e la persona C e D hanno un dialogo. La persona A inizia con un piccolo movimento e poi si ferma (questo è importante!). La persona B reagisce con un altro movimento alla persona A. Lo stesso fanno le persone C e D. Il dialogo termina o perché sono ritenuti finite i dialoghi o perché il formatore dice „solo altri 2 movimenti“.

Variante/versione a caldo:

- Tutti si mettono a coppie con un altro e tutto il gruppo è coinvolto in simultanea.
- Il dialogo si riduce a parti del corpo: le persone possono usare solo le spalle, le braccia, il naso, la testa, le gambe, i piedi, le ginocchia ecc. per comunicare. La parte del corpo in questione viene nominata dal formatore.

Riflessione

Il gruppo cerca di interpretare la storia/dialogo che la coppia ha avuto..

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 10-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ tutti
→ le persone con disabilità fisiche possono eseguire l'esercizio per quanto possibile

Tipo di gioco
→ partner, corpo e gioco di concentrazione
→ comunicazione non verbale



Conteggio dei partner

Obiettivi di apprendimento: Lavoro in coppia, creatività, concentrazione

I partecipanti si dividono in coppie e contano ad alta voce da 1 a 3, a turno. Il primo dice: 1, il secondo, 2 e così via. Gradualmente, cominciano a sostituire i numeri con le parole e li collegano con un certo movimento. Così 1 potrebbe diventare „volare“ accompagnato da un braccio che fluttua. Poi fanno qualche giro con „volare, 2, 3“, prima di sostituire il numero successivo. Poiché si tratta di un numero dispari, capiterà di dover memorizzare e replicare correttamente il movimento e la parola che il partner ha inventato.

Scelta una delle coppie dal/la trainer, ciò che questi hanno inventato sarà preso a modello ed eseguito in modi diversi (velocità normale, al rallentatore, arrabbiato, sussurrato, infantile...) da altri man mano chiamati dal/la trainer. Progressivamente si creerà così una fila di persone una dietro l'altra: chi si aggiunge alla fila copia parola e movimento. Completata la fila con tutti, questa camminerà nella stanza dovendo rimanere collegata.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 6-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ tutti

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo e di partner
→ osservazione
→ concentrazione





Zombie

Obiettivi di apprendimento: Concentrazione, reazione rapida

Si prendono tante sedie quante persone sono presenti nel Gruppo e vengono collocate in ordine sparso. Tutte le persone, tranne una, si siedono su una sedia. La persona senza sedia è lo zombie. Lo zombie deve cercare di sedersi su una sedia libera e gli altri devono cercare di impedirlo. Possono correre e muoversi velocemente, lo zombie deve muoversi piuttosto lentamente. Non è permesso sedersi su una sedia con più di una persona. Se una persona si alza, non può più sedersi sulla stessa sedia ma deve obbligatoriamente trovarne un'altra.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 10-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota
→ sedie

Gruppo target
→ per lo più bambini, ma non rifugiati traumatizzati o vittime di violenza

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo

Empathy



Una Statua in un cerchio

Obiettivi di apprendimento: Creatività, Improvvisazione

Tutti i partecipanti camminano in cerchio, una persona si avvicina al centro, fa qualsiasi tipo di movimento, lo blocca come fosse una statua, quindi torna di nuovo nel cerchio. Dopo averlo fatto alcune volte fra più persone si passa alla fase in cui la persona che va al centro rimane lì e gli altri si uniscono uno ad uno. In questo modo si formerà una struttura collegata che parte dalla prima persona fino all'ultima, in modo che si sviluppi così una statua. Lo stesso si può ripetere con movimenti accompagnati da suoni, completando un'opera collegata di movimenti e suoni

collegati uno all'altro come si trattasse di un macchinario in funzione.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 5-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ tutti

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo per aumentare la creatività

Sono l'unico...?

Obiettivi di apprendimento: Trovare le somiglianze, collegarsi agli altri

I partecipanti costruiscono un cerchio con le sedie, una sedia in meno rispetto ai partecipanti. Una persona sta in piedi nel mezzo, gli altri si siedono. La persona nel mezzo deve fare una dichiarazione su di sé. Può trattarsi di una cosa nota e visibile, come „I miei capelli sono castani“ o qualcosa di più personale o non nota, come „Non mi piacciono le fragole“. Chiunque condivide la visione o la caratteristica in questione si alza in piedi e cerca di sedersi di nuovo su un'altra sedia: a questo punto si crea una competizione fra tutte le persone in piedi per riottenere ciascuno una sedia per sé. La nuova persona che rimarrà in piedi farà ripartire il gioco.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 5-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ **circolo di sedie**

Gruppo target
→ **tutti**
→ **potrebbero essere necessarie regole speciali per le persone con disabilità fisiche**
→ **non proprio adatto a persone con barriere linguistiche**

Tipo di gioco
→ **osservazione**
→ **empatia**
→ **connessione**



Un po' di...

„Gioco di ruolo“

Cambiamenti di ruolo

Obiettivo di apprendimento: Comprendere il punto di vista dell'Operatore dei Servizi al Lavoro e rendere comprensibile la proposta che sottopone ai disoccupati di partecipare ad un progetto che utilizza il Teatro secondo l'approccio JobAct. Cogliere il senso della proposta in sé

Le persone si mettono in coppia. Una persona ha il ruolo dell'Operatore impegnato in un dialogo con una persona disoccupata, presso un centro per l'impiego pubblico o private che sia. L'altro partecipante interpreta la persona non motivata alla partecipazione. L'Operatore deve cercare di convincere la persona a partecipare a JobAct. Dopo qualche minuto di prova a due, le coppie provano a mostrare in pubblico a tutto il gruppo il loro dialogo. Successivamente si avvia una riflessione aperta di gruppo.

Variazioni

→ Una persona interpreta un Operatore super convinto e motivato ad applicare JobAct e cerca di convincere i suoi colleghi

Spunti per la riflessione successiva

- Quanto è stato facile o difficile convincere l'altro?
- Per i disoccupati/colleghi: l'operatore è stato convincente?
- Quali strategie hanno funzionato meglio per convincere la controparte?

- Quali sono le possibili motivazioni per la partecipazione dei disoccupati?
- Quali sono le possibili ragioni per cui gli Operatori del lavoro potrebbero sostenere l'idea di un progetto basato su jobAct?

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 10-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ **sedie**

Gruppo target
→ **Moltiplicatori**
→ **Partecipanti**
→ **Trainer**
→ **Disoccupati, all'inizio della formazione**

Tipo di gioco
→ **gioco di ruolo**
→ **creatività**
→ **riflessione**
→ **convincente**



A capo l'uno dell'altro

Obiettivi di apprendimento: Concentrazione, fiducia, messa a fuoco, interazione

Il gruppo deve dividersi in coppie e ciascuno cercare di connettersi con il partner. Comincia una coppia con il muoversi insieme nella stanza, guidandosi a vicenda prima con le mani legate, poi spingendosi o collegati con la punta di un solo dito e, alla fine, senza toccarsi, solo attraverso un passaggio di energia.

Può essere provato poi coinvolgendo tutto il gruppo.

Il formatore teatrale può dare alcuni suggerimenti, per esempio per prendere decisioni su quale modello seguire o come reagire a cosa. L'obiettivo che lo guida è quello di creare un'immagine più suggestiva per un pubblico immaginario.

Variazione

→ Una persona chiude gli occhi e l'altra lo conduce attraverso la stanza; o "modella" il partner cieco in qualsiasi modo voglia, facendogli assumere una forma. Oggetti come sedie, scale o materiali possono essere integrati. I formatori possono dare alle „guide“ dei suggerimenti su cosa fare, ad esempio dare loro dei libri e leggere ai „ciechi“ mentre sono tutti seduti sulle sedie o dare loro delle cose per fare dei rumori alle loro orecchie. Dopo un po' le coppie si siedono di fronte e mantengono il contatto visivo per un minuto. Poi i ruoli si scambiano.

→ Poiché questa attività può avere un impatto emotivo forte, dovrebbe essere concluso con una riflessione di gruppo.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 10-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota

Gruppo target
→ tutti
→ le persone con disabilità fisiche possono eseguire l'esercizio per quanto possibile

Tipo di gioco
→ gioco tra partner, fiducia e concentrazione
→ attenzione
→ connessione

Assoli di ballo

Obiettivi di apprendimento: Lavoro di squadra, concentrazione

Tutti i partecipanti si distribuiscono nella sala in modo da avere un po' di spazio e potersi vedere l'un l'altro. Tutti vogliono ballare un assolo ma è permesso ballare solo se nessun altro balla. Così, se nessuno si muove, una persona inizia a ballare, usando tutto lo spazio che vuole, quindi si fermerà lasciando lo spazio ad altri. Quando due persone partono in parallelo, dovranno fermarsi immediatamente.

Variazione

→ Un numero predefinito di persone possono ballare contemporaneamente ma devono fermarsi o congelarsi sul posto quando una persona altro o l'altro gruppo inizia a ballare.

Breve panoramica



Dimensione ideale del gruppo
→ 10-25 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota
→ facoltativo: musica

Gruppo target
→ tutti

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo
→ ritmo



Stereotipi

Obiettivo di apprendimento: Riflettendo i propri stereotipi, impedendo la „profezia che si autoavvera“.

In gruppi di 4 persone si riceve un compito in cui vi sia da pianificare concretamente qualcosa (per gli Operatori del settore lavoro ad esempio, quello di tracciare un progetto di scambio, indicando concretamente il target group coinvolto, la logistica ed il programma di scambio). Durante lo svolgimento del compito, le persone vengono etichettate con un post it, un segno sulla fronte che le definirà intelligenti, mute, divertenti o un piantagrane. Le persone non conoscono la propria etichetta ma possono vedere quella degli altri. E' importante che non conoscano prima le etichette disponibili. Durante il processo di pianificazione, devono reagire alle affermazioni dell'altro come se gli stigmi fossero reali.

Riflessione

- Come ti sei sentito con la tua etichetta?
- Come è stato trattare l'altro come etichettato?
- Come ti sei sentito ad essere trattato „come da tua etichetta“?

L'esercizio mostra come ci si sente ad essere trattati secondo uno stereotipo. Inoltre, si sperimenta quanto i pregiudizi guidino i giudizi ed il tutto possa apparire come in una profezia che si autoavvera.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo

→ 10-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore

- sedie
- post-it + matite
- carta (formato lavagna a fogli mobili)

Gruppo target

- tutti
- può essere adattato per le persone con barriere linguistiche

Tipo di gioco

- gioco di gruppo e di partner
- interazione



Il gioco della terapia

Obiettivi di apprendimento: Fiducia, team building, benessere, superare la paura



3. Chi ha paura del buio?

Il gruppo costruisce un cerchio; una persona va nel mezzo, chiude gli occhi, gira un po' e inizia a camminare in una direzione. Non appena si trova vicino a una persona nel cerchio, questa le poggia le mani sulle spalle, la gira e la manda in un'altra direzione. Tutti devono cercare di stare in silenzio. Devono cambiare i ruoli fino a quando tutti non hanno interpretato una volta il „cieco“.

Varianti

- Il formatore rende il cerchio più piccolo o più ampio.

1. Riscaldatevi

Il gruppo si mette in cerchio e si dice „Ciao, come stai?“, poi „Oggi stai benissimo!“, avendo cura di sottolinearlo in modo diverso rispetto alla persona che lo diceva prima. È possibile utilizzare variazioni di queste frasi o il passaggio a lingue diverse.

2. Ridere

Tre sedie sono poste davanti al pubblico e tre persone si siedono. Le persone sedute sulle sedie devono ridere, una appena un po', una media e una più forte che può. Le persone possono guardarsi l'un l'altro per un sostegno, quindi la persona nel mezzo gioca il ruolo più importante.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo

→ 10-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore

→ sedie

Gruppo target

→ tutti, ma soprattutto un buon test per imparare come è aperto o chiuso un gruppo

Tipo di gioco

→ gioco di gruppo per il teambuilding



Capire la cultura

Obiettivi di apprendimento: Sensibilità culturale, apertura, considerazione
Quanto è rilevante la nazionalità?

1. Il gruppo si divide in coppie e ogni persona riceve un foglio di carta con l'ordine di salutare l'altro in modi differenti e tipici per cultura, con una descrizione chiara di come farlo. Ogni persona dovrà quindi indovinare la nazionalità del proprio partner.
2. Tutti devono scrivere su un foglio di carta otto aspetti della propria identità. Poi, alcuni di essi vengono letti per poi dibattere allo scopo di evidenziare somiglianze e differenze.
3. I partecipanti sono divisi in due gruppi. Ogni gruppo è una tribù in procinto di incontrarne un'altra. I gruppi ricevono una descrizione delle caratteristiche della propria tribù, con notevoli differenze rispetto all'altra: il culto degli anziani, le preferenze di contatto fisico, gli argomenti di conversazione, l'apertura verso gli estranei, l'atteggiamento generale.... Hanno qualche minuto per comprenderli e per scaldarsi, poi incontrano l'altra tribù, agendo secondo le loro caratteristiche. Dopo l'incontro, entrambi i gruppi devono riflettere sull'esperienza e capire quali sono le caratteristiche dell'altra tribù.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 10-30 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore

→ sedie
→ carta preparata in anticipo

Gruppo target
→ tutti, ma particolarmente adatto a persone con pregiudizi

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo e di partner
→ riflessione
→ sensibilità culturale



Stereotipi LGBTQ

Obiettivi di apprendimento: Sensibilizzare il gruppo discriminato, riflettendo gli stereotipi nei confronti di LGBTQ?

1. Qualcuno legge il contenuto di un discorso di odio contro il movimento LGBTQ. Tutti i partecipanti sono in piedi e si siedono sulle loro sedie se uno degli stereotipi raccontati si applica su di loro. In seguito, i partecipanti discutono nel Gruppo sul perché, come e in base a quale opinione si sono sentiti toccati.
2. Il gruppo si divide e forma due cerchi di sedie uno di fronte all'altro. Ogni cerchio ha qualche minuto, come in uno speed dating, per parlare di un appuntamento romantico che hanno avuto senza svelare il sesso della persona con la quale lo hanno avuto. Solo a seguito della narrazione verrà svelata l'identità sessuale del partner.
3. Giro di riflessione che permette ai partecipanti di scambiare le sensazioni sull'esperienza. L'esercizio mostra quanto velocemente si formano aspettative/stereotipi legati al genere e offre la possibilità di esercitarsi a non trarre conclusioni affrettate.

Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 10-30 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore

→ camera vuota
→ l'istruttore deve avere esperienza nel canto

Gruppo target
→ tutti, ma particolarmente adatto a persone con pregiudizi

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo
→ rispetto
→ sensibilità culturale



Fiducia in sé stessi e autostima

È difficile raccomandare esercizi espliciti in questo caso, poiché una maggiore fiducia in sé stessi e una maggiore autostima sono i risultati più probabili di interi periodi di attività di questo genere.

Qui di seguito sono elencati alcuni esercizi favoriscono processi di sviluppo ma che devono essere condotti da Esperti.

Entrare in azione - Copiare e variare

.....

**Obiettivi di apprendimento: Come posso mostrare le emozioni in modi diversi?
Diversi livelli di azione (personale/sociale/verbale)**

Per facilitare i primi passi dei partecipanti verso l'agire, è consigliabile affidarsi allo spazio sicuro della comunità. Facendo le cose insieme, diventa più facile aprirsi a nuove esperienze e uscire gradualmente dalla zona di comfort, costruire fiducia e lasciarsi trasportare dallo spirito creativo del gruppo.

Il gruppo si riunisce in cerchio. Una persona mostra il suo modo di esprimere un'emozione o un sentimento, per esempio tristezza, pianto, risata, preoccupazione. Gli altri devono cercare di copiare questo modo di esprimerla tutti insieme.

A seguire, tutti camminano nella stanza e una persona inizia a fare qualcosa, un movimento o emette un suono: gli altri decideranno di copiarlo o di cambiare la situazione facendo qualcosa di totalmente diverso.

Il formatore può stimolare i partecipanti ai diversi livelli:

È possibile agire a livello individuale, personale (per esempio grattarsi la testa), è possibile agire a livello sociale (salutarsi, conversare o anche solo guardarsi negli occhi) ed è possibile agire sull'uso dello spazio e dell'immaginazione (per esempio guardare fuori da una finestra immaginaria o reale, appoggiarsi a una parete...).

Esercizi propedeutici:

Divisi a coppie, la persona A fa un piccolo movimento e si ferma; la persona B reagisce. Poi si può continuare con due movimenti ciascuno.

Variazioni

→ Ogni persona (in una lingua che può scegliere se i partecipanti provengono da paesi diversi) può leggere ad alta voce una scena o anche solo una frase dello spettacolo in corso in modi diversi.

→ Viene divisa la stanza in due metà con una linea marcata sul pavimento. Il gruppo si divide a sua volta e ogni metà si colloca rispettivamente in una parte della stanza. Ai sottogruppi vengono assegnate emozioni opposte, come l'amicizia, l'amore e l'odio, la rabbia o la tristezza. Prima camminano un po' in giro ed esprimono le loro emozioni ai membri del loro gruppo, poi nella fase successiva interagiscono tra loro, non verbalmente, pur senza oltrepassare il limite. Un ulteriore passo può essere quello di aprire i confini in modo che le persone camminino intorno alla stanza, rimanendo fedeli alle proprie emozioni e interagendo con le persone che incrociano.

→ Il pavimento è contrassegnato con gesso o oggetti, in modo da poter creare 4 campi. Ogni campo rappresenta un'emozione diversa, per esempio l'amore, l'odio, la preoccupazione e la gioia. Il gruppo è diviso in 4 e deve attraversare la stanza in senso orario. In ogni campo deve essere espressa l'emozione giusta, nell'interazione con persone di altri campi o nel proprio campo. Si consiglia di concludere gli esercizi emotivi con una riflessione di gruppo per recuperare e riflettere su eventuali sentimenti difficili vissuti.



Breve panoramica

Dimensione ideale del gruppo
→ 10-20 persone

Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ camera vuota
→ gesso/corde/oggetti per segnare il pavimento

Gruppo target
→ tutti, ma soprattutto le persone che hanno difficoltà a mostrare le proprie emozioni

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo e di coppia per imitazione
→ #Agire il riscaldamento... #



Installazione con un oggetto casuale

Obiettivi di apprendimento: Creatività, integrare tutto in un gioco, capire che tutto può essere arte

I partecipanti si riuniscono in gruppi e vengono invitati ad eseguire un'installazione fissa. Devono inventarsi un breve racconto che contenga qualche argomento che il formatore dà loro (come ad esempio l'ingiustizia) e usare un oggetto che il/la Trainer teatrale ha distribuito loro (può essere qualsiasi cosa: un panino, una mela, una rivista...). Quando i gruppi sono pronti, si mostrano le installazioni e si condividono le loro interpretazioni.

In seguito i gruppi devono presentare una breve scena muta, che mostra un minuto prima della situazione installata, e una breve scena muta, che mostra un minuto dopo la situazione installata. Per rendere tutto ciò più impegnativo o interessante, questo può essere fatto al rallentatore o ad alta velocità. Dopo aver presentato queste scene con l'installazione per la prima volta, il gruppo ripete la scena e deve fermarsi, quando uno del pubblico dà un comando.

Poi, la persona che stava agendo in quel momento condivide le emozioni del suo personaggio in quella specifica situazione.

Breve panoramica

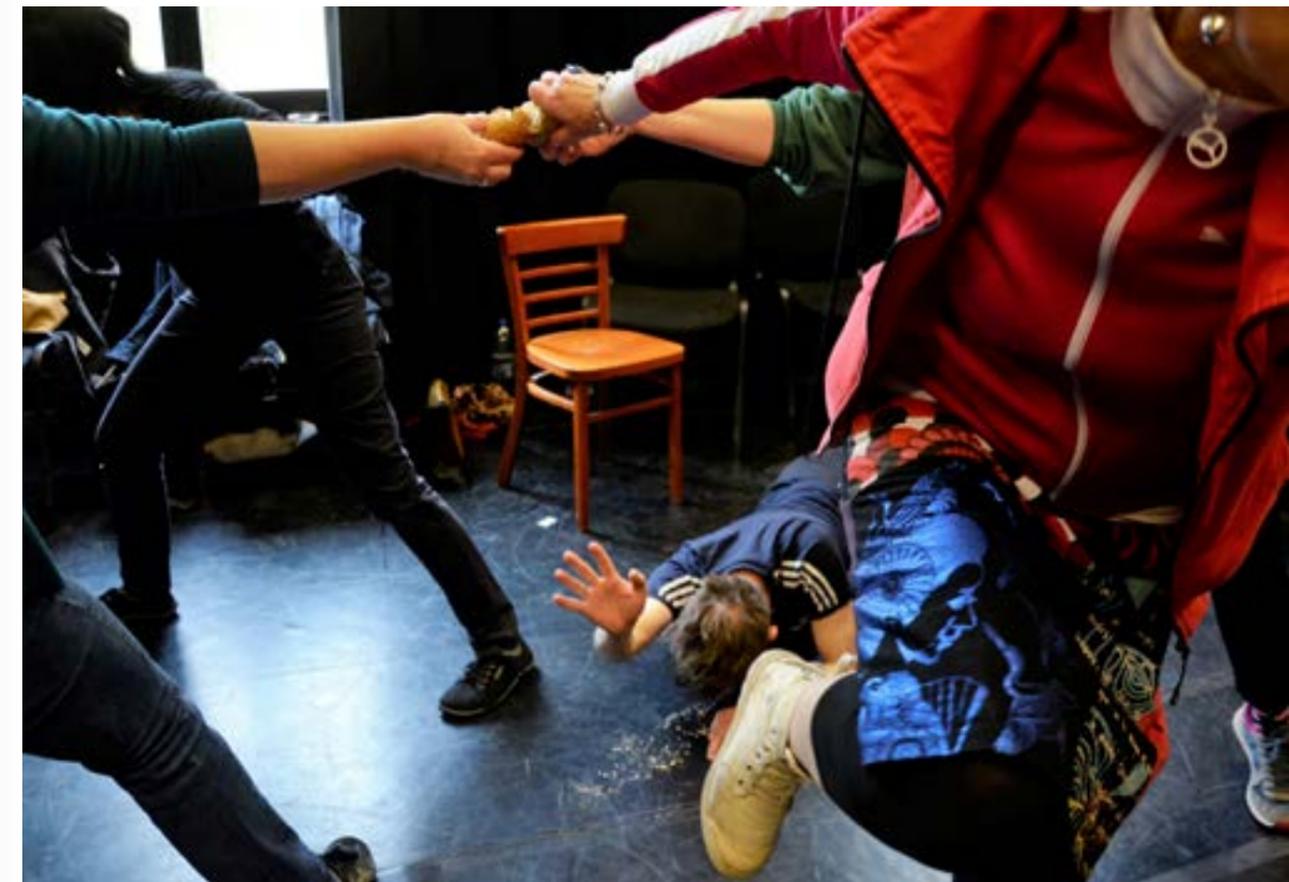
Dimensione ideale del gruppo
→ 10-40 persone



Requisiti della stanza/materiale / requisiti dell'addestratore
→ oggetti adatti

Gruppo target
→ tutti, specialmente le persone senza contatto con l'arte

Tipo di gioco
→ gioco di gruppo
→ #Agire #
→ sviluppo della scena





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

JobAct[®]
EUROPE



www.projektfabrik.org