

TILDE Toolkit



I tuoi posti nel mondo

Lavoro Interiore

30 min

Obiettivo:

Lavorare con l'energia confortevole e scomoda del sentirsi a casa. Permettere ai partecipanti di connettersi e relazionarsi maggiormente con queste esperienze.



Immagina una mappa del mondo nello spazio che ti circonda. Prendete un momento per orientarti definendo le direzioni, come nord, sud, la vostra città, la capitale, l'America Latina, l'Asia e così via.

1° giro: Situati nel luogo in cui vivi attualmente.

2° giro: Ora, viaggia indietro con la mente fino al luogo in cui sei nato. Immergete per un attimo in quel luogo.

- Che aspetto ha?
- Cosa vedi intorno a te?
- Nota eventuali profumi o odori. Come si sente il tuo corpo in questo luogo? Prendete 5 minuti per connetterti con il tuo corpo ed essere consapevoli delle immagini, delle sensazioni e dei ricordi che emergono.
ksom på de billeder, dufte, minder, fornemmelser du har.

3° giro: Collocati in un luogo in cui ti senti veramente a casa.

- Come sai di sentirsi a casa tua? qual è la tua esperienza nell' corpo?
- Che cosa ti fa sentire a casa?
- Espressa quello che senti con un movimento delle mani o del corpo.

4° giro: Ora posizionate in un luogo in cui non ti sentivi a casa.

Che cosa non ti fa sentire a casa? Esprime l'energia con un movimento delle mani o del corpo.

5° giro: Infine, trova un posto a metà tra questi due ultimi punti (dove ti sentivi a casa e dove non ti sentivi a casa). In questo nuovo punto, inizia a fare prima il movimento che è venuto fuori nel luogo in cui ti sentivi a casa, e poi il movimento del luogo in cui non ti sentivi a casa. Fai avanti e indietro tra questi due movimenti, creando una danza con la combinazione di entrambi. Danza questo nuovo movimento, gioca con la danza, esplorando variazioni di dimensione e intensità. Permette di trasformarsi in nuovi movimenti se si evolve naturalmente.

- C'è qualcosa di nuovo che nasce da questo movimento?

Infine, dai un nome a questa danza unica che avete creato..

Cantare insieme una canzone in una lingua inventata¹

02

Introduzione

15 min

Obiettivo:

Acquisire consapevolezza della comunicazione con lingue sconosciute e delle dinamiche/esperienze dietro che possono emergere nel gruppo.

Strumenti artistici:

- La Voce
- Il Canto



Questa attività è destinata all'attivazione, all'improvvisazione, al lavoro di gruppo attraverso la respirazione e la ritualizzazione.

Canteremo tutti insieme una canzone che improvviseremo, in una lingua inventata! Canteremo tutti insieme per raggiungere una respirazione comune di gruppo.

Godetevi il suono del canto di tutte le voci, sentite che siamo tutti intimiditi dagli strani suoni di una lingua straniera, ma allo stesso tempo che non sono necessarie competenze linguistiche specifiche per cantare insieme e divertirsi!

¹ **Creato e facilitato da** Rachele Venturin (tessere culture onlus), collaboratrice locale associata del Progetto Tilde in Italia.

Suggerimenti per la facilitazione

- Di solito c'è un momento iniziale di stupore. Quando i partecipanti iniziano a cantare, sosteneteli: "Non pensate troppo! Provate e basta! Che bello!".
- Funziona molto bene con i giovani e con i gruppi in cui si parlano lingue diverse.

Non dimenticare!

Godetevi e divertitevi!

Come creare insieme uno spazio più sicuro?

03

Introduzione

30 min

Obiettivo:

Creare insieme gli "Accordi di gruppo" per la formazione TILDE, tenendo conto delle esigenze di tutte le persone di sentirsi più sicure durante il processo.



Dato che toccheremo argomenti delicati e potrebbero emergere esperienze personali, è importante creare uno spazio in cui tutti possano sentirsi più sicuri rispetto ad altri spazi di incontro.

In una riflessione personale, ognuno si prende 5 minuti per pensare alla seguente domanda:

Di cosa abbiamo bisogno per sentirci più sicuri in questo spazio?

In seguito, a coppie, condividono le loro idee per altri 10 minuti.

Per finire, si condivide in cerchio plenario. Ogni coppia può condividere un'idea, finché non abbiamo ascoltato tutti.

Come facilitatori, potete portare alcuni esempi:

- *Ogni persona sceglie cosa condividere e cosa no, in qualsiasi momento.*
- *Le proposte non sono obbligatorie, posso partecipare o anche assumere il ruolo di osservatore.*
- *Celebrare la diversità: invitare davvero tutti i punti di vista, anche se possono essere difficili da ascoltare.*
- *Principio di riservatezza: ciò che viene condiviso qui, rimane qui e non viene utilizzato all'esterno.*
- *Linguaggio: l'idea è quella di condividere nella lingua che condividiamo. Ma, poiché potrebbe essere più facile per noi spiegare nella nostra lingua madre. Possiamo usare la lingua che vogliamo e poi provare a ripeterla nella lingua comune, oppure qualcuno può tradurre per noi.*

Scrivete tutte le idee su un grande foglio o su una lavagna. Questi saranno i nostri "Accordi di gruppo" per la formazione.

Suggerimenti per la facilitazione

Quando si parla di sicurezza e consapevolezza è molto importante notare che non possiamo creare una sicurezza permanente per tutte le persone. Ma crediamo che la consapevolezza in tutti noi sia importante: la consapevolezza di un danno potenzialmente in atto, notarlo e lavorarci insieme.

Rang-o-metro

Rango

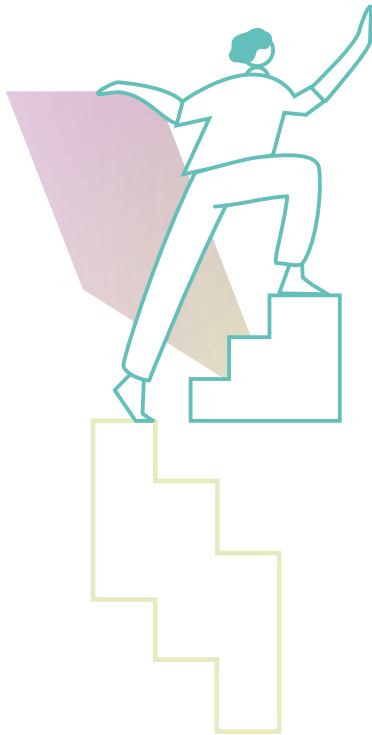
30 min

Obiettivo:

diventare più consapevoli del nostro rango personale e del modo in cui si relaziona con gli altri.

Artistic tool:

- Spazio e movimento



In piedi, i partecipanti si muoveranno su e giù per una linea immaginaria al centro della stanza. Esploreremo le differenze di rango e di potere nel nostro gruppo. Immaginate che ci sia una linea al centro della stanza, da un lato abbiamo "Basso", "un po'" o "nessuno", e sul lato opposto della linea possiamo trovare "Alto" o "molto" (a seconda dell'aspetto). Per ogni turno, verrà menzionato un aspetto e voi dovrete muovervi e mettervi nella posizione che ritenete più appropriata per voi in quel momento. Non c'è bisogno di spiegare o giustificare la scelta di quel luogo, è una vostra decisione.

Giri:

- Età (giovane - anziano)
- Salute (molto sano - poco sano)
- Lingue (molte lingue - la mia lingua madre)
- Seguaci sui social media (molti - nessuno)
- Istruzione (molta istruzione formale (università, dottorato, master) - poca o nessuna istruzione formale)
- Qualcosa che mi sostiene spiritualmente, qualcosa di più grande di me di cui mi fido (mi fido molto - non mi fido di nulla del genere)
- Tempo trascorso in questo gruppo (molto tempo - sono nuovo)

Puoi pensare ad altri aspetti che potrebbero funzionare bene per il tuo gruppo.

Per ogni giro, le persone si muovono in silenzio e poi, come facilitatore, puoi chiedere ad alcune voci in diversi punti della linea (2-3) di esprimere come si sentono in quella posizione.

Una volta terminati tutti i turni, dividetevi in piccoli gruppi e chiedete:

- Come vi siete sentiti nelle diverse posizioni della linea?
- È stato più facile riconoscere di essere su uno dei lati piuttosto che sull'altro?

Suggerimenti per la facilitazione

Non dimenticare di dire: "A volte ci si può sentire a disagio o a disagio, quindi vi incoraggiamo a fare attenzione e a condividere ciò che volete in questo momento".

Non dimenticate!

di consultare i concetti del Quadro teorico

TILDE:

- Rango
- Potere
- Privilegi

Rango

60 min

Obiettivo:

Essere più consapevoli del proprio rango.

Essere padroni del proprio alto rango. Relazionarsi con gli altri dal tuo rango alto o basso.



Spiega il concetto di rango e condividere lo schema (vedi sotto) con i diversi tipi di rango.

1. A coppie, ogni persona condivide una situazione in cui ha un alto rango (guarda l'elenco di esempi di diversi tipi di rango).
2. Parlate di questo rango. Come l'avete ottenuto? È qualcosa con cui si nasce o che si è sviluppato? Quanto siete consapevoli di questo rango nella vostra vita quotidiana?
3. Ora, ognuno trova un aspetto in cui può avere più rango dell'altro. Come ti fa sentire? È difficile avere un rango maggiore? Ti fa sentire a disagio? Ti sembra ingiusto? Il rango più alto è dato da regole culturali o strutturali? Esplora queste ragioni culturali per cui non si nota il tuo rango elevato.
4. Difendi il tuo rango: ogni persona esprime il proprio rango e ne parla apertamente. Notate l'effetto che questo ha sul vostro interlocutore. L'interlocutore potrebbe sentirsi messo da parte, ma anche sollevato. Come puoi relazionarti con la persona dal tuo alto rango in modo positivo e non abusivo?
5. Pensa ora a un aspetto in cui hai un rango basso. Senti che questo vi dà qualche tipo di potere? Che cosa sai del mondo e di te stesso grazie a questa situazione, se la confronti con una persona di alto rango? Vi rende più sensibili di chi non ha questa esperienza?

Suggerimenti per la facilitazione

È utile che i facilitatori forniscano esempi di condivisione di aspetti in cui si hanno gradi alti e bassi e di come ci si relaziona a partire dai punti in cui si hanno differenze di rango.

Non dimenticate!

di consultare i concetti del Quadro teorico TILDE:

- Rango
- Dinamiche di potere

Rango

30-60 min

Obiettivo:

Usare il corpo per identificare le esperienze personali di alto e basso rango e metterle in relazione tra loro attraverso il movimento.

Strumento artistico:

- Movimento del corpo.
- Modellare con l'argilla

Materiali:

- Argilla



Alzatevi e muovetevi nella stanza.

Pensate a un momento in cui vi siete sentiti di avere alto rango, con potere. Pensate a questa situazione: come vi siete sentiti, come ha reagito il vostro corpo, com'era? Create una statua che rappresenti questa situazione. Chiudete gli occhi se ve la sentite, respirate e integrate questa postura in voi stessi. Poi, nei panni di questa statua, muovetevi nella stanza. Come si muove questa figura che ha potere?

Ora usciamo dalla figura, scuotendo tutto il corpo. Ci muoviamo nella stanza. E pensiamo a una situazione in cui avete avuto un basso rango. Come vi siete sentiti? Fate una statua con il vostro corpo che rappresenti questa situazione. Chiudete gli occhi, se volete, e connettetevi con le sensazioni e le percezioni del vostro corpo.

Ora pensate alla figura che aveva potere e cercate di collegare la posizione in cui vi trovate ora con quella che ha più potere: come può la statua del potere sostenervi per cambiare la postura del basso potere? Fate una danza con queste due statue, passando dall'una all'altra, finché non vi collegate con un nuovo movimento, diverso da entrambi i precedenti, una combinazione dei due, in un nuovo movimento.

Esplorare questo nuovo movimento: fatelo grande... fatelo lento... fatelo molto molto piccolo, quasi impercettibile. Che cosa sentite?

Notate il vostro corpo, c'è qualcosa di nuovo che vi viene in mente?

Avendo questo movimento nel corpo, potete pensare che c'è qualcosa che potete fare quando vi sentite con poca forza?

Poi uscite dall'esercizio, agitando tutto il corpo.

Questo esercizio può concludersi con uno spazio creativo di modellazione con l'argilla: ogni persona prende un pezzo di argilla e costruisce l'ultima statua che combina i due diversi movimenti. Per finire, create un cerchio e condividete le vostre creazioni.

Suggerimenti per la facilitazione:

- La musica tranquilla può aiutare a creare uno spazio speciale per approfondire la loro creazione.

Non dimenticate!

di consultare i concetti del Quadro teorico TILDE:
→ Rango
→ Potere
→ Privilegio

Il conflitto in una scatola¹

07

Inner work

120'

Obiettivo:

Esprimere una situazione di conflitto personale attraverso una creazione artistica, utilizzando codici narrativi non verbali e verbali.

Artistic tool:

Manualità

Materiali:

- Cartone colorato,
- Tutti i tipi di materiali creativi come bastoncini, figure di plastica, lana, sassolini, creta da modellare, conchiglie, corde, bottoni, foglie, ecc.
- Strumenti come forbici, colla, spillatrici, trapani per carta, ecc.

I partecipanti si siedono in cerchio. Al centro sono disponibili materiali di ogni tipo (bastoncini, figure di plastica, lana, sassolini, argilla da modellare, conchiglie, corde, bottoni, foglie, ecc.) e strumenti (forbici, colla, spillatrice, trapani per carta, ecc.).

Ogni partecipante ha un cartoncino colorato, che verrà piegato in una scatola origami per rappresentare una casa. Con tutti questi materiali possono creare individualmente all'interno della scatola la scena di un conflitto personale che hanno vissuto nella loro attuale casa.

Quando tutte le scatole sono pronte, i partecipanti si siedono di nuovo in cerchio e chi vuole può descrivere la scena e il conflitto che vi si svolge.

Successivamente, le scatole vengono posizionate all'interno del cerchio, in modo che tutti possano guardarle.

¹ **Creato e facilitato da** Rachele Venturin (tessere culture onlus), collaboratrice locale associata del Progetto Tilde in Italia.

Suggerimenti per la facilitazione

Questo processo è estremamente utile per i giovani o per le persone che possono avere difficoltà a parlare o a relazionarsi con i propri conflitti.

Ricordate di imparare in precedenza a costruire una scatola di origami con il cartone (internet è pieno di esempi).

Può funzionare molto bene come preparazione al forum finale per aiutare le persone a relazionarsi in modi diversi con i conflitti.

Lavoro sul conflitto

60 min

Obiettivo:

- Acquisire consapevolezza della dinamica del conflitto tra ruoli.
- Sviluppare il facilitatore interiore e acquisire idee e consapevolezza per affrontare i conflitti quotidiani in modo sostenibile.
- Sviluppare la capacità di "cambiare ruolo"

Strumento artistico:

- Manualità
- Teatro
- Gamification

Materiali:

Vari materiali per il lavoro manuale: cartoncino, pennarelli, colori, tessuti, gomme da cancellare... materiali riciclati che possono essere trasformati... forbici (molto importanti!)

Creare gruppi di 3-4 persone.

PARTE I

Una persona lavorerà su un conflitto personale. Pensate a un conflitto che state vivendo in questo momento, a qualsiasi cosa vi venga in mente, a qualcosa che volete condividere e lavorateci su.

2. Spiega brevemente di che conflitto si tratta: cosa provoca la tensione, come la vivete, chi c'è dall'altra parte e che cosa dice o fa l'altro ruolo che vi disturba?
3. Interessiamoci all'altra parte: Che aspetto hanno? Come parlano, cosa dicono? Qual è il loro stile, come si muovono (posizione, modo di muoversi)? Rappresentatelo come un personaggio, come una figura di una storia, o come un'energia.
4. Crea una maschera che rappresenti questo ruolo (questa fase può richiedere più o meno tempo a seconda di quanto tempo hai a disposizione).
5. E tu? Ripete gli ultimi due passi con la tua parte, che rappresenterei con un'altra maschera.
6. Ora hai due personaggi rappresentati dalle maschere. Dai un nome a questi due ruoli. (ess. Te + l'altro)

PARTE II

7. Find et sted i lokalet, hvor disse to figurer kan interagere. Du repræsenterer dig selv, og en anden person repræsenterer den anden. Lav et rollespil, hvor diskuterer, hvad der normalt sker i deres interaktion.
8. En anden person tager observatørrollen: løsrevet fra konflikten, kan se situationen som en film, som en scene, ikke helt involveret eller grebet af følelser og fra en vis afstand.
9. Nu tager du rollen som observatør, og en anden spiller rollen som dig i konflikten. De vil gentage den interaktion, du har forklaret ovenfor: de repræsenterer Dig og Den Anden, der har konfliktinteraktionen, så du kan observere situationen udefra: Vær den person, der styrer scenen, giv anvisninger, indtil de gør det på en måde, der tilfredsstiller dig: kom med nye ideer, muligheder, og tjek derefter, hvad de to roller synes om dine forslag.

10. Chiedete a ogni ruolo come si sente nelle diverse parti, cosa nota, cosa richiama la sua attenzione da parte sua. Ascoltateli e lasciatevi ispirare da ciò che potrebbe venirvi in mente.

11. Ora, come regista/osservatore, con queste nuove informazioni, riflettete sulla seguente domanda: Cosa hai visto nell'interazione tra i due ruoli, "te" e "l'altro": Percepisce qualcosa di diverso ora? Hai capito qualcosa di nuovo dall'interazione che richiama la tua attenzione? C'è un consiglio che daresti alla relazione o alla persona che rappresenta "te"?

12. Esprime il tuo consiglio alla persona che rappresenta "te" per includerlo nell'interazione, oppure puoi anche spostarti dalla sua parte e assumere il ruolo di rappresentare il tuo consiglio.

In seguito, verifica con tutti gli altri ruoli: è cambiato qualcosa?

13. Ora si può giocare a spostare o esplorare una qualsiasi di queste tre parti: tu, l'altro, l'osservatore. Passate da una all'altra e interessate a ciascuna posizione. Alcune di queste domande possono essere utili:

- Di cosa hai bisogno? Cosa stai cercando? Come ti senti ad ascoltare ciò che dice l'altra parte?
- Cosa percepisci dai tuoi lati o guardando dall'esterno?
- Continua a esplorare finché non trovi qualcosa di nuovo e utile.

14. Con queste nuove informazioni chiedetevi: come possono aiutarvi nell'interazione quotidiana con la persona con cui hai un conflitto; come applicheresti la tua nuova intuizione in questa relazione?

Ricorda che l'obiettivo di questo esercizio non è risolvere nulla, ma comprendere meglio l'interazione tra le due parti, le tensioni e ciò che le provoca. E usare questa nuova conoscenza o intuizione per fare qualsiasi movimento che possa muovere, sbloccare l'interazione... il movimento è vita!

Suggerimenti per la facilitazione

- Si raccomanda di adattare i passi alle esigenze del gruppo.
- La creazione della maschera può essere un buon momento per approfondire la comprensione del personaggio. Non bisogna avere fretta! Utilizzate materiali diversi e colorati per la creazione delle maschere!
- Le maschere potrebbero essere sostituite da pupazzi, o portare diversi "giocattoli" che possano rappresentare i vari personaggi.

Non dimenticate!

di consultare i concetti del Quadro teorico TILDE:

- Ruoli
- Cambio di Ruoli

Processo di gruppo dalla Democrazia Profonda

09

Lavoro sui conflitti

90-120 min

Obiettivo:

- Comprendere meglio le diverse prospettive di un argomento. Affrontare un disaccordo o un conflitto all'interno di un gruppo.

Strumento artistico:

- Giochi di ruoli (psicodramma di Moreno)

Un processo di gruppo è un modo strutturato per lavorare su un argomento importante per l'intero gruppo, un disaccordo o un conflitto.

Un processo di gruppo prevede solitamente i seguenti passi

- **Selezione/denominazione degli argomenti.** Tutti i partecipanti possono nominare gli argomenti che ritengono importanti per il lavoro. I facilitatori scrivono gli argomenti su una lavagna a fogli mobili.
- **Decidere un argomento.** I partecipanti decidono insieme quale argomento ha più energia per andare avanti e lavorare. Il facilitatore può leggere gli argomenti ad alta voce e i partecipanti emettono suoni e movimenti delle mani per gli argomenti che hanno energia per loro. Insieme, il gruppo decide quale argomento ha più energia.
- **Trovare la polarità e lavorare sui ruoli.** I facilitatori aiutano il gruppo a identificare la polarità principale all'interno dell'argomento. I partecipanti si alzano in piedi. Chi vuole, rappresenta una parte della polarità e parla dalla sua prospettiva/ruolo. Un altro rappresenta l'altra parte della polarità e parla da quella prospettiva/ruolo. Altri partecipanti possono aggiungere la loro voce per contribuire a sfumare i ruoli/le prospettive e rappresentarli nello spazio, con i ruoli uno di fronte all'altro. I partecipanti possono unirsi per rappresentare qualsiasi parte della polarità e parlare da lì. Anche nuove voci possono apparire, portando diversità e aiutando a sfumare ogni ruolo, o portando altri aspetti dell'argomento fuori dalla polarità. I facilitatori aiutano ad approfondire i ruoli, a dire anche ciò che è difficile dire. Durante il processo si verificheranno momenti emotivamente intensi (hot spots), ma anche momenti di comprensione (cool spots). Questi momenti sono importanti per inquadrare e rendere consapevole il processo.



- **I ruoli si personalizzano.** Spesso, come parte del processo, emergono storie personali che aiutano a comprendere meglio la polarità e il conflitto. Siate grati alle persone che condividono le loro storie personali.
- **Risoluzione temporanea.** È importante notare quando il gruppo raggiunge un momento di migliore comprensione reciproca e del conflitto. Anche se questa comprensione sarà sempre temporanea, poiché sorgeranno nuovi ruoli, argomenti e processi, questo può essere un buon momento per chiudere il processo di gruppo.

Suggerimenti per la facilitazione

- Ciò che sentite come facilitatori spesso appartiene al gruppo. Vedete se riuscite a trovare un modo per portarlo dentro (come ruolo o meta-comunicando)

Il ruolo di facilitatore:

- Aiutare il gruppo a chiarire la polarità e i ruoli, soprattutto all'inizio.
- Entrare nei ruoli, sostenendo i partecipanti a esprimere anche ciò che è difficile dire.
- Metacomunicare: dire ciò che sta accadendo nel gruppo, soprattutto quando c'è un hot spot (un momento emotivamente intenso) o un cool spot (un momento di comprensione o di risoluzione temporanea tra i partecipanti).

Non dimenticate!

di consultare i concetti del Quadro teorico TILDE:

- Ruoli
- Punti caldi (Hot Spots) e punti freddi (Cool Spots)

Sperimentare le fasi di conflitto

10

Lavoro sui Conflitti

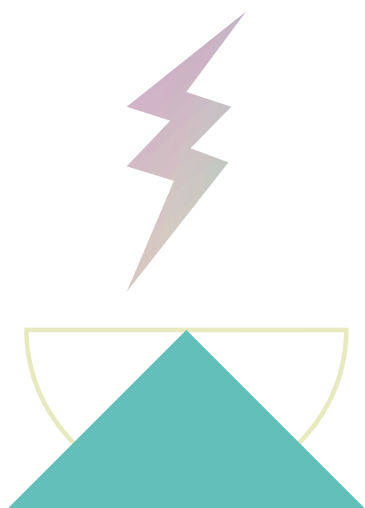
45 min

Obiettivo:

Lavorare su un conflitto nelle sue diverse fasi. Lavorare con i ruoli in conflitto e cercare di approfondirli. Fare un passo indietro e vedere il conflitto da una prospettiva distaccata.

Strumento artistico:

Spazio e movimento



Lavorare in triadi. Una persona lavorerà sul proprio conflitto (porterà un argomento), un'altra sarà il facilitatore (guiderà l'esercizio) e l'altra sarà un osservatore (supporterà lo sguardo dall'esterno).

1. Ricordate un conflitto che state affrontando nella vostra vita (vita personale, lavoro, studi, ecc.). Questo conflitto potrebbe essere collegato al tema della migrazione.

2. Cercate i due ruoli che sono in tensione in questo conflitto e mettetene uno di fronte all'altro.

3. Approfondite i ruoli: cosa dice ogni ruolo?

Per prima cosa prendete il vostro ruolo ed esprimete la vostra posizione. Dopo aver finito di dire tutto ciò che riguarda la vostra parte, provate ora a prendere la parte dell'altro, quale potrebbe essere la sua posizione?

4. Ora fate un movimento delle mani che esprima l'energia che sta dietro a ciascun ruolo. In ogni caso, ripetete questo movimento, giocate con esso, fatelo con ritmi diversi, finché non appare qualcosa di nuovo.

- Che cosa attira la vostra attenzione, che energia esprime ogni movimento?
- Potrebbe essere utile per voi ora, potrebbe aiutarvi a capire un nuovo modo di stare al mondo?

5. Connessione con la natura. Eliminate tutte le informazioni ricevute in precedenza. Pensate a un luogo della natura che amate. Trovate in questo paesaggio le due energie ottenute nella fase 4. Come sono collegate? Come sono collegate?

6. Guardate di nuovo al conflitto che state affrontando con queste nuove informazioni. C'è qualcosa che è cambiato?

Suggerimenti per la facilitazione

Può essere utile che i facilitatori forniscano i propri esempi di conflitto e di come lavorare sul conflitto. Abbiamo visto che è utile che i facilitatori mostrino un esempio della loro collaborazione e lavorino su questo tema davanti ai partecipanti.

**Non dimenticate!
di consultare i
concetti del Quadro
teorico TILDE:**

- Fasi del conflitto
- Ruoli
- Cambiamento dei ruoli

Prendere le diverse parti in un conflitto

11

Lavoro sui conflitti

60 min

Obiettivo:

- Questo esercizio aiuta i partecipanti a prendere le diverse parti in una discussione/-conflitto.

Strumento artistico:

- Movimento,
- Teatro

Quando sorgono tensioni o conflitti, si verifica una **polarizzazione**. Ciò significa che ci sono almeno due posizioni o "voci" con sentimenti e/o opinioni diverse intorno a un argomento. Ora ci eserciteremo a prendere i diversi lati della polarizzazione.

Può essere molto utile se il team di facilitazione fa un esempio di un argomento che rappresenta una vera e propria tensione tra di loro e mostra come discuterne, prendendo una posizione ciascuno e scambiandosi i ruoli.

In seguito, i partecipanti proveranno in piccoli gruppi di quattro persone.

1. Fate un brainstorming di possibili conflitti o tensioni che avete e che potrebbero essere utili per lavorare. Dovrebbe trattarsi di qualcosa di reale, non inventato. Provate con una piccola tensione o conflitto, ad esempio una difficoltà nell'organizzazione dei compiti domestici tra coinquilini.
Scegliete una situazione.
2. **Riconoscete le due polarità** all'interno dell'argomento (pro e contro).
3. Ora, due persone si mettono da una parte e due dall'altra. Si mettono l'uno di fronte all'altro. Iniziate con **ogni parte difendendo la sua posizione** di ciascuna parte, esprimendo quali sono i bisogni e le esperienze che hanno.
4. Dopodiché, provate a **scambiare i ruoli**, cioè cercate di sentire se c'è una parte di ciò che l'altra parte sta condividendo con cui vi connettete, che capite, che vi fa sentire più vicini. In questo caso, passate dalla parte dell'altro ed esprimete ciò che vi fa passare da quella parte (anche se si tratta di una piccola cosa, o per qualche secondo).
5. Prestate attenzione se durante il processo ci sono **accordi o intese momentanee**.
6. Se ci sono, **approfonditeli** chiedendovi quali sentimenti provate nei confronti dell'altra parte e dell'argomento. Ora che avete sperimentato questi aspetti di comprensione comune, cambia qualcosa nella relazione, nella tensione?

Nel cerchio grande, raccogliete le intuizioni e gli apprendimenti dell'esercizio:

- Siete stati in grado di cambiare lato e di sentirvi o di connettervi almeno in piccola parte con la parte opposta?
- È emerso qualcosa di nuovo o sorprendente in voi stessi da questo processo?
- Avete raggiunto qualche accordo o comprensione momentanea?



Prendere le diverse parti in un conflitto

11

Suggerimenti per la facilitazione:

Alcuni dei loro esempi possono essere utilizzati nel centro.

Si raccomanda anche di passare attraverso i piccoli gruppi per dare supporto se si bloccano.

Si può chiedere:

- Avete sentito in qualche momento di avere più voci dentro di voi?
- Avete sentito in qualche momento di non essere solo da una parte?

Lavoro interiore su un ruolo disturbante

12

Lavoro Interiore

60 min

Obiettivo:

- Questo esercizio è utile dopo un processo di gruppo o un open forum in cui si sono verificati conflitti e polarità. Aiuta i partecipanti a conoscere meglio una voce/un ruolo nel processo che non gli piace. Attraverso l'esercizio i partecipanti impareranno a conoscere meglio i ruoli nel conflitto e saranno in grado di integrare maggiormente l'energia disturbante, sentendosi così più liberi.

Strumento artistico:

- Movimento

Il gruppo di facilitazione introduce l'esercizio e lo dimostra.

A coppie, una persona faciliterà l'attività e l'altra lavorerà su un ruolo che la disturba. Una volta che la prima persona ha finito, i ruoli vengono scambiati.

Il facilitatore segue questi passi, ponendo le seguenti domande:

1. **Pensa a un ruolo/voce/atteggiamento** (nel Processo di gruppo, nel Open Forum o in generale) **che ti infastidisce**. Cosa vi disturba di quel ruolo/voce/atteggiamento? Che cosa ti dà più fastidio di questo ruolo/voce/atteggiamento? Quali sono i valori forti che hai e che fanno sì che questo ruolo/voce/atteggiamento vi dia fastidio? Quando hai un'idea chiara di queste convinzioni e valori che sono molto importanti e forti per te, **fai un movimento** che ti collega a quello. Come ci si sente a fare questo movimento, come ci si sente a difendere ciò in cui si crede?
2. Ora cambiamo e connettiamoci con il ruolo/voce/atteggiamento nel dialogo che ti ha disturbato. **Fai un altro movimento che rappresenti questo disturbo**. Ora continua a fare il movimento senza pensare a cosa hai contro questo atteggiamento/voce, ma entrando nel movimento, esageratelo o fatelo molto lentamente. Qual è l'energia, la qualità di questo movimento? C'è qualcosa di buono nel movimento, qualcosa che ti piace? C'è qualcosa che potresti utilizzare, anche se solo in minima parte?
3. prende i due movimenti e inizia a danzarli, facendo il primo, poi l'altro e così via, creando una danza, un nuovo movimento da questa combinazione. Emerge qualcosa di nuovo? Qual è il messaggio di questa danza? C'è qualcosa di questo messaggio che potresti utilizzare nella vostra vita? Scrivetelo.

Dopo aver terminato l'esercizio, formate un grande cerchio e condividete la danza finale di ogni persona, che verrà poi copiata dagli altri. La prima persona esegue il proprio movimento e gli altri lo copiano. Poi la persona successiva fa la sua danza e così via.

Suggerimenti per la facilitazione

L'esercizio può essere svolto anche come lavoro interiore guidato, senza andare in piccoli gruppi.

Integrazione creativa dell'apprendimento

13

Integrazione dell'apprendimento

60 min

Obiettivo:

- Raccogliere i principali insegnamenti e intuizioni del processo TILDE in modo artistico e creativo.

Strumento artistico:

- All (poesia, narrazione, disegno, pittura, fumetto, danza, teatro, fotografia, video, ecc.)

Materiali:

- Un sacco di materiali creativi, come
- Pennarelli colorati
- Carta colorata
- Diversi piccoli oggetti come statuine, sassi e piccoli giocattoli.
- Tempera, argilla da modellare, acquerelli, brillantini, ecc.
- Carta A3

Stiamo concludendo questo corso di formazione TILDE e abbiamo affrontato molti concetti e attività diverse, abbiamo sperimentato situazioni e sentimenti diversi, condiviso apprendimenti, ecc.

Ora vogliamo creare uno spazio creativo aperto in cui possiate esprimere qualsiasi apprendimento derivante da questo processo, qualsiasi intuizione vogliate portare con voi, o esprimere qualsiasi sentimento o feedback scaturito da questo workshop.

Potete, ad esempio, scrivere una poesia, una storia, potete disegnare, dipingere, creare un fumetto. Potete anche creare una danza, un gioco di ruolo, raccontare una storia, fare una foto, un video... sentitevi liberi di esprimervi nel modo che preferite in questo momento.

Avete a disposizione 40 minuti (momento personale per creare, con musica tranquilla).

Quando i lavori sono finiti, potete creare una mostra con tutti i lavori e permettere a tutti di vedere ciò che è stato creato. Celebrate la creatività e il raccolto del gruppo! Congratulazioni!

Suggerimenti per la facilitazione

- La musica tranquilla può aiutare a creare uno spazio speciale per approfondire la creazione.
- Offrite sempre la possibilità alle persone di non condividere la loro creazione se non lo desiderano; può accadere che ciò che emerge sia molto personale e che non si voglia dividerlo.

Non dimenticare

Le persone possono essere soggette a critiche interne in relazione alla creatività, tenetene conto.

TILDE

Transformative and
Inclusive Leadership from
Deep Democracy

