



Edu4Impact LTТА – Caso studio 1

Informazioni generali

- **Nome dell'attività:** Z live
- **Area di formazione SEL:** Autoconsapevolezza

1. Obiettivo dell'attività

Qual è l'obiettivo principale della tua attività? Che cosa vuoi che i partecipanti apprendano o sviluppino?

Consiste nello svolgere un qualsiasi gioco cooperativo e, nel momento in cui il gruppo o un membro del gruppo si agita o perde il controllo delle proprie emozioni, il coach dice STOP e invita la persona interessata a posare la mano su una parte del corpo in cui sente un'emozione negativa, quindi a spostarla su un'altra parte del corpo trasformando l'emozione in positiva. In questo modo, il partecipante prende consapevolezza delle proprie emozioni e riesce a canalizzare meglio quella negativa, trasformandola in una più positiva e utile.

2. Gruppo target

A chi è destinata questa attività? Sii il più specifico possibile.

- **Tipo di partecipanti:** Tutti
- **Fascia d'età:** Tutte le età
- **Esigenze specifiche (se presenti):** Pavimento morbido

3. Descrizione dell'attività

Descrivi l'attività passo dopo passo in modo che altri possano replicarla (ad es. introduzione, sviluppo, chiusura - debriefing)

Obiettivi:

- Autoconsapevolezza
- Godersi l'attività
- Condividere le emozioni
- Imparare ad avere pazienza con se stessi e con gli altri.

4. Competenza / abilità SEL sviluppata

Quale/i competenza/e SEL mira a sviluppare la tua attività? (Autoconsapevolezza; Consapevolezza sociale; Processo decisionale responsabile; Autogestione; Capacità relazionali)

Spiega come questa competenza viene sviluppata attraverso l'attività:

Autoconsapevolezza: avere la capacità di fermarsi durante l'attività e riflettere sulle proprie emozioni e su quelle degli altri.

5. Materiali e spazio necessari

Che cosa serve per realizzare questa attività?

- Pavimento morbido
- Palla morbida
- Magliette di due colori

6. Adattamento a contesti diversi

Come si adatta questa attività al tuo contesto professionale?

Può essere utilizzata in diversi tipi di attività e sport, inclusi tutti gli sport di gruppo, così come negli sport individuali.

7. Risultati attesi

Quali cambiamenti ti aspetti nei partecipanti dopo questa attività?

Mi ha aiutato a includere o adattare la pratica sportiva orientandola maggiormente al rilassamento e all'autoconsapevolezza.

