



Edu4Impact LTТА – Caso studio 9

Informazioni generali

- **Nome dell'attività:** Fiducia nel team building
- **Area di formazione SEL:** Competenze relazionali

1. Obiettivo dell'attività

Qual è l'obiettivo principale dell'attività? Che cosa si vuole che i partecipanti apprendano o sviluppino?

Stimolare la fiducia attraverso il team building e promuovere:

- Comunicazione
- Rispetto
- Consapevolezza di sé
- Empatia
- Coordinamento

2. Gruppo target

A chi è destinata questa attività? Essere il più specifici possibile.

- **Tipologia di partecipanti:** adolescenti - giovani adulti
- **Fascia d'età:** 15-20 anni
- **Bisogni specifici (se presenti):** persone in recupero da infortuni

3. Descrizione dell'attività

Descrivere l'attività passo dopo passo in modo che altri possano replicarla (ad es. introduzione, svolgimento, conclusione - debriefing)

Fase 1 - Consapevolezza di sé e consapevolezza dei corpi degli altri

- 2 persone eseguono alcuni movimenti semplici;
- Movimenti semplici in coppia per introdurre/impostare diverse posizioni del corpo e costruire la cornice relazionale;
- Esempi:
 - tirarsi reciprocamente nello stesso momento,
 - tirarsi reciprocamente e piegare le ginocchia per simulare una posizione seduta,
 - stare brevemente in piedi sulla schiena del partner, mentre quest'ultimo è a quattro zampe.

Fase 2 - Seguire un'immagine in gruppo

- 2-4 persone eseguono alcuni movimenti semplici in gruppo;
- Il formatore mostra alcune immagini/movimenti di attività sportiva e i partecipanti devono copiarli. Possono adattare le immagini e i movimenti ai propri limiti personali. Devono comunicare tra loro per assicurarsi che tutti nel gruppo si sentano a proprio agio. I primi movimenti devono essere eseguiti solo da due persone; poi, se nel gruppo ci sono più persone, si aggiungono gradualmente altri partecipanti e, se possibile, i movimenti diventano progressivamente più difficili. Esempio: in un gruppo di quattro persone, due stanno brevemente in piedi sulla schiena degli altri partecipanti, che sono a quattro zampe, e le due persone in piedi si tengono per mano;

Fase 3 - Creare insieme un'immagine

- Il gruppo deve decidere il movimento o i movimenti successivi ed eseguirli tutti insieme.

4. Competenza / abilità SEL sviluppata

A quale/i competenza/e SEL è rivolta l'attività? (Consapevolezza di sé; consapevolezza sociale; presa di decisioni responsabile; autogestione; competenze relazionali)

Spiegare in che modo questa competenza viene sviluppata attraverso l'attività:

Questa attività sviluppa le competenze relazionali attraverso:

- la promozione del lavoro di squadra
- la promozione della comunicazione
- l'aumento della fiducia in sé nella relazione con gli altri
- la creazione di condizioni sicure per replicare ed eseguire movimenti/immagini
- il miglioramento del coordinamento all'interno del gruppo

5. Materiali e spazio necessari

Che cosa è necessario per realizzare questa attività?

- Oggetti morbidi (ad esempio, materassini)
- (opzionale) Una lavagna/flipchart per disegnare immagini/movimenti/posizioni da replicare
- Uno spazio al chiuso (ad es. una palestra) o all'aperto (ad es. un campo)

6. Adattamento a contesti diversi

In che modo questa attività si adatta al vostro contesto professionale?

- Può essere adattata a qualsiasi attività di allenamento sportivo per adulti e bambini;
- Formazioni sulla sicurezza - fisica, emotiva e sociale. È importante partire dalla consapevolezza di sé per poi passare allo sviluppo delle competenze di connessione tra i partecipanti.

7. Risultati attesi

Quali cambiamenti ci si aspetta nei partecipanti dopo questa attività?

- Creare un ambiente confortevole e piacevole per i partecipanti, anche se non si conoscevano prima dell'attività
- Stimolare la fiducia in sé e nella propria capacità di coordinarsi rapidamente per realizzare un'attività
- Migliorare le competenze relazionali sociali oltre l'ambito dell'attività, nella vita quotidiana