

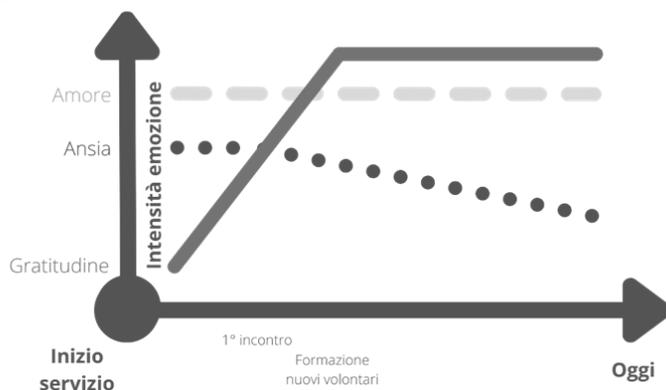
La cura di chi si prende cura

Scheda laboratorio

Il laboratorio suddivide i tempi nei 45 minuti disponibili nelle serate dei Caritas Local Lab; tuttavia, è possibile riproporlo lasciando un tempo più disteso per le varie parti.

5'	<p>Introduzione al laboratorio e spiegazione attività</p> <p>Obbiettivo: Per svolgere al meglio il compito/servizio che ci è stato affidato nutriamo il bisogno di metterci "in disparte" e guardare ciò che abbiamo vissuto in una prospettiva più riflessiva.</p> <p>In questo laboratorio ci soffermeremo sulla consapevolezza e la condivisione delle nostre emozioni.</p>	Cf. file Presentazioni tematiche
15' Lavoro individuale	<p>Consegna individuale: ti chiediamo di pensare al servizio caritativo di cui fai parte, dal momento in cui hai iniziato fino ad oggi, e di prendere in considerazione dall'immagine presente nella scheda 2 o 3 emozioni che vivi, o che hai vissuto in passato svolgendo la tua attività con le seguenti attenzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• Prendi in considerazione sia le emozioni orientate in negativo che in positivo, anche quelle che ti provocano fastidio.• Non utilizzare una valutazione morale sulle emozioni, ognuna è importante e va vissuta così come viene. <p>Ti chiediamo di inserire queste emozioni nel diagramma della linea del tempo come segue:</p> <ul style="list-style-type: none">• A sinistra della linea riporta le 3 emozioni.• Il punto 0 corrisponde al punto in cui hai iniziato il servizio, il punto più a destra invece il presente, oggi.• Nel tempo l'intensità delle emozioni che hai provato è cambiata, riporta dunque il cambiamento, abbassando o alzando la linea relativa all'emozione e segna, nel punto di cambiamento, se presente, un evento che ti ha portato a cambiare l'intensità dell'emozione. <p>Sarebbe bene che il conduttore del laboratorio faccia un esempio del grafico per permettere ai partecipanti di capire l'attività.</p>	Schede partecipanti Diagramma linea temporale Pennarelli

Esempio



15'

Lavoro in
piccoli
gruppi

Consegna per i piccoli gruppi: in piccoli gruppi (3-4 persone) vi chiediamo di condividere la vostra storia all'interno del servizio di cui fate parte, partendo dalle 3 emozioni individuate, raccontando brevemente il contenuto del diagramma, spiegando le motivazioni delle emozioni scelte, evidenziando i cambiamenti di intensità e interpretando il grafico.

Questo esercizio viene svolto in chiave di ascolto. Lasciamo del tempo a ognuno per raccontarsi (il facilitatore guida i tempi delle condivisioni), senza intervenire e mantenendo il silenzio. Alla fine delle condivisioni ci prendiamo 5 minuti per aprire il dialogo tra i membri del piccolo gruppo.

10'

In plenaria

Riflessione rispetto all'esercizio: di seguito alcune domande che vi possono aiutare. Non è necessario rispondere a tutte, ma possono essere utili per confrontarvi.

- Come vi siete sentiti nel fare questa attività?
- È stato facile o difficile guardarsi dentro attraverso le emozioni?
- Le emozioni che avete vissuto sono orientate più sul positivo o sul negativo?
- Ci sono degli eventi che vi hanno fatto cambiare il modo in cui vivete il servizio?
- Siete riusciti ad ascoltare i vostri compagni di gruppo senza intervenire?
- Siete riusciti a vivere il silenzio? Come lo avete vissuto?
- È stato facile portare fuori anche le emozioni più negative?
- Cosa avete provato mettendovi "a nudo" con il gruppo?
- Avete momenti nei vostri servizi per parlare dei vostri vissuti?

Riportare l'attenzione sul messaggio: È necessario avere uno spazio per riflettere, per stare, per staccarsi dalla routine e fare chiarezza sui propri vissuti, condividendoli con chi vive insieme a me il servizio.