



*BODY Culture, Body, Gender, Sexuality in Adult Trainings*  
Ref. n. 518036-LLP-1-2011-1-FR-Grundtvig-GMP  
[www.bodyproject.eu](http://www.bodyproject.eu)



**BODY formazione in-servizio**

**Descrizione del corso**

*2013*

*Se il corpo, il genere e la sessualità sono 'zone sensibili' nel contatto interculturale esistono alcune aree della formazione dell'adulto dove possono avere particolare rilevanza. Queste sono le formazioni relative a problematiche sulla salute, che si concentrano sulla sessualità, sull'essere genitori, problematiche di genere, e tutta l'educazione sul fisico così come le formazioni interculturali. Queste stesse formazioni avrebbero il potenziale di contribuire alla reciproca comprensione di queste differenze e a riconoscere le necessità speciali.*

### **Riflessione e consapevolezza di sé – il primo passo verso il riconoscimento interculturale**

In situazioni di formazione per adulti o in altri contesti professionali, in quanto istruttori è inevitabile essere consapevoli dei segnali del corpo ed essere capaci di rispecchiarsi in merito alle nostre emozioni, reazioni e ai valori principali nascosti dentro di noi. È sempre presente il modo in cui pensiamo, quello che proviamo nei confronti del corpo, della salute, del genere o della sessualità, persino quando cerchiamo di ignorarli in un dato contesto. Soltanto perché non riflettiamo sulla nostra attrazione, sulle risposte del nostro corpo, sulle reazioni emotive profonde, viviamo comunque la situazione, reagiamo in un dato modo e quindi influenziamo anche le più semplici interazioni sociali. L'abilità di rispecchiarsi offerta dall'approccio interculturale ci permette di esaminare noi stessi in ogni situazione, come spesso facciamo senza pensare con il nostro partner – specialmente se siamo 'professionisti', insegnanti, formatori, medici e l'altro è un cliente o un istruttore. Questo metodo può aiutarci a comprendere il perché una situazione "rimane bloccata", cosa determina un forte rifiuto, shock, resistenza, il perché siamo coinvolti in conflitti anche se non lo vogliamo.

### **Obiettivi pedagogici della formazione:**

Sulla base dei risultati della fase di ricerca del progetto BODY e alle formazioni pilota svolte a livello locale ed europeo, l'obiettivo pedagogico finale del corso di formazione è lo sviluppo delle abilità interculturali dei partecipanti: la capacità di decentrare, di assumere consapevolezza di come il nostro bagaglio culturale (norme, valori, abitudini comunicative ecc.) influenzi le nostre interazioni, riuscendo a decodificare e fare ipotesi elaborate per comprendere gli altri; la capacità di conciliare, negoziare, adeguarsi a queste differenze e integrarle nelle attività di formazione in modo da renderle una risorsa.

La formazione aiuta i partecipanti a

- Acquisire una migliore comprensione delle differenze culturali nei seguenti ambiti: genere, corpo, salute, disabilità e sessualità;
- Sviluppare abilità per riflettere sui loro studenti e sul loro comportamento non verbale;
- Essere in grado di progettare e condurre autonomamente corsi di formazione tenendo presenti le differenze culturali su genere, corpo e sessualità, cosa che permetterà loro di gestire con più facilità tensioni e incompatibilità.

Per raggiungere tutti questi risultati, i partecipanti, come trainer professionisti, hanno direttamente accesso a tutti i moduli formativi, gli esercizi, gli esempi educativi sviluppati nel corso del progetto, che possono fornire un contributo pratico al loro lavoro professionale.

### **Competenze dei formatori:**

Apparentemente, sono disponibili poche formazioni per istruttori che forniscono agli istruttori adulti le abilità e le conoscenze necessarie per comprendere l'impatto di rappresentazioni e pratiche culturali relative al genere e al corpo. La metodologia che usiamo nel progetto BODY è volta a sviluppare e rafforzare la competenza interculturale concentrata su metodi e strumenti concreti per gestire la comunicazione interculturale nella performance lavorativa quotidiana tra insegnanti, supervisori, educatori, infermieri, operatori sociali e altri professionisti che hanno in qualche modo a che fare con la salute, il genere, la sessualità o il corpo in generale.

Formatori interessati a proporre la formazione BODY, non solo è necessario che abbiano esperienza di lavoro in un ambiente interculturale e capaci di comprendere l'impatto delle differenze culturali, ma deve anche avere familiarità con gli ambiti tematici del progetto BODY: corpo, identità di genere, salute, disabilità e sessualità.

Competenze necessarie per formatori:

- competenza interculturale in situazioni di formazione;
- esperienza in situazioni di formazione per adulti (lavorando con insegnanti, animatori, allenatori, ecc);
- familiarità con la terminologia relativa all'identità di genere, la sessualità, la salute e la disabilità;
- dimestichezza con le teorie dell'approccio interculturale a corpo / salute / disabilità / questioni di genere / sessualità;

- sentirsi a proprio agio con la gestione di questioni delicate come la sessualità o la disabilità in una sessione di gruppo;
- avere la capacità e l'esperienza per facilitare l'auto - riflessione personale in una sessione di gruppo;
- avere la capacità di gestire / facilitare le reazioni emotive e personali attraverso l'auto- riflessione personale e professionale;
- l'aver esperienza e il sentirsi a proprio agio con l'utilizzo di metodi pedagogici dell'educazione non-formale in una sessione di gruppo (metodi di insegnamento innovativi, interattivi , creativi, utilizzando l'arte ed esercizi di carattere fisico, ecc.).

## Suddivisione giornaliera delle attività:

Giorno 1		
Data	Titolo dell'attività	Breve descrizione
9:30/11:00	Warm up Introduzione	Esercizi di riscaldamento seguiti da una presentazione interattiva, non formale dei partecipanti. Ai partecipanti viene chiesto di fare un ritratto del proprio corpo a dimensioni naturali che descriva la loro identità personale e professionale. Questi ritratti rappresentano uno strumento di una riflessione personale e vengono sviluppati nel corso dei cinque giorni.
14:00/15:30	Cos'è la cultura? / cultura professionale	In questa sezione facilitiamo la riflessione sul legame fra cultura e identità rispetto a diversi aspetti della nostra identità individuale. Un altro obiettivo è mostrare che l'identità comprende fattori più superficiali (aspetto fisico, abbigliamento, ecc.) ma anche elementi più profondi, nascosti. In questa sezione incoraggiamo anche la riflessione sui valori/norme della nostra cultura professionale.
16:00/17:30	Decentramento con immagini	Introduciamo il metodo del decentramento con immagini per aiutare a comprendere il significato e l'impatto dei riferimenti culturali.
17:30/...	Gruppo Giornaliero di Valutazione	

<b>Giorno 2</b>		
9:30/11:00	Warm up – esercizio di identità. Presentazione del metodo degli Incidenti Critici. (Margalit Cohen-Emerique)	Introduciamo l'obiettivo, l'approccio e il metodo utilizzato per gli Incidenti Critici (IC) sviluppato da Margalit Cohen-Emerique.
11:30/13:00	I vostri incidenti critici: lavoro in piccoli gruppi Presentazione dell'analisi	Revisione delle tappe fondamentali della metodologia IC a livello teorico e pratico, con un'analisi dettagliata degli incidenti critici. Formazione su tutti i punti previsti nella griglia, per riflettere e analizzare lo shock culturale e le zone sensibili attraverso incidenti critici concreti.
14:00/15:30	Introduzione alla trattativa	Revisione delle tappe fondamentali in cui si articola una trattativa.
16:00/17:30	Teatro Forum – esercizi di trattativa	Utilizzo del metodo del Teatro Forum in piccolo gruppi, discussione in gruppi più grandi per far pratica di trattativa sfruttando l'esperienza personale dei partecipanti.
17:30/...	Gruppo Giornaliero di Valutazione	
	Film: My Child (Turchia)	L'idea fondamentale della formazione è l'interazione con i partecipanti e il loro coinvolgimento. Inoltre, tutti gli esercizi e ogni giornata devono rispettare un approccio orientato verso la pratica dei metodi utilizzati. Per questo si è scelto di far vedere "My Child", che è un documentario sulle famiglie arcobaleno in Turchia (proposto da uno dei partecipanti). Ha anche contribuito a sensibilizzare i partecipanti sulle problematiche relative al genere/LGBT.
<b>Day 3</b>		
9.30-13.00	Sessione di gruppo sul Genere	L'obiettivo di questa sezione è <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere e analizzare gli stereotipi e le origini dei ruoli di genere in diverse culture;</li> <li>• Ridurre le percezioni e azioni stereotipate sui comportamenti</li> </ul>

		<p>associati ai ruoli di genere che sono in contrasto con il nostro quadro di riferimento culturale;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lottare contro gli stereotipi relativi ai ruoli di genere.</li> </ul>
9.30-13.00	Sessione di gruppo sulla Disabilità	L'obiettivo di questa sezione interattiva non-formale è quello di vedere la persona e non la sua disabilità, riducendo i nostri pregiudizi e diventando più consapevoli, limitando le nostre percezioni.
14.00-19.00	Visita	<p>L'obiettivo principale della formazione è lo sviluppo delle abilità interculturali dei partecipanti: la capacità di acquisire consapevolezza su come il nostro bagaglio culturale influenzi le nostre interazioni, aiutando, inoltre, i partecipanti a comprendere e ampliare il concetto di cultura. Per questa ragione abbiamo previsto alcune visite a diversi luoghi associati al corpo e alla cultura, in occasione delle quali i partecipanti sono stati invitati a riflettere sulle proprie posizioni personali/professionali.</p> <p>Ecco alcuni esempi: La Mostra Invisibile, il Pride Festival di Budapest, un Rifugio per Senzatetto, il Progetto Quire, ecc.</p>
<b>Giorno 4</b>		
9.30-11.30	Valutazione sulla visita in piccolo gruppi	I partecipanti sono invitati ad analizzare la loro esperienza in occasione della visita con l'aiuto di una griglia organizzata.
11.30-15.30	Sessione di gruppo sulla Salute	Presentazione ai partecipanti dell'intersezione fra cultura e salute, incluse le differenze nei concetti culturali di corpo, salute e malattia.
11.30-15.30	Sessione di gruppo sulla Sessualità	<p>Questa sessione mira a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizzare e preparare i partecipanti a trattare tematiche intime;</li> <li>• Confrontarsi con ostacoli fisici;</li> <li>• Facilitare la riflessione e</li> </ul>

# BODY

CULTURE, BODY, GENDER, SEXUALITY IN ADULT TRAINING

		<p>l'espressione delle sensazioni personali su quanto sia difficile o facile discutere di argomenti legati alla sessualità, su quanto siamo in grado di definire e comunicare i nostri limiti personali quando siamo, in un certo senso, "costretti" a parlare di sessualità;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere quanto sia difficile distinguere le nostre emozioni dai valori - In che misura la sessualità è una questione di identità. Il nostro quadro di riferimento culturale determina le nostre emozioni e produce reazioni forti.</li> </ul>
16:00/17:30	Attività autogestite & contributi	I partecipanti hanno l'opportunità di mostrare i loro metodi ed esercizi corrispondenti all'approccio BODY.
17:30-	Gruppo Giornaliero di valutazione	
	Film: Hasta la Vista	L'idea fondamentale della formazione è l'interazione con i partecipanti e il loro coinvolgimento. Inoltre, tutti gli esercizi e ogni giornata devono rispettare un approccio orientato verso la pratica sui metodi utilizzati. Per questo si è scelto di far vedere "Hasta la Vista", un film sulla vita di tre giovani uomini con disabilità fisica. Il film solleva anche la questione della sessualità e disabilità, contribuendo a sensibilizzare i partecipanti sui problemi legati alla disabilità.
<b>Giorno 5</b>		
9.30.13.00	Presentazione delle risorse/prodotti BODY *Individuazione di nuove risorse – esercizi di gruppo	I partecipanti lavorano in piccoli gruppi e cercano di trovare dei modi per integrare i metodi BODY nella loro cultura professionale.
14:00/15:30	Presentazione dei risultati del lavoro di gruppo	I partecipanti condividono le loro idee e progetti su come applicare i metodi e gli esercizi ispirati a BODY nella loro cultura professionale.
16:00/17:30	Valutazione	Attività di valutazione interattive.

**Esempi di attività (complete della lista di materiali necessari allo svolgimento delle attività):**

COSA E' LA SALUTE?	
Scopo dell'attività	Presentare ai partecipanti l'intersezione tra cultura e salute – comprese le differenze nei concetti culturali di corpo, salute e malattia.
Abilità da sviluppare	Sensibilizzazione sull'approccio culturale, sulle gerarchie e sulle maniere esclusive collegate alla salute e alla malattia
Procedura:	<p>“Cosa è la salute?” – istruzioni per gli esercizi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 (o più) fogli di carta grandi vengono appesi al muro. Un foglio viene chiamato “Salute” e l'altro “Malattia”.</li> <li>• Viene chiesto ai partecipanti di scrivere parole chiave spontanee rispettivamente per la parola “salute” e “malattia” su dei piccoli post-it da attaccare sui fogli.</li> <li>• Quando i partecipanti sono pronti, viene chiesto loro di attaccare i post-it su ognuno dei fogli sul muro. Tutti danno un'occhiata alle diverse parole chiave.</li> <li>• I partecipanti si siedono in cerchio e viene chiesto loro di considerare quali delle parole chiave sono specificamente collegate alle esperienze professionali. I partecipanti spiegano brevemente agli altri le proprie esperienze concrete.</li> <li>• Il facilitatore scrive le parole chiave professionali per “Salute” e “Malattia” su dei nuovi fogli di carta, segnandole come “concetti professionali”</li> <li>• Se tutte le parole chiave menzionate scaturiscono dal sistema sanitario occidentale, il facilitatore aggiunge alcune parole chiave per “Salute” e “Malattia”, derivanti invece dalle tradizioni curative orientali.</li> <li>• Il facilitatore chiede ai partecipanti di riflettere sui sentimenti, i valori e l'etica che associano ai differenti concetti e tradizioni culturali riguardanti la sanità, immagini di malattie ecc.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il facilitatore conclude dicendo che “Salute” e “Malattia” sono materie appartenenti alla formazione, supervisione e guida dell’adulto, possiamo operare in un settore di concetti, tradizioni, etica e valori invisibili, che possono influire sulla comunicazione e sui processi di apprendimento degli apprendisti adulti.</li> </ul>
Resoconto:	Valutazione comune in un gruppo circolare, e anche attraverso una “valutazione a caldo”.
Suggerimento per i facilitatori:	Se l’esercizio viene fatto in un gruppo eterogeneo di partecipanti, il facilitatore dovrebbe essere altamente consapevole che esso viene svolto in un’atmosfera di inclusione e di apprezzamento, e anche che tutti i partecipanti si sentono a proprio agio e possono dire la loro nella discussione senza essere influenzati dalle “gerarchie nascoste” all’interno del gruppo.
Preparazione necessaria:	Il facilitatore dovrebbe avere una certa conoscenza degli approcci culturali nei confronti della salute e della malattia in modo tale da poter rispondere e prevenire gli input dei partecipanti.
Panoramica sullo strumento	
Questo strumento è per	Un numero minimo di partecipanti per mantenere alcune dinamiche di gruppo
Materiali necessari:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogli di carta grandi</li> <li>• Pennarelli, piccoli e grandi</li> <li>• Post-it</li> </ul>
Durata:	30-45 minuti

Ruoli di Genere	
Scopo dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere ed analizzare gli stereotipi e le origini del ruolo di genere nelle diverse culture.</li> <li>• Diminuire le percezioni e le azioni stereotipate nei confronti dei comportamenti sui ruoli di genere che differiscono dal nostro quadro culturale di riferimento personale.</li> <li>• Sfidare gli stereotipi sul ruolo di genere</li> </ul>
Abilità da sviluppare	Consapevolezza culturale autonoma, lotta contro i pregiudizi
Procedura:	<p>Introduzione:</p> <p>Persistenza del dualismo nelle ideologie di genere: un punto di vista particolare di uomini e donne come tipi di creature opposte sia biologicamente che culturalmente, considerando specialmente la socio-demografia europea in perenne cambiamento.</p> <p><b>Donne/Uomini</b>                      natura/cultura                      privato/pubblico                      riproduzione/produzione</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (non più di 5 membri). I gruppi possono essere dello stesso genere o gruppi misti.</li> <li>2. Dare ad ognuno dei quattro gruppi una lavagna a fogli mobili divisa in due colonne – l'intestazione potrà essere una delle seguenti:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diverso dal tuo quadro culturale "(Agire) come un Uomo"</li> <li>2. Diverso dal tuo quadro culturale "(Agire) come una Donna"</li> <li>3. Vicino al tuo quadro culturale "(Agire) come un Uomo"</li> <li>4. Vicino al tuo quadro culturale "(Agire) come una Donna"</li> </ol> </li> </ol> <p><i>[Ogni gruppo avrà un'intestazione diversa]</i></p>

	<p>3. Chiedere di abbozzare sulla colonna sinistra (lasciare la seconda colonna vuota) rispettivamente una lista di cosa significa agire come un uomo o come una donna in un comportamento di ruolo di genere diverso o simile – riferendosi al proprio quadro culturale e al background personale e riportando contestualmente esempi pratici relativi alla loro pratica professionale. (20 min.)</p> <p>4. Chiedere ai partecipanti di scrivere quello che le persone potrebbero “dire” o “fare” se qualcuno non agisce come un uomo o una donna così come viene definito nella colonna di sinistra. Questa parte dell’attività può generare un uso vivace e grafico delle parole e della discussione. (20 min.)</p>
Resoconto:	<p>5. Aiutare i partecipanti con l’analisi di queste liste. Le possibili domande di discussione comprendono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come e quando apprendiamo le nostre percezioni dei ruoli di maschio e femmina?</li> <li>• Questi ruoli e descrizioni ci limitano o ci avvantaggiano nelle scelte di vita?</li> <li>• Tu o qualcuno che conosci nel tuo contesto lavorativo avete mai agito diversamente dal modo in cui il vostro genere “dovrebbe” agire?</li> <li>• Quali altre conclusioni/affermazioni vuoi fare su questo argomento?</li> </ul>
Suggerimento per i facilitatori:	<p>Potresti riferirti agli esempi di incidenti critici di questo manuale per fornire ai partecipanti gli studi di casistica per facilitare l’avanzamento con esempi pratici relativi alla loro pratica professionale o a quello che le persone potrebbero “dire” o “fare” se qualcuno non agisce come un uomo o una donna come definito nella colonna di sinistra.</p>
Preparazione necessaria:	<p>Preparazione di 4 lavagne a fogli mobile divise in due colonne, scrivendo le intestazioni come nel riquadro <i>Procedura</i> precedente.</p>
<p><b>Lecture suggerite (metodologie e materiali di background):</b></p> <p>*BODY <a href="#">Critical Incidents Research</a>, 2012</p> <p>*BODY <a href="#">Critical Incidents Reader</a>, 2013</p>	
<p>Panoramica dello strumento</p>	
Questo strumento è per	<p>20 partecipanti</p>

Materiali necessari:	1. Quattro lavagne a fogli mobili (divise in due sezioni). 2. Pennarelli
Durata:	90 minuti

<b>“TATTO”</b> <b>Scopri i tuoi confini 1.</b>	
Scopo dell'attività	* Sensibilizzare e spingere i partecipanti a lavorare su tematiche di natura intima * Fare esperienza dei propri confini nella fisicità
Abilità da sviluppare	Sensibilizzazione e consapevolezza sui propri confini corporei
Procedura:	<p>Camminare liberamente per la stanza – incontrare tutti e formare delle coppie – seguire le istruzioni e cambiare partner dopo ogni istruzione.</p> <p>Per i partecipanti: se non vuoi svolgere un compito, dillo al tuo partner!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stringersi la mano</li> <li>2. abbracciarsi</li> <li>3. darsi a vicenda un bacio sulla guancia</li> <li>4. farsi a vicenda un massaggio alle spalle</li> <li>5. farsi l'occholino</li> <li>6. massaggiare la mano dell'altro</li> <li>7. carezzare la faccia dell'altro</li> <li>8. baciare l'altro sull'orecchio</li> <li>9. massaggiarsi il naso</li> <li>10. legare i capelli del partner</li> <li>11. sedersi sul grembo dell'altro</li> </ol>
Resoconto:	<p>Discussione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• È stato difficile stabilire dei confini? Perché, quando?</li> <li>• Come ti senti se l'altro si muove al di là dei tuoi confini? Riesci a comunicarlo? Come?</li> <li>• C'è stata qualche differenza quando l'istruttore faceva parte della coppia?</li> <li>• Sono stati svolti tanti compiti, o pochi?</li> <li>• È stato difficile quando un membro della coppia ha detto di no? Come ti ha fatto sentire?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quale compito è risultato il più difficile per te? Perché?</li> </ul>
Suggerimento per i facilitatori:	<p>“Confini sessuali 1-2”. Esercizi, che dovrebbero essere basati su l’un l’altro. Se non hai abbastanza tempo, puoi unire i due esercizi insieme.</p> <p>È importante riferirsi agli obiettivi quando finisci</p>
<b>Panoramica dello strumento</b>	
Questo strumento è per	8 – 10 partecipanti
Materiali necessari:	Sedie
Durata:	20 minuti

<b>“Parliamo di sesso!” Scopri i tuoi confini 2.</b>	
Scopo dell’attività	Facilitare la riflessione su quanto sia difficile o facile parlare di tematiche relative al sesso – come puoi definire e comunicare i tuoi confini personali quando sei in qualche modo “costretto” a parlare di sessualità
Abilità da sviluppare	<ul style="list-style-type: none"> <li>* abilità di consapevolezza e comunicazione</li> <li>* migliorare la comunicazione riguardo al sesso</li> <li>* essere capaci di stabilire confini</li> <li>* superare l’imbarazzo</li> </ul>
Procedura:	<p>I facilitatori mettono tutte le schede con le domande sulla sessualità in uno scatolone al centro della stanza. I partecipanti camminano liberamente per la stanza – si incontrano e formano coppie – prendi una scheda dalla scatola! Una scheda per coppia! Avete due minuti per rispondere ad ogni domanda, poi fate cambio: adesso è il vostro partner a rispondere alle stesse domande. Nel complesso 4 minuti di discussione a coppia. Scambiate il partner 4 volte. I facilitatori mostrano che ore sono. Assicuratevi che ci sia abbastanza spazio tra le coppie per evitare che i vicini possano sentire la conversazione.</p> <p>Per i partecipanti: se non volete rispondere, ditelo al vostro partner!</p> <p>Domande sulle schede:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Per te il sesso è importante?</li> <li>2. Se vuoi sapere qualcosa sul sesso, a chi chiedi?</li> <li>3. Cosa fai se scopri che sei innamorato di qualcuno che ha già</li> </ol>

	<p>una relazione?</p> <p>4. Saresti capace di capire se il tuo partner ha fatto sesso con qualcun altro?</p> <p>5. Racconta al tuo partner la tua fantasia sessuale più recente.</p> <p>6. Cosa non vorresti assolutamente avere chiesto dal partner durante un atto sessuale?</p> <p>7. Cosa pensi cambi per un uomo o una donna?</p> <p>8. Di quali argomenti relativi al sesso puoi parlare con i tuoi genitori?</p> <p>9. Cosa trovi di bello in te stesso/a?</p> <p>10. Cosa pensi della masturbazione? Ti masturbi?</p> <p>11. Vorresti fare sesso con qualcuno molto più grande di te?</p> <p>12. Vorresti fare sesso con qualcuno molto più giovane di te?</p> <p>13. Sai cosa si prova con l'orgasmo?</p> <p>14. Vorresti fare sesso con qualcuno del tuo stesso sesso?</p>
Resoconto:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quanto ti piace parlare di sesso in questo modo?</li> <li>▪ Cosa lo ha reso più difficile e cosa più facile?</li> <li>▪ Hai trovato differenze con I partner con cui hai parlato? Qual erano queste differenze?</li> <li>▪ Com'è stato per quelli che stavano in coppia con l'istruttore? C'è stata qualche differenza?</li> <li>▪ Ti è sembrato che l'esercizio sia diventato sempre più facile durante il suo svolgimento? Perché?</li> <li>▪ Durante l'esercizio ti è sembrato che ci fossero molte domande a cui non volevi rispondere? È stato difficile o facile?</li> <li>▪ Ti penti di aver detto alcune cose col senno di poi? Perché?</li> <li>▪ Quali sono stati i temi più sensibili per te? Perché?</li> </ul>
Suggerimento per i facilitatori:	<p>"Confini sessuali 1-2". Esercizi, che dovrebbero essere basati l'uno sull'altro. Se non hai abbastanza tempo, puoi unire i due esercizi insieme.</p> <p>È importante riferirsi agli obiettivi quando finisci</p>
Preparazione necessaria:	Colora le schede, prendi una scatola!
<b>Panoramica sullo strumento</b>	
Questo strumento è per	8-10 partecipanti
Materiali necessari:	Sedie, scatolone con all'interno domande sulla sessualità

Durata:	25 minuti
---------	-----------

<b>DECENTRAMENTO CON IMMAGINI</b> <b>Come percepiamo il sesso?</b> <b>È qualcosa di naturale o ha qualcosa a che fare con i nostri valori e credenze culturali?</b>	
Scopo dell'attività	Rendere più facile differenziare le nostre emozioni dai nostri valori. Fino a che punto il sesso è una questione di identità – il nostro quadro di riferimento culturale determina le nostre emozioni e produce forti reazioni.
Abilità da sviluppare	Consapevolezza – quanto la sessualità è profondamente legata alla cultura
Procedura:	<p>Dedicate 5-10 minuti alla scelta di un'immagine: Scegliete 1 (solo una) immagine che suscita in voi la più forte reazione emotiva! Create piccoli gruppi di 3 persone. I gruppi possono evolversi a seconda dell'immagine – ovvero in base a chi sceglie le stesse immagini. Se non hanno un'immagine in comune possono raggrupparsi per libera scelta.</p> <p>Discutete le immagini:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quali sono le tue emozioni? Cosa provi guardando l'immagine? Quale conflitto emotivo causa tensione dentro di te?</li> <li>2. L'insieme dei tuoi valori. Quali pensi che siano i valori in base al conflitto che senti osservando l'immagine?</li> <li>3. Possibili valori del protagonista dell'immagine (ipotesi) – Che tipo di valori pensi appartengano al protagonista?</li> </ol> <p>I gruppi hanno 15 minuti complessivi per discutere le loro immagini.</p>
Resoconto:	<p>Discussione nel gruppo.</p> <p>È stato difficile da scegliere? Ogni gruppo viene invitato a scegliere un'immagine nel loro gruppo e condividerla con il gruppo. È stato difficile distinguere tra emozioni e valori? Come ti senti in quanto professionista? Parlare brevemente delle culture sessuali. Cosa significa sessualità: erotismo, procreazione, intimità, questioni legate al corpo, identità sessuale, abitudini sessuali? Dove sono i nostri confini? Come possiamo gestirli? (15 min).</p> <p>Conclusione e proseguimento con il prossimo esercizio.</p> <p>Abbiamo confini fisici ed emotivi, tabù, che variano da persona a persona ma è importante essere capaci di gestirli se</p>

	possiamo riconoscere una componente culturale dietro le nostre reazioni spesso automatiche. L'esercizio di <i>Decentramento</i> mostra che ogni volta che oltrepassiamo questi confini possono sorgere emozioni forti e profonde e possiamo avere delle difficoltà a controllarle. "Toccare" i nostri confini è un'azione sensibile in quanto spesso influenza le nostre emozioni principali, i nostri valori principali, la base della nostra identità (o delle nostre identità).
Suggerimento per i facilitatori:	É utile fare da mediatore nella discussione se il facilitatore sa che in definitiva i partecipanti vogliono discutere di cosa viene considerato culturale quando si parla di sessualità, e di come tutto sia differente (il corpo, le funzioni corporee, la bellezza, il concetto di essere donna, di essere uomo, di essere madre ecc., le pratiche sessuali) in base alla particolare cultura in cui appare.
Preparazione necessaria:	Appendere al muro delle immagini – i volontari aiutano i facilitatori. Dare una lista di emozioni ad ogni partecipante!
<b>Lecture suggerite sull'argomento (teoria o metodologia di background):</b>	
*Dora Djamila Mester, 2013. <i>Introduction to the intercultural approach of sexuality</i> - BODY anthology	
*Margalit Cohen Emerique: <i>The Methodology of Critical Incident</i> - BODY anthology	
Panoramica dello strumento	
Questo strumento è per	10 partecipanti
Materiali necessari:	1. Immagini sul tema della sessualità selezionate appositamente ed attentamente. La scelta dovrebbe riflettere non soltanto un'ampia varietà di culture e abitudini sessuali, ma deve anche mostrare immagini molto naturali, quotidiane. Devono essere stampate e appese al muro ad una distanza relativa. Il numero delle immagini non dovrebbe essere superiore a 10. 2. Lista di emozioni
Durata:	40 minuti

<b>TABU'</b> <i>Una storia con un punto di vista</i>	
Scopo dell'attività	Vedere la persona, non la disabilità. Diminuire i nostri pregiudizi.
Abilità da sviluppare	Sensibilizzare. Bloccare le percezioni.



<p>Procedura:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ogni partecipante prende posto nel cerchio e riceve un foglio di carta rosso e uno verde.</li><li>• La persona con una disabilità dà la propria testimonianza. Durante la storia, lui/lei sottopone i partecipanti a delle affermazioni. Ogni partecipante deve fare una scelta a favore o contro l'affermazione. Ad alcuni partecipanti viene chiesto il perché della loro scelta.</li><li>• Tutti vengono attivamente coinvolti durante questa sessione.</li></ul> <p>Il progetto Tabù comprende una storia di una persona con una disabilità fisica.</p> <p>La persona disabile parla della propria vita. Non è molto diverso da una persona non disabile. Tuttavia, per molti si tratta di una rivelazione. Le affermazioni forniscono una discussione aperta sulla disabilità.</p> <p>Non si tratta solo di una classica esperienza di ascolto e osservazione. La persona può usare varie metodologie per la loro storia per renderla vivace ed interessante.</p> <p>Per chi ascolta, non si tratta solo di ascoltare la storia, ma ci si aspetta anche un'interazione. Vogliamo informare le persone, sensibilizzare e motivare la vita di una persona con una disabilità in maniera positiva, ma ciononostante in modo che possa essere possibile vederla in maniera realistica.</p> <p>Tuttavia non è facile convivere con le disabilità ma ogni ostacolo crea nuove possibilità e sogni.</p> <p>Esempi di affermazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le persone con disabilità dovrebbero partecipare sempre?</li><li>• Potrei mettere su famiglia con un partner con una disabilità fisica</li><li>• Non vorrei convivere con una disabilità</li><li>• Le persone con disabilità fisiche non dovrebbero avere un supporto finanziario.</li></ul>
-------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trovo patetiche le persone disabili.</li> <li>• Anche essere gay o migrante significa essere disabili.</li> <li>• Le persone con disabilità fisiche dovrebbero avere figli?</li> <li>• Potresti innamorarti di qualcuno con una disabilità?</li> </ul>
Resoconto:	<p>Possediamo una certa immagine delle persone disabili. Che non sempre è positiva. Aggiustiamo la nostra immagine sulla disabilità e non guardiamo oltre la disabilità.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La nostra immagine è legata alla cultura? La nostra istruzione ha inculcato una certa immagine dentro di noi?</li> <li>• Perché non vediamo ogni persona come una persona?</li> <li>• È possibile dopo questa sessione di formazione vedere la persona e non la disabilità?</li> </ul>
<b>Panoramica dello strumento</b>	
Questo strumento è per	Gruppo di qualunque dimensione
Materiali necessari:	Sedie
Durata:	<p>120 minuti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Introduzione – Perché il tabù? Storia del progetto [10 minuti]</li> <li>* Testimonianza su un tabù [1 ora]</li> <li>* Riflessione [10 min]</li> </ul>

<b>COMUNICAZIONE NON-VERBALE</b>	
Scopo dell'attività:	Presentare la comunicazione non-verbale
Abilità da sviluppare:	Consapevolezza della propria comunicazione, comprensione degli elementi della comunicazione non-verbale e delle differenze culturali nella comunicazione.
Procedura:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Camminate per la stanza, poi scegliete una persona, poi un'altra, e quindi posizionatevi alla stessa distanza da entrambe.</li> <li>2) Camminate, stabilite un contatto visivo con una persona che sarà il vostro partner. Prendetevi un po' di spazio. Uno di voi sarà un soggetto, l'altro uno specchio. Gli specchi riflettono tutto quello che il soggetto fa. Fate in modo che gli estranei non vedano chi sia lo specchio e chi il soggetto. (date alcuni minuti e poi spiegate il cambio dei ruoli). Trovate un ultimo movimento, ringraziate il vostro partner e camminate.</li> </ol>

	<p>3) Macchina del ritmo: a coppie, contate fino a tre in modo alternatamente ripetitivo (uno dice 1, l'altro 2, il primo 3, il secondo 1 ecc.) Una volta fatta pratica con questo meccanismo, ogni coppia può sostituire il numero 1 con un gesto e un suono. Poi il numero 2, quindi il 3. Fatelo più veloce! Presentate la vostra macchina del ritmo agli altri.</p> <p>4) Trovate un nuovo partner. Uno di voi conduce, l'altro segue. La vostra superficie di contatto è il vostro avambraccio. Il partner che segue può chiudere i suoi occhi se vuole. La guida non può.</p> <p>5) Macchina cieca: a coppie, uno sta in piedi di fronte all'altro. Il primo ha gli occhi chiusi. Dietro il conducente può guidare con i seguenti movimenti: bussare sulla testa per andare avanti. Bussare sulla spalla destra per andare a destra. Bussare sulla spalla sinistra per andare a sinistra. Bussare sulla schiena per andare indietro.</p> <p>6) Il gruppo viene diviso in due parti: quelli che cercano e quelli che evitano il contatto visivo. Gli oratori vogliono sempre avere un contatto visivo. Specialmente con quelli che lo evitano... dopo un po', cambiare i ruoli.</p> <p>7) Immagine. A coppie, partite da una stretta di mano: una persona rimane nell'immagine / posizione, l'altra va via e torna indietro con una posizione diversa. Quindi rimane ferma e l'altra va via e torna indietro.</p> <p>8) Gesti di velocità: una persona sta in piedi al centro, gli altri si mettono in fila. La persona fa un gesto, poi gli altri si avvicinano uno ad uno e compiono un gesto come risposta. Una volta che tutti sono andati via, nel giro successivo, la risposta al gesto può comprendere una parola/frase a cui la prima persona può replicare con un gesto ed un suono.</p> <p>9) Sedie: due persone si siedono fianco a fianco su due sedie. Possono comunicare soltanto muovendo testa, braccia, gambe.</p> <p>10) Poetessa: una poetessa dalla Khazaria viene a fare visita e recita una delle sue ultime poesie. Un traduttore traduce in inglese.</p>
<p>Resoconto:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quali aspetti della comunicazione non-verbale abbiamo toccato?</li> <li>- In che modalità la distanza culturale influenza questi</li> </ul>

	<p>elementi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quali sono le nostre risorse per rispondere alle sfide della distanza culturale?</li> </ul>
Suggerimento per i facilitatori:	<p>Se c'è tempo, fate trovare a dei sotto gruppi le risposte alle domande qui sopra. Se necessario aiutate i partecipanti a toccare tutti gli elementi seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gesti</li> <li>- posizione del corpo</li> <li>- distanza</li> <li>- espressioni facciali</li> <li>- espressione di emozioni</li> <li>- comunicazione contestuale: uso di oggetti, mobili</li> <li>- comunicazione para-verbale: intonazione, volume, silenzi, ritmo</li> </ul>
Preparazione necessaria:	Sostegno sulla comunicazione
<p><b>Lecture suggerite sull'argomento (teoria o metodologia di background):</b></p> <p><i>*Augusto Boal: Games for actors and non actors 2002 Routledge, New York</i></p> <p><i>*David Diamond: Theater for living: The Art and Science of Community-Based Dialogue 2007 Trafford Publishing</i></p>	
Panoramica dello strumento	
Questo strumento è per	Qualunque numero
Materiali necessari:	4 lavagne a fogli mobili, pennarelli
Durata:	1 ora e 1/2