Sinfonie

Accordo di Suoni

Il terzo incontro è interamente dedicato alla cooperazione, alla fiducia e all'ascolto reciproco. In un contesto come quello musicale, dove il dialogo tra i membri di un gruppo o di un'orchestra è alla base della creazione armonica, diventa fondamentale imparare a muoversi insieme, ad accordarsi non solo attraverso lo spartito, ma anche attraverso la sensibilità, l'intuizione e la presenza condivisa. Le attività proposte accompagnano i partecipanti in un percorso che alterna il gioco, l'esperienza corporea e la riflessione simbolica. Si parte da esercizi di fiducia sensoriale, per poi esplorare gradualmente forme di sostegno reciproco e collaborazione fisica. Ogni proposta è un invito a percepire l'altro come parte di una rete comune, in cui il gesto individuale influisce sul movimento collettivo. Il percorso si chiude con una visualizzazione guidata che conduce all'ascolto del proprio mondo interiore e delle proprie relazioni, portando a riflettere sui confini personali e sui legami significativi. Si stimola la costruzione di una rete di connessioni autentiche, dove la collaborazione diventa espressione naturale dell'armonia che ogni musicista ricerca, dentro e fuori dal palcoscenico.

Attività: n°6 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Musica cieca

I partecipanti vengono divisi in coppie. Una persona per volta indossa una benda e rimane ferma al centro dello spazio, in silenzio e in ascolto. Il compagno si sposta liberamente nella stanza e, utilizzando il proprio strumento o la voce, emette suoni, note, ritmi o vocalizzi. La persona bendata deve orientarsi seguendo il suono, lasciandosi guidare solo dall'udito e dall'intuizione, fino a raggiungere la fonte sonora. Raggiunto il compagno, i ruoli si invertono. Durante l'attività non si parla: la comunicazione è interamente affidata al linguaggio musicale e corporeo. Al termine, viene condivisa l'esperienza nel gruppo, soffermandosi sulle sensazioni di fiducia, orientamento e connessione.

***Questa attività vuole*:** sviluppare la fiducia reciproca attraverso un'esperienza sensoriale e cooperativa. Rafforzare la percezione uditiva e la capacità di orientarsi nello spazio attraverso il suono. Favorire la consapevolezza del proprio strumento come mezzo di comunicazione non verbale ed emotivo. Promuovere la cooperazione, l'ascolto profondo e la presenza relazionale nel gruppo. Allenare la capacità di lasciarsi guidare e di guidare, esplorando la relazione tra controllo e abbandono. Incrementare la connessione corpo–suono, riconoscendo la musica come estensione del sé. Sostenere la concentrazione e la fiducia nelle proprie percezioni sensoriali, oltre la vista. Stimolare l'empatia sonora e la sensibilità alla dinamica del gruppo.

Cosa mi serve: bende, strumenti musicali personali.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Tutti giù per terra

I partecipanti formano un cerchio in piedi, con una distanza tale da potersi sfiorare con le punte delle dita. Viene chiesto di chiudere gli occhi e di percepire la presenza del gruppo, ascoltando il ritmo del respiro collettivo. Ad un segnale, tutti fanno un piccolo passo verso il centro, fino a toccarsi leggermente con le spalle o le braccia, creando una connessione fisica minima ma stabile. Il conduttore invita a “lasciarsi andare” con delicatezza, senza forzare, sentendo il sostegno che arriva dagli altri. Dopo qualche momento di silenzio, il gruppo sperimenta movimenti lenti e coordinati come una lieve oscillazione, un passo indietro e poi in avanti, un piegamento collettivo, mantenendo sempre il contatto e la fiducia nella rete che si crea. Successivamente, alcuni partecipanti si spostano al centro del cerchio e si lasciano “accogliere” simbolicamente dal gruppo, che regola il proprio spazio per sostenerli in sicurezza. Il movimento diventa un’esperienza di fiducia, accoglienza e reciprocità. Al termine, il gruppo si riunisce per una breve condivisione sul significato dell’“essere sostenuti” e “sostenere”, cosa accade quando ci si affida e come cambia il modo di stare nello spazio e nel gruppo dopo aver sperimentato il contatto e la cooperazione.

Questa attività vuole: favorire la fiducia reciproca e la coesione del gruppo attraverso il contatto fisico e simbolico. Promuovere la consapevolezza corporea nella relazione con gli altri. Stimolare l’ascolto empatico e la capacità di regolarsi in base ai movimenti e ai bisogni del gruppo. Rafforzare il senso di appartenenza, sicurezza e sostegno reciproco. Educare al valore della cooperazione come forma di armonia, equilibrio e rispetto. Sviluppare la presenza scenica e relazionale a partire dal corpo collettivo. Integrare dimensioni emotive, corporee e simboliche in un’esperienza condivisa di gruppo.

Re.d

I partecipanti si dispongono in cerchio, ciascuno tenendo in mano un filo di lana rosso collegato agli altri, a formare una rete visibile che unisce il gruppo. Dopo un momento di silenzio e centratura, viene chiesto di osservare la rete e riconoscere il modo in cui ogni movimento individuale produce un effetto sull'intero sistema. Si gioca con la tensione e il rilascio del filo, sperimentando il concetto di equilibrio collettivo: se uno tira troppo, la rete si spezza; se uno lascia andare, la struttura perde forza. Successivamente, un partecipante alla volta viene invitato ad entrare all'interno del cerchio. Gli altri, mantenendo il contatto con il filo, rappresentano simbolicamente il sostegno del gruppo, mentre chi è al centro condivide un pensiero o un'emozione legata al tema della collaborazione, della fiducia o del sentirsi parte. L'esperienza diventa un atto di reciproco riconoscimento, in cui la rete non è solo fisica, ma anche emotiva e relazionale. L'attività si conclude con un momento di riflessione collettiva.

Questa attività vuole: rafforzare il senso di appartenenza e cooperazione all'interno del gruppo. Favorire la fiducia reciproca e la consapevolezza dell'interdipendenza. Stimolare la riflessione sul ruolo personale nei contesti collettivi. Promuovere la responsabilità individuale nel mantenere l'equilibrio del gruppo. Allenare la sensibilità al linguaggio corporeo e relazionale come forma di comunicazione empatica. Consolidare l'esperienza emotiva del "fare insieme" come fondamento della pratica musicale condivisa.

Cosa mi serve: gomitolo di lana rosso.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Intreccio

Il gruppo si dispone in cerchio, tenendo tra le mani un lungo filo di lana, collegato come un'unica trama che unisce tutti. I partecipanti iniziano a spostarsi nello spazio, portando con sé il filo girandolo intorno ad un compagno, sollevandolo sopra la testa, passandolo sotto le gambe, ecc. Il gomitolo diventa così una rete viva, fatta di movimenti, incontri e piccoli nodi. Quando la trama è ormai ben intrecciata, inizia la seconda fase: "lo scioglimento". L'obiettivo è tornare lentamente alla posizione iniziale, senza mai lasciare il filo e senza spezzare il contatto. È un ritorno collettivo, che richiede collaborazione, comunicazione e attenzione reciproca. Il percorso si conclude con un momento di riflessione.

Questa attività vuole: favorire la cooperazione spontanea e la capacità di adattarsi ai movimenti del gruppo. Rafforzare la fiducia reciproca e la consapevolezza del proprio posto nella rete relazionale. Stimolare la comunicazione non verbale e l'ascolto corporeo come strumento di sintonia. Promuovere l'esperienza simbolica del caos che diventa armonia, come nella pratica musicale collettiva. Educare alla pazienza, alla calma e al rispetto dei tempi dell'altro. Far vivere fisicamente il concetto di interconnessione: ogni gesto individuale ha un effetto sul gruppo. Favorire la gestione condivisa della complessità, riconoscendo la bellezza nell'imperfezione del movimento collettivo.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Il Bosco

I partecipanti si dispongono comodamente, in silenzio, con gli occhi chiusi. Il gruppo viene invitato a respirare lentamente, ad ascoltare il ritmo naturale del respiro, senza forzarlo per poi essere guidati in una breve percorso immaginativo (visualizzazione del “bosco e del lago”). Attraverso immagini e suggestioni, si entra in contatto con il proprio corpo, con il proprio respiro e con le sensazioni interiori, favorendo uno stato di calma e presenza. L’esperienza immaginativa diventa un ponte verso l’ascolto del sé e delle proprie relazioni. Al termine della visualizzazione, viene consegnato un foglio bianco. Si chiede di disegnare una cornice e di rappresentare all’interno sé stessi. Si invitano poi i partecipanti a riflettere sulle persone della propria vita, decidendo chi collocare dentro la cornice e chi fuori, accompagnando ogni figura con un simbolo che la rappresenti. Chi desidera, a conclusione, può condividere con il gruppo il proprio disegno e raccontare cosa ha scelto di includere e cosa di lasciare oltre il confine.

Questa attività vuole: favorire la consapevolezza delle proprie relazioni e dei confini personali. Promuovere l’ascolto di sé attraverso la visualizzazione e la rappresentazione simbolica. Stimolare l’espressione creativa come forma di introspezione emotiva. Rafforzare la capacità di riconoscere ciò che si desidera tenere vicino o lontano nel proprio spazio interiore. Sostenere il processo di individuazione e il senso di identità relazionale.

Cosa mi serve: cuscini o tappetini, fogli A4, penne, matite.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Diario delle emozioni (da presentare ad ogni incontro)

Su un quaderno, personale per ogni partecipante, ognuno potrà scrivere le emozioni provate durante le attività svolte. Il *diario delle emozioni* potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività, diventando strumento di elaborazione personale delle proprie emozioni.

Questa attività vuole: incentivare l'abitudine alla narrazione di sé come strumento di crescita e benessere. Rafforzare la capacità di riconoscere e denominare gli stati emotivi personali. Stimolare l'espressione verbale e grafica delle emozioni vissute nel corso delle attività. Supportare la memoria affettiva e la capacità di collegare emozioni a esperienze specifiche.

Cosa mi serve: un quaderno (personale), penne, matite.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Scheda valutativa – Terzo incontro

Titolo progetto: _____

Data: _____

Facilitatore: _____

1. Partecipazione e coinvolgimento

I partecipanti hanno aderito attivamente alle attività?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

I Partecipanti hanno mostrato interesse e attenzione durante il circle time e le attività successive?

• □ Molto

• □ Abbastanza

• □ Poco

• □ Per nulla

2. Clima relazionale

Si è creato un clima di fiducia e accoglienza nel gruppo?

• □ Molto positivo

• □ Positivo

• □ Neutro

• □ Poco positivo

Sono stati rispettati i tempi di parola e l'ascolto reciproco?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

3. Comprensione ed espressione delle emozioni

I partecipanti hanno riconosciuto e nominato emozioni durante le attività?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

I partecipanti hanno mostrato capacità di esprimere le emozioni anche attraverso mimica, musica o parole?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

4. Uso degli strumenti proposti

I partecipanti sono riusciti ad seguire la pratica di rilassamento e visualizzazione?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

I partecipanti hanno compreso e accettato l'uso del diario delle emozioni?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

5. Osservazioni e suggerimenti

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Sinfonie

Accordo di Suoni

Il sesto incontro accompagna il gruppo in un territorio più profondo, quello in cui si intrecciano ruoli interiori, emozioni difficili, identità visibile e identità sommersa. È uno spazio dedicato a tutto ciò che normalmente scorre sotto pelle; le voci che ci guidano o ci frenano, le parti che nascondiamo, i confini che difendiamo senza accorgercene, le emozioni che bussano quando meno ce l'aspettiamo. L'obiettivo dell'intero incontro è vedere con più chiarezza come funziona il mondo interno quando entra in relazione con gli altri. Ogni attività usa linguaggi diversi per permettere ad ognuno di osservare i propri processi senza sentirsi giudicati o esposti. Si lavora sulla fiducia reciproca, sul rispetto dello spazio personale, sul riconoscimento dei propri limiti e delle proprie possibilità. Il filo conduttore è la relazione: quella con sé, quella con il gruppo e quella con il proprio lato più nascosto. Il ritmo dell'incontro alterna momenti teatrali e leggeri a fasi più intime, passando da esperienze dinamiche a pratiche di ascolto silenzioso. Questo permette al gruppo di muoversi con naturalezza tra osservazione, espressione e integrazione, senza forzature. Al termine, i ragazzi portano con sé una mappa più chiara del proprio mondo interno, importante per la costruzione di relazioni più consapevoli, più libere e più autentiche.

Attività: n°6 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Il Sabotatore

I partecipanti si trovano seduti in cerchio. Al centro c'è un microfono. Il conduttore introduce il tema del "*sabotatore*", quella voce che tutti conoscono: il critico che commenta, giudica, sminuisce o pretende. Uno alla volta, i ragazzi vengono invitati a prendere il microfono e prestare la propria voce al sabotatore, come se fosse un personaggio, un ruolo teatrale, un ospite scomodo che finalmente può uscire allo scoperto con una frase, un tono, un'impressione. Può essere ironico, severo, buffo, esagerato, teatrale. Nella seconda fase, ognuno riprende il microfono e questa volta dà voce alla parte opposta, quella che incoraggia, sostiene, protegge e bilancia. La "*voce amica*". Alla fine dell'attività, si condividono impressioni generali sullo sbilanciamento tra le due voci, sulla forza che hanno, su come influenzano la performance musicale e le relazioni nel gruppo.

***Questa attività vuole*:** riconoscere con maggiore precisione i diversi ruoli interiori che si attivano nelle relazioni. Osservare come i ruoli si influenzano tra loro e come condizionano comportamenti e scelte. Sviluppare una maggiore consapevolezza delle dinamiche interne automatiche. Favorire l'integrazione delle parti attraverso l'esperienza corporea e teatrale. Sperimentare modalità nuove e più funzionali di dialogo tra le parti. Ridurre la reattività emotiva attraverso la distanza scenica. Rafforzare la capacità di essere "regista" del proprio mondo interno.

Cosa mi serve: un microfono (anche simbolico).

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Maschere Bianche

L’attività prevede l’uso di una maschera bianca come strumento di ascolto interiore. I ragazzi vengono invitati a sedersi in cerchio e a prendere in mano la maschera osservandola per qualche secondo riflettendo sul modo in cui ci mostriamo agli altri e quello, più intimo, che appartiene solo a noi. Il conduttore chiede di indossare la maschera lentamente, lasciando che il gruppo percepisca la sensazione del volto coperto ed il distacco sottile dall’esterno. Si accompagna l’esperienza con alcune domande da tenere dentro *(cosa mostro ogni giorno agli altri? Quale parte di me porto più spesso in scena quando mi guardano? Quali ruoli indosso automaticamente? Che immagine restituisco senza nemmeno pensarci?).*

Dopo qualche minuto, la guida sposta le domande sull’interno (*quali emozioni custodisco e non porto mai fuori? Cosa cambia quando non devo più controllare l’espressione?*) È un momento in cui la maschera diventa una protezione, uno spazio privato, un piccolo confine che permette di sentire meglio il proprio nucleo autentico. Quando tutti sono pronti, arriva il momento di togliere la maschera, con lo stesso gesto lento con cui l’avevano indossata. L’invito è di notare come cambia la sensazione del corpo ed il contatto con gli altri nel passaggio simbolico del tornare visibili dopo aver “*guardato dentro”.* Segue una fase facoltativa di condivisione, in cui chi lo desidera può descrivere ciò che ha percepito durante l’attività, cosa è emerso, quali immagini interiori, quali parti del sé sono risultate più esposte o più protette. L’attività si chiude riportando tutti al qui e ora, sottolineando che le parti che mostriamo e quelle che proteggiamo hanno entrambe dignità e valore, e che imparare a riconoscerle è un passo chiave verso un’intelligenza emotiva più solida e consapevole.

***Questa attività vuole*:** favorire la consapevolezza di ciò che mostriamo agli altri rispetto a ciò che sentiamo interiormente. Sviluppare la capacità di osservazione e introspezione sulle proprie emozioni e comportamenti. Allenare la riflessione sul concetto di identità sociale versus identità privata. Stimolare la comprensione del ruolo delle “*maschere*” nei rapporti interpersonali e nella comunicazione. Promuovere la capacità di riconoscere e accettare parti di sé che solitamente vengono nascoste. Favorire la consapevolezza della coerenza tra corpo, espressione e vissuto emotivo. Incoraggiare l’autenticità interiore come strumento di crescita personale. Potenziare l’empatia attraverso la riflessione sul comportamento e le emozioni degli altri.

Cosa mi serve: maschere bianche.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

L’ombra del gruppo

I partecipanti lavorano individualmente per identificare un frammento della propria “ombra”: un pensiero che non dicono, una paura, un desiderio non ammesso, una tensione, un’emozione compressa. Ognuno rappresenta quel frammento su un piccolo quadrato di carta. Quando tutti hanno completato il proprio pezzo, il gruppo mette insieme i quadrati su un grande cartellone per creare un unico mosaico collettivo: *l’ombra del gruppo*. Il lavoro si conclude con un momento di osservazione e condivisione volontaria delle proprie emozioni ombra anche in relazione a quella degli altri.

Questa attività vuole: riconoscere aspetti personali spesso nascosti o non espressi. Trasformare elementi emotivi difficili in simboli gestibili e osservabili. Favorire la consapevolezza delle proiezioni personali all’interno del gruppo. Allenare l’osservazione senza giudizio di sé e degli altri. Rafforzare la fiducia reciproca attraverso una condivisione non verbale. Integrare parti di sé viste come “ombra” in un contesto collettivo. Sperimentare la cooperazione nella costruzione di un prodotto simbolico comune.

Cosa mi serve: fogli, matite, colori, colla stick, cartellone.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Confini

L’attività si apre dividendo il gruppo in due sottogruppi, che si dispongono ai lati opposti della stanza. Il conduttore spiega che ogni persona dovrà avanzare verso il gruppo che ha di fronte con un ritmo lento e costante. Man mano che le due file si avvicinano, si chiede a tutti di ascoltare il momento esatto in cui qualcosa dentro di loro comincia a irrigidirsi o a sentire fastidio. Può essere un punto preciso nello spazio, una distanza minima o un’improvvisa sensazione che dice “*basta così”.* Quando quel punto viene raggiunto, ognuno si ferma. La stanza si riempie così di una serie di coppie ferme a distanze diverse, tutte legittime. Alcuni vicinissimi, altri molto più lontani. Si lascia qualche secondo di silenzio perché ognuno possa registrare ciò che sta provando: il tipo di tensione, il tipo di resistenza, la qualità dell’energia presente. Poi si chiede lentamente di tornare indietro, riprendendo posto nel proprio gruppo. A questo punto si apre un momento di confronto libero, in cui si esplora ciò che è accaduto. L’intera esperienza diventa un modo per riconoscere i confini come sensazioni concrete, intime, mutevoli. L’avvicinamento lento porta alla luce un dialogo silenzioso tra corpo ed emozione, un linguaggio sottile che spesso nelle relazioni quotidiane non ascoltiamo.

Questa attività vuole: rafforzare la capacità di percepire e definire i propri confini personali. Riconoscere le reazioni corporee legate all’invasione o all’abbandono dello spazio emotivo. Favorire una maggiore consapevolezza del modo in cui ci si muove nelle relazioni. Stimolare un ascolto profondo e non giudicante del proprio corpo. Promuovere il rispetto reciproco nello spazio condiviso. Esplorare in modo sicuro la dinamica vicinanza/distanza. Trasformare il movimento in strumento di consapevolezza relazionale.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

V.I.E. very important emotion

Viene proposto un percorso guidato di introspezione attraverso la visualizzazione delle proprie emozioni come se fossero entità viventi che accompagnano il partecipante. L'attività inizia con il gruppo seduto comodamente o disteso su tappetini, con gli occhi chiusi. Il conduttore guida una breve fase di centratura che inviti a portare attenzione al respiro e alle sensazioni corporee presenti nel momento. Una volta stabilita la centratura, si introduce la visualizzazione: i partecipanti sono invitati a immaginare un'emozione recente come un personaggio o un'entità che si muove nel loro corpo e nel loro spazio mentale. Si osserva come si manifesta questa emozione, quali forme assume, dove si localizza nel corpo, come si sposta e quali sensazioni suscita. Il conduttore guida il gruppo fornendo indicazioni su come percepire la qualità dell'emozione senza modificarla, suggerendo di notare eventuali pensieri o immagini che emergono e di lasciarli andare liberamente. Dopo un tempo sufficiente di esplorazione, si accompagna ogni partecipante a riflettere interiormente su cosa quell'emozione comunica, quali bisogni o messaggi porta e come può interagire in modo costruttivo con il proprio vissuto e con il gruppo. Al termine della visualizzazione, viene aperto uno spazio di condivisione volontaria, in cui ciascun partecipante può raccontare la propria esperienza, descrivere l'emozione osservata e riflettere su eventuali intuizioni emerse. Il conduttore facilita il confronto, sottolineando il valore della presenza, dell'ascolto di sé e della capacità di integrare le emozioni nella relazione con gli altri.

Questa attività vuole: sviluppare la consapevolezza emotiva individuale e collettiva. Allenare l'osservazione e la regolazione delle emozioni senza giudizio. Favorire la connessione tra corpo, mente ed emozioni. Potenziare la capacità di introspezione e riflessione personale. Promuovere l'empatia e la comprensione delle dinamiche emotive altrui. Sperimentare strumenti di gestione emotiva utili in contesti di gruppo o performance musicale.

Cosa mi serve: cuscini e/o tappetini yoga.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Diario delle emozioni (da presentare ad ogni incontro)

Su un quaderno, personale per ogni partecipante, ognuno potrà scrivere le emozioni provate durante le attività svolte. Il *diario delle emozioni* potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività, diventando strumento di elaborazione personale delle proprie emozioni.

Questa attività vuole: incentivare l'abitudine alla narrazione di sé come strumento di crescita e benessere. Rafforzare la capacità di riconoscere e denominare gli stati emotivi personali. Stimolare l'espressione verbale e grafica delle emozioni vissute nel corso delle attività. Supportare la memoria affettiva e la capacità di collegare emozioni a esperienze specifiche.

Cosa mi serve: un quaderno (personale), penne, matite.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Scheda valutativa – Sesto incontro

Titolo progetto: _____

Data: _____

Facilitatore: _____

1. Partecipazione e coinvolgimento

I partecipanti hanno aderito attivamente alle attività?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

I Partecipanti hanno mostrato interesse e attenzione durante il circle time e le attività successive?

• □ Molto

• □ Abbastanza

• □ Poco

• □ Per nulla

2. Clima relazionale

Si è creato un clima di fiducia e accoglienza nel gruppo?

• □ Molto positivo

• □ Positivo

• □ Neutro

• □ Poco positivo

Sono stati rispettati i tempi di parola e l'ascolto reciproco?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

3. Comprensione ed espressione delle emozioni

I partecipanti hanno riconosciuto e nominato emozioni durante le attività?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

I partecipanti hanno mostrato capacità di esprimere le emozioni anche attraverso mimica, musica o parole?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

4. Uso degli strumenti proposti

I partecipanti sono riusciti ad seguire la pratica di rilassamento e visualizzazione?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

I partecipanti hanno compreso e accettato l'uso del diario delle emozioni?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

5. Osservazioni e suggerimenti

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Sinfonie

Accordo di Suoni

Memorie - Nono Incontro

Questo incontro segna un momento di sintesi e riflessione nel percorso del gruppo. L'attenzione viene posta sulla raccolta, sull'osservazione e sulla valorizzazione delle esperienze emotive vissute nei precedenti appuntamenti. Ogni attività proposta ha l'obiettivo di accompagnare i partecipanti in una narrazione del sé, dove passato, presente e vissuto collettivo si incontrano, permettendo di riconoscere i cambiamenti interiori e di consolidare le consapevolezze acquisite. Si comincia con l'esplorazione delle emozioni che hanno segnato il percorso rendendoli tangibili e condivisibili, come in una libreria personale e collettiva. Si prosegue con momenti di introspezione, in cui il confronto tra "prima" ed "ora" permette di osservare i progressi emotivi e le trasformazioni interiori, rendendo visibile ciò che spesso resta nascosto nella quotidianità. La componente creativa e corporea trova spazio attraverso il mandala e il groviglio umano: gesti, segni e contatti diventano strumenti di presenza, collaborazione e fiducia reciproca. Le attività di mindfulness collegate al groviglio completano l'esperienza, invitando i partecipanti a sentire il proprio corpo, le tensioni, le pause e i flussi di energia, trasformando l'interazione in consapevolezza e centratura. In questo incontro si uniscono creatività, introspezione, gioco e meditazione, favorendo la continuità tra esperienza individuale e dimensione collettiva. L'obiettivo è rafforzare il senso di appartenenza al gruppo, sviluppare l'empatia e la fiducia, e preparare il terreno per la fase conclusiva del percorso. La narrazione personale trova uno spazio privilegiato anche attraverso il diario delle emozioni, che accompagna ciascun partecipante nella raccolta e riflessione sui propri vissuti. In questo incontro si offre un'occasione per osservare e riconoscere il percorso compiuto, per sentire le proprie emozioni nel presente e per prepararsi a portare fuori dal gruppo le consapevolezze e le risorse interiori maturate lungo il cammino.

Attività: n°6 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Libreria delle emozioni

L’attività invita i partecipanti a riorganizzare, nominare e condividere una parte del proprio vissuto emotivo emerso nel percorso. Il conduttore introduce il lavoro presentandolo come una piccola “libreria” simbolica, nella quale ogni emozione significativa trova un posto, una forma ed una memoria. Ogni partecipante riceve una scheda e viene invitato a scegliere un’emozione vissuta durante gli incontri, privilegiando quella che ha rappresentato un passaggio, una scoperta o una trasformazione personale. Nella fase successiva, viene chiesto a ciascuno di descrivere l’emozione attraverso una metafora (un luogo, un oggetto, un colore, una sensazione fisica, o un’immagine simbolica). La metafora deve permettere di esprimere l’essenza dell’emozione senza doverne raccontare direttamente il contenuto, favorendo così una comunicazione rispettosa e accessibile. Una volta completata la scheda, i partecipanti vengono invitati, uno alla volta, a depositarla in un contenitore comune predisposto al centro dello spazio. Il gesto di “archiviazione” diventa un atto simbolico: ciò che è stato vissuto viene riconosciuto, raccolto e affidato al gruppo. Segue un breve momento di condivisione volontaria, in cui chi lo desidera può leggere o descrivere la propria metafora. L’attività si conclude con una restituzione del conduttore attraverso una riflessione collettiva sull’esperienza, incoraggiando l’osservazione dei temi ricorrenti, delle differenze, delle risorse emerse e del valore della memoria emotiva nel percorso personale.

Questa attività vuole: favorire la rielaborazione simbolica delle emozioni emerse nel percorso. Promuovere consapevolezza emotiva e capacità di nominare e rappresentare stati interni. Rafforzare il senso di continuità tra le esperienze vissute nei vari incontri. Stimolare l’ascolto reciproco e la condivisione rispettosa. Incrementare empatia e sensibilità verso i vissuti degli altri. Valorizzare l’esperienza collettiva attraverso una memoria condivisa. Preparare alla fase di chiusura del percorso, facilitando integrazione e deposito emotivo.

Cosa mi serve: schede, penne, contenitore.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Prima d’Ora

L’attività si sviluppa come un momento di integrazione, utile a riconoscere il percorso personale maturato nel corso degli incontri. Ogni partecipante riceve un foglio, diviso in due sezioni. La prima parte è dedicata a una rievocazione del “prima”, invitando a riportare parole, immagini o simboli che descrivano modalità, emozioni e schemi che caratterizzavano il punto di partenza emotivo all’inizio del percorso. Si chiede di lavorare con spontaneità così da restituire una fotografia autentica del sé precedente. La seconda sezione riguarda l’“ora” e permette di riconoscere consapevolezze, cambiamenti, miglioramenti e nuove posture interiori maturate durante gli incontri. Il gruppo viene guidato attraverso domande mirate che facilitano la riflessione *(es. cosa oggi appare più chiaro, quali automatismi sono emersi, quali reazioni sono diventate più consapevoli, quali confini risultano più definiti o più morbidi, quali scoperte sono state integrate)*. Una volta completate le due sezioni, ogni partecipante traccia una linea che collega visivamente il “prima” e l’“ora”. La linea rappresenta il viaggio compiuto e permette di rendere tangibile un processo che, nella quotidianità, spesso passa inosservato. La fase finale prevede un breve momento di condivisione in coppie o piccoli gruppi. Ognuno comunica un elemento significativo emerso dal “prima” e un elemento dell’“ora” che sente rilevante.

***Questa attività vuole*:** favorire consapevolezza del cambiamento personale. Riconoscere progressi emotivi e comportamentali. Integrare consapevolezze acquisite nel percorso. Facilitare verbalizzazione e simbolizzazione dell’esperienza. Preparare il gruppo alla fase di chiusura del decimo incontro. Ridurre la distanza tra percezione del sé passato e del sé attuale.

Cosa mi serve: fogli, penne.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Mandala

Questa esperienza porta il gruppo a cogliere visivamente la traccia che ognuno ha lasciato nel percorso. Sul pavimento viene posto un grande cartellone (o più fogli assemblati). Al centro viene disegnato un punto di partenza simbolico, il nucleo del gruppo. Ogni partecipante sceglie un colore e aggiunge un segno personale (una linea, un puntino, una forma semplice, un simbolo, una parola breve). L'obiettivo è lasciare un'impronta che rappresenti la propria presenza nel percorso. Il conduttore invita a procedere in silenzio, in modo meditativo, lasciando che siano le sensazioni a guidare la scelta del segno. I simboli ed i segni si intrecciano formando un mandala collettivo, rappresentazione visiva dell'incontro tra le individualità. Una volta completato, i partecipanti camminano lentamente intorno al foglio e osservano l'insieme. Si conclude con una breve riflessione guidata.

Questa attività vuole: rafforzare il senso di appartenenza al gruppo. Dare forma visiva e simbolica al percorso svolto. Promuovere la consapevolezza delle differenze individuali come risorsa comune. Facilitare un'esperienza di collaborazione non verbale. Stimolare la presenza nel "qui e ora" attraverso un gesto creativo semplice. Preparare emotivamente alla chiusura del percorso. Favorire una forma di introspezione condivisa attraverso l'osservazione del risultato finale.

Cosa mi serve: cartellone, colori, matite.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Groviglio

L’attività inizia con un partecipante che assume una posizione qualsiasi tranne quella diritta. Il partecipante successivo si collega al precedente usando solo due punti del corpo (mano con spalla, piede con ginocchio, gomito con braccio, ecc.). Uno alla volta, tutti i membri del gruppo si uniscono, creando un groviglio umano di persone interconnesse. Durante il gioco, il gruppo prova a mantenere l’equilibrio e a muoversi insieme, sperimentando il coordinamento, la fiducia reciproca e la gestione delle difficoltà. La sfida è trovare un equilibrio condiviso senza rompere i collegamenti, osservando come ogni gesto e movimento influenzi l’insieme. La rielaborazione finale avviene in cerchio: il conduttore stimola la condivisione delle emozioni emerse, delle difficoltà incontrate nel collaborare e delle intuizioni nate dal contatto fisico e dalla cooperazione collettiva.

***Questa attività vuole*:** favorire la fiducia reciproca e la cooperazione nel gruppo. Stimolare l’ascolto corporeo e la consapevolezza di sé e degli altri. Allenare il problem solving attraverso il coordinamento e la gestione delle difficoltà. Incoraggiare la sperimentazione emotiva e la creatività collettiva.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Sbrogliati

Si prosegue l'attività "groviglio", in cui ogni partecipante aveva creato un intreccio di contatti fisici con gli altri. Si guida quindi un esercizio di respirazione lenta e profonda, chiedendo ai partecipanti di sincronizzare il respiro con le proprie percezioni corporee e con i movimenti delicati degli altri. Il groviglio diventa così un oggetto di osservazione e di meditazione; ogni tensione viene percepita senza giudizio, e ogni piccolo movimento osservato come parte di un flusso condiviso. Successivamente, i partecipanti iniziano a sciogliere lentamente il groviglio, seguendo e mantenendo attenzione ai contatti e alle sensazioni interne. L'atto di sciogliere il groviglio diventa simbolico del rilascio della tensione, della fluidità nei rapporti e della fiducia nel lasciarsi andare. Alla fine, una volta completamente sciolti, si invita il gruppo a sedersi, chiudere gli occhi per qualche respiro e riflettere su come il corpo e le emozioni siano cambiate durante l'esperienza. Il conduttore stimola un breve momento di condivisione sulle sensazioni provate, su come sia stato percepire i contatti, il rilascio delle tensioni e l'esperienza del gruppo come flusso armonico.

Questa attività vuole: favorire la consapevolezza corporea e la percezione delle tensioni interne. Allenare la capacità di rilassamento e centratura attraverso la respirazione. Sviluppare fiducia reciproca e attenzione agli altri. Promuovere la mindfulness dinamica e l'ascolto delle emozioni e sensazioni. Facilitare il rilascio dello stress e la fluidità nei movimenti e nelle relazioni. Potenziare il problem solving emotivo, imparando a muoversi e reagire con calma nelle situazioni complesse.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Diario delle emozioni (da presentare ad ogni incontro)

Su un quaderno, personale per ogni partecipante, ognuno potrà scrivere le emozioni provate durante le attività svolte. Il *diario delle emozioni* potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività, diventando strumento di elaborazione personale delle proprie emozioni.

Questa attività vuole: incentivare l'abitudine alla narrazione di sé come strumento di crescita e benessere. Rafforzare la capacità di riconoscere e denominare gli stati emotivi personali. Stimolare l'espressione verbale e grafica delle emozioni vissute nel corso delle attività. Supportare la memoria affettiva e la capacità di collegare emozioni a esperienze specifiche.

Cosa mi serve: un quaderno (personale), penne, matite.

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).

Scheda valutativa – Nono incontro

Titolo progetto: _____

Data: _____

Facilitatore: _____

1. Partecipazione e coinvolgimento

I partecipanti hanno aderito attivamente alle attività?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

I Partecipanti hanno mostrato interesse e attenzione durante il circle time e le attività successive?

• □ Molto

• □ Abbastanza

• □ Poco

• □ Per nulla

2. Clima relazionale

Si è creato un clima di fiducia e accoglienza nel gruppo?

• □ Molto positivo

• □ Positivo

• □ Neutro

• □ Poco positivo

Sono stati rispettati i tempi di parola e l'ascolto reciproco?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

3. Comprensione ed espressione delle emozioni

I partecipanti hanno riconosciuto e nominato emozioni durante le attività?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

I partecipanti hanno mostrato capacità di esprimere le emozioni anche attraverso mimica, musica o parole?

• □ Sempre

• □ Spesso

• □ Qualche volta

• □ Raramente

4. Uso degli strumenti proposti

I partecipanti sono riusciti ad seguire la pratica di rilassamento e visualizzazione?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

I partecipanti hanno compreso e accettato l'uso del diario delle emozioni?

• □ Molto bene

• □ Bene

• □ Abbastanza

• □ Poco

5. Osservazioni e suggerimenti

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).