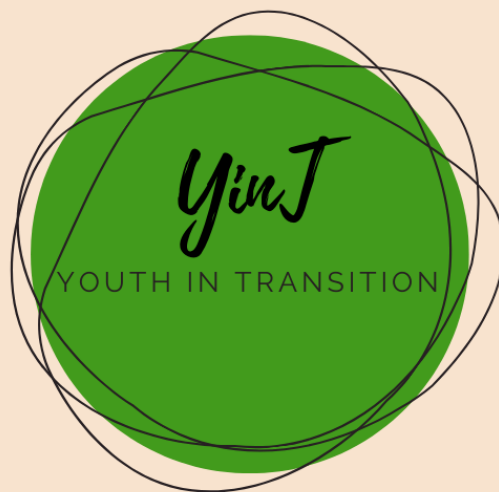


YinT

YOUTH IN
TRANSITION

handbook



Indice

| | |
|--|-----------|
| 1. Introduzione | 4 |
| Il Quadro 4D | 5 |
| Temi e struttura del Manuale YINT | 5 |
| Weaving the dimensions together | 6 |
| Intrecciare le dimensioni | 6 |
| Sintesi dei temi | 7 |
| All'interno di ogni dimensione, il manuale esplora i seguenti temi: | 7 |
| 2. Competenze | 7 |
| Competenze per dare forma al futuro | 7 |
| Approccio alle competenze | 8 |
| 3. Attività di blended transformative learning per stili di vita sostenibili/rigenerativi a prova di futuro | 9 |
| Blended Learning | 9 |
| Alcuni suggerimenti per la facilitazione | 10 |
| 4. Attività nella dimensione della visione del mondo | 11 |
| Introduzione alla dimensione della visione del mondo | 11 |
| Tema A - Ricordare e conoscere | 13 |
| Attività: Il fiume della vita (da 1,5 a 3 ore) | 14 |
| Attività: Intervistare gli anziani (da 3 a 5 ore +) | 15 |
| Attività: Condivisione profonda (sincronizzata) | 16 |
| Tema B - Interconnessione e visione | 17 |
| Attività: Allargare i cerchi (sincronizzato) | 17 |
| Attività: Pro e contro della visione tradizionale e moderna del mondo | 19 |
| Attività: Visione e previsione di futuri sostenibili (sincronizzato) | 21 |
| Tema C - Transizione | 22 |
| Attività: Diventare agenti di cambiamento consapevoli (sincronizzato) | 22 |
| 5. Attività nella dimensione ecologica | 24 |
| Introduzione alla dimensione ecologica | 24 |
| Tema A: Impronta ecologica 1 | 26 |
| - Cos'è, a che punto siamo e dove dobbiamo arrivare? | 26 |
| Workshop 1: Vivere con la giusta quota del mondo | 26 |
| Attività: Pianeta B | 27 |
| Attività Esperimento mentale: Viaggio in astronave verso Ganimede | 28 |
| Attività: Giorno di superamento della Terra 1 | 30 |
| Attività: Earth Overshoot Day 2 : Sposta la data! | 32 |
| Tema B: Impronta ecologica 2 | |
| - dove mi trovo e cosa posso fare per una quota equa per tutti? | 33 |

| | |
|---|-----------|
| Laboratorio 2 Impronta ecologica 2 - Una parte equa del mondo | 33 |
| Introduzione: Impronta ecologica - Una parte equa del mondo | 33 |
| Attività: L'impronta ecologica | 35 |
| Attività: Collegare felicità e piccola impronta | 37 |
| Laboratorio 3 - Tema C - Attivarsi | 38 |
| Attività: Cos'è l'ecoattivismo (incl. introduzione al laboratorio) | 38 |
| Attività: Lavoro di gruppo: idee, visioni e piani per l'ecoattivismo | 40 |
| Attività: Azione! Partendo per un'attività/azione | 41 |
| 6. Attività nella dimensione economica | 42 |
| Introduzione alla dimensione ecologica | 42 |
| Tema A: Valori - è solo una questione di soldi? | 42 |
| Attività: Una bella serata con gli amici | 44 |
| Attività: La storia del grillo e della formica | 45 |
| Tema B: Laboratorio Nuove visioni: Economia delle risorse, condivisione locale, beni comuni | 47 |
| Attività del laboratorio Nuove visioni | 48 |
| Introduzione/Inquadramento: | 48 |
| Attività: La proprietà obbliga | 48 |
| Attività: Carta della Terra | 48 |
| Attività: Velo di ignoranza e ridefinizione dell'equità | 49 |
| Attività: Commons: Una tragedia o una grande opportunità per l'economia del futuro? | 50 |
| Attività: La governance dei beni comuni | 50 |
| Riflessione sul workshop Nuove visioni | 51 |
| Tema C - Combinazione Connect; risparmiare denaro e salvare l'impronta | 51 |
| 7. Attività nella dimensione sociale | 52 |
| Introduzione alla dimensione sociale | 52 |
| Perché? | 52 |
| Come? | 52 |
| Tema di attività 1.1 Regole di base per questo gruppo | 54 |
| Tema di attività 1.2 Uscire dalla zona di comfort? | 56 |
| Tema di attività 1.3 Motivazione | 59 |
| Tema dell'attività 2.1 Creare una poesia o un rap | 63 |
| Tema di attività 2.2 Disegnare un conflitto | 63 |
| Tema di attività 2.3 Dimensioni del conflitto | 65 |
| Tema di attività 3.1 Laboratorio futuro per l'inclusione della comunità | 69 |
| Tema di attività 3.2 La storia di Abigail | 70 |
| References | 74 |



| | |
|--|-----|
| APPENDICI | 75 |
| APPENDICE 1 - Manuale YINT - Abbreviazioni | 76 |
| Appendice 2 - Teoria del cambiamento | 77 |
| Appendice 3 - Tabella di formazione | 78 |
| Appendice 4 - Pool di attività generali. | 79 |
| Trasversale alle dimensioni | 79 |
| Attività 1a - Conoscere gli SDG (cosa sono?) | 81 |
| Attività 1b - Conoscere gli SDG (esercizio di mingling - utilizzando le flash card degli SDG) | 82 |
| Attività 2. Riflessione e dialogo su: Cosa mi sostiene? Cosa voglio sostenere? | 84 |
| Attività 3. Esercizio di focalizzazione sull'essere elementare (adattato da Ecologia profonda) | 86 |
| Attività 4. Il nostro mondo - il nostro futuro - Storie di SDG da tutto il mondo (Mappa del mondo SDG) | 90 |
| Attività 6. Se l'umanità fosse invitata a unirsi alla "Federazione Unita dei Pianeti" (* Star Trek), cosa dovremmo fare per essere pronti? | 92 |
| Attività 7. "Vision Quest" - Pensare e sentire il proprio futuro | 94 |
| Attività 8. Ascolto profondo (attività per imparare e sperimentare l'ascolto profondo con empatia e compassione verso gli altri) | 96 |
| Attività 9. Parlare con il cuore | 100 |
| Attività 10. Il pozzo del tempo profondo | 102 |
| Attività 11. Che cosa pensi? Mappatura sociometrica (a che punto siamo?) | 107 |
| Attività 12. Esplorare i valori e perché sono importanti | 111 |
| Attività 13 Raccogliere i doni degli antenati | 113 |
| Attività 14. Condividere una storia di vita | 116 |
| Appendice 5 - Attività economiche aggiuntive | 118 |
| Neotopia - sarebbe un paradiso o un inferno | 118 |
| Discussione di gruppo: Diminuire i nostri desideri o aumentare i nostri mezzi? | 120 |
| Gioco di ruolo: il volo della felicità verso Ganimede: | 121 |
| Quali ricerche sono utili per misurare la felicità - Indice di sviluppo umano | 121 |
| Una lettera ai vostri 50 anni! | |



1. Introduzione

Il manuale si rivolge a facilitatori e formatori che cercano di introdurre i temi dell'EDUCAZIONE PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE (ESD) a partecipanti che potrebbero non essere molto interessati, non avere familiarità con gli argomenti o avere difficoltà ad accedere all'ESD.

Nasce dal progetto *Youth in Transition (YINT)*, un progetto nell'ambito del programma Erasmus+, attuato da sei partner in Scozia, Danimarca, Austria e Italia nel 2021-2022 (Don Bosco 2000, GAIA Education, NOAH, HAUP, Platform Footprint e LOES, la rete danese di ecovillaggi).

YINT opera *all'interno di un triangolo*, in cui l'ARTE/CREATIVITÀ, l'ESD e i GIOVANI "difficili da raggiungere" sono collocati in ogni angolo. Tutti i materiali contenuti in questo manuale saranno orientati all'applicazione di un modo artistico e creativo per raggiungere gruppi target difficili da raggiungere tra i giovani con il messaggio della sostenibilità, preferibilmente in modi che offrano uno spazio per l'apprendimento misto. Questa è la sfida che i partner hanno lanciato nel progetto e questa guida è la risposta comune alla sfida.

Possiamo cambiare il mondo - se cambiamo la nostra mentalità:

L'obiettivo principale di questo manuale è portare il potere trasformativo dell'istruzione alla sua massima potenza e consentire ai giovani socialmente esclusi (vedi appendice 2 della Teoria del cambiamento YINT) di diventare agenti del futuro sostenibile che desiderano.

Con questa guida noi autori, provenienti da quattro Paesi, vogliamo accendere il fuoco dell'essere parte di questo futuro sostenibile e speriamo di aiutare più persone a trasformarsi in "moltiplicatori" del cambiamento. Il manuale vuole essere un aiuto per svolgere attività con i giovani che alimentino un cambiamento sostenibile e rigenerativo.

Attiviamoci insieme!

Il quadro 4D

Il partenariato YINT si è basato sul quadro 4-D di Gaia Education, che comprende la visione del mondo, gli aspetti ecologici, sociali ed economici della sostenibilità. Nel corso degli anni, il programma di studi 4D è stato adattato a molti contesti e nel progetto YINT i partner hanno provato a creare contenuti per i giovani meno abbienti incorporando in modo specifico la creatività e le attività di apprendimento misto.



Temi e struttura del Manuale YINT

I temi del manuale YINT si baseranno sul quadro 4D di Gaia Education, come principio strutturante, ma anche perché i partner condividono e credono in questo modello olistico di sostenibilità. È quindi possibile per i facilitatori scegliere tra i diversi metodi ed esercizi all'interno di ciascuna dimensione, per creare un focus, ma anche per mescolarli tra loro, come richiesto dalla situazione concreta.

La struttura del manuale YINT prevede quindi - dopo l'introduzione generale e i consigli per la facilitazione per gli interessati - una presentazione di attività selezionate per ogni dimensione, comprese le opportunità di apprendimento misto, oltre a un allegato con attività extra che attraversano le dimensioni (Appendice 4). Aiuto al lettore:

DIMENSIONE - la struttura del manuale, nelle quattro dimensioni di GAIA Education

TEMI - ciascuna delle dimensioni esplora tre o quattro aree tematiche che chiamiamo temi, da approfondire attraverso le attività e i workshop.

ATTIVITÀ - un processo educativo volto a stimolare l'apprendimento attraverso l'esperienza concreta. Alcune attività provengono in modo significativo dal lavoro esistente dei partner, contestualizzato al progetto YINT, mentre altre sono state sviluppate solo per il progetto YINT.

WORKSHOP - una serie di attività consigliate che creano un'esperienza di workshop significativa all'interno o tra diverse dimensioni.

Intrecciando le dimensioni

Si noti che le dimensioni sono presentate in modo non prioritario, poiché tutte si alimentano a vicenda. Il Manuale YINT può quindi essere utilizzato in modo selettivo in base alla situazione formativa effettiva.

Ci sono diversi modi per farlo.

Introdurre il mandala 4D

In ogni workshop e riflettere su di esso dopo le varie attività, notando i collegamenti.

Sviluppare materiali didattici che utilizzino il quadro delle 4D

Le schede SDG di Gaia Education ne sono un esempio, in quanto sollevano domande su come ogni SDG abbia implicazioni e soluzioni sociali, economiche, ecologiche e di visione del mondo/cultura.

Adattare le attività del manuale per inquadrare le 4D

Questo può essere applicato a molte delle attività, in particolare a quelle di riflessione, sintesi e apprendimento¹.

Ad esempio, nell'attività *Worldview - Intervistare gli anziani* si potrebbero adattare le domande che inquadrano le quattro dimensioni e creare un'opera visiva che le rappresenti utilizzando il mandala delle 4D.

Tali domande/riflessioni potrebbero includere

Economia: come si guadagnavano da vivere i vostri nonni? È cambiato durante la loro vita?

Worldview: Condividete una tradizione culturale dei vostri antenati?

Sociale: come si festeggiava nella comunità in cui si è cresciuti?

Ecologia: cosa è cambiato durante la vostra vita nella natura? (ad es. uccelli, animali, alberi, qualità dell'acqua, ecc.)

Incorporare il quadro delle 4D nel processo di debriefing, riflessione e sintesi. Incrociare le attività delle diverse dimensioni e utilizzare le attività trasversali che si riferiscono alle 4D.

¹ <https://www.gaiaeducation.org/sdg-handbook-en>

Sintesi dei temi

All'interno di ogni dimensione, il manuale esplora i seguenti temi:



2. Le competenze

L'attuale situazione di "crisi multipla" richiede persone disposte e capaci di cambiare il mondo. È nostro compito, come facilitatori e formatori, contribuire all'empowerment dei giovani affinché siano coinvolti nel plasmare la società in una direzione più resiliente e rigenerativa. Questo vale anche per i gruppi che sono rimasti ai margini per qualsiasi motivo: perché non sanno cosa possono fare, perché non hanno il coraggio, perché non ne vedono l'utilità o perché non sono mai stati sostenuti.

In primo luogo, per avere successo nella protezione del clima è necessaria la conoscenza. In secondo luogo, la capacità di tradurre questa conoscenza in azione. E terzo, è necessario avere il desiderio di agire. Sono necessarie conoscenze, competenze e attitudini per attuare i cambiamenti necessari. Il manuale cercherà di soddisfare questi diversi fattori.

Competenze per dare forma al futuro

Per dare forma alla nostra vita, si utilizzano la capacità di leggere e scrivere, le competenze linguistiche e altre abilità di base. Inoltre, ogni professione richiede una serie di competenze specifiche. Ma cosa serve per salvare il pianeta? L'educatore tedesco Gerhard DeHaan ha pensato a quali competenze sono necessarie per progettare il futuro. Ecco alcune delle competenze che ritiene necessarie per dare forma al futuro:

Curiosità: Nessuno ha ancora la soluzione, quindi è importante rimanere curiosi. Dovremmo chiederci come possiamo suscitare e incoraggiare la curiosità.

Un'idea di giustizia: Abbiamo bisogno di un buon senso di ciò che è giusto e di ciò che non lo è. Dobbiamo anche sapere che non esiste una giustizia assoluta.

Un nuovo modo di affrontare i conflitti e le contraddizioni: Vogliamo andare in vacanza, con gli amici e la famiglia. Ma i viaggi in aereo inquinano. Cosa possiamo fare? Dobbiamo affrontare i conflitti che tutti abbiamo e trovare soluzioni valide, anche se non è possibile a breve termine.

Capacità di motivare se stessi e gli altri: Agire è una grande sfida. È più facile farlo insieme. Dovremmo cercare dei modi per motivarci maggiormente a vicenda.

Capacità di lavorare insieme: La capacità di lavorare insieme è un'altra chiave per il successo di una grande impresa.

Compassione. Tutto quanto sopra rimarrà vuoto e privo di significato se non ci preoccupiamo di come stanno gli altri e di come sta la natura. La compassione si può anche praticare, imparare, soprattutto attraverso attività extrascolastiche.

Per dare forma alla nostra vita, si utilizzano la capacità di leggere e scrivere, le competenze linguistiche e altre abilità di base. Inoltre, ogni professione richiede una serie di competenze specifiche. Ma cosa serve per salvare il pianeta? L'educatore tedesco Gerhard DeHaan ha pensato a quali competenze sono necessarie per progettare il futuro. Ecco alcune delle competenze che ritiene necessarie per dare forma al futuro:

- **Curiosità:** Nessuno ha ancora la soluzione, quindi è importante rimanere curiosi. Dovremmo chiederci come possiamo suscitare e incoraggiare la curiosità.
- **Un'idea di giustizia:** Abbiamo bisogno di un buon senso di ciò che è giusto e di ciò che non lo è. Dobbiamo anche sapere che non esiste una giustizia assoluta.
- **Un nuovo modo di affrontare i conflitti e le contraddizioni:** Vogliamo andare in vacanza, con gli amici e la famiglia. Ma i viaggi in aereo inquinano. Cosa possiamo fare? Dobbiamo affrontare i conflitti che tutti abbiamo e trovare soluzioni valide, anche se non è possibile a breve termine.
- **Capacità di motivare se stessi e gli altri:** Agire è una grande sfida. È più facile farlo insieme. Dovremmo cercare dei modi per motivarci maggiormente a vicenda.
- **Capacità di lavorare insieme:** La capacità di lavorare insieme è un'altra chiave per il successo di una grande impresa.
- **Compassione.** Tutto quanto sopra rimarrà vuoto e privo di significato se non ci preoccupiamo di come stanno gli altri e di come sta la natura. La compassione si può anche praticare, imparare, soprattutto attraverso attività extrascolastiche.

Approccio delle capacità

Una buona vita ha bisogno di risorse, ma anche della capacità di usarle bene. Se volete essere mobili, avete bisogno di un veicolo, come una bicicletta. Ma bisogna essere in grado di guidarla. Questo vale per molte questioni di sostenibilità: abbiamo bisogno di energie rinnovabili, ma dobbiamo anche usarle in modo sensato, dobbiamo pianificare i nostri viaggi in modo sostenibile, ecc.. Amartya Sen (India) e Martha Nussbaum (Stati Uniti) hanno riflettuto sulle capacità necessarie per una vita sostenibile e hanno individuato dieci capacità fondamentali. Eccone cinque:

- Essere in grado di usare i sensi, immaginare, pensare e ragionare - e di fare queste cose in modo "veramente umano". Capire la sensazione del sole o della pioggia sulla pelle, ascoltare i suoni della natura, godere della musica e delle arti: sono cose che tutti noi dovremmo essere in grado di fare.
- Essere in grado di vivere con e verso gli altri, riconoscere e mostrare preoccupazione per gli altri esseri umani, impegnarsi in varie forme di interazione sociale; essere in grado di



immaginare la situazione di un altro. Prendersi cura degli altri, dei loro bisogni e dei loro sentimenti ci rende veramente umani.

- Essere in grado di vivere con attenzione e in relazione agli animali, alle piante e al mondo della natura. Il famoso filosofo Albert Schweizer diceva: "Io sono la vita che vuole vivere in mezzo alla vita che vuole vivere".
- Essere in grado di ridere, giocare, godere di attività ricreative. Divertiamoci! Fa parte di una buona vita.
- Essere in grado di partecipare efficacemente alle scelte politiche che regolano la propria vita.

Queste competenze e capacità sono al centro di tutte le attività presentate in questo manuale.

Sono state leggermente ristrutturare rispetto alla loro origine per funzionare in un contesto di apprendimento misto.

3. Attività di apprendimento trasformativa di Blended Learning per stili di vita sostenibili/rigenerativi a prova di futuro

Il titolo lungo del paragrafo dice tutto: non è un compito facile. In questo progetto ci siamo impegnati a creare una selezione di metodi ed esercizi che potessero funzionare non solo offline, ma anche online e in versione mista, sfruttando i punti di forza di diverse modalità. L'intenzione iniziale era quella di poter soddisfare diversi gruppi target, attraverso vari approcci - offline, online, misti, artistici, creativi, ecc.

Blended Learning

L'apprendimento misto può funzionare in vari modi, ma spesso si distingue tra processi online sincronizzati e non sincronizzati. I processi sincronizzati sono quelli in cui i partecipanti si incontrano online nello stesso momento, ad esempio attraverso una riunione online. I processi non sincronizzati sono quelli in cui i partecipanti partecipano in momenti diversi, ad esempio partecipando a una discussione su Facebook. Se un facilitatore desidera che i partecipanti prendano una decisione comune, un processo sincronizzato è un vantaggio. Se invece vuole che i partecipanti approfondiscano una domanda, i processi non sincronizzati possono essere un vantaggio. I seguenti aspetti sono per lo più orientati ai processi non sincronizzati. Le dinamiche di gruppo online sono spesso più volatili perché i partecipanti possono facilmente attivarsi e disattivarsi, ma questo è anche un punto di forza, perché il processo flessibile distribuito nel tempo e nello spazio può essere adattato alle esigenze quotidiane dei partecipanti e ad altre responsabilità come lavoro, famiglia, disabilità, ecc.

Per lavorare in modo flessibile con gruppi di giovani "difficili da raggiungere" come quelli di YINT (o di chiunque altro) online, è importante creare una forte impalcatura intorno all'apprendimento misto, essendo più espliciti come facilitatori nel comunicare (in termini popolari) le 7 "W": Chi fa cosa, con chi, a che ora, dove e con quale scopo. Ciò significa che voi, in qualità di facilitatori, preferibilmente attraverso vari mezzi di comunicazione, scrittura e video, comunicate:

- *Qual* è il tema (i titoli),
- *Qual* è lo scopo generale di questa sessione,
- *Cosa* ci si aspetta che facciano i partecipanti,
- *Quando* ci si aspetta che lo facciano,
- *Come* il facilitatore interagirà (come e quando presenterà qualcosa, come e quando darà un feedback, commenterà, sarà disponibile per le domande, ecc),
- *Con chi* devono interagire i partecipanti e
- *Su cosa* dovranno interagire e con quale scopo,
- *Quando* ci si aspetta che presentino/carichino/commentino ecc. e
- *Dove* (su quale piattaforma online, in quale cartella, con quale nome di documento, ecc.)

Se c'è più di un tema di discussione in un dialogo a thread, separare i temi in thread separati, poiché i partecipanti possono facilmente perdere la visione d'insieme online. Il facilitatore costruisce l'impalcatura su cui i partecipanti devono (possono) camminare e devono sapere dove possono



camminare, per così dire. Ciò è possibile solo con un gruppo target che dispone di una piccola quantità di risorse, ad esempio la lingua, il tempo, l'attenzione, la scuola. Conclusioni: La struttura dei processi di apprendimento misto deve essere chiara, facile da capire e pronta ad agire.

Il manuale è stato strutturato intorno alle competenze fondamentali identificate, considerate critiche per raggiungere e potenziare i giovani emarginati/vulnerabili nel loro percorso verso un futuro sostenibile e rigenerativo. L'attenzione si concentra quindi su come attirare l'attenzione e gli interessi dei gruppi target e, attraverso le attività, informare e creare le condizioni per l'empowerment e il pensiero e la pratica rigenerativa. Questo porta a passare da una prospettiva centrata sull'uomo a una centrata sulla comunità e sul pianeta e ad applicare il regionalismo/localismo nelle loro vite.

Alcuni suggerimenti per la facilitazione

Apertura e chiusura - L'inizio e la fine delle sessioni sono importanti per aprire e chiudere lo spazio. Si raccomanda di iniziare e terminare ogni sessione di attività (sincronizzata e non) con un breve momento contemplativo, in modo da coltivare un'atmosfera fruttuosa per l'apprendimento. Per alcuni gruppi potrebbe essere appropriato avere una breve sessione di mindfulness ogni giorno, mentre per altri le pratiche del loro background tradizionale (sincronizzate) potrebbero essere incorporate in una pausa. Può anche essere importante valutare l'energia del gruppo attraverso un giro di parole in cui ogni partecipante ha la possibilità di parlare. Una contemplazione può portare un'atmosfera calma, mentre raccontare una barzelletta può aumentare l'energia del gruppo. Il facilitatore deve preparare e pensare continuamente a questo momento.

Le sessioni online spesso necessitano di attività di apertura aggiuntive che aiutino i partecipanti a familiarizzare con la scrittura (comunicazione) al gruppo, ad esempio il "Concept-Baton", in cui un partecipante inizia a spiegare un concetto rilevante del tema e passa il "testimone" al partecipante successivo.

Può essere semplicemente un giro avviato dal facilitatore in cui i partecipanti (sincronizzati) dicono alcune parole o (non sincronizzati) scrivono alcuni pensieri dell'ultima volta che si sono incontrati. Questo può anche essere un "battito di barzellette", un "battito di pensieri dell'ultima volta", ecc.

Utilizzo di un approccio partecipativo

L'obiettivo è creare le condizioni per l'empowerment e dimostrarlo nell'approccio di facilitazione. Si può raccomandare di seguire il più possibile il "Ciclo di apprendimento pratico-esperienziale"².

In sintesi:

1. Creare o attingere a un'esperienza vissuta dai partecipanti (gli esercizi).
2. Riflettere sui sentimenti relativi all'esperienza
3. Osservazioni di situazioni specifiche nell'esercizio
4. Tracciare le lezioni apprese dall'esperienza
5. Riflettere su come applicare l'esperienza

Esistono competenze di base necessarie come strumenti per facilitare questo tipo di apprendimento, come porre domande aperte, domande di approfondimento, ascolto profondo, parlare/scrivere in modo snello, riassumere, parafrasare. Sono fattori molto importanti e determinanti per fare un buon facilitatore - o il contrario. Soprattutto con i gruppi "difficili da raggiungere", è importante non sottoporre le persone a stress, ma andare incontro alle persone dove si trovano, senza dover fare più di quello che è nella loro zona di comfort e di apprendimento immediato. I facilitatori possono dare un contributo alle sessioni sintetizzando i risultati del gruppo nel tema dell'apprendimento. Questa è un'arte, in quanto il facilitatore deve onorare i contributi, possibilmente alcuni aspetti che non conosceva, e non essere troppo attaccato al risultato.

² Ref. Gaia Education, Mindful Participatory Facilitation for Empowerment.

Progettare le sessioni

Come facilitatori, è fondamentale valutare le esigenze dei partecipanti e progettare le sessioni e i processi di conseguenza. Tuttavia, all'inizio dell'attività, verificate nuovamente le aspettative e, se necessario, modificate la progettazione della sessione. Durante le sessioni, i facilitatori devono leggere costantemente l'energia del gruppo e adattare le attività di apprendimento quando necessario. Questo si chiama "progettazione emergente". Durante l'apprendimento, ascoltate profondamente i contributi dei partecipanti (la loro partecipazione), annotando attentamente i punti chiave (a mente, su lavagne a fogli mobili o sulla piattaforma online) e intrecciandoli nelle conclusioni dell'apprendimento, combinandoli e sintetizzandoli con i contributi dei facilitatori (leadership).

A volte ci possono essere più contributi da parte dei partecipanti, altre volte più da parte dei facilitatori, o in egual misura, a seconda dell'argomento, delle persone coinvolte o del contesto della situazione. Le pratiche di mindfulness e l'autogestione diranno dove si trova l'equilibrio. Questa è l'intuizione al lavoro, la sincronia tra testa, cuore e corpo. Se come facilitatore trovate difficile percepire il gruppo online, reagite ponendo una domanda per ottenere le informazioni (feedback) di cui avete bisogno per facilitare il processo, ad esempio "Come stai in questo momento"? La progettazione di una sessione trarrà beneficio da una variazione di attività, come un mix di interventi dei facilitatori, discussioni in plenaria, lavori di gruppo, giochi, ecc. Sempre con una buona introduzione/quadro di ciò che ci si può aspettare dalla sessione e un debriefing, in cui i partecipanti possono condividere ciò che hanno vissuto. Il tutto condito da energizzanti e da un'attenzione continua da parte dei facilitatori per creare un buon spazio di apprendimento inclusivo e partecipativo.

4. Attività nella dimensione Worldview

Introduzione della dimensione Worldview³

Questo capitolo esplora i sistemi di credenze delle visioni del mondo prevalenti e come cambiano in contesti diversi. C'è una ribellione nell'atto di crescita della consapevolezza. I giovani gravitano verso questa consapevolezza perché stanno scoprendo chi sono e quali sono le loro possibilità. Un approccio "sistemico" enfatizza le connessioni tra mente, attività, processi e strutture che portano a una comprensione più ampia e completa. Il pensiero "sistemico" crea una comprensione delle connessioni del sistema e di come tutti noi ne facciamo parte. Tutto è interconnesso e le connessioni esprimono determinate dinamiche. In altre parole, se cambiamo una parte del sistema, un'altra parte ne risente. Il primo passo verso la trasformazione è la consapevolezza. È così importante per capire da dove veniamo, dove siamo ora e dove siamo diretti nel nostro viaggio personale.

In questa dimensione i partecipanti esploreranno i modi per diventare consapevoli dei paradigmi e delle condizioni attuali della partecipazione umana ai processi vitali del pianeta e saranno motivati a

³ Contesto: Questa prospettiva è stata descritta partendo da approcci di restituzione di progetti che Gaia Education e ONG africane e asiatiche hanno implementato per raggiungere alcune comunità in Bangladesh, Myanmar, Thailandia, Zambia e Senegal. I partecipanti erano in genere molto motivati ad apprendere i profili inclusi i giovani, le donne e i migranti coinvolti che sono poi diventati gli attori e i leader delle comunità.

condividere questa conoscenza con tutti. La partecipazione dei giovani alle attività di visione del mondo offre un'ampia visione sia orizzontale, considerando le diverse prospettive su ciò che accade nel mondo, sia verticale, considerando la nostra saggezza e le nostre radici ancestrali. Ciò favorisce l'apprendimento olistico non solo nelle attività di visione del mondo, ma anche in tutte le dimensioni. Creerà una solida base e un'ispirazione per incoraggiare giovani ed energici agenti del cambiamento a farsi avanti, agire e contribuire a fare la differenza in molte questioni critiche che influenzeranno le loro vite e quelle del pianeta.

La dimensione della visione del mondo è costituita da tre aree tematiche.

| Area Tematica Worldview | Domande da esplorare | Attività campione |
|---|---|--|
| <p>TEMA A - RICORDARE E CONOSCERE Creare le condizioni per l'empowerment e l'inclusione: ogni partecipante riflette sulla propria visione culturale del mondo, identificando i cambiamenti avvenuti nelle ultime generazioni. Condivideranno e scambieranno con gli altri per imparare, empatizzare e rispettare la diversità dei contesti. Il tema esplora chi siamo e cosa abbiamo vissuto noi e i nostri antenati.</p> | <p>Da dove veniamo? Quali qualità importanti avete imparato dagli anziani vostri e dei vostri amici? Come sono cambiate le cose?</p> | <p>A.1 Mappatura della diversità A.2 Il fiume della vita A.3 Intervistare i nonni/anziani A.4 Condivisione profonda</p> |
| <p>TEMA B - IMMAGINARE Questo tema esplorerà le diverse prospettive sulla convergenza di molteplici crisi che hanno un impatto sul nostro pianeta e sulle nostre vite. Verranno esaminati i pro e i contro delle visioni tradizionali (ancestrali) e moderne del mondo, per individuare ciò che di prezioso c'è in entrambe. I partecipanti immagineranno un futuro sano che si basa sul meglio dei valori tradizionali, incorporando al contempo tecnologie e pratiche all'avanguardia. Creeranno insieme una mappa per un futuro rigenerativo che tenga conto dei valori culturali, della condivisione equa, dell'etica e dei passi da compiere per raggiungerlo.</p> | <p>Quali sono i pro e i contro della visione del mondo tradizionale/antico? Quali sono i pro e i contro dello stile di vita moderno? Qual è l'impatto della natura sullo stile di vita moderno? Di cosa abbiamo bisogno per un futuro sostenibile?</p> | <p>B.1 Allargare i cerchi B.2 Identificare e riflettere sulla visione del mondo prevalente B.3 Visione e previsione di futuri sostenibili (meglio dalle radici e meglio dalla sintesi moderna)</p> |
| <p>TEMA C - TRANSIRE Sostenere la transizione verso un futuro rigenerativo attraverso la comprensione e la pratica da parte dei partecipanti di valori, atteggiamenti e azioni di sostegno.</p> | <p>Cosa ci motiva nel lavoro sociale e ambientale? Di quali qualità interiori abbiamo bisogno per sostenere il cambiamento sociale?</p> | <p>C.1 Diventare agenti di cambiamento consapevoli C.2 Raccogliere i doni degli antenati (Appendice 13)</p> |

Tema A - Ricordare e Conoscere

| | |
|-----------------------------|---|
| PERCHE' | I partecipanti difficili da raggiungere spesso provengono da contesti difficili con i quali potrebbero non aver fatto i conti. Potrebbero non sentirsi a proprio agio nel mischiarsi con altri provenienti da contesti diversi. Questi esercizi li incoraggiano a onorare le loro radici, a condividere le loro storie e a costruire fiducia e amicizia nel gruppo. |
| OBIETTIVI | Utilizzando una metodologia creativa, il tema si propone di: <ul style="list-style-type: none"> • Creare le condizioni per l'empowerment, l'empatia, l'inclusione e la fiducia. • Riflettere sull'esperienza della diversità e sulla visione del mondo degli studenti. • Identificare i cambiamenti culturali/sociali/di visione del mondo nelle ultime generazioni. |
| COMPETENZE | Capacità di modellare l'integrità e l'autenticità; capacità di entrare in empatia con altri provenienti da contesti diversi; capacità di entrare in contatto con il gruppo. |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Dimensione visione del mondo SDG 10 - Riduzione delle disuguaglianze SDG 3 - Buona salute e benessere |
| ATTIVITA' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mappatura della diversità (1 ora) 2. Il fiume della vita (da 1,5 a 3 ore) 3. Intervistare gli anziani (da 3 a 5 ore) 4. Condivisione profonda (da 1 a 1,5 ore) |

Attività: Il fiume della vita (da 1,5 a 3 ore)

COSA: I facilitatori scrivono la guida per ogni fase (queste domande/commenti sono solo una guida, si prega di adattarle al contesto locale/culturale). Considerate la possibilità di realizzare un video in cui leggete il testo ad alta voce, in modo che i partecipanti possano combinare il testo con il suono, cosa che migliora la comprensione per molti partecipanti.

COME: Attività "Fiume della vita" (da 1 a 1,5 ore)

Riflessione e sintesi (30 minuti/45 minuti)

Fase 1 - Riflettere: Pensate alla vostra vita come a un fiume che vi ha portato a questo workshop. Quali sono i diversi corsi d'acqua e altri fiumi che vi hanno aiutato ad arrivare fin qui? Pensate ai momenti di grande movimento della vostra vita e alle sfide o agli scogli che avete superato. Se la vostra vita fosse un fiume, che forma avrebbe? Dove sono le anse e le svolte, quando la vostra situazione o la vostra prospettiva è cambiata? La transizione è stata fluida o improvvisa? Ci sono rocce o massi - ostacoli o momenti che hanno cambiato la vita - che cadono nel vostro fiume? Ci sono punti in cui il fiume scorre con forza o lentamente?

Lavoro individuale: Iniziare a disegnare l'immagine **IL FIUME DELLA VITA**

Fase 2 - Inquadratura: Sul disegno del fiume aggiungete la vostra età e/o le date. Identificate gli eventi chiave della vostra vita; potrebbero essere dei massi nel fiume o dei punti in cui il fiume scorre stretto o si apre ampiamente. Date un nome a ogni sezione del fiume della vostra vita

Fase 3 - Guida: Pensate alle varie persone che vi hanno accompagnato lungo il percorso di questo fiume. Registrate le relazioni chiave e le perdite nei punti appropriati del vostro fiume della vita.

Potete anche registrare i pensieri e i sentimenti legati a queste relazioni. Quali relazioni sono state più significative in diversi momenti della vostra vita? Chi vi ha plasmato maggiormente?

Ci sono state perdite significative di relazioni lungo il percorso?

Quali gruppi o comunità di persone sono stati più importanti?

Fase 4 - Contestualizzare: riflettete sul viaggio e sulla traiettoria della vostra vita.

Utilizzando parole e/o simboli, collocate gli eventi della vita nei punti appropriati del vostro diagramma.

Annotate i momenti di dolore o sofferenza significativi, vostri o altrui, che hanno plasmato il flusso del vostro fiume.

Cosa succedeva nel mondo, a livello locale e regionale?

Fase 5 Valutare: Prendete nota di ciò che è stato importante per voi.

Quali valori, impegni, cause o principi sono stati più importanti nelle diverse fasi della vita?

Verso quali obiettivi, se ci sono, sono state indirizzate le vostre energie principali?

Quale scopo ha contribuito a plasmare il flusso delle acque della vita in un determinato momento della vostra esperienza?

Rivedete l'intero fiume: ritrae tutta la vostra vita?

C'è qualche elemento importante che è stato tralasciato? Modificate se necessario.

RIFLESSIONE (processo di gruppo): Condividere i disegni in gruppi di 4/5 persone (nominare un capogruppo per garantire che tutti abbiano la possibilità di ascoltare la propria storia).

SINTESI (facilitatore): Invitate alcune persone a condividere (come commento a un post o in un incontro online) ciò che il loro disegno ritrae (facoltativo). Preparare una "galleria" online per la condivisione. Il facilitatore scrive una sintesi delle riflessioni per sviluppare l'empatia e l'apprezzamento della diversità.

SUGGERIMENTO: incoraggiate l'uso di colori, texture e simbologia nell'esercizio del Fiume della vita. Potete mostrare immagini del fiume di altri gruppi o online per ispirare i partecipanti
VEDI: [:River of Life](#)[River of Life Exercise | OnBeing](#) [Using the River of Life as a Tool](#)

Attività: Intervistare gli anziani (da 3 a 5 ore +)

INTRODUZIONE (10 min)

La migliore classe del mondo è ai piedi dei nostri anziani' (Andy Rooney)

I nostri anziani racchiudono la saggezza di molte generazioni. C'è molto da imparare dalle vecchie storie e tradizioni. Ma spesso siamo troppo occupati per ascoltare e imparare. Molti non hanno contatti con gli anziani. Questa attività sarà un'opportunità per imparare dagli anziani delle nostre famiglie e comunità.

PREPARAZIONE AI COLLOQUI (30 min)

In gruppi di 3 discutete chi intervistare (individualmente o insieme).

Fissate un appuntamento per il colloquio (come compito a casa). Rivedere le domande (alcuni esempi sono riportati di seguito)

Pianificate chi intervistare, come registrare l'intervista (video/registrazione audio/appunti).

INTERVISTE (60-90 minuti)

Ogni persona intervista un anziano (in triade o singolarmente). Esempi di domande:

Q. Per cosa sei grato?

Q. Come si festeggiava nella comunità in cui si è cresciuti?

Q. Cosa è cambiato nella vostra vita da quando eravate bambini?

Q. Che cosa apprezzi/ti preoccupa della cultura tradizionale?

Q. Cosa apprezza e cosa la preoccupa della cultura moderna?

Q. Qual è stata una grande sfida nella sua vita e come l'ha superata?

Q. Avete una canzone tradizionale da condividere?

Si possono fare interviste online con anziani/nonni in luoghi diversi.

D: C'è qualcosa che rimpiangi?

D: Cosa pensi che la giovane generazione non dovrebbe fare, anche se tu l'hai fatto?

COLLABORAZIONE DELLE INFORMAZIONI E PREPARAZIONE DELLA PRESENTAZIONE (da 30 min. a 2 ore)

Identificare le citazioni chiave. Disegnare un'immagine o creare un poster che rappresenti i risultati. Facoltativo: realizzare un video di 3-5 minuti con i punti salienti dell'intervista (potrebbe essere necessario più tempo) in gruppo o individualmente.

PRESENTAZIONE E RIFLESSIONE (30 min)

Pubblicare immagini in classe/online. Mostrare videoclip. Discutere in piccoli gruppi.

Come vi siete sentiti a intervistare gli anziani? Che cosa avete imparato sulle sfide che hanno affrontato?

Descrivete altre lezioni importanti apprese dai vostri anziani?

DEBRIEF e CIRCOLO DI CHIUSURA (30 min.)

Come vi siete sentiti a intervistare gli anziani? Quali qualità importanti avete imparato dai vostri anziani?

Come sono cambiate le cose? (Incoraggiare gli aspetti positivi e le sfide)

Sintetizzare l'apprezzamento della diversità e lo sviluppo dell'empatia.

CIRCOLO DI CHIUSURA - Cantare una canzone tradizionale (fare un progetto per raccogliere ed eseguire canzoni tradizionali).

Questo può essere fatto anche online.

Attività: Condivisione profonda (sincronizzata)

SOMMARIO

Introduzione e divisione in gruppi (10 min)

Gruppi di condivisione profonda / triadi (da 1 a 1,5 ore)

Riflessione (30 minuti)

Debrief (30 minuti)

Diario/disegno/chiusura (10 min.)

Condivisione profonda in cluster/discussioni multiple

Dividere in gruppi: Se si formano gruppi, ad esempio di migranti provenienti da luoghi/culture simili, dividersi in gruppi (da 3 a 5 persone). La condivisione può avvenire nella lingua madre.

Riflessione personale: Rosa e spina - (1 o 2 di ciascuna). Disegno/scrittura - La/e rosa/e (le parti migliori) della mia vita sono state... Disegno/scrittura - La/e spina/e (le parti difficili) della mia vita sono state... Convidetene alcuni nel grande gruppo.

Il facilitatore introduce l'esercizio di condivisione profonda:

Ascolto profondo, Testimoniare, Parlare in modo snello, Parlare con il cuore.

Ruoli:

- 1 persona parla,
- 1 persona ascolta, fa domande
- 1 persona osserva/ cronometrista/ascoltatore

Condividere le storie - Iniziare con una respirazione guidata e un tempo di silenzio.

15 minuti a persona. Se finiscono prima, possono sedersi in silenzio e poi passare alla persona successiva.

Esempi di domande:

Q. Condividi qualcosa per cui sei grato.

Q. Convidete un'esperienza impegnativa della vostra vita e come l'avete superata.

Q. Dopo che tutti e tre hanno parlato, convidete i vostri sentimenti e ringraziatevi a vicenda.

Se il gruppo finisce prima, può parlare con calma delle proprie esperienze.

RIFLESSIONE: Riflessione e diario individuali.

CONSIGLIO: programmate una pausa dopo la condivisione profonda, perché può essere intensa ed emotiva.

Chiedete al gruppo di fare un check-up con gli altri più tardi nel corso della giornata.

Se notate che emergono emozioni forti, fate un check-up con i singoli/il gruppo in un secondo momento.

Tema B - Interconnessione e Visione

PERCHE'

I giovani di oggi crescono in un mondo complesso in cui convergono crisi multiple come il cambiamento climatico, l'ingiustizia economica e sociale, la distruzione dell'ambiente naturale, ecc. I giovani non serviti sono spesso in modalità di sopravvivenza, con poche opportunità di riconoscere e affrontare il dolore e la sofferenza e di considerare ciò che, da visioni del mondo sia tradizionali che moderne, può contribuire a un futuro rigenerativo.

OBIETTIVI E SCOPI

Esplorare le risposte interiori ed esteriori alla convergenza di crisi multiple praticando attività esperienziali che guardano ai problemi da diverse prospettive.

Esplorare i pro e i contro delle visioni tradizionali e moderne del mondo.

Creare una tabella di marcia per un futuro rigenerativo, immaginando un futuro sano che tenga conto dei valori culturali, della condivisione equa, dell'etica e dei passi per raggiungerlo.

COMPETENZE

Consapevolezza della complessità, capacità prospettiche, co-creazione, orientamento e visione a lungo termine

DIMENSIONE/ SDG connessi

Dimensione della visione del mondo

SDG 10 - Riduzione delle disuguaglianze, SDG 3 - Buona salute e benessere.

TITOLI DELLE ATTIVITA'

2.1 Allargare i cerchi

2.2 Identificare e riflettere sulla visione del mondo prevalente

2.3 Visione e previsione di futuri sostenibili (meglio dalle radici meglio dalla sintesi moderna)

Attività: Circoli allargati (sincronizzati)

SOMMARIO

- Introduzione (10 min)
- Mescolanza (gratitudine e riconoscimento del dolore nel mondo) 30 min.
- Allargare i cerchi (60/90 min)
- Riflessione e Debrief (30 min.)

INTRODUZIONE

Sperimentare le problematiche sociali/culturali/ambientali da diverse prospettive.

Adattato da "*Work that Reconnects*" di Joanna Macy.

MESCOLANZA (GRATITUDINE E RISPETTO DEL DOLORE NEL MONDO)

Formate gruppi casuali di 10 minuti, ad esempio Zoom, con 2 persone in ciascuno, utilizzando la descrizione qui sotto.

Il facilitatore forma nuovi gruppi dopo ogni round.

Round 1 - Un luogo che trovo magico è ----? 5 minuti a testa, poi cambiate.

Ringraziate il vostro partner e tornate in silenzio a mescolarvi, assorbendo ciò che avete sentito. (Gratitudine)

Round 2 - Una cosa che apprezzo di te è ----? 5 minuti a testa, poi cambiate.

Ringraziate il vostro partner e tornate in silenzio a mescolarvi, assorbendo ciò che avete sentito. (Gratitudine)

Round 3 - Immaginate di prendere la mano sinistra del vostro partner nella vostra mano sinistra e di chiudere gli occhi. Il facilitatore conduce questa narrazione del tempo profondo - o un adattamento appropriato. Per questo esercizio considerate se è culturalmente appropriato tenersi per mano, altrimenti un individuo può esplorare la propria mano. (Tempo profondo). Se in linea, si può tenere la propria mano.

Narrazione:

- Immaginate di iniziare a esplorare questa mano, delicatamente, con grande sensibilità e innocenza. Immaginate che sia la prima volta che toccate una mano umana... Sentite la pelle (la sua consistenza, il calore o la freddezza)... e ora la struttura di questa mano (le unghie, le nocche, le ossa e i tendini, la carne)... Che cosa può insegnare questa mano sulla persona a cui appartiene? È abituata al lavoro fisico, a stare nel suolo della terra, scrive molto o forse suona uno strumento musicale... Questa mano può esprimere sentimenti profondi... Forse ha tenuto in braccio un bambino quando è nato. Forse questa mano ha confortato qualcuno nei suoi ultimi momenti prima della morte...
- Ora lasciate che questa mano vi porti indietro nella sua storia. Riuscite a sentire la mano del bambino che questa persona è stata un tempo... che giocava con i giocattoli e si arrampicava sugli alberi? Certamente molto più piccola, ma in qualche modo la stessa mano... Andando ancora più indietro nel tempo, riuscite a sentire la mano del bambino, piccolissimo, che si affaccia per la prima volta al mondo?...
- Ora, con l'aiuto della vostra immaginazione, andate ancora più indietro nella storia di questa mano. Riuscite a sentire la zampa della scimmia, con il suo forte pollice opponibile

per oscillare tra i rami... e i polpastrelli sensibili per giudicare la maturità della frutta e per strigliare le altre scimmie...

- E ora torniamo alla mano del rettile, sentite gli artigli in quelle unghie e le forti nocche per afferrare la terra...
- E ora sentite la pinna del pesce, prima che questa mano strisciasse sulla terra, sentite questa pinna che nuota nelle acque dell'oceano... E forse, se siete molto sensibili, potete sentire la polvere stessa delle stelle di cui è composta questa mano...
- Senza parole e con gli occhi ancora chiusi, dite addio a questa mano e, senza aprire gli occhi, tornate al grande gruppo.

Round 5 - Domanda aperta (Onorare il dolore nel mondo)

Che cosa vi preoccupa di più dello stato del nostro pianeta oggi? (5 minuti a persona).

CIRCOLI DI ALLARGAMENTO (vedere con occhi nuovi)

Introduzione: Sentiamo parlare di molte sfide all'ambiente e alla società.

Disboscamento, inquinamento, rifugiati climatici, migranti economici che annegano, ecc.

Questa attività vi aiuterà a vedere con occhi nuovi un problema o una situazione guardando da prospettive diverse. Dividetevi in gruppi di 4 sulla piattaforma di incontro online.

Invito a riflettere sulle sfide e a tenere a mente ciò che vi preoccupa veramente (3 minuti per ogni prospettiva per ogni persona) usando le affermazioni "io":

- Parlare dal punto di vista di voi stessi (3 minuti) di come vi sentite riguardo a questo problema.
- Parlate dal punto di vista di un'altra persona che ha un punto di vista diverso (ad esempio, un taglialegna, il proprietario di una fabbrica, un trafficante di esseri umani) usando le affermazioni "Io" per trasformarvi in quella persona.
- Parlare dal punto di vista di un animale o di una pianta colpiti da questo problema, ad esempio un albero, un mare o un uccello.
- Parlare dal punto di vista di un nipote del futuro.

Riconoscetevi e ringraziatevi a vicenda - condividete nel vostro gruppo e poi con un altro gruppo.

Ascoltate alcune voci/riflessioni BREAK

RIFLESSIONE E RESOCONTO

Questa attività funge da debriefing, da passo successivo, da ponte verso l'argomento successivo.

È bene fare una pausa tra l'esercizio e la riflessione.

In quattro gruppi (1 prospettiva ciascuno)

D: Cosa avete imparato su questa prospettiva? (Pro/contro)

D: Quali cambiamenti vorreste vedere meno o più di questa prospettiva?

Realizzate dei poster su una lavagna online, ad esempio Miro, da parte di ciascun gruppo, che mostrino gli apprendimenti delle 4 prospettive. Condividere con il grande gruppo e ottenere commenti da tutti i partecipanti.

Il facilitatore sintetizza in una visione del mondo estrattiva, sostenibile e rigenerativa.

Attività: Pro e contro della visione del mondo tradizionale e moderna

INTRODUZIONE

La visione del mondo è un insieme di credenze e di valori sulla vita di un individuo o di un gruppo. La nostra visione del mondo può cambiare quando ci trasferiamo in culture diverse o quando la società cambia, ad esempio con la rivoluzione industriale e la crisi ambientale.

Attualmente nella società sono in corso importanti conflitti di visione del mondo. Alla tendenza verso una maggiore consapevolezza globale corrisponde una tendenza verso un maggiore localismo. Gruppi di persone all'avanguardia sono in grado di rivedere la propria visione del mondo e di trovare una migliore corrispondenza positiva con la situazione reale. Dobbiamo riconoscere che il Pianeta vivente e la maggior parte delle nostre abitudini di vita devono essere trasformati alla luce di questa revisione.

Introdurre modelli di Estrarre, Sostenere, Rigenerare⁴



Estrarre: dipende principalmente dall'estrazione o dalla rimozione di risorse naturali considerate preziose per l'esportazione in tutto il mondo.

Sostenere: Dipende dall'interazione dell'uomo con l'ambiente in modo da garantire risorse sufficienti per le generazioni future. Tuttavia, l'attività umana ha danneggiato l'ambiente e alcune risorse utilizzate dall'uomo non possono essere sostituite.

Rigenerare: Mira a garantire le risorse per le generazioni future, ma anche a riportare l'ambiente al suo stato precedente. D. Perché abbiamo bisogno di un approccio rigenerativo?

Q. Dove si colloca la visione del mondo ancestrale/tradizionale in questo modello?

COME

Esplorare la visione del mondo e l'analisi Yin-Yang:

Fase 1: Pro e contro della vita tradizionale e moderna: Rivedere i disegni del fiume e condividere in gruppo le esperienze sui pro e i contro della vita tradizionale e moderna. Considerate il loro rapporto con il modello ESR. (Se le persone provenienti dall'ex URSS considerano il pre/post comunismo e la vita tradizionale).

Fase 2: Individuare i temi, ad es.

- senso della comunità - individualismo
- distruzione delle risorse naturali - agricoltura moderna
- saggezza indigena contro conoscenza scientifica

Fase 3: Rivedere i temi: Quali sono i punti di forza e le sfide di queste polarità?

Cosa succede se c'è troppo di una o dell'altra?

Fare il punto sull'esplorazione di polarità opposte ma complementari. Proponetene una o due a titolo di esempio, utilizzando il quadro Yin Yang come modello (gli esempi sono riportati nella tabella Yin Yang qui sotto); nelle culture locali potrebbe esserci qualcosa di più appropriato. È meglio usare temi opposti identificati dal gruppo e lasciare che il gruppo faccia un brainstorming su ciò che si inserisce nelle colonne TOO MUCH.

A grandi linee (ma non in modo definitivo) lo Yin si riferisce alla visione del mondo tradizionale/antico e lo Yang alla visione del mondo moderna/capitalista.

Come possono i futuri sostenibili e rigenerativi considerare entrambi?

| Troppo | Yin | Yang | Troppo |
|---------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|
| Mancanza di privacy | Comunità | Individualismo | Solitudine |
| Superstizione | Saggezza indigena | Conoscenza scientifica | Rigidità |
| Bassa produzione | Agricoltura naturale | Agricoltura chimica | Distruzione dell'ambiente |

RIFLESSIONE E SINTESI

Fase 4. Lavoro di gruppo (gruppi di 4)

Discutete: Come valorizzare gli aspetti positivi di entrambi nella società futura? Come affrontare le sfide della società futura. Considerare come bilanciare i pro e i contro per un futuro sostenibile e rigenerativo.

Creare due mappe mentali o opere d'arte che ritraggano l'aspetto della società a 20 anni di distanza.

Una che combini i pro di entrambi gli aspetti e una che combini i contro di entrambi gli aspetti.

Fase 5: Riferire al grande gruppo e mettere le mappe mentali e le opere d'arte sulla lavagna online (Miro, ad esempio) per commenti e riflessioni.

SUGGERIMENTO Se non c'è tempo per discutere a fondo tutti i temi, le riflessioni e le risposte che emergono, questi possono essere rivisti in modo più dettagliato in un secondo momento. Un modo per farlo è disporre di un PARCHEGGIO o di una RIMESSA PER BICI per indicare le aree da rivedere.

Attività: Visione e previsione di futuri sostenibili (sincronizzata)

Passo 1 Grande rete di comunità: La vita non si svolge in modo isolato. Tutti noi dipendiamo gli uni dagli altri e da tutto ciò che ci circonda per sopravvivere e prosperare nelle nostre comunità. Ignorare questa verità fondamentale ci porta a vivere una vita solitaria e disconnessa dal resto della vita. Ci sono molti fili invisibili che ci tengono collegati, se ci prendiamo il tempo di guardarli e di fare dei collegamenti.

Preparazione: Preparare una lavagna online con un cerchio e i nomi dei partecipanti sparsi intorno al cerchio.

Attività:

- Rivedere le mappe mentali e i diagrammi di Pro e contro della visione tradizionale del mondo (B-2). Fare un brainstorming sui componenti di una comunità sostenibile. Scrivete sulla lavagna dei quadratini adesivi di qualità, ad esempio: cibo biologico, imprese locali, leader inclusivi, ecosistemi sani, integrità, natura, edifici naturali, energie rinnovabili, risorse naturali, ecc.
- Dare a ogni partecipante una qualità
- Mostrate ai partecipanti il cerchio. Date a un partecipante il compito di tracciare una linea con qualcuno di fronte a lui in modo che siano collegati. Il ricevente descrive la relazione del ruolo assegnatogli, ad esempio come la produzione di alimenti biologici sia collegata a ecosistemi sani.

Poi traccia una linea verso un'altra persona che descrive la relazione con la sua qualità.

Riflessione:

Come vi siete sentiti, cosa avete notato (grande gruppo)

Quali connessioni avete fatto/non avete fatto?

In che modo questo informa il vostro modo di relazionarvi con il resto della comunità/mondo (lavoro individuale)

- Condividete con un'altra persona
- Cosa avete scoperto sui futuri sostenibili (brainstorming di gruppo)
- Identificare i componenti chiave di un futuro desiderabile

Osservazioni conclusive: Questo esercizio è un processo di progettazione, in cui le interconnessioni e le interrelazioni vengono evidenziate e diventano più visibili. Sviluppare una maggiore consapevolezza personale che l'interconnessione della vita non è una mera metafora, ma una verità vivente per la quale noi esseri umani dobbiamo assumerci la responsabilità.

Fase 2 Retrospettiva dei futuri rigenerativi

Riprendere il modello Extract, Sustain, Regenerate (ESR) dall'attività B2 (facilitatore).

Posizionare le mappe mentali, le note di brainstorming e i diagrammi degli esercizi precedenti nella sala online. I partecipanti osservano. In gruppi di 4 considerare il loro rapporto con il modello ESR.

- Identificare le interconnessioni e discutere i componenti chiave di un futuro rigenerativo.
- Identificare le fasi/gli stadi chiave necessari per un futuro sostenibile e rigenerativo.
- Identificate un'azione individuale o comunitaria che potete intraprendere per un futuro rigenerativo.
- Pubblicare online i risultati principali

Cerchio di azioni in cui gruppi o individui condividono le loro intenzioni.

SUGGERIMENTO Questa attività potrebbe essere seguita da azioni concrete individuali, comunitarie, progetti di gruppo verso un futuro rigenerativo.

TemaC - Transizione

| | |
|-------------------------|---|
| PERCHE' | Esplorare quali valori, atteggiamenti e azioni io, la mia scuola/comunità possiamo adottare per passare alla resilienza? |
| OBIETTIVI E SCOPI | Sostenere la transizione verso un futuro rigenerativo attraverso la comprensione e la pratica da parte dei partecipanti di valori, atteggiamenti e azioni di sostegno. |
| COMPETENZE | Consapevolezza di sé; ottimismo; empatia e compassione. |
| DIMENSIONE/SDG connessi | Dimensione visione del mondo SDG 10 - Riduzione delle disuguaglianze SDG 3 - Buona salute e benessere |
| TITOLO DELL'ATTIVITA' | <ol style="list-style-type: none"> 1. Diventare un agente di cambiamento consapevole 2. Raccogliere i doni degli antenati (può essere adattato come attività opzionale) |

Attività: Diventare agenti di cambiamento consapevoli (sincronizzato)

INTRODUZIONE

L'attivismo mondiale e la trasformazione della coscienza sono una componente importante dei cambiamenti che devono avvenire per guarire la Terra e tutte le sue creature. È di grande importanza e urgenza iniziare a fare rete e a collaborare al di là dei confini culturali e geografici. Questo esercizio permette di sperimentare uno strumento di dialogo democratico su questioni di cuore e di giustizia di base. Questo ci aiuta a vivere la vita di un agente di cambiamento e a contribuire a un mondo nuovo, più inclusivo, attento e compassionevole. Questa metodologia è simile alla nostra condivisione profonda a coppie, in quanto pratichiamo l'ascolto profondo, la testimonianza, il parlare in modo snello e il parlare con il cuore. Creare questo tipo di spazio di consiglio consapevole permette una condivisione profonda e ponderata. Molte tradizioni contemplative e indigene hanno questo tipo di pratica, compresi i quaccheri.

ISTRUZIONI

1. I facilitatori organizzano uno spazio di dialogo di apertura e introspezione con i partecipanti.
2. Il Consiglio inizia con una dedica o un'azione, come il posizionamento di un video di una candela accesa al centro o al centro dello schermo (che rappresenta le generazioni future/bambini).
3. Dopo aver preparato la scena e aver fatto un giro di tavolo in cui ognuno dice il proprio nome, il facilitatore assegna al gruppo un tema incentrato sull'attivismo e la trasformazione. Ad esempio: "La coscienza senza cambiamento sociale è zoppa, e il cambiamento sociale senza coscienza è cieco".
4. Fate dei turni: Chiedere al gruppo di riflettere sul tema. Usate un bastone per parlare.
5. Introdurre domande di supporto come: "Cosa ci dà la motivazione per il lavoro sociale? Di quali qualità interiori abbiamo bisogno per sostenere il cambiamento sociale?"
6. Invitate i partecipanti al dialogo dando queste quattro semplici linee guida:
 - A. Parlare con il cuore
 - B. Ascoltare con il cuore
 - C. Siate spontanei (non preparate quello che state per dire e confidate nel fatto che quando vi arriva il pezzo da parlare direte quello che c'è da dire).
7. Mantenere l'essenza del discorso (breve è meglio).
8. Il rituale del consiglio si conclude con lo spegnimento della candela (video).
9. Alla fine del consiglio, riassumete tutti gli aspetti emersi durante il dialogo..

RIFLESSIONE E SINTESI

Seguire il ciclo di apprendimento partecipativo per la riflessione/debrief:

- Come vi siete sentiti durante questo esercizio?
- Che cosa avete osservato?
- Cosa avete scoperto sul vostro potere e sulla vostra capacità di essere agenti di cambiamento?

Sintesi: Alla fine della sessione, il facilitatore sintetizza le risposte emerse.

Durante il debriefing, si fa riferimento al modo in cui l'impegno nel dialogo può portare alla capacità di essere il cambiamento. Ciò comporta un allargamento dei cerchi dell'individualità, della relazione con il resto della comunità e del mondo.

VEDI: [Gaia-Youth-Activities-Guide-1.pdf](#) page 36

SUGGERIMENTO: Il libro "La via del Consiglio"⁴ fornisce un buon background per questo approccio. Si può anche fare riferimento all'A4 Condivisione profonda, che utilizza una metodologia simile concentrandosi sulla condivisione personale profonda, mentre questa attività si concentra sull'attivismo comunitario (o su un argomento simile).

5. Attività nella dimensione ecologica

Introduzione alla dimensione ecologica

"Solo quando le persone impareranno a controllare non la natura ma se stesse, sarà possibile concepire un mondo sostenibile, ecologicamente stabile e globalmente equo" (Wolfgang Pékny, 2010).

Viviamo molto al di sopra delle nostre possibilità: la perdita di biodiversità o l'effetto serra sono drammatici, siamo a un punto in cui questi effetti non sono più reversibili. Dobbiamo fare i conti con i limiti del nostro pianeta, perché non possiamo cambiarli a piacimento. Il nostro legame e la nostra dipendenza dalla "Madre Terra" sono approfonditi in questo capitolo. Il contenuto è interconnesso con altre dimensioni e mira a una visione socialmente motivata: Una buona vita all'interno di un'impronta equa, non a spese di altri, ma con una giusta quota del Pianeta Terra, in pace tra di noi e in pace con la natura.

Questo può comprendere:

1. **VITA SOSTENIBILE:** aspetti sociali di qualsiasi questione di sostenibilità: Quali sono gli aspetti importanti della nostra vita (dei giovani)? Come possiamo creare e vivere in modo sostenibile?
2. **DIMENSIONI:** Dimensioni interne ed esterne della sostenibilità
3. **ATTIVAZIONE:** Empowerment e inclusione sociale.

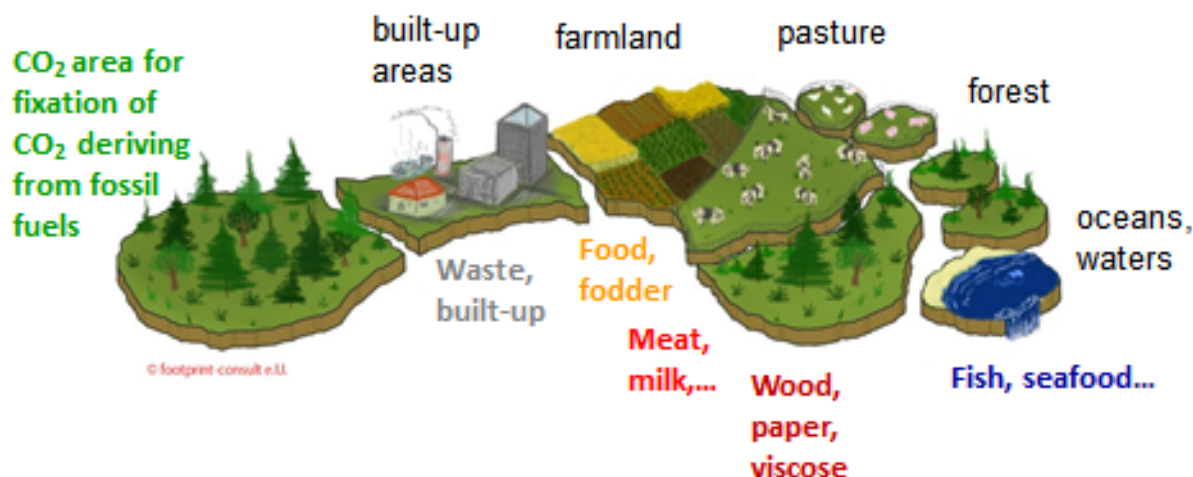
Come possiamo noi esseri umani evitare di sfruttare eccessivamente le risorse naturali (ad esempio, legno, suolo) sull'"Astronave Terra"? Come possiamo renderci conto di aver già superato i limiti ecologici (ad esempio, calcolando la nostra impronta personale e confrontandola con la quota equa)? Il superamento dei limiti avviene in modo silenzioso e discreto. Non c'è un grande botto, come se si andasse a sbattere contro un muro.

È qui che ci aiuta l'Impronta ecologica. L'impronta ecologica ci mostra quando consumiamo troppo delle nostre riserve naturali. Questo può essere fatto su base individuale come Impronta personale rispetto alla quota equa o, a livello globale: Impronta ecologica totale rispetto alla Biocapacità totale del pianeta..

L'impronta ecologica è una contabilità della natura. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per vivere proviene dalla natura e quindi abbiamo bisogno di un'area; ad esempio il cotone per i nostri vestiti,

il nostro cibo, i materiali per i nostri mobili e altri utensili, le strade e i sentieri che ci aiutano a spostarci, o i nostri rifiuti che devono essere riutilizzati, riciclati o depositati. L'Impronta ecologica rappresenta la somma delle aree naturali produttive consumate in un anno, indipendentemente dal luogo del mondo in cui queste aree sono state rivendicate.

Di quali aree abbiamo bisogno?



Quanta superficie è disponibile?

Circa ¼ della superficie terrestre è produttiva = circa 12 miliardi di ettari.

Contabilità dell'impronta

Calcolo dell'area bioprodotiva sulla terra: superfici produttive disponibili sulla terra da utilizzare meno l'area che effettivamente utilizziamo per i nostri bisogni quotidiani (ad esempio, terreni agricoli per il cibo, terreni forestali per la carta). Il risultato è l'Impronta ecologica dell'umanità.

Il Global Footprint Network ha calcolato che solo 1/4 della superficie mondiale è biologicamente produttiva: circa 12 miliardi di ettari. Se dividiamo quest'area per il numero di persone che vivono sulla Terra, otteniamo una FAIR SHARE di 1,6 ettari globali (gha) per ogni cittadino della Terra.

Un europeo medio consuma circa 3 volte di più di questa giusta quota: 5 ettari globali all'anno. Controllate il vostro Paese: <https://data.footprintnetwork.org>

Informazioni di base sull'impronta ecologica:

www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/classroom-activities/

Nota: È possibile calcolare l'Impronta ecologica a diversi livelli: per l'intera popolazione mondiale, per Paesi, regioni, prodotti e anche per le persone. Per queste ultime sono stati sviluppati dei calcolatori dell'Impronta personali e di facile utilizzo.

Controllate la propria impronta personale: <http://www.footprintcalculator.org/home/en>

Qui si trovano le conclusioni relative allo stile di vita medio europeo:

Una riduzione dell'impronta personale è spesso possibile prendendo piccole ma consapevoli decisioni nella vita di tutti i giorni. Rispettando i seguenti cinque punti per gli europei si può fare un grande passo verso uno stile di vita sostenibile:

Godersi la vita con un'impronta più piccola: più amici, famiglia, tempo, divertimento...

Agire insieme per creare un mondo sostenibile che favorisca la vita con un'impronta ridotta.

Ridurre la carne e i prodotti animali! Preferire prodotti stagionali, locali e vegetali, provenienti da agricoltura biologica.

Viaggiare in treno, bicicletta e autobus. Non prendere l'aereo. Guidare meno l'auto, mai da soli, elettrica con energia verde.

Casa verde casa con energia verde, ben isolata, più piccola e con accesso ai trasporti pubblici.

Cambiare il proprio stile di vita non significa rinunciare a tutto ciò che è importante per noi.

Si tratta piuttosto di azioni consapevoli nella vita di tutti i giorni e di soddisfazione.

"Non è mai troppo poco, è sufficiente" (Seneca).

Nota per i facilitatori: Le seguenti attività (raggruppate sotto i temi da A a C) nella dimensione ecologica consistono in una sequenza di attività interconnesse, come descritto di seguito, e sono meglio utilizzate come tali in uno o più workshop, perché ogni attività si basa su quella precedente per quanto riguarda le conoscenze e le intuizioni. Le attività possono naturalmente essere utilizzate anche da sole, purché siano presenti o vengano fornite ai partecipanti un contesto e un'esperienza precedenti sufficienti.

Tema A: Impronta ecologica 1

- Che cos'è, a che punto siamo e dove dobbiamo arrivare?

Workshop 1: Vivere della parte equa del mondo

| | |
|--------------------------|--|
| PERCHE' | Ammirate l'astronave Terra e come condividere le risorse come condizione preliminare per la pace. |
| OBIETTIVI E SCOPI | <ul style="list-style-type: none"> • Estendere il senso sociale da piccoli gruppi a dimensioni globali (argomenti feel & find) • Evidenziare gli squilibri sociali associati al consumo eccessivo sulla base del concetto di "impronta". • Sviluppare la visione di un "pianeta unico e una vita felice". |
| COMPETENZE | Curiosità, giustizia, compassione |
| COME | Workshop (input, esercizi interattivi, attività) offline o online |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Ecologico SDG: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16 |

| | |
|--|---|
| PREPARAZIONE MATERIALI | Online: Preparare un tavolo da disegno online come Miro o simili e utilizzare gli smartphone per altri possibili output (come immagini, video, audio ecc.). Offline: Materiale per scrivere e disegnare (e/o telefoni cellulari per i video). |
| NUMERO DI PARTECIPANTI | Da 2 a ~25 (se online sono possibili più partecipanti) |
| DURATA | ATTIVITA' (dettagli qui sotto) |
| Online, asincrono: 2 giorni Offline: 1 ora | Attività: Pianeta B - Cosa porterei sul pianeta B? ... dettagli vedi sotto <i>Attività: Pianeta B</i> |
| Online: 1-2 ore Offline: 1-2 ore | Attività Esperimento mentale: Viaggio in astronave verso Ganimede*. * Luna di Giove - Ora parleremo del pianeta Terra e di come dividerlo equamente. Ma la nostra Terra è enorme e nessuno l'ha ancora compresa appieno. Facciamo un piccolo viaggio spaziale su Ganimede e usiamolo come esperimento mentale per ulteriori riflessioni sulle nostre possibilità come astronauti sull'astronave Terra... per i dettagli si veda l'attività <i>Esperimento mentale: Viaggio in astronave verso Ganimede</i> |
| Asincronia online: 1-2 giorni Offline: 1 ora | Ingresso: Il giorno del superamento della Terra Il pianeta Terra è la nostra astronave. Che ne è delle regole giuste, dell'equità e delle nostre risorse... dettagli vedi <i>Attività: Giorno 1 del superamento della Terra</i> |
| Asincronia online: 1-2 giorni Offline: 1 ora | Lavoro di gruppo: Spostare la data. Come spostare la data dell'Earth Overshoot Day fino alla fine dell'anno - cosa serve?... dettagli vedi <i>Attività Earth Overshoot Day 2: sposta la data!</i> |
| | Riflessione e feedback offline (o registrazione online): |

Attività: Pianeta B

INTRO/FRAMMENTAZIONE

Inquadramento dell'esercizio: Immaginate che esista un "Pianeta B", dove si possa ricreare un ambiente sostenibile e combattere il cambiamento climatico. Scrivete e/o realizzate un breve video con quanto segue:

'Scrivi/registra qualche riga con le tue riflessioni su: Cosa porto sul 'Pianeta B'? La crisi climatica è molto avanzata. Il Pianeta A, la nostra Terra, è distrutto. Qual è la cosa che porto sul Pianeta B?' (Nota: scrivete/registrate cose, non persone).

ISTRUZIONI

1. Iniziare con "Il mio nome è ... e
2. Forse scrivere/registrare: Il motivo della scelta di questa cosa

3. Chiedete alla vostra famiglia e/o ai vostri amici che cosa porterebbero e perché, per avere qualche riflessione in più sulla vostra risposta prima di scriverla/registrarla.

RIFLESSIONE E SINTESI

Caricare la risposta sulla piattaforma YINT (o altra piattaforma utilizzata) e nominare il file "Your_name_Planet_B " prima del XX giorno alle ore XX. Leggere le risposte degli altri 2 partecipanti e commentarle prima del XX giorno alle ore XX.

Il facilitatore leggerà tutte le risposte, le commenterà e farà un riassunto generale alla fine della settimana sul Forum YINT. Qui si può chiedere ai partecipanti di riflettere su:

Come vi siete sentiti durante l'esperimento?

Qual è stata la parte più importante che avete imparato?

Continuare con l'"Esperimento mentale: Astronave per Ganimede". Le istruzioni sono riportate di seguito.

VEDI:

SUGGERIMENTO: Per il facilitatore: Attraverso questo esercizio è possibile ottenere una panoramica sulle competenze linguistiche e di scrittura dei partecipanti.

Attività Esperimento mentale: Viaggio in astronave verso Ganimede

INTRO/FRAMING (*Ciò che il facilitatore scrive/dice in un video o dal vivo:*)

Noi (questo gruppo) siamo l'equipaggio e usiamo una piccola astronave, come l'astronave Enterprise. Il viaggio dura in totale 3 anni, andata e ritorno. Pianifichiamo. Cosa porteremo con noi nel viaggio? **DA AVERE:** beni di prima necessità: acqua, ossigeno, cibo, energia, medicine, spazzolino da denti, ... alcuni oggetti per l'interazione sociale (libri di canzoni o giochi da tavolo, non roba pesante!) (Cercare di far venire ai partecipanti le risposte)

Ok, un buon piano. Quanto cibo mangiate all'anno? Facciamo una stima.... -> 500 kg - 700 kg all'anno che consumiamo (da adulti)! Quindi circa 1,5 tonnellate per viaggio per ciascuno di noi. È troppo per qualsiasi razzo.... Pertanto, nel nostro esperimento mentale utilizziamo una macchina per il congelamento. L'idea è quella di congelare metà dell'equipaggio durante il viaggio verso Ganimede - salvando il cibo, l'ossigeno e l'acqua e scongelando l'importantissimo equipaggio a Ganimede. Al ritorno facciamo un cambio di turno e congeliamo l'altra metà per il viaggio di ritorno. La macchina congelatrice congela metà del gruppo in una volta sola o sempre 2 su un gruppo di 4. A Ganimede scongeliamo i congelati. Sono deboli, senza energia nei muscoli e si trascinano fino alla dispensa/ripostiglio. Hanno in mente la loro parte di cioccolato e di patatine, ma si rendono conto che tutto ciò che è "buono e gustoso" è finito. Chi era al comando ha mangiato troppo e si è appropriato della quota degli altri. È ingiusto...

Lo stesso vale per l'acqua: al momento non è possibile fare la doccia dopo 1,5 anni, il serbatoio dell'acqua dolce è vuoto. Solo sgocciolamento.... L'allarme si accende di arancione.

Stesso discorso per l'energia - non è possibile ascoltare musica, giocare al computer, ... le batterie sono scariche. L'allarme energia si accende in rosso.

Ok. Non possiamo più cambiare le cose. Torniamo alla terra...

Provando la macchina per il congelamento ci si rende conto che non funziona. La domanda è: *in queste circostanze ingiuste, quale sarebbe una soluzione giusta per voi nel viaggio di ritorno sulla Terra?*

ISTRUZIONE

Lavoro di gruppo - Dividete i partecipanti in gruppi di 4 persone.

Fase 1 - Chiedere loro di ascoltare il video di inquadramento (o la parte introduttiva dell'esercizio fornita dal facilitatore) fino al punto di ritorno sulla Terra e chiarire eventuali domande.

Fase 2 - Decidere che metà di loro saranno congelati e metà "responsabili" di pilotare in sicurezza l'astronave fino a Ganimede.

Fase 3 - Discussione di gruppo (ad esempio in uno zoom-meeting o dal vivo) su cosa fare o come condividere almeno fo (cercando di far venire ai partecipanti le risposte):

- cibo (nel magazzino c'è abbastanza cibo per questa situazione di emergenza per raggiungere la terra solo con pelle e ossa, ma tutti possono sopravvivere!)
- acqua (parlare anche di come funziona il ciclo dell'acqua in un'astronave!)
- il lavoro (come campo per possibili negoziazioni!)
- altre cose che dovete definire/inventare/eseguire... in modo che funzioni al ritorno (perché finora non ha funzionato bene...)

Fase 4: La discussione e la presentazione del gruppo dovrebbero includere la necessità di almeno TRE cose importanti su qualsiasi astronave (cercate di far venire al gruppo le risposte e anche i dettagli sulle regole e su come implementarle):

1. REGOLE su come consumare le scorte comuni
2. EQUIRA' e
3. una REGISTRAZIONE, in modo che ce ne sia abbastanza per tutti (fino alla fine del viaggio!)

Fase 5: Contabilità:

- Chiedete ai gruppi "responsabili" di scrivere delle stime sull'uso delle risorse. Organizzare!
- Dividere le scorte disponibili in base ai giorni e alle persone. Un piano ideale prevede riserve per le emergenze... Questo si chiama contabilità. Senza questo accorgimento le scorte possono esaurirsi troppo velocemente (niente da mangiare per 3 mesi alla fine del viaggio) o che uno mangi più del dovuto (un giorno o un anno). Opzioni per i facilitatori nell'intervenire sul processo:
- Per i più veloci, un promemoria per elaborare un "piano di risorse" dettagliato li terrà impegnati in qualcosa di essenziale! Quindi chiedete un calcolo o una riflessione dettagliata su questo aspetto...
- Per coloro che vogliono mantenere le cose semplici, non lavorate con le quote in percentuale, ma dipingete dei cerchi e mostrate l'accordo sul risultato/le quote semplicemente in 2 colori diversi per ciascuno dei 3 argomenti su una lavagna online come ad esempio Miro online o flipchart live.



RIFLESSIONE E SINTESI

Discussioni di revisione di gruppo: Siete d'accordo? Tutti noi conosciamo un'astronave in cui ci mancano (almeno!) queste TRE cose importanti. Sull'astronave Terra: Non ci sono regole adeguate per i beni comuni! Non c'è equità! Nessuna contabilità per i beni!

Domande di riflessione:

D Avete parlato di denaro come parte della soluzione?

D Qual è la differenza tra un'astronave per Ganimede e un'astronave per la Terra? (*stoccaggio limitato per determinati viaggi vs. ricrescita delle risorse ogni anno*).

D Chi sono i "congelati" sull'astronave Terra? (*Generazioni non ancora nate, i vostri figli o nipoti non ancora nati -> Troveranno un'astronave con un magazzino vuoto o pieno. Alcuni partecipanti ipotizzano: i poveri, i bambini, gli anziani... che potrebbero essere argomenti di conversazione*).

D Ci sono problemi di disoccupazione sulla via del ritorno? Perché no?

D Riassumere i pensieri generali sulle "cose importanti in ogni astronave" prima di XX data e ora.

Presentazioni di riflessione: chiedete ai partecipanti di raccogliere le soluzioni in brevi presentazioni su una diapositiva PowerPoint/un video di gioco di ruolo/un cartone animato ecc. caricate sul [forum](#)

YINT prima della data e dell'ora XX e di discutere commentando i pensieri degli altri gruppi nel forum prima della data e dell'ora XX!

RUOLO DEI PARTECIPANTI E DEL FACILITATORE

Il facilitatore deve:

Raccontate la storia e spiegate l'esercizio e la discussione.

Essere a disposizione per le domande dei gruppi.

Moderare la presentazione e la discussione dei risultati del gruppo prima della data e dell'ora di XX.

Condurre le domande di riflessione

I partecipanti faranno:

- Esaminare l'intero esercizio in gruppo. Elencate le domande e i dubbi e discutatene con il facilitatore.
- Discutere in piccoli gruppi e fare una presentazione di gruppo (o altro) dei risultati sul forum YINT.
- Discutere e commentare le presentazioni degli altri gruppi sullo YINT- Forum prima della scadenza: condividere i pensieri e le visioni che vengono in mente.

SUGGERIMENTI

- Raccontare la storia di Ganymed può essere un atto creativo e teatrale. Diventa divertente ed emozionale. Utilizzate il suono, le foto e gli sfondi del video se si tratta di Zoom o i costumi e i vari utensili se si tratta di ambientazioni dal vivo.
- Sottolineate che i partecipanti devono discutere in modo personale e non teorico, come se fossero stati congelati o avessero un eccesso di grasso dovuto a troppa cioccolata e patatine fritte, sottratte agli altri!
- Considerare ciò che è meglio per il gruppo: & se il facilitatore definisce chi è congelato

Attività: Il superamento della Terra Giorno 1

INTRODUZIONE

ISTRUZIONI

Cosa dirà il facilitatore, in parole chiave: (copione) Quali sono le TRE cose importanti sulla nostra astronave Terra? Porre prima questa domanda e discutere, poi riassumere (e cercare di far rispondere i partecipanti alla domanda):

1. **NESSUNA REGOLA** sul modo in cui le scorte comuni devono essere consumate. (*Chi riceve qualcosa da mangiare? Chi ottiene l'acqua? Chi inquina l'aria, il suolo, l'acqua e chi ne subisce i danni...*).

2. È strano come se il capitano e i suoi amici avessero una vasca idromassaggio mentre altri rimangono assetati. Spreco di cibo contro fame. Spreco di energia contro l'assenza di luce o elettricità...).

3. **NESSUNA REGISTRAZIONE**, quindi nessuno sa quando si superano i limiti. (*Sapete quando è il momento, quest'anno, in cui consumate più della giusta quota che la terra può fornirvi su base equa? Chi sta monitorando le scorte/depositi dell'astronave Terra?*)

La buona notizia è che: Qualcuno si occupa della contabilità -> Global Footprint Network. Ma non tutti gli astronauti dell'astronave Terra lo conoscono.

Ignorare alcune regole importanti sull'astronave Terra porta a un uso eccessivo delle scorte della Terra, che ha un termine tecnico: l'overshoot. SOVRA - UTILIZZIAMO la terra!

Ogni anno, il Global Footprint Network calcola una data molto importante: il World Overshoot Day. Nel 2022 è stato il 28 luglio.

L'Earth Overshoot Day segna la data in cui la domanda di risorse e servizi ecologici da parte dell'umanità in un determinato anno supera quella che la Terra può rigenerare in quell'anno, e da quel giorno in poi prendiamo risorse dagli anni successivi (ancora e ancora).

Questo è un campanello d'allarme: Nel World Overshoot Day si consumano le scorte, che vengono messe a disposizione dell'equipaggio, a patto che si disponga saggiamente delle scorte per un anno.

RIFLESSIONE E SINTESI

Lavorare su azioni per la riduzione dell'impronta

Cosa farà il facilitatore:

- Raccogliere idee sulla situazione dell'astronave Terra. (3 cose importanti per ogni astronave...)
- Spiegare come descritto sopra l'Earth Overshoot Day.
- Far riflettere sulle conseguenze della situazione, ad esempio sulla necessità di cambiare. Cosa succede se non cambiamo? Il cambiamento può essere fatto solo dai politici, dai singoli individui, dalle aziende...?)
- Il facilitatore raccoglie gli input provenienti dalla riflessione e dal feedback e li pubblica sul [forum YINT](#).
- Riflettere sulle conseguenze della nostra situazione sull'astronave Terra! & Identificare la **NECESSITA' DI CAMBIARE**

SUGGERIMENTO: con una connessione a Internet, potete esplorare il sito www.overshootday.org e riflettere sui risultati o usarli come base per un lavoro di gruppo. (Spostare la data).

RIFERIMENTO: Per saperne di più sulla ONG Global Footprint Network che calcola l'Earth Overshoot Day: <http://www.overshootday.org/>

Attività Earth Overshoot Day 2 : Spostare la data!

INTRODUZIONE

Cosa dirà il facilitatore, in parole chiave:

I partecipanti sanno già che le azioni concrete per ridurre l'impronta ecologica sono benvenute (vedi attività Earth Overshoot Day 1), ma in questo caso concentriamoci sullo spostamento della data a "livello umano". L'idea è quella di lavorare su un livello più generale in cui tutti gli esseri umani possano essere coinvolti in modo relativamente facile (non importa se interessati o motivati a questioni ecologiche o meno) e che contribuisca a migliorare la situazione ambientale.

Domanda chiave: Come contano i nostri valori e le nostre competenze sociali a livello umano e come possiamo influenzare in meglio l'impatto ecologico?

ISTRUZIONI

Lavoro di gruppo

Fase 1 - Valori - Concentriamoci su (decidere cosa si adatta meglio al gruppo): I valori che contano di più dovrebbero essere rafforzati. (Riflettere su ciò che è importante con la famiglia e gli amici e su quanto valgono questi valori in economia, in politica, sul lavoro...) Ad esempio: condivisione, comprensione dei bisogni degli altri, libertà e il suo legame con la responsabilità, qualità delle azioni e delle cose (lunga durata), ...

Fase 2: Competenze sociali (Riflettere su quali competenze sociali sarebbero utili, soprattutto se si tratta di questioni ecologiche, globali, di risorse...)

Questo elenco o altri simili possono essere utili <https://learningforapurpose.com/50-social-skills-for-teens-freebie/> . Scambiarsi idee e azioni nella routine quotidiana per acquisire o rafforzare valori e abilità sociali.

Ad esempio: condividere il pasto, chiedere: "Hai bisogno di aiuto", parlare dei propri problemi prima di chiedere dei problemi degli altri...

RIFLESSIONE E SINTESI

Dopodiché si può lavorare su azioni concrete/piani d'azione per rafforzare i valori e le abilità sociali (facoltativo), ad esempio fare una lista di cose su cui lavorare nella prossima settimana. I partecipanti pubblicano i risultati (azioni/piani d'azione) sul forum YINT, che saranno esaminati (e commentati) dal facilitatore e dagli altri partecipanti (ogni partecipante deve commentare almeno due contributi di altri partecipanti).

RUOLI DEL FACILITATORE E DEI PARTECIPANTI

Cosa farà il facilitatore:

- Guidare il processo di individuazione e discussione dei valori e delle abilità sociali.
- Prendere appunti, strutturare il gruppo, ecc. su una lavagna a fogli mobili o su uno strumento online, ad esempio Miro.

Cosa faranno i PARTECIPANTI:

- Lavoreranno sui compiti

- Riflettere sulla propria esperienza.
- Elaborare nuovi pensieri insieme al gruppo.
- E/ o cercare ulteriori informazioni su questo argomento su Internet.
- Pubblicare le loro scoperte sul forum YINT e commentare i contributi degli altri.

RIFERIMENTO: Per ulteriori informazioni, consultare ad esempio:
<https://soulsalt.com/list-of-values-and-beliefs/>.

SUGGERIMENTO: Potreste dividere il carico di lavoro in diversi gruppi (1. Valori, 2. Abilità sociali, 3. ...) e poi raccogliere i risultati nel grande gruppo con le presentazioni. Oppure ogni gruppo si occupa di tutti i compiti.

Tema B: Impronta ecologica 2

- dove mi trovo e cosa posso fare per una quota equa per tutti?

Workshop 2 Impronta ecologica 2 - Una parte equa del mondo

| | |
|-------------------------|--|
| PERCHE' | Capire la nostra impronta personale e come migliorarla nella nostra routine quotidiana. |
| SCOPI E OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> - Informazioni sull'impronta ecologica - (vedi sezione Introduzione alla dimensione ecologica) - Lavorare su idee per ridurre la nostra impronta personale - Creare un collegamento creativo tra la felicità e la riduzione dell'impronta ecologica |
| COMPETENZE | Curiosità, Giustizia, Motivazione, Collaborazione |
| METODI | Workshop (input, esercizi interattivi, attività) |
| DIMENSIONE/SDG connessi | Ecologico SDG: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16 |
| DURATA | ATTIVITA' |
| 30' - 45' | Introduzione: Impronta ecologica - la parte giusta del mondo |
| 30' - 45' | Impronta ecologica |
| 30' - 45' | Connettere la felicità e l'impronta minore |
| 15' - 30' | Riflessione e feedback: |

Introduzione: Impronta ecologica - Una quota equa del mondo

INTRODUZIONE

Testo introduttivo del facilitatore: *Oggi l'umanità utilizza l'equivalente di 1,7 Pianeti Terra per fornire le risorse che usiamo e assorbire i nostri rifiuti. Ciò significa che la Terra impiega un anno e otto mesi per rigenerare ciò che noi utilizziamo in un anno. Stiamo utilizzando più risorse e servizi ecologici di quelli che la natura può rigenerare attraverso la pesca eccessiva, il sovrasfruttamento delle foreste e l'emissione di più anidride carbonica nell'atmosfera di quella che le foreste possono sequestrare. -> NON SOSTENIBILE ECOLOGICAMENTE o, per meglio dire, NON A PROVA DI FUTURO! Attualmente la situazione è ingiusta: circa $\frac{1}{4}$ della popolazione (la classe dei consumatori) utilizza i $\frac{3}{4}$ delle risorse globali. Sarebbe giusto che $\frac{1}{4}$ della popolazione utilizzasse solo $\frac{1}{4}$ delle risorse globali (suggerimento: ricordate l'esito del Viaggio su Ganimede). Un'equa distribuzione delle risorse (indipendentemente da dove si vive sull'astronave Terra) sarebbe la base della libertà. (Riflettete, se necessario, ancora una volta sulla differenza tra:*

a) distribuzione equa qui e ora

b) ciò che rimane per le generazioni future; sono due sfide diverse che dobbiamo gestire).

Quindi, è necessario innanzitutto capire quale sia la quota equa per tutti noi. Con il concetto di Impronta sappiamo quanta superficie produttiva è disponibile sull'astronave Terra. (~ $\frac{1}{4}$ della superficie terrestre è produttiva = ~12 miliardi di ettari; esclusi deserti, ghiacciai e mari profondi. Semplificando così la terra su cui noi umani possiamo raccogliere qualcosa). Dividendo quest'area per tutti gli esseri umani si otterrebbe una quota equa di 1,6 gha. Ciò significa che ogni persona sull'astronave Terra riceve un'area pari a circa 2 campi da calcio e che questi campi da calcio hanno una produttività media globale (quindi non la produttività di un Paese, ma la produttività media del pianeta per soddisfare tutti gli esseri umani). Conoscendo la quota equa, dobbiamo misurare i nostri consumi e capire come vivere bene con la quota equa.

ISTRUZIONI

Fase 1 - Discussione di gruppo: Come vivere una buona vita con una quota equa

Le vostre visioni - fare riferimento alle lezioni apprese dalla discussione su "Ganimede" e "Vivere in modo equo".

Cosa significherebbe a livello individuale, per i politici, per le aziende, per le ONG, ecc. Ad esempio, la necessità di norme che rendano più facile per gli individui soddisfare i bisogni del pianeta, norme chiare per la produzione di prodotti con la minore impronta possibile, ecc.

Cosa dovrete sapere per realizzare la vostra parte di questa visione? Ad esempio, l'impronta dei prodotti (non solo il prezzo), un budget limitato all'anno, ecc.

Fase 2 - Lavoro individuale (o di gruppo): Creare un poster o una presentazione delle vostre visioni e dei vostri piani per creare un mondo in cui si condivida equamente.

I partecipanti condividono le loro visioni e i loro piani sul Forum YINT in un formato a loro scelta (video, audio, disegni, scritti, poesie, ecc.).

RIFLESSIONE E SINTESI

Il facilitatore e i partecipanti rivedono e commentano la visione e i piani.

RUOLI DEL FACILITATORE E DEI PARTECIPANTI

Ruolo del facilitatore: Spiegare perché non siamo FUTURI e perché sarebbe importante orientarsi a vivere con una quota equa. Guidare il processo e istruire la discussione sulle "NUOVE VISIONI". es. Non ci sono migranti sull'astronave Terra, pensiamo in obiettivi per il pianeta non "solo" per paese!

Ruolo dei partecipanti: Porre domande o lavorare attraverso la homepage del Footprint Network, compreso il calcolatore dell'impronta personale. Presentare le visioni in modo creativo (ad es. poster, video, disegni, storie, ecc.).

SUGGERIMENTO: Potrebbe essere importante ricordare che "la giusta quota" per molte persone sul pianeta significherebbe avere PIÙ di quanto hanno ora. E per alcuni (la classe dei consumatori globali) ridurre il livello di consumo. Quindi, molto probabilmente, una promessa enorme ai migranti che al momento vivono con meno della quota equa... E che gli europei non sono un buon modello per uno stile di vita sostenibile (in media consumano 5 gha! - 1,6 gha come si suppone): Impronta personale). Abbiamo tutti bisogno di un piano migliore per uno stile di vita sostenibile e pacifico sull'astronave Terra.

RIFERIMENTO: Ulteriori informazioni sull'impronta ecologica: www.footprintnetwork.org

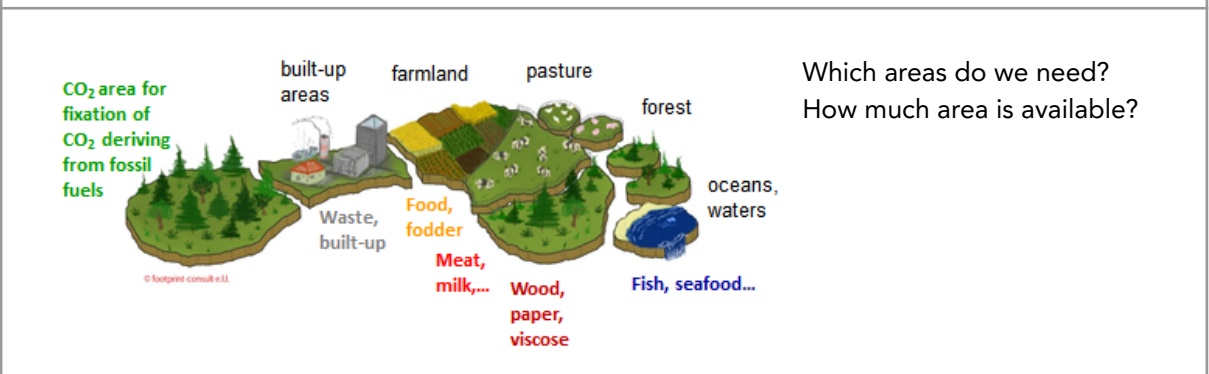
Attività: L'impronta ecologica

INTRODUZIONE

Mini-lezione: Cos'è l'impronta ecologica: Come possiamo noi esseri umani evitare di sfruttare eccessivamente le risorse naturali (ad es. legno, suolo) sull'Astronave Terra? Come possiamo renderci conto di aver già superato i limiti ecologici (ad esempio calcolando la nostra Impronta personale e confrontandola con la quota equa)? Il superamento dei limiti avviene in modo silenzioso e discreto. Non c'è un grande BOOM, come quando si va a sbattere contro un muro.

È qui che ci aiuta l'Impronta ecologica! L'impronta ecologica ci mostra quando consumiamo troppo delle nostre riserve naturali. Questo può essere fatto su base individuale come Impronta personale rispetto alla quota equa o, a livello globale: Impronta ecologica totale rispetto alla Biocapacità totale del pianeta. L'Impronta ecologica è una contabilità della natura!

"Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per vivere proviene dalla natura e quindi abbiamo bisogno di un'area; ad esempio il cotone per i nostri vestiti, il nostro cibo, i materiali per i nostri mobili e altri utensili, le strade e i sentieri che ci aiutano a spostarci, o i nostri rifiuti che devono essere riutilizzati, riciclati o depositati. L'Impronta ecologica rappresenta la somma delle aree naturali produttive consumate in un anno, indipendentemente dal luogo del mondo in cui queste aree sono state consumate.



Circa ¼ della superficie terrestre è produttiva = circa 12 miliardi di ettari. Contabilità dell'impronta
 Calcolo dell'area bioprodotiva sulla Terra: superfici produttive che sono disponibili sulla Terra per essere utilizzate meno l'area che effettivamente utilizziamo per i nostri bisogni quotidiani (ad esempio, terreni agricoli per il cibo, terreni forestali per la carta). Il risultato è l'Impronta ecologica dell'umanità. Il Global Footprint Network ha calcolato che solo 1/4 della superficie mondiale è biologicamente produttiva: circa 12 miliardi di ettari. Se dividiamo quest'area per il numero di persone che vivono sulla Terra, otteniamo una FAIR SHARE di 1,6 ettari globali (gha) per ogni cittadino della Terra. Un europeo medio consuma circa 3 volte di più della quota equa: 5 ettari globali all'anno!

ISTRUZIONI

Fase 1: Controllare l'impronta ecologica del proprio Paese: <https://data.footprintnetwork.org>

Fase 2: Controllare la propria impronta personale: <http://www.footprintcalculator.org/home/en>

Qui trovate le conclusioni relative allo stile di vita medio europeo: Una riduzione dell'impronta personale è spesso possibile prendendo piccole ma consapevoli decisioni nella vita quotidiana. Rispettando i seguenti cinque punti per gli europei si può fare un grande passo verso uno stile di vita sostenibile:

Fase 3: Discussione di gruppo:

Cosa si potrebbe fare per ridurre l'impronta ecologica del Paese?

Cosa si potrebbe fare per ridurre la mia/nostra impronta ecologica personale?

Discutere i dilemmi, costruire visioni e identificare soluzioni concrete facendo riferimento al modello EARTH Non è mai troppo poco, è abbastanza. (Seneca)

Godersi la vita - Con un'impronta più piccola: più amici, famiglia, tempo, divertimento...

Agire insieme - Per creare un mondo sostenibile che supporti la vita con un'impronta ridotta!

Ridurre la carne e i prodotti animali! Preferire prodotti biologici stagionali e locali a base vegetale

Viaggiare in treno, bicicletta e autobus. Non prendere l'aereo! Guidare meno l'auto, mai da soli, con elettricità verde!

Casa verde! Con energia verde, ben isolata, più piccola, con accesso ai trasporti pubblici.

RIFLESSIONE E SINTESI

Tenete a mente le 5 cose più importanti (link: dalle discussioni sul modello EARTH di cui sopra) e prendetele in considerazione: Cambiare il proprio stile di vita non significa rinunciare a tutto ciò che è importante per noi. Si tratta piuttosto di azioni consapevoli nella vita quotidiana e di soddisfazione.

Compito: Quando pensate al vostro comportamento di consumo, cosa potete o siete disposti a fare? Presentate i vostri pensieri in un modo artistico a vostra scelta! (lavoro di gruppo o individuale) può includere dilemmi, visioni e soluzioni.

RUOLI DEL FACILITATORE E DEI PARTECIPANTI

Cosa può fare il facilitatore:

- Fornire gli input, rispondere alle domande e promuovere una discussione sugli input.
- Guidare il gruppo a verificare la propria impronta nazionale e personale e raccogliere i risultati e la discussione nel grande gruppo.
- Sulla base di alcune conoscenze sulle cose con potenziale di miglioramento, spiegare e moderare il lavoro di gruppo "Cosa posso fare?".
- Porre domande come: C'è un desiderio di politica che vi aiuterebbe a implementare i vostri pensieri nella vostra routine quotidiana?
- Se mancano alcuni esempi importanti: "Avete pensato/discusso di?"
- Qual è la prospettiva temporale: A partire da oggi, domani, la prossima settimana o tra un anno?

Cosa faranno i PARTECIPANTI:

- Porre domande o lavorare attraverso la homepage del Footprint Network, compreso il calcolatore dell'impronta personale.
- Presentare in modo creativo i propri esempi di "Cosa posso fare?" entro una data concordata.
- Pubblicheranno i loro risultati e le loro idee sul Forum YINT in un formato a loro scelta (ad es. video, audio, disegni, scritti, poesie, ecc.) e saranno esaminati dal facilitatore e dagli altri partecipanti.

SUGGERIMENTI: È necessario considerare l'alimentazione, l'alloggio, la mobilità, il consumo, il riciclaggio, poiché questi aspetti coprono circa l'80% dell'impronta totale dello stile di vita europeo. Quindi, senza affrontare questi aspetti, non possiamo vivere con la nostra giusta quota. È chiaro che non tutti i membri del gruppo hanno la possibilità di prendere un aereo, un'auto o una casa ben isolata. Quindi siate positivi e lodate anche le "piccole cose". Ma è comunque fondamentale che il gruppo capisca come potrebbe essere il modo di vivere per soddisfare la regola d'oro: "Si dovrebbero trattare gli altri come si vorrebbe che gli altri trattassero se stessi", tenendo conto delle

risorse limitate. Perché condividere equamente le risorse del mondo è un prerequisito per un mondo pacifico!

RIFERIMENTO: Informazioni di base sull'Impronta ecologica: www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/classroom-activities/

Nota: è possibile calcolare l'Impronta ecologica a diversi livelli: per l'intera popolazione mondiale, per i Paesi, le regioni, i prodotti e anche per le persone. Per queste ultime sono stati sviluppati dei calcolatori personali dell'Impronta, facili da usare.

Aree da considerare per ridurre l'impronta:

| Alimentazione | Casa e mobilità | Consumi |
|---|--|--|
| Attenzione alle calorie Ridurre gli sprechi alimentari Acquistare alimenti "biologici" Cibi di stagione e di produzione regionale Adottare una dieta a basso contenuto di carne Evitare gli imballaggi Cucinare insieme Evitare il cibo trasportato in aereo | Risparmiare energia e acqua Aprire la finestra per la ventilazione Nessun stand-by per i dispositivi elettronici Tecnologia di illuminazione efficiente Utilizzare i trasporti pubblici, autobus, biciclette Condividere gli oggetti Passare alle energie rinnovabili, se possibile Installare energia rinnovabile in casa, se possibile Isolare la propria casa, se possibile | Preferire la qualità alla quantità Meno carta e riciclo e uso di prodotti riciclati Meno abbigliamento/abiti durevoli Prodotti durevoli e apparecchiature elettroniche modeste Evitare consapevolmente i rifiuti Riciclare i rifiuti Prolungare la durata di vita dei prodotti (ad esempio, ripararli, usarli di seconda mano) Evitare dove possibile |

Attività: Collegare la felicità e la piccola impronta ecologica

INTRODUZIONE

Analizzando le Impronte e la Felicità delle persone in Austria sono emersi 4 gruppi: Impronta alta e infelicità -> "pazzo".

| |
|---|
| ISTRUZIONI |
| <p>Fase 1 - Trovate esempi che non abbiano quasi nessuna impronta e presentateli in modo artistico, oppure fateli insieme proprio in questo momento! Esempi possono essere: massaggiare, camminare a piedi nudi, fare yoga, godersi la natura, coccolarsi, meditare, passare del tempo con qualcuno, parlarsi, sedersi al sole, fare il bagno nel fiume, arrampicarsi sugli alberi, ballare, gioire, bere l'acqua del rubinetto, raccogliere erbe selvatiche, pensare, dormire, camminare, cantare e fare musica, essere felici, amare, sognare una buona vita per tutti.</p> <p>Fase 2 - Creare un'immagine di gruppo e presentarla al grande gruppo</p> |
| RIFLESSIONE E SINTESI |
| Riflessione di gruppo su come vivere una vita "a bassa impronta e felice". |
| RUOLI DEL FACILITATORE E DEI PARTECIPANTI |
| <p>Cosa farà il facilitatore:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Introdurre il tema del workshop ● Dare tempo e spazio alla creatività dei partecipanti. ● Moderare le presentazioni. <p>Cosa faranno i PARTECIPANTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Saranno creativi e presenteranno le loro idee in modo artistico. ● Provare a collegare i loro pensieri con un'azione immediata e sperimentare cose nuove in modo (si spera) divertente. ● Pubblicheranno le loro scoperte e le loro idee sul Forum YINT in un formato a loro scelta (ad esempio video, audio, disegni, scritti, poesie, ecc.) e dovranno essere riviste dal facilitatore e dagli altri partecipanti entro una data concordata. |
| SUGGERIMENTO: l'idea è di avere un gruppo di azioni diverse -> quindi non un solo esempio ma molti da provare; se i gruppi scelgono un solo esempio magari ricordate loro "altri esempi", ma se si adatta alla vostra tabella di marcia va bene anche un esempio per ogni gruppo! |
| VEDI |

Workshop 3 - Tema C - Attivarsi

| | |
|-------------------|---|
| PERCHE' | <p>Comprendere le opzioni per creare un eco-attivismo</p> <p>Cos'è e come si diventa eco-attivisti?</p> <p>Lavorare sulla responsabilità personale e sulle regole comuni.</p> |
| OBIETTIVI E SCOPI | <p>Che cos'è l'eco-attivismo? Differenziare e trovare le opzioni.</p> <p>Lavorare su idee e visioni. Lista di controllo per lo svolgimento di un'attività.</p> |

| | |
|-----------------------------|--|
| COMPETENZA | Curiosità, giustizia, motivazione, risoluzione dei conflitti, collaborazione, compassione. |
| COME? | Workshop (input, esercizi interattivi, attività) Offline o online - sincronizzato o non sincronizzato |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Ecologico SDG: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16 |
| DURATA | ATTIVITA' |
| 5' - 15' | Introduzione e contesto |
| 30' to 120' | Che cos'è l'eco-attivismo? |
| 30' - 180' | Lavoro di gruppo: Idee e visioni per l'eco-attivismo |
| 15' - 360'' | Azione: Andare a fare un'attività |
| 15' - 30' | Riflessione e feedback dell'intero workshop |

Attività: Cos'è l'eco-attivismo (incl. introduzione al laboratorio)

INTRODUZIONE

Iniziare con la domanda: "Sei (già) un attivista ambientale? No!? - Sì, lo sei!"
 Tutti gli esseri umani che hanno bisogno di aria pulita per vivere - ogni secondo
 Tutti gli esseri umani che hanno bisogno di acqua pulita per vivere - ogni giorno
 Tutti gli esseri umani che hanno bisogno di cibo sano per vivere - ogni giorno
 ... sono attivisti ambientali. Avete la necessità e l'interesse di esserlo...
 Se non pensate di essere un attivista ambientale, pensateci due volte!

ISTRUZIONI

FASE 1 - DISCUSSIONI DI GRUPPO

Di cosa ha bisogno un attivista ambientale?

Considera Consapevolezza dell'impatto umano; fatti e dati in mente (soprattutto nelle discussioni, per avere le migliori argomentazioni); legame con la terra, gli animali, le piante, le prossime generazioni... Senso della propria responsabilità ora; competenze sociali

Rif. (vedi sopra Attività Earth Overshoot Day 2: spostare la data! -> abilità sociali)

Quali sono le diverse sfide ambientali? Quali sono gli aspetti ambientali più importanti per me?

Considerare: Cambiamento climatico; Emissioni nell'aria; Inquinamento del territorio; Scarico dell'acqua; Uso di materiali / risorse naturali; Gestione dei rifiuti solidi; Rifiuti pericolosi; Perdita di biodiversità; Inquinamento acustico.

Diritti degli animali e delle persone; aspetti sociali legati all'impatto ambientale, ecc.

Come lavorare in diversi settori: Agricoltura; Trasporti e mobilità; Industria; Energia; Trattamento dei rifiuti; Abitazioni ed edifici; Alimentazione.

FASE 2 - RIFLESSIONE INDIVIDUALE POI DISCUSSIONE IN GRUPPO

Quali opzioni abbiamo per diventare attivi? Considerate le seguenti affermazioni:

Nella mia vita cerco l'azione. In qualche modo è un primo passo per essere autentici per altre azioni, no?

Molto necessario, perché abbiamo bisogno della collaborazione di tutti.

Mi attivo nella mia famiglia. Potrebbe essere una delle cose più impegnative da fare, ma facile da raggiungere e buona pratica per un'interazione rispettosa.

Sono diventato attivo nella mia cerchia di amici - considerate se la vostra controparte è più emotiva -> raggiungete le emozioni, i sentimenti o i valori che avete in comune; o un pensatore -> avete bisogno di fatti e dati; se la vostra controparte ha un'opinione forte -> meglio guidarla con le domande.

Divento attivo con una ONG, ad esempio Greenpeace, International POPs Elimination Network, International Union for Conservation of Nature, World Wide Fund for Nature Global Footprint Network, Global 2000 / Friends of the Earth, Centre for Environmental Research and Conservation, Earth Island Institute, EarthJustice, Environmental Defence Fund, Fauna and Flora International, Nature Friends International, NOAH - Friends of the Earth Platform Footprint.

Una volta acquisita una visione d'insieme sugli aspetti più importanti (a seconda delle esigenze del gruppo), si può procedere a uno "studio autonomo" su un determinato argomento di interesse in piccoli gruppi. ->Condividere in gruppo

Fase 3 Cosa voglio davvero - davvero - davvero fare?

Proporre possibilità di azioni di gruppo e individuali (queste saranno sviluppate nell'attività Idee, visioni e piani e attuate nell'attività Azione! Attività)

SUGGERIMENTI: Siate pazienti: poche persone sono in grado di cambiare idea nel corso di una conversazione proficua. Mettere in discussione le proprie convinzioni richiede tempo - è naturale, altrimenti vacilleremmo costantemente nelle nostre opinioni. Quindi hanno bisogno di tempo e forse tra un mese o un anno torneranno da voi proprio con le VOSTRE argomentazioni. "Farò parte di una ONG".

Attività: Lavoro di gruppo: idee, visioni e piani per l'ecoattivismo

INTRODUZIONE

L'obiettivo di oggi è identificare idee, visioni e un piano per un'azione di gruppo. Spiegare brevemente le idee e le motivazioni generali. Strutturare i possibili argomenti/azioni e mostrare l'ampia diversità, ad esempio su lavagne online (ad esempio Miro) o su lavagne a fogli mobili quando si è dal vivo. Mostrare e postare foto/video delle azioni

ISTRUZIONI

Fase 1: Ogni gruppo e/o individuo identifica un'azione che vuole portare avanti.

Fase 2: Preparate un piano dettagliato dell'attività che voi o il vostro gruppo avete identificato: Considerate:

Cosa vogliamo fare esattamente? Qual è il nostro obiettivo e il risultato desiderato? Con chi? Con quale organizzazione? Quali sono i miei prossimi passi? Di cosa ho bisogno? Abbiamo bisogno di una registrazione ufficiale presso la polizia o un ufficio? Chi ha esperienza in merito? -> Chiedete loro: qual è il nome del progetto/azione? Come raggiungere più persone con interessi simili? Data dell'azione / Dove si svolgerà? Come la promuoveremo? Lo ripeteremo? Miglioreremo l'approccio in seguito? Attenzione da parte dei media o contatto diretto con le persone? Chi saranno i partecipanti?

Fase 3: prepararsi all'azione con manifesti, striscioni, video, post online, ecc.

RIFLESSIONE E SINTESI

Seguire gli input e integrare la propria esperienza. Individuare il "mio" argomento speciale di interesse -> sono DAVVERO motivato per questo. Preparare un riassunto di ciò che si è ricercato e raccolto in un formato a scelta (che si adatta bene ai risultati creativi come poster, video, audio, ecc.) e pubblicarlo sul forum YINT. Può essere completato anche in un secondo momento, se viene fissata una scadenza, e revisionato dal facilitatore, nonché rivisto e commentato dagli altri gruppi.

RUOLI DEL FACILITATORE E DEI PARTECIPANTI

Cosa farà il facilitatore:

- Guidare il processo di idee e visioni.
- Guidare l'auto-studio su un determinato argomento di interesse.

Cosa faranno i PARTECIPANTI:

- Aprire la mente e diventare creativi; alla fine trovare qualcosa che sembra realistico al momento e continuare a lavorarci (o un'altra idea nell'elemento successivo: andare a fare un'attività);

RIFLESSIONE E SINTESI

Preparare un riassunto di quanto ricercato e raccolto in un formato a scelta e pubblicarlo sul Forum YINT. Può essere completato anche in un secondo momento, se viene fissata una scadenza, e revisionato dal facilitatore e commentato dagli altri gruppi.

SUGGERIMENTO: La diversità dei possibili Eco Attivismi è così vasta che non è possibile mostrarne una panoramica completa nel workshop. Quindi, da un certo punto, mostrare le caratteristiche principali, l'interesse individuale è più importante di un approccio "teorico". Una volta acceso il fuoco per un certo argomento, molto probabilmente è sufficiente una piccola guida. Il gruppo/individuo troverà la propria strada per l'azione...

Attività: Azione! Andare per un'attività/azione

INTRODUZIONE

Cosa dirà il facilitatore, in parole chiave:

- Se necessario (nuove persone coinvolte) fare una discussione preliminare sul piano di oggi!
- Se necessario, ricordare al gruppo le linee guida importanti (legali)!
- Procedere con il progetto!

ISTRUZIONI

Cosa farà il facilitatore:

- Partecipare
- Accompagnare il gruppo
- Sostenere quando è necessario

Cosa faranno i PARTECIPANTI:

- Sperimentare la propria attività
- Preparare un riassunto di ciò che hanno fatto in un formato a loro scelta (che si adatta bene ai risultati creativi come poster, video, audio, ecc.) e postarlo sul [Forum YINT](#). Può essere completato anche in un secondo momento, se viene fissata una scadenza, e revisionato dal facilitatore e commentato dagli altri gruppi.

RIFLESSIONE E SINTESI

Offrire spazio e tempo ai partecipanti per riflettere sulle loro intuizioni e apprendimenti e su ciò che hanno ideato e messo in pratica. I partecipanti possono/devono condividere sul [Forum YINT](#) in qualsiasi forma o formato ritengano opportuno (che si adatta bene ai risultati creativi come poster, video, audio, ecc.) Può essere completato anche in un secondo momento, se viene fissata una scadenza, e può essere rivisto e supportato dal facilitatore e commentato da altri gruppi.

SUGGERIMENTO: se non siete esperti di manifestazioni o altre azioni che richiedono la registrazione o determinate regole di condotta, è meglio chiedere alle ONG che si occupano spesso di questo argomento.

6. Attività nella dimensione economica

Introduzione alla dimensione economica

L'economia è legata al mercato azionario, all'industria e alle multinazionali. Denaro, lavoro, proprietà e ricchezza sono i risultati dell'economia. Abbiamo bisogno di denaro per i servizi sanitari e sociali, per l'istruzione e la sicurezza, per divertirci e per aiutare gli altri. Il nostro modo di fare affari significa prosperità per molte persone, ma sfruttamento e povertà per altre. Ha portato il nostro pianeta sull'orlo della distruzione. Ecco perché dobbiamo pensare all'economia ogni volta che parliamo di sostenibilità.

Non tutto ciò che ha un valore deve avere anche un prezzo" (W. Ambros, cantautore austriaco). Non c'è dubbio: le attività economiche sono molto importanti. Ma le domande chiave sono: fare soldi è più importante di tutti gli altri aspetti della nostra vita? È possibile un sistema economico che non sia incentrato sulla massimizzazione del profitto, ma sulla solidarietà? Considerare l'impatto sociale ed economico del lavoro comunitario, sociale e volontario. Anche un'economia di condivisione: condividere le risorse invece di acquistarle, ad esempio un'auto o una cassetta degli attrezzi. In agricoltura si sta affermando l'agricoltura comunitaria, in cui un gruppo di persone finanzia la coltivazione di ortaggi e frutta e riceve una parte del raccolto. È una tendenza del nostro tempo: i giovani sono alla ricerca di un equilibrio tra lavoro e vita privata e di schemi economici alternativi a cui dare un senso. In questa dimensione esploreremo il modo in cui vogliamo fare impresa, approfondendo tre temi.

Workshop sul tema A: : Valori: è solo una questione di soldi?

Pensiamo a ciò che è più importante per noi, a ciò che possiamo ottenere in cambio di denaro e a ciò che non è acquistabile: l'amicizia, l'amore, la soddisfazione (il più ricco di tutti i gruppi rock, i Rolling Stones gridano ad alta voce: "I can't get no satisfaction...").

Workshop sul tema B: Nuove visioni - economia delle risorse, condivisione locale, beni comuni

Le economie leader ci hanno portato in una crisi ambientale. Ripensiamo l'economia, cerchiamo nuovi modelli: economia delle risorse, condivisione locale, ecc.

Riflessione: Combinazione di nuova visione, minimizzazione dell'impronta e economia non monetaria

L'economia non è uno scopo per se stessa. Le domande di riflessione da esplorare includono: A cosa serve l'economia? Cosa vogliamo fare con più soldi? Come possiamo creare benessere, ad esempio risparmiando denaro e riducendo al minimo la nostra impronta ecologica.

Tema A: Values - è tutto solo una questione di soldi?

| | |
|--------------------------|--|
| PERCHE' | 30 anni fa Bill Clinton vinse le elezioni presidenziali degli Stati Uniti affermando lo slogan: " <i>È l'economia, stupido!</i> ". Questo workshop si chiede se l'economia sia davvero il fattore chiave per una società vivibile. Le attività esploreranno domande come: La felicità dipende soprattutto da più soldi? E l'amicizia, l'arte e la cultura, la famiglia? Che cosa costituisce una vita degna di essere vissuta? |
| SCOPI E OBIETTIVI | Riflettere sui nostri desideri e bisogni, sui nostri desideri e fantasie. Scoprire quali risorse sono necessarie per soddisfare i nostri desideri. Diminuire i desideri o aumentare i mezzi: analizzare ciò che ci rende felici. Approfondire gli indicatori di felicità: Indice di sviluppo umano, Indice del pianeta felice. Creare il nostro indice di felicità. |
| COMPETENZE | Capacità di considerare obiettivi contrastanti quando si riflette sulle strategie per un futuro sostenibile (deHaan) Capacità di riflettere sui propri e altrui principi guida. Capacità di mostrare empatia per gli altri Capacità di formarsi una concezione del bene e di impegnarsi in una riflessione critica sulla pianificazione della propria vita (Nussbaum). |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Dimensione economica della sostenibilità SDG 8: Lavoro dignitoso e crescita economica SDG 12: Consumo e produzione responsabili SDG 17: Partenariati per gli obiettivi |
| MATERIALI /PREPARAZIONE | Post-it; pennarelli; carta per lavagna a fogli mobili |

Si noti che questi due workshop sono stati concepiti per essere tenuti insieme. Tuttavia, alcune parti di uno dei due possono essere utilizzate indipendentemente, se il tempo a disposizione è limitato.

WORKSHOP ECONOMICO 1 (SINCRONIZZATO)

| | |
|---------|--|
| 15 min. | INTRODUZIONE: Cosa significa per voi il denaro? I partecipanti si presentano dicendo il loro nome e cosa significa per loro il denaro. |
| 45 min. | <u>Attività: Lavoro di gruppo:</u> Una bella serata con gli amici - Sessione poster, discussione, classifica a diamante |
| 20 min. | <u>Attività: Vi racconto una storia:</u> Il grillo e la formica. Chi definisce cosa sia una buona vita? - l'approccio delle capacità |

Ulteriori attività economiche (per i dettagli si veda l'Appendice 5)

| | |
|--------|--|
| 10 min | <u>Discussione di gruppo:</u> Diminuire i nostri desideri o aumentare i nostri bisogni Franklin ha ragione o torto? |
| 30 min | Gioco di ruolo: Happiness Flight to Ganymede: cosa fareste per mantenere il vostro team di buon umore? |
| 30 min | Quali ricerche sono utili per misurare la felicità? |
| 20 min | Scrivi una lettera a te. Quando avrai 50 anni, la leggerai |

Attività: Una bella serata con gli amici

INTRODUZIONE

Inquadramento (facilitatore): Non vedete l'ora di passare una serata insieme ai vostri amici: quali sono le vostre aspettative? Cosa vorreste fare insieme, cosa vorreste mangiare? Di cosa vorreste discutere? Che cosa è importante per passare una bella serata insieme?

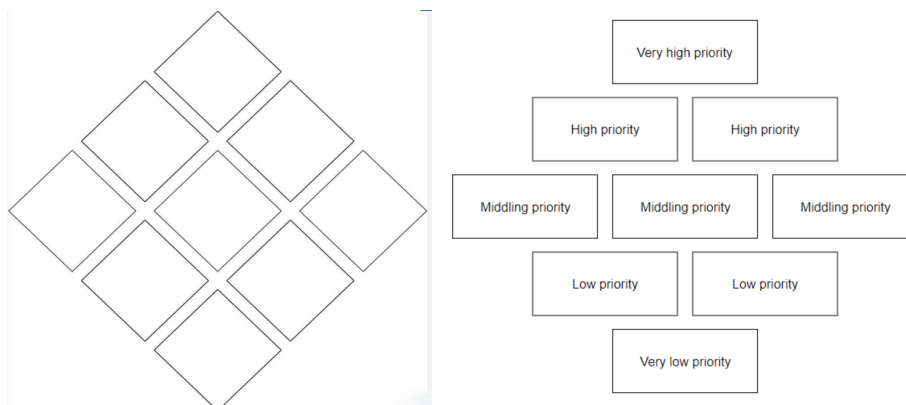
ISTRUZIONI

Fase 1: Individualmente (5 minuti) Identificare le cose da fare e da non fare. Prima di tutto, pensateci personalmente.

Scrivete una cosa positiva che vi aspettate su un post-it verde. Se ci sono cose che non vi piacciono durante le riunioni, scrivetele su un post-it rosso.

Fase 2: Gruppi (10 minuti) Riunitevi in gruppi online o offline (4-6 persone). Scrivete le vostre schede su una lavagna online, raggruppate i contributi. Forse scoprirete qualcosa in più. Discutete le priorità. Scegliete 9 aspetti importanti.

Fase 3: Introdurre il Diamond Ranking (facilitatore): La classifica a diamante è uno strumento di riflessione progettato per facilitare il dialogo e incoraggiare le persone a considerare i loro valori su un determinato argomento. Si utilizza un grafico a forma di diamante per collocare i fattori più importanti in alto, quelli meno importanti in basso e i fattori di uguale importanza nella stessa riga.



Fase 4: Esercitarsi con la classifica a diamante degli aspetti scelti in gruppo (10 minuti)

RIFLESSIONE E SINTESI

Azione: In plenaria (10 minuti) Presentare i diamanti. Confrontate gli aspetti attraverso una discussione. È importante rispettare tutti i contributi.

Riassumere i risultati - facilitatore (10 minuti): Concentrarsi sulla domanda:
Quali risorse (denaro, energia, ecc.) sono più necessarie?

SUGGERIMENTI

VEDI

Attività: La storia del grillo e della formica

INTRODUZIONE

Facilitatore: Lasciate che vi racconti una storia. Che aspetto ha una buona vita?

Il grillo e la formica - *Una storia di oltre 2000 anni fa racconta di un grillo e di una formica.*

Il grillo frinisce tutta l'estate, fa musica e festeggia. La formica invece lavora, porta le provviste a casa. Poi arriva l'autunno e fa freddo. Il grillo, infreddolito e affamato, chiede aiuto alla formica, ma quest'ultima gli risponde: "È quello che ti spetta, hai fatto festa tutta l'estate mentre io lavoravo" e lo caccia via. Il grillo muore di fame. A uno dei più noti narratori del mondo di lingua tedesca, Janosch, questa storia non piace affatto. Continua la storia: il grillo continua a cercare aiuto e arriva dalla talpa. La talpa dice: "Mi piaceva già ascoltarti in estate, puoi stare con me, ho del cibo e sarò felice se suonerai per me anche in inverno".

ISTRUZIONI

Fase 1 - Discussione di gruppo - Cos'è una buona vita: la storia dimostra che per 2.000 anni le persone si sono chieste: cos'è una buona vita? Dobbiamo condividere la ricchezza o risparmiare e pensare al futuro? Se qualcuno fa sempre "festa", dovremmo aiutarlo? Cosa ne pensate: chi fa bene? La formica o la talpa

Fase 2 - Il facilitatore avvia un'ulteriore discussione - Se il gruppo è pronto a ricevere input più teorici, si potrebbe continuare con un contributo su Martha Nussbaum. Oppure scegliere alcuni aspetti che non sono stati menzionati nella discussione, evidenziati nel grafico sottostante VITA; SALUTE, INTEGRITÀ; RELAZIONI EMOTIVE; RELAZIONI CON LA NATURA; DIVERTIMENTO; PARTECIPAZIONE ALLA COMUNITÀ:

Input facoltativi su: Cosa serve per una buona vita? Martha Nussbaum è una filosofa americana che ha scritto molti libri su questo tema. Si occupa in particolare delle condizioni di vita in India e Pakistan. Nussbaum afferma che ogni essere umano ha il diritto di scegliere cosa sia una buona vita per lui/lei. Nessuno dovrebbe determinare ciò che è bene per gli altri: la formica e il grillo sono diversi, entrambi dovrebbero avere il diritto di vivere e di essere felici a modo loro. Tuttavia, chi ha fame e non ha una casa difficilmente può essere felice. La Nussbaum ha elaborato 10 principi, che definisce le capacità centrali necessarie per una vita buona. In sintesi, descrive: In primo luogo, quali sono i bisogni fondamentali: cibo, sicurezza, casa. In secondo luogo, ciò che rende la vita davvero degna di essere vissuta: divertimento, gioia, amare gli altri ed essere amati, opportunità di esprimersi, porre domande e trovare risposte. In terzo luogo, considera la capacità di controllare il

proprio ambiente - il diritto di partecipare alla società. Ciò che accade nella nostra città, nel nostro Paese, nel mondo non è qualcosa che decidono solo gli altri. Tutti hanno il diritto di partecipare alla costruzione delle nostre comunità, delle nostre case e alla ricerca del lavoro che vorremmo fare. Questo è l'aspetto sociale più importante per lei.

Fase 3 - Discutete (in piccoli o grandi gruppi) alcune di queste capacità: Cosa ne pensate? - Sono necessarie o no? Già date a tutti gli esseri umani o no? Facilitatore: Elencare queste capacità sulla lavagna a fogli mobili/online

| Capacità | Tuoi commenti |
|----------------------------|---------------|
| Vita | |
| Salute | |
| Integrità | |
| Relazioni emotive | |
| Relazione con natura | |
| Divertimento | |
| Partecipazione in comunità | |

RIFLESSIONE E SINTESI

Debriefing: Alcune persone nascono in povertà; i loro genitori non sanno nemmeno come procurarsi il cibo per i prossimi giorni. Altri nascono in palazzi, dormendo su cuscini di seta. È giusto tutto questo? È una domanda su cui molti riflettono. È giusto togliere ai ricchi e dare ai poveri? Consideriamo che alcune famiglie lavorano duramente e risparmiano per aiutare i propri figli, mentre altre si godono il tempo libero e non risparmiano. I più ricchi dovrebbero dividere con i più poveri? O va bene così com'è? Annotiamo alcune idee su una lavagna a fogli mobili o sullo spazio del forum online.

Cerchio di condivisione in plenaria - Com'è stato partecipare a questa attività? Quali sono i sentimenti che emergono?

Domande di aiuto: Vi vedete ricchi/poveri, fortunati/non fortunati? Fortunato/non fortunato?

SUGGERIMENTI: Consultate i 10 principi di Martha Nussbaum e valutate se è utile riassumerli o se è sufficiente introdurre gli argomenti nel grafico.

<https://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm>

RIFERIMENTO: Video per bambini (in tedesco) che racconta la storia del grillo e della formica | Il grillo e la talpa | Lezione sul sogno di Janosch

Tema B: Workshop Nuove Visioni: Economia delle risorse, condivisione locale, beni comuni

| | |
|-----------------------------|---|
| PERCHE' | <i>“Non tutto ciò che ha valore deve avere anche un prezzo, ma non lo si può spiegare a qualcuno per una volta...”</i> (Testo di Wolfgang Ambros, cantautore austriaco) Questo workshop cerca nuove visioni per un'economia veramente umana. |
| OBIETTIVI E SCOPI | <ul style="list-style-type: none"> • Scoprire che la diversità nella società e nell'economia è una base per una vita buona • Riflettere sui limiti della diversità economica, della povertà e della ricchezza ingiuste. • Riflettere sull'economia come costruzione sociale e culturale • Conoscere gli indicatori economici e l'economia del benessere pubblico • Sviluppare una visione personale di un'economia equa entro i confini del pianeta. |
| COMPETENZE | <ul style="list-style-type: none"> • Capacità di riflettere sui modelli economici come costruzioni sociali • Capacità di elencare esempi di modelli alternativi per concetti economici cooperativi (orti comunitari, sharing economy, agricoltura sostenuta dalla comunità, ecc.) • Capacità di sviluppare una visione di economia equa su scala personale |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Dimensione economica della sostenibilità: SDG 8: Lavoro dignitoso e crescita economica; SDG 12: Consumo e produzione responsabili; SDG 17: Partenariati per gli obiettivi. |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | Bacheche online come Miro, ad esempio. |
| DURATA | ATTIVITA' |
| 20 min | Obblighi della proprietà |
| 20 min | Carta della Terra - Un tentativo globale verso un'etica della sostenibilità Introduzione e discussione di gruppo |
| 10 min. | Velo dell'ignoranza: C'è una rinascita per noi? Guarda il video |
| 30 min | Ridefiniamo l'equità: Discutere le idee emerse nel video, riferimento: John Rawls) |
| 30 mins | I beni comuni sono una tragedia o una grande opportunità per il futuro |
| 30 mins | Governo dei beni comuni |
| 20 min. | Opzionale: Neotopia - sarebbe un paradiso o un inferno (Appendice 5) |
| 20 min. | Riflessione e feedback |

Attività del Laboratorio Nuove Visioni

INTRODUZIONE

L'economia di mercato ha avuto un grande successo nel creare innovazioni, nel fornire beni, nello sviluppare il benessere. Tuttavia, nella sua rappresentazione liberale, l'economia di mercato crea un enorme divario, in costante crescita, tra poveri e ricchi. Le risorse naturali come l'aria pulita, la biodiversità, ecc. sono "beni gratuiti": inquinare costa poco, troppo poco. Esiste un ampio settore economico che lavora in modo completamente diverso senza guadagnare, come ad esempio il lavoro di cura nelle nostre famiglie, il volontariato in organizzazioni sociali, associazioni sportive o culturali. Inoltre, non si può dare un prezzo a cose di grande valore come l'amicizia e l'amore. Questo workshop cerca nuove visioni per un'economia veramente umana.

Attività: Obblighi di proprietà

Introduzione: La "proprietà obbliga" fa parte della legge costituzionale tedesca (Grundgesetz) del 23 maggio 1949 ed è menzionata nell'art. 14 (2). link: <https://www.bundestag.de/gg>

(1) Il diritto di proprietà e il diritto di successione sono garantiti. Il contenuto e i limiti di questi diritti sono determinati dalla legge.

(2) La proprietà è un obbligo. Il suo uso deve servire al tempo stesso al bene comune.

(3) L'espropriazione è consentita solo per il bene comune. Può essere effettuata solo per legge o in base alla legge.

(3) L'espropriazione è consentita solo per il bene comune. L'indennizzo deve essere

L'indennizzo deve essere determinato dopo un'equa considerazione degli interessi della collettività e delle parti coinvolte.

Lavoro di gruppo: "La proprietà obbliga" è scritto nelle leggi costituzionali della Germania e di altri Paesi. Ma cosa significa? Sessione poster, discussione

Attività: Carta della Terra

Fase 1 - Mini-lezione: La Carta della Terra spiega perché è necessario definire dei principi etici. Ci troviamo in un momento critico della storia della Terra, un momento in cui l'umanità deve scegliere il proprio futuro". *Per andare avanti dobbiamo riconoscere che... siamo una famiglia umana e una comunità terrestre con un destino comune. La scelta è nostra: formare una partnership globale per prenderci cura della Terra e gli uni degli altri o rischiare la distruzione di noi stessi e della diversità della vita. Sono necessari cambiamenti fondamentali nei nostri valori, istituzioni e modi di vivere. Dobbiamo renderci conto che, una volta soddisfatte le esigenze di base, lo sviluppo umano consiste principalmente nell'essere di più, non nell'averne di più.* "Non si tratta solo di nuove tasse o leggi, ma di un cambiamento fondamentale. Ecco perché la Carta descrive i principi per il rispetto di tutte le forme di vita sulla Terra, per la costruzione di società democratiche e per il rispetto dei confini planetari. Chiede diritti umani, giustizia sociale ed economica, sviluppo sostenibile, lotta allo sfruttamento del Sud globale da parte del Nord globale, ecc. All'interno di una famiglia tutte le persone: uomini, donne e bambini hanno gli stessi diritti di sicurezza, di libertà, di amare e di essere amati.

In sintesi dovremmo:

"Assicurare che le attività economiche promuovano lo sviluppo umano in modo equo e sostenibile".

"Promuovere un'equa distribuzione della ricchezza all'interno delle nazioni e tra le nazioni".

"Assicurare che tutto il commercio sostenga l'uso sostenibile delle risorse, la protezione dell'ambiente e standard lavorativi progressivi" e "Rafforzare le famiglie e garantire la sicurezza e il nutrimento amorevole di tutti i membri della famiglia".

"Eliminare la discriminazione in tutte le sue forme, come quella basata sulla razza, il colore, il sesso, l'orientamento sessuale, la religione, la lingua e l'origine nazionale, etnica o sociale" e "onorare e sostenere i giovani delle nostre comunità, consentendo loro di svolgere il loro ruolo essenziale nella creazione di società sostenibili". (Esempi tratti dalla Carta).

Questi comandamenti richiedono un cambiamento di mente e di cuore, un nuovo senso di responsabilità universale. Dobbiamo trovare il modo di armonizzare la diversità con l'unità, l'esercizio della libertà con il bene comune, gli obiettivi a breve termine con quelli a lungo termine. Ogni individuo, famiglia, organizzazione e comunità ha un ruolo vitale da svolgere. La stesura del testo è stata il risultato di un processo di consultazione mondiale durato sei anni (1994-2000), supervisionato dalla Commissione indipendente della Carta della Terra, convocata da Strong e Gorbaciov con l'obiettivo di sviluppare un consenso globale sui valori e sui principi per un futuro sostenibile. La Carta è disponibile qui: <https://earthcharter.org>

Fase 2 - Discussione di gruppo Carta della Terra: Cosa pensate della Carta della Terra? Cosa intendete per "responsabilità universale" e "cambiamento di cuore e di mente"? Perché pensate che non sia stata firmata/adottata dai Paesi e dai leader mondiali?

SUGGERIMENTO: la mini-lezione non deve durare più di 5 minuti e deve essere presentata in modo coinvolgente per far capire l'essenza dell'attività. La mini-lezione è un buon modo per trasmettere informazioni per inquadrare un'attività e stimolare la discussione. Può essere fatta in forma orale in classe o tramite video.

Attività: Velo di ignoranza e ridefinizione dell'equità

Passo 1 - Velo di ignoranza: Un importante filosofo del secolo scorso è stato John Rawls.

Pensava molto alla giustizia e all'equità. Mostra il video: Il velo dell'ignoranza

Fase 2 - Ridefiniamo l'equità - Discussione di gruppo sui temi del video "Il velo dell'ignoranza".

Domande guida

Q. È giusto che alcuni guadagnino molto e altri poco?

D Le persone che lavorano di più meritano di guadagnare di più?

Q. Se si vince alla lotteria, si deve tenere tutto o dividerlo?

Q. Che cos'è la sharing economy?

Q. Immaginate di rinascere come esseri umani ma di non sapere se sarete ricchi, poveri, uomini, donne, istruiti, analfabeti. Come progettereste una società equa?

Fase 3 - Considerate la sharing economy, l'istruzione equa, le tasse eque, l'uguaglianza, ecc. create un poster della società equa che avete ideato.

Fase 4: Ricercare modelli di comunità che lavorano in modo alternativo (online o di persona).

Creare mini immagini descrittive/poster che ritraggano l'essenza delle comunità.

Riflessione: Condividere i poster e le mini descrizioni sul forum YINT e i commenti del facilitatore e dei partecipanti.

Attività: Commons:

Una tragedia o una grande opportunità per l'economia del futuro?

INTRO/FRAMMENTAZIONE: Non siamo in grado di prenderci cura della Terra? Nel 1968 il professore dell'Università della California Garrett Hardin pubblicò un saggio sull'egoismo umano, chiamato "tragedia dei beni comuni": *La storia che raccontava era molto semplice: ogni pescatore cerca di catturare il maggior numero di pesci possibile. Poiché tutti i pescatori si comportano così, in breve tempo non rimane più alcun pesce... Questo indica che distruggiamo le nostre risorse con un egoismo che alla fine non lascia nulla a tutti noi.*

"La libertà in un comune porta alla rovina di tutti", affermava Hardin. L'influenza di questo saggio non può essere sopravvalutata. Si pensi al cambiamento climatico come risultato del comportamento collettivo dell'uomo e dell'inquinamento dell'atmosfera. In questa ipotesi c'è un fattore comune e appartiene a tutti. Considerate se questo è vero, equo e giusto? (Hardin era un razzista antidemocratico (Scientific American 2019), faceva pressioni negli Stati Uniti contro l'invio di aiuti alimentari alle nazioni povere.

ISTRUZIONI: Lavoro di gruppo: Formate due gruppi online: un gruppo cerca argomenti per cui Hardin potrebbe avere ragione (pensate alla desertificazione dovuta all'eccessivo sfruttamento dei pascoli, alla distruzione delle foreste pluviali, alla pesca eccessiva, ad esempio). L'altro cerca argomenti per spiegare perché Hardin potrebbe avere torto, perché esistono già esempi positivi (si pensi alla silvicoltura sostenibile in Europa, al giardinaggio comunitario, ai progetti di cooperazione, ecc.

RIFLESSIONE: condivisione in plenaria: Condividere i risultati nel grande gruppo e discutere i problemi.

SUGGERIMENTO: i facilitatori dovrebbero concentrarsi il più possibile sulle influenze che i partecipanti potrebbero ottenere o influenzare positivamente (come il giardinaggio comunitario) o trovare il collegamento con l'impronta ecologica e la quota equa per tutti (che è una bella sfida, perché i beni comuni sono per lo più menzionati quando si tratta di questioni regionali). Se il gruppo non è all'altezza delle "riflessioni teoriche" o non riesce a trovare alcun esempio, è necessaria una guida supplementare.

Attività: Governo dei Comuni

INTRO/FRAMMENTAZIONE: L'economista Elinor Claire Ostrom non era d'accordo con Garrett Hardin. Ha osservato che in tutto il mondo le persone hanno condiviso i beni comuni per secoli senza distruggerli. I pascoli alpini in Svizzera erano utilizzati da interi villaggi e valli: ogni agricoltore aveva il diritto di utilizzarli e, secondo Hardin, questo avrebbe portato a un eccesso di pascolo. Ma questo non è accaduto. I terrazzamenti di riso nelle Filippine hanno bisogno di approvvigionamento idrico: questo è stato organizzato dalle comunità e condiviso. Tutti hanno contribuito, tutti hanno condiviso, per migliaia di anni. Così facevano gli Inca, così facevano i coltivatori di arance spagnoli. Ha dimostrato che Hardin si sbagliava. Ma non funziona in nessun caso. La Ostrom ha scoperto che la responsabilità condivisa ha bisogno di regole. Ha scritto un libro su queste regole e ha ricevuto il Premio Nobel per le Scienze Economiche nel 2009 per il suo lavoro sulla "governance dei beni comuni". Ha introdotto alcuni principi di progettazione molto semplici

ISTRUZIONI

Fase 1 - Mini-lezione/Presentazione illustrata:: Es. del principio di progettazione di Elinor Ostrom

- Deve essere chiaro chi è "dentro" e chi è "fuori", chi fa parte della comunità con diritti e doveri specifici.
- Il concetto deve essere adattato alle condizioni locali: è diverso in una città che in un villaggio, dipende dal fatto che l'acqua sia condivisa o in comune....
- Il maggior numero possibile di appropriatori di risorse deve poter partecipare ai processi decisionali.
- Una scala di sanzioni graduali quando gli appropriatori violano le regole. Piccole sanzioni per le violazioni meno importanti, maggiori se le violazioni sono gravi.
- Meccanismi di risoluzione dei conflitti poco costosi e di facile accesso: se qualcuno ha un problema, ha bisogno di una tavola di discussione o qualcosa di simile.
- Lasciare che le persone decidano da sole. Le autorità dovrebbero rispettare queste decisioni e garantire i diritti.

Le idee della Ostrom sono molto importanti per la creazione di progetti comuni come un orto comunitario, l'agricoltura sociale o la sharing economy (CSA).

Fase 2 Visitare un orto comunitario e chiedere come lo fanno. In alternativa, cercatelo online e mettete in evidenza ciò che trovate. Che rapporto c'è con i principi di progettazione di Ostrom?

Fase 3: il gruppo discute e concorda le regole di un orto comunitario Quali criteri devono essere rispettati per il funzionamento di un orto comunitario? Chi può utilizzare l'orto? Come si garantisce che "solo chi pianta raccoglie" (tutti i partecipanti, le loro famiglie e i loro amici, ...) Sono necessarie delle regole? Chi le stabilisce e come? Chi si assicura che le regole vengano rispettate (per esempio, il programma di irrigazione)? Ci sono sanzioni in caso di comportamento scorretto? Quali sono? Quando due litigano, come si risolve il conflitto?

Fase 4: Come sarebbe il mondo se tutti avessero le stesse condizioni?

Creare un'immagine di "Un giardino comunitario" che illustri come i principi di Ostrom possono essere applicati. Pubblicare su YINT Forum i commenti dei partecipanti e dei facilitatori.

Riflessione sul workshop Nuove visioni

Riflettere a due a due sulle lezioni importanti apprese dalle attività del laboratorio New Vision. Condividere in un cerchio di riflessione finale e/o pubblicare sul forum YINT. I partecipanti e i facilitatori commentano.

Dopo la plenaria scegliete 3 lezioni importanti e postatele su YINT Forum e perché le avete scelte. Commenti dei partecipanti e dei facilitatori

Tema C - Combinazione Connect; risparmiare denaro e salvare l'impronta ecologica

Condivisione in plenaria delle riflessioni e degli insegnamenti tratti da tutte le attività del laboratorio di economia.

Domande guida:

- Perché è importante capire l'impronta personale e quella del Paese?
- Cosa potete fare per ridurre la vostra impronta personale e risparmiare denaro?

7. Attività nella dimensione sociale

Introduzione alla dimensione sociale

I giovani difficili da raggiungere occupano posizioni multiple - sia come insider che come outsider. Possono essere affiliati a diverse comunità, ad esempio i loro coetanei, i gruppi razziali, la comunità ospitante (se migranti o rifugiati), la comunità scolastica, la comunità tradizionale, ecc. Questo può talvolta portarli a stringere alleanze conflittuali con altri. La razza, la classe sociale, il genere, l'etnia, l'orientamento sessuale e altre questioni di rango determinano il rapporto con qualsiasi tipo di comunità. Questi elementi si estendono al progetto sociale che si porta in una comunità, sia in termini di credenze politiche e ideologiche che di pratiche e presupposti culturali. Ogni persona entra in una certa costruzione della realtà.

La nostra responsabilità di cittadini è quella di perseguire i nostri migliori interessi e di mettere in discussione le nostre molteplici posizioni.

Questo ci aiuterà a evitare i punti ciechi che derivano da convinzioni non verificate e da posizioni ferme. Si tratta di mettere in discussione noi stessi, i nostri vicini, le questioni di ordine sociale e il mondo. Partendo dall'idea che la cultura può essere vista come un insieme di aspettative, è necessario costruire capacità, sia per i giovani che per gli adulti, in materia di diritti umani, diritti dei giovani, facilitazione, pratiche etiche e ricerca. Come appartenere, come articolare, come impegnarsi. Con se stessi, con il gruppo e nella società.

Queste cosiddette "abilità di vita" saranno esplorate qui, con l'obiettivo di rendere più facile - o addirittura possibile - l'utilizzo delle attività di questo manuale e l'impegno nella discussione e nell'azione per la sostenibilità, da qualsiasi posizione si prenda.

Perché?

- I gruppi difficili da raggiungere hanno spesso cause e condizioni difficili.
- Le popolazioni non servite possono avere problemi sistemici personali, comunitari e familiari.
- I migranti e i rifugiati sono stati strappati da culture tradizionali con valori che possono scontrarsi con la visione del mondo prevalente nei Paesi in cui si trovano. Le loro prime preoccupazioni possono essere i bisogni di base, come il cibo, la casa, la generazione di reddito, ecc. E gli amici. Per stabilirsi.

Questo capitolo prende in considerazione strumenti creativi per l'integrazione e l'inclusione sociale, ma anche semplicemente attività che riguardano il modo di vivere e di impegnarsi nella vita, come cittadini attivi.

Come?

In questa dimensione i giovani hanno l'opportunità di esaminare chi sono in termini di identità sociale e come questa interagisce con i gruppi/comunità formali e informali in cui si trovano. Inoltre, si concentra sull'individuazione di come sviluppare competenze, valori e atteggiamenti utili per contribuire alla creazione di una società più resiliente e duratura. Nel tentativo di includere attività creative basate sulle arti, questa esplorazione esplora la leadership, la governance, l'inclusione, il conflitto, la cooperazione, la fiducia, le relazioni significative, l'amore e il networking come strumenti per la giustizia sociale e la trasformazione culturale. Costruiranno le basi per progetti sociali ben

organizzati e realizzabili che non lascino indietro nessuno e creino spazi per l'inclusione dei bisogni emotivi, della vicinanza umana, dell'armonia e della comprensione.

| Temi | Domande da esplorare | Raccolte di esercizi |
|------------------------------------|--|---|
| TEMA 1 INCLUSIONE SOCIALE | <u>Chi sono e a chi appartengo?</u> Di quali gruppi sociali facciamo parte? Come ci comportiamo nei diversi gruppi sociali? | 1.1 Regole di base del gruppo (creare fiducia) 1.2 Uscire dalla propria zona di comfort? 1.3 Gioco della motivazione: come sentirsi inclusi e motivati. |
| TEMA 2 COMPETENZE SOCIALI | <u>Aspetti interni ed esterni della sostenibilità sociale</u> Come mi sento a comunicare in situazioni diverse? Come possiamo mostrare comprensione per i vari punti di vista su scenari diversi senza colpevolizzarci a vicenda? Come gestire i conflitti? | 2.1 Scrivere poesie, poetry-slam online, musica rap e altro. 2.2 Disegnare un conflitto 2.3 Dimensioni del conflitto 2.4 La storia di Abigail |
| TEMA 3 SOSTENIBILITÀ SOCIALE | <u>Cosa ci aspettiamo noi/la nostra comunità dalla nostra partecipazione?</u> Cosa fareste voi (giovani) per migliorare la vostra comunità? Come possiamo realizzare e vivere questa vita in modo armonioso, rigenerativo e sostenibile? | 3.1 Capacità di organizzazione della comunità Ad esempio, il Laboratorio del Futuro 3.2 Pianificare un progetto comunitario 3.3 |

Tema dell'attività 1.1 Regole di base per il gruppo

| | |
|---------------------------------|--|
| PERCHÉ, SCOPI E OBIETTIVI | <i>Costruire la fiducia nel gruppo.</i> <i>Riflettere su quali valori siano importanti per ciascun partecipante in un gruppo.</i> <i>Riconoscere la diversità in un gruppo e imparare a gestirla.</i> <i>Riflettere sull'inclusione e sulla sua importanza per ogni partecipante.</i> <i>Essere consapevoli della comunicazione non verbale.</i> |
|---------------------------------|--|

| | |
|---|--|
| <p>COSA: -Ci sono attività online? -Ci sono attività offline?</p> <p>COME: I partecipanti devono interagire? Il facilitatore interagisce? Vengono utilizzate attività online?</p> | <p>Esperienza con la dinamica di gruppo (asincrona)</p> <p>Il facilitatore spiega le regole non dette di come interagiamo in un gruppo, magari anche con o in culture diverse.</p> <p>A ogni partecipante viene chiesto di riflettere (per iscritto o in un video) su una situazione di gruppo in cui non si è sentito incluso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Che cosa vi ha fatto sentire esclusi? • È stato qualcosa che è stato detto, segnali del corpo, non verbali e verbali? • Il contesto? <p>Ora descrivete una situazione di gruppo in cui vi siete sentiti completamente inclusi.</p> <p>Il facilitatore riassume in linea, chiedendo qualche esempio.</p> <p>Definire le regole di base per il gruppo (sincronizzato)</p> <p>Ora i partecipanti sono pronti a scegliere le regole di base per il loro gruppo.</p> <p>Il facilitatore propone 4-6 regole di base per l'interazione nel gruppo fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Rispetto delle differenze", - "Parlare con gli altri - non degli altri", - "Ascoltare - non interrompere", - "Partecipare - ma va bene non partecipare sempre", - "Le informazioni personali sono riservate", - "È giusto cambiare punto di vista". <p>Ogni partecipante sceglie la regola che ritiene più importante.</p> <p>Se la regola non è presente, possono scriverla. I partecipanti discutono in sottogruppi cosa intendono per ogni regola e perché è importante.</p> <p>Nel grande gruppo vengono adottate le regole di base. Il facilitatore controlla che tutti i partecipanti possano adottare tutte le regole. Se una regola è contestata, viene modificata in modo che tutti possano accettarla. Le regole di base sono ora in vigore e possono essere discusse in qualsiasi momento, se necessario.</p> <p>L'attività può fermarsi qui o continuare con:</p> <p>Regole di base sostenibili (asincrono)</p> <p>Il facilitatore chiede ai partecipanti di definire le "regole" non dette e dette del comportamento sostenibile: Ci sono aspettative o mancate aspettative nei nostri confronti da parte della società in relazione alla sostenibilità?</p> <p>Creare un collage online di "cose da fare e da non fare in un mondo sostenibile".</p> |
| <p>DIMENSIONE/SDG connessi</p> | <p>Dimensione sociale, inclusione sociale</p> |

Tema dell'attività 1.2 Uscire dalla zona di comfort?

| | |
|---------------------------------|--|
| PERCHÉ, SCOPI E OBIETTIVI | <p><i>Un invito ai partecipanti a conoscere meglio la loro personale zona di comfort e come sfidare questa zona ed entrare nella zona di apprendimento.</i></p> <p><i>Come stimolare la riflessione sulla necessità di trovare interesse nell'espandere la zona di comfort, necessaria per passare a uno stile di vita più sostenibile. Come osare e cambiare.</i></p> |
|---------------------------------|--|

| | |
|---|---|
| <p>COSA: -Ci sono attività online? -Ci sono attività offline?</p> <p>COME: I partecipanti devono interagire? Il facilitatore interagisce? Vengono utilizzate attività online?</p> | <p>Spiega Informate i partecipanti che questo esercizio li esorterà a prendere in considerazione la loro zona di comfort personale e a lavorare intorno a essa mentre si impegnano in azioni di sostenibilità. Dite loro che l'attività presenterà e discuterà la differenza tra la zona di comfort, sfidare/espandere la zona di comfort e rimanere fuori dalla zona critica.</p> <p>Svolgi</p> <p>Vi presentiamo la "Zona di comfort" Un luogo in cui ci si sente totalmente a proprio agio. Cioè potete eseguire queste azioni senza sentirvi timidi, nervosi, ecc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disegnate un piccolo cerchio su una lavagna a fogli mobili. <p>Fate degli esempi di ciò che può rientrare in questa zona di comfort: andare a scuola guidare un'auto (se si è in grado di farlo), cucinare del buon cibo, ecc. Utilizzate esempi personali all'interno della zona di comfort - esempi che non siano banali, come un hobby che richiede le vostre capacità. Spiegate che è il livello di esperienza e le competenze sviluppate di ogni persona a determinare dove, quando e come si sente a proprio agio. A volte le persone vi sorprenderanno con ciò che si sentono a proprio agio!</p> <p>Presentando "la zona di apprendimento"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delineate un cerchio più grande che circonda il cerchio originale: la zona di apprendimento. <p>Spiegate che si tratta di una zona composta da cose che vorreste osare, ma che non avete ancora fatto. Sottolineate che si tratta di cose che hanno un potenziale di apprendimento (cioè che sono possibili) e che vi renderanno un po' più attenti, in quanto amplieranno la vostra zona di comfort. Fate esempi come: Parlare davanti a un gruppo, correre una maratona, difendere il clima anche se non si è abituati ad assumere questo ruolo. Dite loro che quando partecipano a un'attività come questa, in realtà hanno già lasciato la loro zona di comfort e si trovano ora nella loro zona di apprendimento, pronti a fare qualcosa di insolito.</p> <p>Illustrate l'importanza di ampliare la vostra zona di comfort spostandovi regolarmente nella vostra zona di apprendimento. Questo avviene attraverso l'istruzione, ma anche durante le attività di formazione e le esperienze pratiche. Osare e agire!</p> <p>Presentando "La zona critica".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disegnare un grande cerchio che circonda i due cerchi precedenti. <p>Questa zona assomiglia a quando qualcuno si trova in uno stato mentale disfunzionale e sta facendo qualcosa che non dovrebbe fare. Questo li rende spaventati o a disagio. Spiegare che le cose che si trovano qui sono quelle che fanno sentire le persone a disagio, non orgogliose né sicure. Ad esempio, guidare un'auto se non si è mai imparato.</p> |
|---|---|

Dite ai partecipanti che è importante prestare attenzione ai limiti personali e sapere soprattutto quando si entra in una zona critica. Le zone critiche possono essere esemplificate da domande troppo personali o che mettono a disagio, come attività troppo impegnative, troppo fisiche, troppo emotive, ecc.

Discutere

Chiedere ai partecipanti se e come il modello ha avuto senso per loro.

DUO: Chiedete ai partecipanti di discutere per qualche minuto con la persona seduta accanto a loro. Quali potrebbero essere i loro esempi personali di zona di comfort?

Che cosa sono in grado di fare con sicurezza, a parte le attività quotidiane di base?

Dite loro di condividere alcuni esempi di zona di comfort.

Chiedete loro se conoscono persone che si muovono solo all'interno della loro zona di comfort. Queste persone sono felici? Si annoiano?

DUO: E per quanto riguarda loro stessi, hanno pensato di espandere la zona di comfort - per sapere di più, per essere in grado di fare di più? È per questo che sono qui oggi?

Chiedete loro di raccontare quando si trovano nella zona di apprendimento, a coppie.

PLENARIA: Chiedete ad alcuni partecipanti di condividere alcuni commenti (magari utilizzando un bastone per introdurre questo metodo).

Infine, chiedete ai partecipanti di riflettere su ciò che potrebbe essere identificato nella loro zona critica - confermate che queste attività faranno in modo di non avvicinarsi a questa zona. Discutere

Debriefing

Incoraggiate alcuni dei partecipanti a condividere le loro riflessioni con tutti.

Com'è stato l'esercizio? Come ci si sente a sapere quando si sta passando dalla zona di comfort alla zona di apprendimento? Questo esercizio li aiuta a identificare le proprie zone critiche e a evitarle, se esposte?

Suggerimenti per i facilitatori

L'obiettivo è far sì che i partecipanti siano più consapevoli dei propri limiti e che osino dire di no a un'attività o a una domanda che attraversa la loro zona critica. Dite loro che la zona di comfort sarà ampliata quando si tratterà di temi legati alla sostenibilità, poiché si tratta di cambiamenti nello stile di vita e di come mobilitare le persone per questa causa - ma non sarà troppo critica. Devono contribuire affinché ciò non accada, conoscendo se stessi e dicendo no in tempo.

| | |
|-----------------------------|---|
| | <p>Versione online:</p> <p>Può essere realizzato su un bordo MIRO, dove vengono disegnate le zone. Condivisione nelle sale riunioni.</p> <p>Dare ai partecipanti anche un compito: prima di incontrarci la prossima volta provate qualcosa di nuovo, che espanda la vostra zona di comfort.</p> |
| Preparazione/ materiali | Una lavagna a fogli mobili e pennarelli |
| Durata | L'attività durerà circa 30 minuti - 1 ora. |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Dimensione sociale, inclusione sociale. |

Tema dell'attività 1.3 Motivazione

| | |
|--|--|
| <p>PERCHÉ, SCOPI E OBIETTIVI</p> | <p><i>Comprendere i fattori motivazionali in se stessi e negli altri.</i></p> <p><i>Come leader giovanili, può essere necessario motivare gli altri ed esplorare come mantenere alta la motivazione anche quando sembra non esserci speranza. Questo è importante per gli attivisti del clima - e per ognuno di noi.</i></p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>COSA: -Ci sono attività online? -Ci sono attività offline?</p> <p>COME: I partecipanti devono interagire? Il facilitatore interagisce? Vengono utilizzate attività online?</p> | <p>Spiega</p> <p>Inquadrate questo esercizio sottolineando che tutti noi a volte ci troviamo nella posizione di condurre o lavorare a un'attività con altri - o in una situazione in cui altri ci guidano. Utilizzate voi stessi come esempio: in questo momento state guidando un gruppo di partecipanti.</p> <p>Spiegate che i fattori di motivazione e impegno sono essenziali se vogliamo cambiare qualcosa nel mondo, nelle nostre società e persino nelle nostre vite. Anche per capire perché le persone non sono motivate a fare qualcosa. La motivazione è ciò che spinge le persone ad essere attive e a continuare ad esserlo.</p> <p>Quindi, come ci arriviamo? Questa attività riguarda gli elementi fondamentali della motivazione e come questi possano essere utilizzati per conoscere i propri "motori", ma anche per capire come motivare gli altri.</p> <p>Svolgi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dividete il gruppo in gruppi più piccoli di 4-6 persone ciascuno (lo stesso sia in una stanza condivisa che online). ● Offline: Distribuite dei post-it, 6 per ogni partecipante (preferibilmente 3 di un colore e 3 di un altro). Dite ai partecipanti di pensare a cosa li motiva in qualcosa a cui partecipano (ad esempio un progetto, un gruppo, ecc.). Dovranno scrivere una parola chiave su ciascuno dei tre foglietti. ● Online: Create una lavagna MIRO, dove ogni partecipante ha dei post-it. Fate degli esempi da voi stessi (ad esempio, siete motivati perché vedete che fate la differenza, i partecipanti imparano qualcosa e voi ottenete un riconoscimento dai partecipanti). ● Poi chiedete cosa li demotiva. Fate un esempio dalla vostra vita (se nessuno riconosce i vostri sforzi, se non avete la possibilità di scegliere cosa fare, se lavorate da soli, ecc.) ● Offline: Dite ai partecipanti di annotare le parole chiave sulla demotivazione sui tre appunti successivi. ● Online: Utilizzate di nuovo la lavagna MIRO, con i post-it. Si noti che i partecipanti non sono obbligati a scrivere il proprio nome. Potrebbe essere più facile senza nomi. ● OFFLINE e ONLINE: mostrare la lavagna a fogli mobili con il modello. ● Spiegare i fattori motivazionali: |
|---|--|

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Che le persone sono spesso motivate da un senso di PROPRIETA' e di INCLUSIONE (il fatto di far parte di un progetto, di una scuola o di un'organizzazione in cui sentono di poter influire e partecipare al processo decisionale); SCOPO/OBIETTIVO (capire le ragioni e gli obiettivi generali del perché state facendo questo lavoro insieme). Per voi, in quanto facilitatori, potrebbe trattarsi di come credete veramente che ciò che fate contribuisca a un mondo migliore, ecc. RAGGIUNGIMENTO/RISULTATI (che conta, che si ottiene qualcosa, che si possono cambiare le cose. Celebrare le pietre miliari, tracciare i progressi e i successi; RICONOSCIMENTO (essere riconosciuti per i propri sforzi - magari ottenere maggiori responsabilità, che le persone riconoscano i vostri sforzi, che vedano lo spettacolo che avete fatto, ecc. Concludete dicendo che la maggior parte delle persone è spinta dal sentimento di comunità, ma anche questi fattori motivazionali sono influenti e praticamente "formano" qualsiasi comunità. Semplificate il più possibile e contestualizzate gli esempi in base all'esatto contesto. ● Consegnate a ogni gruppo una lavagna a fogli mobili con il modello. ● I partecipanti online avranno la loro lavagna MIRO. ● Chiedete loro di posizionare le note sul modello. ● Non tutte le note sono facili da inserire, ma incoraggiate l'aggiunta di alcune note da parte di ogni partecipante. Possono essere sia note motivazionali che demotivazionali. ● Discutete in gruppo per circa 10 minuti e lasciate che i gruppi presentino la loro lavagna a fogli mobili o la lavagna MIRO con i post it. Invitate il gruppo a fare domande e commenti, soprattutto se si tratta di punti interessanti. <p>Discuti Chiedere ai partecipanti se e come il modello ha avuto senso per loro.</p> <p>Discutere su come il modello possa funzionare sia per analizzare la motivazione personale all'impegno - cosa è importante per motivare ogni individuo a farsi carico e a diventare/stare attivo - sia su cosa può fare un gruppo per stimolare la motivazione se nessuno sembra essere attivo e motivato. (Facilitatore: riferirsi al contesto in cui ci si trova).</p> <p>Spiegate che quando la motivazione è bassa, questi fattori motivazionali possono essere esaminati per verificare dove pianificare uno sforzo supplementare, per mantenere alta la motivazione.</p> <p>Passo successivo:</p> <p>Identificare le misure che possono rafforzare ciascuno dei fattori motivazionali: come dare maggiore responsabilità, come trovare uno scopo per cui le persone sono motivate, come assicurarsi che i risultati siano raggiunti e che le persone siano celebrate per i loro sforzi?</p> |
|--|--|

| | |
|-----------------------------|--|
| | <p>Consigli per i facilitatori:</p> <p>Notate che la titolarità e il riconoscimento parlano soprattutto al cuore (sentimenti), mentre i risultati e lo scopo parlano più alla mente.</p> <p>Accogliete ogni contributo, anche se ciò che è stato inserito nelle note non rientra nel modello. Basta fargli inventare una nuova categoria.</p> <p>PIANIFICAZIONE!</p> <p>Per raggiungere un mondo sostenibile, la motivazione deve essere maggiore. Quali sono i passi che potete fare per aumentare la motivazione in un gruppo di cui fate parte?</p> |
| Preparazione/ materiali | <p>Post it (preferibilmente in due colori)</p> <p>Pennarelli</p> <p>Una lavagna a fogli mobili grande con un fiore, divisa in quattro spazi: Proprietà/inclusione Scopo/Obiettivo Raggiungimento/risultati Riconoscimento</p> <p>Al centro del cerchio posizionare un cerchio più piccolo denominato "comunità".</p> <p>Questo deve essere scritto su una lavagna a fogli mobili (offline) o su una lavagna MIRO (online).</p> |
| Durata | L'attività dura un'ora |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Dimensione sociale, inclusione sociale. |

Tema dell'attività 2.1 Creare una poesia o un rap

| | |
|---|--|
| PERCHE', SCOPI E OBIETTIVI | <p><i>Esercitarsi a esprimersi con altri mezzi.</i></p> <p><i>Abilità comunicative: fare un poetry slam o un rap davanti ad altre persone.</i></p> |
| <p>COSA:</p> <p><i>-Ci sono attività online?</i></p> <p><i>-Ci sono attività offline?</i></p> <p>COME:</p> <p><i>I partecipanti devono interagire?</i></p> <p><i>Il facilitatore interagisce?</i></p> <p><i>Vengono utilizzate attività online?</i></p> | <p>Creare un rap o una poesia (sincronizzata)</p> <p>Il facilitatore introduce i testi rap di Baba Brinkman su "Laudato Si'" e "IPCC" (vedi link sotto). Ai partecipanti viene chiesto di riflettere sui loro sentimenti quando ascoltano la musica e vedono i video.</p> <p>Il facilitatore prova a rappare una strofa di Baba Brinkman per rompere il ghiaccio (esercitarsi prima).</p> <p>In sottogruppi i partecipanti trovano una strofa di uno dei due rap che vogliono fare e si registrano mentre la rappano.</p> <p>(Non sincronizzato)</p> <p>Ora i partecipanti possono scegliere di scrivere una poesia o un rap nei prossimi due-tre giorni e condividerlo con gli altri partecipanti prima di XX-date.</p> <p>Il facilitatore si assicura che tutti si sentano a proprio agio nel condividerla - in caso contrario, può essere condivisa solo con il facilitatore o in piccoli gruppi.</p> <p>Il facilitatore conclude il workshop con un concerto di poesia e rap online con tutti i contributi dei partecipanti.</p> <p>Baba Brinkman – "Laudato Si" – Live at COP21, Paris</p> <p>IPCC – Baba Brinkman Music Video</p> |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Capacità sociali |
| GRUPPO TARGET | Dai 13 ai 35 anni |

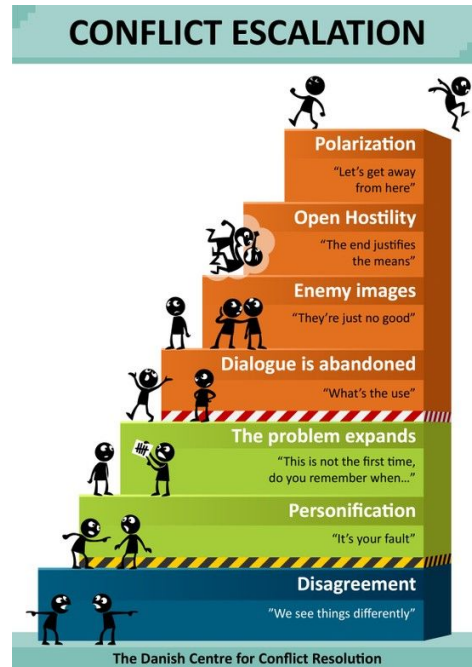
Tema di attività 2.2 Disegnare un conflitto

| | |
|-------------------|--|
| PERCHE' | Il conflitto è un dato di fatto: "Finché ci sarà una società umana, ci sarà sempre un conflitto" (Dalai Lama). |
| SCOPI E OBIETTIVI | I conflitti possono essere distruttivi o mostrarci nuove e inaspettate opportunità: dipende da come vengono gestiti. |

COSA

Introduzione al conflitto (asincrono)

Il facilitatore presenta le fasi dell'escalation del conflitto - preferibilmente con 1-3 esempi e magari con fogli sul pavimento, per renderlo visibile.



Maggiori informazioni:

<https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/Conflict-resolution.-Brief-introduction.pdf>

Ai partecipanti viene chiesto di pensare a un conflitto di cui sono stati protagonisti. Se è difficile pensare a un conflitto, un dilemma è altrettanto utile per l'esercizio. Sottolineate di non utilizzare nell'esercizio un conflitto con forti emozioni. Va bene anche un conflitto "leggero", che verrà chiesto di condividere in seguito.

Chiedete al partecipante di tornare all'inizio del conflitto:

- Cosa è successo per primo?
- Come si è evoluto il conflitto/dilemma?
- Qual è stato il vostro ruolo nel conflitto/dilemma?
- Dove si trova ora il conflitto/dilemma?
- Collocate voi stessi e l'altra parte sul modello di escalation del conflitto.

Crea un conflitto

A questo punto il facilitatore chiede ai partecipanti di mettersi comodi: "Mettete la musica preferita, preparate una bella tazza di tè o la bevanda che preferite e disegnate il conflitto. Può essere astratto o concreto, dipende da voi. Mettete dei colori sul disegno e rendetelo bello".

| | |
|--------------------------|---|
| | <p>I partecipanti scattano una foto del disegno e la condividono con il gruppo. Il facilitatore si assicura che tutti i partecipanti si sentano bene e siano in grado di svolgere l'esercizio.</p> <p>Facilitatore: "Ora immaginate una buona soluzione al conflitto. Come appare la soluzione? Prendete un nuovo foglio di carta e disegnate la soluzione".</p> <p>I partecipanti si scambiano i disegni online senza parlare del conflitto prima di XX data e ora.</p> <p>Ora viene chiesto loro di disegnare "una soluzione" per gli altri partecipanti - senza alcuna informazione al riguardo per mantenere il contenuto del conflitto privato. I partecipanti condividono il disegno della soluzione.</p> <p>Il facilitatore inserisce i disegni in una galleria online e chiede ai partecipanti di dare un titolo al loro disegno.</p> <p>Discussione - dialogo a filo diretto Facilitatore: Prima della data e dell'ora XX, si prega di visionare tutti i disegni nella galleria e di commentare nel dialogo guidato";</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Come è stato fare questo esercizio? ● Avete imparato qualcosa di nuovo? ● Com'è stata la soluzione disegnata dall'altro partecipante? <p>Il facilitatore conclude il dialogo. Racconta come i temi della sostenibilità e l'attivismo spesso coinvolgano personalità che sono "anime in fiamme" - e a volte possono essere coinvolte colpevolizzazioni, accuse, ecc. Se non si interviene tempestivamente, si possono creare conflitti.</p> |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Capacità sociali |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | Leggete l'escalation dei conflitti. Preparate una galleria online e un dialogo a puntate. Chiedete ai partecipanti di preparare carta e colori per disegnare. |
| DURATA | Una settimana (asincrona) |
| GRUPPO TARGET | 5 - 99 anni |
| N° PARTECIPANTI | 15 - 20 |

Tema di attività 2.3 Dimensioni in conflitto

| | |
|-------------------|--|
| PERCHE' | Nel mondo ci sono molti conflitti legati a problemi ambientali dovuti al cambiamento climatico, all'agricoltura industriale o alla mancanza di risorse. |
| SCOPI E OBIETTIVI | Un'analisi delle dimensioni di un conflitto può indicare da dove iniziare o concentrare le energie per affrontarlo. Questo modello può essere utilizzato per comprendere sia i conflitti internazionali che quelli interpersonali. |

COSA

Introduzione alle dimensioni del conflitto (synchron)

Il facilitatore introduce le dimensioni del conflitto e chiede ai partecipanti di analizzare un conflitto di cui fanno/facevano parte utilizzando le cinque dimensioni.



(<https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/ConflictResolution.pdf>)

In gruppi di 3-4 persone (o in sale di ritrovo) si esaminano le dimensioni e si individua il "centro di gravità" del conflitto di ciascun partecipante:

- "Quale dimensione è la più importante in questo conflitto? Perché?"
- Le altre dimensioni sono rilevanti?
- È la stessa per entrambe le parti del conflitto?
- Come dovrebbe essere affrontato ogni conflitto?"

Il facilitatore conclude nel grande gruppo: "Com'è stato questo esercizio? Avete trovato il centro di gravità? Avete imparato qualcosa di nuovo?"

Analisi dei conflitti ambientali

Chiedete ora ai gruppi di analizzare un conflitto ambientale con le cinque dimensioni. Lasciate ai gruppi il tempo di scegliere un conflitto. Può essere trovato online o provenire dall'esperienza personale dei partecipanti.

I gruppi lo presentano agli altri online.

Discussione

Il facilitatore: "Quali sono le conseguenze dei conflitti ambientali per il mondo? Cosa possiamo fare? I nostri politici/parlamentari?"

| | |
|-----------------------------|---|
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Aspetti interni ed esterni della sostenibilità |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | Leggere le cinque dimensioni del conflitto. Aule di discussione o simili. Trovate alcuni esempi di conflitti ambientali. Preparate un esempio di analisi di un conflitto interpersonale e internazionale. |
| DURATA | 6 ore |
| GRUPPO TARGET | 15 - 99 anni |
| N° PARTECIPANTI | 20 - 25 |

Tema dell'attività 2.4 La storia di Abigail

| | |
|-------------------------------|--|
| PERCHE', SCOPI E OBIETTIVI | <p>Questa attività evidenzia come i nostri giudizi quotidiani su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato si basino su sistemi di valori sottostanti che influenzano il modo in cui valutiamo le situazioni e comprendiamo le azioni.</p> <p>Obiettivi: Comprendere i propri valori e la varietà di valori all'interno di un gruppo. Riflettere su quanto poco possa bastare per essere giudicati ed esclusi. Dare spunto a una discussione sulla colpa del clima.</p> |
|-------------------------------|--|

| | |
|---|---|
| <p>COSA: -Ci sono attività online? -Ci sono attività offline?</p> <p>COME: I partecipanti devono interagire?</p> <p>Il facilitatore interagisce?</p> <p>Vengono utilizzate attività online?</p> | <p>Spiega</p> <p>Ci sono molte colpe legate al cambiamento climatico. Giudicare il comportamento degli altri. Per alcuni, un'azione o un'opinione può essere considerata corretta e logica, mentre le stesse azioni o opinioni possono essere considerate sbagliate e astratte per altri (ad esempio, alcuni possono pensare che sia giusto non differenziare la propria spazzatura o che sia giusto volare con un aereo, ecc.</p> <p>non differenziare la propria spazzatura o che sia giusto volare con un aereo, ecc.)</p> <p>Dite ai partecipanti che ascolteranno una storia.</p> <p>Dovranno valutare le azioni e i comportamenti dei personaggi della storia, prima da soli e poi in gruppo. Questo permetterà loro di confrontare le prospettive e di scoprire i sistemi di valori degli altri partecipanti. Spiegate ai partecipanti che questo esercizio specifico è spesso usato in contesti interculturali per esplorare le differenze e come affrontarle.</p> <p>Svolgi</p> <p>Leggete la seguente storia ad alta voce, a ritmo lento:</p> <p>"Abigail ama Tom, che vive sull'altra sponda del fiume. Un'alluvione ha distrutto tutti i ponti che attraversano il fiume e ha lasciato a galla solo una barca. Abigail chiede a Sinbad, il proprietario della barca, di portarla sull'altra sponda. Sinbad accetta, ma insiste che Abigail debba dormire con lui per il suo servizio. Abigail è confusa sul da farsi. Va dalla sua amica Linda e le chiede consiglio. L'amica le dice che non vuole interferire negli affari personali di Abigail. Disperata, Abigail accetta.</p> <p>Sinbad la porta quindi dall'altra parte del fiume. Abigail incontra Tom, lo abbraccia felice e gli racconta cosa è successo e quale sacrificio ha dovuto fare per vederlo. Tom la respinge e la lascia, arrabbiato e deluso per il suo gesto.</p> <p>Non lontano dalla casa di Tom, Abigail incontra John, il migliore amico di Tom. È sconvolta, non sa cosa fare e gli racconta quello che è successo. John va a colpire Tom per aver trattato Abigail in quel modo e se ne va con lei".</p> <p>Al termine della storia, chiedete ai partecipanti di classificare individualmente i cinque personaggi</p> <p>- Abigail, Tom, Sinbad e gli amici Linda e John. Chi si è comportato meglio? Chi si è comportato peggio? Dite loro di classificare da 1 a 5, dove 1 è la persona che si è comportata peggio. Potete dare loro dei fogli con ogni nome.</p> <p>LAVORO DI GRUPPO:</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| | <p>Dividete i partecipanti in gruppi di quattro. Date ai gruppi 10 minuti per discutere e classificare di nuovo i personaggi, usando le loro classifiche individuali come punto di partenza, ma finendo con una classifica concordata tutti insieme.</p> <p>Plenaria</p> <p>Chiedete a ogni gruppo di presentare la propria classifica e di spiegarne le ragioni.</p> <p>Consentire la discussione dopo che tutti i gruppi hanno presentato la loro classifica.</p> <p>Debriefing: Cosa può raccontare questa storia? Che siamo tutti peccatori? O quanto può essere difficile fare la cosa giusta? Fate un debriefing chiedendo ai partecipanti se è stato difficile trovare un accordo all'interno dei gruppi. Come hanno fatto i gruppi a trovare una classifica su cui tutti fossero d'accordo?</p> <p>Lasciate spazio alla discussione e poi presentate il Modello Iceberg della cultura: Disegnate un iceberg e tracciate una linea $\frac{1}{3}$ lungo l'iceberg. Sopra la linea c'è ciò che vediamo e sentiamo. Sotto la linea c'è tutto ciò che non conosciamo.</p> <p>Si noti che sotto la superficie la nostra percezione della situazione è plasmata dai nostri sistemi di valori interni di cui non siamo sempre consapevoli, ma che influiscono sul modo in cui valutiamo e giudichiamo noi stessi e gli altri.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiegare che ciò che vediamo in superficie è solo la storia di Abigail in un particolare momento. Non siamo a conoscenza di ciò che è accaduto prima dell'inizio della storia, non conosciamo il background dei personaggi della storia e non siamo a conoscenza delle loro relazioni interne. Non sappiamo nemmeno cosa succede a John e Abigail, dopo. - In riferimento al modello dell'iceberg, fate notare che solo una piccolissima parte dell'iceberg può essere vista; il grosso dell'iceberg è sotto la linea dell'acqua e quindi invisibile. <p>Come nella storia di Abigail. Nella comprensione della storia, temi e valori come la modestia, la bellezza, il corteggiamento, il linguaggio del corpo, la fedeltà, l'onore, il processo decisionale, l'amore, l'onestà, lo status, il tempo, la cooperazione, l'età (infanzia, maturità, anzianità), l'intimità, la giustizia, la colpa, l'amicizia, ecc. influenzano il modo in cui valutiamo ciò che vediamo.</p> <p>Discutete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come avete trovato questo esercizio? È stato difficile? Ha stimolato la riflessione? - Che cosa avete imparato sui vostri giudizi? |
|--|---|

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>- Chiedete ai partecipanti come sarebbero stati percepiti i diversi personaggi e le loro azioni se questa fosse una storia vera, ambientata nella loro comunità? Alcune azioni sarebbero considerate inaccettabili? Porterebbero all'esclusione sociale? Quali conseguenze potrebbe avere questo tipo di esclusione? Chiedete se i partecipanti hanno avuto esperienza di qualcuno che è stato escluso dalla società se si è "comportato male". In che modo gli errori influenzano il loro rango? Conclusioni: Il mondo è molto più di quello che vediamo con i nostri occhi.</p> |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | <p>Penne e fogli Lavagna a fogli mobili La storia di Abigail, stampata per ogni gruppo. Fogli con i 5 nomi. Pennarelli Un disegno del modello Iceberg.</p> |
| DURATA | <p>Circa 30-45 minuti.</p> |

Tema di attività 3.1 Laboratorio futuro per l'inclusione della comunità

| | |
|---|--|
| <p>PERCHE', SCOPI E OBIETTIVI <i>Perché la formazione è così composta in relazione all'obiettivo della formazione e al gruppo target?</i></p> | <p>Collegare l'esperienza della comunità alle strutture e alle realtà della società. Preparare la strada affinché i partecipanti siano in grado di agire sulle loro visioni e sui loro sogni per il futuro. Utilizzare il potenziale della critica per cambiare i mezzi di sostentamento dei partecipanti verso una vita più sostenibile. Prendere spunto dalle esperienze dei partecipanti. Suggerimento (offline): Può essere utilizzato insieme al Teatro Forum/Teatro dell'Oppresso (Augusto Boal)</p> |
|---|--|

| | |
|---|--|
| <p>COSA: -Ci sono attività online? -Ci sono attività offline?</p> <p>COME: I partecipanti devono interagire?</p> <p>Il facilitatore interagisce?</p> <p>Vengono utilizzate attività online?</p> | <p>Online asincrono e offline: Il futuro workshop consiste in 3 fasi: la fase di critica, la fase di visione e la fase di realizzazione. Le prime due possono essere svolte online e i partecipanti si incontrano per la terza fase.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La fase della critica (online): Critica della vita non sostenibile? Da XX data a XX data. In cui il partecipante riflette su ciò che gli impedisce o inibisce di vivere una vita sostenibile (in base alla propria esperienza) - per iscritto o in un breve video. Il facilitatore riassume la critica del partecipante online e la riformula in una prospettiva sociale, ad esempio una critica sull'impossibilità di vivere una vita normale senza usare CO2 viene riformulata nelle strutture della società che ne sono la causa. 2. La fase di visione (online): Visioni per una vita sostenibile? Da XX data a XX data. In cui il partecipante scopre quali "sogni frustrati" di una vita sostenibile porta con sé - per iscritto o in un video. Ora i "sogni frustrati" vengono riscritti in visioni gloriose, non totalmente fantasiose ma visionarie. "Quale sogno frustrato si nasconde dietro la mia critica?". 3. Il facilitatore riassume le visioni dei partecipanti e li aiuta a organizzare le visioni in temi da elaborare in un disegno comune online. La fase di realizzazione (offline): Guardare nella sfera di cristallo. Il gruppo immagina come sarà il mondo quando la visione sarà diventata realtà tra 20 anni: "Tutto ciò che era nella nostra visione è diventato realtà! Come siamo arrivati qui?". Ora il gruppo segue ogni aspetto della visione (in sottogruppi) a ritroso nel tempo, in dettaglio e anno per anno: fx <ul style="list-style-type: none"> • Critica: il costante aumento dell'utilizzo di CO2. • Visione: in 20 anni tutta l'energia proverrà da risorse rinnovabili. • Realizzazione: Ora siamo 20 anni avanti nel tempo e tutta l'energia è rinnovabile. Come siamo riusciti a far cambiare rotta a tutti i consumatori di CO2? Quali leggi sono state attuate? Come abbiamo fatto a far accettare alle persone un cambiamento di comportamento? Anno per anno, indietro nel tempo: Cosa è successo poco prima? Riportate tutto alla giornata di oggi e fate una sintesi nel grande gruppo. Quali sono i prossimi passi da compiere per lavorare alla realizzazione della nostra visione? Formare gruppi che seguano la strategia comune. |
| <p>DIMENSIONE/SDG connessi</p> | <p>Sostenibilità sociale</p> |
| <p>MATERIALI/PREPARAZIONE</p> | <p>Per la sessione offline: fogli di carta grandi (da sfogliare), pennarelli e nastro adesivo.</p> |
| <p>GRUPPO TARGET</p> | <p>13 - 99 anni</p> |

Tema di attività 3.2 Pianificare un progetto comunitario

| | |
|---|--|
| <p>PERCHE', SCOPI E OBIETTIVI</p> | <p>Obiettivi: Riflettere sulle diverse decisioni che i giovani prendono e sulle conseguenze positive - e talvolta anche negative - di tali decisioni.</p> |
| <p>COSA: <i>-Are there online activities?</i> <i>-Are there offline activities?</i></p> <p>COME: <i>Are the participants expected to interact?</i></p> <p><i>Does the facilitator interact?</i></p> <p><i>Are online activities used?</i></p> | <p>Spiegare Tutte le decisioni hanno delle conseguenze. Per esempio, se scegliete di lavorare piuttosto che continuare gli studi, questo avrà un effetto sulla vostra vita futura. Da un lato, sarete in grado di aiutarvi finanziariamente e di sostenere un certo stile di vita, ma dall'altro potreste non essere in grado di proseguire gli studi che desideravate, il che potrebbe influire negativamente sul vostro futuro potenziale di guadagno e sull'immagine che avete di voi stessi. Lo stesso sembra accadere quando si affronta il tema del cambiamento climatico e dell'adattamento a un diverso stile di vita più rispettoso dell'ambiente, per le persone e per il pianeta. È una decisione da prendere - o da non prendere. E alcune decisioni non sono facili da prendere: per esempio, smettere di volare, se si vuole davvero andare in vacanza.</p> <p>Svolgimento Chiedete ai partecipanti di pensare ad alcune decisioni prese nel passato e nel presente e a quelle che dovranno prendere in futuro. Chiedete loro di mettere in relazione le decisioni con le questioni di sostenibilità di loro interesse: hanno preso decisioni in proposito, nel passato, nel presente e pensando al futuro?</p> <p>Debriefing</p> <p>Discutere</p> |
| <p>MATERIALI/ PREPARAZIONE</p> | <p>Penne e fogli Lavagna a fogli mobili</p> |
| <p>DURATA</p> | <p>Circa 30-45 minuti.</p> |

| TABELLA DI ESERCIZIO | |
|-------------------------|---|
| PERCHE' | Perché la formazione è così composta in relazione all'obiettivo della formazione e al gruppo target? |
| SCOPI E OBIETTIVI | |
| COMPETENZE | |
| COSA | <i>Ci sono attività online?</i> <i>Ci sono attività offline?</i> |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> - <i>I partecipanti devono interagire?</i> - <i>Il facilitatore interagisce?</i> - <i>Vengono utilizzate attività online?</i> |
| DIMENSIONE/SDG connessi | |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | <i>Online? Offline?</i> |
| DURATA | |
| GRUPPO TARGET | |
| N° PARTECIPANTI | |

Riferimenti

W. Pekny, M. Schwingshackl: Global Verstand - Vom Guten Leben mit kleinem Fußabdruck - Anleitung für zukunftsfähige Lebensstile; Handbuch zum 1-ha Workshop, November 2010, Version 1.0. www.gutlebenvoneinemhektar.org

The Danish Center for Conflict Resolution:
<https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/ConflictResolution.pdf> (01.12.2022)

Gaia Education: Mindful Participatory Facilitation for Empowerment, .

Widening Circles Exercise is adapted from "The Work that Reconnects" Joanna Macy et al
Seneca



Appendici

Appendice 1 - YINT Handbook abbreviazioni

Appendice 2 - Teoria del Cambiamento

Appendice 3 - Tavole di esercizio

Appendice 4 - Insieme di attività generiche

Appendice 5 - Dettagli di attività generiche

Appendice 6 - Attività economiche aggiuntive

Appendice 1 - YINT Handbook - Abbreviazioni

| | |
|-------|---|
| BL | Blended Learning |
| BLAST | Blended Transformative Learning |
| CLIL | Content & Language Integrated Learning |
| CoP | Community of Practice |
| DGNB | ??? |
| EDC | Ecovillage Design Course |
| EDE | Ecovillage Design Education |
| EF | Ecological Footprint – The imprint left by our steps/doings/way of living (lifestyle) |
| EL | Ecological Learning |
| ESD | Education for Sustainable Development |
| F2F | Face to Face – Traditional Teaching/Facilitating |
| FoEE | Friends of the Earth Europe |
| GCED | Global Citizenship Education |
| GDPR | ? - Peoples Data being handled according to the Law |
| GE | Gaia Education, Scotland |
| GEESE | Global Ecovillage Educators for a Sustainable Earth |
| GEDS | Gaia Education Design for Sustainability |
| GEY | Gaia Education Youth |
| GPA | Grade Point Average? |
| HAUP | University College for Agrarian & Environmental Pedagogy |
| HCFC | Hydrochlorofluorocarbons (Refrigerants) |
| IDG | Inner Development Goals |
| IO | Intellectual Outputs |
| IS | Inner Shift |
| KA227 | Partnerships for Creativity |
| LOES | National association of Ecovillages, Denmark |
| OER | Open Educational Resources |
| OL | Online Learning |
| PF | Platform Footprint, Austria |
| PDC | Permaculture Design Course |
| PDP | Permaculture Design Plan – Holistic plan of how to make a Permaculture project |
| SDG | Sustainable Development Goals |
| SDG- | Cards – The Goals put into cards for education |
| SE | Sustainable Energy – (Danish: VE – Vedvarende Energi) |
| SEG | School Education Gateway |
| SET | Socio-Ecological Transition |
| TC | Transnational Cooperation |
| TL | Transformative Learning |
| TNM | Transitional National Meetings |
| TO | Transformative Outcomes |
| ToT | Trainer of the Trainers (change agents) |
| YINT | Youth in Transition |
| ZSI | Centre for Social Innovation, Austria |
| 5E's | Of Cognition: Embody – Embed – Extend – Enact - Environs |

Appendice 2 - Teoria del Cambiamento

Appendice 3 Tavola di esercizio

| TAVOLA DI ESERCIZIO | |
|--------------------------|---|
| PERCHE' | <i>Perché la formazione è così composta in relazione all'obiettivo della formazione e al gruppo target?</i> |
| SCOPI E OBIETTIVI | |
| COMPETENZE | |
| COSA | <i>Ci sono attività online? Ci sono attività offline?</i> |
| COME: | <ul style="list-style-type: none"> - <i>I partecipanti devono interagire?</i> - <i>Il facilitatore interagisce?</i> - <i>Vengono utilizzate attività online?</i> |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | <i>Online? Offline?</i> |
| DURATA | |
| GRUPPO TARGET | |
| N° PARTECIPANTI | |

| Breve descrizione dell'attività | Durata |
|--|------------|
| Crea un disegno su un argomento rilevante per il contesto di un tema; individualmente o collettivamente; online o offline e pubblicarlo sul forum online YINT. | 20-30 min. |
| Scrivi e crea una cartolina del luogo in cui vivete, o del luogo in cui vorresti essere, per i tuoi amici e/o parenti e collegala a un tema; pubblicala sulla piattaforma online. | 10 min. |
| Realizza un poster utilizzando gli strumenti che hai a disposizione (potrebbe anche essere un collage) e mettilo in relazione con un tema dei workshop. | 20-30 min. |
| Pianifica un viaggio di vacanza più lungo, in cui sia importante divertirsi e camminare con leggerezza sulla terra. Elenca o descrivi ciò che serve per raggiungere questo obiettivo (come viaggio, alloggio, attività, cibo, ecc.). Scrivilo e condividilo sulla piattaforma online in relazione alla tua impronta ecologica. | 30 min. |

| | |
|---|---------|
| Presenta un dialogo su un argomento di interesse e che sia in relazione con un tema dei workshop. | 20 min. |
| Riformula una barzelletta per il tuo scopo di cuore | 10 min. |
| Inventa una storia e scrivila con un collegamento e una relazione a un workshop tematico e condividila sulla piattaforma online YINT. | 20 min. |
| Formula 5 domande a un Comitato Intergalattico | 10 min. |
| Crea un progetto di street art | |
| Fai ricerche e crea un'infografica relativa a un tema del workshop. | |
| Fai ricerca e crea una newsletter legata al tema del workshop. | |
| Pianifica e conduci un'intervista con qualcuno su un argomento correlato al tema del workshop. | |
| Pianifica e crea un progetto di cortometraggio legato al tema del workshop. | |

Appendice 4 - Pool di attività generali.

Trasversale alle dimensioni


La tabella seguente e le sezioni successive del manuale forniscono una selezione di attività generali e descrizioni dettagliate di attività brevi, come parte di una raccolta generale (al di fuori dei workshop tematici) di attività, che possono far parte di un workshop tematico o come attività a sé stanti per scopi generali (come l'avvio, il rompighiaccio, la transizione, la riflessione, la conclusione, ecc.)

Si tratta di brevi attività interattive che possono essere utili per migliorare le esperienze e i risultati di apprendimento dei partecipanti. Tuttavia, esse attingono a varie modalità di apprendimento, al di là della fornitura di informazioni, e allo stesso tempo forniscono esperienze di apprendimento misto, aiutando anche a migliorare e consolidare le esperienze di apprendimento, in modo che alla fine diventino incarnate. Le attività possono essere svolte offline, online e i risultati possono essere pubblicati sulla piattaforma YINT (apprendimento misto). Per informazioni dettagliate su ogni attività si veda l'Appendice.

| Titolo/ breve descrizione | Sincronizzato/ online | N° attività |
|--|--------------------------|----------------|
| Conoscere gli SDG (cosa sono?) | 20 min. | 1a |
| Conoscere gli SDG (esercizio di mingling con schede SDG) | 30-40 min. | 1b |
| Cos'è questa cosa della sostenibilità? Riflessione e dialogo su: Cosa mi | 30 min. | 2 |

| | | |
|--|-------------|----|
| sostiene? Cosa voglio sostenere? | | |
| Esercizio di focalizzazione sull'essere elementare (adattato da Deep Ecology) | 30 min. | 3 |
| Il nostro mondo - Il nostro futuro - Storie di SDG da tutto il mondo (Mappa del mondo SDG) | 20-30 min | 4 |
| Se l'umanità fosse invitata a unirsi alla "Federazione Unita dei Pianeti" (* Star Trek), cosa dovremmo fare per essere pronti? (Riflessioni e domande sulla nostra situazione) | 30 min. | 6 |
| "Vision Quest" (Pensare e sentire il proprio futuro (personale, della propria famiglia e dei propri amici), come si spera di essere e vivere tra 10-15 anni - che aspetto ha, come si sente e che odore ha, chi c'è, cosa è cambiato, cosa è rimasto uguale?). | 40-45 min. | 7 |
| Ascolto profondo (attività per imparare e sperimentare l'ascolto profondo con empatia e compassione per le altre persone) | 20-30 min. | 8 |
| Parlare con il cuore (fondamenti del parlare/comunicare in modo empatico e compassionevole?) | 45 - 70 min | 9 |
| Il Pozzo del Tempo Profondo (viaggio "meditativo" di 15 minuti nel tempo profondo dalla creazione della Terra - basato sulla Passeggiata nel Tempo Profondo, ma per la consegna online) | 30-40 min. | 10 |
| Cosa ne pensate? Mappatura sociometrica (online): Le persone devono allinearsi in base alle loro conoscenze e/o esperienze rispetto a varie domande relative alla sostenibilità (in 2 o 4 dimensioni), ad esempio la conoscenza dell'impronta ecologica, o degli SDG, o di quelle che considerano le principali minacce ambientali/sociali, ecc. | 20 min. | 11 |
| Esplorare i valori e perché sono importanti (sulla base di un insieme di valori universali e di gruppi di valori e di come influenzano e inquadrano il nostro mondo e la nostra vita). | 60 min. | 12 |
| Raccogliere i doni degli antenati - Lavoro che riconnette l'attività rituale al tempo profondo. | 45 - 60 min | 13 |
| Condividete una storia di vita (una storia della vostra vita che avete vissuto, che ritenete interessante, che vale la pena di condividere, di far conoscere ad altre persone, che vi ha influenzato (in bene o in male). | 30-40 min. | 14 |

Attività 1a - Conoscere gli SDG (cosa sono?)

| Durata | ATTIVITÀ/PASSI Introduzione agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG) |
|---------|--|
| 10'-15' | <p>INTRODUZIONE - inquadramento dell'esercizio</p> <p>Impareremo a conoscere un concetto, un'idea e un quadro di riferimento, l'Agenda 2030 e gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, sviluppati dall'ONU e concordati da tutte le nazioni del mondo nel 2015, per rendere il mondo un luogo socialmente giusto, sostenibile dal punto di vista ambientale, equo e solidale, in cui tutti possano avere una vita dignitosa ovunque vivano e non lasciare indietro nessuno.</p> <p>Link al poster e ai loghi degli SDG, che possono essere stampati (per uso offline), utilizzati in una diapositiva powerpoint o condivisi online.</p> <p>Introdurre il concetto, il quadro e la panoramica dei contenuti attraverso un breve video sull'Agenda 2030 e sugli SDG.</p> <p>Un possibile video introduttivo sugli SDG: La lezione più grande del mondo. Naturalmente è possibile utilizzare altri video sugli SDG per introdurre l'argomento, poiché su Internet sono disponibili molti video diversi che potrebbero essere più applicabili al vostro contesto.</p> <p>Gli argomenti principali trattati nei 17 SDG sono le 5 P: Persone, Pianeta, Prosperità, Pace e Partnership! - mostrate al gruppo!</p> <div data-bbox="359 1182 1295 1706" style="border: 2px solid yellow; padding: 10px; text-align: center;">  <p>The infographic shows a central white circle with the text 'Sustainable Development'. Surrounding it are five colored segments, each representing a 'P':</p> <ul style="list-style-type: none"> PEOPLE (purple): End poverty and hunger in all forms and ensure dignity and equality. (Icon: three people) PLANET (green): Protect our planet's natural resources and climate for future generations. (Icon: leaf) PROSPERITY (orange): Ensure prosperous and fulfilling lives in harmony with nature. (Icon: bar chart) PARTNERSHIP (purple): Implement the agenda through a solid global partnership. (Icon: handshake) PEACE (blue): Foster peaceful, just and inclusive societies. (Icon: dove) </div> |

| Durata | ATTIVITÀ/PASSI Introduzione agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG) |
|--------|---|
| 5' | <p>SDG Quiz Ponete le seguenti domande come ripasso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chi ha avviato e sviluppato l'Agenda 2030 e i 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile come quadro di riferimento per una buona vita per tutti e per non lasciare indietro nessuno? (ONU) 2. Quando sono stati concordati gli SDGs e quando dovrebbero essere realizzati? (2015 e 2030) 3. Chi ha accettato l'Agenda 2030 e gli SDG? (Tutte le nazioni del mondo - 193 nel 2015) 4. Chi è responsabile della realizzazione degli SDG? (Tutti!) 5. Qual è il messaggio più importante su cui tutte le nazioni hanno concordato? (Non lasciare indietro nessuno) 6. Quali sono i temi principali degli SDG e dell'Agenda 2030? (Persone, Pianeta, Prosperità, Pace e Partnership). <p>Potete formulare queste domande in modo diverso per adattare al vostro contesto, ma dovrebbero trasmettere i principali elementi di comprensione dell'Agenda 2030 e degli SDG.</p> |
| 5' | Breve riflessione e revisione dei contenuti in stile interattivo |

Attività 1b - Conoscere gli SDG

(esercizio di mingling - utilizzando le schede SDG)

| Introduzione agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG) | |
|---|---|
| PERCHE' | L'Agenda 2030 e gli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) forniscono un quadro completo e concordato a livello globale per trasformare il mondo in un mondo più giusto dal punto di vista sociale e sostenibile dal punto di vista ambientale, con una vita dignitosa per tutti e in cui nessuno sia lasciato indietro. Gli SDG si trovano qui. |
| SCOPI OBIETTIVI | <p>E L'attività ha lo scopo di introdurre il concetto di Agenda 2030 e di Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG), in particolare alle persone che non hanno alcuna o scarsa conoscenza in merito.</p> <p>Fornire una conoscenza e un'impressione dell'origine degli SDG, di cosa sono, di cosa cercano di raggiungere e di come intendono includere tutti nella loro attuazione.</p> <p>Per avere un'idea della natura olistica e sistemica degli SDG e di ciò che possono fare come agenda comune e punto di partenza per azioni e progetti di sostenibilità nella propria vita e nel proprio ambiente di vita.</p> |

| | |
|-----------------------------|--|
| COMPETENZE | Curiosità, Giustizia, Motivazione, Compassione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione tramite video e quiz • Uso di flashcard SDG (Gaia Education) • Offline o online • Mingling (scambio in gruppi di 2 persone) • Raccolta degli apprendimenti |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Tutte le dimensioni con particolare attenzione alla visione del mondo; SDG: 4, 16, 17 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | <p>Non in linea: Set di flashcard SDG (di Gaia Education), spazio sufficiente nella stanza per muoversi, musica. Online: Flashcards SDG per l'uso e l'accesso online; sale di discussione per 2 persone ciascuna. (Le schede sono disponibili qui per l'acquisto: https://www.gaiaeducation.org/purchase/136197-SDG-Flashcards).</p> <p>Online: Le versioni online delle flashcard SDG potrebbero essere disponibili in futuro presso Gaia Education (si prega di verificare con Gaia Education).</p> |
| DURATA | ~30 minuti |
| GRUPPO TARGET | >11a |
| N° PARTECIPANTI | 2 to ~25 (nella versione online è possibile creare gruppi più piccoli suddividendoli in coppie) |

| | |
|----------|--|
| ~10 min. | <p>SDG Mingling</p> <p>Offline:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stendete le flashcard SDG sul pavimento e chiedete ai partecipanti di prendere una scheda SDG ciascuno (ci sono 3 serie di schede SDG in ogni pila di schede). • Chiedete ai partecipanti di leggere attentamente il fronte e il retro (solo le aree bianche) della scheda SDG scelta (concedete 2 o 3 minuti per la lettura) e di chiarire eventuali parole non comprese. • Predisporre uno spazio aperto sufficiente nella stanza in modo che tutti i partecipanti possano muoversi liberamente. • Tutti si alzeranno e si muoveranno liberamente per la stanza (se volete, potete mettere della musica e dopo circa 20 secondi fermare la musica e tutti dovrebbero smettere di muoversi) e chiedere ai partecipanti di scegliere un'altra persona vicina a loro e di entrare in un breve dialogo (1 minuto per ogni persona) per parlare dell'SDG che hanno scelto (o quello che hanno letto sulla flashcard SDG e/o dalle loro conoscenze o esperienze). • Ripetere la mescolanza seguita dallo scambio in gruppi di 2 per alcune volte (da 2 a 4 volte, ma il tempo lo permette). |
|----------|--|

| | |
|--------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Al termine, tutti devono tornare al proprio posto (meglio se in cerchio o a forma di U). <p>Online:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fornire l'accesso alla versione online delle SDG flashcards e chiedere ai partecipanti di scegliere una SDG flashcard ciascuno (Nota: la versione online delle SDG Flashcards non era ancora disponibile al termine del progetto (ottobre 2022), ma verificare presso Gaia Education se e quando sarà disponibile). Chiedere ai partecipanti di leggere attentamente il fronte e il retro (solo le aree bianche) della scheda SDG scelta (concedere 2 o 3 minuti per la lettura) e chiarire eventuali parole non comprese. Assegnare a caso i partecipanti in stanze di suddivisione (2 persone per stanza) e mandarli fuori per circa 2 minuti con l'istruzione di avere un dialogo sull'SDG che hanno scelto (1 minuto per persona) (o su ciò che hanno letto sulla flashcard SDG e/o su ciò che loro stessi associano all'SDG in base alle loro conoscenze o esperienze). Ripetere l'operazione per un certo numero di sessioni di break out (da 2 a 4 volte, a seconda del tempo a disposizione). |
| 5 min. | <p>Condivisione dell'essenza</p> <p>Nel cerchio più ampio (online o offline) condividete con l'intero gruppo alcuni dei principali insegnamenti tratti da questa attività. Chiedete a qualcuno di pronunciare direttamente un numero compreso tra 1 e 17. Prendete questo numero come SDG e chiedete a chi ha scelto questo SDG e chiedete loro cosa hanno imparato su questo SDG, e/o gli altri possono contribuire con ciò che hanno imparato. Potete ampliare le vostre conoscenze e la vostra comprensione dell'SDG.</p> <p>Ripetete questa operazione per alcuni SDG, per quanto il tempo lo consenta (forse sono sufficienti da 4 a 6 SDG).</p> <p>Raccogliere le flashcard degli SDG dai partecipanti (offline).</p> |

Attività 2. Riflessione e dialogo su: Cosa mi sostiene? Cosa voglio sostenere?

| COS'È LA SOSTENIBILITÀ | |
|------------------------|---|
| PERCHÉ | Esistono comprensioni e interpretazioni variabili e talvolta contraddittorie di ciò che la sostenibilità è e significa, individualmente, per un gruppo, un'organizzazione, una regione, un Paese o a livello globale, e spesso non si riflette adeguatamente. |
| SCOPI OBIETTIVI | E L'attività mira a fornire uno spazio per conoscere e riflettere sulla sostenibilità come concetto, con particolare attenzione al suo significato a livello personale. |

| | |
|-----------------------------|--|
| | <p>Evidenziare e sperimentare che la sostenibilità non deve essere astratta e distante, ma può essere correlata alla propria vita e alle proprie esperienze e rientra nel proprio raggio d'influenza.</p> <p>Sensibilizzare sul fatto che la sostenibilità è qualcosa che riguarda tutti noi e che tutti noi possiamo fare un lavoro consapevole in questo spazio.</p> |
| COMPETENZE | Curiosità, motivazione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> ● Riflessione e dialogo ● Online o offline ● A coppie o da soli (e poi in condivisione) |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Complessivamente con attenzione alla visione del mondo e al sociale; SDG: 5, 10, 16, 17 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | Carta, matite, - o online un blocco note (come Padlet, Mural, Miro o simili) |
| DURATA | 20 to 30 minuti |
| GRUPPO TARGET | >11a |
| N° PARTECIPANTI | 2 to ~25 (in online self reflection unlimited for example if shared on a platform asynchronously) |

| | |
|-----------|---|
| DURATA | ATTIVITÀ/FASI - COS'È QUESTA SOSTENIBILITÀ? |
| 5-10 min. | <p>INTRODUZIONE - inquadramento dell'esercizio</p> <p>Introdurre il termine sostenibilità. Come passo iniziale, verificare se i partecipanti hanno già sentito parlare del termine e se lo capiscono, ottenendo alcune brevi risposte sul significato che può avere per i partecipanti.</p> <p>Fornire un breve riassunto di come la sostenibilità viene convenzionalmente definita, come la definizione del rapporto Brundtland del 1987 su un futuro sostenibile: Sostenibilità come "soddisfare i bisogni del presente senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare i propri". Potreste fare alcune osservazioni critiche sul fatto che si tratta di "bisogni" e non di "desideri" e che la definizione si concentra solo sui "bisogni" delle persone, quindi è antropocentrica/focalizzata solo sull'uomo. Se volete, potete includere e introdurre altre definizioni e rivederle criticamente, ma questo potrebbe andare oltre lo scopo di questa attività e potrebbe essere un'altra attività.</p> |

| | |
|-----------------------|---|
| | <p>Una definizione più inclusiva e olistica di una visione della sostenibilità potrebbe essere: "creare un mondo futuro che sia socialmente giusto, culturalmente ricco, fiorente e arricchente, spiritualmente appagante ed ecologicamente sostenibile e una presenza umana riparatrice e rigeneratrice su questo pianeta e un benessere per tutti gli esseri senzienti a tempo indeterminato". Potete modificarlo o aggiungerne altri, ma cercate di essere inclusivi e olistici (tenendo conto della sostenibilità sociale, culturale, ecologica ed economica).</p> |
| 10-15 min. | <p>Riflessione e dialogo -Ponetevi le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cosa mi sostiene? • Cosa voglio sostenere? <p>Se necessario, inquadrare le domande in termini diversi (ad esempio, cosa è importante per me per una vita buona e soddisfacente? Cosa desidero mantenere in futuro o cosa mi sta a cuore?).</p> <p>I partecipanti dovrebbero dedicare qualche minuto a riflettere su queste domande e, se lo desiderano, possono prendere appunti. Poi si dividono in gruppi di 2 e condividono con un'altra persona (che si limita ad ascoltare profondamente senza interrompere) ciò che gli altri hanno da condividere. Dopo circa 5 minuti si passa all'altra persona che condivide anch'essa per 5 minuti.</p> |
| 5-10 min. | <p>Condivisione dell'essenza: nel cerchio più ampio (online o offline) condividete con l'intero gruppo alcune delle riflessioni chiave (e/o degli aha) su entrambe le domande. In stile pop-corn (a caso) o chiedendo ad alcuni partecipanti cosa è emerso per loro.</p> |
| 10 min. (Optional) | <p>Lavoro di gruppo: Preparare un poster - Registrare le principali scoperte su un poster, sul quale ciascuno può inserire i propri pensieri principali (ad esempio utilizzando note adesive su una lavagna a fogli mobili o online su un Padlet, un Mural, un Miro o simili già pronti).</p> |
| After activity | <p>Condivisione con la comunità: Se è stato creato un poster o qualcosa di simile, chiedete ai partecipanti se sono disposti a pubblicarlo sul forum online di YINT e, se è il caso, selezionate (volontariamente) qualcuno che si occupi della condivisione.</p> |

Attività 3. Esercizio di focalizzazione sull'essere elementare (adattato da Ecologia profonda)

| Esercizio di focalizzazione sull'essere elementare | |
|--|---|
| PERCHE' | Spesso si sente dire che molte persone non si sentono in contatto con la natura e/o che trascorrono sempre meno tempo all'aria aperta, per qualsiasi motivo (lavoro, tempo libero, ricreazione, riposo, rigenerazione, ispirazione, |

| Esercizio di focalizzazione sull'essere elementare | |
|--|---|
| | ecc.) Le ragioni sono molteplici ed esistono molti modi e attività per riconnettersi con la natura. Ma un modo semplice per iniziare è quello di concentrarsi e sperimentare la natura dentro di noi, che siamo natura. Connettersi alla natura interiore ed esteriore può essere una fonte di consapevolezza e di riflessione sul nostro mondo, di benessere, di ispirazione e di resilienza. |
| SCOPI OBIETTIVI | E Connettersi alla propria natura interiore e sperimentare che siamo natura a livello incarnato ed emotivo. Apprezzare e sperimentare che siamo parte di sistemi ecologici più ampi, che ci sostengono e con i quali interagiamo e che influenziamo in meglio o in peggio. Diventare consapevoli dei processi della vita e dell'evoluzione di sé e del mondo in cui ci troviamo. |
| COMPETENZE | Curiosità, motivazione, collaborazione, compassione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione all'esercizio e parole preliminari per fornire il contesto • Preparazione per portare i partecipanti nel giusto stato d'animo e nella giusta posizione • Guidare l'esercizio leggendo il testo ad alta voce e terminare con una domanda. • Rientro in gruppo; riflessione e condivisione dell'essenza (domande) • I dettagli sono forniti più avanti |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Focus sulla visione del mondo; SDG: 3, 4 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | Offline: Spazio sufficiente nella stanza dove i partecipanti hanno spazio sufficiente per muoversi, stare comodi e rilassarsi (anche quando sono seduti o sdraiati) Online: Spazio confortevole e tranquillo dove i partecipanti non vengono distratti o disturbati per tutta la durata dell'esercizio. |
| DURATA | ~20-30 minuti |
| GRUPPO TARGET | >14a |
| N° PARTECIPANTI | 2 to ~25 (in the online version larger groups are feasible) |

| | |
|--------|---|
| DURATA | ATTIVITÀ - Esercizio di focalizzazione sull'essere elementare |
|--------|---|

| | |
|------------|---|
| 5 min. | INTRODUZIONE - Faremo un breve esercizio che ci aiuterà a connetterci più strettamente alla natura e al mondo naturale che ci circonda. In questo modo ci concentreremo sulla natura che è in noi, su noi che siamo natura. |
| 2 min. | PREPARAZIONE - Ognuno si trova un posto "tranquillo" e si siede su una sedia o può anche scegliere di sdraiarsi se ha lo spazio per farlo. Questo esercizio si concentra sulla natura che è dentro di noi, la natura che siamo. |
| 10-15 min. | Ingresso: Processo di esplorazione della natura dentro di noi. |
| 5 min. | Riflessione: Alla fine di questo esercizio, riflettete su come vi sentite diversi dopo questa meditazione. CHI SONO? |
| 5 min. | Condivisione dell'essenza: Condividete a turno le vostre esperienze e ascoltate quelle degli altri, senza interrompere gli altri. |

DESCRIZIONE DETTAGLIATA + ISTRUZIONI - Esercizio di focalizzazione sull'essere elementare

Premessa: Non solo siamo connessi alla natura attraverso i simboli, ma la nostra vita quotidiana è inserita in forti sistemi biologici, ecologici ed evolutivi, anche se per la maggior parte del tempo non ne siamo consapevoli! La nostra biologia determina gran parte del nostro comportamento: i nostri ritmi di sonno e veglia, di mangiare e bere; i nostri bisogni di socialità, di trovare un compagno, di creare una famiglia, di provare connessione emotiva e calore, di proteggere ferocemente ciò che ci è caro. Indipendentemente dal fatto che viviamo o meno in aree naturali, siamo parte di sistemi ecologici che comprendono il ciclo dell'acqua, l'atmosfera e il suolo, e con le nostre scelte di vita quotidiane influenziamo sempre la salute di piante e animali. Sia in senso negativo che positivo! Come parte di questi sistemi ecologici, ci evolviamo nel tempo e ci ritroviamo qui e ora, in questo momento storico. Il processo di evoluzione sul pianeta Terra è un magnifico processo di dispiegamento di una complessità sempre maggiore, segnato da sfide e disturbi, ma sempre emergente in modi nuovi e forme meravigliose. Noi siamo parte di questo processo!

Trascrizione Esercizio di focalizzazione sull'Essere Elementare

Cosa dice il facilitatore:

Preparazione: Trovate un posto tranquillo e sedetevi su una sedia o posizionatevi in un modo che vi faccia sentire a vostro agio, indisturbati e non distratti.

Questo esercizio si concentra sulla natura che è dentro di noi, la natura che siamo.

Non esiste una separazione definitiva tra l'"ambiente là fuori" e noi stessi. La natura "là fuori" e la natura "qui dentro" sono completamente e intricatamente interconnesse.

Processo: Se siete seduti su una sedia, portate la vostra consapevolezza ai piedi nudi sul terreno, collegandovi alla terra e riconoscendo che questo simboleggia l'ingresso in uno stato di coscienza più profondo e la vostra connessione con la terra. Sedetevi con la schiena dritta e sentite la corona

della testa che si allunga verso la terra al cielo. Percepите questo senso di ampiezza, unito a un senso di radicamento attraverso la connessione dei piedi con la terra.

Iniziate con gli occhi aperti, concentrandovi delicatamente sulla natura che vedete intorno a voi, magari fuori da una finestra o da una pianta in vaso all'interno. Poi chiudete delicatamente gli occhi. Fate alcuni respiri profondi.

Lasciate che le tensioni del corpo si dissolvano. Affondate nella terra, nel pavimento, soffiando via la tensione a ogni espirazione. Se durante questo esercizio vi vengono in mente dei pensieri, lasciateli essere, lasciateli andare, non cercate di cambiarli e tornate a concentrarvi sul vostro respiro (o sulle mie parole).

Iniziate a concentrarvi sull'elemento terra nel vostro corpo. Mentre siete seduti con gli occhi chiusi, sentite i vostri denti appoggiati l'uno all'altro, muoveteli leggermente in modo da sentire il dente contro il dente, ricordandovi che i vostri denti e le vostre ossa esistono come roccia, come fosfato di calcio. Queste sostanze dure formano l'ossatura del vostro corpo, vi tengono insieme, vi tengono dove siete destinati a stare. L'elemento terra è la solidità del corpo, la sua durezza, la sua massa e il suo peso. È l'elemento che risponde agli effetti della gravità. Sentitevi appoggiati pesantemente sulla terra, sapendo che qualunque cosa facciate siete sempre sostenuti dal campo gravitazionale terrestre. Non potete cadere da questo pianeta, siete sempre saldamente aggrappati ad esso. Trascorrete alcuni respiri sentendo l'elemento terra nel vostro corpo.

Ora spostate l'attenzione sull'elemento acqua. Riportate l'attenzione alla bocca e sentite la saliva che avete in bocca. Sentite il bagnato con la lingua. Questa umidità, come il sudore, la linfa e il sangue, scorre continuamente nel nostro corpo. Il nostro sangue ha una composizione chimica molto simile a quella dell'antica acqua di mare da cui ci siamo evoluti. Gli organi del nostro corpo hanno in media circa il 75% di acqua, e alcuni, come i polmoni e il cervello, sono circa il 90%. Sentite il vostro corpo come una sacca di liquido. Portate anche l'attenzione sulla sensazione di questo liquido che scorre in tutto il corpo, trasportando sostanze nutritive, ossigeno e rifiuti, attraverso i nostri organi e verso l'esterno, nell'ambiente. Trascorrete alcuni respiri sentendo semplicemente l'elemento dell'acqua nel vostro corpo.

Ora portate l'attenzione sull'elemento fuoco nel vostro corpo. Mentre siete seduti, cercate di percepire il sottile calore che si irradia dal vostro corpo. Questo è il vostro metabolismo, il risultato della digestione del cibo. Queste reazioni chimiche creano energia dal cibo che mangiamo e questo cibo, sia che si tratti di piante o di animali che un tempo mangiavano piante, in ultima analisi proviene dal sole. Le piante trasformano l'energia del sole nel loro corpo attraverso la fotosintesi, gli animali mangiano le piante e noi mangiamo gli animali e le piante. Quindi, mentre sentite il calore del vostro corpo, sentite la connessione con il sole. Fate qualche respiro per sentire l'elemento fuoco nel vostro corpo.

Ora riportate l'attenzione sull'elemento aria. Concentratevi su l'inspirazione e sull'espirazione senza sforzo del vostro respiro. In ogni respiro che facciamo, sia in entrata che in uscita, non c'è separazione tra l'atmosfera che ci circonda e il nostro corpo. Se ci pensate, in realtà stiamo condividendo il respiro non solo con tutti gli altri esseri umani e animali sulla terra, ma anche con tutte le piante e gli alberi. Ogni nostro respiro, pieno di anidride carbonica, viene assorbito da queste piante e da questi alberi, utilizzato per creare i loro corpi legnosi ed espirato come ossigeno, così vitale per la nostra esistenza. Dedicate qualche momento a respirare e a essere consapevoli di condividere il respiro con tutti gli altri esseri del pianeta.



Infine, mentre siete seduti qui, cercate di riunire tutti questi elementi e rendetevi conto che noi siamo l'intersezione di questi quattro elementi. Terra, acqua, fuoco e aria. Tutti si muovono, viaggiano, cambiano e si trasformano costantemente attraverso il nostro corpo.

Sentite una risposta alla domanda "Chi sono io?".

Riflessione: Alla fine di questo esercizio, permettete a voi stessi di essere fermi e connessi agli elementi della natura dentro di voi. Quando siete pronti, aprite delicatamente gli occhi. Riflettete su come vi sentite diversi dopo questa meditazione.

Come vi sentite emotivamente?

Come descrivereste il vostro senso di consapevolezza e di connessione?

CHI SONO? Condividete a turno le vostre esperienze e ascoltate quelle degli altri.

Attività 4. Il nostro mondo - Il nostro futuro - Storie di SDG da tutto il mondo (Mappa del mondo SDG)

| Il nostro Mondo, Il nostro Futuro | |
|-----------------------------------|---|
| PERCHE' | L'Agenda 2030 e gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG), anche se i partecipanti li conoscono già (vedi attività e. - Introduzione agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG)), spesso rimangono astratti, lontani e scollegati dalla vita personale e dalle esperienze di vita. Tuttavia, poiché l'obiettivo degli SDG è quello di coinvolgere tutti per trasformare il mondo e non lasciare indietro nessuno, è utile mettere in relazione gli SDG con le proprie esperienze di vita, in particolare per le persone provenienti da contesti culturali e geografici diversi e con esperienze passate, al fine di ottenere una migliore consapevolezza e apprezzamento di ciò che l'Agenda 2030 e gli SDG si propongono di raggiungere. |
| SCOPI OBIETTIVI | E Acquisire una maggiore familiarità con i 17 SDG e con gli obiettivi dei singoli SDG collegandoli alle esperienze di vita diretta dei giovani di tutto il mondo, provenienti da diversi contesti geografici e culturali. Utilizzare storie e circostanze di vita personale sotto forma di desideri per un futuro migliore per collegarsi direttamente agli obiettivi degli SDGs e quindi renderli più tangibili e relazionabili. Far capire che gli SDGs sono universali e che tutti i Paesi e tutte le persone hanno interesse a condividerli e a realizzarli, e che si riferiscono ad aspirazioni che la maggior parte dei cittadini può condividere e all'universalità dei bisogni fondamentali per un futuro prospero. |
| COMPETENZE | Curiosità, Giustizia, Motivazione, Compassione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare la mappa mondiale degli SDG per raccontare storie di giovani di tutto il mondo direttamente collegate a un SDG ciascuno. ● Leggere e riflettere sulle storie in gruppo e stimare l'SDG a cui si riferiscono. ● Assegnare un SDG a ogni storia ● Esaminare i risultati e le soluzioni nell'intero gruppo |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Tutte le dimensioni con particolare attenzione al sociale e alla visione del mondo; SDG: 4, 16, 17 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | SDG World Map - scaricare da https://www.iufe.at/publikationen/sdg-book-our-world-our-future Offline: È meglio stampare la Mappa del mondo degli SDG in formato A3 e copiarla per il numero di piccoli gruppi utilizzati nell'attività (4 o 5 partecipanti in un gruppo). Le copie possono essere plastificate in modo da essere riutilizzabili e i partecipanti devono usare pennarelli rimovibili per assegnare gli SDG. Online: Condividere direttamente il link per il download della mappa per l'accesso di tutti i partecipanti, oppure copiare il documento come immagine di sfondo in uno strumento di collaborazione online come Miro, Mural, Padlet o |

| Il nostro Mondo, Il nostro Futuro | |
|-----------------------------------|---|
| | <p>altri strumenti simili, dove tutti possono accedere al documento e lavorarci contemporaneamente.</p> <p>Per ricordare più facilmente i 17 SDG, potete fornire schede stampate con i loghi degli SDG (per l'uso offline) o fornire il link ai loghi degli SDG a tutti i partecipanti.</p> |
| DURATA | 20 - 25 minuti |
| GRUPPO TARGET | >9a |
| N° PARTECIPANTI | 2 to ~25 (online larger groups are possible with random break out groups of 4 to 5 persons) |

| DURATA | ATTIVITA' Il nostro Mondo, Il nostro Futuro |
|--------------|--|
| 5 min. | <p>INTRODUZIONE - Inquadramento dell'attività - Utilizzare questa attività dopo l'attività e (Introduzione agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG)) oppure chiedere ai presenti se hanno già sentito parlare dell'Agenda 2030 e degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile e raccogliere l'essenza della loro comprensione. Se necessario (non è presente alcuna conoscenza o una conoscenza molto limitata degli SDG), mostrare un breve video introduttivo sull'Agenda 2030 e sugli SDG (si veda ad esempio l'attività e. Introduzione agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG)). Spiegare che ora impareremo a conoscere gli SDGs mettendoli in relazione con le esperienze reali di giovani di tutto il mondo, per capire cosa gli SDGs cercano di realizzare per tutti noi, indipendentemente dal luogo in cui viviamo o dalla cultura e dal contesto in cui viviamo. Distribuite le mappe degli SDG (offline) o mostratele (online) e spiegate che ogni storia di un Paese è direttamente collegata a un SDG che dovrebbe essere raggiunto entro il 2030.</p> |
| 15 - 20 min. | <p>Lavoro di gruppo: L'obiettivo del lavoro di gruppo è che i gruppi leggano insieme le storie e pensino a quale SDG si riferisce ogni storia. Quando si raggiunge un consenso su una determinata storia in merito all'SDG a cui si riferisce, si scrive il numero dell'SDG accanto alla storia e si passa alla storia successiva (offline). I gruppi online possono lavorare insieme sulle storie (una persona può prendere l'iniziativa per procedere con le storie) e concordare quali SDG si riferiscono alla storia e annotarlo (su una lavagna online, se disponibile).</p> <p>-Online: I partecipanti si dividono in gruppi (4-5 persone ciascuno) e lavorano sulle storie e le mettono in relazione con gli SDG. Online: I partecipanti vengono suddivisi in gruppi di 4 o 5 persone per gruppo.</p> <p>Off-line: I facilitatori devono spostarsi da un gruppo all'altro e sostenere i gruppi in caso di domande e dare suggerimenti, se necessario.</p> <p>-Online: I facilitatori possono raggiungere brevemente i diversi gruppi di lavoro e controllare i loro progressi, rispondere a eventuali domande e fornire supporto e suggerimenti per risolvere il puzzle degli SDG</p> |


| | |
|-----------|---|
| 5-10 min. | Risultati: Una volta che il facilitatore ha confermato che ogni gruppo ha finito di assegnare l'SDG, il facilitatore mostra i risultati, leggendo ogni singola storia e dicendo a quale SDG si riferisce. |
|-----------|---|

Attività 6. Se l'umanità fosse invitata a unirsi alla "Federazione Unita dei Pianeti" (* Star Trek), cosa dovremmo fare per essere pronti?

La Federazione Unita dei Pianeti

| | |
|-------------------|--|
| PERCHE' | Molte persone sono curiose di sapere se esistono altre forme di vita nel vasto universo o, ancor più, se esistono forme di vita intelligenti in grado di comunicare con noi. Anche se si tratta di un argomento fantascientifico che ha poca o nessuna attinenza con la nostra vita di tutti i giorni, l'idea stessa può fornire alcune utili lezioni e opportunità per vedere i nostri problemi e le nostre difficoltà da una prospettiva diversa, una prospettiva d'insieme dallo spazio, per così dire, con una visione di ciò che sta accadendo (e di ciò che non va) sul "Pianeta blu" e di ciò che potrebbe essere fatto nel prossimo futuro per renderlo una casa piacevole e degna di essere vissuta per tutti (umani e non umani) nel lungo futuro. |
| SCOPI E OBIETTIVI | <p>Immaginando una visione della Terra da lontano, nello spazio, per vederla come un intero pianeta, come un viaggiatore spaziale di un altro pianeta o galassia. Senza pregiudizi o preconcetti, ma osservando e cogliendo i vari problemi ambientali, sociali, economici e culturali/politici, intrecciati e interdipendenti, su scala globale. Da ciò possiamo anche ricavare una visione d'insieme delle possibili soluzioni per creare un futuro equo, socialmente giusto, ambientalmente sostenibile e vivibile per tutti.</p> <p>L'effetto di visione d'insieme (guardare la Terra come un intero pianeta) può darci una prospettiva diversa su ciò che ci preoccupa o su cui ci concentriamo nella nostra vita e nelle nostre sfide quotidiane. A volte è utile fermarsi, fare un passo indietro e riflettere su una scala diversa da quella a cui siamo normalmente abituati o di cui ci preoccupiamo.</p> <p>Portare storie, storie di fantasia, come quelle di altre forme di vita altrove, o di viaggiatori spaziali che ci osservano e danno un "giudizio" su di noi, può e dovrebbe stimolare la nostra immaginazione e le nostre capacità artistiche per raccontare storie su ciò che pensiamo "sia sbagliato in questo mondo" e "cosa dovremmo fare per renderlo un posto migliore".</p> <p>Questa attività è utile dopo che sono state completate le introduzioni alle altre attività e che i partecipanti hanno già una comprensione generale dei problemi che dobbiamo affrontare e delle possibili soluzioni. Si tratta quindi di un esercizio divertente da aggiungere alle altre attività.</p> |
| COMPETENZE | Curiosità, Giustizia, Motivazione, Collaborazione, Compassione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> ● Fornire il contesto, la storia e le domande ● Dare tempo per la riflessione personale e per prendere appunti ● Sessioni di piccoli gruppi (o sale di interruzione online) per discutere le idee e lasciarsi ispirare dagli altri e lucidare le proprie idee dallo scambio |

| | |
|-----------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Cerchio di condivisione e creazione facoltativa di un poster su "Cosa dovrebbe fare l'umanità per ottenere l'accesso alla Federazione Unita dei Pianeti"? Sulla base di come trattiamo attualmente il pianeta e gli altri esseri umani? |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Visione del mondo ed ecologia; SDG: 4, 6, 12, 13, 14, 15 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | <p>Offline: Blocco note per prendere appunti individualmente; spazio sufficiente per formare gruppi a triade in modo che le conversazioni possano svolgersi senza distrarsi a vicenda; carta per lavagna a fogli mobili, pennarelli e post-it (facoltativi).</p> <p>Online: Documento per prendere appunti individualmente; gruppi divisi di 3 persone ciascuno; lavagna online a cui tutti i partecipanti hanno accesso e dove è possibile creare qualcosa insieme (ad es. Mural, Miro, Flinga, Padlet, ...).</p> |
| DURATA | ~30-40 minuti |
| GRUPPO TARGET | >14a |
| M° PARTECIPANTI | 2 to ~25 (in the online version larger groups are feasible with random break out groups of 3) |

| DURATA | ATTIVITA': La Federazione Unita dei Pianeti |
|--------|---|
| 5 min. | <p>INTRODUZIONE: Nel corso di precedenti e altre attività abbiamo spesso sentito parlare di tanti piccoli e grandi problemi del pianeta, come l'inquinamento, i cambiamenti climatici, la perdita di biodiversità, la povertà, la fame, le guerre e i conflitti, e molti altri ancora, tanto che potremmo facilmente perdere di vista e forse di interesse per queste questioni così opprimenti. Potremmo pensare di non poter fare molto o nulla, o essere piuttosto confusi su dove iniziare e cosa fare. Un modo per orientarsi meglio e non lasciarsi scoraggiare dalla complessità di tutto questo è quello di avere una visione più ampia, una visione dell'intero pianeta da una certa distanza dallo spazio. Non solo possiamo ammirare la bellezza del nostro "Pianeta blu", ma anche avere una visione d'insieme dall'esterno. Chi di voi è interessato alla fantascienza (leggendo, guardando film, giocando)? (Alcune di queste storie possono essere strane o spaventose, altre possono essere un po' più incoraggianti. Qualcuno di voi ha già sentito parlare della serie di film "Star Trek" (verificate, forse non molti). Si tratta di una delle prime e più longeve serie di fantascienza (negli Stati Uniti) iniziata negli anni '70, incentrata sull'esplorazione dello spazio profondo e sulla ricerca di diverse forme di vita intelligente nell'universo. Naturalmente non è reale e si tratta solo di storie, ma esiste una cosiddetta "Federazione Unita dei Pianeti" (pensate che non ci sono più nazioni, ma solo interi pianeti che lavorano insieme nel bene e nel male (un'Unione Europea per l'Universo?). Quindi le domande che vogliamo porci in questa attività, dando uno sguardo al Pianeta Terra nel suo complesso e a tutto ciò che già sapete sui problemi che ci sono, si basano sulle regole etiche per entrare a far parte della Federazione Unita dei Pianeti:</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>UNITED FEDERATION OF PLANETS</p> <p>Ethical Criteria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamental rights of sentient beings </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>Detto diversamente:</p> </div> </div> |

| | |
|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tutti gli esseri (umani e non umani) hanno diritti fondamentali (simili ai diritti umani per tutte le forme di vita). • Tutte le forme di vita devono essere rispettate, valorizzate, avere il diritto di esistere e non subire indebite interferenze. <p>Domande:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sulla base di ciò che sapete (su come noi esseri umani trattiamo la "natura" e anche le altre persone (non personalmente ma come società globale), pensate che saremmo accettati di diventare membri della "Federazione Unita dei Pianeti"? 2. Cosa pensate che gli esseri umani debbano fare a livello globale per essere idonei, se raggiungiamo il nostro obiettivo, a diventare membri della "Federazione Unita dei Pianeti"? |
| 5 min. | Auto-riflessione e presa di appunti - Una volta che le domande sono chiare e comprese (controllo), i partecipanti possono riflettere su queste due domande per circa 5 minuti e prendere appunti, in particolare sulla domanda n. 2 (sopra). |
| 10-15 min. | Lavoro di gruppo: Dopo che tutti hanno riflettuto e preso appunti sulle due domande, formate gruppi di tre (3) persone e sedetevi insieme per discutere le loro riflessioni e le risposte che hanno dato ("confronta gli appunti") e discutete cosa pensano dei pensieri e delle idee degli altri. Online: Gruppi casuali di 3 persone ciascuno. |
| 5 min. | Condivisione: In un cerchio più ampio (online o offline) condividete alcune delle riflessioni chiave su entrambe le domande. In stile pop-corn o chiedendo ad alcuni partecipanti cosa è emerso per loro. |
| 5-10 min. | Lavoro di gruppo: Preparare un poster - Riportate i risultati principali su un poster (carta per lavagna a fogli mobili) e ognuno può inserire i propri pensieri principali (ad esempio utilizzando note adesive su una carta per lavagna a fogli mobili o online su un Padlet, un Mural, un Miro, una lavagna Flinga o simili già pronti). Chiudere l'attività. |
| Post-attività | Condivisione con la comunità - Se è stato creato un poster o qualcosa di simile, chiedete ai partecipanti se sono disposti a pubblicarlo sul Forum online di YINT e, se del caso, selezionate (volontariamente) qualcuno che si occupi della condivisione. |

Attività 7. "Vision Quest" - Pensare e sentire il proprio futuro

Vision Quest

PERCHE'

Spesso viviamo la nostra vita quotidiana senza considerare i pensieri, le idee e i desideri a lungo termine per il nostro futuro e per il futuro di dove e come viviamo. Questo è comprensibile, poiché molto spesso siamo preoccupati del qui e ora, che può già occupare la maggior parte del nostro tempo e delle nostre energie, e le direzioni future possono al massimo riguardare alcuni aspetti della nostra vita personale, magari della nostra famiglia (come il tipo di lavoro che farò, dove vivrò, ...). Tuttavia, se potessimo almeno pensare e

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | | <p>riflettere sulla nostra vita e su come vorremmo che fosse diversa in futuro, non solo per noi stessi, ma anche per la nostra famiglia, i parenti, gli amici e tutte le persone a cui teniamo e non solo. Creare una visione per noi stessi e per il mondo in cui viviamo può essere un punto di partenza potente e stimolante per il cambiamento e la trasformazione personale, ma potenzialmente anche per unire le persone nel tentativo di creare un mondo più vitale e vivibile, oltre che prospero, per noi stessi e per gli altri.</p> |
| SCOPI OBIETTIVI | E | <p>L'attività offre l'opportunità di riflettere sulla propria vita, su dove ci troviamo al momento, forse anche su dove siamo venuti, ma soprattutto su dove vorremmo andare, su quale tipo di futuro vorremmo muoverci. Immaginando la nostra vita personale e quella degli altri (almeno nella nostra cerchia di influenza, ma forse anche nella nostra cerchia di interesse) in un futuro più lontano (diciamo tra 10-15 anni). Come vorremmo che fosse l'aspetto, la sensazione, l'odore? Cosa è cambiato? Cosa è rimasto invariato? Alla fine creiamo dei percorsi su come muoverci verso questo possibile futuro. Una visione personale come punto di partenza per il cambiamento, per la collaborazione, per attivarci e per prendere in mano la nostra vita e allontanarci da una forte determinazione dall'esterno.</p> |
| COMPETENZE | | Curiosità, Giustizia, Motivazione, Collaborazione, Compassione |
| COME | | <ul style="list-style-type: none"> • Riflessione e creazione di una storia di visione • Online o offline • Diadi (gruppo di 2 persone) per la condivisione |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | | Complessivamente con attenzione alla visione del mondo e al sociale; SDG: 4, 5, 10, 16, 17 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | | Carta, penne e matite, forse carta per lavagna a fogli mobili, oppure un blocco note online (come Padlet, Mural, Miro o simili). |
| DURATA | | 40-45 minuti |
| GRUPPO TARGET | | >14a |
| N° PARTECIPANTI | | 2 to ~25 (in online self reflection unlimited for example if shared on a platform asynchronously) |

| DURATA | ATTIVITA'/FASI - "Vision Quest" |
|--------|---|
| 5 min. | <p>INTRODUZIONE - Inquadramento dell'esercizio (cosa potete dire (con parole vostre): Vorremmo dedicare un po' di tempo a guardare al futuro, al nostro futuro personale, ma anche al futuro delle persone e dei luoghi che sono importanti per noi e, se volete, al futuro di tutti noi. Alcuni di voi potrebbero già pensare al loro futuro, magari a quello</p> |

| | |
|---------------|---|
| | <p>che potrebbero fare per lavoro, a dove vorrebbero vivere, a come vorrebbero vivere e così via.</p> <p>Ma vorremmo invitarvi a mettere da parte per un momento le vostre idee sul futuro vostro (e degli altri) e a immaginare un futuro, ad esempio tra 10 o 15 anni, nel modo in cui vorreste che fosse, a prescindere dal fatto che lo riteniate fattibile o possibile, semplicemente come immaginate che sarebbero un mondo e una vita "perfetti" per voi e per gli altri intorno a voi e/o per il mondo nel suo complesso. Questo può ovviamente riguardare ciò che fate e come vivete, ma anche concentrarsi sulla vita in generale. Come vivreste? Come vi muovereste, che tipo di lavoro fareste, quali attività svolgete nel tempo libero, quanto avreste bisogno di lavorare, com'è l'ambiente in cui vivete, le persone, i servizi, la politica, la partecipazione, la comunicazione ecc. Cercate di non concentrarvi troppo sulla tecnologia, ma piuttosto su come è per voi, come si sente, persino come odora, come è per la vostra famiglia, i vostri amici, i vostri parenti e le altre persone che vi circondano, fino a come immaginate il mondo nella vostra visione del futuro.</p> |
| 15-20 min. | <p>Riflessione e creazione di una visione: Prendetevi un po' di tempo per riflettere su quale potrebbe essere la vostra visione del futuro tra 10-15 anni, su cosa desiderate e su cosa sperate. Prendete appunti, scrivete una storia, create un disegno, una poesia o utilizzate qualsiasi altra forma per esprimere e documentare la vostra visione del futuro. Non è necessario che sia completo o "perfetto", ma che sia un inizio; se lo desiderate, potete lavorarci su e "completarlo" in seguito, e naturalmente potete anche cambiarlo e modificarlo in qualsiasi momento, quando vi vengono nuove idee.</p> |
| 10 min. | <p>Condivisione dell'essenza</p> <p>Offline: Nei gruppi più grandi (>4), dividere il gruppo in coppie (gruppi di 2 persone) e farle sedere insieme, ma in modo che i diversi gruppi non si distraggano a vicenda. Poi condividono la sintesi della loro visione a turno (una persona inizia e condivide per 3-4 minuti e gli altri si limitano ad ascoltare e poi passano alla persona successiva (il facilitatore ricorda ai partecipanti quando cambiare).</p> <p>Online: Mandare i partecipanti in stanze divise per 2 (coppie) e condividere la sintesi della loro visione con una persona che inizia e gli altri ascoltano soltanto e dopo 3-4 minuti passano alla persona successiva (inviare un avviso di promemoria).</p> |
| 5-10 min. | <p>Riflessione e feedback: Una volta completata la condivisione e dopo che tutti hanno avuto la possibilità di condividere la propria visione con gli altri membri del gruppo, tornate all'intero gruppo (in cerchio e in rete nel gruppo principale) e raccogliete alcune riflessioni su come si è svolta questa visione e condivisione, su come si sono sentiti i partecipanti e su cosa può aver "creato".</p> <p>Ringraziate il gruppo per la condivisione e ricordate loro che ciò che è stato condiviso qui rimane all'interno del gruppo e non sarà comunicato a nessun altro all'esterno.</p> |
| Post-attività | <p>Condividere con la comunità: ricordare ai partecipanti che possono pubblicare la loro visione (in qualsiasi forma l'abbiano creata o continuo a crearla dopo il workshop) sul Forum YINT per condividerla con gli altri.</p> |

Attività 8. Ascolto profondo (attività per imparare e sperimentare l'ascolto profondo con empatia e compassione verso le altre persone)

| Ascolto profondo | |
|-------------------------|---|
| PERCHE' | Tutti noi ascoltiamo continuamente gli altri, ma sappiamo anche, in base alle nostre esperienze, che spesso abbiamo la sensazione di non essere ascoltati, di non essere sentiti, di essere fraintesi, interpretati male, ignorati o addirittura ridicolizzati per quello che diciamo durante le conversazioni. Pertanto, riflettere e sperimentare diverse forme e modi di ascolto reciproco non è solo una buona capacità di comunicazione, ma anche una base per la comprensione reciproca, la costruzione di ponti anche quando esistono differenze significative e l'apertura di dialoghi generativi. |
| SCOPI E OBIETTIVI | Riflettere sul modo in cui ci parliamo e su come viene percepito dagli altri e su come alcune forme di ascolto possano creare risultati negativi o addirittura spirali negative di (non) comunicazione. Attraverso vari esercizi di ascolto reciproco nelle conversazioni, acquisire esperienza personale e riflettere su come le varie forme di ascolto possano generare risultati, stili e qualità di dialogo diversi (essere assenti o presenti). Generare una comprensione e le competenze per comunicare e relazionarsi con altre persone in modo aperto, empatico e compassionevole, come base per la creazione di dialoghi generativi di cooperazione e co-creazione, che richiedono di comprendere meglio e più pienamente le persone con altre prospettive e di permettere a prospettive diverse di esistere e di contribuire in modo creativo a qualcosa di nuovo e diverso, e di consentire una migliore e più profonda comprensione delle altre persone, evitando di cercare di "convincerle" delle nostre prospettive come qualcosa di migliore o di più valido. |
| COMPETENZE | Curiosità, giustizia, risoluzione dei conflitti, collaborazione, compassione. |
| COME | Introduzione del processo e dell'attività. Sperimentazione di diversi modi di ascoltare nelle diadi; riflessione e raccolta dopo ogni ciclo di dialogo/stili di ascolto; apprendimento complessivo. |
| DIMENSIONE/SGD connessi | Tutte le dimensioni con particolare attenzione al sociale e alla visione del mondo; SDG: 4, 16, 17 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | Offline: Spazio sufficiente per il gruppo per formare diadi in modo che le conversazioni possano svolgersi senza distrarsi a vicenda; Online: Suddivisione in gruppi di 2 persone ciascuno. |
| TEMPO | ~30 minuti |
| GRUPPO TARGET | >11a |

| | |
|-----------------|---|
| N° PARTECIPANTI | 2 to ~25 (in the online version larger groups are feasible with random break out groups of 2) |
|-----------------|---|

| DURATA | ATTIVITA'/ FASI- Deep Listening |
|--------|--|
| 5 min. | <p>INTRODUZIONE - Inquadramento dell'esercizio</p> <p>Tutti noi ci ascoltiamo continuamente e in molti contesti e ambienti diversi (in un negozio, a scuola/luogo di lavoro, al ristorante, nei luoghi di intrattenimento, con gli amici, in famiglia, ecc.) E nei diversi ambienti e contesti il modo in cui ascoltiamo varia, dallo scambio di informazioni al parlare di idee o sentimenti, paure o speranze. Ma la maggior parte di noi, se non tutti, ha sperimentato situazioni in cui sembra che l'interlocutore non ci ascolti "veramente", ci ignori, interpreti male o usi male ciò che diciamo, o addirittura ci ridicolizzi. E certamente la maggior parte di noi, se non tutti, si è sentita a volte frustrata, infastidita, arrabbiata, ecc. per il fatto che le conversazioni con gli altri non andavano molto bene e forse ha pensato "è tutta una perdita di tempo".</p> <p>Ma il modo in cui ci ascoltiamo, e ci sono molti modi per farlo, può avere un'influenza significativa non solo sulla sensazione che gli altri mi ascoltino. Ma sento di essere ascoltato e compreso. Ma soprattutto siamo in grado di co-creare e sviluppare insieme qualcosa di utile, che non giova solo a noi ma anche agli altri con cui comunichiamo.</p> <p>Questa attività consiste nello sperimentare diverse modalità/stili di ascolto, in modo da poter sperimentare in prima persona non solo come si sentono le diverse forme di ascolto (per noi e per il nostro interlocutore), ma anche riflettere e imparare come le diverse forme di ascolto potrebbero essere utilizzate per una comunicazione e un dialogo migliori e più efficaci.</p> <p>Spesso esistono quattro livelli di ascolto, descritti come segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Livello 1: scaricare - ascoltare dalle proprie abitudini, da ciò che già si conosce; il risultato è che si riconferma ciò che già si sapeva. ● Livello 2: Fattuale: si nota qualcosa di nuovo, qualcosa che differisce da ciò che si sapeva già o che ci si aspettava di sentire. Livello 3: empatico: ascoltare dal punto di vista dell'interlocutore, sperimentando o percependo un legame emotivo. ● Livello 4: Generativo - Collegarsi alle possibilità e ai cambiamenti di prospettiva - a una possibilità futura che si collega alle proprie prospettive e alle idee degli altri (possibilmente prospettive diverse) e a quali nuove idee e prospettive potrebbero essere generate da questo. |

| | |
|----------------|--|
| <p>20 min.</p> | <p>Sperimentare i livelli di ascolto</p> <p>Divideremo il gruppo in diadi (gruppi di 2 persone ciascuno), dove esperimenteremo i diversi livelli di ascolto. Ogni persona avrà 2 minuti per parlare, dopodiché l'altra persona avrà 2 minuti per parlare. Ripeteremo questo processo nei quattro diversi livelli di ascolto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Livello 1: Scaricamento - la persona che parla deve raccontare all'ascoltatore qualcosa che trova molto interessante, eccitante, triste, preoccupante, qualcosa che le sta veramente a cuore. L'ascoltatore non deve interrompere l'oratore, ma comportarsi in modo disinteressato, annoiato, infastidito, mostrando con il linguaggio del corpo che non gli interessa davvero quello che l'altro ha da dire o che comunque sa tutto. ● Livello 2: ascolto fattuale - anche in questo caso la persona che parla deve raccontare qualcosa che ritiene importante per sé o può anche continuare con una storia iniziata al livello 1. L'ascoltatore deve prestare attenzione a ciò che dice l'interlocutore. L'ascoltatore deve prestare attenzione all'oratore, ma non interromperlo, né mostrare comprensione emotiva, bensì concentrarsi sui "fatti" nella comunicazione non verbale, ad esempio annuendo, mormorando "aha, interessante", ecc.). ● Livello 3: Ascolto empatico - anche in questo caso la persona che parla dovrebbe raccontare qualcosa che ritiene importante e per cui ha una passione personale. L'ascoltatore deve ora cercare di immedesimarsi nella situazione, nei sentimenti e nelle emozioni di chi parla e fornire un "feedback" all'interlocutore a quel livello (ad esempio esprimendo comprensione, compassione o preoccupazione per come si sente l'interlocutore o per ciò che ha vissuto), e soprattutto cercare di sentire come può sentirsi l'altra persona o come ci si può sentire in una situazione simile. ● Livello 4: Ascolto generativo - come per gli altri livelli, la persona che parla dovrebbe raccontare una storia e un'esperienza personale importante per lei e che la appassiona. L'ascoltatore non deve solo cercare di immedesimarsi in ciò che l'altro può provare ed esprimere empatia e compassione per l'altro, ma anche cercare di sospendere i propri pre-concetti e pre-giudizi sull'altro e cercare di creare una connessione con l'altro con l'obiettivo di generare qualcosa di nuovo o di diverso verso un "obiettivo comune", andando quindi oltre le risposte generiche. <p>Nota: questo livello di ascolto è probabilmente impegnativo per i partecipanti, non solo perché si tratta di un'attività simulata, senza obiettivi comuni diretti su cui lavorare, ma è qualcosa da tentare e vedere come una possibilità per un dialogo migliore e richiede un'esperienza ripetuta e a lungo termine). Dopo ogni round (livello di ascolto) è utile fare un breve round (1 minuto) di condivisione delle esperienze vissute dai partecipanti, meglio se in stile pop-corn, per avere un'idea di come vanno i partecipanti.</p> |
|----------------|--|

| | |
|------------|--|
| ~5-10 min. | <p>Riflessione e raccolta - Lezioni apprese</p> <p>Nel cerchio più grande (online o offline) condividete con l'intero gruppo alcuni degli insegnamenti chiave di questa attività. Chiedete come si sono sentiti i partecipanti ai diversi livelli di ascolto, sia dal punto di vista dell'ascoltatore che da quello dell'oratore. Cosa è andato bene? Cosa non è andato bene? Vi è piaciuto di più un tipo di ascolto rispetto a un altro? Perché? Quali insegnamenti porterete con voi per i vostri modi di ascoltare e comunicare con gli altri in futuro?</p> <p>Avete luoghi/contesti in cui vorreste sperimentare ulteriormente alcune forme di ascolto?</p> <p>Condividere in stile pop-corn e/o chiedendo direttamente ad alcune persone.</p> |
|------------|--|

Attività 9. Parlare con il cuore

| Parlare con il cuore | |
|-----------------------------|--|
| PERCHE' | <p>Spesso abbiamo conversazioni, riunioni e incontri in cui le discussioni si svolgono solo su un piano puramente razionale, portando anche a discussioni o addirittura a scontri. Questo porta spesso a frustrazione, stanchezza da riunione, risentimento, perdita di direzione e a volte anche di scopo e significato, sia nelle conversazioni individuali che in gruppi o organizzazioni più grandi. Ciò che spesso manca è un modo di comunicare che includa le emozioni in modo costruttivo, le nostre passioni e il nostro scopo e la nostra missione portati in vita individualmente e anche all'interno di gruppi e organizzazioni.</p> <p>Per essere in grado e imparare a connettersi ai valori e alle convinzioni degli altri è necessario parlare di ciò che gli altri hanno di più caro e di ciò che li appassiona, il che è particolarmente importante nelle conversazioni e nelle riunioni in cui esistono punti di vista e posizioni opposte, cercando di iniziare a costruire ponti e un terreno comune con cui lavorare e da cui ottenere rispetto, accettazione e direzione.</p> |
| SCOPI E OBIETTIVI | L'attività introduce e sperimenta la comunicazione "parlando dal cuore" per capire perché è importante per un modo migliore di comunicare, di guidare, di costruire ponti e di risolvere i conflitti e come un modo di leadership emotivamente intelligente (chiamata anche servant leadership) - "parlare dal cuore per raggiungere il loro cuore" con empatia e compassione. |
| COMPETENZE | Motivazione, collaborazione, compassione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> ● Riflessioni e dialoghi ● Online o offline ● Gruppi di 4 o 5 persone (e poi condivisione) |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Complessivamente con attenzione alla visione del mondo e al sociale; SDG: 5, 10, 16, 17 |

| | |
|---------------------------|---|
| Materials/ Preparation | Carta, matite, - o online un blocco note (come Padlet, Mural, Miro o simili) e/o smartphone |
| Time | 45 to 70 minutes |
| Target group | >11a |
| No of Participants | 2 to ~25 (in online self reflection unlimited for example if shared on a platform asynchronously) |

| DURATA | ATTIVITA'/FASI- Parlare con il cuore |
|------------|---|
| 5 min. | <p>INTRODUZIONE - inquadramento dell'esercizio</p> <p>A tutti noi è capitato di partecipare a riunioni e incontri, sia in conversazioni individuali che in riunioni di gruppo o organizzative, in cui ci siamo sentiti poco stimolati, incompresi, arrabbiati o infuriati per la sensazione di non essere ascoltati o di non aver ascoltato adeguatamente le nostre argomentazioni e i nostri contributi, soprattutto quando si tratta di questioni controverse. Spesso ci facciamo avvolgere dalle riunioni, dai numeri e dalle cifre, dalle argomentazioni razionali o da ciò che alcuni chiamano "i fatti parlano da soli". Anche se i fatti raramente parlano da soli, e la maggior parte di ciò che affrontiamo nella nostra vita (personale o professionale) è una questione di interpretazione e di prospettive, che è informata dalla nostra visione del mondo, dalle nostre convinzioni e dai nostri valori, che naturalmente differiscono (spesso in modo significativo) da ciò che gli altri hanno a cuore. Ma nonostante le differenze nelle nostre visioni del mondo, credenze, valori, mentalità e atteggiamenti, è probabile che ci siano delle comunanze o un terreno comune in ciò che ci sta a cuore e in ciò che è importante per noi e per molti altri. Esistono anche alcuni valori universalmente condivisi su cui molte persone concordano, almeno in una certa misura. Per questo è importante che quando comunichiamo con altre persone, facciamo riunioni, incontri, guidiamo altre persone in progetti e organizzazioni, siamo in grado di attingere al potere di raggiungere le persone emotivamente, sulla base di valori e credenze condivise.</p> |
| 10-15 min. | <p>Riflessione e dialogo</p> <p>Pensate a una conversazione o a un incontro (in ambito personale o professionale) che non è andato molto bene, magari conclusosi con frustrazione, rabbia, delusione o risentimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ricordate l'incontro e come si è svolta la comunicazione. • Riuscite a ricordare quali aspetti o parti vi hanno fatto scattare la molla per cui l'incontro non è andato bene. Si riferisce alla vostra visione del mondo, ai vostri valori e alle vostre convinzioni che vi hanno fatto scattare? Quali? Come vi sentite ora? <p>I partecipanti devono dedicare qualche minuto a riflettere su queste domande e, se lo desiderano, possono prendere appunti. Poi dividetevi in gruppi di 2 e condividete con un'altra persona (che si limiti ad ascoltare profondamente senza interrompere) ciò che</p> |

| | |
|----------------|--|
| | gli altri hanno da condividere. Dopo circa 5 minuti si passa all'altra persona che condivide anch'essa per 5 minuti. Se si svolge in modo asincrono, la condivisione può avvenire anche attraverso il Forum YINT, se i partecipanti lo desiderano. |
| 5-10 min. | Condivisione dell'essenza: nel cerchio più ampio (online o offline) condividete con l'intero gruppo alcune delle riflessioni chiave (e/o degli aha) su entrambe le domande. In stile pop-corn (a caso) o chiedendo ad alcuni partecipanti cosa è emerso per loro (senza ripetere l'intera storia!). |
| 20-30 min. | <p>Esercizio di gruppo: Dopo aver riflettuto e condiviso le nostre esperienze sulla difficoltà di essere "ascoltati" e "visti" nelle conversazioni e nelle riunioni, proveremo a sperimentare un modo diverso di comunicare, "parlando con il cuore" per parlare con e agli altri per raggiungere i loro valori e ciò che hanno a cuore e quindi per coinvolgerli a livello "cuore a cuore".</p> <p>A tal fine, ognuno dei partecipanti deve pensare a un argomento, una causa o una questione che lo appassiona molto e che gli sta molto a cuore (lasciate qualche minuto di tempo per riflettere in modo che ognuno possa proporre una propria storia) e pensare a come raggiungere i cuori, le emozioni e i valori degli altri in relazione a questo argomento. Poi dividetevi in gruppi di 4-5 persone e ognuno deve condividere la propria storia a turno (dal proprio cuore) con il gruppo, per 3-4 minuti ciascuno, mentre il resto del gruppo si limita ad ascoltare (senza interrompere e con empatia e compassione nella mente e nel cuore). Una volta che una persona ha finito, ringraziatela per la condivisione e offritele alcune riflessioni su come gli altri si sentono riguardo a ciò che hanno sentito (non su ciò che pensano) e fatelo in modo comprensivo e compassionevole (non si tratta di essere d'accordo o meno con ciò che è stato detto, ma di come ci si connette ad esso emotivamente).</p> |
| 5-10 min. | Condivisione dell'essenza: nel cerchio più ampio (online o offline) condividete con l'intero gruppo alcune delle intuizioni chiave (e/o degli aha) su ciò che il processo può aver fatto emergere per voi. In stile pop-corn (a caso) o chiedendo ad alcuni partecipanti cosa è emerso per loro (senza ripetere l'intera storia!). |
| After activity | Condivisione con la comunità: In particolare, se l'attività è svolta in modo asincrono, le storie possono essere condivise online sul Forum YINT nel formato che i partecipanti ritengono più appropriato (ad esempio, video, audio, testo, ecc.) e si può chiedere ai partecipanti di commentare le storie di uno o due altri partecipanti entro una data concordata e il facilitatore rivede tutte le storie e le commenta entro una data concordata |

Attività 10. Il pozzo del tempo profondo

Il pozzo del tempo profondo

PERCHE'

Molte persone, se non la maggior parte, vivono nel presente e, in misura minore o maggiore, cercano di concentrarsi sulla (loro) vita futura (e/o su quella dei loro fratelli), e alcuni guardano al futuro anche per altri scopi, non ultimo quello di

Il pozzo del tempo profondo

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>considerare, immaginare e pianificare come creare un futuro sostenibile e vitale per tutti. Meno spesso guardiamo al passato, forse per considerare il nostro, o quello dei nostri parenti e amici, dei nostri antenati e così via, ma quasi mai consideriamo il passato nel "tempo profondo". Ma guardare al "tempo profondo" può fornirci non solo molte informazioni e conoscenze preziose sull'evoluzione del pianeta Terra e sull'evoluzione della vita fino ai giorni nostri, ma soprattutto un apprezzamento, una connessione e una riverenza profondamente sentiti, oltre che una certa soggezione, per la bellezza, la diversità ma anche la fragilità di tutta la vita, che è minacciata in questo momento, che è la base della nostra stessa esistenza. L'attività di mindfulness sul tempo profondo (Il pozzo del tempo profondo) è un viaggio immaginario nel tempo profondo della terra e dell'evoluzione della vita. Un'attività sul tempo profondo aiuta a contestualizzare il ricco patrimonio ancestrale dell'umanità e a comprendere l'interconnessione di tutta la vita. Aiuta i partecipanti a farsi un'idea dell'enorme quantità di tempo che la vita ha impiegato per evolversi usando la nostra immaginazione.</p> <p>Nota: questa breve attività è una versione abbreviata e adattata della cosiddetta Deep Time Walk, una passeggiata di 4,6 km nei 4,6 miliardi di anni di storia della Terra, sviluppata da Stephan Harding dello Schumacher College di Totnes, Devon, Regno Unito, ed evoluta nel Deep Time Project, per il quale sono disponibili molte risorse - https://www.deeptimewalk.org/ (Stephan Harding & Robert Woodford, (2021). Il pozzo del tempo profondo, una pratica contemplativa).</p> |
| <p>SCOPI OBIETTIVI</p> | <p>E Attività e viaggio nel tempo profondo come esperienza profonda di connessione con la natura, interrogazione profonda su come dovrei vivere la mia vita in relazione a questa esperienza profonda e impegno profondo ad apportare i cambiamenti necessari nella mia vita e nella società impegnandomi in azioni pertinenti in modo pacifico e democratico.</p> <p><i>Comprendere</i> la vastità di 4,6 miliardi di anni muovendosi attraverso la linea del tempo geologico della Terra, sperimentando in prima persona come gli esseri umani sono arrivati in un batter d'occhio geologico. Fornire un'esperienza trasformativa e profonda che porti le persone a una profonda connessione e all'amore per il luogo.</p> <p><i>Comprendere</i> che gli esseri umani sono coinvolti nella Terra e nella sua storia profonda. Gli esseri umani e il resto della vita sono interconnessi. Comprendere che la Terra non è uno sfondo statico e passivo su cui risiedono gli esseri umani, ma un insieme di attori attivi complessi e interconnessi che hanno di per sé la capacità di muovere e cambiare drasticamente la Terra. Aiuta i partecipanti a superare un diffuso "analfabetismo temporale" e a sviluppare un apprezzamento del lungo arco del tempo profondo.</p> <p>Permette alle persone di percepire la realtà che il proprio corpo è una manifestazione vivente del tempo profondo. <i>Apprezzare</i> i doni del tempo</p> |

| Il pozzo del tempo profondo | |
|-----------------------------|--|
| | <p>profondo per favorire una generazione di buoni antenati, per considerare le proprie decisioni sulla base di una giustizia intergenerazionale a lungo termine.</p> <p>Comprendere attraverso la scienza il rischio che l'umanità sta affrontando e l'impatto che l'uomo sta avendo sulla Terra, causando la sesta estinzione di massa.</p> <p><i>Fornire</i> una ricca serie di narrazioni piene di speranza per l'umanità, per ispirare le persone a intraprendere azioni personali e collettive urgenti per affrontare l'emergenza climatica ed ecologica.</p> |
| COMPETENZE | Curiosità, Collaborazione, Compassione) |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> ● Introduzione all'esercizio e parole preliminari per fornire il contesto ● Preparazione per portare i partecipanti nel giusto stato d'animo e nella giusta posizione ● Guida all'esercizio leggendo il testo ad alta voce ● Rientro in gruppo; riflessione e condivisione dell'essenza (domande) ● I dettagli sono forniti più avanti |
| DIMENSIONE/ SDG connesso | Focus sulla visione del mondo; SDG: 3, 4 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | <p>Offline: Spazio sufficiente nella stanza in modo che i partecipanti abbiano spazio sufficiente per muoversi e stare comodi e rilassarsi (anche quando sono seduti o sdraiati), lo spazio dovrebbe essere tranquillo e non dovrebbero verificarsi disturbi durante l'attività.</p> <p>Online: Spazio confortevole e tranquillo in cui i partecipanti non vengano distratti o disturbati per tutta la durata dell'attività.</p> |
| TEMPO | ~30-40 minuti |
| N° PARTECIPANTI | 2 to ~25 (in the online version larger groups are feasible) |

| DURATA | ATTIVITA'- Il pozzo del tempo profondo |
|--------|--|
| 5 min. | <p>INTRODUZIONE</p> <p>Faremo un esercizio/attività che ci aiuterà a connetterci più strettamente alla natura e al mondo naturale che ci circonda, sperimentando la lunga, lunghissima storia del pianeta Terra e della vita su di esso - chiamata tempo profondo. In questo modo ci concentreremo sull'essere parte di questa vasta rete di vita e su come siamo tutti collegati, ora, nel passato e nel futuro.</p> |

| | |
|---------|---|
| 2 min. | <p>PREPARAZIONE</p> <p>Ognuno si trova un posto "tranquillo" e si siede su o in una sedia o può anche scegliere di sdraiarsi se ha lo spazio per farlo e si sente a proprio agio.</p> <p>Questo esercizio si concentra sulla storia del pianeta Terra e della vita su di esso, in definitiva sulla natura che siamo ora anche in questo momento del tempo.</p> |
| 15 min. | <p>Ingresso: Processo di esplorazione del tempo profondo.</p> <p>... dettagli vedi sotto</p> |
| 5 min. | <p>Riflessione: Alla fine di questo esercizio, permettete a voi stessi di essere fermi e connessi alle immagini del tempo profondo che sono sorte dentro di voi. Quando siete pronti, tornate delicatamente al qui e ora. Riflettete su come vi sentite diversi dopo questa attività.</p> <p>Come vi sentite emotivamente?</p> <p>Come descrivereste il vostro senso di consapevolezza e di connessione?</p> <p>Come cambia la vostra visione della vita e del futuro?</p> <p>... per i dettagli vedi sotto!</p> |
| 5 min. | <p>Essence Sharing: Take turns sharing your experiences and listening to the experiences of others, without interrupting others.</p> |

(Dettagli) Il pozzo del tempo profondo

Trascrizione del preambolo dell'attività:

Prima di intraprendere questo viaggio interiore nel tempo profondo, chiudete leggermente gli occhi - se vi sentite a vostro agio - e fate alcuni respiri lenti e profondi.

Inspirate... ed espirate...

Inspirare... ed espirare...

Connettetevi al vostro respiro.

Connettetevi con l'energia di questo momento presente.

Inspirando, sentite le molecole di ossigeno che entrano nei polmoni.

Espirando, sentite le molecole di anidride carbonica che escono dai polmoni.

Con ogni respiro, fate parte del ciclo della vita.

Parte di un ciclo che è iniziato molto, molto tempo fa...

Mentre vi sistemate, immaginate di trovarvi sotto un vasto cielo stellato, in piedi sul bordo di un pozzo.

È l'antico pozzo del tempo profondo.

Scrutando nel pozzo, vedete un universo di stelle che vorticano in un'invitante oscurità che rispecchia il cielo sopra di voi.

Incuriositi, salite lentamente sul bordo del pozzo e vi abbassate nel suo

vellutato e scuro. Gallegiate dolcemente sulla superficie con un senso di completa sicurezza e fiducia.

sicurezza e fiducia.

Trascrizione dell'attività di mindfulness Pozzo del tempo profondo

Sprofondando un po' nel pozzo del tempo, arrivate a 800 anni fa, respirando facilmente e con calma nella fluidità color inchiostro che vi circonda. Guardando attraverso l'acqua che si oscura, vedete il nostro pianeta, la Terra, apparire davanti a voi fluttuando nello spazio proprio come era centinaia di anni prima della rivoluzione industriale. Guardando più da vicino, si vede un manto vorticoso di nuvole bianche. I suoi oceani blu sono pieni di un'incredibile varietà di vita. I continenti lussureggianti sono ricoperti da un'enorme varietà di comunità ecologiche viventi, tra cui foreste pluviali, praterie, brughiere, foreste e deserti. Percepiteme le qualità della rete vivente della vita: animali, microbi, funghi, piante, rocce, acqua e atmosfera, tutti sparsi sulla superficie della magnificenza sferica della Terra. Sapete che in questo momento la Terra ospita più specie che mai. Vi meravigliate di quanto sia sublimemente sofisticata nel gestire questo delicato equilibrio della vita.

Inspirate... ed espirate... in questo mondo vivente, 800 anni fa.

Nuotando ancora più in basso nel pozzo del tempo, si arriva a 50 milioni di anni fa. Di nuovo, la Terra appare fluttuante nello spazio davanti ai vostri occhi. Si può notare che l'Oceano Atlantico è quasi dimezzato e che i continenti dell'Africa e del Sud America sono più vicini tra loro. Le latifoglie sono molto diffuse e molte forme di vita si stanno diversificando, soprattutto uccelli e mammiferi. Nel continente sudamericano, le prime forme di armadilli prosperano nelle foreste tropicali. Nel continente nordamericano, piccoli mammiferi simili a cavalli galoppiano nelle praterie. Nel continente africano si aggirano elefanti e antilopi primitive. Nel cielo si vedono migliaia di specie di uccelli, come gli uccelli canori e i loon, che si sono evoluti da un unico gruppo di dinosauri.

Inspirare... ed espirare... in questo mondo vivente, 50 milioni di anni fa.

Cadendo più in profondità nel pozzo del tempo, si arriva a 100 milioni di anni fa.

Ancora una volta la Terra appare davanti a voi, ma ora i suoi continenti sono ancora più vicini e l'Oceano Atlantico si è ulteriormente ristretto.

l'Oceano Atlantico si è ulteriormente ristretto. Vedete come sono cambiate le piante. Quasi tutte le piante erbacee e le latifoglie sono scomparse, ma i fiori sono comuni e ci sono felci enormi e vari tipi di conifere. Tra le piante dominano i rettili e si aggirano giganteschi dinosauri piumati. A terra si vedono formiche e termiti dall'aspetto familiare. Nell'aria sfrecciano piccole libellule, farfalle e falene di recente evoluzione.

Inspirare... ed espirare... in questo mondo vivente, 100 milioni di anni fa.

Immergendosi sempre di più nel pozzo del tempo, si arriva a circa 250 milioni di anni fa. In questo periodo, la Terra appare davanti a voi come un unico grande continente: Pangea. Raggiungendo le alte latitudini su entrambi i lati dell'equatore e coprendo un intero lato del globo, Pangea ospita un'ampia gamma di vegetazione. Intorno a un enorme deserto centrale, ci sono grandi alberi di conifere con piante dense in molte aree. Guardando attentamente, si possono osservare enormi anfibi simili a salamandre e rettili primitivi che hanno depresso le loro uova coriacee nella sabbia calda delle spiagge fluviali. Insetti giganti che sembrano libellule sfrecciano nell'aria e gli scarafaggi si aggirano rumorosamente tra la vegetazione in decomposizione.



Inspirare... ed espirare... in questo mondo vivente, 250 milioni di anni fa.

Immergendosi ancora di più nel pozzo del tempo, si arriva a 500 milioni di anni fa.

Quando la Terra appare di nuovo davanti a voi, notate quanto sia diversa. I continenti sono di nuovo sparpagliati e le piante che ricoprivano la terra sono scomparse: ora c'è solo una sottile macchia di organismi microscopici sulle rocce. Osservando più da vicino i mari poco profondi, si nota una serie di animali multicellulari corazzati: scorpioni di mare e strane stelle marine con braccia a spirale. Le spugne setacciano l'acqua marina ricca di plancton e minuscoli organismi unicellulari vanno a caccia di plancton nel mare pieno di luce. Questo è il periodo in cui è nata la vista primitiva e si è evoluta la spina dorsale.

Inspirare... ed espirare... in questo mondo vivente, 500 milioni di anni fa.

Scendendo ulteriormente nel pozzo del tempo, assaporando la sensazione di sprofondare sempre di più, sentite che l'acqua che vi circonda si raffredda e, a 725 milioni di anni fa, vi stupite nel vedere che la Terra è ora completamente coperta da neve e ghiaccio - come una palla di neve - con temperature che precipitano a -50°C all'equatore. Ai tropici rimangono solo alcuni rifugi liberi dai ghiacci che offrono riparo alla vita. Osservando questa palla di neve che ruota, si nota che sta girando più velocemente del tempo presente, con un giorno che dura solo 21 ore.

Inspirare... ed espirare... in questo mondo vivente, 725 milioni di anni fa.

Scendendo più in profondità nel pozzo del tempo, si arriva a 1.800 milioni di anni fa.

I continenti della Terra sono di nuovo ampiamente distribuiti, con i bordi ricoperti da comunità batteriche che dissolvono la roccia. Nei mari poco profondi c'è anche una moltitudine di esseri unicellulari microscopici più grandi, ognuno dei quali contiene un globulo sferico, il nucleo, che ospita il suo materiale genetico. L'evoluzione di queste cellule nucleate è stata una delle tappe più significative e difficili della storia della vita, nata quando diversi tipi di batteri hanno iniziato a vivere l'uno dentro l'altro. Queste prime cellule nucleate sono gli antenati di tutte le cellule che appartengono ai moderni animali, piante, alghe e funghi.

Inspirare... ed espirare... in questo mondo vivente, 1.800 milioni di anni fa.

Scendendo sempre più in profondità nel pozzo del tempo, si arriva a 3.500 milioni di anni fa. La Terra non è più un gioiello blu: l'ossigeno nell'atmosfera è molto scarso. Il mare è verde chiaro e riflette un cielo rosato dominato dal metano. Non ci sono più gli abbondanti continenti, si vede solo un'infarinatura di isole vulcaniche sparse come briciole nell'enorme oceano verde. Ora nella parte superiore dell'acqua illuminata dal sole ci sono solo batteri: sono spariti gli esseri unicellulari nucleati incontrati in precedenza. Con le vertigini, notate che la Terra sta girando ancora più velocemente e che i giorni durano ormai solo 10 ore.

Inspirate... ed espirate... in questo mondo vivente, 3.500 milioni di anni fa.

Rotolando sempre più nel pozzo del tempo, passate accanto a enormi comete e meteoriti che bombardano la Terra, rifornendola di acqua e di altri elementi chiave di cui avrà bisogno come madre di tutta la vita. Quando finalmente arrivate a 4.500 milioni di anni fa, vedete la Terra rovente come una sfera appena formata di roccia per lo più fusa, con solo una sottile crosta di roccia solidificata di recente sulla sua superficie. Dal vostro punto di vista nello spazio, vedete un pianeta enorme, grande



come Marte, che si schianta contro la Terra fondendo entrambi i pianeti e mandando in orbita frammenti di detriti rocciosi fusi che alla fine si fonderanno nella Luna.

Inspirate... ed espirate... in questo mondo, 4.500 milioni di anni fa.

Mentre vi soffermate un po' in questa profondità del tempo - un tempo molto precedente alla comparsa della vita sulla Terra - considerate gli elementi chimici che turbinano nella palla rotante di roccia fusa davanti a voi. Gli elementi chimici che si trovavano proprio qui alla nascita del nostro pianeta esistono oggi nel vostro corpo e in quello di tutti gli esseri viventi. La creazione di questi elementi chimici si trova a profondità ancora maggiori nel pozzo del tempo, immersa in un Mistero più grande.

Il canto di un uccello proveniente dalla parte più alta del pozzo rompe l'incantesimo del tempo profondo, richiamandovi al momento presente. Si nuota rapidamente verso l'alto attraverso il lungo tessuto vellutato blu-nero del tempo e si raggiunge la bocca del pozzo. Sollevandosi sul bordo, si torna sulla terraferma e si torna a guardare l'ampio cielo notturno, punteggiato di stelle.

Inspirate... ed espirate... in questo mondo vivente presente.

Connettetevi di nuovo con l'energia di questo momento unico nel tempo.

Respirate lentamente, prestando attenzione alla storia del tempo profondo dentro di voi; negli elementi chimici che sono le fondamenta del vostro corpo, nelle moltitudini di batteri viventi nelle vostre viscere, nelle cellule nucleate che vi alimentano con l'energia, nelle antiche cianografie della vostra spina dorsale, negli occhi ancestrali che illuminano la vostra vista - siete una manifestazione vivente del pozzo del tempo profondo. Gli echi del passato profondo e l'interdipendenza del presente vivente vi incarnano. E, comunque noi umani diamo un nome alla nostra partecipazione a questo fenomeno unico, iniziato tanto tempo fa.

Il nostro pianeta viventeNaturaCreazione....Madre Terra....Pachamama....Gaia

- è il vostro corpo più ampio, il vostro sé più grande, la nostra casa comune.

Ora, aprite lentamente gli occhi e prendetevi del tempo per riconnettervi delicatamente all'energia di questo momento presente, un dono epocale dal pozzo del tempo profondo.

Riflessione: Alla fine di questa attività, permettete a voi stessi di essere fermi e connessi agli elementi della natura dentro di voi e intorno a voi. Quando siete pronti, aprite delicatamente gli occhi. Riflettete su come vi sentite diversi dopo questa meditazione.

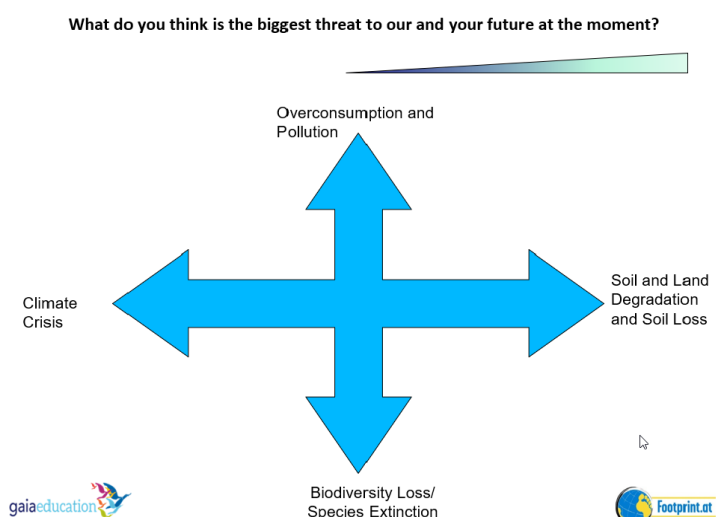
Come vi sentite emotivamente?

Come descrivereste il vostro senso di consapevolezza e di connessione?

Condividete a turno le vostre esperienze e ascoltate quelle degli altri.

Attività 11. Cosa ne pensate? Mappatura sociometrica (A che punto siamo?)

| Mappatura Sociometrica | |
|-----------------------------|---|
| PERCHE' | <p>Ognuno di noi, a prescindere dal luogo di provenienza o dalla storia della propria vita, ha esperienze di vita uniche, alcune buone e altre meno, ma tutte insieme hanno plasmato chi siamo, cosa pensiamo e sentiamo e cosa è importante per noi.</p> <p>Tuttavia, spesso non condividiamo con gli altri ciò che pensiamo su determinati argomenti o questioni e spesso abbiamo una visione e un'opinione limitate su ciò che gli altri pensano su questioni, basate sulle proprie esperienze, conoscenze e opinioni. Per conoscere un po' la posizione degli altri su certi argomenti e come punto di partenza per un'esplorazione e un dialogo più profondi, vale la pena per un gruppo più ampio di persone tracciare una mappa dei punti di vista e delle esperienze dei singoli membri del gruppo.</p> |
| SCOPI E OBIETTIVI | <p>Ottenere una panoramica rapida, visibile e incarnata delle conoscenze, delle esperienze e dei punti di vista di un gruppo su determinati argomenti ambientali e sociali e renderla visibile e sperimentabile per tutti i partecipanti.</p> <p>Per valutare la posizione di un gruppo di persone su determinati argomenti, la loro conoscenza (o la loro mancanza), la loro diversità o omogeneità e per mostrare possibili punti di forza per futuri focus o per dare forma ad altre attività e incontri.</p> <p>Un modo semplice e divertente per conoscersi all'interno di un gruppo e fornire un possibile rompicchio e un punto di partenza per ulteriori discussioni su temi legati alle attività e ai workshop previsti dal manuale.</p> |
| COMPETENZE | Curiosità, Giustizia, Motivazione, Compassione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> • Domande e risposte muovendosi nello spazio verso il luogo di risposta più adatto a se stessi • Online o offline • Breve condivisione dei motivi per cui i partecipanti si sono posizionati in determinati luoghi e revisione della distribuzione complessiva del gruppo. |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Complessivamente con attenzione alla visione del mondo e al sociale; SDG: 4, 5, 10, 16, 17 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | Offline: Spazio sufficiente per consentire ai partecipanti di muoversi liberamente e di posizionarsi nella stanza in determinati punti (dimensioni). |

| | |
|-----------------|---|
| | <p>Online: Diapositiva preparata (su PowerPoint o altre piattaforme online come Mural, Miro, Flinga, Padlet ecc.) che mostra le domande nello spazio e in cui i partecipanti possono mostrare dove si posizionerebbero in relazione alle risposte. Ad esempio:</p> <p style="text-align: center;">What do you think is the biggest threat to our and your future at the moment?</p>  |
| DURATA | Da 10 a 20 minuti (a seconda del numero di domande e della durata delle discussioni) |
| GRUPPO TARGET | >11a |
| N° PARTECIPANTI | 4 to ~25 (in online setting unlimited) |

| DURATA | ATTIVITA'- Cosa ne pensi? |
|--------|--|
| 2 min. | <p>INTRODUZIONE: vorremmo sapere cosa ne pensate individualmente e poi in gruppo di una serie di argomenti trattati nelle attività e nei laboratori. Potete anche non avere una conoscenza o un'esperienza precedente degli argomenti, ma basate le vostre risposte sulla vostra esperienza e su ciò che pensate al momento.</p> <p>Vi faremo alcune domande e, a seconda della vostra risposta, dovrete posizionarvi o lungo una linea (2 dimensioni) in un punto che pensate rifletta meglio ciò che pensate/sapete o in 4 dimensioni (4 risposte diverse disponibili); per quest'ultima potete anche posizionarvi tra 2 o più risposte se pensate che non solo una sia importante per voi.</p> <p>In questo modo otterremo un'istantanea di ciò che il gruppo pensa su determinati argomenti ambientali e sociali e di quanto siano diverse (o meno) le opinioni del gruppo. (Questo ci aiuta anche, come facilitatori, a plasmare e modellare altre attività in base a ciò che vediamo e sentiamo qui).</p> |

| | |
|------------|---|
| 10-15 min. | <p>Domande e risposte esemplificative (i facilitatori possono porre qualsiasi altra domanda o domanda aggiuntiva che ritengano opportuna):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Credete che noi esseri umani sulla terra abbiamo un problema reale con l'eccessivo sfruttamento delle basi ecologiche della vita sulla terra? 2. Quale pensate sia la più grande minaccia per il nostro e il vostro futuro al momento? 3. Quali sono le nostre maggiori sfide per un futuro socialmente giusto? (che tutti siano trattati in modo equo, che abbiano pari opportunità, che possano svolgere un lavoro di loro scelta e che siano pagati con un salario adeguato, che possano partecipare alla vita pubblica e contribuire alla società in modo utile, ecc.) 4. Avete mai sentito parlare dell'Impronta ecologica e, se sì, quanto ne sapete? 5. Avete mai sentito parlare dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) e, se sì, quanto ne sapete? <p>Una volta che i partecipanti si sono allineati o localizzati per ogni domanda, chiedete ad alcuni di loro perché si trovano nella posizione in cui si trovano (soprattutto nel caso di persone fuori dal coro, di persone che si riuniscono o di persone che si trovano tra una risposta e l'altra). Fate questo alla fine di ogni domanda prima di passare alla domanda successiva.</p> <p style="text-align: right;">... dettagli vedi sotto!</p> |
| 2 min. | <p>Condivisione dell'essenza (da parte del facilitatore): Condividete le vostre osservazioni su alcuni modelli di risposta alle diverse domande. Ad esempio, la maggior parte del gruppo sembra pensare che "i nostri letti stanno bruciando" o "la nostra casa è in fiamme", pensa che il cambiamento climatico e la fame e la povertà siano le minacce principali, ma la maggior parte non sa, o non sa molto, dell'impronta ecologica o degli SDG - questo è esattamente il motivo per cui siamo qui e facciamo questi workshop e attività con voi. O qualsiasi cosa osserviate che vi venga in mente.</p> |

(Dettagli) Cosa ne pensate?

Cosa dirà il facilitatore, in parole chiave:

- Domanda 1: Credete che noi esseri umani sulla terra abbiamo un problema reale con l'uso eccessivo delle basi ecologiche della vita sulla terra?
- Allineatevi lungo una linea di ciò che pensate sia più vero per voi (potete anche essere tra due risposte, poiché una linea è un continuum)
- Chiunque creda che tutto vada bene sulla Terra e che le persone debbano continuare a vivere come hanno fatto finora, si trova all'estremità sinistra della linea,

- Coloro che credono che tutto non sia ottimale e che l'uomo prenda dalla natura più di quanto essa possa produrre, e che l'uomo produca più rifiuti di quanto la natura possa assorbire, si collocano nel mezzo.
- Coloro che credono che l'umanità abbia un problema reale e che i nostri letti stiano bruciando e che dobbiamo agire rapidamente, si collocano all'estremità destra.

Domanda 2: Qual è, secondo te, la minaccia più grande per il nostro e il tuo futuro in questo momento?

- Collocatevi nella direzione in cui si trova la risposta che ritenete più vera per voi (potete anche collocarvi tra due o più risposte se pensate che più di una sia importante)
- Crisi climatica
- Perdita della biodiversità/estinzione delle specie
- Degrado del suolo e della terra (degradazione) e perdita di suolo
- Eccessivo consumo (le persone acquistano più del necessario) e inquinamento

Domanda 3: Quali sono le nostre maggiori sfide per un futuro socialmente giusto?

- Collocatevi nella direzione in cui si trova la risposta che ritenete più vera per voi (potete anche collocarvi tra due o più risposte se pensate che più di una sia importante)
- Guerra e conflitti
- Povertà e fame
- Disuguaglianza (all'interno dei Paesi e tra i Paesi)
- Mancanza di buone infrastrutture, strutture, istituzioni, sistemi (ad es. scuole, ospedali, sistema sociale, democrazia)

Domanda 4: Avete mai sentito parlare dell'Impronta ecologica? Se sì, quanto ne sapete?

- Allineatevi lungo una linea che parte da ciò che ritenete più vero per voi (potete anche trovarvi tra due risposte, poiché una linea è un continuum)
- mai sentito parlare
- ne ho già sentito parlare
- ho calcolato la mia impronta con un calcolatore di impronta online
- Cerco di mantenere la mia impronta ecologica ridotta.

Domanda 5: Hai mai sentito parlare dei 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) e, se sì, quanto ne sai?

- Allineatevi lungo una linea da ciò che pensate sia più vero per voi (potete anche essere tra due risposte, poiché una linea è un continuum)
- non ne ha mai sentito parlare prima
- ne ha sentito parlare
- sono stato coinvolto in esse
- Sono coinvolto e partecipo a progetti o altro.
-

* Cosa farai TU (Facilitatore): Leggete o recitate le domande e poi le risposte, mostrando dove si trovano le diverse risposte nella stanza (linea o direzione), in modo che sia chiaro per i partecipanti.

*I partecipanti devono spostarsi nella stanza e posizionarsi lungo una linea o una direzione immaginata in base alla risposta con cui sono più d'accordo o che ritengono più importante per loro.

* Per condurre l'attività online è necessario preparare delle diapositive che mostrino una domanda e le risposte per ogni diapositiva, con la domanda in cima alla diapositiva e le risposte su una linea (da sinistra a destra) o in 4 direzioni (alto-basso, sinistra-destra) e i partecipanti che appongono un segno (timbro) nel punto in cui si posizionano (vedere l'immagine sottostante come esempio).

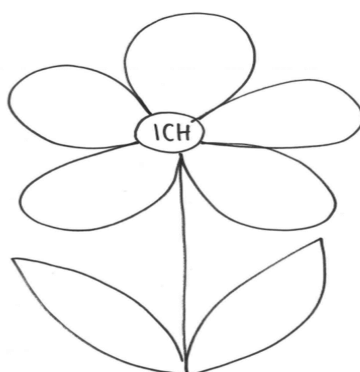
Attività 12. Esplorare i valori e perché sono importanti

| ESPLORARE I VALORI - FIORE DEI VALORI | |
|---------------------------------------|---|
| PERCHE' | <p>È scientificamente provato che la semplice conoscenza del cambiamento climatico e delle sue cause non fa sì che le persone cambino il loro comportamento in modo più rispettoso del clima. Al contrario, la crisi climatica deve risuonare emotivamente con le persone e l'azione per il clima deve diventare un desiderio e un valore intrinseco. Solo allora le persone cambieranno il loro comportamento. Il fiore dei valori cerca di discutere quali valori sono particolarmente importanti per se stessi e come possono essere conciliati con i temi legati al cambiamento climatico.</p> <p>Soprattutto gli adulti hanno difficoltà a cambiare i valori fondamentali. Pertanto, si consiglia di lavorare con ciò che è già presente e di trovare un modo per collegare con entusiasmo i valori esistenti alla protezione del clima e a uno stile di vita sostenibile.</p> |
| SCOPI E OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> • Riflettere e concentrarsi sui nostri valori fondamentali. • Trovare la relazione tra i nostri valori e la protezione del clima e la sostenibilità. Se questa relazione viene identificata, è molto più facile cambiare il comportamento in un modo più rispettoso del clima e sostenibile. • Motivare i partecipanti a passare a un comportamento più rispettoso del clima e sostenibile. |
| COMPETENZE | Curiosità, Giustizia, Motivazione, Compassione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione del processo e dell'attività • Riempire il fiore del valore: Cosa è molto importante per me? • Brainstorming: Quali dei miei valori sono particolarmente adatti alla protezione del clima? • Discussione e riflessione del brainstorming in piccoli gruppi • Riflessione sull'apprendimento complessivo nel gruppo più grande • Condivisione con la comunità al termine dell'attività |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Tutte le dimensioni con particolare attenzione all'ecologia e alla visione del mondo; SDG: 13, 16, 17 |
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | <p>Offline: Modello "Fiore di valore", penne e matite</p> <p>Online: Modello "Fiore di valore" magari su un tavolo da disegno online come Miro o Mural o uno strumento simile.</p> |
| DURATA | ~60 minuti |

| | |
|-----------------|--|
| GRUPPO TARGET | >12a |
| N° PARTECIPANTI | 4 to ~25 or more (online number unlimited) |

| DURATA | ATTIVITA- Fiore dei Valori |
|-------------------------------|---|
| 5 min. | <p>INTRODUZIONE - inquadramento dell'esercizio - Introduciamo l'idea di avere più sé legati a contesti diversi (ambiente privato o lavorativo, essere genitore, figlio, membro di un'associazione...). Ognuno di essi domina in modo diverso a seconda dell'ambiente e del contesto dominante. Ma tutti insieme compongono la nostra identità. Il Fiore del Valore è presentato su uno schermo, ogni pedale può rappresentare un aspetto della nostra identità.</p> |
| 30 min. | <p>COSA FAREMO - Ogni partecipante riceve un foglio con disegnato un Fiore del Valore vuoto (o ha accesso a un foglio online nel formato più adatto). Sono invitati a riflettere da soli sulle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali aspetti e valori della mia identità sono più importanti per me e perché? • Quali di questi valori possono essere meglio tradotti in azioni per il clima e la sostenibilità o possono entusiasmare maggiormente per la protezione del clima/sostenibilità in generale? Come e perché? <p>Dopo aver riflettuto da soli per alcuni minuti, si formano dei piccoli gruppi (3-5 per gruppo offline o gruppi di lavoro online). Ognuno presenta i propri risultati individuali e li discute con gli altri (tutti i membri del gruppo dovrebbero avere un turno di parola). Idealmente, possono ispirarsi l'un l'altro a identificare ulteriori valori e/o a tradurre i loro valori in azioni per il clima e la sostenibilità..</p> |
| 5-10 min. | <p>In una discussione plenaria o di gruppo, i partecipanti possono essere invitati a riflettere sui loro valori e su quali bisogni e desideri si basano. Inoltre, si può discutere su come questi bisogni e desideri possano sostenere l'attivazione e l'avvio di azioni per il clima e la sostenibilità.</p> |
| After activity (Asynchronous) | <p>Condivisione con la comunità: Soprattutto se l'attività viene svolta in modo asincrono, i fiori del valore possono essere condivisi online sul Forum YINT, chiedendo ai partecipanti di commentare i fiori di uno o due altri partecipanti entro una data concordata e il facilitatore esamina tutte le storie e le commenta entro una data concordata.</p> |

Modello di fiore dei valori



Attività 13 Raccogliere i doni degli antenati

Introduzione e spiegazione 10 min.

Esercizio di raccolta dei doni degli antenati (40 min)

Tempo di silenzio / Integrazione (10 min.)

Riflessione e Debrief (30 min)

SPIEGAZIONE: Questo esercizio è un viaggio nomade, come i nostri antenati e i primi abitanti di questa terra, ruoteremo intorno a un punto centrale, quindi trovate un punto di partenza, saremo come i raggi di una ruota. Ci sposteremo indietro nel tempo, poi ci fermeremo e torneremo in avanti. È un viaggio che ci ricorda l'estensione del tempo che occupiamo, il nostro viaggio come specie, sulla terra. Ci aiuta a ricordare che la società della crescita industriale è solo un blip sulla grande scala della nostra esperienza sulla Terra. Mentre camminate, tenete gli occhi semiaperti, per permettervi di vedere abbastanza, ma anche per permettere alla vostra immaginazione di darvi un altro tipo di visione. Se vi scontrate con gli altri, spostatevi delicatamente nel flusso del gruppo.

SCRIPT ISTRUTTORIO: (adattare al contesto della località e dei partecipanti) Da questo momento in poi (aggiungere la data) iniziate a spostarvi lentamente all'indietro nel tempo, a ripercorrere gli eventi della giornata... fino al vostro risveglio questa mattina, continuate a ripercorrere l'ultima settimana, l'ultimo mese, ... i momenti a casa, al lavoro, ... nella vostra comunità, ... andate indietro attraverso i mesi fino all'inizio dell'anno, ... ora ripercorrete l'ultimo anno, attraverso le sue stagioni e i suoi incontri... Continuate a camminare all'indietro attraverso i decenni della vostra vita, vedete il viaggio, forse la perdita di qualcuno di caro, forse la nascita di un figlio o di più figli... Incontrare di nuovo le relazioni, le passioni, le avventure.....Si sta tornando indietro attraverso la giovane età adulta, gli anni dell'adolescenza, le loro speranze e i loro dolori... State entrando nella vostra infanzia, rivedendo i luoghi e i volti che conoscevate, percependo lo splendore del bambino che eravate. State diventando più piccoli, venite portati in braccio.....Siete tornati nel grembo di vostra madre, vi state avvicinando al punto in cui siete stati concepiti in questa vita..... Ciò che è vivo in voi non lo era al momento del concepimento... quindi tornate indietro nella vita dei vostri genitori, di quell'uomo e di quella donna che si sono trovati, la cui unione vi ha dato la vita,... Ripercorrete la loro vita, il lavoro che hanno svolto, le lotte che hanno affrontato, gli errori che hanno commesso, le gioie che hanno

conosciuto. Ripercorrete la loro adolescenza, l'infanzia, la fanciullezza, la nascita, fino al grembo che li ha partoriti..... Continuate a camminare a ritroso, nelle vite dei vostri nonni e dei vostri bisnonni, attraverso questo secolo di guerre e di esplosioni tecnologiche, prima dell'automobile, prima dei telefoni e dell'elettricità..... Guardate le ombre delle candele, nella vita di antenati di cui non conoscete più il nome, ma di cui un gesto, un sorriso, un giro di testa rivive in voi, tornando indietro lungo questo fiume di vita, attraverso la rivoluzione industriale, le fabbriche e le strade brulicanti di città, nella vita della vostra gente, alcuni sradicati dalla terra in fabbriche di sudore, miniere, eserciti...

Vi muovete a ritroso in tempi più duri e semplici, scanditi dalle stagioni, ripercorrendo le vite di uomini e donne, contadini e scribi, filosofi, artigiani, ladri, mendicanti, galeotti, guardie carcerarie, servi, reali... anche allora vi portavano dentro di loro come un seme, sono i vostri antenati..... Attraverso tempi di tormento, pestilenze, roghi, milioni di donne e uomini legati a pali, i vostri antenati sono forse sia vittime che persecutori..... Entrate anche nelle vite di antenati esperti nelle antiche arti curative, ... con occhi come i vostri, mani come le vostre, che preparavano il pane, raccoglievano le erbe, servivano gli altri.....

State attraversando l'ascesa e il declino di intere civiltà, migliaia di anni che passano, le prime città che emergono dalla nostra attività sulla terra. Si torna indietro prima dei giorni dell'impero, prima che la terra fosse coltivata in appezzamenti di proprietà..... Si torna ai primi tempi nomadi, alle tribù che vivevano nelle foreste, si cammina a ritroso nei millenni in cui la terra forniva cinghiali, bacche, radici, in un'epoca non segnata dalle guerre..... Si entra nei lunghi viaggi, nelle migrazioni dei nostri antenati che attraversavano i continenti, nei viaggi su zattere, nelle lunghe marce nelle ere dei ghiacci... Attraversate i millenni e camminate con loro fino alle vostre origini, 80 mila anni fa, qui in questo continente, e un milione di anni fa, nel cuore dell'Africa, vi ricordate di guardare la savana?

E ora vi fermate, con i primissimi, ai margini della foresta. PAUSA ora, guardando l'orizzonte, il viaggio del vostro popolo è davanti a voi. Non potete immaginare cosa vi porterà o le sfide che dovrete affrontare come specie umana. (PAUSA DI 1 MINUTO)

Iniziate ora a percorrere quel viaggio, ripercorrendo i vostri passi, tornando indietro nel tempo. Venite da una linea ininterrotta di sopravvissuti e ognuno ha dei doni da offrire. Aprite le braccia e le mani per ricevere questi doni, raccoglieteli (può essere utile fare dei gesti fisici per ricevere queste offerte).....Queste persone vi stanno dando la consistenza della vostra pelle, la forma della vostra schiena, il midollo delle vostre ossa. Vi danno coraggio, forza e resistenza mentre viaggiano per la terra, cacciano, giocano, fanno figli, muoiono.....Prendete questi doni, prendete la gioia dei bambini che sguazzano in un ruscello 30 mila anni fa, venite avanti negli anni, raccogliete i doni dei vostri antenati, ricevete quello che vi offrono, ricevete tutto quello di cui avete bisogno..... Camminando attraverso i secoli, vedete la fiducia negli occhi dei bambini, la passione negli occhi dei giovani, vedete la saggezza negli occhi degli anziani, ricevete questi doni.....Ricevete la creatività dei vostri antenati, che fabbricano utensili, tessono stoffe, costruiscono case. La compassione dei vostri antenati, che si prendono cura dei feriti, che pregano con i morenti, anche questa è per voi. Conoscete il loro amore per la bellezza, la musica di un flauto che viene dalle colline, le mani che intagliano gioielli, i piedi che danzano al ritmo dei tamburi. Accogliete questa celebrazione come il loro dono a voi..... Conoscete l'intelligenza dei vostri antenati mentre seguono i movimenti delle stelle, imparano le vie delle

piante e degli animali, condividono i loro sogni e tengono consigli per scegliere l'azione più saggia, accogliete questo come il loro dono a voi.

Siete in grado di percepire l'amore che arde nei vostri antenati? La loro devozione alle loro famiglie, alla loro terra... Accogliete questo amore per i parenti e per la terra come un loro dono per voi. Assaporate la loro arguzia e il loro umorismo, le battute e gli scherzi dei vostri antenati mentre lavorano insieme, le battute delle giovani coppie, l'allegria delle feste, ricevete le loro risate, vedete che ve le trasmettono. Anche i vostri antenati hanno dei doni derivanti dalla loro sofferenza, il coraggio, la resilienza, la perseveranza ostinata, la sopravvivenza. Ricevete questi doni dai vostri antenati..... andare avanti nei secoli, ricevendo tutti i doni che vi offronoState entrando nel XX secolo e nelle vite dei vostri nonni,... e dei vostri genitori, ricevete i doni dei volti a voi familiari, la forza dei vostri genitori e soprattutto il dono più grande che vi hanno fatto, la vostra stessa vita da vivere. Andate avanti negli anni della vostra vita, accettate i doni della vostra esperienza, dei vostri appetiti, dei vostri dolori, della vostra feroce cura del mondo. Siate grati, grati per tutta questa abbondanza.

Arrivando a questo momento presente, vi fermate, siete ancora una volta sull'orlo del tempo, non potete vedere chiaramente la strada da percorrere o immaginare ciò che vi verrà chiesto. Ma non andate avanti a mani vuote, gli antenati che hanno amato e curato questa terra, e si sono presi cura gli uni degli altri, sono sopravvissuti insieme, vi offrono la forza di cui avete bisogno ora per fare ciò che deve essere fatto, in modo che il loro viaggio e il vostro possano continuare.

Una lunga pausa, seduti se lo desiderano, qualche momento di riflessione interiore..... se vi sentite spinti, quando siete pronti, aprite gli occhi e vedete le persone intorno a voi, i vostri compagni di viaggio, se volete, potete riunirvi con alcuni altri per condividere verbalmente o non verbalmente come questo viaggio è stato per voi e cosa ha significato per voi. Se volete stare da soli, va bene. Fate ciò che vi viene più naturale. Scrivete o condividete i doni che avete ricevuto.

RIFLESSIONE E RESOCONTO

Valutare l'energia del gruppo alla fine della sessione. È bene fare una pausa prima di riflettere sull'esercizio. Riflettere prima a due o a tre. Come vi siete sentiti durante questo esercizio? Che cosa avete imparato? Quali doni avete ricevuto? Come vi aiuteranno?

Ascoltate alcune voci nel grande gruppo.

Sintetizzare le risposte nella saggezza degli anziani, nell'interconnessione e nella continuità.

CONSIGLI

- È bene avere un sottofondo musicale binaurale o un tamburo ritmico negli esercizi contemplativi, particolarmente consigliati per la Raccolta dei doni degli antenati. Se ci sono studenti di musica, possono contribuire con musica o tamburi appropriati. Al minuto di pausa, la musica o il ritmo del tamburo dovrebbero fermarsi e ricominciare mentre si cammina in avanti nel tempo.
- La condivisione profonda funziona meglio quando nel gruppo si è creata fiducia. Per costruire la fiducia, prima di questa sessione si potrebbero svolgere alcuni esercizi di sfida di gruppo.

References: Work that Reconnects - Joanna Macy

Attività 14. Condividere una storia di vita

Condividete una storia di vita che avete vissuto, che trovate interessante, che vale la pena di condividere, di far conoscere agli altri, che vi ha influenzato (nel bene e nel male).

| | |
|-----------------------------|--|
| PERCHE' | Tutti noi proveniamo da contesti diversi, da un'educazione diversa, da culture diverse e abbiamo molte esperienze di vita, buone e meno buone, che però ci hanno influenzato in un modo o nell'altro e hanno contribuito a formare ciò che siamo oggi. Quindi, per entrare in contatto con gli altri e conoscere e capire cosa ha reso gli altri ciò che sono oggi, condividiamo storie, storie sulle nostre esperienze, che possono fornire una base per la comprensione, la connessione, l'empatia e la compassione e possono mostrarci valori condivisi, ma naturalmente anche differenze, ma fornire una diversità di essere e agire nel mondo. Raccontare storie è antico come il linguaggio umano e costituisce la base per la comprensione reciproca e il fondamento per la cooperazione, e insieme alla fiducia reciproca può creare ciò che è necessario per affrontare insieme le sfide future. |
| SCOPI OBIETTIVI | E Entrare in contatto con gli altri attraverso le storie, e in particolare le storie di vita che nascono da esperienze personali, costituisce una base per creare fiducia e comprensione verso gli altri. Le storie personali mostrano la diversità delle nostre esperienze, possono favorire l'apprendimento e lo sviluppo reciproco e possono aiutare a superare alcuni pregiudizi. Condividendo le storie personali possiamo entrare in contatto più profondamente con gli altri e iniziare a comprenderli, nonostante le differenze culturali e di altro tipo, collegandoci all'umanità che c'è in ognuno di noi. La condivisione delle storie può essere una via e un livello di apertura per mostrare un po' di più chi siamo veramente, cosa ci muove, cosa ci ispira, cosa ci preoccupa e cosa possiamo sperare. Condividere le nostre storie significa condividere il nostro amore, le nostre lotte, le nostre paure, le nostre gioie e i nostri dolori su un piano di parità, in modo da poter essere visti per quello che siamo veramente. Fornire una stanza e un luogo sicuri per la condivisione senza paura e pregiudizi. |
| COMPETENZE | Curiosità, Giustizia, Collaborazione, Compassione |
| COME | <ul style="list-style-type: none"> • Fornire un quadro di riferimento per la condivisione delle storie (compreso l'ascolto e le non risposte). • Tempo di auto-riflessione per comporre una storia di vita (da 2 a 3 minuti). • Condividere le storie in un cerchio completo (o in gruppi più piccoli di 8 o meno) o in cerchi di condivisione più piccoli (di 3 persone) per condividere le proprie storie. • In un cerchio più ampio condividere alcune delle esperienze e delle emozioni scaturite da questa attività (senza condividere le storie). |
| DIMENSIONE/ SDG connessi | Visione del mondo e sociale: SDG 3, 4, 16 E 17 |

| | |
|----------------------------|---|
| MATERIALI/ PREPARAZIONE | Offline: Spazio sufficiente per formare gruppi a triade (se più di 8 partecipanti, altrimenti si può stare in un gruppo più grande) in modo che le conversazioni possano svolgersi senza distrarsi a vicenda; Online: Suddivisione in gruppi di 3 persone ciascuno |
| DURATA | 30'-40' |
| GRUPPO TARGET | >11a |
| N° PARTECIPANTI | 4 to ~25 (in online settings unlimited with breakout rooms) |

| DURATA | ATTIVITA' - Condividi la tua storia |
|------------|---|
| 5 min. | <p>INTRODUZIONE: Cosa dite: tutti noi abbiamo vissuto molte esperienze nella nostra vita, alcune piccole, altre meno, alcune degne di essere ricordate, altre meno, ma le nostre storie di vita rimarranno con noi, ci hanno formato e hanno contribuito a plasmarci in ciò che siamo oggi, dove siamo, cosa facciamo, come agiamo, cosa pensiamo e sentiamo e così via. Come esseri umani tendiamo a condividere storie e lo facciamo da quando il linguaggio è emerso molto tempo fa, ma questo esercizio non riguarda solo lo scambio di informazioni, ma anche la connessione con gli altri, in modo da poter lavorare insieme e realizzare cose che non avremmo mai tentato o potuto realizzare da soli. Per questo ho bisogno di conoscere gli altri con cui vorrei collaborare, non solo per andare d'accordo, ma per potermi fidare, prevedere, fare affidamento sugli altri, conoscere i loro punti di forza e le loro parti deboli, in modo da poterci unire per raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati. Condividere le storie delle nostre esperienze di vita significa quindi condividere una parte di noi stessi, di ciò che siamo, e ci permette di entrare in contatto con il pensiero e il sentimento degli altri.</p> <p>Pertanto, in questa attività condivideremo le storie delle nostre esperienze di vita. Storie che, in primo luogo, siamo disposti a condividere con gli altri e che sono importanti per noi, storie che possono averci plasmato e contribuito a farci diventare ciò che siamo ora.</p> |
| 5 min. | <p>Riflessione: Ogni persona deve riflettere su una storia e un'esperienza di vita che ha vissuto e che è disposta a condividere con gli altri. La storia deve poter essere raccontata in 2 o 3 minuti (quindi attenendosi alle parti importanti - mantenendola breve e semplice) e raccontata in modo conciso e comprensibile. Può essere qualsiasi tipo di storia della propria vita che si desidera condividere. Se lo desiderano, devono scrivere alcune parole chiave della storia che vogliono condividere e farne un semplice disegno.</p> |
| 15-20 min. | <p>Condivisione di gruppo: In piccoli gruppi (meno di 8 partecipanti) rimanete in un gruppo e ognuno può condividere la propria storia per 2 o 3 minuti. Sedetevi in cerchio e ogni persona parla a turno, iniziando da un punto del cerchio e muovendosi intorno ad esso. Si può usare un bastone parlante (qualsiasi tipo di oggetto si scelga), dove la persona che tiene il bastone parlante ha la parola e non deve essere</p> |

| | |
|---------------|---|
| | interrotta, ma solo ascoltata. Nei gruppi più grandi, dividete il gruppo in triadi (gruppi di 3 persone) e sedetevi insieme, ma in modo che i diversi gruppi non si distraggano a vicenda e condividano le loro storie a turno. Una persona inizia e condivide per 2-3 minuti e gli altri si limitano ad ascoltare e poi passano alla persona successiva (il facilitatore ricorda ai partecipanti quando fare il cambio). Online: Mandare i partecipanti in gruppi di 3 persone (triadi) e condividere le loro storie con una persona che inizia e gli altri che ascoltano soltanto, dopo 2 o 3 minuti passare alla persona successiva (inviare un avviso di promemoria). |
| 5-10 min. | Riflessione e feedback: Una volta terminata la condivisione e dopo che tutti hanno avuto la possibilità di condividere la propria storia con gli altri membri del gruppo, tornate all'intero gruppo (in cerchio) e raccogliete alcune riflessioni su come si è svolta la condivisione, su come si sono sentiti i partecipanti e su cosa può aver "innescato". Ringraziate il gruppo per la condivisione e ricordate loro che ciò che è stato condiviso qui, rimane qui, all'interno del gruppo, e non sarà comunicato a nessun altro al di fuori di questo gruppo. |
| Post-attività | Condividere con la comunità: Ricordare ai partecipanti che, se lo desiderano, possono pubblicare la loro visione (in qualsiasi forma l'abbiano creata o continuino a crearla dopo il workshop) sul Forum YINT per condividerla con altri. |

APPENDICE 5 - Ulteriori attività economiche

| | |
|--|--|
| Attività economiche supplementari - Tema A Laboratorio di economia 1 (pagina 44) | |
| 30 min | Neotopia |
| 10 min | Discussione di gruppo: Diminuire i nostri desideri o aumentare i nostri bisogni Franklin ha ragione o torto? |
| 30 min | Gioco di ruolo: Happiness Flight to Ganymede: cosa fareste per mantenere il vostro team di buon umore |
| 30 min | Quali ricerche sono utili per misurare la felicità |
| 20 min | Una lettera solo per te - Scrivi una lettera a te. Quando avrai 50 anni, la leggerai |

Neotopia - sarebbe un paradiso o un inferno

INTRO/CONTESTO: Nel 2002, Manuela Pfrunder, un'artista grafica svizzera (ha disegnato le banconote della Svizzera) ha scritto un libro - intitolato "Neotopia". Descrive l'idea di un mondo assolutamente equo. In sintesi: *sostenibilità significa che tutti dovrebbero avere una buona vita, comprese le generazioni future*. Anche l'economia di mercato può pensarla in questo modo: vuole dare tutto al maggior numero possibile di persone. Tuttavia, dovremmo ridurre l'inquinamento ambientale in modo che le generazioni future possano mangiare gli stessi tipi di mele che mangiamo noi, e molto di più. Questo presuppone che tutti abbiano le stesse condizioni? Non è affatto così, fin dall'inizio della vita: uno muore di malnutrizione a 3 anni, l'altro si sdraia su cuscini di piuma e può godersi una cioccolata calda.

ISTRUZIONI:

Fase 1: Discussione di gruppo: Domande guida:

- Come sarebbe il mondo se tutti avessero le stesse condizioni?
- Come sarebbe il nostro mondo se fossimo seri riguardo alla giustizia e creassimo le stesse condizioni per ogni nuovo nato?

L'input del facilitatore / l'enfasi guidano la discussione di gruppo verso la realizzazione di un progetto di giustizia.

Rispondere a queste domande ci costringe a riprogettare la terra: mettiamo ordine nel mondo.

Il risultato è un atlante grafico dell'utopia della creazione finita, un'apocalisse di giustizia.

Per dare a ogni cittadino della Terra lo stesso inizio, dobbiamo ridividere il mondo.

Sommando tutto ciò che esiste, la superficie terrestre per ogni essere umano è di 291,5 metri per 291,5 metri. Di questa, il 29% è isola, terra secca. Ognuno possiede 8100 m² di foresta, 5329 m² di prato, 2600 m² di terra arabile e 1225 m² di terra coltivata. Link all'Impronta ecologica in gm².

Fase 2: Atlante della distribuzione equa del mondo

<https://theindexproject.org/post/neotopia-atlas-of-equitable-distribution-of-the-world>.

Questa mappa illustra come sarebbe se riuscissimo a eliminare tutte le differenze: Nella sua ultima versione, la terra è illuminata da 6 soli e quindi le zone climatiche sono eliminate. Il presupposto per una vita giusta, per una proprietà senza differenze. Al posto del mappamondo conosciuto, viene creata una griglia di 6 miliardi di quadrati planimetrici, distribuiti come isole sull'oceano, illuminati uniformemente dai soli.

- Ogni 60 giorni beviamo un caffè nel futuro.
- 60 giorni all'anno ogni persona soffre la fame.
- La produzione di carne è di 8,5 kg all'anno.
- Ogni anno viene cancellata un'area di 16 m² di foresta pluviale pro capite. Ci restano 187 anni di foresta pluviale.

La produzione della Coca-Cola è sufficiente per 0,5 dl di bevande al giorno per persona. Ma la bevanda più consumata è il tè.

- 8 mesi e 4,5 giorni all'anno viviamo senza acqua corrente.
- Per 13 settimane all'anno non abbiamo acqua potabile.
- Fumiamo due sigarette al giorno, anche tre nei fine settimana.
- La probabilità di essere canonizzati o beatificati dopo la nostra morte è una su un milione.
- Ogni Paese è indebitato per 333 dollari, ma il sostegno fornito dalle Nazioni Unite e dalle altre grandi organizzazioni umanitarie è di soli 0,205 o 0,177 dollari.

Esiste una multiculturalità in cui tutti credono a tutto. Ogni persona ha il diritto di possedere la terra, non la possiede ma ha il diritto di abitarla. L'aspettativa di vita media è di 67 anni. Se tutti fossero uguali - passeremmo

- 5 mesi come rifugiati, 2 mesi come bambini.

- 14 anni siamo disoccupati.
- 6,1 anni possediamo un frigorifero,
- 5 anni abbiamo un'auto,
- ogni 15 giorni un quotidiano,
- ogni 4 giorni possiamo guardare la TV

Fase 3 - Visualizzazione guidata:

C'è stato un tempo in cui sulla terra splendeva un solo sole, altrove era così caldo che sulla superficie appariva solo polvere. Con la rotazione della terra il giorno e la notte cambiavano. A quel tempo le persone dormivano. Una sola vita umana non era mai sufficiente per visitare tutti i paesaggi. Anche il cibo era distribuito in modo diverso, le persone avevano stili di vita diversi. Col tempo, le persone hanno percorso grandi distanze. Viaggiando, scoprirono che altre persone avevano altre cose. Hanno portato con sé le cose. Si creò una grande confusione. Le persone hanno riconosciuto l'alterità e hanno cercato di ottenere le cose degli altri. Le merci furono trasportate prima con gli animali, poi con gli aerei. Ognuno portò a casa tutto, così che presto ogni unicità fu distribuita in ogni luogo della terra. Alla fine, persino il sole fu condiviso. Le persone passarono da una distribuzione caotica a una ordinata dei beni: alla fine tutti avevano la stessa quantità di tutto. Sulla terra è diventato tranquillo, tutti vivono nella certezza che non c'è da nessuna parte qualcosa che loro stessi non possiedono. Tutto viene distribuito - ciò che si trova, ciò che si crea, e ora vediamo cosa possediamo: poco in scarpe, molta fame, quasi nessun caffè, e ogni tanto del sapone. Neotopia è finita, e con essa siamo arrivati all'inizio. Perché ora, dopo le cose, verrebbe la distribuzione di ciò che è intangibile: bellezza, talento, stupidità, carattere, gentilezza e amore. Ma cosa prevarrebbe in questo prossimo mondo se spingessimo la giustizia ancora più in là? Alla fine, di che cosa si disporrebbe di più: del bene o del male?

RIFLESSIONE E SINTESI: Discussione di gruppo: Cosa prevarrebbe in questo prossimo mondo? Se la vita futura avesse una "distribuzione equa" come sarebbe?

REFERENCE <https://theindexproject.org/post/neotopia-atlas-of-equitable-distribution-of-the-world>
https://www.ietm.org/en/system/files/publications/mental_mapping.pdf

Note: Data from this summary is from 2000 a download version is available (German / English)
http://neotopia.ch/neotopia_print_CMYK.pdf

Discussione di gruppo: Diminuire i nostri desideri o aumentare i nostri mezzi?

INTRO/CONTESTO: Benjamin Franklin, uno dei fondatori degli Stati Uniti, disse una volta:

" Ci sono due modi per essere felici: o diminuire i nostri desideri o aumentare i nostri mezzi...".

Considerate cosa vi rende felici? Un nuovo smartphone, dei vestiti nuovi? Per ottenerli dovete aumentare (incrementare) i vostri mezzi in modo da avere il denaro per comprarli. Oppure siete felici quando sapete di non aver bisogno di qualcosa? Se è così, avete già diminuito i vostri desideri. La pubblicità ci dice: compra e sei felice! Grandi pensatori, come ad esempio Diogene (un vecchio greco che viveva in una botte), dicevano. "Si è felici quando non si hanno desideri".

<https://www.themarginalian.org/2013/01/17/benjamin-franklin-on-true-happiness/>

ISTRUZIONI:

Fase 1 - Discutere in piccoli gruppi

D Cosa vi rende felici?

Q. Quali sono i bisogni primari e quali i desideri?

D Siete felici quando non avete bisogno di qualcosa?

D Se comprate beni materiali come vestiti o smartphone per quanto tempo siete felici?

D Cosa serve per vivere bene?

Fase 2 - Discussione di gruppo: Discutete l'argomento in tutto il gruppo e raccogliete gli argomenti su due lavagne a fogli mobili: Su una raccogliete tutte le argomentazioni sul perché ci rende felici possedere di più, sull'altra perché vi rende felici, se siete in grado di rinunciarvi.... Potete lavorare con le carte o con qualcuno che prenda appunti. Poi discutete i risultati e segnate i punti su cui tutti sono d'accordo.

RIFLESSIONE: Pubblicare le riflessioni sul forum YINT e commentare.

Gioco di ruolo: Volo della felicità verso Ganimede:

INTRO/CONTESTO: Ricapitolazione: Attività Esperimento mentale: Viaggio in astronave verso Ganimede)

Che cosa manterrebbe il vostro gruppo di buon umore durante il viaggio con l'astronave Ganimede?

Si noti che questa è un'attività successiva a Ganimede.

ISTRUZIONI:

Fase 1: Preparazione al gioco di ruolo: Il volo verso Ganimede è un viaggio molto, molto lungo, di 9 mesi a tratta. In questo viaggio sono state utilizzate più risorse del previsto. Una ragione potrebbe essere che il team era semplicemente annoiato. Quando ci annoiamo, andiamo a fare shopping e consumiamo risorse, come energia o cibo di lusso, solo per divertimento. Non fraintendetemi: tutti noi dovremmo avere molto piacere e divertimento. Ma è un problema se sprechiamo risorse "solo per divertimento" Sulla via del ritorno, le risorse disponibili erano molto meno. Cosa possiamo fare per migliorare l'umore? Che il team sia felice senza consumare ulteriori risorse?

Facciamo un gioco di ruolo, questi sono i ruoli:

- *Comandante:* è responsabile dell'intero volo, è severo e ride raramente. Crede che se le persone lavorano molto, sono soddisfatte, quindi bisogna assegnare loro il maggior numero di compiti possibile.
- *Scienziato:* ha sempre nuove idee, ma spesso è distratto. Adora leggere libri di spessore o ascoltare conferenze. Pensa che l'umore sia buono quando le persone hanno l'opportunità di imparare cose nuove e pensa che una scuola di capsule spaziali sarebbe una buona idea.
- *Pilota:* ama la tecnologia, è affascinato da tutti i computer e le macchine a bordo. Spesso si comporta come un bambino, gli piace ridere ed è felice quando ci dice quanto è potente il motore. Pensa che le persone siano felici quando possono provare loro stesse, in un simulatore, come viene fatto volare il razzo. Potrebbero anche dimenticare di mangiare....

- *Cuoco*: pensa che il cibo tenga uniti corpo e anima. Ama gustare il cibo e pensa che il buon cibo sia necessario ogni giorno. Vuole soddisfare il più possibile i desideri di tutti: un giorno cucina vegano, il giorno dopo etno-food, poi un giorno con i dolci
- *Team leader*: è sempre presente per il team e crede che si debba fare il più possibile insieme. Per questo gli piace organizzare giochi di ruolo o eventi sportivi: vuole giocare a ultimate frisbee a gravità zero.
- *Psicologo*: Pensa che la cosa più importante sia che le persone trovino se stesse. Per questo motivo, suggerisce la meditazione o viaggi di fantasia ogni giorno. Gli piace mettere musica tranquilla e chiedere a tutti di chiudere gli occhi e sognare come sarà quando torneranno a casa.

Fase 2: Gioco di ruolo:

Dividetevi in 6 gruppi: A ogni gruppo viene assegnato un ruolo e un tempo di preparazione (10 minuti) in cui si valutano suggerimenti dal punto di vista del ruolo dato su come risparmiare risorse.

Tutti i suggerimenti sono benvenuti. Tenete presente che si tratta di un gioco di ruolo, le argomentazioni non devono essere necessariamente le vostre opinioni personali, ma sono "argomentazioni di ruolo". Ogni gruppo assegna un oratore.

Gli oratori assegnati sono di fronte (o nel forum online) e gli altri sono il pubblico.

(i) ogni oratore presenta dal proprio punto di vista come tenere alto il morale quando le risorse sono limitate.

(ii) ogni oratore risponde alle domande del pubblico.

Una persona incaricata scrive gli argomenti su una lavagna a fogli mobili o su una bacheca.

Fase 3: votare il modo migliore per risparmiare risorse e mantenere tutti felici. Ognuno ha due voti: uno per il modo migliore per divertirsi, uno per il modo migliore per risparmiare risorse.....

RIFLESSIONE: discutere i risultati in gruppo

SUGGERIMENTO: è utile "deresponsabilizzarsi" consapevolmente alla fine della sessione.

Quali ricerche sono utili per misurare la felicità - Indice di sviluppo umano

INTRO/CONTESTO: Indice di sviluppo umano (ISU)

La sostenibilità richiede un uso attento delle risorse naturali: se abbattiamo più alberi di quanti ne crescano, se usiamo energia fossile che non si rinnova, viviamo a spese della natura, a spese delle generazioni future. Abbiamo discusso dell'importanza di un uso responsabile ed equo delle risorse nella dimensione ecologica - ricordiamo il viaggio su Ganimede. La sostenibilità non è solo risparmio di risorse (anche se questo è molto importante): Si tratta di una buona vita per tutte le persone, anche per le generazioni future. Esiste una misura molto importante per la dimensione sociale della sostenibilità: si tratta dell'Indice di Sviluppo Umano (ISU), che offre un modo per misurare cosa sia una buona vita. È stato sviluppato dall'economista pakistano Mahbub ul Haq nel 1990. Al Haq è uno degli scienziati più importanti, il suo lavoro è stato fondamentale per la

comprensione dello sviluppo umano. Era solito scrivere libri scientifici che venivano letti solo dagli esperti. Trovò questa circostanza del tutto insoddisfacente, voleva semplicemente rendere comprensibile il significato di povertà o prosperità. Haq riteneva che fosse necessaria una semplice misura composita dello sviluppo umano per convincere il pubblico e gli accademici a migliorare il benessere umano in modo adeguato. Il reddito da solo non è un buon valore: se qualcuno ha soldi ma è malato, è povero. Altrettanto povero è chi non può frequentare la scuola. E naturalmente il denaro è necessario per pagare il cibo, la casa o i vestiti. Al Haq ha inventato una misura facile da capire - per tutti noi, per me e per te. Al Haq riteneva che per un buon sviluppo sono necessari istruzione, salute e reddito.

Utilizzando una formula complicata, ha calcolato un numero semplice: l'Isu:

- Il miglior valore possibile è 1: tutti sono ricchi, vivono 100 anni e hanno una laurea.
- Il valore peggiore sarebbe zero: tutti muoiono giovani, non hanno proprietà né istruzione.

Questo numero viene pubblicato per ogni Paese del mondo dalle Nazioni Unite.

Paesi come la Svizzera, Singapore o l'Austria sono ai primi posti.

Paesi come l'Etiopia, il Burkina Faso o il Niger hanno un Isu molto basso.

ISTRUZIONI:

Fase 1: Esplorare il sito dell'UNDP HDI (5 minuti) e guardare il video introduttivo (in gruppo o individualmente) <https://hdr.undp.org/data-center/human-development-index#/indicies/HDI>

Fase 2: Confrontare cinque Paesi, ad esempio quello in cui si vive, quello in cui si hanno amici o familiari, quello a cui si è interessati includere il Nord e il Sud del mondo. (Può essere fatto individualmente o in gruppo).

Fase 3: Brainstorming di gruppo: Tenendo conto della vostra ricerca, condividiamo i nostri pensieri su

- Tutti sono felici, hanno soldi, sono istruiti e sono in buona salute?
- Le persone che vivono in Paesi con un alto Isu sono più felici di quelle che vivono in Paesi con un Isu più basso? Può essere pubblicato su una lavagna e/o discusso in un grande gruppo.

Fase 4 - Sintesi (facilitatore) trarre spunto da quanto appreso e sottolineare i punti chiave:

- se i bisogni di base non sono soddisfatti, è difficile essere felici.
- La felicità dipende anche dalla libertà, dalle amicizie e dal significato della vita.

Nei Paesi ricchi, ci sono molte persone infelici con alti tassi di depressione, abuso di alcol e droghe, i suicidi sono purtroppo comuni.

Ricordate, la sostenibilità è una questione di buona vita....

Fase 5 - Mini-lezione sul Rapporto Mondiale sulla Felicità: <https://worldhappiness.report/>

Considerate la possibilità di chiedere alle persone come si sentono, se sono felici. Questo è esattamente ciò che fa il "Sustainable Development Solutions Network", un'iniziativa delle Nazioni Unite. Dal 2012 i risultati vengono pubblicati annualmente nel Rapporto Mondiale sulla Felicità. I criteri di valutazione, solidi e complessi, includono l'Indice di Sviluppo Umano, la coesione sociale, il libero sviluppo della personalità, la generosità e l'Indice di Percezione della Corruzione <https://www.transparency.org/en/cpi/2021> Ci sono differenze molto grandi tra il Rapporto sulla Felicità e l'HDI: la Turchia, ad esempio, si colloca al 48° posto nell'HDI, ma solo al 93° posto nella Classifica Mondiale della Felicità.

Fase 6 Consultate il sito web: <https://worldhappiness.report/> Cliccate su "classifiche dei Paesi". Come sopra, confrontate cinque Paesi di vostro interesse. Scegliete alcuni Paesi del Nord del mondo e altri del Sud del mondo. Quali potrebbero essere le ragioni delle differenze?

Fase 7: Discussione collettiva: Un Paese in cui ti piacerebbe vivere.... Troviamo alcuni criteri che rendono felice la vita in un Paese! Scrivete alcuni criteri in una chat, alla fine rispecchiate il protocollo della chat: Naturalmente ognuno ha una visione diversa di ciò che lo rende felice - e questo va bene. Ma cerchiamo di trovare alcuni punti su cui siamo tutti d'accordo.

RIFLESSIONE: Riflettere sui risultati in un gruppo plenario.

SUGGERIMENTO: questo esercizio funziona bene come apprendimento misto o online.

Una lettera ai vostri 50 anni!

INTRO/CONTESTO: scrivete una lettera a voi stessi su ciò che avete imparato in questo workshop e su come sperate che abbia un impatto in futuro. Quando avrete 50 anni, la leggerete. Una lettera scritta a voi stessi per essere letta in futuro è un ottimo esercizio per riflettere sugli effetti che il nostro comportamento attuale avrà a lungo termine.

ISTRUZIONI:

Fase 1: Tutti riflettono sull'intero workshop (o sulla serie di attività).

Nota per il facilitatore: Questa può essere una riflessione di gruppo o individuale, con particolare attenzione alla revisione e all'applicazione di ciò che è stato appreso verso percorsi di azione.

Fase 2: Scrivete una lettera al vostro futuro io cinquantenne su ciò che avete imparato in questo workshop e su come potrebbe avere un impatto in futuro.

Fase 3: (facoltativa) Se i partecipanti desiderano condividere o leggere una parte della loro lettera, potete leggere alcune parti in forma anonima o pubblicare le frasi chiave sul forum online.

Fase 4: mettere la lettera in una busta, sigillarla e portarla a casa.

CONSIGLIO: Questo esercizio è utile per riflettere su un intero workshop o su una serie di attività. Tenete presente che le informazioni e le discussioni fornite devono essere meditate e riflettute per poter essere assorbite profondamente e sviluppare atteggiamenti. Date tempo a sufficienza, anche se si tratta solo di una breve lettera.

