



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

Versi Emotivi

SESKAT. Sviluppo delle competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) Versi Emotivi

"Versi emotivi" è un laboratorio in cui i partecipanti prima si impegnano in una sessione per identificare ed esprimere i loro attuali sentimenti, e poi canalizzano queste emozioni nella creazione di una poesia personale. Questo esercizio promuove consapevolezza emotiva, creatività e vulnerabilità. I partecipanti avranno anche l'opportunità di condividere le loro poesie con il gruppo, incoraggiando un senso di empatia e connessione.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

Consapevolezza Emotiva: Aiutare i partecipanti a riconoscere e comprendere il loro stato emotivo attuale.
Espressione Creativa: Incoraggiare l'uso della poesia come mezzo per esprimere sentimenti complessi. Empatia e Connessione: Costruire un senso di empatia e comprensione all'interno del gruppo attraverso la condivisione della vulnerabilità.

3) COLLEGAMENTO DELLO STRUMENTO CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA/LE SOFT SKILLS

Questo strumento si collega all'intelligenza emotiva attraverso:

Consapevolezza di sé: Comprendere le proprie emozioni ed esprimerle in modo creativo.

Espressione di sé: Sviluppare la capacità di esprimere i sentimenti in modo significativo.

Consapevolezza sociale: Favorire l'empatia ascoltando e apprezzando le espressioni emotive degli altri.

4) RISORSE E MATERIALI

Materiali per la scrittura: Carta e penne per ogni partecipante.

Posti a sedere confortevoli:

Disposti in cerchio per facilitare la condivisione. Spazio tranquillo e riflessivo: Per agevolare l'introspezione e la creatività.



Co-funded by
the European Union



5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Passaggio 1. Introduzione (10 minuti): Spiega lo scopo e il processo del laboratorio.

Passaggio 2. Identificazione dei Sentimenti (20 minuti): Guida i partecipanti attraverso un esercizio di consapevolezza o introspezione per aiutarli a identificare i loro sentimenti attuali. Utilizza le meditazioni guidate nella piattaforma SESKAT per ispirazione o anche per facilitare.

Passaggio 3. Creazione della Poesia (30 minuti): I partecipanti scrivono una breve poesia basata sui loro sentimenti identificati. Offri prompt o strutture per coloro che non sono familiari con la scrittura di poesie. Stampa e offri i "Prompt e Strutture per la Poesia per il Laboratorio 'Versi Emotivi'".

Passaggio 4. Condivisione delle Poesie (45 minuti): I partecipanti condividono volontariamente le loro poesie con il gruppo, seguito da una breve discussione o riflessione su ciascuna.

Passaggio 5. Riflessione di Gruppo (15 minuti): Discuti l'esperienza complessiva, concentrandoti su come si è sentito esprimere e ascoltare esperienze emotive.

6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Miglioramento della Capacità di Lettura Emotiva: Migliorata capacità di identificare ed esprimere emozioni.

Competenze Creative: Sviluppo dell'espressione poetica come strumento per l'elaborazione emotiva.

Ascolto Empatico: Aumento dell'empatia e della connessione all'interno del gruppo attraverso esperienze condivise.

"I Versi Emotivi" rappresentano un modo innovativo e significativo per gli individui di esplorare le proprie emozioni ed esprimerle attraverso la poesia.

Questo laboratorio non solo aiuta nella scoperta di sé, ma crea anche uno spazio in cui la vulnerabilità è rispettata e condivisa, arricchendo l'intelligenza emotiva e le competenze creative dei partecipanti.



Co-funded by
the European Union



Spunti e strutture poetiche per il laboratorio "Versi emotivi".

1. Suggerimenti basati sui sentimenti:

"Scrivete di un momento in cui vi siete sentiti estremamente felici/tristi/arrabbiati e cosa lo ha scatenato".

"Descrivete un luogo o un momento che vi porta pace/gioia/paura".

"Immaginate una conversazione con la vostra emozione come se fosse una persona. Cosa direbbe?".

2. Formati strutturati semplici:

Poema acrostico: Utilizzate una parola che rappresenti la vostra emozione (ad esempio, FELICE, ANSIOSO) e iniziate ogni riga della poesia con le lettere di quella parola.

Haiku: Una poesia di tre righe con una struttura di 5-7-5 sillabe, spesso incentrata sulla natura o sull'essenza di un momento.

Versi liberi: Incoraggiateli a scrivere senza preoccuparsi della rima o del ritmo, concentrandosi esclusivamente sull'espressione dei loro sentimenti.

3. Immaginazione guidata:

"Visualizzate un colore/stagione/paesaggio che corrisponde alle vostre emozioni attuali. Descrivetelo dettagliatamente nella vostra poesia".

"Pensate a un oggetto che simboleggia le vostre emozioni in questo momento. Scrivete perché rappresenta questa emozione".

4. L'emozione come viaggio:

"Descrivete la vostra emozione come un viaggio o un percorso. Dove inizia, dove va, cosa incontra?".



Co-funded by
the European Union



5. Contrasto e confronto:

"Scrivete in che modo la vostra emozione attuale differisce da un'altra emozione che avete provato di recente".

6. Metafore e similitudini:

Incoraggiare l'uso di metafore e similitudini (ad esempio, "La rabbia è come un mare in tempesta", "La felicità è come una calda giornata di sole").

7. Poema dialogico:

Scrivete una poesia sotto forma di dialogo tra sé e la propria emozione o tra due emozioni contrastanti.

Suggerimenti per i facilitatori:

Incoraggiate la creatività: Ricordate ai partecipanti che nella poesia non c'è una cosa giusta o sbagliata.

Ambiente non giudicante: Favorite un'atmosfera di accettazione per mettere i partecipanti a proprio agio nel condividere il loro lavoro.

Condividere esempi: Fornite esempi semplici per ogni tipo di richiesta o struttura per ispirare e chiarire.

Tempo per la riflessione: Lasciate ai partecipanti del tempo tranquillo per pensare e sentire prima di iniziare a scrivere.

Questi suggerimenti e strutture dovrebbero aiutare i partecipanti a incanalare le loro emozioni nelle parole, rendendo il processo di scrittura poetica più accessibile e meno scoraggiante. La chiave è incoraggiare l'espressione nella forma che si sente più naturale per loro.