



FORMAZIONE PEER EDUCATOR
Il benessere: per me e negli ambienti in cui vivo

Sessione di formazione semi-residenziale rivolto agli studenti del gruppo Peer del Liceo Scientifico “Avogadro” di Vercelli e del Liceo Artistico “Alciati” di Vercelli

SEDE: ISTITUTO SALESIANO BELVEDERE
SABATO 10/11/2018

Ore 9.00

- Apertura dei lavori (dare significato all'esperienza che faremo insieme collegandolo al concetto di benessere individuale, alla capacità di contatto e ascolto di sé e del momento che si sta vivendo, e alla loro scelta di impegnarsi come Peer e quindi alla necessità di sfruttare momenti formativi che sostengano il loro impegno e nutrano la loro motivazione alla partecipazione).
- Gioco di riscaldamento
- Presentazione dei partecipanti (“racconto di un'esperienza in cui mi sono sentito particolarmente bene sia nella mente che nel corpo”, si invita chi se la sente a rappresentare l'esperienza raccontata con il corpo). Questo per focalizzare il benessere dal punto di vista strettamente personale, raccontandolo con qualcosa che hanno vissuto in prima persona.

10.45 - Pausa

Ore 11.00

- “Riconoscere e raccontare le emozioni” (gioco delle barchette).
- Condivisione (in cerchio: esprimo con una parola scritta su post it la sintesi di cosa ho provato, cosa ho sentito nella mente e nel corpo, poi lo condivido con gli altri e lo appiccico su un cartellone comune).

Ore 13.00 Pausa pranzo

Ore 14.00

- Gioco di riscaldamento (gioco con musica e fare gruppi di malleoli, dito indice, spalla, suola)

Ore 14.30 Gli ingredienti del benessere

- 1° lavoro di gruppo (quattro/cinque persone fanno una lista degli ingredienti essenziali per stare bene ordinandoli per importanza; ogni gruppo scrive la propria lista sulla lavagna cartacea; in plenaria si stila una lista unica).
- 2° lavoro di gruppo (stessi gruppi di prima): “Rispetto alla lista dei cinque ingredienti quale scegliereste per sviluppare azioni nel contesto scolastico in generale”. In plenaria spiegare il motivo della scelta (10 minuti);
- 3° lavoro di gruppo (10 minuti) “Pensando alla propria scuola confermano l’ingrediente già scelto oppure lo cambiano?”

Ore 15.30 - Attivazione (ballo di gruppo)

Ore 15.45

- Lavoro di gruppo (gruppi per scuola): progettare un’azione da sviluppare in questo anno scolastico tenendo insieme il “possibile” e il “desiderabile”. Condivisione e discussione in plenaria

Ore 16.30 – Conclusione dei lavori: “Cosa mi porto a casa”.

Ognuno scrive brevemente cosa si porta a casa a fine giornata e poi si leggono i bigliettini insieme.

Ore 17,00 Conclusione dei lavori

NOTE ORGANIZZATIVE

- Portare una coperta o materassino per lavorare seduti a terra.
- Portare pranzo al sacco.

Durante la giornata si chiede a tutti di rimanere all’interno dei luoghi che ci ospiteranno anche nei momenti di pausa, così da non spezzare o interrompere i climi emotivi che si creeranno durante il lavoro insieme. Grazie

E IN ULTIMO RICORDATEVI CHE....gli operatori presenti sono disponibili anche fuori dai momenti di lavoro di gruppo per riflessioni, commenti e proposte.