

# TABER

**Tackling Alexithymia to  
Build Emotional Resilience**

Project no. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580



Co-funded by  
the European Union



## Fatti su Alessitimia – segni e sintomi

L'alessitimia si riscontra quando una persona ha difficoltà a sperimentare, identificare ed esprimere le emozioni.

Segni e sintomi di alessitimia possono includere:

- difficoltà nell'identificare sentimenti ed emozioni,
- problemi nel distinguere tra emozioni e sensazioni corporee correlate a quelle emozioni,
- capacità limitata di comunicare sentimenti agli altri,
- difficoltà nel riconoscere le emozioni negli altri, compreso il tono della voce e le espressioni facciali,
- uno stile di pensiero logico e rigido che non tiene conto delle emozioni,
- scarse capacità di affrontare lo stress,
- comportarsi in modo meno altruistico degli altri,
- apparendo distante, rigido e privo di senso dell'umorismo.



## NOSTRA WEBSITE & SOCIAL MEDIA

[www.taber-project.eu](http://www.taber-project.eu)

Il sito web del progetto dove puoi trovare informazioni sul progetto, i suoi partner, risorse preziose o contattarci.

[www.facebook.com/  
TABERproject](https://www.facebook.com/TABERproject)

Ti invitiamo inoltre a visitare il profilo Facebook del progetto dove compaiono tutti gli aggiornamenti e le informazioni interessanti relative all'argomento del progetto.

## INCONTRO PROGETTO



### Steering Committee

Il quarto incontro faccia a faccia nell'ambito del progetto Erasmus+ TABER, ospitato e organizzato da ŠENTPRIMA, si è svolto a Lubiana, in Slovenia, dal 3 al 5 ottobre 2023. Il primo giorno è stato dedicato alle questioni di gestione e diffusione.

### Attività di apprendimento, insegnamento e formazione

Formatori e insegnanti provenienti da Italia, Lituania, Polonia, Romania, Slovenia e Turchia hanno avuto l'opportunità di arricchire la loro esperienza attraverso workshop coinvolgenti e preziosi.

In primo luogo, hanno imparato come identificare i problemi e formulare strategie di coping utilizzando le carte di psicoterapia. In questo metodo, le carte fungono da strumento che consente agli individui di articolare sentimenti complessi difficili da esprimere verbalmente.

Successivamente, i formatori hanno esplorato come utilizzare i media creativi per esprimere il proprio mondo interiore e connettersi con gli altri e ampliare la loro conoscenza e comprensione.

I partecipanti hanno approfondito la pratica di essere pienamente presenti nel momento, abbracciando il potere della consapevolezza / Mindfulness come strumento per lo sviluppo personale dei giovani.



### Visite studio

Il primo giorno i formatori hanno visitato il centro per l'impiego Premiki, che opera nel settore del turismo.

Durante una visita al Centro giovanile di Lubiana – Mladi zmaji (Giovani Draghi), hanno potuto vedere di persona che promuove i principi di partecipazione, co-creazione, co-progettazione e co-decisione, consentendo alle giovani menti di farsi carico delle proprie propri futuri.

È uno spazio dinamico progettato per comprendere tutti gli aspetti delle attività giovanili – socializzazione, networking, cooperazione, creatività e impegno – la cui etica è costruita su pratiche partecipative in cui i giovani contribuiscono attivamente.

L'ultimo giorno, la nostra visita alla Rakitna Youth Climate Spa ha svelato una gamma di programmi sanitari completi adattati alle esigenze specifiche di bambini e adolescenti.



## PARTNER

Vorremmo presentare le prossime due organizzazioni che formano il consorzio del progetto:

### ŠENTPRIMA

ŠENTPRIMA è un istituto privato di riabilitazione ed educazione. È stata fondata nel 2005 da ŠENT – Associazione slovena per la salute mentale. Šentprima fornisce servizi per l'occupazione e la riabilitazione professionale, l'occupazione assistita, la transizione dei giovani con bisogni speciali nel mercato del lavoro - e tutti questi servizi includono ogni anno sempre più persone, soprattutto giovani con problemi di salute mentale.



Website: [www.sentprima.com](http://www.sentprima.com)  
 Facebook: [www.facebook.com/zavodsentprima](http://www.facebook.com/zavodsentprima)  
 Mail: [info@sentprima.com](mailto:info@sentprima.com)  
 Localization: Ljubljana, Slovenia

### ŽISPB

VšĮ Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras - ONG la cui visione è quella di diventare un'organizzazione moderna e aperta che, attraverso metodi innovativi di educazione non formale, migliora le competenze dei gruppi vulnerabili nella società e dei professionisti che lavorano con loro, rafforza l'integrazione nel mondo comunità e contribuisce allo sviluppo del benessere sociale e psicologico.



Website: [www.zispb.lt](http://www.zispb.lt)  
 Facebook: [www.facebook.com/zispb.lt](http://www.facebook.com/zispb.lt)  
 Mail: [biuras@zispb.lt](mailto:biuras@zispb.lt)  
 Localization: Šiauliai, Lithuania

PROJECT CONSORTIUM:



**TABER**  
 TACKLING ALEXITHYMIA TO  
 BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



**DUEMILAUNO**  
 AGENZIA SOCIALE

