

# TABER

**Tackling Alexithymia to  
Build Emotional Resilience**

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



Co-funded by  
the European Union



## La diagnosi di alessitimia

L'alessitimia non è un disturbo di salute mentale, quindi gli esperti non possono diagnosticarla formalmente. Tuttavia, esistono questionari e scale che i professionisti possono utilizzare per verificare la presenza di segni di alessitimia. Questi includono:

1. La Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) – un questionario autosomministrato che misura la capacità di una persona di identificare e comunicare i sentimenti. Check [HERE](#).
2. Il Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire (BVAQ) è composto da 40 item suddivisi nelle seguenti 5 sottoscale: emozionare, fantasticare, identificare, analizzare, verbalizzare. Leggi [HERE](#)
3. La scala dell'Alessitimia dell'Osservatore (OAS) è composta da 33 item nella seguente struttura a cinque fattori: distante, non perspicace, somatizzante, rigido, privo di senso dell'umorismo. Leggi [HERE](#).



## 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.

## INCOTRO PROGETTO



### Comitato direttivo

Il sesto incontro faccia a faccia all'interno di TABER, ospitato e organizzato dal nostro partner polacco IRIS, si è svolto a Łódź, Polonia, dal 23 al 25 aprile 2024 ed è stato seguito da una visita culturale-naturale all'Orientalium. L'incontro si è svolto a Miejsce Spotkań – Centro Culturale Comunitario.

### Attività di apprendimento, insegnamento e formazione

Il primo workshop è iniziato con una rapida verifica del nostro umore attuale, seguito dall'energizzazione con gilet e lettere. Successivamente, abbiamo giocato con i colori per creare nuovi significati. Durante il secondo workshop i partecipanti sono andati più a fondo nella loro infanzia e hanno condiviso alcune storie, non sempre felici, del loro passato. All'inizio del terzo workshop abbiamo utilizzato le carte Dixit per parlare dei nostri sentimenti. Quindi, abbiamo discusso dei modi per mitigare le proprie emozioni e abbiamo imparato a conoscere la pittura con diamanti. Successivamente, i partecipanti hanno condiviso alcuni messaggi positivi mentre suonavano i sussurri cinesi e infine hanno concluso l'incontro con dei messaggi in bottiglia.



### Visita studio

Il secondo giorno i partecipanti hanno visitato Navicula – Centro di diagnosi e terapia dell'autismo. Hanno avuto l'eccezionale opportunità di osservare i vari metodi utilizzati lì, ad es. Comunicazione PECS.

L'ultimo giorno abbiamo visitato il Centro educativo speciale per studenti non vedenti o ipovedenti. I nostri formatori hanno appreso delle attività del Centro e di molti straordinari strumenti progettati per le persone non vedenti. Alcuni partecipanti hanno anche provato una partita di tennis sonoro.



## PARTNERS

Vorremmo presentare l'ultima organizzazione che sta formando il consorzio del progetto:

### Foundation IRIS

L'obiettivo principale della Fondazione Istituto di Reintegrazione Sociale IRIS è l'educazione (ovvero il sostegno, la promozione e lo sviluppo del percorso educativo dei bambini e dei giovani), la cultura, l'arte, l'ecologia, la promozione della salute e del benessere. Sosteniamo inoltre nuove riforme nell'istruzione non formale, formiamo atteggiamenti civici pro-europei, diffondiamo l'idea di integrazione europea e implementiamo le regole della democrazia.

Website: [www.fundacijairis.com](http://www.fundacijairis.com)

Facebook: [www.facebook.com/fundacjaIRIS](https://www.facebook.com/fundacjaIRIS)

Localization: Łódź, Poland



## FEEDBACK

Vorremmo anche condividere alcuni feedback dei partecipanti:

- “Visite di studio molto interessanti e professionali”,
- “Ciò che mi ha toccato di più è stata la meravigliosa atmosfera, la cooperazione e l'apertura del gruppo”,
- “Ho imparato molti metodi e approcci interessanti che potrò utilizzare nel mio lavoro. La cosa più interessante e utile per me è stata la valutazione finale”,
- “Questo incontro di progetto ci ha dato la possibilità di sperimentare nuovi modi, metodi e ampliare le possibilità per sostenere gli studenti svantaggiati”.



#### PROJECT CONSORTIUM:



**TABER**  
TACKLING ALEXITHYMIA TO  
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

