

Newsletter

vol. 2

TABER

Tackling Alexithymia to
Build Emotional Resilience

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

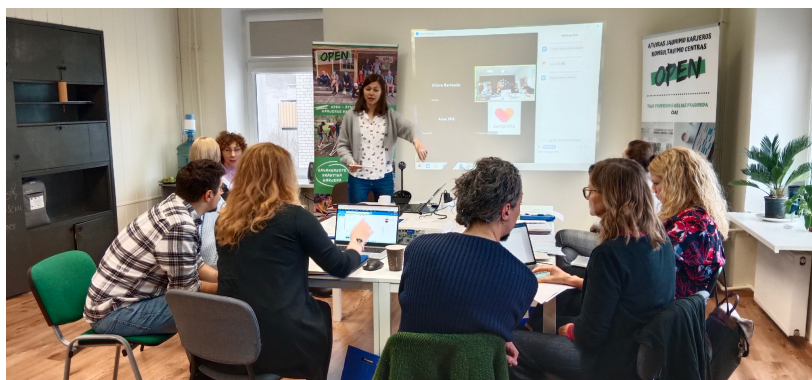


Co-funded by
the European Union



Incontro progetto transnazionale

GIORNO 1



Il secondo incontro faccia a faccia nell'ambito del progetto Erasmus+ TABER, ospitato e organizzato dal nostro partner lituano VšĮ Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras, si è svolto a Šiauliai, in Lituania, dal 14 al 16 marzo 2023. Il primo giorno è stato dedicato all'amministrazione e alla gestione del progetto.

Tema sono anche stati i Workshop:

Durante tutta la durata del progetto, 12 workshop sull'alestitimia e la resilienza emotiva si terranno durante 6 incontri di partenariato transnazionale.

NOSTRA WEBSITE & SOCIAL MEDIA

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 al tema del progetto.



Co-funded by
the European Union





GIORNO 2

Metodo di terapia narrativa

Il metodo presuppone un lavoro sulla consapevolezza dei ruoli di gruppo assunti dai partecipanti. Sul modello del campo, ognuno mette il proprio nome selezionando una delle seguenti aree: palleggiatori, centrali, difensori. C'è anche un posto per l'allenatore, la panchina dei sostituti e lo staff medico.

Dopo aver descritto brevemente le posizioni scelte, i partecipanti giocano la partita vera e propria con la palla in piccole squadre da 5. Al termine, si discute approfonditamente delle risorse e dei ruoli assunti nel gruppo, sottolineando che i ruoli possono cambiare, a seconda del gruppo, la fase della vita, anche il giorno o il tipo di compito da svolgere.

Metodo del Teatro del Giornale

Il metodo deriva dal Teatro Oppressivo di Augusto Boal'az dal Brasile ed è rivolto ai gruppi. Il compito è sviluppare una performance di massimo 10 minuti su un argomento selezionato e accettato da tutti i membri del gruppo. Per selezionare l'argomento i partecipanti possono utilizzare giornali, riviste, link ad articoli, ecc. I gruppi preparano spettacoli suddivisi in protagonista, antagonista, comprimari e burlone. Possono includere il problema stesso, nonché le sue cause o le soluzioni proposte. Le esibizioni sono solo una scusa per approfondire la discussione su un argomento selezionato. Dopo la prima rappresentazione, i gruppi si scambiano di posto, il pubblico recita la propria performance e gli attori diventano il pubblico.

Visita di studio e laboratorio di "Meditazione del tè".



Un workshop basato sull'esperienza della meditazione, le sue fasi, praticando la consapevolezza su ciò che è qui e ora, sperimentando con tutti i sensi. Il tutto con il rito di preparare il tè e berlo insieme. Ognuno dei partecipanti può aggiungere un ingrediente a sua scelta (varie piante essiccate tra cui scegliere) alla teiera comune, dicendo ad alta voce cosa vorrebbe metaforicamente aggiungere a questo tè per sé e per tutti gli altri (es. pace, amore, fiducia, eccetera.).



GIORNO 3

Workshop "Gioco LEGO serio"

Questo metodo presuppone di lavorare con una metafora ed è molto universale. Può essere utilizzato su argomenti come: emozioni, valori, sogni, progetti per il futuro, ecc.

Il laboratorio consisteva nel costruire ad es. tratto caratteriale principale fuori dai mattoncini LEGO, l'emozione che motiva una persona a

recitare l'emozione che i partecipanti vorrebbero regalare ad altre persone. Questo metodo è una buona pratica per parlare di sé in sicurezza, perché permette di raccontare una storia con l'indicazione di costruire in blocchi, e non esporsi direttamente.

Visita di studio all'Ufficio di Salute Pubblica di Siauliai

I partecipanti hanno avuto l'opportunità di familiarizzare con le misure preventive e i metodi di lavoro nel campo della salute, della dipendenza e della prevenzione della disabilità nell'ospedale di cura psicologica e preventiva. I metodi di lavoro della struttura comprendono consulenze individuali, gruppi di sostegno e programmi per persone in crisi.



PROJECT CONSORTIUM:



TABER

TACKLING ALEXITHYMIA TO BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



DUEMILAUNO
AGENZIA SOCIALE

ŽISPB

iB Institutul
Bucovina



EYHDA

IRIS
Instytut re-integracji społecznej



šentprima



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI