



<http://actingup.eu/>



Questo progetto è stato finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea, numero di progetto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.



# Test del Pilotaggio Acting Up in Italia



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## Tabella dei contenuti

- Introduzione ..... 4
  - Introduzione al Progetto Acting Up..... 4
  - Perché utilizzare le tecniche teatrali? ..... 4
  - Introduzione ai corsi per beneficiari ..... 5
- Corso: Italia..... 6
  - Quadro generale..... 6
  - UNITÀ 1: Verifica di abilità..... 6
  - UNITÀ 2: Definire i target professionali..... 7
  - UNITÀ 3: Profilo professionale e strumenti per la ricerca attiva di lavoro ..... 7
  - UNITÀ 4: Strumenti per la ricerca attiva di lavoro e test di apprendimento ..... 8
- Allegati: Descrizione delle attività ..... 9
  - Essere un giornale ..... 9
  - Brainstorming: Colloquio di lavoro..... 9
  - Chewing gum!..... 9
  - Scelta di un problema..... 9
  - Costruzione dello scenario ..... 9
  - Cool down e rilassamento ..... 9
  - Countdown ..... 10
  - Valutazione: Girare il foglio ..... 10
  - Tutti nel quadro ..... 10
  - Cercare me stesso ..... 10
  - Segui i numeri..... 11
  - Forum Teatro..... 11
  - Sculture di gruppo ..... 11
  - Ipnosi ..... 11
  - Teatro di Immagine (temi: lavoro, gioco)..... 12
  - Giochi di integrazione spaziale ..... 12
  - Dichiarazioni in prima persona..... 12
  - Lettera a me stesso nel futuro ..... 13
  - In cerca di offerte di lavoro ..... 13
  - Fallo più grande ..... 13
  - Rendi te stesso indimenticabile..... 13
  - Io, me, me stesso..... 13





Erasmus+

Questo progetto è stato finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea, numero di progetto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

<http://actingup.eu/>

• A modo mio .....	14
• Rumori .....	14
• Percorso ad ostacoli .....	14
• Obiezioni.....	14
• Uomo a uomo.....	15
• Photoshop .....	15
• Punto di vista .....	15
• Pratica.....	15
• Lancia un dado.....	15
• Dire Ciao!.....	15
• Il copione .....	16
• Sul palco .....	16
• Supereroi .....	16
• Supporto e controbilanciamento .....	16
• Occupa lo spazio.....	16
• Racconta, ascolta, riproduci .....	17
• Il cieco.....	17
• La bottiglia.....	17
• Il cerchio dei nodi .....	17
• Lo specchio .....	17
• Le domande più frequenti.....	18
• Il direttore di orchestra .....	18
• La radio.....	18
• Il motivo per cui non sei stato assunto .....	18
• Il foglio di carta.....	18
• I 3 passaggi del colloquio: colloquio prima, durante e dopo .....	18
• Camminare... ..	18
• Cosa fai? .....	19
• Cosa lascio, cosa prendo .....	19
• Dov'è Monica?.....	19
• ZAP.....	20



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Questo progetto è stato finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea, numero di progetto: 2014-1-PL01-KA204-003034

Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

<http://actingup.eu/>



## Introduzione



## Introduzione al Progetto Acting Up

ACTING UP ha l'obiettivo di coinvolgere gli studenti in età adulta (specialmente quelli con poche competenze e ancor meno opportunità) in un progetto di educazione di lunga durata attraverso l'utilizzo di tecniche teatrali, con lo scopo di formare gli studenti e metterli nelle condizioni di trovare il loro percorso di studi o di lavoro.

Il Progetto Acting UP si indirizza a due gruppi target: educatori per adulti, formatori, counsellor professionali e operatori socio culturali che verranno formati ad utilizzare le attività teatrali come metodo pedagogico per supportare gli studenti in età adulta a particolare rischio di esclusione, coloro i quali necessitano di un aggiornamento o di una riqualificazione, che sono spesso disoccupati o in fase di riorganizzazione lavorativa.



## Perchè utilizzare le tecniche teatrali?

Nel processo di insegnamento - apprendimento non deve mai mancare la motivazione. I formatori possono facilitare la creazione del percorso di formazione condizionando lo sviluppo della motivazione dei partecipanti. Il teatro è una tecnica di insegnamento molto efficace, che mira a coinvolgere il partecipante in una dinamica diversa. E' possibile lavorare e integrare diverse aree utilizzando il teatro per sviluppare abilità essenziali come la creatività, la fiducia in se stessi e la collaborazione.

Il teatro è un metodo di insegnamento che porta ad un buon livello di espressione verbale enfatizzando le capacità recitative, il potere di sintesi, la generazione di idee collettive, il coinvolgimento con linguaggio teatrale e fisico, etc.

Il teatro opera attraverso la comprensione cognitiva e l'empatia emozionale permettendo ai partecipanti di imitare la vita attraverso contesti e situazioni immaginarie in grado di fornire loro un ambiente di apprendimento sano e una struttura creativa per poter gestire i conflitti nelle loro vite reali.

Allo stesso modo, affronta anche la difficoltà di esprimersi e di comunicare, in quanto tale attività rappresenta un problema nel processo di sviluppo di ogni partecipante - "Come posso riuscire a esprimere la mia opinione davanti a tutte queste persone?"

Il teatro consente l'informalità e assicura la partecipazione psicologica sia dell'individuo che del gruppo eliminando le inibizioni e facilitando la comunicazione e lo sviluppo di relazioni con gli altri attraverso la comprensione della natura del comportamento umano; inoltre favorisce la comunicazione "dimostrata" rispetto a quella "parlata" e permette ai partecipanti di rappresentare i problemi personali che nella vita reale non riescono a riconoscere e di comprenderli durante la rappresentazione sul palcoscenico.



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Questo progetto è stato finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea, numero di progetto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

<http://actingup.eu/>



## Introduzione ai corsi per beneficiari

25 educatori professionali per adulti sono stati formati all'utilizzo di attività teatrali durante il seminario Acting Up tenutosi nel novembre del 2015 a Porto (Portogallo) <sup>1</sup>. Qui gli educatori professionali hanno potuto scoprire tecniche nuove ed innovative da utilizzare con i loro beneficiari adulti con lo scopo di motivarli e di aumentare la loro autostima, riducendo il rischio di esclusione sociale.

Ogni educatore professionale formato in Portogallo ha potuto unire le competenze appena apprese a quelle tipiche del proprio lavoro creando un corso specifico per i propri studenti. Il corso unisce le tecniche teatrali e la metodologia tradizionale che gli educatori hanno sempre utilizzato nelle loro attività educative.

Questo documento fornisce 1 esempio di come le tecniche siano state implementate in Italia. La descrizione della tecnica è descritta nell'allegato in ordine cronologico.

---

<sup>1</sup> Il programma completo delle attività dei formatori è disponibile sul sito del progetto Acting up: <http://platform-actingup.eu/index.php/session-plans>



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

<http://actingup.eu/>

## **Corso: Italia**

## **Quadro generale**

**Gruppo target:** moduli sono indirizzati a persone disoccupate. Questo gruppo target è molto ampio e include diversi beneficiari quali disabili, persone con difficoltà psichiche o psicologiche o con problemi sociali ed economici, ecc.

### **Il Corso:**

- Il laboratorio è tenuto da personale esperto con l'aiuto di un tutor (di supporto alle attività e per esaminare il comportamento dei partecipanti).
- Il Corso è organizzato sulla discussione di tematiche che non solo cambiano ad ogni incontro, ma che seguono una linea in modo che gli argomenti trattati prima siano preparatori per quelli successivi.
- Il valore del gruppo in queste attività è fondamentale perché aiuta il processo di apprendimento dando la possibilità di guardare alla stessa cosa da diversi punti di vista.
- La valutazione/colloquio mira a "concludere l'apprendimento" delle tematiche dell'incontro precedente per poter implementare un'attività di valutazione su quanto accaduto. Questa fase ha l'obiettivo di migliorare gli interventi successivi e di fugare eventuali dubbi. La valutazione permette anche di andare oltre a possibili ostacoli di percorso rendendo i partecipanti protagonisti del proprio cambiamento e del proprio apprendimento facendo diventare il sentimento di fallimento un qualcosa su cui lavorare per continuare il corso senza arrendersi. Questa attività è preparatoria per l'attività di inserimento lavorativo per riuscire ad identificare e superare gli elementi critici apparsi durante il corso.
- Le attività si basano quasi esclusivamente su laboratori e didattiche di cooperazione: scambio di esperienze, lavorare su un progetto, attività interattive.
- Il corso utilizza solo metodologie didattiche innovative, gli incontri sono organizzati su metodi didattici attivi e interattivi, con l'utilizzo speciale di un metodo esperienziale (analisi/riflessione) e brevi riassunti capaci di facilitare la concettualizzazione dell'apprendimento. Il gruppo di lavoro è agevolato nel tentativo di costruire nuove conoscenze.
- Utilizzeremo la didattica della ricerca per il laboratorio e la didattica dell'attività di gioco. In base allo stile cognitivo dei beneficiari, procederemo usando esercizi strutturati supportati da strumenti audiovisivi; laboratori di computer, roleplay, tecniche autobiografiche e tecniche di TO (teatro dell'oppresso). Questa didattica viene utilizzata in particolare all'interno di metodologie di apprendimento cooperativo per l'elaborazione di un life planning.

**Obiettivi:** Il laboratorio ha come obiettivo principale lo sviluppo di abilità cognitive, integrali, di indipendenza, sociali e professionali. Per quanto riguarda le abilità professionali è importante specificare che in un sistema produttivo come il nostro, caratterizzato da un'elevata competitività e dalla richiesta di grandi prestazioni, l'integrazione lavorativa è strettamente connessa con le abilità professionali specifiche in possesso di ciascun partecipante.

**Durata:** 18 ore, 4 giorni

## **UNITÀ 1: Verifica di abilità**

**Risultati dell'apprendimento:** self-empowerment, riconoscimento di abilità, creazione di un portfolio di abilità. Presentarsi, riconoscere e memorizzare i nomi dei membri del gruppo, migliorare la memoria e la concentrazione.

<http://actingup.eu/>

**Consapevolezza di sé:** Essere in grado di diventare consapevoli di sé, di fare una scelta, di prendere una decisione, essere coraggiosi abbastanza per auto analizzare, essere desiderosi di imparare, avere un'immagine personale positiva. Abilità di osservazione, fiducia.

**Durata:** 4,5 ore

**Rischi/raccomandazioni:** Durante il primo incontro sarà necessario prendere confidenza con il gruppo target. Va tenuto in considerazione il fatto che è un gruppo misto con svantaggio sociale e psicologico molto elevato, ci sono uomini e donne di culture diverse quindi bisogna valutare se inserire attività basate sul contatto fisico o sul coinvolgimento emotivo incontrollato.

**Luogo/Risorse/Materiali:** Ampia sala, sala isolata, Vestiti comodi, Stereo per ascoltare musica, un blocco per appunti, video proiettore, schede pre compilate, penne, fogli bianchi, colori, palloncini.

**Metodologie/Attività:** Le tecniche utilizzate si riferiscono al teatro sociale, al teatro degli oppressi, all'autobiografia, alla pace e all'educazione non violenta e alle metodologie di animazione sociale.

- Lettera a me stesso nel futuro
- Test di valutazione delle aspettative
- Rendi te stesso indimenticabile
- Verifica delle abilità
- Make it bigger!
- Life planning (auto ricostruzione)

## **UNITÀ 2: Definire i target professionali**

**Risultati dell'apprendimento:** Pensare a come gestire il fallimento/ definire i propri target professionali

**Durata:** 4,5 ore

**Rischi/raccomandazioni:** Durante il primo incontro è necessario capire se i partecipanti sono pronti a verbalizzare in gruppo. Verranno alternati momenti di lavoro individuale a momenti di lavoro di gruppo.

**Luogo/Risorse/Materiali:** Ampia sala, Sala isolata, Vestiti comodi, stereo per ascoltare musica, blocco per appunti, video proiettore, fogli pre compilati, penne, fogli bianchi, colori.

**Metodologie/Attività:** Le tecniche utilizzate si riferiscono al teatro sociale, al teatro degli oppressi, all'autobiografia, alla pace e all'educazione non violenta e alle metodologie di animazione sociale.

- Super eroi
- Immagine di teatro: creazione di immagini su un tema scelto (tema: lavoro, gioco)
- Scheda su Gioco/target professionale – ritorno al gruppo
- Continuazione del gioco di life planning (obiettivi)

## **UNITÀ 3: Profilo professionale e strumenti per la ricerca attiva di lavoro**

**Risultati dell'apprendimento:** Life planning – costruire piano di azione, obiettivi professionali e di formazione, curriculum vitae e lettera di presentazione

**Durata:** 4,5 ore

**Rischi/raccomandazioni:** E' necessario considerare le valutazioni del gruppo rispetto all'incontro precedente, se necessario si cambia programma.

**Luogo/Risorse/Materiali:** Ampia sala, Sala isolata, Vestiti comodi, Stereo per ascoltare musica, blocco per appunti, video proiettore, fogli pre compilati, penne, fogli bianchi, colori.

**Metodologie/Attività:** Le tecniche utilizzate si riferiscono al teatro sociale, al teatro degli oppressi, all'autobiografia, alla pace e all'educazione non violenta e alle metodologie di animazione sociale.



Erasmus+

Questo progetto è stato finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea, numero di progetto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

<http://actingup.eu/>

- Attività basata sul riconoscimento delle conoscenze ed emozioni acquisite dall'ultimo incontro.
- Il cerchio dei nodi
- Rumori
- Continuazione del gioco di life planning (piano d'azione)



## **UNITÀ 4: Strumenti per la ricerca attiva di lavoro e test di apprendimento**

**Risultati dell'apprendimento:** Offerta di lavoro e colloqui di selezione, network relazionale, servizi lavorativi/test di apprendimento

**Durata:** 4,5 ore

**Rischi/raccomandazioni:** E' necessario considerare le valutazioni del gruppo rispetto all'incontro precedente, se necessario si cambia programma.

**Luogo/Risorse/Materiali:** Ampia sala/ Sala isolata/Vestiti comodi/ Stereo per ascoltare musica, blocco per appunti, video proiettore, fogli pre compilati, penne, fogli bianchi, colori.

**Metodologie/Attività:** Le tecniche utilizzate si riferiscono al teatro sociale, al teatro degli oppressi, all'autobiografia, alla pace e all'educazione non violenta e alle metodologie di animazione sociale.

- Attività basata sul riconoscimento delle conoscenze ed emozioni acquisite dall'ultimo incontro.
- Fallo più grande!
- Continuazione del gioco di life planning (piano d'azione)
- Role playing: colloquio di lavoro
- Cosa lascio e cosa prendo



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



<http://actingup.eu/>

## **Allegati: Descrizione delle attività**

### **Essere un giornale**

All'inizio la guida prende un giornale e mostra l'esercizio. Le persone cercano di immaginare di essere la carta del giornale e imitano i movimenti della carta con il corpo. dopo, in coppie, una persona tiene in mano il giornale. Seguendo la musica fa dei movimenti con il giornale e l'altro, immaginando di essere il giornale, deve provare a fare gli stessi movimenti. Ognuno esprimere le proprie sensazioni in merito all'esercizio finale.

### **Brainstorming: Colloquio di lavoro**

Ai partecipanti è richiesto di dire con una parola cosa rappresenta per loro il colloquio di lavoro. Il formatore lo scrive sulla lavagna. Formatore e partecipanti discutono sulle parole che sono state scritte.

### **Chewing gum!**

All'inizio dividere il gruppo in sotto gruppetti di 4/5 persone. Questo va fatto con una tecnica mista. Ogni gruppo prende un palloncino di un colore diverso. A ritmo di musica le persone di ogni gruppo devono ballare assieme, la difficoltà sta nel non far cadere il palloncino. Ballare toccando il palloncino (ognuno deve toccarlo). Ballare toccando il palloncino con la punta delle dita, il gomito, la fronte, il piede, il naso, il ginocchio. Smettete il lavoro simultaneo. Solo un gruppo farà l'esercizio, così gli altri potranno osservare e notare le difficoltà. Un colore alla volta. Chiedere al gruppo di scegliere emozioni e scriverle nei palloncini. Tutte le emozioni devono essere diverse. Dopo di ciò ognuno ballerà con il palloncino cercando di provare l'emozione in esso scritta. Con musica di fondo, tutti insieme buttano i palloncini in aria (non devono cadere a terra). Quando qualcuno tocca il palloncino mostra l'emozione scritta su di esso. Vengono introdotti più palloncini nella danza collettiva.

### **Scelta di un problema**

Dalle problematiche emerse durante le diverse richieste di lavoro il secondo giorno (mancanza di esperienza/di qualifica, età, salute, genere, mobilità, situazione familiare, apparenza, periodo di disoccupazione, instabilità), i partecipanti creeranno uno scenario in coppie. Fare attenzione che i partecipanti non creino uno scenario con delle difficoltà che potrebbero affrontare personalmente.

### **Costruzione dello scenario**

I partecipanti si assegnano un ruolo (datore di lavoro/candidato). Chiedere ai partecipanti di creare uno scenario in base alla loro esperienza, inscenando la problematica scelta in precedenza. Dovranno definire i ruoli di ogni partecipante (presentazione dei protagonisti) il contesto e il colloquio di lavoro. La problematica scelta verrà ingigantita per darle maggior rilievo.

### **Cool down e rilassamento**

**Attività di base:** Il coordinatore chiede ai partecipanti di distendersi sul pavimento con gli occhi chiusi e li guida attraverso una sessione di rilassamento come segue: "Immaginate un sole giallo, grande e luminoso che volteggi ad un metro dal vostro corpo facendovi percepire le membra molto pesanti e rilassate. Sentite il vostro corpo sprofondare nel pavimento e rinfrescarsi pian piano. Concentratevi sul respiro, dentro e fuori finché torna ad essere normale. Quando vi sentite pronti giratevi sul fianco lentamente. Rimanete in quella posizione per qualche secondo. Lentamente rimettetevi seduti e aprite gli occhi. Rialzatevi in piedi e camminate lungo la stanza incrociando le altre persone e

<http://actingup.eu/>

cominciando a formare gradualmente un cerchio. Prendetevi le mani e fate 3 grossi respiri insieme, dentro e fuori". Questa attività può essere accompagnata da una musica rilassante.

**Valutazione:** Breve discussione informale sull'esercizio. Va fatta particolare attenzione ai passaggi che hanno creato disagio e i partecipanti devono essere incoraggiati ad esaminare i loro limiti fisici e il loro livello di apertura.

## **Countdown**

Il coordinatore presenta lo scenario seguente al gruppo: "Immaginate di essere piccoli puntini di inchiostro su un foglio di carta e che io sia posizionato sul soffitto e vi stia guardando. Questo è il margine superiore del foglio (un punto specifico nella stanza) e questo è il margine inferiore (punto specifico nella stanza). Chiamerò dei numeri e delle lettere e voi, puntini di inchiostro dovreste immediatamente rappresentarli insieme. Avete 10 secondi per ogni numero o lettera". Il coordinatore comincia il countdown con istruzioni semplici:

- Lettera O
- Numero uno (1)
- Lettera maiuscola T
- Numero undici (11)
- Lettera maiuscola X
- Numero quattro (4)

E' molto importante che il gruppo crei queste figure senza parlare o dare indicazioni verbali alle altre persone. L'attività è basata sull'ascoltare, guardare e trovare il proprio posto.

Un'ulteriore attività divertente consta nel richiedere al gruppo di formare oggetti o monumenti famosi per esempio un piatto di patate fritte, l' Empire State Building, una sciarpa che sventola all'aria. I formatori possono anche ridurre il tempo a disposizione per ogni indicazione (es: 5 secondi) quando il legame e la concentrazione del gruppo aumentano

## **Valutazione: Girare il foglio**

I partecipanti formano un cerchio. Ognuno di loro ha un foglio di carta e scrive una parola rappresentativa dei loro sentimenti per il pomeriggio. Ognuno di loro dà il foglio al proprio vicino e scrive un'altra emozione sul foglio nuovo che riceve. Quando ognuno rientra in possesso del foglio originario può leggere ad alta voce tutte le emozioni scritte in esso.

## **Tutti nel quadro**

Tutti i partecipanti in piedi formano un cerchio. Una persona va avanti e dice "se fossi un.. (dice qualcosa che immagina) e si ferma come una statua rappresentando la cosa che ha detto. Un'altra persona entra nel cerchio e completa la scena dicendo "io sono un.." e fa anch'essa la statua. (es. se la prima persona dice "sono un pesce", la seconda dice "sono il mare" e la terza "sono il pescatore"). Dopo che ognuno ha completato lo scenario l'esercizio ricomincia con un'altra persona che inizia. Se c'è tempo per continuare l'esercizio, ogni persona "del quadro" può dire una frase collegata al personaggio iniziale e si può creare una piccola rappresentazione teatrale.

## **Cercare me stesso**

In coppie, uno è il narratore, l'altro ascoltatore. Chi parla racconta un momento importante della sua vita e chi ascolta deve catturare i movimenti, le espressioni facciali e del corpo mentre il narratore parla. Hanno 5 minuti e poi i ruoli cambiano. Alla fine ogni persona deve riferire al gruppo qual era l'espressione o la parola più accentuata del narratore. Ognuno trova parte della storia che il narratore ha raccontato e cerca di rappresentarlo agli altri, recitando. Dopo di ciò ognuno cerca di

<http://actingup.eu/>

usare il naso da clown. All'inizio si cammina e si cerca di capire che tipo di clown si può essere basandosi sulla storia del narratore. Alla fine ogni clown rappresenta una piccola scena raccontando la storia senza parlare.

### **Segui i numeri**

In cerchio il gruppo deve contare i numeri da 1 (se ci sono 20 persone, da 1 a 20). Una persona dice "uno" e fa un passo al centro del cerchio, un'altra persona dice "due" e fa un passo all'interno del cerchio. Se ci sono due persone che dicono lo stesso numero o camminano simultaneamente il gioco ricomincia da uno. Il gioco finisce quando il gruppo arriva all'ultimo numero con una sequenza organizzata senza aver adottato strategie.

### **Forum Teatro**

- **I 5 desideri**

Il gruppo riproduce l'immagine di oppressione che ha scelto nell'attività precedente. Il formatore chiede che i membri del pubblico salgano sul palco uno alla volta per modificare l'immagine 5 volte al fine di trasformarla da un'immagine di oppressione a una di non oppressione.

- **L'immagine ideale – L'immagine della felicità**

Cominciando dall'immagine dell'oppressione il formatore chiede ai membri del pubblico di salire sul palco e creare l'immagine della felicità scolpendo e posizionando i corpi degli attori. Poi il formatore chiede al pubblico di accordarsi su un'immagine e scegliere la propria immagine di felicità.

- **L'immagine di transizione**

Ai membri del pubblico viene chiesto di creare un'immagine di transizione, tra le immagini di oppressione e di felicità. In questa immagine l'oppressione è stata eliminata e ognuno nel modello è giunto ad un equilibrio verosimile, uno stato di cose che non sia oppressivo per nessuno degli attori.

### **Sculture di gruppo**

Metà gruppo è formato da persone cieche, l'altra metà da guide. Ogni guida si muove e si mette affianco ad un cieco. Le guide prendono i ciechi per mano e modellano i loro corpi in una scultura in cui i corpi di tutti i ciechi sono in contatto tra di loro. – è un'unica scultura fatta di tanti corpi. Poi le guide si allontanano e riproducono la stessa scultura coi loro corpi. La riproduzione deve essere uguale all'originale che hanno modellato, ogni guida deve assumere la stessa posizione assunta dalla persona da lui modellata. Il formatore conduce le persone cieche di fronte alle guide e toccandole loro devono riconoscere la propria guida.

### **Ipnosi**

I partecipanti si dividono in coppie. Uno tiene il proprio palmo della mano verso l'esterno, in verticale, dita in alto, distante tra i 20 e i 40 cm dalla faccia dell'altro. Quest'ultimo è come fosse ipnotizzato e deve tenere la propria faccia sempre alla stessa distanza dall'ipnotizzatore. L'ipnotizzatore inizia una serie di movimenti con la sua mano, su e giù, destra e sinistra, avanti e indietro, verticale e orizzontale, poi diagonale, il partner deve muoversi in ogni modo possibile per mantenere sempre la stessa distanza tra faccia e mano in modo che queste rimangano parallele. Dopo pochi minuti i due partecipanti invertono i ruoli.

## **Teatro di Immagine (temi: lavoro, gioco)**

### • **Autoscultura in cerchio**

I partecipanti formano un cerchio con le schiene rivolte al centro. Il formatore chiede che i partecipanti rappresentino in forma visiva un tema scelto coi loro corpi. Quando il formatore batte le mani i partecipanti si girano verso il centro e si mettono in una posa statica, come una scultura per esprimere la propria idea del tema scelto. L'esercizio è ripetuto due volte con lo stesso tema scelto. Poi il formatore chiede ai partecipanti di ripetere le tre sculture di seguito e di scegliere quella che per loro è più significativa.

### • **Sculture con corpi altrui**

Il gruppo si divide in coppie, un partner è la statua, l'altro lo scultore. Ogni scultore modella la sua statua per esprimere un tema scelto. Gli scultori toccano i corpi delle statue senza usare il linguaggio dello specchio, non possono usare i propri corpi per mostrare l'immagine o espressione che vogliono riprodurre, ma modellano il corpo del partner. Gli scultori ultimano le statue sistemandone la posa. Poi il formatore chiede agli scultori cosa vedono (non cosa provano) quando guardano le statue e chiede che votino quale immagine è per loro la più significativa. Gli scultori devono inoltre dare spiegazioni del loro voto. Dopodiché gli scultori cercano di mettere le statue simili vicine in modo da formare sculture multiple, a cui devono dare un significato. Alla fine il formatore somma i commenti degli scrittori e sintetizza ciò che hanno visto riguardo al tema scelto.

### • **Creazione di immagini su tema prestabilito**

Il gruppo si divide in sotto gruppi da 5 o 6 persone. Una persona è lo scultore, le altre le statue. Lo scultore illustra il tema dell'oppressione proposto dal gruppo utilizzando i corpi dei membri del suo sottogruppo. Lo scultore sceglie poi chi usare e crea diverse immagini sullo stesso tema. Poi ogni sotto gruppo sceglie di comune accordo l'immagine più d'effetto e seleziona l'immagine del sottogruppo. Il formatore chiede ad ogni sottogruppo di ricreare ogni immagine e l'immagine del gruppo. Alla fine tutti i partecipanti scelgono l'immagine definitiva del gruppo iniziale che sarà l'immagine del gruppo che rappresenta l'oppressione.

## **Giochi di integrazione spaziale**

### • **La ragnatela**

I partecipanti camminano, quando il formatore dice "stop" si fermano sul posto tenendo una parte del corpo ferma (una mano, un piede) e allungano le altre parti del corpo cercando di toccare i muri, il pavimento, il soffitto o gli altri partecipanti. Il risultato sembrerà una ragnatela.

### • **Le figure geometriche**

I partecipanti devono formare con i propri corpi un numero di figure e forme specificate dal formatore, 4 cerchi, 3 diamanti, 5 triangoli, ecc.

## **Dichiarazioni in prima persona**

Il formatore spiega il significato delle dichiarazioni in prima persona. I partecipanti si dividono in coppie. Per due minuti la persona parla all'altra usando solo le frasi in prima persona. Andrebbe bene formulare frasi connesse ai comportamenti della coppia in questione. La seconda persona ascolta e basta senza parlare. Dopo due minuti i ruoli cambiano.

**Valutazione:** Discussione di gruppo sui sentimenti appena conosciuti e li sentimenti provati durante gli esercizi.

<http://actingup.eu/>

## Lettera a me stesso nel futuro

I partecipanti devono sedersi, il formatore distribuisce ad ognuno di loro un foglio bianco di carta e una busta.

**Istruzioni:** Il formatore spiega ai partecipanti di scrivere una lettera a una persona molto importante cioè sé stessi. Devono scrivere una lettera a loro stessi nel futuro descrivendo i cambiamenti che si aspettano di avere dal corso, come si sentono ora, in questo periodo della loro vita, quali speranze hanno, quali problemi li affliggono, quali paure, e quali obiettivi e buone intenzioni hanno per il loro futuro. Questa lettera è personale ed indirizzata a loro stessi, non la leggerà nessuno. Le lettere verranno messe nelle buste e verranno sigillate dai partecipanti con una firma sul lembo di chiusura. Dopo, i partecipanti la daranno al formatore che gliela restituirà alla fine del corso. I partecipanti hanno 20 minuti per scriverla, dopodiché dovranno sigillarla e consegnarla al formatore. Alla fine del corso i formatori restituiranno le lettere, lasceranno alle persone il tempo di rileggerle, e alla fine a loro verrà chiesto come si sono sentiti a rileggere le proprie parole, se lo desiderano possono commentare le attività o comunicare qualsiasi decisione presa, cosa hanno imparato e le proprie riflessioni.

## In cerca di offerte di lavoro

I partecipanti cercano in internet offerte di lavoro che potrebbero fare al caso loro e le stampano. Ognuno presenta l'offerta al gruppo. Le offerte vengono lette e analizzate (differenza tra "preferibilmente con esperienza" e "esperienza necessaria", "valore lordo" e "valore netto" ...).

## Fallo più grande

Si formano gruppi casuali misti (4/5 elementi). Si allineano i gruppi, le persone davanti camminano fino dall'altra parte della stanza. Durante questo esercizio gli altri devono stare attenti ai dettagli. Dopo di ciò, la seconda persona deve fare lo stesso cercando di imitare la prima persona, ma esagerandone i tic. La prima persona sta osservando. Ogni componente del gruppo lo deve fare, enfatizzando sempre le mosse. Si sostituisce la prima persona. Tutti a rotazione devono farlo.

## Rendi te stesso indimenticabile

**Attività principale:** Il gruppo forma un cerchio e ognuno a turno dice il proprio nome. Ogni persona dice il proprio nome e aggiunge un gesto di accompagnamento. Si ripete il punto 2 fino a completare il cerchio, ma dopo il contributo di ogni partecipante il gruppo fa l'eco al nome e al gesto della persona di turno per 3 volte. Si esortano i partecipanti a farne una copia esatta, compreso tono e volume della voce di ognuno.

**Sviluppo:** Ogni persona abbandona il cerchio e trova il proprio spazio. Sceglie 4 movimenti tra quelli fatti nell'attività base che più gli son piaciuti. I partecipanti poi devono unire tra loro questi movimenti ed esercitarsi a ripeterli in modo che la sequenza di 4 movimenti sia replicabile. Puntare all'accuratezza. Scegliersi un partner e mostrargli la propria sequenza di movimenti. Lui deve indovinare a quali nomi erano associati i movimenti. Unire le sequenze di entrambi i partner in modo da formarne una più lunga. Aggiungere ora i nomi ai movimenti e della musica, se è gradita. Presentare la sequenza al gruppo (opzionale).

## Io, me, me stesso

Il coordinatore crea un elenco di istruzioni fisiche, numerate da 0 a 9 ad esempio:

- Fai un cerchio con una parte qualsiasi del tuo corpo (0)
- Fai 4 passi in qualsiasi direzione (1)
- Tocca il pavimento (2)
- Fai l'iniziale del tuo nome (3)

<http://actingup.eu/>

- Allungati fino al soffitto (4)
- Crea una forma, in equilibrio su una gamba (5)
- Avvolgi stretto te stesso (6)
- Spingi entrambe le braccia da un lato (7)
- Fai un balzo in qualsiasi direzione (8)
- Lasciati andare dolcemente a terra (9)

Il coordinatore lascia delle copie bene in vista nella stanza. Ogni partecipante lavora con una sequenza di 8 istruzioni come indicato nella propria data di nascita per esempio 04/12/1983. Se il numero si ripete la persona deve cambiare direzione o livello ogni volta che esegue quell'istruzione. Utilizzando le istruzioni riportate sopra, i partecipanti creano una sequenza personale di movimenti. I movimenti devono essere legati tra loro e il più possibile fluidi.

### **A modo mio**

Ci sono diversi oggetti sul pavimento. Ogni persona è invitata a scegliere 3 oggetti personali (possono averli in tasca, in borsa o essere nella scatola). Con questi oggetti le persone si presentano. Devono trovare una connessione tra gli oggetti e la loro vita, ognuno parla al gruppo.

### **Rumori**

Il gruppo si divide in coppie: un partner è cieco, l'altro è la guida. Le guide sussurrano i nomi dei propri partner ciechi e cominciano a camminare per la stanza, i partner ciechi devono seguire la guida ascoltando la voce che sussurra il loro nome. Quando questa smette di sussurrare il nome, la persona cieca si deve fermare. La guida è responsabile della sicurezza del partner cieco. Lo deve fermare (smettendo di sussurrare) se rischia di scontrarsi con un'altra persona o con un oggetto. Poi il formatore chiede ai ciechi di fermarsi e ogni guida cammina 5 o 6 metri distante dal proprio partner cieco. La guida sussurra nuovamente il nome del partner cieco e lo aspetta tra le sue braccia.

### **Percorso ad ostacoli**

**Attività principale:** Il coordinatore divide il gruppo in due linee uguali di 4 o 5 componenti l'una, messi gli uni dietro agli altri in un lato della stanza. L'intera attività va accompagnata da una musica di sottofondo adeguata. La persona capofila cammina/corre dall'altra parte della stanza, plasma una figura particolare con il proprio corpo e poi si immobilizza. Ripetere con la seconda persona di ogni linea. Devono unirsi alla prima persona da dietro formando una propria figura, lasciando però uno spazio tra di loro. Si ripete finché ognuno ha avuto la possibilità di unirsi alla fila. Vanno incoraggiate le variazioni di livello (basso, medio, alto) e l'uso di diverse parti del corpo per collegarsi agli altri. Il coordinatore può ripetere i passaggi dall' 1 al 3 fino a che si sarà formata un percorso ostacoli sufficientemente interessante.

**Sviluppo:** Quando ognuno è arrivato in fila, la prima persona comincia a tornare indietro attraverso la linea di ostacoli creata dagli altri. Deve passarci sopra, sotto, attraverso finché raggiunge la fine della fila. A questo punto si ricollega alla figura originale creando una figura nuova. Si ripete finché ognuno è tornato indietro attraversando la fila. Ogni persona può condividere ciò che ha creato con il resto del gruppo (opzionale).

### **Obiezioni**

I partecipanti fanno degli esempi di obiezioni che i datori di lavoro potrebbero fare durante un colloquio di lavoro (non hai la qualifica necessaria, non hai esperienza, è molto che non lavori). Il formatore e i partecipanti discutono su queste obiezioni.



<http://actingup.eu/>



### **Uomo a uomo**

I partecipanti si dividono in coppie. Il formatore nomina delle parti del corpo che i partner devono congiungere, per esempio “testa a testa”, i partner devono attaccare le loro teste, oppure “piede a gomito” il piede di un partner deve toccare il gomito dell'altro. Quando i partner perdono stabilità il formatore dice “uomo a uomo” ed ognuno cerca un partner diverso, poi l'esercizio ricomincia nuovamente per altre 4 o 5 volte.



### **Photoshop**

Il gruppo si divide in 3 parti. Le guide hanno delle carte che raffigurano un problema e le distribuiscono ad ogni gruppo. Il primo gruppo deve rappresentare la situazione con una foto dopo di che le persone devono dire “blablabla”. Gli altri due gruppi assistono e devono cercare di indovinare cosa è successo, chi è l'oppressore, chi è la vittima e se c'è un alleato nella storia.

La guida chiede se la storia può essere cambiata e come. Chi propone un'azione diversa da parte della vittima deve scambiare con essa il ruolo e provare a fare qualcosa di diverso. Alla fine ognuno discute su cosa è successo o su quale soluzione sia la migliore (si possono trovare finali diversi, non si può però cambiare la storia o l'oppressore). Si possono suggerire situazioni personali e il gruppo può decidere di interpretare ciò che è stato proposto invece di ciò che è rappresentato nella carta. I tre gruppi descrivono storie diverse.



### **Punto di vista**

Ognuno ha un foglio di carta. Bisogna scrivere immaginando di essere un'aspirina che entra in un bicchiere d'acqua. I partecipanti devono immaginare le emozioni e le sensazioni e scriverle sul loro foglio. Dopo 3 minuti ognuno dice al gruppo una parola legata a quello che ha scritto. I partecipanti possono condividere i testi scritti se lo desiderano. Si fanno riflessioni su quanto sia stato facile o difficile scrivere questo testo. Ognuno deve scegliere un litigio avvenuto nella loro vita. In 3 minuti devono scrivere qualche riga riguardo a quella situazione, ma dal punto di vista dell'altro. L'ultima punto prevede di scrivere un riassunto in un'unica frase di questa situazione, senza usare la vista. Riflessioni di gruppo.



### **Pratica**

Ogni coppia fa pratica col proprio scenario prima di salire sul palco. Durante il colloquio devono venire evidenziati i problemi e le difficoltà che si incontrano. Gli attori non devono portare soluzioni.



### **Lancia un dado**

Ogni partecipante lancia un dado. In base al numero dei dadi loro dovranno rispondere alle domande precedenti, scritte sulla lavagna:

1. una parola
2. cosa mi è mancato
3. cosa ho apprezzato
4. un gesto
5. un punto tra 1 e 10
6. scegliere una faccina sulla lavagna per esprimere il suo sentimento



### **Dire Ciao!**

I partecipanti camminano attraverso la stanza e dicono “ciao” ogni volta che incontrano un altro partecipante.

<http://actingup.eu/>

## **Il copione**

I partecipanti sono suddivisi in 5 gruppi da 3 persone. I gruppi sono formati e scelti dal leader della squadra in base alle abilità individuali e competenze. Ogni partecipante prende un oggetto da un sacco ad occhi chiusi. Il leader della squadra dà ad ogni squadra un tema relativo alla settimana residenziale. Il tema è sviluppato sottoforma di commedia e recitato.

## **Sul palco**

Inizialmente gli attori insceneranno la commedia così come l'hanno preparata. Dopo la scena viene ripetuta e il pubblico può prendere parte e proporre soluzione per risolvere il problema. Ci si prende una pausa tra una scena e l'altra (il mentore chiede al pubblico se la situazione è cambiata nella seconda versione/ se è cambiato il punto di vista del datore di lavoro, se il candidato ha possibilità di venir assunto o no).

## **Supereroi**

I partecipanti stanno in cerchio. Fanno passare l'energia tra di loro. Uno applaude verso chi gli sta accanto dicendo "flash", poi la persona accanto a lui continua allo stesso modo. Ognuno deve reagire immediatamente senza interrompere il flusso di energia. La persona che riceve l'energia può scegliere di passarla alla persona accanto esattamente come l'ha ricevuta o di diventare "king kong" (cambiando la direzione dell'energia) o di diventare "spiderwoman" passando l'energia ad un altro partecipante in un punto qualsiasi del cerchio come su una ragnatela. Se qualcuno fallisce, non reagendo nel modo corretto o non abbastanza velocemente, lui/lei dovrà dire "fallimento", a quel punto tutti gli altri lo/la applaudiranno. Il formatore assieme a questa persona farà un giro d'onore all'interno del cerchio e poi la persona in questione dovrà ricominciare il gioco. Dopo alcuni esercizi il formatore inizia a fare una riflessione coi partecipanti: Com'è il tuo corpo? Cos'è successo nel gioco? Perché? Cosa cambia nel celebrare gli errori? Cosa ti ha dato questa esperienza? Cosa riesci a trarre per te stesso da questo esercizio?

## **Supporto e controbilanciamento**

Il coordinatore mostra un esempio di controbilanciamento e uno di supporto con un partner. In coppie creare 4 figure controbilanciate simmetriche. Con lo stesso partner creare 4 posizioni di supporto che siano asimmetriche. Scegliere due delle posizioni (una di controbilanciamento e una di supporto) e metterle alternate in modo da creare una sequenza scorrevole. Accendere la musica. Condividere la sequenza con il resto del gruppo.

## **Occupi lo spazio**

**Attività principale:** Ogni persona cerca il proprio spazio nella stanza e immagina di essere all'interno di una bolla. Ascoltando della musica con un buon ritmo, i membri del gruppo cominciano a camminare nello spazio evitando le altre persone, evitando cioè di far collidere le bolle. Quando finisce la musica i partecipanti devono fermarsi. Devono assicurarsi di essere nel proprio posto ogni volta. Ripetere fino a che il gruppo è abituato ad utilizzare lo spazio interamente.

**Sviluppo:** Il coordinatore a voce alta fornisce in modo casuale le seguenti istruzioni ogni volta che si interrompe la musica. Ogni persona interpreta fisicamente le parole:

- Piccolo
- Alto
- Ampio
- Equilibrio (su una gamba)

Ripetere 8 volte in tutto.



<http://actingup.eu/>

Ora le persone devono creare un' interessante immagine di se stessi ogni volta che la musica si interrompe. Il coordinatore incoraggia l'uso del corpo intero e di diversi livelli. La figura plasmata deve cambiare ogni volta che la musica si interrompe. Ripetere 8 volte in tutto.

Questa volta ogni persona deve unire la figura da essi formata con la persona che gli sta accanto, appena la musica si interrompe. Il coordinatore promuove l'utilizzo di varie parti del corpo per la creazione di figure interessanti.

### **Racconta, ascolta, riproduci**

I partecipanti camminano nella stanza. Quando la musica si interrompe si mettono in coppie. Parlano di un tema proposto dal mentore:

- Un film
- Una canzone
- Un posto
- Qualcosa di cui sei orgoglioso
- Se vincessi la lotteria
- Un pasto
- Se potessi cambiare qualcosa nel mondo

La musica continua e i partecipanti formano nuove coppie. Quando viene dato l'ultimo tema, ogni partecipante racconta qualcosa di cui è fiero al proprio partner. L'altro partecipante racconta al resto del gruppo l'evento o azione scelta dal suo partner.

### **Il cieco**

Il gruppo si divide in coppie: un partner è cieco, l'altro è la guida. Stanno uno dietro l'altro, chi è davanti è la macchina. Da dietro il conducente guida i movimenti della macchina cieca facendo una lieve pressione con la mano sulla schiena della persona, in alto per andare dritto, sulla spalla destra o sinistra per andare a destra o sinistra, con la mano sulla testa per tornare indietro e togliendo la mano per indicare di fermarsi. Dato che ci sarà più d'una macchina cieca in giro è importante cercare di evitare scontri.

### **La bottiglia**

Un partecipante sta in piedi al centro, altri due si mettono uno di fronte a lui, l'altro dietro. Devono tenere le braccia allungate, non rigide, ma lievemente piegate con i palmi verso l'alto. Devono sistemarsi alla giusta distanza in modo che tutte le parti del corpo del partecipante centrale dalle ginocchia in su vengano supportate quando costui si lascerà cadere. Al segnale la persona centrale si lascia andare all'indietro alle mani che lo attendono che devono essere pronte a reggere il peso. Poi i ruoli si scambiano, ogni partecipante deve andare nel mezzo.

### **Il cerchio dei nodi**

I partecipanti congiungono le mani per formare un anello poi a mani giunte si mescolano all'interno del cerchio creando un nodo coi loro corpi, i partecipanti tengono le mani unite e non parlano

### **Lo specchio**

Due linee di partecipanti, ogni persona guarda dritta negli occhi la persona che ha di fronte. Quelli della fila A sono i "soggetti", le persone, quelli nella fila B sono le "immagini". Ogni soggetto intraprende una serie di movimenti e cambi di espressione che la sua immagine deve copiare. Il grado di accuratezza e sincronismo dovrebbero essere tali da far sì che un osservatore esterno non sia in grado di dire chi dei due conduce e chi segue. Tutti i movimenti devono essere lenti (in modo

<http://actingup.eu/>

che la persona immagine sia in grado di riprodurli e anche di anticiparli). Dopo le due file invertono i ruoli, quelli nella fila A sono le immagini e quelli nella fila B i soggetti. Alla fine gli elementi della coppia si guardano a vicenda come fossero allo specchio e si vedono belli sebbene ciò che stanno vedendo sia il proprio partner.

### **Le domande più frequenti**

Ai partecipanti viene chiesto quali siano le domande più frequenti durante un colloquio. Vengono elencate sulla lavagna. Vengono riunite per temi (passato professionale, educazione, famiglia) e si discute sull'importanza di ciascuno di questi temi.

### **Il direttore di orchestra**

I partecipanti formano un cerchio. Uno di loro entra nel mezzo e fa un qualsiasi gesto ripetitivo. Tutti gli altri lo imitano. Poi la persona al centro unisce al movimento anche un suono ripetitivo e le persone cercano di imitare suono e movimento andando a tempo con lui. Mentre continuano sia suoni che movimenti il partecipante centrale va verso una persona e gli si mette di fronte esortandolo a prendere il suo posto. Questa persona va al centro cambiando lentamente suoni e movimenti a suo piacimento, tutti alternativamente vanno al centro del cerchio.

### **La radio**

Si formano due squadre che si allineano una di fronte all'altra. Ad un segnale tutti i membri di una squadra iniziano a fare un certo suono ritmico. Poi l'altra squadra inizia a imitarli. Il formatore sta nel mezzo delle due file e con l'uso delle mani fa cambiare suono e volume ai gruppi. L'esercizio finisce quando si raggiunge l'intensità massima di volume. Quindi i ruoli si invertono, il secondo gruppo fa un suono e gli altri imitano.

### **Il motivo per cui non sei stato assunto**

I partecipanti dicano i motivi per cui una persona non viene assunta (mancanza di motivazione, diplomi insufficienti, troppi ostacoli..) il formatore li elenca sulla lavagna.

### **Il foglio di carta**

I partecipanti si dividono in coppie. Il formatore nomina delle parti del corpo che i partner devono congiungere, per esempio "testa a testa" con un foglio di carta nel mezzo. Ripetere l'esercizio con 5 o 6 parti del corpo.

### **I 3 passaggi del colloquio: colloquio prima, durante e dopo**

La lavagna è divisa in 3 colonne: Si scrive PRIMA, DURANTE, DOPO in ognuna di esse. Si chiede ai partecipanti cosa devono preparare prima del colloquio e a cosa devono stare attenti durante ogni passaggio.

### **Camminare...**

**Attività principale:** All'inizio i partecipanti sono invitati ad attraversare la stanza ascoltando della musica. Dopo poco devono cominciare a camminare come suggeriscono le istruzioni che ricevono (piedi nel fango, sott'acqua, sopra i carboni, pattinando, accaldati, infreddoliti, in una giornata ventosa, arrabbiati, impauriti, con dolori addominali, tardi ad un appuntamento e distratti).

**Adattamento graduale:** Camminando nella stanza le persone devono salutarsi senza parlare, solo guardandosi negli occhi, con un gesto, toccando gli altri con diverse parti del corpo (tranne quelle tipiche del saluto) e alla fine con le parole.



<http://actingup.eu/>

**Sviluppo:** Ogni persona riceve un palloncino. Devono camminare nella stanza e salutare gli altri partecipanti soffiando il palloncino. Dopo questa prova, ogni volta che soffiano devono esternare le emozioni in base alle istruzioni che ricevono (stima, disprezzo, rabbia, passione, indifferenza, paura). Alla fine le persone annodano il palloncino.

### Cosa fai?

L'intero gruppo deve formare un cerchio. Una persona va al centro del cerchio e finge di fare qualcosa rappresentandola col corpo, senza parlare. Un'altra persona va al centro del cerchio e chiede: "cosa stai facendo?" La persona deve dire qualcosa di completamente diverso. Immediatamente, la seconda persona deve fingere di fare la cosa che è stata detta. Questa sequenza è ripetuta con persone diverse, sempre più velocemente.

### Cosa lascio, cosa prendo

Viene chiesto ai partecipanti di camminare liberamente nella stanza, quando incontrano un'altra persona devi fermarti e dire cosa lasci di te stesso e cosa prendi dell'altro. L'esercizio va avanti fino a che tutti i partecipanti si sono incontrati.

**Variazione:** Durante gli incontri intermedi con il gruppo puoi usare questo esercizio a scopo valutativo: chiedi ai partecipanti di fare un cerchio e ognuno dice cosa prende dal gruppo e dall'attività del giorno.

### Dov'è Monica?

Durante questa attività i partecipanti scoprono una storia non reale, ma verosimile. I partecipanti ricevono la borsa del protagonista (il protagonista è fittizio, la borsa viene preparata dal formatore). All'interno ci sono alcuni suoi oggetti personali come ad esempio un libro, un calendario, un telefonino, ecc. Sulla base di questi elementi i partecipanti hanno la possibilità di conoscere il/la protagonista, i suoi amici, la sua famiglia, cosa gli/le piace. I partecipanti possono anche creare versioni personali della sua storia.

Il passo successivo consente ai partecipanti di esplorare a fondo la storia del protagonista. Si lavora in coppia. Una persona è il protagonista, l'altra è una persona che il protagonista conosce (conosciamo questa persona grazie alla stimolazione complessa, può essere sua madre, suo padre, un suo amico..) la coppia improvvisa un dialogo. Dopo qualche minuto il formatore interrompe le conversazioni e chiede ai partecipanti di sedersi gli uni di fronte agli altri. Il formatore chiede ai protagonisti: cosa ha detto tua madre/il tuo amico? Come ti senti dopo la conversazione? Hai bisogno di altro da tua madre/ tuo amico?

Dopo aver avuto le risposte il formatore pone domande simili a chi ha avuto il ruolo di madre o amico del protagonista. Loro hanno il tempo di ascoltarsi a vicenda senza dover rispondere subito. Poi tornano dal loro partner per continuare la conversazione e chiedere o dire ciò che ritengono importante (in base a ciò che hanno sentito/scoperto). L'intera attività si conclude uscendo dal ruolo: i partecipanti dicono a voce alta il loro vero nome.

Il formatore pone loro domande del tipo: come ti sei svegliato oggi? A che ora sei andato a letto ieri sera? Per assicurarsi che siano effettivamente usciti dal ruolo interpretato (dal punto di vista intellettuale ed emotivo).

La parte successiva è basata sulle riflessioni connesse all'esercizio precedente. Il formatore e i partecipanti discutono sugli argomenti della storia. Il formatore pone alcune domande ad esempio: di cosa ha bisogno il protagonista? Come lo aiuta l'altra persona (madre, amico)? Come reagisce il





Erasmus+

Questo progetto è stato finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea, numero di progetto: 2014-1-PL01-KA204-003034  
Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

<http://actingup.eu/>

protagonista alla proposta di aiuto? Perché? E' cambiato qualcosa quando hai ricominciato la conversazione? Perché? Il formatore pone anche delle domande su come si può utilizzare l'esperienza nella vita reale: Cosa hai imparato da questa esperienza? Come facciamo a comunicare agli altri ciò di cui abbiamo bisogno

Per finire i partecipanti formano piccoli gruppi. Ogni gruppo fa una scultura che rappresenta il protagonista tra 5 anni.



**ZAP**

I partecipanti fanno un cerchio. Si passano l'energia tra di loro, un partecipante fa un gesto verso un altro dicendo "ahia" e la persona successiva continua allo stesso modo. Ogni partecipante deve reagire immediatamente senza interrompere l'energia. Il partecipante che riceve l'energia può scegliere di passarla a sinistra o a destra o a un partecipante di fronte a lui nel cerchio dicendo "zap".



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)