



Formazione dei Formatori sulle Tecniche Teatrali



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/>

Tabella dei contenuti

•	Introduzione	5
•	Modulo I	7
•	Unità 1	7
•	Attività 1: Rendi te stesso indimenticabile.....	7
•	Attività 2: Occupare lo spazio.....	7
•	Attività 3: Io, me, e me stesso	8
•	Attività 4: Percorso a ostacoli.....	9
•	Attività 5: Rilassamento e Valutazione.....	9
•	Riferimenti bibliografici	10
•	Unità 2	11
•	Attività 1: Countdown	11
•	Attività 2: Supporto e controbilanciamento.....	12
•	Attività 3: Tieni il mio peso	12
•	Attività 4: Galleria d'arte	12
•	Attività 5: Riflessione e Valutazione	13
•	Riferimenti bibliografici	13
•	Modulo II	14
•	Unità 1	14
•	Unità 2	14
•	Attività 1	14
•	Valutazione.....	15
•	Riferimenti bibliografici	15
•	Modulo III	18
•	Unità 1	18
•	Attività 1: Camminare.....	18
•	Attività 2: Gomme da masticare!	18
•	Attività 3: Beatbox.....	19
•	Attività 4: Cosa stai facendo?	19
•	Attività 5: Fallo più grande!	20
•	Valutazione.....	20
•	Unità 2	21
•	Attività 1: Respirare assieme	21
•	Attività 2: Segui i numeri	21



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/>

• Attività 3: A modo mio!	21
• Attività 4: Trovare me stesso!	22
• Valutazione	22
• Unità 3	23
• Attività 1: Essere un giornale.....	23
• Attività 2: Punto di vista	23
• Attività 3: Stendersi tra le nuvole.....	24
• Attività 4: Tutti nel quadro!.....	24
• Attività 5: Photoshop.....	24
• Valutazione.....	25
• Bibliografia.....	25
• Modulo IV	26
• Attività 1	26
• Supereroi	26
• Attività 2	26
• Squadre di sceneggiatori con oggetti	27
• Attività 3	27
• Stimolazione complessa	27
• Attività 4	28
• Definire i fatti.....	28
• Definire i sentimenti.....	28
• Definire i bisogni.....	28
• Dichiarazioni in prima persona.....	28
• Attività 5	29
• Discussione col gruppo riguardo la propria esperienza	29
• Preparazione della stimolazione complessa dei partecipanti	29
• Presentazione della stimolazione complessa creata.....	29
• Valutazione.....	30
• Modulo V	31
• Unità 1	31
• Attività 1: Riscaldamento – Acquisizione di sicurezza	31
• Il cerchio dei nodi	32
• Uomo a uomo	32
• Ipnosi	32



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/>

• Ipnosi con 3 persone	32
• La bottiglia ubriaca	32
• Il foglio di carta	32
• Direttore d'orchestra.....	32
• La radio	33
• Lo specchio	33
• La serie cieca.....	33
• Giochi di integrazione spaziale	34
• Attività 2: Teatro dell'immagine - Problem solving.....	34
• Riscaldamento: Autoscultura	34
• Riscaldamento: Scultura di gruppo	34
• Teatro di immagine: Autoscultura in cerchio	34
• Teatro di immagine: Sculture con corpi altrui.....	35
• Teatro di immagine: Creazione di immagini su un tema scelto	35
• Attività 3: Teatro Forum – consapevolezza sociale	35
• I 5 desideri	36
• L'immagine ideale – L'immagine della felicità	36
• L'immagine di transizione.....	36



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

Il progetto Acting UP mira ad incrementare le opportunità di apprendimento riservate agli adulti sviluppando corsi di formazione con l'obiettivo di migliorare la fruibilità e la qualità della formazione degli insegnanti o di altro staff che operano nel settore dell'educazione degli adulti. Al momento, nei paesi partecipanti i programmi di formazione per educatori, addetti all'orientamento e operatori socio-culturali sono obsoleti e il loro contributo è spesso inefficace. E' fondamentale porre attenzione all'introduzione di nuove tecnologie (soluzioni e-learning) che supportino il lavoro dei formatori di studenti adulti o dei counsellor all'orientamento al fine di aumentare la qualità dei loro servizi. Inoltre, nel contesto del progetto "Acting up formazione per formatori", sfrutteremo le opportunità di mobilità mista.

Il progetto Acting UP si rivolge a due gruppi target: educatori per adulti, formatori, counsellor e operatori socio culturali che verranno formati sull'utilizzo di attività teatrali come metodo pedagogico per dare supporto agli studenti adulti vulnerabili; si rivolgerà anche a studenti adulti particolarmente a rischio di emarginazione, a coloro i quali necessitano di essere riqualificati, spesso disoccupati, in transizione lavorativa e contribuirà all'inclusione sociale, a creare cittadinanza attiva e allo sviluppo personale.

Agli studenti adulti (beneficiari svantaggiati) verrà poi offerto un nuovo metodo di apprendimento, una comprovata metodologia di apprendimento basata sulle tecniche del teatro che li motiverà molto e aumenterà la loro autostima evitando così il rischio di fenomeni di esclusione sociale. I benefici per gli studenti adulti sono la (re-) introduzione a prospettive occupazionali individuali; la migliore integrazione nel percorso di formazione o lavorativo; per gli over 30, l'introduzione di una pre-qualifica dopo l'apprendistato; per gli over 50, un rafforzamento del profilo lavorativo o la creazione di un nuovo profilo; il miglioramento di autoconsapevolezza e (ri-) orientamento professionale con attenzione alle nuove abilità; la costruzione di una personalità propria attraverso iniziative personali e lo sviluppo delle abilità di squadra.

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 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, ecc.

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 fornirgli un ambiente di apprendimento sano e una struttura creativa per 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



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](#) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#)



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/>

problemi personali che nella vita reale non riescono a riconoscere e di comprenderli durante la rappresentazione sul palcoscenico.

Il teatro degli oppressi è una delle tecniche che verrà utilizzata in questo laboratorio di formazione. Il teatro forum è stato sviluppato da Augusto Boal ed è uno strumento molto utile per scoprire il teatro durante il processo di prova. Può essere usato come tecnica esplorativa e spinge le persone a fare riflessioni critiche, a dialogare e ad avvicinarsi al processo di liberazione. Attraverso il teatro degli oppressi possiamo comprendere meglio noi stessi, la nostra comunità e il nostro mondo. Ci sono molte tecniche, strumenti ed espressioni nel teatro degli oppressi e l'obiettivo del laboratorio è di farle conoscere e approfondire.

Questo laboratorio ha lo scopo di fornire ai beneficiari finali delle esperienze e opportunità che altrimenti non avrebbero potuto avere. Potranno sviluppare la propria istruzione in un ambiente sicuro. L'obiettivo principale è quello di portarli a diventare soggetti attivi nelle loro vite private, farli diventare attori del loro cambiamento in modo che possano conoscersi meglio, possano essere consci del proprio potenziale e immaginare il loro futuro, siano capaci di risolvere problemi e gestire il fallimento.

Il progetto Acting up vuole migliorare il concetto di libertà all'educazione: i partecipanti devono sviluppare la capacità di analizzare i problemi, proporre soluzioni e riflettere su situazioni conflittuali. E' fondamentale che alla fine del processo di apprendimento i partecipanti siano in grado di scegliere, di essere motivati, (capaci di dar vita a qualcosa), di pianificare e di cercare lavoro in maniera efficace.

In un primo momento il laboratorio è finalizzato alla formazione dei formatori: deve consentire ai formatori senza esperienza nel teatro di sperimentare le molte e diverse tecniche teatrali per saperle poi utilizzare e applicare adeguatamente. Il nostro obiettivo principale è di rinforzare la coscienza fisica (corpo come parola chiave), la fiducia in se stessi, la coesione di gruppo, aumentare la curiosità rispetto a queste tecniche, lo scambio di opportunità simili e il trasferimento di conoscenze internazionali dando istruzioni appropriate e coerenti. Gli aspetti fondamentali che vogliamo siano sempre presenti durante il processo di apprendimento sono rispetto, solidarietà, responsabilità, apertura mentale (aperti all'esperienza), fiducia e libertà di scelta.

Questo progetto fornisce opportunità rivolte all'individuo e il laboratorio di formazione è stato concepito per permettere un miglioramento dell'istruzione personale del gruppo target.



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/>



Modulo I



Unità 1

Obiettivo principale:

- Sviluppare una forte percezione di se stessi
- Creare auto coscienza e migliorare il livello di forma fisica

Tempo necessario: 1.5 - 2 ore

Risorse necessarie:

- Uno spazio ampio, pulito e caldo, privo di ostacoli.
- Musica a piacere
- Fogli di carta grandi
- Pennarelli

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna, ma per partecipare al modulo è richiesto un livello adeguato di preparazione fisica.

Rischi e consigli /campo di azione: partecipanti devono indossare un vestiario comodo e ampio e devono avere a disposizione dell'acqua. Non è concesso parlare a meno che non lo permetta il coordinatore. Le attività sono strutturate per promuovere la comunicazione non verbale



Attività 1: Rendi te stesso indimenticabile

Obiettivi specifici: Presentare se stessi, riconoscere e memorizzare i nomi dei membri del gruppo, migliorare la memoria e la concentrazione

Tempo per lo svolgimento: 15 minuti

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)



Attività 2: Occupare lo spazio

Obiettivi specifici: Consapevolezza degli spazi, creatività, contatto con gli altri

Tempo per lo svolgimento: 15 minuti

Attività principale:



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/>

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

Ogni persona interpreta fisicamente le parole.

- Ripetere 8 volte in tutto.
- 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.

Nota: Se i membri del tuo gruppo sono nuovi o non particolarmente inclini al contatto, potresti posticipare questa attività a quando il gruppo avrà raggiunto un buon livello di fiducia.



Attività 3: Io, me, e me stesso

Obiettivi specifici: Sicurezza di sé, consapevolezza fisica, memoria e concentrazione

Tempo per lo svolgimento: 30 minuti (principale); 60 minuti (con sviluppo)

Attività principale:

- Il coordinatore crea una lista di istruzioni fisiche, numerate da 0 a 9 per 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)
 - 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.

Sviluppo:

- Si fa partire una musica ritmica e i partecipanti decidono quanti battiti deve avere ogni movimento. Ne possono variare velocità e qualità, ad esempio veloce, lento, piatto, acuto. Se lo desiderano possono aggiungere anche dei movimenti ripetuti.
- Si rappresentano l'assolo al gruppo, individualmente o in due.
- L'intera attività può essere svolta in coppia ideando una propria serie di istruzioni. I partecipanti devono rimanere in contatto l'uno con l'altro per tutto il tempo e possono lavorare sul concetto di simmetria/asimmetria



Attività 4: Percorso a ostacoli

Obiettivi specifici: Creatività, connessione fisica, ostacoli da superare

Tempo per lo svolgimento: 20 minuti

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)



Attività 5: Rilassamento e Valutazione

Obiettivi specifici: rilassamento, valutazione e riflessione

Tempo per lo svolgimento: 10 minuti

Attività principale:

- 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 voltegga 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 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:



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/>

- 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.



Riferimenti bibliografici

Creative Movement and Dance in Groupwork, Helen Payne, Speechmark Publishing Ltd 1990
Dance Improvisations, Justine Reeve, Human Kinetics 2011



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](#)
[Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#)



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/>



Unità 2

Obiettivo principale:

- Promuovere la cooperazione e la collaborazione con gli altri
- Incoraggiare la creatività e l'uso dell'immaginazione
- Sviluppare abilità di problem solving

Tempo necessario: 1.5 ore

Risorse necessarie: uno spazio ampio, pulito e caldo, privo di ostacoli, musica di proprio gradimento

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: nessuna, ma per partecipare al modulo è richiesto un livello adeguato di preparazione fisica

Rischi e consigli /campo di azione: I partecipanti devono indossare un vestiario comodo e ampio e devono avere a disposizione dell'acqua. Non è concesso parlare a meno che non lo permetta il coordinatore. Le attività sono strutturate per promuovere la comunicazione non verbale. Sensibilità e rispetto per il corpo di ogni partecipante sono di basilare importanza.



Attività 1: Countdown

Obiettivi specifici: Consapevolezza di sé e degli altri, concentrazione e attenzione, comunicazione non verbale, mostrare intraprendenza, reagire velocemente alle situazioni

Tempo per lo svolgimento: 10 minuti

Attività principale:

- 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 dovrete 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)

Sviluppo:

- Non appena il gruppo diventa più abile, le istruzioni possono diventare più complesse, come ad esempio:
 - Lettera maiuscola H
 - Numero 1001
 - Lettera maiuscola X
 - Numero 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.



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/>



Attività 2: Supporto e controbilanciamento

Obiettivi specifici: Sostenere un peso/condividere, concentrazione e attenzione, negoziazione

Tempo per lo svolgimento: 20 minuti

Attività principale:

- 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.

Sviluppo:

- 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.



Attività 3: Tieni il mio peso

Obiettivi specifici: Costruire fiducia di gruppo, concentrazione e collaborazione, sviluppo della sensibilità, incoraggiare la creatività, Problem solving

Tempo per lo svolgimento: 30 minuti

Attività principale:

- Il coordinatore divide il gruppo in sottogruppi da 4 o 5 elementi e dà le seguenti indicazioni:
 - Creare una figura larga in cui una persona del gruppo è completamente sospesa da terra e sostenuta di peso dagli altri componenti del gruppo. I membri del gruppo devono essere tutti in contatto tra loro.
 - Ripetete l'esercizio finché ogni persona abbia provato ad essere sostenuto dagli altri formando ogni volta una figura diversa.

Sviluppo:

- Ogni gruppo deve creare un ordine logico con cui presentare le proprie figure. Ognuna si unisce a quella che viene senza interruzioni e possono essere accompagnate dalla musica.
- Si presentano le sequenze al resto del gruppo



Attività 4: Galleria d'arte

Obiettivi specifici: Interpretazione della creatività, Lavorare con gli altri, Riconoscere il potere del linguaggio del corpo, Comunicazione non-verbal

Tempo per lo svolgimento: 20 minuti

Attività principale:

- Il coordinatore divide il gruppo in sottogruppi da 3 o 4 sottogruppi e ad ogni gruppo attribuisce una parola segreta che può essere il titolo di un'opera d'arte ad esempio un quadro, una scultura o una fotografia. Le parole adeguate potrebbero essere:
 - Paura
 - Tensione
 - Oppressione
 - Potere
 - Armonia
 - Crescita



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](#) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#)



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/>

- Il gruppo deve poi creare un'immagine ferma con la propria parola usando il contatto fisico e le espressioni facciali.
- Ogni gruppo deve dunque visitare le gallerie d'arte e indovinare il titolo di ogni immagine.

Sviluppo:

- Ogni gruppo crea un altro lavoro artistico usando una parola di propria scelta e il coordinatore/altro gruppo deve indovinarla.



Attività 5: Riflessione e Valutazione

Obiettivi specifici: rilassamento, valutazione e riflessione

Tempo per lo svolgimento: 10 minuti

Attività principale:

- 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 voltegga 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 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.



Riferimenti bibliografici

Creative Movement and Dance in Groupwork, Helen Payne, Speechmark Publishing Ltd 1990

Dance Improvisations, Justine Reeve, Human Kinetics 2011.



Il materiale didattico prodotto dal team del progetto Acting Up è autorizzato nell'ambito della [Creative Commons](#) [Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#)



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/>



Modulo II



Unità 1

Obiettivo principale:

- Osservazione, ascolto, fiducia

Tempo necessario: 2,5 h



Unità 2

- **Obiettivo principale:**
- Empatia, consapevolezza sociale
- Esprimere le emozioni

Tempo necessario: 3,5 h

Nota Bene: Per ogni modulo è necessario incorporare la seguente descrizione dettagliata di ogni attività pianificata



Attività 1

Obiettivi specifici: (abilità in sviluppo), osservazione (1° Attività), ascolto attivo (2° Attività), fiducia (3° Attività), apprendimento emotivo (4° Attività), Empatia (5° Attività), consapevolezza sociale (6° Attività), esprimere le emozioni (7° Attività)

Tempo per lo svolgimento: 6,50 h

Risorse necessarie: Impianto audio (stereo) per l'ascolto di musica, notebook, videoproiettore, schede, penne, fogli bianchi, color.

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Rischi e consigli /campo di azione: in questa attività sarà fondamentale il coinvolgimento emotivo, per cui sarà importante mettersi in gioco per poter comprendere meglio quali sviluppi educativi e formativi ha l'attività proposta.

Attività:

- **20' – 0° Valutazione del percorso formativo**
 - 0a – Lettera a me nel futuro
 - 0b – Presentazione (giochi di presentazione)
- **30' – 1° Attività (osservazione):**
 - 1a – Breve introduzione attività
 - 1b – Realizzazione attività animativa (giochi animazione sociale immagini, gioco la pillola della felicità)
 - 1c – Debriefing sull'attività realizzata (dopogioco)
- **1h – 2° Attività (ascolto attivo):**
 - 2a – Breve introduzione attività
 - 2b – Realizzazione attività animativa (tdo - giochi animazione sociale)
 - 2c – Debriefing sull'attività realizzata (dopogioco)
- **1 h – 3° Attività (fiducia):**
 - 3a – Breve introduzione attività
 - 3b – Realizzazione attività animativa (gioco animazione sociale)
 - 3c – Debriefing sull'attività realizzata (dopogioco)



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/>

- **1h – 4°Attività (espressione facciale):**
 - 4a – Breve introduzione attività
 - 4b – Realizzazione attività animativa (gioco teatrale)
 - 4c – Debriefing sull'attività realizzata (dopogioco)
- **1 h – 5°Attività (empathy):**
 - 5a – Breve introduzione attività
 - 5b – Realizzazione attività animativa (tdo - gioco teatrale)
 - 5c – Debriefing sull'attività realizzata (dopogioco)
- **2 h – 6°Attività (consapevolezza sociale):**
 - 6a – Breve introduzione attività
 - 6b – Realizzazione attività animativa (giochi animazione sociale)
 - 6c – Debriefing sull'attività realizzata (dopogioco)
 - 6d – Gioco fiducia di gruppo (la seduta in cerchio)

Le tecniche utilizzate afferiscono alle metodologie del teatro dell'oppresso, dell'autobiografia e dell'educazione alla pace e non violenza.



Valutazione

Valutazione games: Metaphors, If that was...



Riferimenti bibliografici

Autobiografia:

D.Demetrio, Raccontarsi. *L'autobiografia come cura di sé*, Cortina, Milano, 1996
D.Demetrio, *Il gioco della vita*. Kit autobiografico. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi, Guerini e Associati, Milano, 2000
P.Farello, F.Bianchi, *Laboratorio dell'autobiografia*, Erickson, Trento, 2001
Sulla comunicazione ecologica e psicoterapia corporea
J. Liss, *La Comunicazione Ecologica*, edizioni La Meridiana, Molfetta (BA) 1998
G. Downing, *Il Corpo e la Parola*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1995

Psicoterapia e teatro:

http://www.psicoterapiaeteatro.it/index.php?option=com_content&view=article&id=24&Itemid=130

AA.VV. (1990). *Noi...il Clown!!!*. Rivoli 1: ElleDiCi Leuman.
Artaud, A. (1966). *Il teatro e il suo doppio*, tr. it., Torino: Einaudi 1968.
Badolato G., Di Iulio M. G. (1979). *Gruppi terapeutici e gruppi di formazione*. Roma: Bulzoni.
Barba, E. (1993). *La canoa di carta*. Bologna: Il Mulino.
Barba, E. (1996). *Teatro. Solitudine, mestiere, rivolta*. Milano: Ubulibri.
Beck, J., Malina, J. (1982). *Il lavoro del Living Theatre, a cura di Franco Quadri*. Milano: Ubulibri.
Bernardi, C. & Cantarelli, L. (1995). *Emozioni. Riti teatrali nelle situazioni di margine*. Atti del convegno: Cremona, 31 maggio 1995. Milano: Euresis.
Bernardi, C. (2004). *Il Teatro Sociale, l'arte tra disagio e cura*. Roma: Carocci.
Bion W. R. (1971). *Esperienze nei gruppi*. Roma: Armando.
Bion W. R. (1973). *Attenzione e interpretazione*. Roma: Armando.
Boal, A. (1996). *Il poliziotto e la maschera. Giochi, esercizi e tecniche del teatro dell'oppresso* Bari: La Meridiana.
Boria, G. (1997). *Lo psicodramma classico*. Milano: Franco Angeli.

- Brook, P. (1993). *“La porta aperta.”*, in Brook, P. (1968). *“The empty space”*. Trad.It. *“Lo spazio vuoto”*. Roma: Bulzoni editore, 1998.
- Burner M. (1973). *Psychothérapie de groupe autres que le psychodrame*, in Encyclopédie de médecine et chirurgie. Paris.
- Cantarelli, L. (1995). *Teatro e terapia. Modelli, problemi e prospettive*. In Bernardi, Cantarelli (1995). pp. 93-109.
- Caterina R. & Ricci Bitti P.E. (1998). *Arti-terapie e regolazione delle emozioni in Ricci Bitti P.E.* (a cura di), *Regolazione delle emozioni e arti-terapie*, Roma: Carocci.
- Contessa, G. (1996). *L'animazione. Manuale per animatori professionali e volontari*. Milano: città studi.
- Corrao F. (1981). *Struttura poliadica e funzione gamma*, in Gruppo e funzione analitica, vol. II, n. 2. Ed. Ricerche di Gruppo.
- De Marinis, M. (1983). *Al limite del teatro. Utopie, progetti e aporie nella ricerca teatrale degli anni sessanta e settanta*. Firenze: la casa Usher.
- De Marinis, M. (1987). *Il nuovo teatro, 1947-1970*. Milano: Bompiani.
- De Marinis, M. (1988). *Capire il teatro. Lineamenti di una nuova teatralogia*. Firenze: la casa Usher.
- De Marinis, M. (2000). *In cerca dell'attore*. Roma: Bulzoni.
- Dimitri. (1996). *L'oro del Clown, intervista a Dimitri*. Ravenna: Montanari.
- Doglio, F. (1990). *Storia del teatro, vol. IV*. Milano: Garzanti.
- Freud S. (1920). *Il disagio della civiltà*. Torino (1977): Boringhieri.
- Freud S.(1913). *Totem e tabù*. Torino: Boringhieri.
- Freud S.(1920). *Psicologia delle masse e analisi dell'io*. Torino (1978): Boringhieri.
- Ginger S., Ginger A. (1987). *La Gestalt, une thérapié du contact*, Homme et Groupes Editeurs, Paris, 1987, trad. it.: *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Roma: Mediterranee, 1990.
- Grotowski, J. (1968), *Per un teatro povero*, tr. it.. Roma: Bulzoni, 1970.
- Kreeger L. (1975). *Gruppi allargati*. Roma: (1978): Armando.
- Malcovati, F. (1994). *Stanislavskij. Vita, opere e metodo*, Bari: Laterza.
- Nava, G. (1998). *Teatro degli affetti. Azione, costruzione e progetto dell'arte teatrale*, Milano: Sugarco.
- Moreno, J.L. (1947) *The Theatre of Spontaneity*, Beacon House, New York. (tr. it. *Il teatro della spontaneità*, Guaraldi editore, Rimini, 1973).
- Moreno, J.L. & Moreno, Z.T. (1995). *Gli spazi dello psicodramma*, Di Renzo Editore.
- Moreno, J.L. (1980). *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*. ETAS.
- Moreno, J.L. (1985). *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Moreno, J.L. (1985). *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Nava, G. (1998). *Teatro degli affetti in Ricci Bitti P.E.* (a cura di), *Regolazione delle emozioni e arti-terapie*. Roma: Carocci.
- Orioli, W. (2001). *Il teatro come terapia*. Diegare di Cesena (FO):Macro Edizioni.
- Pozzi, E. & Minoia, V. (a cura di) (1999). *Di alcuni teatri delle diversità*. Cartoceto (PS): ANC Edizioni.
- Perls, F. & Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Terapia, eccitamento e sviluppo di Gestalt nella personalità umana*. Pressa del giornale di Gestalt.
- Perls, F. (1947). *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Tbeory and Method*. London: George Allen & Unwin; N.Y: Random Hause, 1969. (trad it. *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli ed. 1995).
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*, Science and Behavior Books. (trad. it. *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Roma: Astrolabio, 1977).
- Reda, M.A. (2006). *Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia*. Roma: Carocci.
- Rossi Ghiglione, A. (a cura di) (1999). *Barboni, Il teatro di Pippo Delbono*. Milano: Ubulibri.
- Ruffini, F. (1996). *I teatri di Artaud. Crudeltà, corpo-mente*. Milano: Il Mulino
- Stanislavskij, K. (1982). *“Il lavoro dell'attore su se stesso.”*, Bari: Laterza.
- Stanislavskij, K. (1993). *“Il lavoro dell'attore sul personaggio.”*, Bari: Laterza.



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/>

Stanislavskij, K. S. (1938). *Il lavoro dell'attore su se stesso*, (a cura di) G. Guerrieri, tr. it., Bari: Laterza 1990;

Strehler, G. (1974). *Per un teatro umano. Pensieri scritti, parlati e attuati*. A cura di S. Kessler. Milano: Feltrinelli.

Turner V. (1982), *Dal rito al teatro*. tr. it., Bologna: Il Mulino, 1986.

Wachtel Paul L. (2000). *La comunicazione terapeutica*. Torino: Bollati Boringhieri

Zerbetto, R. (2000). *Gestalt. Terapia della consapevolezza*. Xenia.

Articoli:

Bonsante F., *Terapia, teatro e spazio simbolico*, in "Informazione in psicologia, psicoterapia, psichiatria" n.27, 1996, pp.5-8;

Cavallo M., *Il laboratorio teatrale, ovvero il teatro come tecnologia del sé*, in "Quaderni di Catarsi", allegato a "Catarsi" n.6, 1998, pp.I-IV.

Daniels, E.B., 1975. *Some notes of clowns, madness and psychotherapy*. Psychotherapy and psychosomatics (1974) vol.24(465-470)

Tesi di laurea:

Bucciarelli, L. (2003). *Teatro e tossicodipendenza. Riflessioni su un'esperienza*. Educational sciences faculty Degree in Educational sciences, University of Florence.



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/>



Modulo III



Unità 1

Obiettivo principale:

Imparare a usare gli strumenti del teatro per lavorare su:

- Abilità di comunicazione
- Creatività / immaginazione
- Problem Solving
- Fiducia
- Osservazione
- Espressione delle emozioni

Tempo per lo svolgimento: 2 ore



Attività 1: Camminare...

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Abilità comunicative, creatività/immaginazione, manifestazione di emozioni, problem solving.

Tempo per lo svolgimento: 15 minuti

Risorse necessarie: 1 palloncino a persona, computer (musica)

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: interazione, immaginazione, azione/reazione, sensazioni

Attività:

- 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;
- 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



Attività 2: Gomme da masticare!

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo) Fiducia, abilità di osservazione e comunicazione, manifestazione di emozioni

Tempo per lo svolgimento: 30 minuti

Risorse necessarie: palloncini, pennarelli (computer – musica)

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: fiducia, interazione, nonverbale, emozioni

Attività:



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/)

- all'inizio si divide il gruppo in gruppi più piccoli di 4/5 persone. Questa divisione va fatta in modo casuale. Ogni gruppo riceve un palloncino di colore diverso. Le persone dello stesso gruppo ballano assieme a ritmo di musica, l'obiettivo è quello di non far cadere il palloncino.
- si balla toccando il palloncino (lo devono toccare tutti);
- si balla toccando il palloncino con la punta delle dita, con il gomito, fronte, piede, naso, ginocchio;
- si ferma il lavoro simultaneo, solo un gruppo fa l'esercizio in modo che gli altri possano guardare e vedere che difficoltà presenta. Un colore alla volta;
- si chiede al gruppo di scegliere delle emozioni e di scriverle sui palloncini. Tutte le emozioni devono essere diverse. Dopo averlo fatto ogni gruppo balla nuovamente con il palloncino, ma esprimendo l'emozione scritta su di esso.
- accompagnati dalla musica si lanciano in aria tutti i palloncini insieme (i palloncini non devono cadere a terra) quando una persona tocca un palloncino lo deve fare esprimendo l'emozione che quel colore rappresenta. Nel ballo collettivo sono introdotti più palloncini



Attività 3: Beatbox

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo) Abilità comunicative, immaginazione/creatività, manifestazione di emozioni

Tempo per lo svolgimento: 20 minuti

Risorse necessarie: Palloncini

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: lavoro di squadra, emozione, comunicazione

Attività:

- all'inizio si formano gruppi misti. Ogni gruppo riceve un palloncino con un'emozione, Una persona è invitata a creare un suono e un gesto che rappresenti quell'emozione. Poi gli altri uno alla volta fanno la stessa cosa completando l'immagine, sempre con gesti relativi a quell'emozione.
- ogni gruppo osserva gli altri
- l'intero gruppo sceglie un'emozione differente e ognuno, attraverso un suono proprio, aiuta a creare una beatbox che dimostri come le persone si sentono rispetto a quell'emozione



Attività 4: Cosa stai facendo?

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Problem solving, creatività/immaginazione, abilità di osservazione e comunicazione

Tempo per lo svolgimento: 15 minuti

Risorse necessarie: niente

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: creatività, risposta pronta, problem solving, comunicazione

Attività:

- 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



Erasmus+

<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.



Attività 5: Fallo più grande!

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Abilità di osservazione, fiducia

Tempo per lo svolgimento: 20 minuti

Risorse necessarie: Niente

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: autocoscienza, comunicazione, fiducia

Attività:

- 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.



Valutazione

Tempo per lo svolgimento: 15-20 minuti

Risorse necessarie: Fogli di carta, penne, matite, plastilina, computer



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/>



Unità 2

Obiettivo principale:

Imparare a usare gli strumenti del teatro per lavorare su:

- Abilità di comunicazione
- Creatività / immaginazione
- Problem Solving
- Fiducia
- Osservazione
- Espressione delle emozioni

Tempo per lo svolgimento: 2 ore



Attività 1: Respirare assieme

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo) Observation and Communication skills

Tempo per lo svolgimento: 5 minuti

Risorse necessarie: sedie (una ciascuno)

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: fare attenzione, focalizzazione, concentrazione/ lavoro di squadra

Attività:

- ognuno si siede per terra o su una sedia formando un cerchio. La guida chiede a tutti di respirare "rumorosamente";
- la guida chiede al gruppo di cercare di sincronizzare il respiro come i componenti appartenessero tutti ad unico corpo



Attività 2: Segui i numeri

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Abilità di osservazione e comunicazione, problem solving, fiducia

Tempo per lo svolgimento: 10 minuti

Risorse necessarie: Niente

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: fare attenzione, focalizzazione, lavoro di squadra

Attività:

- 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



Attività 3: A modo mio!

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Manifestazione di emozioni, fiducia, immaginazione/creatività, abilità comunicative



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/>

Tempo per lo svolgimento: 45 minuti

Risorse necessarie: Una scatola con oggetti casuali e nastro adesivo

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: auto presentazione, autostima, creatività, condividere con.

Attività:

- 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;
- dopo di ciò il guida invita ognuno a creare una sorta di mappa della loro esistenza con gli oggetti, se qualcuno lo desidera è possibile aggiungere qualche oggetto;
- il momento finale è un lavoro individuale, ognuno deve trovare il proprio posto appartato nella stanza e rappresentare con il nastro adesivo sul pavimento la propria storia;
- ognuno presenta il proprio lavoro al gruppo.



Attività 4: Trovare me stesso!

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Abilità di osservazione, acquisire sicurezza, manifestazione di emozioni

Tempo per lo svolgimento: 45 minuti

Risorse necessarie: un naso da clown ciascuno

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: percezione di sé, linguaggio del corpo, tecniche da clown

Attività:

- 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 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.



Valutazione

Tempo per lo svolgimento: 15-20 minuti

Risorse necessarie: foglio di carta, penne, matite, computer



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/>



Unità 3

Obiettivo principale:

Imparare a usare gli strumenti del teatro per lavorare su:

- Abilità di comunicazione
- Creatività / immaginazione
- Problem Solving
- Fiducia
- Osservazione
- Espressione delle emozioni

Tempo per lo svolgimento: 2 ore



Attività 1: Essere un giornale...

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Abilità di osservazione e comunicazione, manifestazione di emozioni, problem solving

Tempo per lo svolgimento: 15 minuti

Risorse necessarie: giornale, Computer (musica)

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: spontaneità, comunicazione allo specchio, emozioni

Attività:

- 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..



Attività 2: Punto di vista

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Abilità comunicative, creatività/immaginazione, problem solving, manifestazione di emozioni

Tempo per lo svolgimento: 25 minuti

Risorse necessarie: foglio di carta, penne, matite

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: scrivere, attenzione, sensazioni, azione/reazione, sentimenti

Attività:

- 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;



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/>

- riflessioni di gruppo.



Attività 3: Stendersi tra le nuvole

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Fiducia, manifestazione di emozioni, problem solving

Tempo per lo svolgimento: 20 minuti

Risorse necessarie: niente

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: fiducia, acquisire sicurezze, relax

Attività:

- una persona si stende a terra chiude gli occhi e si rilassa. Gli altri devono sollevarla lentamente. Durante l'esercizio si può suonare una musica rilassante. Quando il soggetto è stato sollevato gli altre persone possono cominciare a camminare piano. Dopo lo rimettono a terra. Se possibile ognuno deve provare l'esercizio.



Attività 4: Tutti nel quadro!

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Creatività/immaginazione, problem solving

Tempo per lo svolgimento: 15 minuti

Risorse necessarie: niente

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: spontaneità, immaginazione, scenario

Attività:

- 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.



Attività 5: Photoshop

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo) Problem solving, manifestazione di emozioni, abilità comunicative

Tempo di esecuzione: 40 minuti

Risorse necessarie: Carte, pennarelli, vestiti (scenario)

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Nessuna

Parole chiave: oppressione/oppressore/vittima, espressione, Problem Solving

Attività:

- 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";

<http://actingup.eu/>

- 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



Valutazione

Tempo per lo svolgimento: 15-20 minuti

Risorse necessarie: Foglio di carta, colori diversi, riviste, penne, matite, computer, colla, forbici



Bibliografia

- Boal, A. (1980). *Stop! c'est magique!*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Boal, A. (2011). *Teatro do oprimido e outras poéticas políticas (11ªed.)*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Ciornai, S. (org.) (2004). *Percursos em Arteterapia*. São Paulo: Summus Editorial.
- Courtney, R. (2003). *Jogo, Teatro e Pensamento*. São Paulo: Editora Perspectiva SA.
- Freire (1987) *Pedagogia do Oprimido*. 17. ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra. [1ª ed. castelhana (1969), Santiago]
- Freire (1999) *Pedagogia da Autonomia – Saberes necessários à prática educativa*. 12. ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra. [1ª ed. 1996]
- Guerra, I. (2010). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção (2ªed.)*. Cascais: Princípiã.
- Haetinger, M. (1998). *Criatividade – Criando Arte e Comportamento (9ªed.)*. Instituto Criar.
- Haetinger, M. (2005). *O Universo Criativo da Criança na educação (2ªed.)*. Instituto Criar.
- Lino, P. (2007). *Criative-se – usar em caso de escrita*. Lisboa: Companhia do Eu.
- Polkinghorne, D. (2004). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. New York: State University of New York Press.
- Robertis, C. (2011). *Metodologia de intervenção em trabalho social*. Porto: Porto Editora.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais – casos práticos*. Porto: Porto Editora.



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/>



Modulo IV

Obiettivo principale:

- Sviluppare capacità di comunicazione verbali – per esprimere sentimenti e bisogni (dichiarazioni in prima persona - CNV comunicazione non violenta)
- Riflettere sui bisogni delle persone con cui i partecipanti lavorano.
- Scoprire tecniche di stimolazione complessa

Tempo necessario: 6h

Nota Bene: Per ogni modulo è necessario incorporare la seguente descrizione dettagliata di ogni attività pianificata



Attività 1

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Riflettere su come gestire un fallimento

Tempo per lo svolgimento: 10 minuti

Risorse necessarie: uno spazio vuoto

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Può essere un esercizio di riscaldamento. Il formatore deve creare un'atmosfera rilassata in cui l'imbarazzo sia minimo.

Rischi e consigli /campo di azione: Se il gruppo non è abituato a fare attività divertenti assieme, si possono proporre gesti più semplici. La cosa più importante è celebrare l'insuccesso in qualche modo.



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??



Attività 2

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), sviluppare la creatività

Tempo per lo svolgimento: 20 minuti

Risorse necessarie: Uno spazio vuoto, diversi oggetti in un sacco

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Può essere un esercizio di riscaldamento. Il formatore deve creare un'atmosfera rilassata in cui riduce al minimo l'imbarazzo incentivando il divertimento e il non giudizio/non valutazione, apprezzando la partecipazione di ognuno.



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/)

Rischi e consigli /campo di azione: Se i partecipanti non si conoscono bene, possiamo proporre dei modelli più schematici con cui presentarsi per farli sentire a proprio agio.



Squadre di sceneggiatori con oggetti

Ogni partecipante estrae ad occhi chiusi un oggetto dal sacco. Si dividono in gruppi da 5 persone. Il formatore assegna ad ogni gruppo un genere di film (horror, storia d'amore, western, fantascientifico, di guerra, storico, d'avventura...) .Il compito è quello di realizzare la trama di un nuovo film del genere assegnatogli usando gli oggetti estratti (questi oggetti devono essere rilevanti nella trama).

Hanno all'incirca 5 minuti per preparare la trama , dopodiché si comincia il "festival delle squadre dei giovani sceneggiatori" durante il quale ogni gruppo presenta la propria idea. Si applaude alla fine di ogni rappresentazione.



Attività 3

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Sviluppare empatia, Sviluppare sensibilità ai bisogni altrui, Sperimentare tecniche di stimolazione complessa

Tempo per lo svolgimento: 2h

Risorse necessarie: La borsa del protagonista, sedie

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Apertura a nuove esperienze e nuove persone.

Rischi e consigli /campo di azione: Il formatore deve essere aperto alle idee dei partecipanti e deve concentrarsi sui progressi del gruppo. Deve creare un'atmosfera rilassata in cui l'imbarazzo è minimo, incentivando il divertimento e la non valutazione/giudizio, apprezzando la partecipazione di ognuno



Stimolazione complessa

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 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.



Attività 4

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Sviluppare sensibilità ai bisogni altrui, Sviluppare abilità di comunicazione verbale per esprimere sentimenti e bisogni (dichiarazioni in prima persona – CNV)

Tempo per lo svolgimento: 1h

Risorse necessarie: Lavagna con fogli, materiale stampato, carta, penne

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: Questa attività è basata sull'approccio presentato nel libro "La comunicazione non violenta" Di M.B. Rosenberg.

Rischi e consigli /campo di azione: E' importante che le persone trovino le parole per esprimersi nella loro madrelingua e non solo in inglese. Se lavoriamo con un gruppo che non sa leggere bene un testo scritto (immigrati, gruppi multiculturali, bambini) possiamo usare più immagini che testi scritti.

Attività: Le attività in questa fase si concentrano sulla tecnica – dichiarazioni in prima persona. Si basa sul libro "Comunicazione non violenta" di M.B. Rosenberg. Innanzitutto i partecipanti lavorano sul dare un nome concreto a fatti, sentimenti e bisogni.



Definire i fatti

Un volontario entra nel cerchio e gli altri dicono cosa vedono dalla loro posizione (solo ciò che vedono in quel momento senza usare conoscenze/esperienze pregresse): Quante mani ha? Quanti occhi? Quante orecchie? Dopo queste domande Il formatore e i partecipanti discutono sui fatti: Come sappiamo che questo è un fatto? Quando possiamo essere certi che questo sia un fatto? Come la nostra posizione influenza ciò che vediamo? Cosa possiamo fare quando qualcun altro vede le cose in modo diverso dal nostro?



Definire i sentimenti

I partecipanti lavorano in piccoli gruppi. Ogni gruppo riceve lo stesso pacchetto di foto e prova a dire ciò che provano le persone nelle foto e perché lo provano. I gruppi si confrontano per vedere se ci sono differenze, dopo cercano le motivazioni di quanto detto. Come possiamo sapere cosa provano le altre persone? Cosa influenza le nostre ipotesi?



Definire i bisogni

I partecipanti lavorano in piccoli gruppi. Ricevono pezzi di immagini e cercano di indovinare ciò di cui le persone raffigurate hanno bisogno. Dopo ricevono i pezzi mancanti per completare l'immagine e provano nuovamente ad indovinare quali siano i bisogni delle persone nelle immagini. Confrontano ciò che hanno detto all'inizio con ciò che hanno detto alla fine. E' lo stesso bisogno?



Dichiarazioni in prima persona

Il compito successivo sarà concentrarsi sul praticare lo schema delle dichiarazioni in prima persona. I partecipanti ricevono delle frasi ad esempio: mi fai arrabbiare perché non sei mai puntuale, non chiami mai, non ti interessa nemmeno, mi fai arrabbiare, sei arrivi sempre tardi e le trasformano.

<http://actingup.eu/>

I partecipanti ricevono anche le descrizioni di situazioni per cui devono creare delle frasi in prima persona. Esempio: un amico che prende in prestito film da te, ma di solito li restituisce danneggiati. Ne vuole un altro in prestito.



Attività 5

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Imparare a usare la stimolazione complessa nel proprio gruppo

Tempo per lo svolgimento: 2,5h

Risorse necessarie: Uno spazio vuoto, matite, carta, pennarelli, lavagna con fogli mobili, diversi oggetti che possono essere usati dal gruppo come stimolazione complessa

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: I partecipanti devono essere formatori e devono avere pregresse esperienze di partecipazione ad esercizi con utilizzo di tecniche di stimolazione complessa

Rischi e consigli /campo di azione: Il formatore deve essere flessibile e seguire i bisogni dei partecipanti. Deve apprezzare lo sforzo dei partecipanti, far loro vedere i punti forti delle loro creazioni, domandare quali rischi si corrono e come fare ad evitarli. Lui o lei deve condividere col gruppo la propria esperienza di utilizzo di questa tecnica in altri gruppi.



Discussione col gruppo riguardo la propria esperienza

Cos'è successo prima che iniziassi a lavorare con la stimolazione complessa? Cosa ne hai tratto? Qual era la struttura dell'esercizio? Com'era prima? E dopo?

Il formatore ricostruisce assieme al gruppo l'intera struttura dell'esercizio (lo scrive sulla lavagna di fogli)

- Presentazione della tecnica
- Struttura di un laboratorio di tragedia
- Ciclo di apprendimento esperienziale (Kolb)
- Struttura della tecnica della stimolazione complessa
- Rischi, raccomandazioni, domande
- Costruzione di gruppi di lavoro

Il formatore chiede ai partecipanti di pensare al gruppo con cui stanno lavorando e di pensare e scrivere un obiettivo specifico che vorrebbero raggiungere assieme utilizzando la tecnica della stimolazione complessa. Hanno 3 minuti a disposizione. Poi ogni persona presenta la sua idea. Dopo la presentazione costruiscono il gruppo. Ogni persona può scegliere di lavorare con qualcuno che ha un gruppo simile o argomenti simili o con un gruppo che sembra interessante o le cui argomentazioni sono interessanti per lui/lei.



Preparazione della stimolazione complessa dei partecipanti

In ogni gruppo i formatori preparano assieme stimoli complessi: inventano una storia, cercano oggetti che potrebbero aiutare i partecipanti a comprenderla, inventano l'esercizio che anticiperà e seguirà questo esercizio.



Presentazione della stimolazione complessa creata

Ogni gruppo presenta la propria idea, riceve un breve feedback su quali sono i punti forti della loro stimolazione complessa, quale potrebbe essere il rischio connesso, cosa potrebbero fare per evitarlo.



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/>



Valutazione

Alla fine del laboratorio i partecipanti lo valutano utilizzando carte Dixit.



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/>



Modulo V



Unità 1

Obiettivo principale:

- Aiutare gli individui passivi a trasformare se stessi in soggetti creatori
- Riflettere non solo sul passato, ma anche preparare il futuro.

Tempo necessario: 6 ore

Valutazione:

Questo modulo non prevede una valutazione formale, ma due strumenti di valutazione informali:

- Partecipazione del pubblico: se i membri del pubblico partecipano alle attività significa che il laboratorio funziona
- Cadavre exquis: Questo è un metodo grazie al quale si crea collettivamente un insieme di parole. I partecipanti siedono al tavolo con davanti uno stesso foglio bianco vuoto e una penna nera. Ogni persona scrive una parola sul foglio di carta riguardo l'esperienza che ha vissuto durante la formazione, poi lo passa al partecipante alla sua destra affinché anche lui possa scrivere la sua parola e contemporaneamente riceve quello passatogli dal compagno alla sua sinistra. Quando ogni foglio torna al proprietario ognuno legge la sua frase e quella degli altri. o stesso esercizio viene fatto usando una frase e poi un verbo.

Nota: Per ogni modulo è necessario incorporare la seguente descrizione dettagliata di ogni attività pianificata.



Attività 1: Riscaldamento – Acquisizione di sicurezza

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo), Conoscere il proprio corpo, Disfarsi delle posture corporee quotidiane, Ripristinare le connessioni muscolari, Costruire una squadra

Tempo per lo svolgimento: 2 ore

Risorse necessarie: Un teatro o un'aula che possa essere organizzata come un teatro, penne e carta

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: I partecipanti dovrebbero conoscere la filosofia di Boal, possibilmente dovrebbe aver letto "Il teatro degli oppressi" di Boal

Rischi e consigli /campo di azione:

- Il formatore non dà mai il suo punto di vista, ma cerca il punto di vista del pubblico
- Il formatore analizza e riassume gli atti dei partecipanti per stimolare la consapevolezza del pubblico
- Il formatore è amichevole, accoglie e supporta il pubblico (non lascia mai il pubblico in disparte)

Presentazione dei valori principali del modulo:

- Rispetto
- Mutuo supporto
- Responsabilità

Regole per la presentazione dell'attività 1:

- Fai ciò che comprendi
- Ciò che non è vietato è concesso
- Sii spontaneo

Attività: Tra un esercizio e l'altro i partecipanti camminano in silenzio. Il formatore chiede che si smetta di camminare e presenta gli esercizi.



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/)



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.



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.



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.



Ipnosi con 3 persone

Ipnotismo con due mani. Stesso esercizio, ma questa volta l'ipnotizzatore guida con le sue mani due partecipanti, uno per mano.



La bottiglia ubriaca

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 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.



Direttore d'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.



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/>



La radio

Attività principale:

- 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.

Variazione:

- Si formano due squadre che si allineano una di fronte all'altra.
- Al segnale entrambe le squadre producono dei suoni diversi e cercano di disturbare l'altro gruppo. Il formatore fa cambiare intensità di volume ai due gruppi. L'esercizio finisce quando si raggiunge l'intensità massima di volume.



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 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.



La serie cieca

• La macchina cieca:

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.

• 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.



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/>

- **Il cieco come preferisci:**

La guida dirige il partner cieco come preferisce (non sussurrando il nome o toccandolo)



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.



Attività 2: Teatro dell'immagine - Problem solving

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo) Comprendere i meccanismi di esclusione sociale

Tempo per lo svolgimento: 3 ore e mezza

Risorse necessarie: Un'aula, diversi oggetti per rendere la commedia reale, un teatro o un'aula che possa essere allestita a teatro, penne, carta

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: I partecipanti dovrebbero conoscere la filosofia di Boal, possibilmente dovrebbe aver letto "Il teatro degli oppressi" di Boal

Rischi e consigli /campo di azione: Il formatore non dà mai il suo punto di vista, ma cerca il punto di vista del pubblico.

- Il formatore analizza e riassume gli atti dei partecipanti per stimolare la consapevolezza del pubblico
- Il formatore è amichevole, accoglie e supporta il pubblico (non lascia mai il pubblico in disparte)

Attività:



Riscaldamento: Autoscultura

Il gruppo si divide in coppie, un partner è cieco, l'altro è lo scultore. Lo scultore modella il proprio corpo come una scultura. Il partner cieco tocca il corpo dello scultore e cerca di riprodurre la stessa scultura con il proprio corpo. La riproduzione deve essere identica. Poi la coppia inverte i ruoli.



Riscaldamento: Scultura di gruppo

Metà gruppo è composto 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



Teatro di immagine: 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.



Teatro di immagine: 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.



Teatro di immagine: Creazione di immagini su un tema scelto

- 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.



Attività 3: Teatro Forum – consapevolezza sociale

Obiettivi specifici: (abilità in fase di sviluppo) Formare i partecipanti su come risolvere un problema (in famiglia, al lavoro, in politica, sociale.. problemi in genere)

Tempo per lo svolgimento: mezz'ora

Risorse necessarie: A Un'aula, diversi oggetti per rendere la commedia reale, un teatro o un'aula che possa essere allestita a teatro, penne, carta

Indicazione di qualsiasi conoscenza pregressa necessaria/condizioni: I partecipanti dovrebbero conoscere la filosofia di Boal, possibilmente dovrebbe aver letto "Il teatro degli oppressi" di Boal

Rischi e consigli /campo di azione:

- Il formatore non dà mai il suo punto di vista, ma cerca il punto di vista del pubblico
- Il formatore analizza e riassume gli atti dei partecipanti per stimolare la consapevolezza del pubblico
- Il formatore è amichevole, accoglie e supporta il pubblico (non lascia mai il pubblico in disparte)

Attività:



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/>



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.



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/)