



**FOSTER
SOCIAL
INCLUSION**

Neuroeducazione per l'inclusione sociale

Modulo di formazione



**SOCIAL
PARTNERSHIP
CENTRE**

realizzato da Social Partnership centre

*KA2 Partenariati strategici per l'educazione degli adulti - Scambi di pratiche "Foster Social Inclusion: volunteering, social entrepreneurship and art for social inclusion"
Progetto 2019-1-PL01-KA204-065375*

Descrizione del modulo di formazione

Neuroeducazione per l'inclusione sociale

La neuroeducazione è uno dei campi delle neuroscienze, alla ricerca di metodi per aiutare le persone a cambiare atteggiamenti, pensiero e comportamento.

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: "La salute è benessere fisico, mentale e sociale e non solo assenza di malattia o infermità". Un ottimo contributo al miglioramento dell'inclusione sociale delle madri single e delle donne che sono state disoccupate per 12 mesi o più, è stato apportato dalla ricercatrice lituana Marija-Mendelė Leliugienė attraverso lo sviluppo dell'intelligenza sociale, emotiva e spirituale durante l'applicazione di metodi neuroeducativi speciali (NEM).

Destinatari specifici: madri single e donne disoccupate da 12 mesi o più.

In questo contesto il target di riferimento è come specificato sopra, ma il modulo di formazione è adatto anche ad altri gruppi target come rifugiati, emigranti, ecc.

Il Gruppo: da 8 a 12 partecipanti alla formazione.

Durata: 1 – 2 mesi.

Formatore: neuroeducatore certificato e assistente con specializzazione in pedagogia/psicologia/arteterapia/assistenza sociale o altra formazione equivalente.

Obiettivo principale

Sviluppare l'intelligenza sociale, emotiva e spirituale utilizzando metodi neuroeducativi (NEM).

Obiettivi dettagliati:

- Rafforzare la fiducia in se stessi;
- Motivare ad assumersi la responsabilità delle proprie azioni;
- Aiutare a capire i loro poteri della coscienza;
- Cambiare atteggiamenti, pensiero e comportamento;
- Sviluppare creatività e intuizione;
- Imparare a riconoscere e accettare le emozioni;
- Aiutare a liberarsi dallo stress cronico e dalle sue conseguenze, riduce la depressione;
- Aiutare a concentrarsi e rilassarsi per realizzare la propria vocazione/sfera di autorealizzazione;
- Sviluppare capacità di comunicazione;
- Imparare a scegliere e decidere;
- Identificare un percorso di carriera;
- Scoprire i propri punti di forza che possono essere utilizzati in modo professionale.

LA FORMAZIONE CONSISTE NELLO SVILUPPARE LE COMPETENZE CHIAVE:

- Competenze di intelligenza sociale;
- Competenze di intelligenza spirituale;
- Competenze di intelligenza emotiva;
- Competenze personali;
- Competenze di comunicazione;
- Competenze creative

METODOLOGIA

1) Esercizi / test

Questi sono punti di forza dell'istruzione specificamente progettati per raggiungere l'obiettivo educativo desiderato. Gli esercizi sono improntati al rilassamento, alla concentrazione, al riconoscimento, controllo e rilascio delle emozioni. I test servono per l'autoesame, "come e dove sono", "sono qui e ora". I test e gli esercizi NEM aiutano a percepire, assimilare e prendere coscienza delle conoscenze sull'igiene emotiva e spirituale, a vedere la realtà, a interiorizzare i valori umanistici, a cambiare atteggiamento e mentalità.

2) Meditazione

La meditazione aiuta nella gestione dello stress e delle emozioni negative e consente un'esplorazione di sé più profonda e più sottile.

3) Visualizzazioni

Le sette visualizzazioni sono le principali chiavi motivazionali che possono aiutare una persona a passare attraverso il suo processo di pensiero, a volte anche con conseguenti cambiamenti permanenti di mentalità/atteggiamento, aiuta a capire, comprendere, assimilare e realizzare l'importanza della gestione delle emozioni e consente alla persona di assumersi la piena responsabilità delle proprie decisioni.

4) Codici verbali

I codici verbali sono frasi utilizzate per l'autocoscienza/autopercezione, l'autointegrazione, la percezione della realtà, la mentalità e la correttezza comportamentale.

5) Arteterapia

I metodi di arteterapia sono stati sviluppati tenendo conto degli obiettivi di salute psico-emotiva e spirituale, sottolineando la decisione della persona di cambiare atteggiamento e modo di vivere.

Conoscenza

- Auto conoscenza;
- Metodi neuroeducativi.

Consigli per i formatori

COME COMUNICARE CON I PARTECIPANTI AI WORKSHOP: LINEE GUIDA PER I FORMATORI

1. PRINCIPI DI BASE

L'obiettivo principale del formatore è aiutare ogni persona e l'intero gruppo a raggiungere determinati obiettivi stabiliti nella descrizione del modulo, utilizzando tutti e cinque i metodi neuroeducativi. Poiché le dinamiche di gruppo svolgono un ruolo importante nel processo di guarigione umana e possono facilitare il processo terapeutico, è importante scegliere metodi di insegnamento appropriati, tenendo conto dell'atmosfera generale del gruppo, dei problemi dei partecipanti, delle sfide sociali vissute dai partecipanti.

2. COMPITI DEI FORMATORI

- Aiutare a raggiungere gli obiettivi della formazione;
- Guidare il gruppo attraverso i processi di incontro;
- Considerare le esigenze del gruppo nel suo insieme;
- Far conoscere ai partecipanti i metodi neuroeducativi, le tecniche che verranno utilizzate durante la formazione;
- Fornire gli strumenti necessari per l'attuazione dei compiti;
- Garantire il benessere emotivo dei partecipanti.

3. FORMAZIONE

L'obiettivo principale del modulo di formazione è quello di sviluppare l'intelligenza sociale, emotiva e spirituale utilizzando metodi neuroeducativi (NEM). Per raggiungere tale obiettivo, la formazione deve essere condotta da un neuroeducatore qualificato, poiché sono richieste conoscenze speciali nell'applicazione di questi metodi di formazione.

Affinché la formazione sia efficace:

- Il neuroeducatore deve definire chiaramente i compiti e fornire gli strumenti per farlo;
- Il processo deve essere monitorato e, se necessario, viene fornito aiuto;
- Deve aver completato i compiti necessari per aiutare a comprendere e integrare le esperienze dei partecipanti.

4. RAFFORZARE LE COMPETENZE SOCIALI, SFRUTTANDO IL POTENZIALE DEL GRUPPO

Il lavoro di gruppo può fornire un senso di comunità e ridurre i sentimenti di isolamento. La comunicazione in un ambiente favorevole è un fattore importante per ridurre l'esclusione sociale.

Le abilità sociali possono essere rafforzate in questi modi:

- Dare ai partecipanti l'opportunità di porre domande;
- Creare un ambiente in cui tutti i partecipanti si sentano incoraggiati a condividere le proprie opinioni, esperienze ed emozioni. Gli individui con esperienze simili possono sostenersi a vicenda attraverso l'ascolto e la condivisione di strategie per aiutare a risolvere i problemi;
- Preparare le attività di apertura e chiusura, poiché creano un senso di intimità tra i partecipanti.

Il programma formativo

FASE I: Preparazione dei laboratori;
FASE II: Laboratori Neuroeducativi;
FASE III: Presentazione dei risultati dei laboratori;
FASE IV: Valutazione.

FASE I: Preparazione dei laboratori

- Introduzione di gruppo al concetto di neuroeducazione, presentazione dei metodi NEM, presentazione delle attività che verranno svolte durante la formazione.
- Le carte metaforiche associative (OH e altre) vengono utilizzate per far interagire il gruppo e creare fiducia tra i membri del gruppo, per attualizzare le emozioni, nonché per aiutare a diagnosticare i bisogni speciali del gruppo e vengono utilizzate come metodologia di lavoro di gruppo. I partecipanti si siedono in cerchio e prendono una carta alla volta. Le carte associative metaforiche sono un insieme di immagini delle dimensioni di una cartolina o di una carta da gioco raffiguranti paesaggi, animali, oggetti per la casa, situazioni di vita, dipinti astratti, personaggi fiabeschi, persone (adulti e bambini) e interazioni tra di loro. Ogni partecipante nomina ciò che prova quando vede questa carta? A chi/a cosa è associata la carta?
- Ciò riflette la situazione attuale e il benessere del partecipante. I partecipanti scelgono liberamente come associare il problema, il sintomo o se stessi all'immagine, questo riflette la situazione attuale e il benessere della persona.
- Vengono mostrati alcuni video specifici senza audio, quindi si svolge una discussione sui sentimenti che sorgono durante la visione di questo video, anche su come ognuno capisce le informazioni in modo diverso.
- Una volta che il neuroeducatore conosce i membri del gruppo, identifica e valuta il potenziale, gli obiettivi e le opportunità complessive del gruppo, vengono selezionate le attività più appropriate per aiutare il gruppo a beneficiare appieno della formazione.
- Ogni membro del gruppo compila il questionario sui propri sentimenti, sulle proprie paure e definisce la situazione in cui si trova e ciò che si aspetta dalla formazione.

FASE II: Laboratori Neuroeducativi

Struttura di ogni attività neuroeducativa:

1. Saluti e discussione degli stati d'animo (10-15 minuti)
2. Preparazione del posto di lavoro (5 minuti)
3. Esercizi di concentrazione (5 minuti)
4. Parte teorica (10-15 minuti)
5. Parte pratica e riflessione (2-3 ore) dettagliata di seguito
6. Saluti finali (5-10 minuti)

Laboratorio 1 – Attività pratica per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva (2,5 ore)

Metodo e durata	Obiettivi	Strumenti per la formazione	Processo
Sessione di arteterapia "Disegnare emozioni negative con i colori" 20-30 minuti	<ul style="list-style-type: none"> - Insegnare a riconoscere le emozioni stimolando la memoria emotiva. - Sviluppare la fiducia in se stessi. - Insegnare a superare le emozioni negative. - Sviluppare la sensibilità, "l'udito interiore". - Ridurre l'impatto delle emozioni negative e dei ricordi dolorosi. 	Fogli da disegno A3 12 colori a guazzo Spazzole di varie dimensioni Barattoli d'acqua Tovaglioli di carta Tovaglia Grembiuli	Ai partecipanti viene chiesto di ricordare situazioni spiacevoli, di riconoscere ed esprimere le emozioni che hanno provato in quel momento. Dopo aver ascoltato se stessi, scelgono intuitivamente i colori per ogni emozione che vogliono esprimere. Disegnano in modo espressivo per superare le emozioni negative. Eseguono un rituale distruggendo le emozioni negative disegnate. Riflessioni.
Sessione di arteterapia "Trasformazione" 10-15 minuti. + 15 minuti di riflessione	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare concentrazione, immaginazione e creatività. 	Foglio da disegno A3 (un foglio per ogni partecipante) Matite colorate o penne gel, Colla per plastilina per attaccare il foglio al tavolo	I partecipanti scelgono tra 2 matite colorate diverse e disegnano in modo espressivo con la mano non dominante. Per scoprire se sotto il "disegno disordinato" si nasconde un simbolo o un oggetto. Il simbolo o l'oggetto evidenziato deve essere contrassegnato con una matita di un colore diverso. Quindi i partecipanti pensano al nome o alla figura dell'oggetto scoperto e creano

			<p>un messaggio da esprimere al pubblico. Quindi mostrano il disegno ai membri del gruppo, pronunciando il nome dell'oggetto del disegno e leggendo il messaggio. Per esempio. - Io, la nave, dico ti porterò sull'altra sponda.</p>
<p>Esercizio/metodo di prova "Voglio, posso, lo realizzo"</p>	<p>- Insegnare a valutare i propri desideri, opportunità e attività.</p>	<p>Fogli di carta (4 per ogni partecipante), pennarelli colorati.</p>	<p>Ai partecipanti vengono dati quattro fogli e quattro penne di diversi colori.</p> <p>Prima fase dell'esercizio:</p> <p>- Sul primo foglio, i partecipanti scrivono il "Foglio dei miei sogni e obiettivi" ed elencano verticalmente i tre sogni più importanti e i tre obiettivi principali.</p> <p>Nel secondo: "Voglio" e scrivono e numerano verticalmente i propri desideri. Il formatore sottolinea che i partecipanti possono scrivere tutto ciò che gli viene in mente.</p> <p>Nel terzo: "Posso" e scrivono e numerano verticalmente ciò che possono fare.</p> <p>Nel quarto: "realizzo" ed elencano tutto ciò che vorrebbero fare nella vita.</p> <p>Seconda fase dell'esercizio:</p> <p>- Il formatore invita i partecipanti a verificare che i sogni che hanno scritto corrispondano agli obiettivi. Ciascun sogno è collegato al relativo obiettivo ed è sottolineato con il medesimo colore. Il formatore sottolinea che l'unica differenza tra il sogno e l'obiettivo è l'impegno ed il sacrificio fatto per realizzarlo. Successivamente, il formatore invita i partecipanti a prendere gli altri tre fogli "Voglio", "Posso" e "Realizzo". I partecipanti sono incoraggiati a contare quante dichiarazioni hanno scritto in ciascuna delle tre colonne. Tutti espongono i</p>

			<p>risultati.</p> <p>Terza fase dell'esercizio:</p> <p>- Dopo aver preso penne di diversi colori, sottolineano le frasi di senso compiuto leggendo tutti e tre i fogli in orizzontale. Le frasi riportate nelle diverse colonne sono spesso sovrapposte perché i partecipanti non conoscono la relativa finalità, inoltre i desideri sono sparsi e non corrispondono a ciò che vorrebbero effettivamente fare e realizzare. I partecipanti sono invitati a ripetere l'esercizio dall'inizio. Nella maggior parte dei casi, i risultati ripetitivi sono ottimi, sottolineano l'importanza di avere un obiettivo, come raggiungerlo assumendosi la responsabilità del proprio stile di vita, di come si trascorre il tempo, di ciò che si fa e di ciò che non si fa.</p>
--	--	--	---

Laboratorio 2 – Attività pratica per lo sviluppo dell'intelligenza sociale (2,5 ore)

Metodo e durata	Obiettivi	Strumenti per la formazione	Processo
<p>Sessione di arteterapia “Conoscenza per colori”</p> <p>Applicato durante la prima sessione come metodo di conoscenza.</p> <p>20-30 minuti + 30 minuti di riflessione</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Insegnare a rilassarsi e concentrarsi sul compito. -Insegnare ad ascoltarsi, scegliere i colori in modo intuitivo per ciascuna emozione e sentimento. -Insegnare emozioni e sentimenti dipingendo a colori. -Insegnare a seguire le regole ed a complimentarsi. -Sviluppare l'immaginazione, l'intuizione e la 	<p>Fogli di carta formato A3 (A4). Matite colorate o tempera a 12 colori.</p> <p>Pennelli, contenitori per l'acqua, tovaglioli di carta.</p>	<p>Seduti in cerchio i partecipanti si guardano ed ascoltano: quali sentimenti, emozioni sorgono guardando ciascun partecipante? Ogni membro seleziona intuitivamente il colore per disegnare l'altro partecipante. I disegni per il gruppo sono mostrati in seguito. Poi ognuno condivide con il gruppo il modo in cui sono riusciti ad ascoltarsi, a scegliere un colore per ogni emozione, a disegnare ciascun partecipante con i colori. Emozioni e sentimenti vengono descritti. Complimentarsi a vicenda.</p>

	creatività.		
<p>Sessione di arteterapia “In punta di piedi”</p> <p>20 minuti + 30 minuti di riflessione</p>	<p>-Sviluppare la comprensione dei propri e altrui limiti, dignità e tolleranza.</p> <p>- Sviluppare due abilità comunicative: responsabilità delle proprie azioni, rispetto delle regole.</p>	<p>Fogli da disegno formato A2 (un foglio per due partecipanti), guazzo a 12 colori, tovaglioli di carta, tovaglia, grembiuli.</p>	<p>Disegnare in coppia con la punta delle dita. Ogni partecipante sceglie un solo colore per creare un'immagine. Visivamente (con linee invisibili) dividono il foglio in tre parti: la parte centrale detta "acque neutre". Le parti sinistra e destra del foglio sono lo spazio personale di ogni partecipante. I partecipanti devono assumersi la responsabilità della comunicazione disegnando con la punta delle dita ("in punta di piedi"). Disegnano a coppie, seduti uno di fronte all'altro in silenzio. I partecipanti esprimono le proprie esperienze e descrivono le differenze quando si trovano in territorio neutrale, quando si trovano entro il proprio confine personale ed infine quando il partner attraversa i confini personali.</p>
<p>Metodo di visualizzazione</p> <p>(10 minuti + 20 minuti di riflessione)</p>	<p>- Consentire a una persona di assumersi la responsabilità delle proprie azioni.</p> <p>- Rispondere alla domanda personale "cosa voglio".</p>	-	<p>Con un testo specifico il neuroeducatore aiuta a entrare in una immagine particolare ed a visualizzarla. Discussione in corso.</p>

Laboratorio 3 – Attività pratica per lo sviluppo dell'intelligenza spirituale (2,5 ore)

Metodo e durata	Obiettivi	Strumenti per la formazione	Processo
<p>Sessione di Arte terapia “Le mie origini”</p> <p>30-60 minuti</p> <p>(Il metodo dei codici verbali</p>	<p>- Aiutare ad assimilare e prendere coscienza dei valori personali tramandati dalla famiglia.</p> <p>- Sviluppare l'immaginazione.</p> <p>- Rafforzare la fiducia</p>	<p>Foglio formato A4, matite colorate, penne.</p>	<p>Il foglio A4 è posto orizzontalmente e diviso in quattro sezioni. Iniziano a scrivere le emozioni dal basso a destra. In senso orario si completa quanto segue: 1. Cosa ho ricevuto dai miei nonni; Cosa ho</p>

viene applicato secondo necessità)	<p>in se stessi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scoprire spiritualità e creatività, poteri naturali interiori. - Facilitare i cambiamenti negli atteggiamenti e nel modo di pensare. 		ricevuto da mio padre; Che ho ricevuto da mia madre; cosa do agli altri. Le risposte devono riflettere la costituzione del corpo, le caratteristiche del carattere, i valori, le reliquie della famiglia ereditata, le tradizioni, ecc.
<p>Meditazione "Io sono l'albero della vita" combinata con una sessione di arteterapia</p> <p>10 minuti di meditazione + 60-90 minuti di sessione di arteterapia</p> <p>(Il metodo dei codici verbali viene applicato secondo necessità)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppare poteri subconsci. - Aiutare ad assimilare e prendere coscienza della verità, della saggezza, del senso della vita, della famiglia come valori. - Consentire di acquisire nuove conoscenze: sapere "chi sono". - Sviluppare l'immaginazione - Rafforzare la fiducia in se stessi. - Scoprire la spiritualità e la creatività. - Sviluppare poteri interni e naturali per la creatività e l'autoguarigione. 	Foglio formato A1, tempera, pennelli, contenitore acqua.	I partecipanti sono invitati a stare in cerchio in modo da poter stare liberamente uno accanto all'altro. Questo è importante per avere uno spazio personale per i propri sensi durante la meditazione. Viene chiesto loro di stare in piedi in modo comodo e stabile: i piedi alla larghezza delle spalle, le piante dei piedi appoggiate a terra. Viene quindi dato un segnale per chiudere gli occhi, fare un respiro profondo attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca. Il formatore legge il testo della contemplazione in brevi frasi, e tutti i partecipanti lo ripetono insieme a bassa voce. Il formatore legge nuovamente il testo. Seconda parte: I partecipanti sono invitati a dipingere il loro albero della vita. Ai partecipanti viene chiesto di osservare scene e simboli immaginari, immergersi nelle emozioni, e nei propri ricordi, quindi di scegliere i colori e disegnare in modo rilassato. Il disegno viene mostrato a tutto il gruppo, vengono descritte le esperienze e le emozioni vissute.
Esercizi/metodi di prova sessione "30 buone parole"	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare come ciascuno ama se stesso. - Aiutare a 	Foglio di carta e penna.	Assegnare ai partecipanti il compito di scrivere 30 buone parole su se stessi in 3 minuti.

3 minuti + 15 minuti di riflessione	sviluppare/rivitalizzare uno dei poteri più importanti della coscienza umana Amare ed essere amati.		
-------------------------------------	--	--	--

Laboratorio 4 – Attività pratica per lo sviluppo delle competenze **personali, comunicative, creative** (2 ore)

Metodo e durata	Obiettivi	Strumenti per la formazione	Processo
<p>Sessione di arteterapia "Il mio regno"</p> <p>2 ore</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Per una migliore comprensione di se stessi, degli altri e dell'ambiente. - Esprimere in modo sicuro sentimenti o emozioni negative. - Riconoscere i propri pensieri, emozioni e sentimenti. - Avere l'opportunità di cambiare il proprio comportamento e pensiero. - Esprimere emozioni e comprenderle meglio, trasformare e modificare lo stato emotivo da sfavorevole a desiderato. - Sviluppare capacità di comunicazione. 	<p>Carta da disegno, colori (acquerello o tempera), matite, pennarelli o gessetti, plastilina colorata.</p>	<p>Ogni partecipante esprime il proprio stato emotivo attuale e disegna una figura sul foglio con la mano non dominante (possibilmente con gli occhi chiusi) – ciò che desidera, mentre la mano conduce. Il formatore poi "guida" i partecipanti in un viaggio fantasioso, durante il quale chiede ad ognuno di immaginare la sua terra, il proprio mondo e mentre scala una montagna. (Il viaggio dell'immaginazione si svolge ad occhi chiusi) Nello spazio (figura) da lui definito, ognuno disegna il mondo che ha visto. Nella pagina successiva, scrivono il nome del proprio mondo (paese), le tre leggi che lo governano, cosa lo rende speciale, cosa sarebbe gradito ai turisti e cosa è severamente vietato. In seguito avviene una condivisione, ognuno racconta il proprio mondo e riceve un dono da ogni partecipante. Ciascuno annota i regali che riceve e che dona agli altri. Tra tutti i doni (ricevuti e regalati) sceglie quello che vuole, quello di cui ha più bisogno e lo disegna nel suo mondo (può essere modellato dalla plastilina). Tra tutti i regali, sceglie quello che più gli piace o che è più necessario in quel momento.</p>

FASE III: Presentazione dei risultati dei laboratori

La formazione viene completata come nell'incontro introduttivo in un cerchio, utilizzando carte metaforiche associative. Ogni partecipante sceglie una carta e racconta come si sente in quel momento. Discussione in corso.

FASE IV: Valutazione

Ai partecipanti viene distribuito un questionario in cui scrivono come si sentono in questo momento, cosa è cambiato nelle loro vite, cosa hanno e cosa non hanno realizzato, cosa hanno applicato nella vita reale. Ciò consente di misurare il cambiamento confrontando i sentimenti e le situazioni descritte durante la prima e l'ultima sessione.

Sulla base della riflessione personale vengono eseguiti alcuni test, i partecipanti insieme allo specialista, decidono se desiderano/necessitano ulteriori sessioni neuroeducative o se preferiscono migliorare e perseguire i propri obiettivi da soli.

BUONA FORMAZIONE!



Publicazione gratuita

Vilnius, Lituania
Febbraio 2021
Editore: Social Partnership centre
e-mail: info@socialpartnershipcentre.lt
www.socialpartnershipcentre.lt/



Neuroeducazione per l'inclusione sociale - Modulo formativo di [Social Partnership centre](#) è distribuito con licenza [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#). Basato su un lavoro su <https://www.fostersocialinclusion.eu/>.



Erasmus+

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette solo il punto di vista dell'autore e la Commissione/Agenzia Nazionale non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.