



Sviluppo di aree / competenze chiave

Strumento 16. Stop! Stabilisci i tuoi limiti

OBIETTIVI

- ✓ Conoscere i propri limiti
- ✓ Imparare a preservare il proprio spazio interpersonale
- ✓ Imparare a stabilire dei limiti
- ✓ Sviluppare assertività e capacità comunicative

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

Sessione di gruppo sulla difesa personale. Le partecipanti imparano a difendere il proprio spazio personale e corporeo rilevando i segnali del corpo che ritengono piacevoli e quelli che li infastidiscono o sono invasivi.

Attraverso questo esercizio, le donne osservano e analizzano la loro capacità di stabilire dei limiti quando qualcuno si avvicina loro. Allo stesso tempo imparano ad essere assertive sul corpo e trasferire questa assertività nella comunicazione verbale.

1. Le partecipanti si dividono in due gruppi della stessa dimensione.
2. Ogni gruppo è posto di fronte all'altro, lasciando una distanza approssimativa da 5 a 8 metri.
3. Il primo gruppo riceve le istruzioni ed ognuna di loro dovrà avvicinarsi alla donna che ha di fronte nell'altro gruppo in linea retta e con diversi tipi di intenzione (amichevole, felice, invasiva, aggressiva, etc.). Queste intenzioni devono essere espresse chiaramente.
4. Le donne dell'altro gruppo ricevono le istruzioni e se si sentono invase devono fermare la donna che le si avvicina, mentre se trovano la loro presenza piacevole, devono permetterle di avvicinarsi.
5. I ruoli vengono scambiati in modo che tutte le donne stiano in entrambi i gruppi.
6. Alla fine dell'esercizio, le partecipanti sono invitate a condividere con il gruppo le loro sensazioni, se hanno avuto difficoltà a stabilire dei limiti e quali atteggiamenti di approccio hanno trovato più facili da gestire.

TEMPO E RISORSE

TEMPO	1 ora
MATERIALI E RISORSE	Una grande stanza



Strumento 17. Essere assertive sul lavoro

OBIETTIVI

- ✓ Capire cos'è l'assertività
- ✓ Analizzare le situazioni in cui si ha difficoltà nell' essere assertive, soprattutto quando si cerca lavoro e nei contesti di lavoro
- ✓ Promuovere la comunicazione assertiva e sviluppare capacità di comunicazione e negoziazione

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

La comunicazione assertiva facilita le relazioni sociali. Lo sviluppo di questa competenza è necessario per il recupero delle donne che hanno subito violenza. Questo strumento è utile sia per il trasferimento di abilità assertive nella vita di tutti i giorni sia nelle situazioni di ricerca di lavoro / o sul posto di lavoro.

La facilitatrice fornisce una spiegazione su che cos'è l'assertività e come viene messa in pratica.

Le partecipanti pensano a situazioni di ricerca di lavoro (ad esempio un colloquio di lavoro) o al posto di lavoro in cui hanno avuto difficoltà o hanno dovuto essere assertive e scelgono una delle situazioni.

Le donne si organizzano in coppia per interpretare la situazione. Dopo 20 minuti fanno il gioco di ruolo davanti al resto del gruppo. L'obiettivo è di rappresentare la situazione sentendosi responsabilizzate e capire che siamo in grado di comunicare in modo tale da difendere i nostri diritti.

Infine, la facilitatrice chiede alle partecipanti di esprimere in una parola i propri sentimenti e valutare l'attività.

TEMPO E RISORSE

TEMPO	2 ore
MATERIALI E RISORSE	Nessuno

Strumento 18. Immaginare e pensare positivamente

OBIETTIVI

- ✓ Formare le partecipanti a immaginare e pensare positivamente.

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

1. Immaginare

La facilitatrice spiega che gli atleti si immaginano quotidianamente nelle partite e nelle gare importanti. Creano immagini chiare di come si sentono, quali ostacoli ci sono nei loro percorsi e come li superano. Come persona che ha subito violenza, la capacità di immaginare se stessi superando gli ostacoli può essere davvero utile nella ricerca del lavoro e in altri ambiti della vita. Puoi immaginare mentalmente o creando immagini visive degli obiettivi che vuoi raggiungere.

Quindi la facilitatrice invita le partecipanti a un esercizio di immaginazione guidato incentrato sui colloqui, le offerte di lavoro che riceverai e il tuo primo giorno di lavoro. La facilitatrice chiede: "Che cosa immagini?" E dopo alcuni minuti le partecipanti condividono ciò che hanno immaginato.

La facilitatrice continua creando un atteggiamento mentale di *empowerment* nella fase successiva.

2. Pensare positivamente

La facilitatrice spiega: "Abbiamo da 40.000 a 60.000 pensieri al giorno. La maggior parte di essi sono reazioni e vecchi schemi di pensiero. Spesso non riusciamo a controllare il nostro pensiero. Molti potrebbero sentirsi spesso controllati o condizionati da precedenti reazioni o vecchi schemi di pensiero. Tu non lo sei. Tu puoi effettivamente mettere in pausa e scegliere quali tipi di pensieri avere. La neuroscienza mostra che questo porta a risultati positivi più rapidamente rispetto che accumulare pensieri negativi".

La facilitatrice distribuisce la dispensa con le domande e lascia 20 minuti affinché le partecipanti possano pensare agli eventi della loro vita che possono inserire nelle diverse affermazioni. Dopo l'esercizio, invita le partecipanti a raccontare come si sentono.



Dispensa - Pensare positivamente

In primo luogo, dobbiamo catturare il nostro pensiero negativo legato alla ricerca del lavoro.

In secondo luogo, dobbiamo ricordarci di quelle volte che ci siamo sentite bene, forti e fiduciose, anche se non sono correlate alla ricerca del lavoro.

Terzo, dobbiamo identificare i pensieri positivi che ci fanno concentrare durante il processo di ricerca del lavoro.
