



Strumenti per rompere il ghiaccio, attività per unire e creare coesione nel gruppo

Strumento 2. Presentazione delle partecipanti¹

OBIETTIVI

- ✓ Permettere alle partecipanti di presentarsi e di conoscersi tra loro all'inizio del workshop
- ✓ Creare una buona atmosfera che dia coesione al gruppo
- ✓ Incoraggiare le donne a vedere se stesse e gli altri da un punto di vista positivo
- ✓ Promuovere la riflessione su elementi comuni riguardo agli obiettivi delle partecipanti, incentivando la coesione del gruppo

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

Nota: Queste attività possono essere svolte nelle prime sessioni del corso per presentare le partecipanti e creare un'atmosfera per il resto del corso.

1. PRIME PRESENTAZIONI – IL MURALE DELLE PARTECIPANTI

Questa è una buona attività per rompere il ghiaccio e allentare la pressione dell'entrare in un nuovo gruppo in cui non si conosce nessuno.

La facilitatrice chiede alle partecipanti di creare un cerchio e di presentarsi usando un movimento: un gesto viene assegnato ai loro nomi e, una per una, fanno questa mossa dicendo il loro nome. Ogni volta che una partecipante dice il proprio nome, il resto del gruppo, inclusa la facilitatrice, lo ripete.

Dopo aver assegnato un gesto ai propri nomi, alle partecipanti verrà assegnata una pagina bianca per scrivere o disegnare i propri nomi nel modo in cui vogliono che il resto del gruppo li ricordi. La facilitatrice darà loro dei pennarelli colorati, penne e forbici per personalizzare il proprio nome.

Nel frattempo, la facilitatrice appenderà un pezzo di carta da pacchi sul muro e disegnerà una serie di bolle, ognuna delle quali identifica una partecipante, e dove all'interno inseriranno il disegno dei loro nomi. Dopo averlo fatto, le partecipanti spiegheranno al resto del gruppo come vogliono essere chiamate.

2. I MIEI SOGNI, I MIEI PROGETTI

Ogni partecipante disegna o scrive i propri sogni e progetti attuali su un foglio di carta o su un pannello per manifesti. Poi tutte li appendono sulla propria bolla individuale sul murale del gruppo e, se lo desiderano, possono condividere i propri pensieri.

¹ Basato su Camarasa, M., Sales, L., 2013.



TEMPO E RISORSE

TEMPO	Circa 20-30 minuti per ogni attività.
MATERIALI E RISORSE	Fogli per lavagna o carta da pacchi, evidenziatori, penne, fogli di carta, Post-it o cartoncini colorati



Strumento 3. Attività per rompere il ghiaccio e unire il gruppo

OBIETTIVI

- ✓ Creare una buona atmosfera e costruire e mantenere la coesione del gruppo.
- ✓ Rompere il ghiaccio per tutta la durata del corso.
- ✓ Incentivare le competenze sulla conoscenza di sé e la comunicazione.

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

Nota: Questi strumenti possono essere distribuiti durante diverse sessioni, come attività per rompere il ghiaccio e creare coesione.

Ogni training può iniziare con un'attività per rompere il ghiaccio.

1. ESERCIZIO FISICO

La facilitatrice può utilizzare l'esercizio fisico per scaldare (letteralmente) il gruppo e liberarlo dallo stress del trovarsi in un nuovo ambiente.

Tutto ciò di cui c'è bisogno è la musica adatta e un paio di esercizi di riscaldamento. Per qualche idea potete controllare i seguenti video su Youtube:

- <https://www.youtube.com/watch?v=GCzecFateXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0mMyV5OtcM>

2. BINGO!

Bingo per rompere il ghiaccio e fare in modo che le partecipanti si conoscano tra di loro e trovino interessi comuni (vedi scheda).

TEMPO E RISORSE

TEMPO Circa 10-15 minuti per ogni attività.

MATERIALI E RISORSE Carta, penne.

Scheda per rompere il ghiaccio: WE GO! bingo

TROVA QUALCUNO CHE...

<p>SAPPIA BALLARE LA SALSA</p> <p>Chi?.....</p>	<p>ABBIA UN NOME CHE INIZIA CON A. M. O J.</p> <p>Chi?.....</p>	<p>PARLA UNA O PIÙ LINGUE STRANIERE</p> <p>Chi?.....</p>	<p>AMA GIOCARE A CALCIO</p> <p>Chi?.....</p>	<p>FA ESERCIZIO 3 O PIÙ VOLTE ALLA SETTIMANA</p> <p>Chi?.....</p>
<p>É NATO NEL TUO STESSO MESE</p> <p>Chi?.....</p>	<p>AMA IL COLORE ARANCIONE</p> <p>Chi?.....</p>	<p>BEVE IL CAFFÉ TUTTE LE MATTINE</p> <p>Chi?.....</p>	<p>AMA MANGIARE BROCCOLI</p> <p>Chi?.....</p>	<p>SA PARLARE SPAGNOLO</p> <p>Chi?.....</p>
<p>PREFERISCE BERE TÉ RISPETTO AL CAFFÉ</p> <p>Chi?.....</p>	<p>AMA I FILM HORROR</p> <p>Chi?.....</p>	<p>SPAZIO LIBERO</p>	<p>NON AMA IL CIOCCOLATO</p> <p>Chi?.....</p>	<p>HA UN HOBBY INTERESSANTE</p> <p>Chi?.....</p>
<p>HA PIÙ DI UN ANIMALE DOMESTICO</p> <p>Chi?.....</p>	<p>VA IN BICICLETTA</p> <p>Chi?.....</p>	<p>CONOSCE LE PAROLE DELLA CANZONE DI ADELE</p> <p>Chi?.....</p>	<p>AMA ANDARE IN BARCA A VELA</p> <p>Chi?.....</p>	<p>É UNA NONNA</p> <p>Chi?.....</p>
<p>FA VOLONTARIATO</p> <p>Chi?.....</p>	<p>HA UNA SORELLA</p> <p>Chi?.....</p>	<p>NON INDOSSA UN OROLOGIO</p> <p>Chi?.....</p>	<p>HA UN CANE</p> <p>Chi?.....</p>	<p>AMA IL CIBO PICCANTE</p> <p>Chi?.....</p>

Strumento 4. Tessere le regole del gruppo

OBIETTIVI

- ✓ Stabilire (nel gruppo) impegni e responsabilità collettivi e individuali per promuovere il raggiungimento di obiettivi individuali e un buono sviluppo del gruppo.

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

Questo dovrebbe essere effettuato durante la prima sessione.

La facilitatrice incoraggia le partecipanti a pensare a quali cose farebbero riguardo al gruppo per farle sentire più a proprio agio. Una delle partecipanti prende la parte iniziale di un gomitolo di spago e dice qualcosa. Quando finisce il gomitolo passa a un'altra partecipante a caso.

Quando le partecipanti parlano, la facilitatrice scrive le regole, responsabilità e impegni personali suggeriti sulla lavagna.

La facilitatrice suggerisce i seguenti impegni, se non già sollevati:

- Puntualità
- Partecipazione
- Coinvolgimento
- Rispettare il turno di tutte per parlare
- Riservatezze
- Rispettare tutte le opinioni
- Libertà di espressione (di disagio e di benessere)

Tutti i suggerimenti vengono letti, idee simili vengono raggruppate in una parola e vengono fatti i dovuti chiarimenti, se necessario.

Le conclusioni vengono scritte su un cartellone di carta in modo tale che possano essere conservate nella stanza durante le sessioni.

Infine, una riflessione viene fatta riguardo alla figura tessuta con la lana che si è venuta formando e l'importanza di creare reti e di avere il supporto delle partecipanti nel gruppo.

TEMPO E RISORSE

TEMPO 45 minuti

MATERIALI E RISORSE Gomitolo di lana, lavagna, flipchart o fogli, penne, evidenziatori
