



Co-funded by  
the Rights, Equality and Citizenship Programme of  
the European Union

 **fermata d'autobus**



*Nuovo Comitato*  
**II. NOBEL PER I DISABILI**  
ONLUS



**Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583**

## **DEEP ACTS**

**Developing Emotional Education Pathways and  
Art Centered Therapy Services against gender violence**

**Deliverable D2.4**

# **CURRICULUM PER LABORATORI PILOTA DI EDUCAZIONE EMOZIONALE**

**Attività per strutturare l'intervento terapeutico  
basato sull'Educazione Emozionale con le donne  
vittime di violenza di genere**

**A cura di:**

**Samuel Chaves Diaz, Irene Rodríguez Garcia, María del Mar Garcia Candau.**

**Gruppo di lavoro:**

**Giulia Botti, Eugenio Criscuolo, Irene Rodríguez Garcia, María del Mar Garcia Candau, Giulia Martini, Vera Pereira.**

**Mairena del Aljarafe, 31 dicembre 2020**

*This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).  
The content of this publication, represents the views of the authors only and is their sole responsibility.  
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*



# **SOMMARIO**

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>1</b>
<b>1 - LA STRUTTURA E IL SUO FUNZIONAMENTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 - L'ORGANIZZAZIONE DEL GRUPPO PILOTA .....</b>	<b>2</b>
<b>3 - IL CONTENUTO .....</b>	<b>2</b>
<b>4 - LA METODOLOGIA.....</b>	<b>7</b>
<b>5 - MATERIALI.....</b>	<b>8</b>



## **INTRODUZIONE**

Nel Work Package 2, “Emotional Education Pathways”, è previsto un curriculum in cui specifichiamo le attività e le linee guida di applicazione in un corso specifico o in un corso pilota.

In questo documento presentiamo, insieme al rapporto delle attività da svolgere, la struttura, l’organizzazione e la pianificazione di tali attività, compresa la definizione di obiettivi di apprendimento, contenuti, metodi e materiale didattico.

La struttura del presente documento è intesa a rispondere alle indicazioni fornite dal Cedefop - Centro europeo per lo sviluppo della formazione professionale, che è il centro di riferimento dell’Unione europea per l’istruzione e la formazione professionale. Il centro fornisce informazioni e analisi sui sistemi, le politiche, la ricerca e la pratica relativi all’istruzione e alla formazione professionale.

Premettiamo che al fine di sintetizzare le informazioni contenute in questo documento, abbiamo deciso di presentare il curriculum per il corso pilota DEEP ACTS in formato tabellare. Pensiamo, così, che coloro che vogliono utilizzare la nostra proposta possano comprenderla meglio, adattarla al proprio contesto e ai propri scopi.

## **1 - LA STRUTTURA E IL SUO FUNZIONAMENTO**

Di seguito specifichiamo i requisiti strutturali di base per condurre il corso pilota di Educazione Emozionale con le donne. Date le restrizioni stabilite a causa della pandemia di COVID-19, la descrizione e il funzionamento del corso saranno modificati a causa dello stato di emergenza sanitaria.

### **Spazio**

Nell’organizzazione del corso pilota è importante avere uno spazio adeguato per la sua realizzazione. Idealmente, lo spazio in cui svolgere l’attività avrà condizioni fisiche che aiutano a generare un ambiente di calma e sicurezza, come una buona luce naturale e una temperatura piacevole.

Poiché il nostro intervento includerà una parte importante del movimento del corpo, sarà necessario un grande spazio, privo di mobili, in cui possiamo muoverci senza ostacoli.

Avremo tappetini, cuscini e coperte dove possiamo sederci per formare turni in cui tutte le persone del gruppo possono vedersi con una disposizione che favorisce il senso di appartenenza al gruppo.

Avremo un piccolo carrello in cui sistemare tutto il necessario per poter servire un piccolo spuntino nell’intervallo di ogni sessione.

Oltre allo spazio per lavorare con le donne, prevediamo anche una stanza in cui le figlie e i figli delle donne del nostro gruppo di lavoro possano essere seguiti da animatori. Questa soluzione serve a facilitare la continua partecipazione delle donne al corso.

### **Numero di donne**

Il numero ideale è 15. Tuttavia, le misure di sicurezza del COVID-19 ci portano a dover garantire un minimo di 1 metro di distanza tra le persone, quindi, a secon-

da dello spazio effettivamente disponibile, il numero di donne verrà adattato di conseguenza. In questo spazio sarà osservato il rispetto delle normative sanitarie (uso della maschera, misurazione della temperatura corporea e uso del gel idroalcolico).

## 2 - L'ORGANIZZAZIONE DEL GRUPPO PILOTA

In questo paragrafo viene stabilito l'organizzazione del corso per l'intervento con il gruppo di donne.

Tuttavia, questa organizzazione iniziale può essere modificata in quegli aspetti che nello svolgimento del corso ci sembrano più convenienti in base all'esperienza.

**Durata:** 5 mesi

**Frequenza:** una sessione settimanale di 2 ore

Ogni sessione avrà la seguente struttura:

- Primo giro di benvenuto e riscaldamento (30 min).  
È un momento in cui le partecipanti saranno in grado di condividere come si sentono, come è andata la sessione precedente e il percorso di ognuna durante la settimana.
- Psicoeducazione (Cura di sé) (30 min).
- Sessione di Biodanza (60 min).

## 3 - IL CONTENUTO

**Attività nella prima ora di sessione:**

- Round di partecipazione al gruppo (il cui obiettivo è condividere esperienze personali e creare un gruppo di supporto)
- Presentazioni orali sull'importanza della cura di me stessa, sulla conoscenza del mio mondo emotivo, sulla sensibilizzazione e sull'importanza di assumermi la mia responsabilità di ciò che mi accade.
- Dinamiche sul sapere come mi prendo cura di me (elenco di ciò che mi cura e cosa non mi cura). Qui includeremo azioni e pensieri. Riflessione sui modelli di cura di sé: dove ho imparato a prendermi cura di me stessa in questo modo? Test di cura di sé (obiettivo: conoscere/valutare il proprio attuale modello di cura di sé).
- Conoscere il nostro sistema nervoso. Elaborazione della mappa autonoma personale (migliorare la capacità di auto-gestione dello stato psicoemotivo).
- Luogo di calma. Connettersi con un luogo reale o immaginario che sia una fonte di tranquillità e calma per la persona. Connessione con le sensazioni quando si ricrea questo scenario. Disegnare. Abbraccio della farfalla?
- Tecnica di coerenza cardiaca: spiegazione e pratica.
- Sviluppo del genogramma di ogni utente (l'importanza di conoscere il nostro sistema familiare a partire da rispetto e gratitudine).

**Attività del sistema integrativo di Biodanza:**

Nelle prime sessioni, l'incontro sarà focalizzato sulla connessione con la gioia di

vivere, tornare al corpo e sentirsi vivi attraverso il movimento del corpo, il ritmo, la fluidità e i giochi.

### 1. FASE INIZIALE

Integrazione motoria (obiettivi: potenziale di vita, sciogliere le tensioni, integrazione di gruppo. Le partecipanti hanno lo scopo di connettersi con la loro capacità di sentirsi vive, più rilassate, respirare meglio e connettersi con sentimenti interni di benessere)

- Si cammina al ritmo della musica
- Giri.
- Sincronizzazione melodica
- Sincronizzazione ritmica
- Decelerazione: è importante saper riposare e rallentare il movimento per prendersi cura di sé stesse e soddisfare le proprie esigenze. Viene potenziata attraverso questo rallentamento la riparazione delle diverse strutture organiche.

#### **Giochi:**

- Balla e stop: cammina ballando e ferma il movimento quando la musica si ferma. Varianti: fermarsi creando una forma espressiva, fermarsi davanti a una compagna creando una forma espressiva (Filá, Chico César).
- Circus: imita i personaggi del circo. (Bourbon Street Parade, Hooked on Dixie).
- Band musicale (Let's twist again, Chubby Checker)
- Segui il leader: le persone ballano in fila seguendo la danza della persona che guida la linea. Il facilitatore segnerà il cambio di leader. (Makulel, Nazaré Pereira).
- Giochi con fili - Burattino: In coppia, una persona trasforma il compagno in un pupazzo che seguirà le indicazioni del suo creatore. (O pilba macaquinho, Paulinho Boca de Cantor).
- Pesci e animali marini: eseguire movimenti di animali marini (Peixinhos do mar).

#### **Fluidità:**

- Eutonia
- Fluidità con palla di energia (soli, in due o in gruppo).

### 2. FASE MEDIA

Integrazione affettivo-motoria

- Giochi di vitalità: mirano allo sviluppo motorio attraverso esercizi con uno specifico obiettivo di apprendimento (agilità, controllo della velocità, coordinazione, elasticità, estensione, fluidità, impeto, ritmo, salto, svolta), nella linea dello sviluppo di una maggiore integrazione del movimento e quindi della persona.
- Esercizi di dissoluzione delle tensioni croniche: movimenti segmentali (collo, spalle, braccia toracica, mani e vita), respirazione addominale e respirazione danzante.
- Gesti espressivi: aiutano lo sviluppo della dimensione affettiva personale e di gruppo. Nella misura in cui il gruppo è più coeso e con maggiore libertà

## PROGETTO DEEP ACTS

di espressione, possono essere introdotti gesti rivolti a un maggiore contatto e a una maggiore intimità tra i membri del gruppo. Questi gesti favoriscono esperienze di legame che a loro volta generano espressioni genuine di contatto umano e intimità, culminando in abbracci e carezze. Una delle dinamiche per lo sviluppo di questa capacità è che metà del gruppo sia con le braccia tese e le mani aperte con attitudine alla ricettività, e l'altra metà nella posizione di offerta. Quindi le posizioni vengono invertite. La musica evocherà il legame con la qualità del dare e ricevere.

### 3. FASE AVANZATA

Integrazione espressivo-esistenziale.

Posizioni generative: intimità, empowerment, coraggio, infinito, proteggere la vita e donarsi.

- Posizione generatrice di Intimità: incontro e connessione con essa. Ricerca ed esperienza del nostro centro/asse. Metello, Ennio Morricone.
- Posizione generatrice di Valore: sperimenta il senso del valore di una persona come creatura che fa parte dell'universo. Titles, Vangelis.
- Posizione generatrice di Protezione della Vita: connessione con la capacità di prendersi cura, conservare e proteggere la vita e come si presenta. Imagine, John Lennon. Photographs, Nana Mouskouri.
- Posizione generativa di Dare e Ricevere: si sviluppano sentimenti essenziali perché si dia flusso affettivo nella convivenza. L'esperienza di queste posizioni aiuta a generare relazioni sociali equilibrate e piacevoli.
- Lavori primari: seminare, scavare, estirpare, lanciare, raccogliere... sono tutti gesti naturali. Le danze che rievocano questi gesti organici stimolano la sincronizzazione e il tono di gruppo, in quanto si riferiscono ad attività di lavoro arcaiche.
- Limiti: è essenziale sviluppare la capacità di ascoltare i nostri bisogni, nonché di informarne gli altri. Quindi attraverso questo movimento è possibile imparare a interrompere qualsiasi tipo di contatto o approccio sgradevole o invasivo per la persona. Lavoriamo sulla capacità di comunicare il desiderio di approssimazione, di ascoltare il limite dell'altra persona, di informare sui propri limiti...
- Danza di opposizione armonica: due persone faccia a faccia raccolgono i palmi delle mani e si connettono attraverso lo sguardo. L'obiettivo è stabilire un dialogo per fissare un limite e ascoltare il limite dell'altra persona. Non è competizione. Endangered species, Dianne Reeves; Soy libre, soy bueno, Atahualpa Yupanqui.
- Stabilire i limiti dell'affettività: due persone a distanza regolano lo spazio di avvicinamento mostrando i palmi delle mani. Poi cambiano ruolo. Vazante, Nando Cordel.

Di seguito presentiamo il curriculum in una tabella a doppia entrata con l'obiettivo di sintetizzare le informazioni. Pensiamo, così, che coloro che vogliono utilizzare la nostra proposta possano comprenderla meglio e adattarla al proprio contesto e ai propri scopi.



**CURRICULUM PER IL CORSO PILOTA DI EDUCAZIONE EMOZIONALE**

<b>ATTIVITÀ DELLA PRIMA ORA DI SESSIONE</b>			
<b>OBIETTIVI GENERALI</b>	<b>Ob. Specifico</b>	<b>Attività</b>	<b>Giudizi</b>
Creare un gruppo di supporto	Condividere esperienze personali	<b>Giri di partecipazione al gruppo</b>	Si tratta di generare uno spazio di accoglienza libero da giudizi.
Fornire risorse psico-educative	Prendere coscienza dell'importanza della cura di sé	<b>Dinamiche per sapere come mi curo</b>	Elenco di ciò che si prende cura di me e di ciò che non si prende cura di me. Qui includeremo azioni e pensieri. Riflessione sui modelli di cura di sé: dove ho imparato a prendermi cura di me stessa in questo modo? Test di cura di sé (obiettivo: conoscere/valutare il proprio attuale modello di cura di sé)
		<b>Presentazioni orali</b>	
	Conosci il tuo mondo emotivo	<b>Presentazioni orali</b>	
	Assumere la responsabilità di ciò che mi accade	<b>Presentazioni orali</b>	
Apprendimento della gestione emotiva	Conosci il tuo sistema nervoso	<b>Elaborazione della mappa autonoma personale</b>	
	Connettiti con tranquillità	<b>Luogo di calma</b>	Connettiti con un posto reale o immaginario che è una fonte di tranquillità e calma per la persona. Connessione con le sensazioni quando si ricrea questo scenario. Disegnare. Abbraccio della farfalla.
	Lavorare con la coerenza cardiaca	<b>Spiegazione e pratica</b>	

<b>ATTIVITÀ DEL SISTEMA INTEGRATO DI BIODANZA</b>			
<b>OBIETTIVI GENERALI</b>	<b>Ob. Specifico</b>	<b>Attività</b>	<b>Giudizi</b>
Connettersi al corpo	Connettiti con la gioia di vivere	<b>Movimento del corpo, ritmo, fluidità e giochi.</b>	
	Sentirsi vive attraverso il movimento del corpo		
Raggiungere l'integrazione motoria	Aumentare il potenziale di vita	<b>Camminare al ritmo della musica</b>	
		<b>Giri</b>	
		<b>Sincronizzazione melodica</b>	
		<b>Sincronizzazione ritmica</b>	
	<b>Rallentamento</b>	È importante sapere come riposare e rallentare il movimento per prendersi cura di noi stessi e soddisfare le nostre esigenze. Viene potenziata attraverso questo rallentamento la riparazione delle diverse strutture organiche.	
	Sciogliere alcune tensioni	<b>Camminare al ritmo della musica</b>	

PROGETTO DEEP ACTS

		<b>Giri</b>	
		<b>Sincronizzazione melodica</b>	
		<b>Sincronizzazione ritmica</b>	
		<b>Rallentamento</b>	È importante sapere come riposare e rallentare il movimento per prendersi cura di noi stessi e soddisfare le nostre esigenze. Viene potenziato attraverso questo rallentamento la riparazione delle diverse strutture organiche.
	Raggiungere l'integrazione di gruppo	<b>Camminare al ritmo della musica</b>	
		<b>Giri</b>	
		<b>Sincronizzazione melodica</b>	
		<b>Sincronizzazione ritmica</b>	
	Connettiti con le sensazioni interne di benessere	<b>Rallentamento</b>	È importante sapere come riposare e rallentare il movimento per prendersi cura di noi stessi e soddisfare le nostre esigenze. Viene potenziato attraverso questo rallentamento la riparazione delle diverse strutture organiche.
		<b>Camminare al ritmo della musica</b>	
		<b>Giri</b>	
		<b>Sincronizzazione melodica</b>	
		<b>Sincronizzazione ritmica</b>	
	Connettiti attraverso il gioco e il divertimento	<b>Rallentamento</b>	
		<b>Rilassamenti e respiri</b>	
		<b>Danza con stop</b>	Cammina ballando e ferma il movimento quando la musica si ferma. Varianti: smettere di creare una forma espressiva, fermarsi davanti a un compagno creando una forma espressiva (Filá, Chico César).
		<b>Circo</b>	Imita i personaggi del circo. (Bourbon Street Parede, Agganciato a Dixie).
		<b>Band</b>	Giriamo di nuovo, Chubby Checker
		<b>Segui il leader</b>	Le persone ballano in fila seguendo la danza della persona che guida la linea. Il facilitatore segnerà il cambio di leader. (Makulel, Nazaré Pereira).
		<b>Giochi con fili - Burattino</b>	In coppia, una persona trasforma il compagno in un pupazzo che seguirà le indicazioni del suo creatore. (O pilba macaquinho, Paulinho Boca de Cantor).
Collegamento con la fluidità	<b>Pesci e animali marini</b>	Eseguire movimenti di animali marini (Peixinhos do mar).	
	<b>Eutonia</b>		
Raggiungere l'integrazione affettivo-motoria	<b>Fluidità con sfera di energia</b>	Da sole, in due o in gruppo	
	Migliorare la coordinazione motoria	<b>Giochi di vitalità</b>	Agilità del lavoro, controllo della velocità, coordinazione, elasticità, estensione, fluidità, momento, ritmo, salto e rotazione.
	Sciogliere le tensioni croniche	<b>Movimenti segmentali</b>	Collo, spalle, braccia petto, mani e vita
		<b>Respirazione addominale</b>	
Sviluppare la dimensione affetti-	<b>Respirazione danzante</b>		
	<b>Gesti espressivi</b>	Nella misura in cui il gruppo è più coeso e con maggiore permesso di espressione, pos-	

## CURRICULUM PER IL CORSO PILOTA DI EDUCAZIONE EMOZIONALE

	va personale e di gruppo		sono essere introdotti gesti espressivi verso un maggiore contatto e intimità tra i membri del gruppo. Questi gesti favoriscono esperienze di legame che a loro volta generano espressioni genuine di contatto umano e intimità, culminando in abbracci e carezze
		<b>Offerta e ricezione</b>	Metà del gruppo è con le braccia tese e le mani aperte con ricettività, e l'altra metà nella posizione di offrire. Quindi le posizioni vengono invertite.
Raggiungere l'integrazione espressivo-esistenziale	Incontrarsi e connettersi con sé stessi	<b>Posizione generatrice di intimità</b>	Metello, Ennio Morricone
	Cerca e vivi il tuo asse		
	Sentire il valore di sé stessi come creatura dell'universo	<b>Posizione generatrice di valore</b>	Titles
	Connettiti con la capacità di prendersi cura, conservare e proteggere la vita come si presenta	<b>Posizione generatrice di protezione della vita</b>	Immagina, John Lennon. Fotografie, Nana Mouskouri
	Sviluppare sentimenti essenziali per il flusso affettivo nella coesistenza	<b>La posizione generatrice di Dar e la ricezione</b>	L'esperienza di queste posizioni aiuta a generare relazioni sociali equilibrate e piacevoli.
	Stimolare la sincronizzazione e il tono di gruppo	<b>Lavori primari</b>	Semina, scava, getta, lancia, raccogli,... sono tutti gesti naturali. Le danze che rievocano questi gesti organici stimolano la sincronizzazione e il tono di gruppo, in quanto si riferiscono ad attività di lavoro arcaiche.
	Sviluppare la capacità di conoscere ed esprimere i nostri limiti agli altri	<b>Movimenti limite</b>	È essenziale sviluppare la capacità di ascoltare i nostri bisogni, nonché di informarne gli altri. Quindi, attraverso questo movimento è possibile imparare a interrompere qualsiasi tipo di contatto o approccio sgradevole o invasivo per la persona. Lavoriamo sulla capacità di comunicare il desiderio di approssimazione, di ascoltare il limite dell'altra persona, di informare sul limite stesso...
		<b>Danza armonica di opposizione</b>	Due persone faccia a faccia stringono i palmi delle mani e si connettono attraverso l'aspetto (Endangered species, Dianne Reeves; Soy libre, soy bueno, Atahualpa Yupanqui)
	<b>Posizionare i limiti dall'affettività</b>	Due persone a distanza regolano la distanza di avvicinamento mostrando i palmi delle mani. Poi cambiano ruolo. (Vazante, Nando Cordel).	

## 4 - LA METODOLOGIA

Il nostro modello di intervento con le donne si basa su un format bifasico. Da un lato, ci sarà una prima volta in ogni sessione in cui c'è uso della parola. In questa parte della sessione, si accoglie senza giudizi ciò che ogni donna vuole esprimere quel giorno sul suo stato psicocorporeo. L'idea è che possano conoscere se stesse e l'un l'altro, per creare anche uno spazio di sicurezza di gruppo. In questa parte

## PROGETTO DEEP ACTS

avrà luogo anche l'esposizione e l'elaborazione degli aspetti psicoeducativi che consideriamo importanti, come la cura di sé e le risorse di stabilizzazione emotiva che sono dettagliate nel deliverable D2.3.

Una seconda parte di ogni riunione settimanale fornirà una sessione di biodanza, in cui gli aspetti da sviluppare saranno quelli dettagliati nel deliverable D2.3.

Nel passaggio dalla prima alla seconda ci sarà uno spazio aperto dove si può fare pausa per fare uno spuntino e facilitare la comunicazione tra le donne in un modo più informale.

## **5 - MATERIALI**

I materiali necessari per corso pilota di Educazione Emozionale e sessioni di biodanza sono (per un numero stimato di partecipanti di circa 15 donne):

- Per le misure di sicurezza covid-19:
  - un disinfettante superficiale
  - un disinfettante per le mani,
  - un termometro,
  - una scatola di guanti,
  - una scatola di maschere,
- 15 set di matite colorate per disegnare
- Fogli A4 bianchi
- Cartone colorato
- 15 forbici
- 15 lattine di colla
- 15 gomme
- 15 temperini
- Colori a tempera
- Riviste di diversi generi come materiale per i collages
- 1 Computer
- 1 Stampante
- Un altoparlante