



## Attività di formazione - Intelligenza Emotiva

### Programma di attività di formazione

#### 1. Titolo dell'azione

<b>Nome dell'azione di formazione:</b>	Intelligenza emotiva  [Adattare il titolo a seconda dell'obiettivo specifico del workshop, ad esempio "Intelligenza emotiva nell'educazione" o "Gestione delle emozioni nelle situazioni di conflitto"].
<b>Data:</b>	[Data dell'evento]
<b>Durata:</b>	4 ore [Adattare se il formato cambia: mezza giornata, giornata intera, ecc.]
<b>Posizione:</b>	[Luogo dell'evento]
<b>Organizzatore</b>	[Inserire organizzazione]

#### 2. Obiettivi dell'evento

L'evento è progettato per promuovere l'intelligenza emotiva nei giovani tra i 16 e i 25 anni. Comprende sessioni interattive di educazione non formale e un laboratorio di tango tematico volto a sviluppare competenze come l'empatia, l'autoregolazione emotiva e la resilienza.

#### 3. Partecipanti

<b>Gruppo target:</b>	Giovani di età compresa tra i 16 e i 25 anni, in particolare quelli con minori opportunità
<b>Numero di partecipanti:</b>	15 giovani
<b>Formatori del personale:</b>	2 formatori + 1 persona di supporto



Operatori giovanili esterni	1-2 (facoltativo)
-----------------------------	-------------------

4. Programma dell'evento	
Orario di inizio e registrazione	<p><b>10:00 - 10:15: Arrivo e registrazione</b></p> <p>Arrivo e registrazione dei partecipanti</p> <p>Firma del modulo</p>
Sessione di apertura	<p><b>10:15 - 10:30: Benvenuto e introduzione</b></p> <p>Discorso di benvenuto dell'organizzatore</p> <p>Presentazione dei formatori e degli operatori giovanili</p> <p>Panoramica del programma di formazione e degli obiettivi</p> <p><b>10:30 - 10:45: Rompighiaccio - Gioco dei nomi</b></p> <p><b>Descrizione:</b> I partecipanti si dispongono in cerchio. Ogni persona dice il proprio nome accompagnato da un gesto unico. Il resto del gruppo ripete immediatamente il nome e il gesto. Se il gruppo è piccolo e le condizioni lo permettono, si può chiedere ai partecipanti di ricordare i nomi e i gesti di una, due o tre persone che li hanno preceduti.</p>
Sessione 1:	<p><b>10.45 - 11.15: Workshop sull'intelligenza emotiva</b></p> <p><b>Descrizione:</b> Presentazione introduttiva sull'intelligenza emotiva, che comprende le sue componenti principali (consapevolezza di sé, autoregolazione, motivazione, empatia e abilità sociali) e la sua importanza nella vita quotidiana dei giovani. Verrà proiettato un breve video per illustrare situazioni di vita reale.</p> <p>👉 La presentazione è disponibile sul sito web del progetto.</p> <p>👤 Link al video: <a href="#">qui</a></p> <p><b>11:15 - 11:30: Mimo o disegno delle emozioni</b></p> <p><b>Descrizione:</b> Ai partecipanti viene assegnata una delle cinque emozioni introdotte in precedenza. Devono esprimerla attraverso il mimo o il disegno, senza utilizzare indicazioni verbali. Il resto del gruppo</p>

	<p>indovina l'emozione. A seconda delle dimensioni del gruppo, l'attività può essere svolta individualmente, a coppie o in piccoli gruppi.</p> <p><b>11:30 - 12:00: Teatro dell'oppresso - Teatro Forum</b>  <b>Descrizione:</b> I partecipanti vengono divisi in 2-3 gruppi per mettere in scena il Teatro Forum, un metodo tratto dal Teatro dell'Oppresso di Augusto Boal. Il pubblico ("spett-attori") osserva una scena basata su un conflitto sociale o emotivo.          Dopo la scena, chiunque può intervenire per sostituire il personaggio oppresso e proporre azioni o esiti alternativi. Questa dinamica promuove il pensiero critico, l'empatia e l'apprendimento collettivo e aiuta i partecipanti a praticare una comunicazione emotiva assertiva.</p>
<b>Pausa</b>	<b>12:00 - 12:20:</b> Pausa caffè
<b>Sessione 2:</b>	<p><b>12:20 - 12:30: Energizzatore - Seguire il leader</b>  <b>Descrizione:</b> I partecipanti si dispongono in cerchio e imitano i movimenti di un "leader". Una persona al centro, ignara di chi sia il leader, cerca di indovinare osservando i movimenti coordinati del gruppo.</p> <p><b>12:30 - 13:30: Laboratorio di tango</b>  <b>Descrizione:</b> Una sessione pratica in cui i partecipanti esplorano il tango come modo per connettersi con le proprie e altrui emozioni. Attraverso la danza, si lavora sulla consapevolezza, sull'espressione emotiva, sulla fiducia e sulla comunicazione non verbale. Non è richiesta una precedente esperienza di danza.</p>
<b>Sessione di chiusura</b>	<p><b>13:30 - 14:30: conclusione e valutazione</b></p> <p>Sintesi dei principali risultati della formazione          Attività di riflessione con le carte Dixit per esprimere sentimenti e impressioni.          Valutazione scritta attraverso un questionario di feedback          Ringraziamenti e commenti conclusivi dell'organizzatore</p>

<b>5. Risorse necessarie</b>	
<b>I materiali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Quaderni e penne</li> <li>● Proiettore e schermo</li> <li>● Computer portatili o tablet (se necessario)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-it</li> <li>• Carta</li> <li>• Carte Dixit</li> <li>• Cibo e bevande</li> </ul>
<b>Personale</b>	<p>2 formatori/facilitatori</p> <p>1 persona di supporto</p>
<b>Attrezzatura tecnica:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiettori e impianto audio</li> <li>• Accesso Wi-Fi</li> <li>• Strumenti di collaborazione digitale (ad esempio, Google Workspace, Microsoft Teams)</li> <li>• [.....]</li> </ul>

## 6. Collaboratori

(Spazio per elencare organizzazioni o collaboratori locali)

## 7. Informazioni di contatto

<b>Persona di contatto:</b>	[Inserire nome]
<b>Numero di telefono:</b>	[Inserire numero]
<b>Indirizzo e-mail:</b>	[Inserire email]

## Note aggiuntive

- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza dell'ubicazione della sede e del programma.
- I volontari devono essere informati sul loro ruolo e sulle loro responsabilità prima dell'evento.
- Un fotografo documenterà l'evento, pertanto sarà richiesta l'autorizzazione a utilizzare le immagini per scopi promozionali.
- [.....]
- [.....]