

## Contenuto del Libretto degli Esercizi Italiano

1. Ambiguità
2. Chiedere l'opposto
3. Viaggio in mongolfiera
4. Calibrazione
5. Centering con il colore
6. Vicinanza e distanza – la propria zona di comfort
7. Meccanismi di coping
8. Gli apprendimenti precoci non si dimenticano
9. Immagini eidetiche, fotografie mentali
10. Empatia e ritmo
11. Empatia invece di contraddire, ignorare, cambiare argomento
12. Esperienza con la Fase 4
13. Contatto visivo e Validation 1
14. Contatto visivo e Validation 2
15. Manichetta antincendio
16. Andare in profondità
17. Collegare il comportamento a un bisogno insoddisfatto
18. Ricalco dei movimenti
19. Musica 1
20. Musica 2
21. Uso di domande aperte
22. Picchiare per risvegliare i sensi
23. Usare la polarità
24. Riconoscere il senso preferito 1
25. Scheda/lavoro sul senso preferito
26. Reminiscenza
27. Riformulare
28. Simboli 1
29. Simboli 2
30. Simboli 3
31. Il cerchio della fiducia
32. Uso del tocco in Validation

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Le domande chiuse con un pronome ambiguo danno alle persone la possibilità di scegliere e facilitano le risposte.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Ambiguità</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi sulla tecnica, ambiguità</p> <p><b>Durata</b> 2x10 min Discussione: 10 min</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b></p> <p>Accertarsi di formulare chiaramente le finalità dell'esercizio prima di iniziare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione.</p> <p>Riassumere quanto viene detto nella discussione di gruppo.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Decidere chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi con il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi e di pensare a una filastrocca per bambini, un proverbio, un ritornello o uno scioglilingua e a tenerlo in mente. Chiedere a B di tenere gli occhi aperti e di calibrarsi.</li><li>5. Il tutor, servendosi di suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici, guida A in una meditazione guidata per pensare a una persona che A ama.</li><li>6. Il tutor chiede ad A di essere consapevole delle emozioni che prova non appena avverte la presenza della persona amata. Forse si tratta di collera perché A recentemente era in collera con tale persona. Forse si tratta di tristezza perché ad A manca tale persona. Forse si tratta di timore o ansia per la persona amata. Forse si tratta di amore e felicità. Non appena A è consapevole della propria emozione dominante, a B viene chiesto di nuovo di calibrarsi e di acquisire consapevolezza della sensazione che le nasce dentro.</li><li>7. Chiedere ad A di aprire gli occhi e di esprimere verbalmente le proprie emozioni ripetendo di continuo la filastrocca per bambini, il proverbio, il ritornello o lo scioglilingua. Per es. "Sopra la panca la capra campa, sotto la panca la capra crepa".</li><li>8. B dovrebbe chiedere ad A cosa prova usando un pronome ambiguo, per es. È difficile? Duro? Morbido? Bello? È divertente? Sono piacevoli?</li><li>9. A risponde 'sì' quando la domanda ambigua è pertinente e 'no' quando non lo è.</li><li>10. Le esperienze vanno discusse insieme, fra tutte le partecipanti.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. L'esercizio può essere ripetuto scambiando i ruoli.</li><li>2. L'esercizio può essere fatto in 3, A, B e C, dove B esprime l'emozione con emotività e C pone in modo ambiguo le domande sull'emozione.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Chiedere l'opposto può aiutare le persone a esplorare emozioni o situazioni penose e forse a trovare possibili soluzioni o strategie adattive</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Chiedere l'opposto</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi e provare la tecnica Validation chiedendo l'opposto</p> <p><b>Durata</b> A seconda del numero di persone nel gruppo, 20 minuti più 10 minuti di discussione</p> <p><b>Formato</b> In gruppo</p> <p><b>Materiali, se necessario</b> Palla di piume leggera</p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Spiegare chiaramente l'esercizio all'inizio della sessione.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il gruppo si siede in cerchio, concentrandosi sull'esercizio.</li><li>2. Il tutor comincia a raccontare una storia piena di sensazioni penose. Per esempio: provare shock quando la sveglia suona al mattino. Raccontare la storia con emotività.</li><li>3. Il tutor lancia quindi la palla a una partecipante e le chiede di chiedere l'opposto, cioè "ci sono volte in cui non prova shock quando suona la sveglia?"</li><li>4. Dopo questa dimostrazione, chiedere alla partecipante che ora ha la palla di raccontare una situazione molto emotiva e di gettare la palla a un'altra persona nel cerchio. La persona che prende la palla prova quindi a usare la tecnica in questione, cioè chiedere l'opposto.</li><li>5. Quanto tutte hanno avuto l'opportunità di esercitarsi, si scambiano le proprie esperienze. Far uso di domande aperte per stimolare la discussione. Si noti che questa tecnica viene usata generalmente con persone nella Fase 1.</li></ol> <p>Variazioni</p> <p>Questo esercizio può essere fatto a coppie (A e B) o in piccoli gruppi.</p>

## Esercizi Validation®

<b>Tema</b> Uso di molte tecniche	Nome dell'esercizio <b>Viaggio in mongolfiera</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Usare contemporaneamente e molte tecniche Validation  <b>Durata</b> 30 minuti, compreso il feedback  <b>Formato</b> Partner: A e B  <b>Materiali, se necessario</b>  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Indicare le finalità dell'esercizio all'inizio della sessione. Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare. Il tutor deve essere pronto a gestire alcune emozioni intense da parte degli studenti e supportare B nell'uso delle tecniche Validation  Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine. <i>Attenzione! Essere prudenti: molti partecipanti esprimono emozioni che sono associate a eventi passati non risolti. Essere pronti all'evenienza.</i>	<b>Descrizione</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. I partecipanti si dividono in coppie e decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>2. Il tutor chiede ai partecipanti di concentrarsi.</li><li>3. A: deve chiudere gli occhi; B: deve osservare e calibrarsi</li><li>4. Il tutor guida A in un viaggio in mongolfiera usando suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici. A viaggia con la fantasia in una mongolfiera, decorata e colorata come vuole lui, tornando indietro nel tempo 5-10 anni alla volta finché non ha 13 anni. A lascia la mongolfiera ed entra nella casa in cui viveva a quel tempo. Oltre la soglia A incontra una persona, qualcuno che le manca, che ha amato o con la quale rimane una questione non risolta. In questo incontro A deve aprire gli occhi e dire quello che vuole. B avvalora le sensazioni di A, usando tutte le tecniche appropriate.</li><li>5. Quando le sensazioni sono state espresse, A e B possono parlare di quello che è accaduto. Quali tecniche hanno funzionato, quali no? Che cosa ha aiutato A e che cosa non l'ha aiutata? Che cosa non ha ricevuto A da B?</li><li>6. Quindi, si scambiano le esperienze insieme al resto dei partecipanti.</li></ol> <b>Variazioni</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ripetere l'esercizio, scambiando i ruoli.</li><li>2. Svolgere l'esercizio in gruppi di 3: A, B e C</li><li>3. Invece della mongolfiera si possono usare 'stivali magici', una limousine lussuosa, un treno o un autobus per ritornare al passato. Molte persone soffrono di acrofobia (paura delle altezze).</li><li>4. Invece di guidare i partecipanti nella fase adolescenziale della loro vita, potete guidarli nella fase scolastica e far loro incontrare qualcuno che avevano conosciuto a scuola.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> <b>Calibrazione</b> significa osservare attentamente e adattarsi sintonizzarsi all'altra persona.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Calibrazione</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi sull'arte della calibrazione</p> <p><b>Durata</b> 2x10 min Discussione: 10 min</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b></p> <p>Accertarsi di formulare chiaramente le finalità dell'esercizio prima di iniziare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere quanto viene detto nella discussione di gruppo.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Viene deciso chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi usando il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi. A B viene chiesto di tenere gli occhi aperti e di calibrarsi.</li><li>5. Il tutor, servendosi di suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici, guida A in una meditazione guidata per pensare a una persona che A ama.</li><li>6. Il tutor chiede ad A di essere consapevole delle emozioni che prova non appena avverte la presenza della persona amata. Forse si tratta di collera perché A recentemente era in collera con tale persona. Forse si tratta di tristezza perché ad A manca tale persona. Forse si tratta di timore o ansia per la persona amata. Forse si tratta di amore e felicità. Non appena l'emozione dominante di A diventa chiara, a B viene chiesto di calibrarsi e di acquisire consapevolezza della sensazione che le nasce dentro.</li><li>7. Mentre A rimane presa dai suoi ricordi e dalle sensazioni che riguardano la persona amata, chiedere a B di concentrarsi completamente su ogni minimo mutamento che avviene in A (espressione del viso, posizione del corpo, movimenti delle braccia, respiro, ecc.) e gradualmente adattare il proprio corpo a ciò che vede. Come uno strumento musicale, B deve armonizzarsi con A.</li><li>8. Quando la classe sembra pronta, il tutor chiede ad A di aprire gli occhi e guardare la propria partner, guardare l'emozione riflessa da B.</li><li>9. A offre il proprio feedback alla partner su cosa ha provato.</li><li>10. Le esperienze vanno discusse insieme, fra tutte le partecipanti.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ripetere l'esercizio scambiando i ruoli.</li><li>2. Svolgere l'esercizio in gruppi di 3, A, B e C. C osserva e offre il feedback a B.</li><li>3. L'esercizio può continuare per esercitarsi sulla tecnica; esprimere l'emozione con emotività come segue:</li><li>4. Quando B sente di aver raggiunto l'empatia, B esprime l'emozione con emotività. A può rispondere.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b>  Centering vuol dire essere recettivi, aperti a tutto ciò che avviene.	Nome dell'esercizio  <b>Centering con il colore</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Essere in grado di centrarsi usando il respiro e la visualizzazione del colore.  <b>Durata</b> 10 min Analisi: 10 min  <b>Formato</b> Individuale  <b>Materiali, se necessario</b>  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Chiarire le finalità dell'esercizio. Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare. Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.  Durante l'esercizio, calibrare le partecipanti ed esplorare le sensazioni espresse con empatia.	<b>Descrizione</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di alzarsi e tenere i piedi allargati quanto le spalle.</li><li>2. Dopo un esercizio di rilassamento, chiedere alle partecipanti di chiudere gli occhi e appoggiare una mano a circa 5 cm sotto l'ombelico.</li><li>3. Il tutor chiede alle partecipanti di inspirare con il naso ed espirare con la bocca.</li><li>4. Il tutor chiede alle partecipanti di visualizzare un arco che segue il respiro attraverso il naso, sopra la testa, il collo, il torace e fluisce nel ventre, dove è appoggiata la mano, nel 'centro', quindi esce attraverso la bocca.</li><li>5. Il tutor chiede alle partecipanti di essere consapevoli di se stesse per un momento.</li><li>6. Il tutor chiede alle partecipanti di immaginare di essere immerse in una bolla del loro colore preferito.</li><li>7. Chiedere alle partecipanti di inspirare il colore, lasciandolo fluire sopra la testa, il collo, le spalle, le braccia, le mani, il torace, il ventre, le anche, le gambe e nei piedi e di abbandonare i blocchi fisici, mentali ed emotivi ogni volta che espirano.</li><li>8. Non appena i loro corpi sono pieni di colore, chiedere alle partecipanti di immaginare che il colore diventi ancora più forte.</li><li>9. Chiedere alle partecipanti di aprire gli occhi, quando sono pronte.</li><li>10. Discutere le esperienze di ciascuna partecipante con il resto del gruppo.</li></ol> <b>Variazioni</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Centering con la canzone preferita (uditiva)</li><li>2. Centering con movimento (cinestetica).</li><li>3. Centering col respiro.</li><li>4. Centering col campo di energia.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Trovare la distanza o la vicinanza giusta nei rapporti personali, per mantenere il rispetto e la stima.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Vicinanza e distanza – la propria zona di comfort</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Imparare a "sentire" lo spazio personale di un'altra persona e a rispettarlo, trovando una distanza accettabile per entrambi</p> <p><b>Durata</b> 20 minuti con discussione</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Dimostrare innanzitutto l'esercizio. Accertarsi che i partecipanti si centrino prima di iniziare. Far uso di domande aperte per guidare la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede ai partecipanti di trovare un partner che non conoscono molto bene.</li><li>2. I partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor chiede ai partecipanti di mettersi di fronte al proprio partner, ad almeno un metro di distanza.</li><li>4. Chiedere ai partecipanti di centrarsi.</li><li>5. Chiedere a B di immaginare quanto vuole essere vicino ad A.</li><li>6. Chiedere ad A di avvicinarsi lentamente a B e allo stesso tempo di raccontarle una storia neutra. A cerca di trovare la distanza più appropriata e si ferma.</li><li>7. B dice ad A se la distanza è confortevole. Se non lo è, A deve provare di nuovo finché non individua la distanza confortevole.</li><li>8. A prova quindi a fare un passo avanti e un passo indietro per testare la differenza fra quello che provano entrambi i partner.</li><li>9. I partner si scambiano i ruoli e ripetono l'esercizio.</li><li>10. Il tutor riassume quello che i partecipanti hanno provato: la vicinanza e la distanza dipendono dalla fiducia, dal sentirsi o meno a proprio agio, dalle convenzioni sociali, dai ruoli che abbiamo, dalle sensazioni e dalla nostra energia fisica.</li></ol> <p>Variazioni</p> <p>Entrambi i partner si avvicinano l'uno all'altro, invece di solo A.</p>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> Interiorizzare un principio	Nome dell'esercizio <b>Meccanismi di coping</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Acquisire l'esperienza col principio di trovare un meccanismo <u>adattivo</u>  <b>Durata</b> 2x 10 min Discussione: 10 min  <b>Formato</b> Partner: A e B  <b>Materiali, se necessario</b>  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b>  È importante chiarire all'inizio gli obiettivi di questo esercizio e come esso funziona. La discussione finale fa uso di domande aperte.  Riassumere l'esperienza di gruppo alla fine.	<b>Descrizione</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Le partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi usando il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi. A B viene chiesto di tenere gli occhi aperti e di calibrarsi con la partner.</li><li>5. Il tutor guida A, usando suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici, a immaginare un'esperienza fatta con una persona e in cui non si è sentita apprezzata o si è sentita incompresa.</li><li>6. Il tutor chiede ad A di aprire gli occhi non appena prova le emozioni dell'esperienza passata e di dirlo a B.</li><li>7. B deve usare tecniche di validazione verbali per avvalorare A finché A apre gli occhi. Dopo che A ha espresso le proprie sensazioni, B deve chiederle di riferire un'esperienza simile e il meccanismo adattivo usato in passato. Per es. Ha provato la stessa sensazione in passato? Si è mai sentita incompresa in passato? Che cosa l'ha aiutata allora? Potrebbe aiutarla ora?</li><li>8. Finita la conversazione, A e B devono discutere cosa è successo. Quindi le esperienze delle partner possono essere condivise con il resto delle partecipanti.</li><li>9. Il gruppo deve riassumere cosa è successo: gli adulti hanno fatto esperienze di vita e sviluppato strategie che li aiutano in situazioni conflittuali. Ricordare una di tali strategie usate in passato può aiutare ad alleviare i problemi del presente.</li></ol> Variazioni <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor dimostra l'esercizio assieme a una partecipante.</li><li>2. Scambiare i ruoli e ripetere l'esercizio.</li></ol>



# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> Gli apprendimenti precoci non si dimenticano	Nome dell'esercizio <b>Gli apprendimenti precoci non si dimenticano</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Fare l'esperienza di questo principio e capirlo.  <b>Durata</b> 2x 5 min  <b>Formato</b> Partner A e B  <b>Materiali, se necessario</b> Lacci per i partecipanti che indossano scarpe senza lacci.  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b>  Accertarsi di formulare chiaramente l'obiettivo dell'esercizio prima di iniziare.  Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere quanto viene detto nella discussione di gruppo.	<b>Descrizione</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita i partecipanti a trovare un partner.</li><li>2. I partner decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. A e B si siedono in modo da potersi osservare a vicenda.</li><li>4. Chiedere ad A di legare le scarpe di B, mentre B osserva. Quindi B lega le scarpe di A, mentre A osserva.</li><li>5. I partecipanti offrono il loro feedback ai propri partner e quindi dicono cosa hanno provato al resto del gruppo.</li><li>6. Il gruppo riassume le sensazioni e i sentimenti provati. Il tutor deve spiegare che allacciare le scarpe è un'abilità acquisita precocemente e interiorizzata in modo da essere usata senza pensarci, più avanti nella vita. Diventiamo consapevoli di questo concetto solo quando dobbiamo allacciare le scarpe di qualcun altro.</li></ol> <b>Variazioni</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. L'esercizio può essere fatto individualmente.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b></p> <p>Quando non possiamo più vedere bene, vediamo con l'occhio interiore. Quando non possiamo più sentire bene, sentiamo con l'orecchio interiore.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Immagini eidetiche, fotografie mentali</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Fare l'esperienza di questo principio</p> <p><b>Durata</b> 10 min 20 min per la successiva discussione</p> <p><b>Formato</b> Esercizio individuale</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b></p> <p>Chiarire gli obiettivi dell'esercizio all'inizio. Accertarsi di spiegare bene l'esercizio prima di cominciare. Far uso di domande aperte durante la successiva discussione. Riassumere i punti principali della discussione alla fine.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di rimanere sedute in una posizione comoda e di chiudere gli occhi.</li><li>2. Il tutor aiuta il gruppo a concentrarsi usando il respiro.</li><li>3. Il tutor chiede alle partecipanti di ricordare la prima persona che hanno incontrato al mattino. Usare suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici per aiutare a indurre questa 'fotografia mentale'.</li><li>4. Le partecipanti aprono quindi gli occhi e raccontano la loro esperienza.</li><li>5. Il tutor e le partecipanti riassumono quanto è stato detto: abbiamo in noi memorie visive, uditive e cinestetiche che possono essere stimulate o attivate in certe situazioni (consciamente o inconsciamente).</li><li>6. Il tutor spiega la differenza fra un'immagine eidetica e un'allucinazione.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor dimostra l'esercizio assieme a una partecipante.</li><li>2. Invece di ricordare la prima persona vista, il tutor chiede alle partecipanti di riaccendere la memoria di qualcos'altro, per es. di pensare a una persona amata o all'ultima vacanza fatta.</li><li>3. Le partecipanti possono fare questo esercizio a coppie, A e B</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Sensazioni penose che sono espresse nell'ambito di un rapporto di fiducia e che, quando vengono avvalorate, diventano meno dolorose</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Empatia e ritmo</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Fare l'esperienza di questo principio e interiorizzarlo completamente</p> <p><b>Durata</b> 10 min Discussione: 20 min</p> <p><b>Formato</b> Individuale</p> <p><b>Materiali, se necessario</b> Strumenti ritmici per ogni partecipante</p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b></p> <p>Accertarsi di formulare chiaramente l'obiettivo dell'esercizio prima di iniziare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere quanto viene detto nella discussione di gruppo.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dal gruppo viene scelta una partecipante. Questa persona esprimerà sensazioni diverse, una dopo l'altra, usando un tamburo o un altro strumento ritmico.</li><li>2. Chiedere alle altre partecipanti di centrarsi e adeguarsi al ritmo della partecipante che percuote il tamburo con emotività.</li><li>3. Il tutor, ponendo domande aperte, guida la partecipante che esprimerà le sue sensazioni percuotendo il tamburo per diventare tutt'uno con ogni singola emozione. Per esempio: Pensa a una situazione in cui era in collera. Che cosa vedeva? Che cosa udiva? Che cosa provava? Chi era presente? Che cosa l'ha maggiormente fatta arrabbiare? Quando prova veramente questa emozione, la partecipante inizia a percuotere il tamburo usando tale emozione. Il tutor continua in questo modo con le sensazioni di tristezza, paura e infine amore.</li><li>4. La partecipante esprime le proprie sensazioni una dopo l'altra percuotendo il tamburo.</li><li>5. Le altre partecipanti si adeguano con empatia e percuotono il proprio tamburo con lo stesso ritmo.</li><li>6. Le partecipanti condividono le proprie esperienze col gruppo, cioè raccontano che cosa è successo con ciascuna emozione.</li></ol> <p><b>Variazioni</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Partecipanti diverse provano ed esprimono ognuna delle quattro emozioni.</li><li>2. Esprimere una o due emozioni; la collera e l'amore sono le più facili.</li><li>3. Fare l'esercizio in piccoli gruppi o a coppie, A e B.</li><li>4. Invece di usare un tamburo si possono battere i piedi.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Validazione; ascoltare immedesimandosi nell'interlocutore crea fiducia, la fiducia crea sicurezza, la sicurezza crea forza. La forza determina sensazioni di autostima</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Empatia invece di contraddire, ignorare, cambiare argomento</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Provare la differenza fra l'ascoltare con empatia invece di scontrarsi, minimizzare, cambiare argomento o ignorare</p> <p><b>Durata</b> 2x 10 minuti Discussione: 10 min</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b></p> <p>Accertarsi di formulare chiaramente l'obiettivo dell'esercizio prima di iniziare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere quanto viene detto nella discussione di gruppo.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Decidere chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi usando il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi e a B di tenere gli occhi aperti e calibrarsi con A.</li><li>5. Il tutor chiede ad A, usando suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici, di pensare a un'esperienza in cui si fosse sentita incompresa e non apprezzata.</li><li>6. Il tutor chiede ad A di aprire gli occhi quando avverte l'esperienza e le emozioni ad essa associate e di esprimere le proprie sensazioni a B.</li><li>7. Chiedere a B di ignorare quanto dice A, di razionalizzare o di cambiare argomento.</li><li>8. Discutere quindi l'esperienza fra le partner e poi con il resto del gruppo.</li><li>9. Chiedere ad A di chiudere gli occhi e di pensare di nuovo alla stessa situazione e alle emozioni ad essa associate.</li><li>10. Chiedere a B di rispondere ad A con franchezza, rispetto, senza criticare, ascoltando con empatia.</li><li>11. Discutere quindi l'esperienza fra le partner e poi con il resto del gruppo.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor dimostra l'esercizio assieme a una partecipante.</li><li>2. Scambiare i ruoli e ripetere l'esercizio.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> Provare irritazione causata da indifferenza in uno stato di profonda introversione	Nome dell'esercizio <b>Esperienza con la Fase 4</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Comprendere l'esperienza di una persona in Fase 4  <b>Durata</b> 20 minuti con discussione  <b>Formato</b> Individuale  <b>Materiali, se necessario</b> Una coperta su cui distendersi, se necessario.  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Accertarsi che le finalità dell'esercizio siano chiare prima di iniziare.  Descrivere chiaramente l'esercizio all'inizio.  Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.	<b>Descrizione</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede ai partecipanti di sedersi o distendersi, in una posizione confortevole.</li><li>2. Il tutor guida i partecipanti in un esercizio di rilassamento usando suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici.</li><li>3. Non appena i partecipanti sono rilassati, il tutor invita a 20 secondi di silenzio. Poi comincia a camminare intorno alla stanza, fa tintinnare un mazzo di chiavi, lascia cadere oggetti per terra, sbatte la porta o chiude le tende, mormora parole e tocca lievemente le gambe o le braccia di ogni partecipante con una sciarpa.</li><li>4. Dopo un altro momento di silenzio il tutor chiede ai partecipanti di respirare inspirando ed espirando a fondo, ritornare al presente, aprire gli occhi e sedersi.</li><li>5. I partecipanti condividono le proprie esperienze con il resto del gruppo. I punti importanti da sottolineare sono: anche chi è profondamente chiuso in se stesso ha una vita emotiva interna e ha bisogno di segnali semplici, chiari e di approvazione da parte dell'ambiente circostante al fine di creare rapporti con il mondo esterno. L'inondare tali persone con stimolazioni irritanti o segnali di indifferenza aumenta l'introversione.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> Il significato di un contatto visivo ravvicinato e onesto	Nome dell'esercizio <b>Contatto visivo e Validation 1</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Riconoscere l'importanza del contatto visivo quando si usa la tecnica Validation  <b>Durata</b> 2 x 5 minuti  <b>Formato</b> Partner: A e B Feedback collettivo  <b>Materiali, se necessario</b>  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b>  Far uso di domande aperte durante i successivi scambi e feedback.	<b>Descrizione</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di dividersi in coppie (A e B) e mettersi di spalle (senza contatto visivo)</li><li>2. Le partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. A immagina una situazione provata nelle ultime 4 settimane in cui si è sentita irritata.</li><li>4. B prova a validare A senza contatto visivo (domande aperte, polarità, immaginando l'opposto, ecc.)</li><li>5. Dopo alcuni minuti, A dice a B che cosa ha provato (feedback). La mancanza di contatto visivo ha avuto qualche effetto sull'empatia fra A e B o sulle emozioni di A?</li><li>6. Scambiarsi i ruoli.</li><li>7. B offre il proprio feedback ad A</li></ol> <p>Discutere quindi l'esercizio con il resto del gruppo, facendo uso di domande aperte.</p>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> L'importanza di un contatto visivo ravvicinato e onesto nella tecnica Validation	Nome dell'esercizio <b>Contatto visivo e Validation 2</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Riconoscere l'importanza del contatto visivo nell'empatia e nella validazione.  <b>Durata</b> 2x5 min 5 min. di discussione in gruppo  <b>Formato</b> Partner A e B  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b>  La discussione e il feedback dopo l'esercizio richiedono domande aperte.	<b>Descrizione</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner. Decidere chi sarà A e chi sarà B. A deve rimanere in piedi e B deve inginocchiarsi o accucciarsi.</li><li>2. A prova a stabilire il contatto visivo con B dalla sua posizione eretta, B guarda in su dalla posizione abbassata.</li><li>3. A e B si spostano per alcuni momenti nella stanza, rimanendo così unite. Dopo 2 minuti, si scambiano i ruoli.</li><li>4. Le partecipanti si riuniscono in piccoli gruppi per discutere le esperienze fatte e poi le esperienze saranno discusse con il resto del gruppo.</li><li>5. Il tutor e le partecipanti riassumono le esperienze: il contatto ravvicinato e onesto, che dà la sensazione di essere apprezzati, deve avvenire sempre allo stesso livello. Il tutor deve spiegare come ciò valga per posizioni diverse del corpo di persone molto anziane disorientate.</li></ol> <b>Variazioni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vedere l'esercizio 'Contatto visivo e validazione 1'</li></ul>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> Forza mentale	Nome dell'esercizio <b>Manichetta antincendio</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Provare la forza mentale  <b>Durata</b> 2x5 min 20 minuti di discussione  <b>Formato</b> Partner A e B  <b>Materiali, se necessario</b>  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b>  Durante la discussione, spiegare come la forza mentale e la validazione possono andare di pari passo. Far uso di domande aperte durante la discussione e riassumere cosa succede nell'esperienza di gruppo.	<b>Descrizione</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di trovare una partner e assumere una posizione in cui vi sia il contatto visivo.</li><li>2. Le partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. A allunga un braccio e concentra tutta la propria forza mentale sul mantenerlo dritto.</li><li>4. B concentra tutta la propria forza mentale sul piegare il braccio di A e cerca di farlo fisicamente.</li><li>5. A immagina quindi che il suo braccio sia una manichetta antincendio e, col suo occhio interiore, visualizza un incendio in un angolo della stanza. A concentra tutta la propria forza mentale e attenzione sul fatto che questo incendio può essere spento con la manichetta.</li><li>6. B prova di nuovo a piegare il braccio di A.</li><li>7. A e B si scambiano i ruoli e quindi discutono le proprie esperienze.</li></ol> Alla fine, riassumere e discutere tutti insieme le esperienze fatte da ogni partecipante.



## Esercizi Validation®

<b>Tema</b> Andare più a fondo in una conversazione	Nome dell'esercizio <b>Andare più a fondo</b>
<b>Obiettivo dell'esercizio</b> Fare pratica esplorando i bisogni e le emozioni dell'anziano	<b>Descrizione</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. L'insegnante invita i partecipanti a trovarsi un partner.</li><li>2. Viene deciso chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. A racconta a B un evento difficile o un un'esperienza nella quale è coinvolta rabbia, perdita, tristezza o dolore.</li><li>4. B – usando empatia identifica la parola chiave che A ha utilizzato.</li><li>5. B – usando empatia, riformula ciò che A ha detto.</li><li>6. A – dice a B se è corretto o no. Se è corretto allora si continua con la prossima parte dell'esercizio.</li><li>7. B – ora prova ad esplorare e trovare i bisogni o le emozioni sottostanti.</li></ol> Utilizzare la parola chiave per formulare una domanda aperta Utilizzare la parola chiave per formulare una domanda che esplora l'estremo Utilizzare la parola chiave per formulare una domanda che esplora l'opposto  Questo esercizio può essere usato nei corsi di Operatori e nei corsi di Conduuttori di Gruppo. Richiede familiarità con le tecniche verbali.
<b>Gestione del Tempo</b> 2x10 min. Discussione: 10 min.	
<b>Gestione Gruppo</b> A coppie A & B	
<b>Materiali, se necessario</b>	
<b>Consigli per fare l'esercizio</b>  Fare in modo che l'obiettivo dell'esercizio venga espresso chiaramente all' inizio.  Utilizzare domande aperte durante la discussione.  Riassumere ciò che viene detto nella discussione di gruppo.	

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b></p> <p>Le persone usano parole, movimenti e oggetti per esprimere le proprie sensazioni e necessità.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Collegare il comportamento a un bisogno non soddisfatto</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi sulla tecnica, collegare il comportamento a un bisogno non soddisfatto</p> <p><b>Durata</b> 2x10 minuti Discussione: 10 min.</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b> Volendo, una palla</p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Chiarire le finalità dell'esercizio.  Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare.  Far uso di domande aperte durante la discussione.  Riassumere i punti importanti alla fine.  Attenzione! Essere prudenti</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Il tutor invita i partecipanti a trovare un partner.</li><li>I partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>Il tutor aiuta i partecipanti a concentrarsi usando il respiro.</li><li>Il tutor chiede ad A di pensare a un nome al quale associa un significato e un'emozione particolare, per es. madre, libro, automobile, cuscino, bambini, ecc. Ad A viene chiesto di ripetere ad alta voce, con emotività e/o desiderio, tale parola.</li><li>Il tutor chiede a B di provare a collegare alla parola una sensazione o un bisogno universale usando empatia, rispetto e apprezzamento e a formulare una frase che collega la parola al bisogno o alla sensazione, per es. "Lo ami" oppure "Lavorare sodo è molto importante". Chiedere ad A di dire a B se la frase corrisponde alla sua sensazione o bisogno.</li><li>Far seguito con la discussione in gruppo.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>L'esercizio può essere ripetuto scambiando i ruoli.</li><li>L'esercizio può essere fatto anche in gruppo, usando una palla.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Le persone in Fase 3 sono disponibili alla comunicazione quando i loro movimenti sono rispecchiati con empatia</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Ricalco dei movimenti</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi sulla tecnica non verbale del ricalco o rispecchiamento (mirroring)</p> <p><b>Durata</b> 10 minuti, più 10 minuti di discussione</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Accertarsi che le finalità dell'esercizio siano chiare. Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare.  Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Le partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi usando il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi. A B viene chiesto di tenere gli occhi aperti e di calibrarsi con A.</li><li>5. Il tutor chiede ad A di immaginare una situazione sul lavoro in cui, proprio prima della fine della giornata, le viene chiesto di rimanere fino a tardi nonostante A abbia un appuntamento fissato da settimane. Il tutor usa suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici per aiutare A a entrare in questa situazione immaginaria. Il viaggio con la fantasia continua – A è ora a casa, si sta preparando per l'appuntamento, si sta lavando i denti. Il tutor chiede ad A di aprire gli occhi e di cominciare a 'lavarsi i denti' con le emozioni che prova.</li><li>6. Non appena A comincia a lavarsi i denti, B rispecchia i suoi movimenti con accettazione e rispetto, finché i movimenti di A non rallentano.</li><li>7. A offre feedback a B sull'esperienza di rispecchiamento.</li><li>8. Il gruppo riassume quanto è successo. Il tutor può usare le seguenti domande per guidare la discussione: In quali circostanze il rispecchiamento può essere considerato imitazione? Per quanto tempo e con quale energia una persona può usare il rispecchiamento in una situazione?</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. L'esercizio può essere ripetuto scambiando i ruoli.</li><li>2. L'esercizio può essere fatto in gruppi di 3 persone: A, B e C</li><li>3. Le partecipanti possono decidere da sole quale movimento riprodurre con emotività.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Il canto e la musica sono un ottimo modo per esprimere le proprie sensazioni. Offrono loro opportunità di manifestarsi e di risonanza.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Musica 1</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Provare come il canto influisce sull'energia e sulle nostre emozioni</p> <p><b>Durata</b> 10 minuti compresa la discussione</p> <p><b>Formato</b> In gruppo</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b></p> <p>Accertarsi di formulare chiaramente l'obiettivo dell'esercizio prima di iniziare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere quanto viene detto nella discussione di gruppo.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di formare due file opposte in modo che ogni partecipante possa avere il contatto visivo con la persona nella fila che le sta di fronte.</li><li>2. Il tutor inizia a cantare "<b>Frère Jacques</b>" o un'altra canzone popolare, che è nota a tutte le partecipanti e può essere cantata facilmente.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi con il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede alle partecipanti di guardare negli occhi la persona che hanno di fronte e insieme di cantare con enfasi Frère Jacques. Il tutor chiede a ogni persona di visualizzare un arco che si estende dalla propria bocca allo sterno della partner. Il tutor inizia a cantare e le partecipanti cantano insieme, con enfasi.</li><li>5. Il tutor chiede quindi alle partecipanti di cantare la canzone con ciascuna delle 4 emozioni di base.</li><li>6. L'esercizio va discusso tra tutte le partecipanti: Che cosa è cambiato cantando ogni volta la canzone? Prestare attenzione al ritmo, al volume, al tempo – sono cambiati? Che cosa è successo al contatto visivo durante la canzone?</li></ol> <p>Variazioni</p> <p>Esercizio a coppie, A e B: A riflette un attimo per identificare la propria emozione dominante e canta una canzone nota a B esprimendo tale emozione. B con empatia e con la stessa emozione canta la stessa canzone ad A.</p>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Il canto e la musica sono un ottimo modo per esprimere le proprie sensazioni. Offrono loro opportunità di manifestarsi e di risonanza.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Musica 2</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Provare come il canto influisce sull'energia e sulle le nostre emozioni</p> <p><b>Durata</b> 40 minuti o meno, compresa la discussione, a seconda della musica usata.</p> <p><b>Formato</b> In gruppo</p> <p><b>Materiali, se necessario</b> CD con un mix di musica di diversi tempi e culture, un lettore di CD</p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b></p> <p>Accertarsi di formulare chiaramente l'obiettivo dell'esercizio prima di iniziare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere quanto viene detto nella discussione di gruppo.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di sedersi in cerchio e di ascoltare la musica che verrà suonata nella mezz'ora successiva. Se lo desiderano, le partecipanti possono cantare o danzare seguendo la musica. Le partecipanti devono essere consapevoli di se stesse, delle proprie reazioni quando una canzone è particolarmente piacevole o, al contrario, è particolarmente sgradevole.</li><li>2. Il tutor fa suonare il CD di musica.</li><li>3. Discutere le reazioni soggettive delle partecipanti. "Quali canzoni erano particolarmente piacevoli, quali sgradevoli? Che cosa ha fatto quando la musica non era piacevole? Che cosa è successo quando la musica ha stimolato le sue emozioni?"</li><li>4. Il tutor e le partecipanti devono riassumere i punti chiave: in Validation la scelta della musica è soggettiva, in base alla biografia, la cultura e la generazione della persona anziana disorientata. Un'operatrice Validation deve conoscere almeno 5 canzoni appropriate alle sensazioni e alle necessità. Le canzoni vengono cantate con l'emotività appropriata: un'operatrice Validation non canta solo per il piacere di cantare.</li></ol> <p>Variazioni</p> <p>Le partecipanti portano la loro canzone preferita su CD. Le canzoni vanno ascoltate una alla volta senza dire da chi provengano. Le altre partecipanti provano a scoprire chi ha portato ciascuna canzone usando la calibrazione.</p>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Le domande aperte poste con rispetto e accettazione dimostrano interesse verso l'interlocutore e gli offrono l'opportunità di esprimere ciò che deve essere espresso.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Uso di domande aperte</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi sulla tecnica di porre domande aperte</p> <p><b>Durata</b> 2x10 min Discussione: 10 min</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Accertarsi che le finalità dell'esercizio siano chiare. Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Le partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi usando il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi. A B viene chiesto di tenere gli occhi aperti e di calibrarsi.</li><li>5. Il tutor chiede ad A di immaginare un'esperienza in cui non si è sentita apprezzata o è stata compresa. Il tutor si serve di suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici.</li><li>6. Quando A rivive profondamente quella esperienza, il tutor le chiede di aprire gli occhi e di biasimare B per quanto è successo.</li><li>7. Non appena A apre gli occhi, B deve porre domande aperte, con il massimo rispetto, e capire che la persona sta probabilmente usando il biasimo come meccanismo adattivo. A non deve essere messa a confronto con le proprie emozioni.</li><li>8. La partner deve discutere quanto è successo; procedere quindi con una discussione generale fra tutte le partecipanti.</li><li>9. Il gruppo riassume tutto quanto è stato detto.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. L'esercizio può essere ripetuto scambiando i ruoli.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b>  Arrivare alla concentrazione rilassandosi	Nome dell'esercizio  <b>Picchiettare per risvegliare i sensi</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Arrivare alla concentrazione e risvegliare tutti i sensi  <b>Durata</b> 10 minuti  <b>Formato</b> Individuale  <b>Materiali, se necessario</b>   <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b>  È utile scambiarsi le esperienze prima e dopo l'esercizio per chiarire le differenze.	<b>Descrizione</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a rimanere in piedi, in cerchio, ma a una distanza sufficiente.</li><li>2. Chiedere alle partecipanti di tenere i piedi allargati quanto le spalle e di inspirare con il naso ed espirare con la bocca. Devono riflettere un momento per essere consapevoli di cosa sta provando il loro corpo.</li><li>3. Quando le partecipanti sono pronte, devono massaggiarsi il corpo picchiendolo con la mano chiusa a pugno (non stretto) in questo modo: prima il piede destro, poi il piede sinistro, il polpaccio destro e il polpaccio sinistro, il ginocchio destro e il ginocchio sinistro, continuando fino alla testa, su cui devono usare le dita tenute a coppa invece che a pugno.</li><li>4. Il tutor deve inizialmente dimostrare l'esercizio e quindi guidare questo massaggio picchiante. Si può picchiare con più intensità sui punti di maggiore tensione, per esempio sulla zona lombare, e più delicatamente sulle zone più sensibili come il collo e la mascella.</li><li>5. Alla fine dell'esercizio le partecipanti confrontano le sensazioni provate dal corpo prima e dopo il massaggio.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> Porre domande che esplorano situazioni estreme	Nome dell'esercizio <b>Usare la polarità – porre domande che esplorano situazioni estreme</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi sulla tecnica di porre domande che esplorano situazioni estreme  <b>Durata</b> 2x10 min Discussione: 10 min  <b>Formato</b> Partner A e B  <b>Materiali, se necessario</b>  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b>  Accertarsi di formulare chiaramente l'obiettivo dell'esercizio prima di iniziare.  Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere quanto viene detto nella discussione di gruppo.	<b>Descrizione</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Decidere chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi usando il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi. A B viene chiesto di tenere gli occhi aperti e di calibrarsi.</li><li>5. Il tutor, servendosi di suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici, guida A in una meditazione guidata per pensare a una persona che A ama.</li><li>6. Il tutor chiede ad A di essere consapevole delle emozioni che prova non appena avverte la presenza della persona amata. Forse si tratta di collera perché A recentemente era in collera con tale persona. Forse si tratta di tristezza perché ad A manca tale persona. Forse si tratta di timore o ansia per la persona amata. Forse si tratta di amore e felicità. Non appena A è consapevole della propria emozione dominante, deve aprire gli occhi.</li><li>7. Non appena A apre gli occhi, chiedere a B di esplorare l'emozione ponendo domande aperte e rispettose. Quando A è pronta per esprimere le proprie sensazioni, B pone domande che esplorano situazioni estreme con empatia e rispetto.</li><li>8. Le partner si scambiano i ruoli e discutono quanto è successo. Le esperienze sono quindi discusse insieme al resto delle partecipanti.</li><li>9. Il gruppo riassume tutto quanto è stato detto.</li></ol>



# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Quando siamo in grado di riconoscere il senso preferito di un'altra persona, allora possiamo servirci di elementi chiave visivi, uditivi o cinestetici per parlarle e comunicare più facilmente.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Riconoscere il senso preferito 1</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Riconoscere il senso preferito di un'altra persona prestando attenzione alle parole che usa.</p> <p><b>Durata</b> 10 minuti + 10 minuti per il feedback</p> <p><b>Formato</b> Partner: A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Spiegare le finalità dell'esercizio prima di iniziare. Far uso di domande aperte durante la discussione.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di dividersi a coppie, A e B.</li><li>2. Le partner decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Ognuna delle partner si centra.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi e a B di tenerli aperti.</li><li>5. Il tutor guida A, con suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici, a tornare con la mente ad una esperienza piacevole provata nelle ultime 4 settimane.</li><li>6. B deve osservare attentamente le reazioni non verbali di A ai suggerimenti.</li><li>7. Il tutor chiede ad A di aprire gli occhi e di raccontare a B la piacevole esperienza.</li><li>8. B deve prestare attenzione alle parole usate da A per descrivere l'esperienza.</li><li>9. B dice ad A quale senso A ha usato maggiormente.</li><li>10. Il tutor offre ulteriori spiegazioni al gruppo sui criteri che possono essere usati per identificare il senso preferito.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Scambiare i ruoli e ripetere l'esercizio.</li><li>2. Il tutor guida A a tornare con la mente a una persona amata e le chiede di descriverla.</li><li>3. Il tutor guida A in una situazione generale, ricca di emozioni. B pone domande aperte senza usare il senso preferito.</li></ol> <p>Esercizio in gruppo: il tutor chiede alle partecipanti di chiudere gli occhi e immaginare un'attività, per es. lavarsi i denti (davanti e dietro) e quindi di dire come è stata risvegliata la loro esperienza, se attraverso la vista, l'udito, l'olfatto o il sapore.</p>

## Livello 1 - Corso per operatore

### Scheda/lavoro sul senso preferito

	Vedo	Sento	Tocco	Fiuto	Assaporo
Tagliare la legna					
Pane fresco					
Candele					
Tramonti					
Telefono					
Mozart					
Piccioni					
Domenica					
Cavallo					
Rosa					
Carta di alluminio					
Imbrunire					
Bucato					
Dentifricio					
Scuola					
Teatro					
<b><i>Sono soprattutto</i></b>	<b>visiva</b>	<b>uditiva</b>	<b>cinestetica</b>		

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> Ritornare al passato fa bene all'anima e può ripristinare legami che hanno effetti lenitivi.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Reminiscenza – porre domande che riportano al passato</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi e provare la tecnica Validation di ricordare – porre domande che riportano al passato</p> <p><b>Durata</b> 10 minuti più 20 minuti di discussione</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Spiegare chiaramente l'esercizio prima di cominciare. È importante descrivere la popolazione con la quale questo esercizio è più efficace.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Le partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor chiede a ognuna di concentrarsi usando il respiro.</li><li>4. Chiedere ad A di chiudere gli occhi; B tiene gli occhi aperti e osserva con attenzione.</li><li>5. Chiedere ad A di immaginare una situazione difficile verificatasi di recente. Il tutor si serve di suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici.</li><li>6. Il tutor chiede ad A di aprire gli occhi e di raccontare con emotività a B la sua esperienza.</li><li>7. Il tutor chiede a B di esplorare le emozioni di A rivolgendole domande aperte e quindi di porre domande sul passato. Le domande sugli eventi passati devono avere congruenza con il tema presentato da A e riferirsi a esperienze di vita concrete.</li><li>8. A offre il proprio feedback a B, indicando le domande che ha ritenuto piacevoli e se i ricordi l'hanno aiutata a esprimere le sensazioni provate.</li><li>9. L'esercizio va discusso fra tutte le partecipanti. Il tutor deve spiegare chiaramente che per le persone nella Fase 1 i ricordi devono essere risvegliati basandosi più sui fatti, mentre per le persone nella Fase 2 si deve far leva sull'emotività.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ripetere l'esercizio scambiando i ruoli.</li><li>2. L'esercizio può essere usato anche per esercitarsi su altre tecniche verbali: porre domande che esplorano situazioni estreme, trovare un meccanismo adattivo oppure una combinazione di tecniche.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b>	Nome dell'esercizio  <b>Riformulare</b>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Esercitarsi sulla tecnica del parafrasare</p> <p><b>Durata</b> 2x5 minuti + Discussione: 10 min</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Descrivere chiaramente le finalità dell'esercizio. Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor invita le partecipanti a trovare una partner.</li><li>2. Le partecipanti decidono chi sarà A e chi sarà B.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a concentrarsi usando il respiro.</li><li>4. Il tutor chiede ad A di chiudere gli occhi e a B di tenere gli occhi aperti e calibrarsi.</li><li>5. Il tutor guida A, usando suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici, a immaginare una situazione in cui si sia sentita incompresa o non apprezzata.</li><li>6. Il tutor chiede ad A di aprire gli occhi non appena avverte la situazione vissuta e le sensazioni provate, e di cercare in B qualcosa che le ricordi la persona responsabile dell'incuria o del disinteresse</li><li>7. A deve cominciare a biasimare B per l'incuria passata.</li><li>8. Chiedere a B di rispondere alla reazione di A con il massimo rispetto e con un tono di voce neutro, parafrasando quello che ha detto A, tenendo a mente che per alcune persone il biasimo è un meccanismo adattivo e che tali persone sono restie ad accettare le proprie emozioni.</li><li>9. Le partner si scambiano le esperienze, quindi i punti chiave vanno discussi fra tutte le partecipanti.</li><li>10. Il tutor deve riassumere i punti importanti.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ripetere l'esercizio scambiando i ruoli.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> I simboli sono persone oppure oggetti aventi un significato che trascende quello convenzionale.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Simboli 1</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Capire il concetto di simbolo: che un oggetto del presente può rappresentare qualcosa del passato.</p> <p><b>Durata</b> 20 minuti con discussione</p> <p><b>Formato</b> In gruppo</p> <p><b>Materiali, se necessario</b> Foglio di carta con macchie d'inchiostro.</p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Chiarire le finalità dell'esercizio.  Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare.  Far uso di domande aperte durante la discussione.  Riassumere i punti importanti alla fine.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor consegna a ogni partecipante un foglio di carta con macchie d'inchiostro.</li><li>2. Il tutor chiede alle partecipanti di dare, spontaneamente e attingendo alla propria immaginazione, un titolo alla figura. Può chiedere loro di completare la seguente frase: "questo disegno assomiglia a..." e le partecipanti devono scrivere il titolo sotto la figura.</li><li>3. Le figure vanno disposte al centro del circolo o appese su una bacheca.</li><li>4. La discussione deve includere i seguenti punti: le macchie d'inchiostro hanno un significato tradizionale e molti altri significati; le associazioni libere delle partecipanti sono soggettive e rispecchiano le loro esperienze emotive; nelle persone "orientate" i significati scaturiscono dall'inconscio e a volte sono collettivi o archetipali. Spesso sono correlati alla biografia della persona. La varietà delle interpretazioni delle macchie d'inchiostro può essere paragonata alla molteplicità dei significati che una persona molto anziana disorientata può dare a un tovagliolo o una salvietta.</li></ol> <p>Variazioni</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Usare il video "Le 4 Fasi" e insieme identificare le persone e gli oggetti usati come simboli.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> I simboli sono persone oppure oggetti che, oltre al loro significato convenzionale, hanno anche un significato più personale</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Simboli 2</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Le partecipanti possono capire meglio come un oggetto del presente può rappresentare un oggetto del passato.</p> <p><b>Durata</b> 30 minuti, compresa la discussione</p> <p><b>Formato</b> In gruppo</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Descrivere chiaramente le finalità dell'esercizio.</p> <p>Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare.</p> <p>Far uso di domande aperte durante la discussione.</p> <p>Riassumere i punti importanti alla fine.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di centrarsi, come preferiscono, in modo da essere sensibili alle associazioni emotive.</li><li>2. Il tutor chiede alle partecipanti di cercare, nell'edificio e fuori, un oggetto che simboleggi una meravigliosa esperienza vissuta in passato (esperienze fatte da bambine, in vacanza, ecc.)</li><li>3. Chiedere a ciascuna partecipante, al ritorno in aula dopo un periodo di tempo stabilito, di raccontare la storia dell'oggetto che ha portato con sé.</li><li>4. Chiedere alle altre partecipanti di esplorare l'esperienza facendo uso di domande aperte, con rispetto e accettazione.</li><li>5. Punto importante da sottolineare: gli oggetti del presente possono diventare un "biglietto" per il viaggio di ritorno nel passato.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> I simboli sono il biglietto di ritorno al passato	Nome dell'esercizio <b>Simboli 3</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Capire i simboli, fare l'esperienza di come un oggetto del presente possa rappresentare un oggetto del passato. <b>Durata</b> 40 minuti, compresa la discussione <b>Formato</b> In gruppo <b>Materiali, se necessario</b> La "valigia dei ricordi" con oggetti legati alle varie fasi della vita. <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Chiarire le finalità dell'esercizio. Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare. Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.	<b>Descrizione</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor mette gli oggetti che hanno a che fare con le varie fasi della vita nel mezzo del circolo. Gli oggetti si riferiscono all'infanzia, alla fanciullezza, allo stato sociale, al lavoro, alla religione, ecc., per es. babbucce, pannolini, album di fotografie, orsacchiotto, automobilina, annaffiatoio, stetoscopio, camice, cucchiaio, ecc.</li><li>2. Le partecipanti scelgono spontaneamente un oggetto che evoca una certa emozione.</li><li>3. Ogni partecipante comunica le associazioni all'oggetto scelto e che cosa esso rappresenta.</li><li>4. Punti importanti da sottolineare alla fine: gli oggetti possono avere significati che trascendono il loro significato tradizionale, evocano profonde emozioni e possono essere considerati simboli. I simboli sono oggetti e persone del presente che rappresentano oggetti e persone del passato.</li></ol>

# Esercizi Validation®

<b>Tema</b> La fiducia offre sicurezza, riduce l'ansia e aumenta l'autostima	Nome dell'esercizio  <b>Il cerchio della fiducia</b>
<b>Finalità dell'esercizio</b> Fare l'esperienza di come sia possibile instaurare un rapporto di fiducia attraverso il movimento. Lo spazio personale va rispettato.  <b>Durata</b> 5 minuti + 5 minuti di discussione  <b>Formato</b> In gruppo  <b>Materiali, se necessario</b>  <b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Descrivere chiaramente le finalità dell'esercizio. Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare.  Far uso di domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.  Attenzione! Essere prudenti: osservare attentamente le partecipanti e dimostrare empatia per ogni emozione che viene espressa.	<b>Descrizione</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Il tutor chiede alle partecipanti di alzarsi e formare un cerchio stretto in modo che ognuna sia fisicamente a contatto con l'altra. Le partecipanti chiudono il cerchio tenendosi per mano.</li><li>2. Chiedere alle partecipanti di chiudere gli occhi.</li><li>3. Il tutor aiuta le partecipanti a centrarsi.</li><li>4. Il tutor si unisce al cerchio e comincia un movimento di spinta verso destra, iniziando una reazione a catena.</li><li>5. Le partecipanti si ritrovano in un ritmo ondeggiante dopo il superamento dei blocchi iniziali. Continuare così per circa 2 minuti.</li><li>6. Il tutor rimane quindi fermo in modo che il movimento si interrompa.</li><li>7. Chiedere alle partecipanti di aprire gli occhi, quando sono pronte.</li><li>8. Le partecipanti si scambiano le esperienze nella discussione in gruppo.</li></ol> Variazioni <ol style="list-style-type: none"><li>1. Suddividere le partecipanti in piccoli gruppi di 6-8 persone. Una partecipante rimane in piedi, con gli occhi chiusi, nel mezzo del cerchio chiuso e stretto. Le altre partecipanti alzano le mani in modo che i palmi siano rivolti verso il centro. Queste partecipanti tengono gli occhi aperti. La partecipante che si trova nel mezzo si lascia cadere e viene sostenuta dalle altre, poi viene poi fatta passare con delicatezza da persona a persona attorno al cerchio, o da una parte all'altra del cerchio, se si sente abbastanza sicura, Ogni persona ha l'opportunità di entrare nel cerchio per circa 1 minuto.</li></ol>



# Esercizi Validation®

<p><b>Tema</b> In Validation, il contatto fisico risveglia esperienze precoci, ricche di emozioni vissute con le persone amate e dà risonanza al bisogno di essere amati.</p>	<p>Nome dell'esercizio</p> <p><b>Uso del tocco in Validation</b></p>
<p><b>Finalità dell'esercizio</b> Imparare a usare il contatto fisico con empatia.</p> <p><b>Durata</b> 20 minuti, compresa la discussione</p> <p><b>Formato</b> Partner A e B</p> <p><b>Materiali, se necessario</b></p> <p><b>Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi</b> Spiegare chiaramente le finalità dell'esercizio.</p> <p>Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare.</p> <p>Attenzione! Essere prudenti: alcune partecipanti possono avere forti reazioni emotive durante questo esercizio.</p>	<p><b>Descrizione</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Alle partecipanti va chiesto di trovare una partner. Le partecipanti decidono quindi chi sarà A e chi sarà B.</li><li>2. Chiedere a tutte di chiudere gli occhi e centrarsi usando il respiro.</li><li>3. Il tutor chiede a B di aprire gli occhi e ad A di tenerli chiusi fino alla fine dell'esercizio. Il tutor chiede ad A di sollevare una mano quando ha una forte immagine visiva (immagine eidetica) di una persona amata. L'evocazione dell'immagine può essere agevolata da suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici da parte del tutor.</li><li>4. Il tutor chiede a B di calibrarsi e centrarsi, se necessario, usando empatia, rispetto e accettazione.</li><li>5. Quando A solleva la mano significa che sta vedendo un'immagine eidetica di una persona amata. Chiedere a B di usare il contatto ancorato che è associato alla persona 'visualizzata' da A. Se il contatto corrisponde alle sue sensazioni, A può aprire gli occhi. Se invece non corrisponde, tiene gli occhi chiusi e B deve centrarsi di nuovo e provare un contatto tattile diverso. L'esercizio continua finché A non apre gli occhi.</li><li>6. A e B si scambiano le esperienze.</li></ol> <p><b>Variazioni</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. L'esercizio può essere fatto in gruppi di 3 persone, A, B e C. C osserva e alla fine offre il feedback.</li></ol>