

Blocco "0" – corso da 2 giornate per sensibilizzare

Obiettivi del corso:

Per accrescere la sensibilità a, e ricosce le emozioni in se stessi e negli altri;
per apprendere il processo dell' empatia e sviluppare empatia con gli altri;
per apprendere come calibrare
per apprendere le abilità comunicative di base

30 min Introduzione: impostare la struttura (obiettivi, chi sono io, etc.)

Creare la struttura:

Sicurezza: quello che facciamo qui è confidenziale & noi saremo non-giudicanti

Autenticità: significa essere reale, onesto, genuino, così come sei, significa fare errori, e imparare

Creatività: sfrutta le tue risorse, sii consapevole di ciò che fai, ciò che già sai e prendi la responsabilità di questo

45 min Identificazione delle emozioni:

lista emozioni – usa lavagna a fogli mobili o la lavagna

ricosce immagini di emozioni - usa lucidi di immagini

ricosce emozioni negli altri: praticare differenti stati emozionali e leggere le altre persone (usa I lucidi delle emozioni)

30 min. Calibrazione - descrizione

a/b/c esercizio: a e b hanno una discussione riguardo una situazione emozionale - c calibra e prende nota. In seguito c descrive cosa ha visto.

Ripetere l' esercizio in modo che ogni persona sia c

Coffee break 15 minuti

15 min Contatto visivo: cosa è troppo e cosa è troppo poco; che cosa senti quando sei osservato e come questo ti condiziona

15 min. Come esprimere empatia.

Identificazione: osservazione

Incorporazione: calibrazione

Riverbero: riflettere

Separazione tornare in te stesso

Noi abbiamo fatto i primi due, ora lavoriamo al 'Riverbero' o riflettere.

30 min Parlare delle differenze e somiglianze di rispecchiamento ed empatia

Dimostrare le differenze

Empatia es. 1

Empatia es. 2

Condividere le esperienze nel gruppo

Pausa pranzo - 1 ora

15 min Distacco: usare il centering e lo 'sgombero' per tornare indietro in te stesso dopo un intenso momento di empatia.

Es.: centering con la tensione e il rilassamento

30 min Role play in gruppi da 3: a – pensa ad un momento difficile al lavoro; b – sarà il partner ed esplorerà con empatia; c - osserverà le caratteristiche fisiche di entrambi e scriverà cosa viene detto (ciò che li ha portati più vicino e ciò che ha reso la distanza emotiva.)

15 min Sei stato in grado di attraversare gli step dell' empatia?
Dove hai trovato difficoltà?

Coffee break - 15 minuti

1 ora Ripetere l' esercizio di prima fino a quando tutti hanno avuto la possibilità di sperimentare tutti e tre i ruoli. Dare il tempo per lavorare sui problemi. Focus sul riconoscimento delle emozioni, sul riflettere le emozioni e il distacco.

1 ora a/b esercizio: lavora con qualcuno che non conosci

Intervista: Che cosa è l'invecchiamento per voi? Come vedi te stesso come da anziano?

In gruppo: Scrivere tutti i risultati su una lavagna a fogli mobili:

rosso: perdite negativi (cattiva salute, morte del compagno, etc.)

verde: cose positive (viaggi, saggezza, ecc)

blu: il processo della vita (andare in paradiso, essere più vicino a Dio, crescita, ecc)

Discutere:

Osservare solo gli elementi rossi. Cosa senti?

Osservare solo gli elementi verdi. Cosa senti?

Osservare solo gli oggetti blu. Cosa senti?

Parlare di quei sentimenti con il partner.

Gli obiettivi di questa esercitazione sono di esplorare i propri sentimenti e le aspettative circa l'invecchiamento, per parlare di emozioni, oltre che praticare la calibrazione.

Chiudere la giornata con un esercizio di legame che unisce:
stare in cerchio, tenendosi per mano, canticchiando.

Finire verso le 17:00. Ci sarà tempo per domande alla fine, sia nel gruppo o singolarmente.

Day 2:

30 min Cos'è una buona comunicazione?

- Non è possibile NON comunicare
- La comunicazione avviene in un rapporto 50/50, ogni relazione ha l' interazione
- Ogni comunicazione ha due parti: i contenuti e la relazione: 20% / 80%
- Ogni comunicazione ha un aspetto verbale e non verbale - ci dovrebbe essere congruenza dimostrare la non-congruenza

Aspetti non verbali: relazione
vicinanza / distanza
tocco
tono della voce
contatto visivo
espressione facciale
linguaggio del corpo

Aspetti verbali: i contenuti
esplorare / dire / supporre / esigere

80 min Praticare ascolto attivo

Definire il primo - usa le slide

Dimostrare con qualcuno - il gruppo prende nota e analizza le domande poste.

Invita gli studenti a praticare in tre: a- ascolta attentamente, b- parla circa una situazione difficile, c- nota cosa a dice e come reagisce b. Discutere poi su ciò che è successo.

Ripetete l'esercizio in modo che ogni persona ha la possibilità di fare ogni ruolo.

Coffee break - 15 minuti

60 min Esplorare facendo domande; andando oltre, ascolto attivo:

Per i seguenti problemi: discutere in piccoli gruppi e poi fare l'elenco nel gruppo grande delle risposte, su una lavagna a fogli mobili. Alla fine ci saranno 4 fogli.

Quali domande stimolano la comunicazione? Quali domande non funzionano bene?

Quali domande sono più orientate verso l'altra persona, e quali sono più orientati verso di me?

Intervistare contro esplorare - discutere la differenza

Comunicazione contro chiacchierare - discutere la differenza

Pausa pranzo - 1 ora

20 min Praticare la comunicazione dell'esplorare - in coppia

Possibile argomenti:

Cosa ti piace e non ti piace del tuo lavoro?

Cosa ne pensi e senti sul tuo invecchiamento?

Come descriveresti il tuo lavoro con gli anziani?

Che cosa rende un buon collega?

A e B si invertono i ruoli, ripetere l'esercizio.

120 min Nel gruppo: l'interrogante 'a', presenterà il compagno 'b' al gruppo

'B' poi dirà se questo è esatto o no, aggiungerà le informazioni mancanti. Il gruppo dà un feedback

su come vede il rapporto tra A e B.

(O se è possibile avere videocamere, avere il nastro della conversazione di ogni coppia e poi guardare un paio di nastri e valutare ciò che è stato fatto)

Coffee break - 15 minuti

60 min Nel Gruppo - 2 giochi di ruolo di ciò che abbiamo imparato (l'insegnante può assumere un ruolo o meno)

L'obiettivo di questi giochi di ruolo è quello di dimostrare:

ascolto attivo

empatia

buona comunicazione

capacità di gioco di ruolo

Ciascun argomento può essere utilizzato. La valutazione in seguito, da parte del gruppo.

Valutazione del corso. Che cosa ha guadagnato ogni persona? Cosa è mancato? Domande?

Questo può essere fatto per iscritto o nel gruppo.

Si terminerà alle 17:00.

Se c'è tempo faremo un esercizio di fiducia gruppo o esercizio di centratura.