FIGHT the FRIGHT 2.0

Facing the fear of Public Speaking in a Foreign language 2.0.

BOOKLET FRAMEWORK FOR EDUCATORS

Developing Public Speaking Skills in a Foreign Language Using Drama Techniques

Co-funded by the European Union

Informazioni sul Progetto

Acronimo del Progetto:	FIGHT THE FRIGHT 2.0
Titolo completo del progetto:	Affrontare la paura di parlare in pubblico in una lingua straniera 2.0
N. del Progetto:	2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221
Programma di finanziamento:	Cofinanziato dall'Unione Europea
Coordinatore:	INIBIA
Sito web del progetto:	https://fight-the-fright.eu/

Informazioni sul Documento

Autori:	INIBIA
	DANTE
	DIDAXE
Stato:	Final
Livello di diffusione:	Pubblico



Quest'opera è distribuita con licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale (CC BY 4.0). Può essere utilizzata, riprodotta, condivisa e modificata, a condizione che vengano citati gli autori, fornito un collegamento alla licenza e indicate le eventuali modifiche.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Sommario

Sintesi Esecutiva —4
1. Introduzione—5
2. Contestualizzazione—6
Modulo 1: Comunicazione Verbale—9
Argomenti principali e Durata—9
Risultati di apprendimento - modulo—9
Lezione 1: Benvenuti alla Comunicazione Verbale—10
Struttura della Lezione 1: Benvenuti alla Comunicazione Verbale—11
Lezione 2: Costruire il Discorso—12
Struttura della Lezione 2: Costruire il Discorso—13
Lezione 3: La Sfida dei Connettori—14
Struttura della Lezione 3: La Sfida dei Connettori—14
Lezione 4: Argomentazione Logica vs Emozionale—16
Struttura della Lezione 4: Argomentazione Logica vs Emozionale—16
Lezione 5: L'Elevator Pitch—17
Struttura della Lezione 5: L'Elevator Pitch—18
Lezione 6: Semplificare—19
Struttura della Lezione 6: Semplificare—19
Lezione 7: Struttura della Storia—20
Struttura della Lezione 7: Struttura della Storia—21
Lezione 8: Esercitazione sul Messaggio Chiaro—22
Struttura della Lezione 8: Esercitazione sul Messaggio Chiaro—22
Modulo 2: Comunicazione Non Verbale—24
Argomenti principali e Durata—24
Risultati di apprendimento - modulo—24
Lezione 1: Lezione Introduttiva: Benvenuti alla comunicazione non verbale!—25
Struttura della Lezione 1: Introduzione alla Comunicazione Non Verbale—26
Struttura della Lezione 1: Introduzione alla Comunicazione Non Verbale—28
Lezione 2: In Silenzio in Pubblico—29
Struttura della Lezione 2: In Silenzio in Pubblico—29
Lezione 3: Il Relatore Silenzioso—32
Struttura della Lezione 3: Il Relatore Silenzioso—33
Lezione 4: Specchiami – Riflessioni Emozionali—35
Struttura della Lezione 4: Specchiami – Riflessioni Emozionali—35
Lezione 5: Camminate di Status – Chi comanda?—37
Struttura della Lezione 5: Camminate di Status – Chi comanda?—38
Lezione 6: La Coda Silenziosa—42
Struttura della Lezione 6: La Coda Silenziosa—42
Lezione 7: Il Cerchio Non Detto—45
Struttura della Lezione 7: Il Cerchio Non Detto—45

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 8: La Camminata di Status—47
Struttura della Lezione 8: La Camminata di Status—48
Modulo 3 - Discorso efficare e coinvolgente—52
Argomenti principali e Durata— 52
Risultati di apprendimento - modulo— 52
Lezione 1: Preparare il Cantiere – Conoscere il Proprio Pubblico—53
Struttura della Lezione 1: Preparare il Cantiere – Conoscere il Proprio Pubblico— -53
Lezione 2: La Camminata di Status—54
Struttura della Lezione 2: La Camminata di Status—54
Lezione 3: Costruire le Argomentazioni e Persuadere— 58
Struttura della Lezione 3: Costruire le Argomentazioni e Persuadere— 58
Lezione 4: Trovare la Propria Voce come Scrittore—60
Struttura della Lezione 4: Trovare la Propria Voce come Scrittore—60
Lezione 5: Voce, Ritmo ed Energia— -62
Struttura della Lezione 5: Voce, Ritmo ed Energia—62
Lezione 6: Presenza, Sicurezza e Connessione—63
Struttura della Lezione 6: Presenza, Sicurezza e Connessione—64
Lezione 7: La Sessione di Discorsi—65
Struttura della Lezione 7: La Sessione di Discorsi—66
Modulo 4 - Strategie per superare paure ed ansia 68
Argomenti principali e Durata— 68
Risultati di apprendimento - modulo— 68
Lezione 1: Lezione introduttiva: benvenuti alla gestione della paura 69
Struttura della Lezione 1: Lezione introduttiva: benvenuti alla gestione della paura 70
Lezione 2: Il respiro dell'oratore —71
Struttura della Lezione 2: Il respiro dell'oratore 72
Lezione 3: Diario dell'ansia: cambiare la narrazione -— 74
Struttura della Lezione 3: Diario dell'ansia: cambiare la narrazione — 75
Lezione 4: Specchiami: monologo teatrale sull'ansia 77
Struttura della Lezione 4: Trovare la Propria Voce come Scrittore—78
Lezione 5: Radicamento: camminare con coraggio 79
Struttura della Lezione 5: Radicamento: camminare con coraggio 80
Lezione 6: La scatola del coraggio — 82
Struttura della Lezione 6: La scatola del coraggio 82
Lezione 7: Visualizzazione guidata: il mio discorso ideale 84
Struttura della Lezione 7: Visualizzazione guidata: il mio discorso ideale 85
Lezione 8: Il discorso che viene dal cuore — 86
Struttura della Lezione 8: Il discorso che viene dal cuore — 86

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Sintesi Esecutiva

Fight the Fright 2.0 si basa sull'esperienza del progetto Fight the Fright e propone un approccio educativo creativo che utilizza metodi basati sul teatro e scenari della vita reale per potenziare i giovani adulti con competenze chiave e trasferibili per lo sviluppo personale e l'occupabilità. Con l'obiettivo di migliorare le prospettive di carriera e supportare l'inclusione attiva dei giovani adulti a rischio di disoccupazione, il progetto si concentra sul miglioramento delle competenze dei discenti nella comunicazione interpersonale, nell'auto-potenziamento, nell'autostima e nelle competenze in lingua straniera attraverso attività e tecniche teatrali coinvolgenti ed esperienziali.

Gli obiettivi principali del progetto Fight the Fright 2.0. sono:

- Sviluppare competenze chiave e trasferibili con un impatto sulla vita privata e professionale dei giovani adulti – competenze nelle lingue straniere,
- comunicazione interpersonale, auto-potenziamento e autostima
- Rafforzare l'introduzione delle tecniche teatrali nell'insegnamento e nell'apprendimento di abilità e competenze
- Migliorare le prestazioni di apprendimento
- Aumentare l'occupabilità e migliorare le prospettive di carriera per i giovani adulti
- Modernizzare l'istruzione e la formazione offerte agli studenti adulti
- Aumentare le competenze degli educatori e del personale per adulti per coinvolgere i giovani adulti nell'apprendimento
- Aumentare le competenze degli educatori degli adulti per fornire un aggiornamento delle competenze dei giovani adulti nel campo della comunicazione efficace

Il progetto si rivolge a due gruppi target principali. Il primo include **professionisti dell'educazione degli adulti - formatori, educatori e insegnanti** che saranno equipaggiati con strumenti e metodologie didattiche innovative. Il secondo gruppo target fondamentale include **giovani adulti svantaggiati a rischio di disoccupazione**, in particolare coloro che affrontano barriere socio-economiche, bassi livelli di istruzione formale, limitate opportunità di lavoro o sfide legate alla migrazione, all'integrazione linguistica e culturale.

Il contenuto sviluppato all'interno di questo *Opuscolo* è destinato al primo gruppo target—**professionisti dell'educazione degli adulti**—e mira a supportare il loro lavoro nell'aiutare i giovani adulti a sviluppare competenze comunicative essenziali utilizzando approcci pedagogici basati sul teatro.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

1. Introduzione

1.1. Scopo dell'opuscolo

Una comunicazione efficace è una delle competenze più preziose sia nella vita personale che in quella professionale, specialmente per i giovani adulti che cercano di entrare o rimanere nel mercato del lavoro. Parlare in pubblico, in particolare, rappresenta una sfida unica per molti discenti, soprattutto quando avviene in una lingua straniera. La paura di parlare, la bassa autostima e l'ansia linguistica agiscono spesso come barriere all'espressione, al coinvolgimento e al successo.

Questo opuscolo è stato creato nell'ambito del progetto Fight the Fright 2.0, che si basa sull'eredità dell'iniziativa originale Fight the Fright. Il progetto introduce un approccio creativo e incentrato sul discente che utilizza metodi basati sul teatro e scenari della vita reale per aiutare i giovani adulti a superare la paura di parlare in pubblico, rafforzando al contempo le loro competenze comunicative. L'opuscolo supporta nello specifico i professionisti dell'educazione degli adulti—formatori, educatori e insegnanti—offrendo una guida strutturata e strumenti pronti all'uso per promuovere le abilità di parlare in pubblico in una lingua straniera.

Lo scopo principale di questo opuscolo è:

- Fornire agli educatori strategie innovative e pratiche basate sulla pedagogia teatrale;
- Offrire un quadro strutturato per lo sviluppo delle competenze comunicative chiave;
- Fornire scenari di vita reale ed esercizi progettati per sviluppare sicurezza, chiarezza e fluidità;
- Contribuire allo sviluppo personale e professionale dei giovani adulti, in particolare di quelli a rischio di esclusione sociale e disoccupazione.

L'opuscolo è suddiviso in quattro aree tematiche principali:

1. **Comunicazione Verbale**
2. **Comunicazione Non Verbale**
3. **Discorso Efficace e Coinvolgente**
4. **Strategie per Superare Paura e Ansia**

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Ogni sezione combina brevi spunti teorici con **sette nuovi esercizi pratici o scenari di vita reale**, oltre a materiali selezionati dal primo progetto *Fight the Fright*. Le attività sono progettate per essere adattabili, interattive e coinvolgenti, favorendo spazi sicuri in cui i discenti possano esplorare, esibirsi, riflettere e crescere.

In definitiva, questo opuscolo funge da risorsa pratica per supportare gli educatori nell'offrire esperienze di apprendimento trasformative che non solo migliorano la comunicazione in una lingua straniera, ma forniscono anche ai giovani adulti la fiducia in se stessi e la resilienza necessarie per avere successo nella vita e nel lavoro.

1.2. Come usare questo opuscolo

Questo opuscolo è diviso in quattro Moduli. Ogni modulo include sette esercizi pratici o scenari della vita reale.

Per ogni argomento è prevista una lezione introduttiva della durata di circa 45 minuti, seguita da scenari di vita reale per l'apprendimento esperienziale.

In totale, l'opuscolo offre 24 ore di attività.

Sebbene i moduli siano interconnessi dal punto di vista tematico, non devono necessariamente essere erogati in un ordine specifico. Anche gli esercizi pratici sono indipendenti l'uno dall'altro: ogni simulazione o compito della vita reale è a sé stante e non dipende dal completamento di quello precedente. Nei casi in cui si raccomanda di svolgere un esercizio dopo l'altro, ciò è chiaramente indicato nell'opuscolo.

2. Contestualizzazione

2.1. L'importanza delle competenze di parlare in pubblico

Parlare in pubblico è molto più della semplice capacità di parlare davanti a un pubblico: è una competenza di vita fondamentale che modella il modo in cui le persone esprimono le idee, influenzano gli altri e partecipano ad ambienti sociali e professionali. Per i giovani adulti che si preparano a entrare nel mondo del lavoro, forti competenze nel parlare in pubblico sono strettamente legate alla fiducia in se stessi, all'occupabilità e alla capacità di adattarsi a diversi contesti comunicativi.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Nel mondo rapido e interconnesso di oggi, essere in grado di parlare in modo chiaro, persuasivo e mirato—specialmente in una lingua straniera—è sempre più essenziale. Che si tratti di partecipare a un colloquio di lavoro, presentare un progetto o prendere parte a una discussione di gruppo, i giovani adulti devono essere preparati ad articolare i propri pensieri con chiarezza e sicurezza. Per coloro che affrontano barriere aggiuntive, come svantaggi socio-economici, bassa autostima o ansia linguistica, lo sviluppo di queste competenze può essere trasformativo.

Parlare in pubblico migliora anche le competenze trasversali critiche, tra cui l'ascolto attivo, l'empatia e l'adattabilità. Incoraggia le persone a pensare in modo critico, a organizzare i propri pensieri in modo logico e a rispondere in modo efficace a diversi pubblici. È importante sottolineare che offre opportunità di crescita personale, aiutando i discenti a scoprire la propria voce e ad acquisire un senso di auto-potenziamento.

2.2. Perché le tecniche teatrali?

Le tecniche teatrali offrono un approccio all'apprendimento dinamico ed esperienziale che va oltre i metodi d'aula tradizionali. Radicato nella partecipazione attiva, nella creatività e nel coinvolgimento emotivo, il teatro crea uno spazio sicuro in cui i discenti possono esprimersi, correre rischi ed sperimentare con la lingua e la comunicazione in modo significativo.

Da una prospettiva pedagogica, il teatro si allinea con i principi chiave dell'apprendimento esperienziale, dell'educazione incentrata sul discente e degli approcci costruttivisti, tutti dimostratisi efficaci nell'educazione degli adulti. Piuttosto che ricevere passivamente informazioni, i discenti diventano partecipanti attivi nel proprio sviluppo—parlando, muovendosi, improvvisando, collaborando e riflettendo in tempo reale.

Le tecniche teatrali sono particolarmente preziose nel contesto del parlare in pubblico e dell'apprendimento delle lingue straniere. Aiutano a ridurre l'ansia da prestazione incoraggiando il gioco, la spontaneità e l'umorismo. Attraverso il gioco di ruolo, la narrazione e l'improvvisazione, i discenti esercitano scenari di comunicazione della vita reale in un ambiente a bassa pressione e di supporto. Costruiscono sicurezza, migliorano la loro comunicazione verbale e non verbale e imparano a gestire la paura attraverso l'incarnazione e la ripetizione.

Inoltre, il teatro favorisce lo sviluppo delle competenze trasversali—come il lavoro di squadra, l'empatia, l'adattabilità e l'intelligenza emotiva—tutte altamente rilevanti per l'occupazione e l'integrazione sociale. Offre opportunità di trasformazione personale consentendo ai discenti di esplorare diversi ruoli e prospettive, sfidare convinzioni limitanti e trovare la propria voce autentica.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Per i giovani adulti che affrontano ostacoli all'occupazione, le tecniche teatrali offrono un insieme di strumenti unico e potenziante per sbloccare il proprio potenziale, migliorare le capacità oratorie e rafforzare la prontezza ad affrontare le sfide sia professionali che personali.

2.3. Breve riepilogo dei risultati rilevanti del progetto FtF

Il progetto originale *Fight the Fright* ha sviluppato risorse chiave che hanno informato la progettazione di Fight the Fright 2.0. Questi risultati hanno introdotto approcci basati sul teatro per supportare lo sviluppo delle competenze di parlare in pubblico in una lingua straniera e rimangono disponibili come materiali complementari.

Take the Stage

Un curriculum per sviluppare le competenze di parlare in pubblico utilizzando tecniche teatrali. Include materiali di apprendimento strutturati, attività pratiche e risorse video che coprono argomenti chiave come la comunicazione verbale e non verbale, la narrazione e le strategie per gestire l'ansia di parlare. Un curriculum Take the Stage per tutti gli argomenti è disponibile sulla pagina web del progetto: https://fight-the-fright.eu/local/staticpage/view.php?page=outputs

Set the Scene

Una guida metodologica per educatori degli adulti su come applicare le tecniche teatrali nell'insegnamento e nell'apprendimento. Supporta i formatori nell'erogazione di attività coinvolgenti e incentrate sul discente. La guida completa è disponibile al link diretto: https://fight-the-fright.eu/ied-files/outputs/IO2_Set-the-Scene_EN.pdf

Come Online

Una piattaforma online ad accesso aperto che ospita i materiali del progetto e le risorse di apprendimento per educatori e discenti. La piattaforma online è accessibile al seguente link: https://fight-the-fright.eu/

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Modulo 1: Comunicazione Verbale

Argomenti principali e Durata

In quanto parte del *Modulo 1: Comunicazione Verbale*, i partecipanti apprenderanno e svilupperanno competenze relative a: ascolto attivo, coesione e coerenza, chiarezza, persuasività, tono emotivo e argomentazione logica.

Il Modulo 1 comprende il piano lezione per la lezione introduttiva del modulo e le linee guida con i materiali didattici per 6 ore (360 minuti) di formazione in presenza per esercizi e scenari di vita reale.

Risultati di apprendimento - modulo

Conoscenze:

- elencare e descrivere le caratteristiche di una comunicazione verbale efficace
- elencare e descrivere le caratteristiche di una comunicazione verbale chiara
- riconoscere gli aspetti negativi e le conseguenze di una scarsa comunicazione
- descrivere l'importanza di buone capacità di ascolto per essere un buon comunicatore
- descrivere l'importanza delle emozioni nella comunicazione
- confrontare la relazione tra argomentazione logica e tono emotivo

Competenze:

- applicare le linee guida per l'ascolto attivo
- adattare la produzione orale in base al pubblico
- scrivere un discorso persuasivo su un argomento selezionato
- fornire argomenti validi per difendere un determinato argomento/attitudine/opinione
- utilizzare un equilibrio di argomenti emotivi e logici nella comunicazione

Atteggiamenti:

- maggiore consapevolezza dell'importanza di buone competenze di comunicazione verbale per parlare in pubblico in contesti personali e professionali
- maggiore tolleranza per i pensieri, le opinioni e gli atteggiamenti altrui
- maggiore sicurezza nel parlare davanti a sconosciuti

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 1: Benvenuti alla Comunicazione Verbale

Obiettivi di apprendimento:

- Comprendere cosa rende un discorso chiaro ed efficace
- Riconoscere l'importanza della struttura nel parlare in pubblico
- Riflettere sulle proprie abitudini di comunicazione verbale

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare 3–5 semplici spunti per interventi (es. “Il mio luogo preferito”, “Una situazione difficile”, “Un hobby che mi piace”)
- Preparare diapositive che spieghino la struttura base del discorso (Apertura – Messaggio centrale – Conclusione)
- Preparare una lavagna a fogli mobili o una lavagna bianca per raccogliere le idee
- Garantire un ambiente di apprendimento sicuro e di supporto

Durata: 45 minuti

Struttura della Lezione 1: Benvenuti alla Comunicazione Verbale

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Riscaldamento: “Caos di un Minuto”** – Il formatore invita i partecipanti a parlare per un minuto su un argomento assegnato in modo casuale, senza preparazione. L'obiettivo non è la prestazione, ma la consapevolezza di come parliamo. Dopo ogni discorso, il formatore guida una breve riflessione: • Il messaggio era chiaro?	Apprendimento esperienziale	Carte argomento

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Siamo riusciti a seguire la struttura? • Cosa ha reso difficile o facile la comprensione? Il formatore sottolinea che un discorso poco chiaro è normale in questa fase e fa parte del processo di apprendimento.		
15'	**Mini Lezione:** Cosa Rende Efficace un Discorso? Il formatore introduce gli elementi chiave di una comunicazione verbale efficace: • struttura chiara (Apertura – Parte centrale – Conclusione) • flusso logico delle idee • uso dei connettori • consapevolezza del pubblico Dovrebbero essere usati brevi esempi di vita reale per dimostrare come la struttura migliori la comprensione.	Breve lezione + discussione	Diapositive
10'	Riflessione in Piccoli Gruppi: I partecipanti discutono in piccoli gruppi: • Cosa rende un oratore facile da capire? • Cosa rende un oratore confuso? Ogni gruppo individua 3–5 caratteristiche chiave e le condivide con la classe. .	Discussione di gruppo	Lavagna a fogli mobili
10'	**Conclusione:** Il formatore riassume gli elementi chiave: • chiarezza • struttura	Plenaria	Sintesi su diapositive

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• transizioni • attenzione al pubblico Ai partecipanti viene chiesto di indicare un aspetto che desiderano migliorare.		

Consiglio per il Formatore: Mantenere la teoria sintetica. Il focus è sulla consapevolezza e sull'attivazione.

Lezione 2: Costruire il Discorso

Obiettivi di apprendimento:

- Strutturare le idee in modo logico
- Esercitarsi nel formato introduzione–corpo–conclusione

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare carte argomento adeguate al livello dei partecipanti
- Preparare un modello di struttura semplice (Apertura – Parte centrale – Conclusione)
- Preparare un breve discorso modello come esempio
- Preparare una scheda di valutazione/feedback

Durata: 40 minuti

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struttura della Lezione 2: Costruire il Discorso

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5'	Introduzione: Il formatore presenta una struttura semplice e chiara per brevi discorsi e la dimostra con un esempio. I partecipanti ricevono quindi un argomento e viene loro chiesto di preparare un breve discorso utilizzando la struttura: • Apertura: introdurre l'argomento • Parte centrale: presentare 2–3 punti chiave • Conclusione: riassumere o dare un messaggio finale L'accento è sulla chiarezza, non sulla perfezione. .	Istruzione guidata	Diapositive – lavagna a fogli mobili o lavagna bianca
10'	I partecipanti presentano il loro discorso a coppie. Chi ascolta si concentra su: • chiarezza del messaggio • struttura • idea chiave Forniscono feedback strutturati utilizzando semplici frasi guida: • "Ho capito…" • "Mi sono confuso quando…"	Lavoro individuale	Carte argomento, fogli, penne
15'	Esposizione a coppie: Ogni partecipante espone un mini-discorso di 2 minuti usando la propria scaletta. Il compagno ascolta e prende nota di: chiarezza, struttura, messaggio chiave. Inversione dei ruoli.	Lavoro a coppie, apprendimento esperienziale	Mini-scheda di feedback
8'	Feedback tra pari: I compagni forniscono feedback strutturati: • Il messaggio era chiaro? • C'era un ordine logico?	Feedback tra pari	Scheda di valutazione

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• L'oratore ha riassunto i punti chiave?		
2'	Conclusione: Il formatore raccoglie 2–3 spunti, rafforza la struttura e l'uso di segnali stradali/transizioni.	Riepilogo in plenaria	

Consigli per il Formatore:

- Incoraggiare l'uso di connettori (In primo luogo, Inoltre, Tuttavia, In conclusione). Mantenere il feedback concreto: "Il tuo messaggio chiave era… / Mi sono perso quando…".

Lezione 3: La Sfida dei Connettori

Obiettivi di apprendimento:

- Migliorare la coesione nel discorso
- Attivare il vocabolario di collegamento

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare carte o un elenco di connettori (es. tuttavia, pertanto, per esempio)
- Preparare frasi di esempio
- Preparare un breve elenco di riferimento dei connettori chiave

Durata: 40 min

Struttura della Lezione 3: La Sfida dei Connettori

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5’	Riscaldamento: Il formatore spiega come i connettori migliorino la coerenza e la fluidità del discorso e ne dimostra l'uso in un breve esempio. I partecipanti si esercitano prima a formare frasi usando i connettori. In seguito, integrano i connettori in un breve compito parlato. L'obiettivo è migliorare la fluidità, non la correttezza grammaticale. .	Dimostrazione	Diapositiva con connettori
10’	Esercizio sui connettori: I partecipanti pescano 6 carte connettore (es. tuttavia, pertanto, per esempio…). Creano 6 frasi su un argomento usando i connettori.	Lavoro individuale	Carte connettore, carta
15’	Discorso a coppie: I partecipanti tengono un discorso di 90 secondi includendo almeno 5 connettori. Il compagno spunta i connettori usati + prende nota della fluidità. Inversione dei ruoli.	Osservazione del lavoro a coppie	Lista di controllo connettori
10’	Debriefing: Il formatore facilita la riflessione: ● Quali connettori sono stati facili da usare? ● Quali sono stati difficili? ● I connettori hanno migliorato la chiarezza? I partecipanti scelgono 2–3 connettori che desiderano utilizzare attivamente nei compiti futuri. .	Discussione guidata	Diapositiva / lavagna a fogli mobili / lavagna bianca
2’	Conclusione: “Scegliete 3 connettori che userete la prossima volta.”	Riflessione	

Consigli per il Formatore:

- Correggere con delicatezza; concentrarsi sulla fluidità, non sulla perfezione grammaticale.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 4: Argomentazione Logica vs Emozionale

Obiettivi di apprendimento:

- Distinguere tra richiamo emotivo e ragionamento logico
- Esercitare tecniche persuasive

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare semplici argomenti di discussione
- Preparare esempi di argomentazione logica vs emotiva
- Preparare una scheda di valutazione/feedback

Durata: 45 minuti

Struttura della Lezione 4: Argomentazione Logica vs Emozionale

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5'	Introduzione: Il formatore spiega la differenza tra: • argomentazione logica (fatti, struttura) • argomentazione emotiva (connessione personale, tono) I partecipanti preparano una breve argomentazione e la presentano due volte: • una volta in modo logico • una volta in modo emotivo	Mini lezione	Diapositive, lavagna bianca
10'	Preparazione: I partecipanti scelgono/ricevono un argomento di dibattito leggero (es. apprendimento online vs in aula). Preparano 3 punti logici.	Lavoro individuale	Carte argomento

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

15’	Round 1 (Logico): A coppie, i partecipanti espongono un'argomentazione di 2 minuti usando solo la struttura logica. Il compagno prende nota della chiarezza e della struttura. Inversione dei ruoli.	Lavoro a coppie	Scheda di valutazione
10’	Round 2 (Emotivo): Stesso argomento, ora enfatizzando il tono emotivo e la rilevanza personale (mantenendo il rispetto). Inversione dei ruoli.	Lavoro a coppie, apprendimento esperienziale	Scheda di valutazione
5’	Debriefing: I partecipanti riflettono: ● Quale approccio è stato più convincente? ● Quando si dovrebbe usare ciascun approccio? Il formatore evidenzia che una comunicazione efficace spesso combina entrambi.	Discussione di gruppo	Spunti su diapositive

Consigli per il Formatore:

- Mantenere argomenti “sicuri”; evitare temi politici polarizzanti.

Lezione 5: L'Elevator Pitch

Obiettivi di apprendimento:

- Parlare in modo conciso e chiaro
- Presentarsi con sicurezza

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare un modello per il pitch
- Preparare un pitch di esempio
- Preparare i criteri di valutazione

Durata: 60 minuti

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struttura della Lezione 5: L'Elevator Pitch

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
15'	Il formatore introduce il concetto di elevator pitch e ne spiega la struttura. I partecipanti preparano una breve auto-presentazione incentrata su: • chi sono • cosa sanno fare • cosa vogliono L'accento è posto su chiarezza e sicurezza.	Istruzione guidata	Diapositiva: struttura del pitch
10'	Stesura: I partecipanti scrivono 4 blocchi: Chi sono / Cosa so fare / Prove/Esempi / Cosa voglio.	Lavoro individuale	Modello di pitch
20'	I partecipanti lavorano in gruppi di tre: • oratore • ascoltatore • osservatore Gli osservatori si concentrano su: • chiarezza • struttura • sicurezza Dopo il feedback, i partecipanti migliorano una frase chiave e ripetono il pitch.	Esercitazione in piccoli gruppi	Schede di feedback
10'	Round di perfezionamento: Ogni partecipante rivede UNA frase per renderla più incisiva e ripetere il pitch.	Integrazione/Iterazione	

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5’	Conclusione: Condividere le “migliori aperture” e le “migliori conclusioni”.	Condivisione in plenaria	Lavagna a fogli mobili / lavagna bianca

Consigli per il Formatore: Incoraggiare un linguaggio semplice e un'unica “richiesta” chiara.

Lezione 6: Semplificare

Obiettivi di apprendimento:

- Adattare il linguaggio al pubblico
- Esercitare la chiarezza

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare un elenco di concetti
- Preparare carte ruolo (bambino / professionista)
- Preparare domande di riflessione

Durata: 45 minuti

Struttura della Lezione 6: Semplificare

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5’	Introduzione: “Chiarezza = adattamento.” Spiegare il cambio di pubblico. I partecipanti spiegano un concetto due volte: • una volta a un “bambino” • una volta a un “professionista”	Mini lezione	Diapositiva / lavagna bianca

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	L'obiettivo è adattare linguaggio e complessità al pubblico.		
10'	Impostazione del compito: Ogni partecipante sceglie un concetto (es. IA, riciclaggio, assicurazione sanitaria). Prepara 3 punti chiave.	Lavoro individuale	Elenco di concetti
15'	Esposizione a coppie: Spiegare il concetto a un "bambino" (il compagno recita il ruolo). Poi a un "professionista" (il compagno cambia ruolo).	Gioco di ruolo, lavoro a coppie	Carte ruolo
10'	Debriefing: Il formatore chiede: • Cosa è cambiato tra le due versioni? • Quale versione è risultata più chiara? • Cosa ha reso la comunicazione più efficace?	Discussione guidata	Spunti per il debriefing
5'	Conclusione: Creare una "regola di chiarezza" personale (es. frasi brevi, esempi).	Riflessione	----

Consigli per il Formatore:

- Mantenere le storie brevi; evitare rivelazioni personali delicate.

Lezione 7: Struttura della Storia

Obiettivi di apprendimento:

- Applicare la struttura narrativa
- Migliorare il coinvolgimento

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare un modello per la struttura di storytelling

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Preparare una storia di esempio
- Preparare la scheda di valutazione/feedback

Durata: 45 minuti

Struttura della Lezione 7: Struttura della Storia

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5'	Introduzione: Il formatore presenta una semplice struttura per raccontare storie: • Situazione • Sfida • Azione • Risultato I partecipanti preparano e raccontano una breve storia usando questa struttura.	Mini lezione	Diapositiva / lavagna bianca
10'	Preparazione: I partecipanti scelgono un momento di vita reale (lavoro, colloquio, conflitto, successo). Lo schematizzano in 4 passaggi.	Lavoro individuale	Modello di storia
20'	Storytelling a coppie: Ciascuno racconta la propria storia (2–3 min). Chi ascolta prende nota di: struttura, chiarezza, messaggio chiave. Inversione dei ruoli. Chi ascolta si concentra su: • chiarezza • fluidità • coinvolgimento Il formatore sottolinea come la struttura migliori la sicurezza e l'impatto.	Lavoro a coppie, osservazione	Scheda di valutazione
8'	Debriefing: Quale parte è stata la più forte/debole? In che modo la struttura ha influito sulla sicurezza?	Discussione	Spunti
2'	Conclusione: Messaggio chiave in una frase: "Cosa voglio che il pubblico ricordi."	Riflessione	----

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Consigli per il Formatore: Mantenere le storie brevi; evitare rivelazioni personali delicate.

Lezione 8: Esercitazione sul Messaggio Chiaro

Obiettivi di apprendimento:

- Rimuovere le parole riempitive
- Aumentare la precisione

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare spunti per l'esposizione
- Preparare una semplice scheda di osservazione
- Preparare un timer

Durata: 40 minuti

Struttura della Lezione 8: Esercitazione sul Messaggio Chiaro

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5'	Introduzione: Spiegare le parole riempitive e la "disciplina del messaggio" (un solo punto chiaro).	Mini lezione	Diapositiva / lavagna bianca
10'	Round 1: I partecipanti tengono un breve discorso spontaneo di 1 minuto. Gli osservatori contano le parole riempitive e individuano il messaggio principale. I partecipanti ripetono quindi l'esercizio concentrandosi su: • ridurre le parole riempitive • parlare in modo più chiaro	Lavoro a coppie, osservazione	Carte spunto

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• usare le pause		
10’	Micro-coaching: L'oratore individua le 2 parole riempitive principali e le sostituisce con delle pause.	Coaching	Scheda rapida
10’	Secondo round: ridurre le parole riempitive del 50%. Ripetere il discorso concentrandosi sulle pause e su un unico messaggio chiaro. L'osservatore confronta le due prestazioni.	Pratica, integrazione/iterazione	Timer
5’	Debriefing: Cosa è migliorato? In che modo le pause hanno modificato la percezione di sicurezza? Il formatore guida la riflessione: • Cosa è migliorato? • In che modo le pause hanno influito sulla chiarezza? • In che modo la precisione influenza la sicurezza?	Discussione	Spunti

Consigli per il Formatore:

- Elogiare la riduzione, non la perfezione; il silenzio è uno strumento.

Consigli per il Formatore per l'intero Modulo 1

- Incoraggiare gli errori: la fluidità cresce attraverso la sperimentazione.
- Concentrarsi sulla chiarezza piuttosto che sulla perfezione.
- Rafforzare la struttura ripetutamente.
- Fornire feedback costruttivi e specifici.
- Normalizzare l'ansia linguistica.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Modulo 2: Comunicazione Non Verbale

Argomenti principali e Durata

Nell'ambito del *Modulo 2: Comunicazione Non Verbale*, i partecipanti apprenderanno e svilupperanno competenze relative a: postura, gesti, espressioni facciali, tono della voce, ritmo e pause.

Il Modulo 2 comprende il piano di lezione per la lezione introduttiva del modulo e le linee guida con i materiali didattici per 6 ore (360 minuti) di formazione in presenza per esercitazioni e scenari di vita reale.

Risultati di apprendimento - modulo

Conoscenze:

- descrivere gli effetti della comunicazione non verbale sulla comunicazione quotidiana
- elencare e descrivere gli elementi della comunicazione non verbale
- descrivere l'importanza dei gesti, della postura, delle espressioni facciali e della comunicazione paraverbale durante un discorso
- riconoscere che i gesti possono avere significati diversi nelle varie culture

Competenze:

- utilizzare diversi elementi della comunicazione non verbale per adattare la modalità di erogazione del messaggio verbale all'interlocutore
- usare gesti appropriati mentre si parla
- riconoscere le emozioni in base alle espressioni facciali
- migliorare le competenze interculturali

Atteggiamenti:

- maggiore consapevolezza dell'importanza della comunicazione non verbale durante un intervento pubblico
- maggiore consapevolezza della propria comunicazione non verbale
- maggiore empatia verso le emozioni altrui
- maggiore tolleranza verso i pensieri, le opinioni e gli atteggiamenti degli altri
- maggiore sicurezza nel parlare di fronte ad altre persone

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 1: Lezione Introduttiva: Benvenuti alla comunicazione non verbale!

Obiettivi di Apprendimento:

- Riconoscere l'importanza della comunicazione non verbale nelle interazioni quotidiane
- Identificare i diversi tipi di segnali non verbali
- Riflettere su come il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e il tono della voce influenzano la comunicazione
- Aumentare l'autoconsapevolezza dei propri segnali non verbali

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare un breve elenco di semplici esempi di comunicazione non verbale (es. gesti, espressioni facciali, postura)
- Preparare una diapositiva o una lavagna a fogli mobili con i concetti chiave della comunicazione non verbale (es. contatto visivo, tono della voce, linguaggio del corpo)
- Preparare un insieme di brevi frasi o emozioni per le attività a coppie (es. “Mi dispiace”, “Sono confuso”, “Vieni qui”)
- Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio libero nell'aula per le attività di movimento
- Disporre i materiali per il lavoro di gruppo (lavagna a fogli mobili, pennarelli o lavagna bianca)
- Creare un ambiente di apprendimento sicuro e di supporto in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nell'esprimersi

Durata: 45 min

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struttura della Lezione 1: Introduzione alla Comunicazione Non Verbale

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Attività di riscaldamento: Il potere del linguaggio del corpo** Il formatore chiede ai partecipanti di alzarsi in piedi, distribuirsi nella stanza e seguire le istruzioni il più velocemente possibile. Oltre a dare istruzioni verbali, il formatore eseguirà i movimenti insieme ai partecipanti. Le istruzioni sono: **1. Toccati il naso.** **2. Siediti.** **3. Alzati.** **4. Salta.** **5. Batti le mani.** **6. Toccati la testa.** **7. Fai uno squat.** **8. Batti i piedi per terra.** **9. Girati.** **10. Toccati la bocca.** (Mentre dice questo, il formatore si tocca invece il NASO.) In seguito, il formatore pone le seguenti domande: ● *A cosa stavi prestando attenzione: al linguaggio del corpo o alle istruzioni verbali? Perché?* ● *Come hai reagito quando l'istruzione verbale e il gesto differivano? È stato confondente?* ● *Sei consapevole dell'impatto della comunicazione non verbale sulla comunicazione in generale? Puoi fare qualche esempio?* ● *Sai quanta parte della comunicazione è non verbale? (Secondo Mehrabian, è più del 90%.)* Il formatore spiega che l'obiettivo principale di questo modulo è la comunicazione non verbale e la sua importanza nella comunicazione quotidiana e nei discorsi pubblici. Il formatore sottolinea che la comunicazione non verbale gioca un ruolo significativo nella comunicazione di tutti i giorni perché influisce sul modo in cui interpretiamo il messaggio di qualcuno.	Attività plenaria, Discussione	

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

15’	**Mini Lezione: Cos'è la Comunicazione Non Verbale?** Il formatore scrive *Cos'è la comunicazione non verbale?* sulla lavagna bianca, e i partecipanti devono elencare i termini che collegano alla comunicazione non verbale, con il formatore che annota le loro risposte sulla lavagna. Termini chiave: ● Espressioni facciali ● Gesti ● Postura e movimento del corpo ● Contatto visivo ● Tono della voce (vocalica) ● Spazio personale (prossemica) ● Aspetto e abbigliamento	Breve lezione, discussione guidata	Lavagna bianca/fogli mobili per appunti
10’	**Attività: “Dillo Senza Parole” (Lavoro a Coppie)** I partecipanti lavorano a coppie. Uno esprime una frase (es. “Mi dispiace”, “Vieni qui”, “Sono confuso”) usando solo la comunicazione non verbale. Il compagno indovina il messaggio. Inversione dei ruoli. Riflessione: • Quali indizi ti hanno aiutato a capire il messaggio? • Come ti sei sentito a comunicare senza parole?	Lavoro a coppie	Carte frase preparate (o diapositiva)
10’	**Riflessione di Gruppo: La Comunicazione Non Verbale nella Vita Quotidiana** I partecipanti discutono in piccoli gruppi: • Hai mai frainteso qualcuno a causa del linguaggio del corpo? • Quanto sei consapevole dei tuoi segnali non verbali? • In che modo la cultura influenza la comunicazione non verbale? I gruppi condividono gli spunti principali con l'intera classe.	Discussione in piccoli gruppi, condivisione tra pari	

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struttura della Lezione 1: Introduzione alla Comunicazione Non Verbale

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Attività di riscaldamento: ˝Dillo Senza Parole˝** I partecipanti lavorano a coppie per esprimere frasi usando solo segnali non verbali (gesti, espressioni facciali). Il formatore prepara un elenco di semplici frasi emotive o quotidiane (es. “Mi dispiace”, “Sono orgoglioso di te”, “Sono confuso”, “Vieni qui”). I partecipanti formano delle coppie. Un partecipante riceve una frase casuale e deve esprimerla usando solo la comunicazione non verbale (espressioni facciali, gesti, postura). Il compagno cerca di indovinare il messaggio. Si invertono i ruoli dopo uno o due turni. **Domande per il Debriefing:** Insieme, il formatore pone delle domande: ● Quanto è stato facile o difficile indovinare il messaggio? ● Quali indizi ti hanno aiutato a capirlo? ● Come ti sei sentito a comunicare senza parole?	Lavoro a coppie, apprendimento esperienziale, osservazione	Elenco di brevi frasi emotive stampate o mostrate (es. “Mi dispiace”, “Sono entusiasta”)
10’	**Riflessione di Gruppo: "Messaggi Silenziosi nella Vita Quotidiana"** Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3–4 persone). Fornire questi spunti di discussione: ● Hai mai frainteso qualcuno a causa del suo linguaggio del corpo? ● Sei consapevole di cosa comunica il tuo linguaggio del corpo? ● In che modo la cultura influenza il linguaggio del corpo? Dopo 5 minuti di discussione, chiedere a 2–3 volontari di condividere i punti chiave del proprio gruppo.	Discussione in piccoli gruppi, condivisione tra pari	Domande di riflessione (su diapositiva o foglio), fogli di carta per lavagna a fogli mobili o foglietti adesivi per i punti chiave

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Conclusione e Punti Chiave** Il formatore riassume i punti principali trattati: • La maggior parte della nostra comunicazione è non verbale • I segnali non verbali possono rafforzare o contraddire le parole parlate • Comprendere la comunicazione non verbale migliora le relazioni e il parlare in pubblico Chiedere ai partecipanti di condividere una cosa nuova che hanno imparato o trovato sorprendente. (Opzionale) Assegnare un compito a casa: Osservare un'interazione pubblica e annotare tre segnali non verbali e il loro possibile significato.	Riepilogo in plenaria, sintesi del facilitatore	Diapositiva di sintesi, opzionale: foglio stampato con la traccia per il compito a casa

Lezione 2: In Silenzio in Pubblico

Obiettivi di Apprendimento:

- Esplorare come il significato può essere comunicato in modo non verbale
- Migliorare la capacità di utilizzare il linguaggio del corpo, i gesti e le espressioni facciali
- Sviluppare la consapevolezza di come i messaggi non verbali vengono percepiti dagli altri
- Riflettere sul ruolo dei segnali non verbali nella comunicazione interculturale

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare piccoli fogli di carta con diversi spunti per gli scenari (vedere esempi sotto)
- Preparare uno spazio aperto in cui i partecipanti possano muoversi liberamente
- Opzionale: presentazione per la successiva discussione sui gesti culturali

Durata: 30 min

Struttura della Lezione 2: In Silenzio in Pubblico

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5’	**Introduzione e Riscaldamento** Il formatore riunisce il gruppo e introduce il tema dell'attività: **“Oggi esploreremo come comunichiamo senza parlare. Nella vita reale, le nostre espressioni facciali, la postura e i gesti dicono spesso più delle parole — specialmente quando siamo nervosi, incerti o stiamo presentando davanti ad altri. Ora metteremo in scena diverse situazioni senza dire una singola parola.”** Per l'introduzione, il formatore pone delle domande: ● “Hai mai frainteso qualcuno basandoti solo sulla sua espressione?” ● “Possiamo mentire con le parole ma dire la verità con il nostro corpo?” Il formatore spiega che i partecipanti lavoreranno in gruppi ed eseguiranno scene silenziose, usando solo la comunicazione non verbale.	Discussione in piccoli gruppi, condivisione tra pari	Domande di discussione su diapositive
2-3’	**Formazione dei Gruppi e Assegnazione degli Scenari** Dividere i partecipanti in gruppi di 3–4. Ogni gruppo pesca una carta scenario da una scatola o un cappello. Non possono mostrare, dire o commentare lo scenario estratto agli altri gruppi. Esempi di spunti per gli scenari: ● Sei in ritardo per un colloquio di lavoro e vuoi scusarti senza parole. ● Stai cercando di chiedere aiuto in un paese in cui nessuno capisce la tua lingua. ● Due amici si ritrovano dopo una discussione imbarazzante. ● Stai dicendo al tuo amico (in segreto) che il suo comportamento sta infastidendo gli altri. ● Stai cercando di tirare su il morale a qualcuno che sembra triste in una sala d'attesa. Informare ogni gruppo che avrà 5 minuti per preparare la propria scena e 1–2 minuti per metterla in scena. Il formatore spiega che per la preparazione di gruppo e per la presentazione i partecipanti non possono usare parole, ma solo la comunicazione non verbale.	Istruzioni guidate	Carte scenario stampate
5’	**Preparazione di gruppo** Ogni gruppo discute come: ● Assegnare i ruoli (Chi fa cosa?)	Lavoro di gruppo	Carte scenario stampate, oggetti di scena presenti

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Decidere gesti, movimenti ed espressioni facciali chiari • Esercitarsi a comunicare il messaggio in silenzio Il formatore gira tra i gruppi e aiuta se qualcuno sembra bloccato — ricordando loro di non usare suoni o parole, ma che possono usare lo spazio, oggetti o azioni mimate.		nella stanza (sedia, borsa, telefono, tavolo, fogli…)
10'	**Rappresentazioni** Ogni gruppo mette in scena la propria breve rappresentazione davanti agli altri. Dopo ogni scena, il pubblico è invitato a indovinare la situazione: • "Cosa pensate sia appena successo?" • "Che tipo di relazioni sono state mostrate?" • "Quali emozioni avete visto?" Incoraggiare gli applausi e un feedback di supporto.	Presentazioni di gruppo, condivisione tra pari	Domande di discussione su diapositive, oggetti presenti nella stanza (sedia, borsa, telefono, tavolo, fogli…) per le presentazioni
5-7'	**Riflessione di Gruppo e Debriefing** Il formatore guida una breve discussione utilizzando queste domande suggerite: Domande per la discussione: • È stato difficile capire cosa stesse succedendo? Perché sì o perché no? • Quali elementi non verbali ti hanno aiutato di più (espressione facciale, movimento, gesto)? • Qualcuno ha usato un gesto che ti ha confuso? • Sei mai stato frainteso a causa del tuo linguaggio del corpo? • Perché è importante essere consapevoli della propria comunicazione non verbale quando si parla in pubblico? • Come pensi che questo si applichi nelle situazioni interculturali? Concludere spiegando: **"La comunicazione non verbale gioca un ruolo enorme nel modo in cui veniamo percepiti. Che tu stia facendo una presentazione o incontrando qualcuno per la prima volta, le persone 'leggono' la**	Condivisione tra pari	

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	tua postura, il contatto visivo e i gesti. Come oratori pubblici — e come cittadini attivi — dobbiamo essere consapevoli di ciò che diciamo anche quando stiamo in silenzio."		

Consigli per il Formatore:

- Incoraggiare la creatività e l'umorismo — ma assicurarsi che l'attività rimanga rispettosa e sicura per tutti i partecipanti.
- Se i partecipanti hanno difficoltà con il silenzio, ricordare loro che sentirsi "a disagio" fa parte dell'esperienza di apprendimento.
- Se il tempo lo permette, ripetere l'attività con nuovi scenari o invertire i ruoli.

Lezione 3: Il Relatore Silenzioso

Obiettivi di Apprendimento:

- Esplorare come il linguaggio del corpo influisce sulla percezione del pubblico
- Sviluppare la consapevolezza della postura personale, del contatto visivo e dei gesti
- Riflettere su come lo stress e il nervosismo vengono comunicati in modo non verbale
- Riconoscere e decodificare sottili segnali non verbali negli altri

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare schede spunto con brevi argomenti di presentazione
- Preparare biglietti con i "ruoli segreti" per gli osservatori
- Disporre le sedie per il "pubblico" e garantire un'area libera destinata al "palcoscenico"

Durata: 45- 55 minuti

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struttura della Lezione 3: Il Relatore Silenzioso

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5’	**Introduzione** Il formatore introduce il concetto di comunicazione non verbale nelle presentazioni: **“Quando parliamo in pubblico, il pubblico non ascolta solo ciò che diciamo — osserva anche come lo diciamo. Le nostre mani, gli occhi, la postura del corpo e persino il modo in cui ci muoviamo nella stanza comunicano sicurezza, nervosismo o autorevolezza. Oggi esploreremo quanto 'diciamo' senza nemmeno rendercene conto.”** Chiedere ai partecipanti: ● Quale linguaggio del corpo associate alla sicurezza? ● Cosa fate quando vi sentite nervosi durante una presentazione?	Discussione guidata di gruppo, condivisione tra pari	
5’	**Impostazione e Assegnazione dei Ruoli** Il formatore seleziona 4–6 volontari per fare i “relatori silenziosi” (gli altri osserveranno). Ogni relatore pesca una scheda argomento (un argomento divertente o facile da trattare come “Descrivi il tuo piatto preferito”, “Il mio hobby preferito”, “Un viaggio da sogno”, “Il miglior cibo al mondo”, …). Il compito del relatore è camminare davanti ai partecipanti e fingere di fare una presentazione — ma senza parlare. Devono usare espressioni facciali, gesti delle mani, postura e contatto visivo per simulare un oratore sicuro (o nervoso) che parla del proprio argomento. Mentre i relatori si prendono del tempo per prepararsi (2 minuti), il formatore distribuisce i “ruoli da osservatore” al pubblico/agli altri partecipanti (possono essere distribuiti pescando i foglietti o a scelta del formatore): ● Una persona si concentra sui gesti ● Una sulla postura ● Una sul contatto visivo ● Una sul movimento ● Una sulle espressioni facciali	Istruzioni guidate	Schede argomento stampate per i relatori, oggetti di scena presenti nella stanza, schede ruoli stampate per gli osservatori: “Presta attenzione ai gesti delle mani”, “Osserva il contatto visivo”, “Osserva le espressioni facciali”… (o scritte su diapositiva con assegnazione da

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

			parte del formatore)
25-30 minuti	**Simulazione e Osservazione** Ogni "relatore silenzioso" esegue il proprio discorso non verbale (1–2 minuti). Possono mimare l'atto di indicare uno schermo, mostrare diapositive o coinvolgere il pubblico — ma devono rimanere in silenzio. Dopo ogni presentazione, il formatore invita a dare un feedback agli osservatori: ● Quali emozioni hai percepito? ● Quali gesti specifici o elementi del linguaggio del corpo hanno aiutato a trasmettere il significato? ● Il relatore sembrava nervoso? Sicuro di sé? Perché? ● C'è stato qualcosa di poco chiaro o imbarazzante? Puoi anche chiedere: ● "Come ti ha fatto sentire il silenzio — come relatore o come membro del pubblico?" ● "Cosa hai imparato osservando gli altri?"	Presentazioni di gruppo, discussione di gruppo, condivisione tra pari	Oggetti presenti nella stanza per le presentazioni, domande di discussione su diapositive
5 minuti	**Ripetizione di Simulazione e Osservazione** Il formatore chiede a uno o due relatori di ripetere la loro prestazione, cambiando intenzionalmente postura o espressioni facciali per apparire più sicuri o più nervosi.	Presentazioni	Oggetti presenti nella stanza per le presentazioni
5-10 minuti	**Debriefing e Discussione** Il formatore guida la riflessione finale: **"Spesso pensiamo che le parole siano la parte più importante di una presentazione — ma il linguaggio non verbale modella il modo in cui le persone si sentono rispetto a noi, quanto si fidano di noi e se rimangono coinvolte."** Spunti per la discussione: ● Cosa è stato più sorprendente in questa attività? ● Quanto controllo pensi di avere sul tuo linguaggio del corpo? ● Quali strategie possono aiutarci a diventare più consapevoli della nostra comunicazione non verbale?	Condivisione tra pari	Domande di discussione su diapositive

Consigli per il Formatore:

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Rassicurare i partecipanti nervosi — ricordare loro che si tratta di consapevolezza, non di performance.
- Usare l'umorismo per allentare la tensione e normalizzare l'imbarazzo.
- È possibile registrare i partecipanti (previo consenso) e riprodurre brevi filmati per rafforzare gli aspetti appresi.

Lezione 4: Specchiami – Riflessioni Emozionali

Obiettivi di Apprendimento:

- Sviluppare sensibilità verso le espressioni facciali e il linguaggio del corpo
- Migliorare l'empatia e il riconoscimento delle emozioni attraverso il rispecchiamento
- Aumentare la consapevolezza di come le emozioni vengono comunicate senza parole
- Esercitare l'osservazione attiva e la concentrazione

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare biglietti di carta con diversi stati emotivi (esempi sotto)
- Liberare uno spazio aperto per consentire alle coppie di mettersi di fronte con una certa distanza tra loro
- Disporre le sedie per la riflessione finale

Durata: 30 min

Struttura della Lezione 4: Specchiami – Riflessioni Emozionali

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
3-5’	**Riscaldamento** Il formatore guida un veloce esercizio energizzante. Tutti si alzano in piedi, allontanandosi da sedie e tavoli:	Istruzioni guidate	Nessun materiale necessario, oppure elenco di attività di riscaldamento

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	"Riscaldiamo il viso e il corpo. Stendete le braccia, ruotate le spalle, fate una faccia buffa, poi una felice, una sorpresa, una arrabbiata…" Questo aiuta i partecipanti a sciogliersi e a sentirsi più a proprio agio con i movimenti espressivi.		scritte sulle diapositive di presentazione
2-3'	**Istruzioni per il Lavoro a Coppie** Il formatore forma le coppie di partecipanti, che devono mettersi l'uno di fronte all'altro. Il formatore spiega: "A turno farete l'*attore* e lo *specchio*. L'attore esprimerà in silenzio un'emozione usando solo il viso, la postura e i movimenti — senza parlare, indicare o usare oggetti. Lo specchio deve copiarlo il più precisamente possibile, come un riflesso in tempo reale." Consegnare a ciascun attore un foglietto con un'emozione (o sussurrargliela). Esempi di emozioni: confusione, entusiasmo, noia, rabbia, paura, orgoglio, nervosismo, sicurezza, curiosità. Il compagno che fa lo specchio non deve sapere qual è l'emozione. Questa attività prevede 2 round, dopo il primo round i partecipanti si scambiano i ruoli. Le carte delle emozioni vengono ridistribuite tra i partecipanti in modo che la stessa coppia non ripeta la stessa emozione.	Istruzioni guidate	Istruzioni scritte su diapositiva, carte stampate con le emozioni da recitare
10-12'	**Round di Simulazione** Ogni round dura 1 minuto: • Round 1: Partner A = attore, Partner B = specchio • Round 2: Scambio dei ruoli • Opzionale: Ripetere con emozioni più intense o sottili Dopo ogni round, i partecipanti indovinano quale emozione stavano rispecchiando e ne discutono brevemente: • "Cosa ti ha aiutato a riconoscere l'emozione?" • "C'è stato qualcosa di confuso o poco chiaro?" • "Come ci si è sentiti a copiare o a essere copiati?" È anche possibile consentire un "momento di fermo immagine" in ogni round in cui tutti si fermano e si guardano intorno nella stanza per osservare le espressioni degli altri.	Lavoro a coppie, discussione di gruppo	Domande di discussione scritte su diapositiva di presentazione

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5-7’	**Debriefing e Riflessione di Gruppo** Riunire tutti e chiedere: • Come ti senti quando qualcuno ti rispecchia? • Cosa hai notato riguardo alla postura e all'espressione facciale che ha aiutato a trasmettere le emozioni? • Alcune emozioni sono state più facili da esprimere o copiare rispetto ad altre? • Perché è utile riconoscere questi segnali nei discorsi pubblici o nella comunicazione? Riassumere: **“Nella comunicazione — specialmente nei ruoli di leadership o nei contesti di gruppo — leggiamo continuamente i segnali emotivi. Comprendere il linguaggio del corpo ci aiuta a costruire fiducia, a rispondere in modo appropriato e a coinvolgere meglio il nostro pubblico.”**	Discussione guidata	Domande di discussione scritte su diapositiva di presentazione

Consigli per il Formatore:

- Usare un tono calmo o una musica di sottofondo leggera per aiutare i partecipanti a concentrarsi
- Mescolare emozioni sottili con emozioni chiare (es. insicurezza vs. gioia)
- Incoraggiare la narrazione non verbale attraverso movimenti lenti, non recitazione esagerata
- È possibile estendere l'attività a impostazioni di gruppo facendo avere un solo attore e più specchi

Lezione 5: Camminate di Status – Chi comanda?

Obiettivi di Apprendimento:

- Esplorare come lo status e la sicurezza vengono comunicati attraverso la postura, il movimento e l'espressione facciale
- Diventare consapevoli di come le persone percepiscono e proiettano ruoli sociali e gerarchie attraverso segnali non verbali
- Riflettere sulla presenza personale e su come adeguarla consapevolmente durante i discorsi pubblici o nei contesti di gruppo

Preparazione (a cura del formatore):

- Preparare uno spazio aperto per camminare e interagire

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Preparare schede ruoli/status (opzionale)

Durata: 40 - 45 min

Struttura della Lezione 5: Camminate di Status – Chi comanda?

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5'	**Introduzione e Riscaldamento** Il formatore introduce il concetto: **"Lo status non riguarda solo i titoli di lavoro o il denaro. Esprimiamo continuamente lo status in modo non verbale — nel modo in cui camminiamo, guardiamo negli occhi, teniamo la testa o occupiamo lo spazio. Nei discorsi pubblici, apparire sicuri può significare essere percepiti come più credibili, anche a parità di contenuti."** Iniziare con un riscaldamento: ● Chiedere ai partecipanti di camminare per la stanza in modo naturale. Poi, chiedere loro di camminare come se fossero molto stanchi, in ritardo per qualcosa di importante, a capo della stanza, o cercando di scomparire. Questo attiva la consapevolezza fisica.	Introduzione guidata	* Selezionare immagini di esempio per mostrare una postura corretta e scorretta
5-7'	**Camminate di Status – Esplorazione Individuale** Il formatore spiega i 3 livelli di status: 1- Status molto basso 2- Neutro 3- Livello estremamente alto I partecipanti continuano a camminare per la stanza. Il formatore chiama i livelli di status: ● "Cammina come qualcuno con un livello di status 1 (status molto basso)" ● Poi livello 2 (neutro), ● Poi livello 3 (status estremamente alto) Chiedere: ● In che modo è cambiata la tua camminata?	Istruzioni guidate	Livelli di status scritti nella diapositiva di presentazione

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Cosa è cambiato nella tua postura? Nell'espressione facciale? • Hai evitato o cercato il contatto visivo? • Come ci si è sentiti a essere visti? Ripetere una o due volte, incoraggiando l'esagerazione e le variazioni.		
20 – 25'	**Lavoro a Coppie: Interazioni Silenziose** Ogni partecipante pesca a caso una scheda di status (da 1 a 10). Non deve rivelare il proprio numero. Gli esempi di ruoli per le schede di status da 1 (status molto basso) a 10 (status estremamente alto) sono mostrati nella tabella sottostante. Il formatore assegna casualmente le coppie e ciascuna coppia esegue un'interazione silenziosa, ad esempio: • Incontrarsi a un evento di networking • Entrare in una stanza e scegliere dove sedersi • Incrociarsi in un corridoio • Competere per prendere l'ultimo posto a sedere Senza parlare, ciascuna coppia mette in scena l'interazione usando solo il linguaggio del corpo. Il loro compito è incarnare il livello di status (da 1 a 10) usando solo il proprio linguaggio del corpo: • Postura • Movimento • Contatto visivo • Velocità della camminata • Uso dello spazio Ogni partecipante deve comportarsi secondo il proprio numero segreto: - Qualcuno con un numero alto (es. 9 o 10) potrebbe: camminare con sicurezza, cercare il contatto visivo diretto, occupare spazio, sedersi per primo, aspettarsi che l'altro si faccia da parte - Qualcuno con un numero basso (es. 2 o 3) potrebbe: evitare il contatto visivo, muoversi nervosamente, lasciar passare prima l'altro, attendere il permesso o esitare. Dopo 30–60 secondi, gli osservatori o il formatore indovinano chi dei due compagni aveva lo status più alto. Dopo il primo round, i partecipanti cambiano compagno e pescano una nuova scheda di status. Domande per la discussione dopo ogni round:	Lavoro a coppie, discussione di gruppo	Biglietti piegati stampati o fogli scritti con numeri da 1 a 10 e posizioni (esempi nella tabella sottostante), istruzioni scritte su una diapositiva di presentazione

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	- I ruoli di status erano chiari? - Qualcuno ha frainteso il comportamento? - Come ci si è sentiti ad avere uno status alto o basso?		
5-10'	**Debriefing di Gruppo** Domande per la discussione di gruppo: ● Quali movimenti o comportamenti specifici hanno fatto apparire qualcuno con uno status alto o basso? ● La tua percezione del ruolo di qualcuno è cambiata in base alla postura o al contatto visivo? ● In che modo questo è utile nelle presentazioni o nelle situazioni professionali? Il formatore conclude: **"La comunicazione non verbale non esprime solo le nostre emozioni — può anche suggerire leadership, sicurezza e influenza. Esserne consapevoli può aiutarti ad adeguar la tua presenza in base ai tuoi obiettivi e al tuo pubblico."**	Discussione guidata	**Domande scritte su una diapositiva di presentazione**

Tabella X: Esempi di ruoli per livello di status

Livello di Status	Ruolo Suggerito	Come Incarnarlo (Non Verbalmente)
1	Stagista nervoso al suo primo giorno	Testa bassa, spalle curve, contatto visivo minimo, passi esitanti
2	Nuovo studente che si sente fuori posto	Movimenti silenziosi e cauti, evita l'interazione, aspetta gli altri
3	Candidato ad un lavoro poco sicuro di sé	Lieve contatto visivo, linguaggio del corpo incerto, mani che si agitano
4	Assistente con influenza limitata	Segue la guida degli altri, gesti contenuti, postura riservata

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Livello di Status	Ruolo Suggerito	Come Incarnarlo (Non Verbalmente)
5	Membro medio del team	Postura bilanciata, uso rispettoso dello spazio, collaborativo ma neutrale
6	Dipendente con esperienza	Lievemente assertivo, movimenti rilassati, sicuro di sé ma non dominante
7	Leader di gruppo sicuro di sé	Mantiene il contatto visivo, dirige i movimenti, prende l'iniziativa
8	Oratore carismatico ad un evento	Postura eretta, gesti controllati, sicurezza pacata
9	Ospite VIP o manager	Padroneggia lo spazio, gestisce con naturalezza, si aspetta che le persone ascoltino o si facciano da parte
10	Celebrità o CEO in pieno controllo	Forte presenza, si aspetta attenzione, linguaggio del corpo rilassato e dominante

Consigli per il Formatore:

- Sottolineare che status "alto" e "basso" non equivalgono a "buono" o "cattivo". Tutti gli status hanno valore a seconda del contesto.
- Usare questa attività per esplorare le dinamiche di potere, la percezione interpersonale e la presenza sul palco
- Se necessario, uscire dal ruolo alla fine (es. "Scuotetevi via il ruolo, camminate di nuovo liberamente") per assicurarsi che i partecipanti si sentano a proprio agio

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 6: La Coda Silenziosa

Obiettivi di Apprendimento:

- Esercitarsi nell'interpretare ed esprimere emozioni e intenzioni senza usare le parole
- Esplorare come il comportamento fisico comunica urgenza, status, personalità ed emozioni
- Aumentare la consapevolezza dei segnali sottili che inviamo e riceviamo nei contesti sociali quotidiani
- Migliorare le capacità di improvvisazione, osservazione e decodifica emotiva

Preparazione (a cura del formatore):

- Designare uno "spazio per la scena" con alcune sedie o un'area delimitata per una fila d'attesa
- Preparare piccoli biglietti con i ruoli per i partecipanti (vedere sotto)

Durata: 40-45 minuti

Struttura della Lezione 6: La Coda Silenziosa

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5-7’	**Impostazione della Scena e Riscaldamento** Il formatore spiega: “Questa attività si svolge in una fila d'attesa — nello studio di un medico, in aeroporto, in banca o a un concerto. Interpreterete diversi personaggi, ciascuno con il proprio umore, intenzione e background. NON vi sarà permesso di parlare. Esprimerete invece tutto attraverso il linguaggio del corpo, il movimento, la postura e l'espressione facciale.” Fare un breve riscaldamento prima dell'inizio dell'attività: • Sciogliere la tensione alzandosi e muovendosi liberamente nella stanza, allungandosi, scuotendo braccia e gambe • Camminare mostrando diverse emozioni in silenzio (fastidio, nervosismo, entusiasmo, noia) • Esercitare le espressioni facciali a coppie	Istruzioni guidate	Istruzioni per il riscaldamento su una diapositiva di presentazione con elenco di emozioni ed espressioni facciali

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

2-3’	**Assegnazione dei Personaggi** Ogni partecipante pesca una scheda ruolo o gli viene assegnato un breve scenario in silenzio. Esempi: ● Sei in ritardo per un colloquio importante ● Ti stai nascondendo da qualcuno che non vuoi vedere ● Sei estremamente nervoso per dei risultati medici ● Sei annoiato e frustrato per l'attesa ● Sei un VIP che pensa di meritare di saltare la fila ● Sei segretamente innamorato della persona davanti a te ● Stai cercando di ascoltare di nascosto le persone davanti a te ● Stai cercando di non starnutire ● Fingi di essere calmo ma sei estremamente ansioso ● Sei arrabbiato perché qualcuno passa davanti a te in fila. ● Sei estremamente entusiasta perché hai appena ricevuto una buona notizia. ● Stai cercando di flirtare con qualcuno nelle vicinanze. I partecipanti sono divisi in 2 gruppi, attori e osservatori. Nel primo round gli attori si preparano per il ruolo secondo le loro schede, mentre gli osservatori rimangono nella stanza e il loro compito è prendere appunti seguendo le domande di discussione (esempi sotto). Dopo il primo round si scambiano i ruoli.	Istruzioni guidate	Schede scenario stampate, domande per la discussione scritte su una diapositiva di presentazione
10-15’	**Simulazione: Scena della Coda Silenziosa** Il formatore imposta la scena (es. “Siete tutti in attesa di un autobus in ritardo alla stazione”). I partecipanti entrano nella fila uno alla volta e assumono il loro personaggio in silenzio. Interagiscono solo in modo non verbale con gli altri — usando espressioni facciali, contatto visivo, gesti, postura, distanza e movimento (senza toccarsi o parlare). Incoraggiare un'improvvisazione naturale e a ritmo lento. Lasciare scorrere la scena per 3–5 minuti. Fare osservare metà del gruppo e scambiare i ruoli dopo un round. Dopo ogni round fare una breve discussione con gli **osservatori**: 1. Quali personaggi avete riconosciuto facilmente? Cosa li ha traditi? 2. Ci sono stati ruoli confusi o poco chiari? Perché pensate sia successo? 3. Il linguaggio del corpo di qualcuno vi ha sorpreso o incuriosito? Cosa si è distinto?	Apprendimento esperienziale, osservazione	Schede scenario stampate, elementi nello spazio, domande per la discussione scritte su una diapositiva di presentazione

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

7-10'	**Debriefing e Riflessione** Il formatore chiede ai partecipanti della loro esperienza: 1. Che ruolo avevi? Come hai cercato di esprimerlo senza parole? 2. Su quali segnali fisici o movimenti del corpo ti sei concentrato per mostrare la tua emozione o situazione? 3. Hai trovato facile o difficile rimanere nel personaggio in silenzio? Perché? 4. Hai sentito che gli altri capivano il tuo ruolo? Cosa te lo ha fatto pensare? 5. Hai mai sentito che il tuo corpo stesse dicendo qualcosa di diverso da quello che intendevi?	Discussione guidata	Domande per la discussione scritte su una diapositiva di presentazione
7-10'	**Discussione Conclusiva** 1. Cosa ci insegna questa attività su come le persone si esprimono non verbalmente nella vita reale? 2. Hai mai interpretato male il linguaggio del corpo di qualcuno o sei stato interpretato male tu stesso? 3. Quanto pensi che ci affidiamo alla comunicazione non verbale nelle situazioni quotidiane? 4. Perché è importante essere consapevoli del proprio linguaggio del corpo in contesti pubblici o professionali? 5. Come può questa consapevolezza aiutarci a diventare oratori o comunicatori migliori? Il formatore conclude: "Questa simulazione mostra quanto comunichiamo senza parlare — e quanto possa essere frainteso se non siamo intenzionali. Essere consapevoli dei nostri segnali non verbali ci aiuta a essere più chiari, più sicuri e più empatici nella vita reale."	Discussione guidata	Domande per la discussione scritte su una diapositiva di presentatione

Consigli per il Formatore:

- Incoraggiare una recitazione sottile — evitare la mimica esagerata a meno che non si adatti al ruolo
- Osservare come piccoli cambiamenti (braccia incrociate, sospiri, sguardi) raccontino una grande storia
- Incoraggiare gli osservatori ad annotare i segnali del linguaggio del corpo e a confrontare le loro interpretazioni
- È possibile adattare l'ambientazione in base agli interessi dei partecipanti (es. fila per colloquio di lavoro, ufficio immigrazione, fila biglietti concerto)

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 7: Il Cerchio Non Detto

Obiettivi di Apprendimento:

- Riconoscere e interpretare le espressioni facciali e i sottili segnali non verbali
- Sviluppare empatia e intelligenza emotiva reagendo a messaggi emotivi silenziosi
- Diventare più consapevoli di come il nostro viso, la postura e l'energia influenzino gli altri
- Esplorare le dinamiche di gruppo e i ruoli sociali attraverso l'interazione silenziosa

Preparazione (a cura del formatore):

- Un ampio spazio aperto per il movimento e il lavoro di gruppo
- Schede con spunti di emozioni stampati (opzionale)
- Musica di sottofondo rilassante (opzionale)

Durata: 40-45 min

Struttura della Lezione 7: Il Cerchio Non Detto

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5'	**Introduzione e Riscaldamento** Il formatore introduce l'obiettivo: "Nella vita quotidiana, leggiamo e rispondiamo continuamente alle espressioni facciali e all'energia delle persone senza pensarci consapevolmente. Oggi esploreremo come i sottili segnali non verbali influenzino le interazioni di gruppo — e cosa succede quando esprimiamo o nascondiamo le emozioni senza parole." Riscaldamento: • Stiramento del viso e gioco dello specchio per le espressioni facciali a coppie • Breve improvvisazione di movimento che mostra emozioni primarie (gioia, rabbia, confusione, ansia)	Introduzione guidata	Istruzioni scritte per il riscaldamento sulle diapositive di presentazione

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

2’	**Istruzioni e Formazione del Cerchio** Il formatore spiega l'attività. Tutti i partecipanti formano un ampio cerchio. Tutti sono rivolti verso l'interno e devono rimanere in silenzio per l'intera attività. Il formatore seleziona un partecipante per iniziare al centro del cerchio. Al partecipante al centro viene consegnata una scheda con un'emozione che deve esprimere in silenzio.		
15’	**Simulazione del Cerchio Non Detto** **Round 1 – Camminate Emotive (5 minuti):** Il partecipante al centro riceve una scheda emozione (es. “gelosia”, “paura”, “sicurezza”, “imbarazzo”, “finto entusiasmo”) e deve camminare lentamente all'interno del cerchio, cercando il contatto visivo con gli altri, esprimendosi solo con viso, occhi e postura. Gli altri nel cerchio devono cercare di indovinare l'emozione basandosi solo su questi segnali — ma non parlano e non agiscono, osservano soltanto. Dopo circa 1 minuto, il partecipante rientra nel cerchio e il formatore chiede di indovinare facendone una breve discussione: ● Cosa avete visto? ● Cosa l'ha tradito/a? ● Alcune espressioni sono state interpretate male? Ripetere con 3–4 partecipanti ed emozioni diverse.	Lavoro di gruppo, condivisione tra pari	Schede stampate con emozioni scritte, istruzioni sulla diapositiva di presentazione
10-15 ‘	**Round 2 – Incontri Silenziosi:** Ora, il formatore dà a due partecipanti istruzioni diverse e segrete (es. “Sei diffidente verso l'altra persona” vs. “La ammiri”). Si incontrano al centro e hanno un'interazione silenziosa di 30–45 secondi usando solo contatto visivo, postura e una sottile espressione facciale. Gli osservatori cercano di interpretare la dinamica. Dopo la scena, il formatore facilita la discussione: ● Qual era la relazione? ● Cosa avete notato? ● Le emozioni si scontravano o si allineavano? Ripetere con altre coppie e combinazioni di spunti: ● “Stai nascondendo qualcosa” vs. “Stai cercando di connetterti” ● “Hai paura di parlare” vs. “Vuoi dominare” ● “Ti piace questa persona” vs. “Sei insicuro riguardo a lei”	Lavoro a coppie, apprendimento esperienziale, condivisione tra pari	Schede stampate con istruzioni scritte

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5-7’	**Debriefing e Riflessione** Il formatore guida una breve riflessione di gruppo: • Quali emozioni sono state facili o difficili da esprimere senza parole? • Quanto spesso leggiamo male gli altri nella vita reale? • In che modo la consapevolezza dell'espressione facciale e della presenza può aiutare nei colloqui di lavoro, nel lavoro di squadra o nei discorsi pubblici? Concludere ricordando ai partecipanti: **“Leggere e gestire i segnali non verbali — specialmente le espressioni facciali — ci aiuta a costruire fiducia, ad adattarci a persone diverse e a diventare comunicatori più efficaci.”**	Discussione guidata	Domande scritte su una diapositiva di presentazione

Consigli per il Formatore:

- Usare schede emozione con emozioni meno ovvie e più complesse (invidia, imbarazzo, ammirazione, dubbio) per sfidare i partecipanti
- Ricordare a tutti che essere sottili è più efficace che essere teatrali in questa attività
- Incoraggiare un'osservazione calma e rispettosa — questa attività può essere emotivamente ricca per alcuni partecipanti

Lezione 8: La Camminata di Status

Obiettivi di Apprendimento:

- Comprendere come lo status, il potere e la sicurezza vengono comunicati attraverso postura, spazio e ritmo
- Osservare e controllare come il proprio linguaggio del corpo influenzi l'impressione suscitata negli altri
- Aumentare l'autoconsapevolezza di come i segnali non verbali influenzino le dinamiche di gruppo e l'autorità
- Migliorare l'espressività fisica e le abilità di interpretazione sottile

Preparazione (a cura del formatore):

- Spazio aperto per consentire ai partecipanti di muoversi liberamente
- Spunti di ruoli di status preparati (schede o istruzioni verbali)
- Oggetti di scena opzionali come sedie, foulard o portablocco per segnalare i ruoli (es. manager, stagista, celebrità, fan)

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Durata: 40-50 min

Struttura della Lezione 8: La Camminata di Status

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
5'	**Riscaldamento: Camminate Neutre** Il formatore guida i partecipanti attraverso: ● Camminare nello spazio in modo neutro (senza emozioni, senza personaggio) ● Notare la postura, il focus visivo, il ritmo e il movimento delle braccia ● Esercitarsi a passare da un linguaggio del corpo neutro a uno sicuro, e poi incerto "Ora immaginate di camminare in un luogo pubblico dove vi sentite completamente sicuri di voi. Ora cambiate — camminate come se foste a disagio o incerti. Come cambiano il vostro ritmo, la postura o lo sguardo?" Breve discussione: ● Quali cambiamenti corporei avete notato? ● Come è cambiata la vostra presenza?	Istruzioni guidate	Domande su una diapositiva di presentazione
15-20'	**Simulazione della Camminata di Status** Round 1 – Camminate di Status Assegnate (5–7 minuti): Ogni partecipante riceve un livello di status su una scala da 1 (basso) a 10 (alto). Mantengono questo numero segreto. I partecipanti camminano liberamente nello spazio, mostrando il proprio status senza parlare: ● Status alto = postura eretta, ritmo calmo, contatto visivo diretto, gesti ampi ● Status basso = spalle curve, passi esitanti, contatto visivo evitato, movimenti contenuti Mentre interagiscono in silenzio (es. incrociandosi, stando vicini), cercano di indovinare i livelli di status degli altri. Debriefing: ● Su cosa avete basato le vostre ipotesi? ● Quali comportamenti non verbali indicavano uno status alto o basso? ● Come cambia lo status nei contesti di gruppo?		Schede stampate o scritte con livello di status, Domande per la discussione scritte su una diapositiva di

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

			presentazione
15-20’	**Round 2 – Fermi Immagine di Status (8–10 minuti):** I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi di 3–4 persone. Ogni gruppo riceve un breve scenario di ruolo, come: ● Una riunione di lavoro ● Un ambiente scolastico ● Un gruppo di lavoro per un progetto ● Una festa con amici e un ospite VIP ● Una scena di risoluzione di un conflitto Ogni gruppo crea un'immagine bloccata ("statua" o quadro vivente) della situazione usando il linguaggio del corpo per mostrare: ● Chi detiene il potere ● Chi si sente escluso ● Chi vuole attenzione ● Chi si sente sicuro o insicuro Il resto del gruppo osserva e analizza la scena: ● Chi sembra avere il controllo? ● Chi sembra a disagio o escluso? ● Quali indizi vi hanno portato a pensarlo? Il formatore incoraggia una breve discussione sulle gerarchie non verbali e su come interpretiamo all'istante i ruoli sociali.		
5’	**Riflessione e Trasferimento alla Vita Reale** Spunti per la discussione di gruppo: ● In quali situazioni della vita reale ci sentiamo di status basso o alto? ● Come possiamo regolare il nostro linguaggio del corpo per proiettare più sicurezza? ● Possiamo interpretare male il linguaggio del corpo di qualcuno e fare false supposizioni? Il formatore conclude: “Lo status varia continuamente — e spesso inviamo segnali senza rendercene conto. Diventando più consapevoli di come ci muoviamo, stiamo in piedi e usiamo lo spazio, possiamo prendere il controllo dei messaggi che inviamo e comprendere meglio le persone intorno a noi.”		

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Tabella X: Livelli di status

Livello	Descrizione dello Status	Come Esprimerlo Non Verbalmente
1	Completamente sconfitto o vergognoso	Trascina i piedi, postura curva, occhi a terra, braccia incrociate o molli
2	Molto timido o insicuro	Passi piccoli e rapidi; testa bassa; gesti delle mani nervosi; evita la vicinanza
3	Ansioso ma funzionale	Corpo rigido, evita il contatto visivo, movimento esitante, mani irrequiete
4	Educato ma incerto	Postura neutra, lascia spazio agli altri, lieve sorriso, movimento passivo
5	A proprio agio e neutrale	Ritmo bilanciato, contatto visivo occasionale, postura rilassata, non dominante
6	Calmo e sicuro di sé	Postura eretta, contatto visivo diretto ma non dominante, si muove con intenzione
7	Leader assertivo	Forte contatto visivo, guida il movimento, gesti intenzionali, camminata sicura
8	Figura di autorità o dirigente	Occupante dello spazio, si aspetta rispetto, ritmo costante, sguardo panoramico
9	Celebrità o figura ammirata	Padroneggia la stanza, fa reagire gli altri, potere rilassato, presenza carismatica
10	Membro della regalità o élite intoccabile	Scivola in silenzio, raramente nota gli altri, si aspetta ammirazione senza coinvolgimento

Consigli per il Formatore:

- Ricordare ai partecipanti che lo status non è "buono o cattivo" — è uno strumento di comunicazione
- Incoraggiare movimenti sottili — grandi gesti non sono necessari per mostrare potere
- È possibile adattare gli scenari a contesti professionali, educativi o informali

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Modulo 3: Discorso Efficace e Coinvolgente

Argomenti principali e Durata

Nell'ambito del *Modulo 3: Discorso Efficace e Coinvolgente*, i partecipanti apprenderanno e svilupperanno competenze relative a: analisi del contesto (pubblico, occasione, obiettivi, proprie conoscenze), sintesi del discorso (introduzione, corpo principale e conclusione) ed erogazione del discorso (diversi metodi di erogazione, linguaggio di erogazione).
Il Modulo 3 comprende il piano di lezione per la lezione introduttiva del modulo e le linee guida con i materiali didattici per 6 ore (360 minuti) di formazione in presenza per esercitazioni e scenari di vita reale. Questi sette workshop basati sul teatro sono progettati per aiutare i discenti a sviluppare progressivamente le competenze di parlare in pubblico attraverso la creatività, l'autoespressione e la riflessione. Ogni lezione si basa sulla precedente, utilizzando tecniche di scaffolding per passare dalla consapevolezza del pubblico e dalla struttura del discorso all'erogazione, alla sicurezza e alla performance. Gli educatori sono incoraggiati ad adattare i tempi e la profondità in base ai loro gruppi, mantenendo un equilibrio tra movimento, voce, scrittura e discussione.

Risultati di apprendimento - modulo

Conoscenze:

- elencare e descrivere i principi fondamentali dell'analisi del pubblico
- riconoscere i principali tipi di discorso in base ai loro obiettivi
- elencare e descrivere le parti principali del discorso e le loro caratteristiche
- maggiore fiducia nelle proprie capacità di elaborare un discorso chiaro ed efficace

Competenze:

- migliorare la consapevolezza dei propri pregiudizi (pensiero critico)
- migliorare le competenze di ragionamento e ricerca
- utilizzare varie tecniche per preparare la scaletta di un discorso
- esercitare la scrittura per migliorare le abilità narrative
- elaborare ed erogare un discorso chiaro ed efficace
- fornire argomenti validi per valutare un discorso

Atteggiamenti:

- maggiore consapevolezza dell'importanza di una buona preparazione per un discorso efficace
- passare da un discorso orientato all'argomento a uno orientato al pubblico
- maggiore consapevolezza dell'importanza del "come" erogare un discorso

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 1: Preparare il Cantiere – Conoscere il Proprio Pubblico

Obiettivi di apprendimento

- Riconoscere come il tipo di pubblico e le sue aspettative influenzino la strutturazione del messaggio.
- Adattare tono, esempi e stile di erogazione a diversi tipi di pubblico.

Preparazione (a cura del formatore)

- Preparare foglietti di carta con diversi tipi di pubblico (es. bambini delle scuole, professionisti, pensionati, attivisti). Disporre uno spazio aperto per il movimento e i quadri viventi di gruppo.

Durata: 45 minuti

Struttura della Lezione 1: Preparare il Cantiere – Conoscere il Proprio Pubblico

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Riscaldamento: Cambio di Pubblico** I partecipanti recitano una frase neutra (“Buongiorno a tutti”) a un pubblico immaginario: bambini, CEO, colleghi, manifestanti. Il gruppo indovina di quale pubblico si trattasse.	Gioco di ruolo, improvvisazione, discussione di gruppo	Nessuno richiesto
25’	**Attività principale: Ritratti del Pubblico** In piccoli gruppi, si crea un quadro vivente (tableau) di un tipo di pubblico (studenti annoiati, clienti curiosi, folla arrabbiata). Gli altri descrivono la scena e discutono cosa dovrebbe fare l'oratore per connettersi con loro. Ogni gruppo elabora tre strategie di adattamento (tono, esempi, elementi visivi) per il "proprio" pubblico e le presenta ai compagni.	Quadro vivente teatrale, lavoro di gruppo, presentazione	Foglietti di carta con tipi di pubblico, lavagna a fogli mobili, pennarelli

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Riflessione** Discussione: In che modo la comprensione del pubblico modella il nostro messaggio?	Riflessione guidata, debriefing	Nessuno richiesto

Consigli per il Formatore:

- Incoraggiare un linguaggio del corpo esagerato nei quadri viventi per aiutare i partecipanti a esplorare l'energia e le reazioni del pubblico.
- Evidenziare l'empatia come competenza: comprendere come pensano e si sentono gli altri rafforza la comunicazione.

Lezione 2: La Camminata di Status

Obiettivi di apprendimento

- Comprendere e applicare la struttura base nello storytelling e nei discorsi.
- Esercitarsi nell'organizzare le idee in modo logico e nel presentarle chiaramente.

Preparazione (a cura del formatore)

- Preparare due elenchi di parole: verbi e sostantivi (uno per gruppo). Stampare la "Scheda 1" e la "Scheda 2" per gli elenchi di parole.

Durata: 45 minuti

Struttura della Lezione 2: La Camminata di Status

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Riscaldamento: Storie Confuse** Il formatore legge frasi brevi e disordinate da una storia o un discorso conosciuto. I discenti collaborano per riordinarle in modo logico. *Debriefing:* Cosa ha reso facile o difficile seguire il filo? Quali indizi vi hanno aiutato a ricostruire l'ordine?	Ricostruzione della storia, discussione	Testo della breve storia preparato
30’	**Attività principale: Dalle Parole alle Storie** Ogni gruppo riceve due brevi elenchi: uno di verbi e uno di sostantivi. Leggono i propri elenchi e discutono le possibili connessioni. I gruppi immaginano che queste parole provengano da una misteriosa storia incompiuta. Rispondono e prendono nota di: ● A che tipo di storia potrebbero appartenere queste parole? (genere, tono, eventi chiave) ● Chi potrebbe averla scritta? (inventare una breve biografia dell'autore: età, background, motivo della scrittura) ● Qual è il messaggio o l'idea principale? Incoraggiarli a costruire una mini scaletta (inizio-centro-fine) che dia alla loro "storia-discorso" una struttura interna. Poi ogni gruppo mette in scena la struttura della propria storia in un rapido "storyboard vivente": Scena 1 – Inizio (posa/fermo immagine) Scena 2 – Centro/conflitto Scena 3 – Risoluzione Il resto della classe indovina cosa succede in ogni scena. Le storie vengono svelate nell'attività successiva. Alla fine, i partecipanti si dispongono in piedi o seduti di fronte in due file. Ogni persona ha 3 minuti per raccontare la storia del proprio gruppo al partner, concentrandosi sulla chiarezza e sul flusso logico. Dopo 3 minuti, cambiano partner e ripetono, affinando la propria versione ogni volta. *Spunti per il formatore:* ● Quali dettagli hai aggiunto o rimosso per rendere la tua versione più chiara? ● Hai mantenuto lo stesso ordine o l'hai cambiato? Perché?	Brainstorming di gruppo, gioco di ruolo, quadro vivente, storytelling tra pari	Scheda 1 (verbi), Scheda 2 (sostantivi), lavagna a fogli mobili, timer
5’	**Riflessione** Discussione di gruppo: ● *Quanto erano simili le vostre storie?*	Riflessione di gruppo	Nessuno richiesto

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

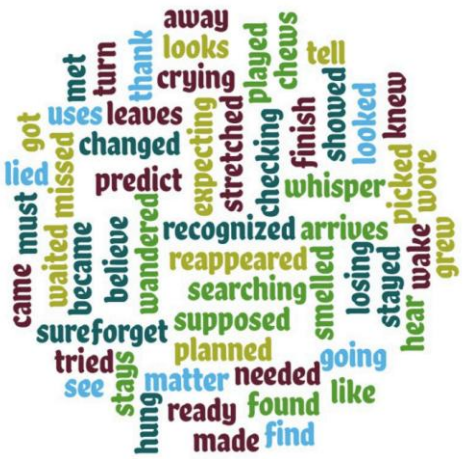
	• *Quale vi è piaciuta di più?* • *Quanto sono simili i vostri autori?* • *Come vi siete sentiti nel fare questa attività?* • *Il vostro modo di raccontare storie è cambiato in qualche modo?* • *Quanto vi sentivate sicuri nel raccontare la vostra storia prima dello speed dating? Quanto vi sentite sicuri ora?*		

Scheda 1



Scheda 2

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221



Consigli per il Formatore:

- Durante lo "speed dating", ricordare ai partecipanti di ascoltare attivamente, il che aiuta a migliorare il flusso narrativo e l'adattamento al pubblico.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 3: Costruire le Argomentazioni e Persuadere

Obiettivi di apprendimento

- Costruire argomentazioni persuasive utilizzando la logica e l'emozione.
- Difendere le proprie idee sotto pressione, rispettando le opinioni altrui.

Preparazione (a cura del formatore)

- Preparare 3–4 argomenti di dibattito adeguati (stamparli o scriverli su fogli). Tenere pronti foglietti adesivi e pennarelli.

Durata: 45 minuti

Struttura della Lezione 3: Costruire le Argomentazioni e Persuadere

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Riscaldamento: Angoli D'accordo / In Disaccordo** Il formatore etichetta i lati opposti della stanza come *D'accordo* e *In Disaccordo*. Legge ad alta voce 4–5 affermazioni (es. “I social media rendono le persone più felici”). I partecipanti si spostano sul lato con cui concordano. Il formatore chiede: “Perché hai scelto questo lato?” / “Qualcuno vuole cambiare lato dopo aver ascoltato un'altra opinione?” Argomenti suggeriti (sceglierne 2–3 in base al gruppo): ● “La tecnologia connette le persone.” / “La tecnologia isola le persone.” ● “Dovremmo avere una settimana lavorativa di quattro giorni.” ● “Parlare in pubblico dovrebbe essere insegnato in ogni scuola.”	Movimento, dibattito con l'intero gruppo, posizionamento attivo	Elenco degli argomenti stampato

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	● "L'intelligenza artificiale aiuta la creatività." / "L'IA uccide la creatività."		
30'	**Attività principale: Il Teatro del Grande Dibattito** Dividere il gruppo in due. Ogni gruppo riceve la posizione opposta su un argomento. I gruppi dedicano 10 minuti alla preparazione di una mini-performance di 3 minuti (sketch di dibattito) utilizzando la seguente struttura: ● Dichiarazione di apertura (30 sec) – un oratore introduce la posizione. ● Argomentazioni (2 min) – 2–3 membri del team presentano prove o storie (logica + emozione). ● Dichiarazione di chiusura (30 sec) – appello finale al pubblico. Incoraggiare un'esposizione espressiva, il movimento e persino piccoli oggetti di scena o gesti. Entrambi i gruppi si esibiscono davanti al "pubblico". Dopo la presentazione di ciascuna parte, il pubblico vota con foglietti adesivi: uno per l'argomentazione più convincente e uno per l'esposizione più coinvolgente. Spunti del formatore: ● *Quali tecniche emotive avete usato per coinvolgere il pubblico?* ● *Quali argomentazioni erano logiche e quali facevano leva su valori o empatia?* Dopo i dibattiti, uno o due oratori per ciascun team si siedono sulla "sedia scottante". Il pubblico pone domande spontanee per sfidare la loro posizione. Gli oratori devono rispondere al momento, difendendo le proprie idee mantenendo un atteggiamento rispettoso e sicuro. Domande del formatore al gruppo: ● *Come ci si è sentiti a difendere la propria idea sotto pressione?* ● *Avete adattato le vostre argomentazioni alle reazioni del pubblico?*	Dibattito teatrale, collaborazione di gruppo, improvvisazione, sedia scottante	Foglietti adesivi, timer, carta, pennarelli
5'	**Riflessione** Discussione in cerchio: ● Cosa rende un oratore convincente? ● In che modo logica ed emozione lavorano insieme? ● Come potete far sembrare le vostre argomentazioni meno simili a uno "scontro" e più a un invito alla comprensione?	Feedback tra pari, cerchio di riflessione	Foglietti adesivi, penne

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Ogni partecipante scrive due stelle e un desiderio su foglietti adesivi per un altro oratore: ● qualcosa che ha funzionato bene ● un altro punto di forza ● un suggerimento di miglioramento		

Lezione 4: Trovare la Propria Voce come Scrittore

Obiettivi di apprendimento

- Scrivere in modo espressivo e autentico, sviluppando tono e ritmo personali.
- Esplorare come l'emozione e il ritmo rendano un discorso più coinvolgente.

Preparazione (a cura del formatore)

- Fornire fogli bianchi, penne e una lavagna. Preparare un elenco di semplici frasi di esempio per il riscaldamento.

Durata: 60 minuti

Struttura della Lezione 4: Trovare la Propria Voce come Scrittore

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10'	**Riscaldamento: Una Frase, Molte Voci** Il formatore scrive una semplice frase sulla lavagna (es. "Siamo pronti."). I partecipanti a turno la leggono con toni diversi: arrabbiato, felice, formale, nervoso, sarcastico o motivante. Discussione: ● *Cosa è cambiato nella tua voce o nel tuo corpo al cambiare del tono?* ● *In che modo il tono influisce sul significato e sulla percezione del pubblico?*	Improvvisazione teatrale, riflessione	Lavagna bianca, pennarelli

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

25’	**Attività principale: Il Monologo della Voce Interiore** I partecipanti pensano a una situazione o convinzione a cui tengono fortemente (es. superare una sfida, qualcosa che li frustra o li motiva). Scrivono un breve monologo interiore (circa 10-12 righe) iniziando con *“Vorrei che le persone capissero che…”* o *“Se potessi dire al mondo una cosa sola, sarebbe…”* Incoraggiare l'onestà emotiva, il ritmo e la voce naturale, non la perfezione grammaticale. A coppie, i partecipanti leggono ad alta voce i propri monologhi, sperimentando velocità, volume e pause. Poi si scambiano i monologhi e leggono *il testo dell'altro* ad alta voce, cercando di *incarnare la voce dell'altra persona*. *Spunti del formatore:* ● *Come ci si è sentiti ad ascoltare qualcun altro leggere le proprie parole?* ● *Il tuo testo suonava diverso se pronunciato da un'altra persona?* ● *Cosa ci dice questo sulla ricerca di una voce personale nella scrittura?*	Scrittura creativa, scambio di ruoli, lettura d'impatto	Carta, penne
15’	**Attività di gruppo: Cerchio di Lettura a Eco** I partecipanti si dispongono in cerchio. Una persona inizia leggendo la prima riga del proprio monologo. Il gruppo la ripete all'unisono facendole eco, abbinando tono e ritmo. Si passa al partecipante successivo finché tutti non hanno condiviso una riga. Discussione: ● *Quali righe sono risultate più efficaci se pronunciate ad alta voce?* ● *In che modo ritmo, ripetizione e pause possono rendere la scrittura più memorabile?*	Lettura corale, lavoro sul ritmo vocale	Nessuno richiesto
10’	**Riflessione** Riflessione dell'intero gruppo: ● *Cosa rende un discorso davvero tuo?* ● *Cosa succede quando scrivi partendo dall'emozione e non da una “struttura perfetta”?* ● *Come applicherai questo aspetto quando scriverai il tuo prossimo discorso?*	Discussione guidata	Nessuno richiesto

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 5: Voce, Ritmo ed Energia

Obiettivi di apprendimento

- Usare il respiro e la voce per comunicare con chiarezza ed emozione.
- Controllare tono, timbro e ritmo per mantenere coinvolto il pubblico.

Preparazione (a cura del formatore)

- Scegliere brevi testi neutri o citazioni motivazionali. Disporre una stanza spaziosa per il movimento.

Durata: 60 minuti

Struttura della Lezione 5: Voce, Ritmo ed Energia

-

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Riscaldamento: Respiro e Proiezione** Il formatore guida un breve *esercizio di consapevolezza del corpo e del respiro*: inspirare profondamente, espirare lentamente canticchiando. I partecipanti mettono una mano sullo stomaco e una sul petto per sentire il movimento del diaframma. Esercitarsi a sostenere il respiro con un suono (es. “ahhhh”), proiettando delicatamente la voce nella stanza.	Riscaldamento fisico-vocale, mindfulness	Nessuno richiesto
25’	**Attività principale: Le Montagne Russe Vocali** I partecipanti leggono ad alta voce un breve testo neutro (es. “Oggi iniziamo un nuovo viaggio insieme”). Il formatore disegna sulla lavagna una linea di montagne russe — punti alti per l'intensità, bassi per la calma, curve per il ritmo. I partecipanti “salgono” sulle proprie montagne russe vocali: ripetono la riga variando altezza, volume e ritmo seguendo i saliscendi del percorso immaginario. I gruppi scelgono un breve brano (una poesia, una citazione o un mini discorso). Ciascun gruppo lo esegue usando dinamiche vocali intenzionali (sussurrare, fare una pausa, gridare, rallentare) per valorizzarne il significato.	Performance teatrale, sperimentazione vocale	Lavagna bianca, pennarelli, brevi testi

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Spunti del formatore: ● *In che modo i cambiamenti di ritmo e tono hanno influito sul messaggio?* ● *Quale parte del testo è risultata più incisiva da pronunciare?*		
15’	**Pratica di gruppo: Passa l'Energia** I partecipanti formano un cerchio. Uno "lancia" una palla d'energia immaginaria attraverso il cerchio pronunciando una riga del proprio testo con il tono scelto (es. entusiasmo, tristezza). Chi la riceve la ripete con un nuovo tono emotivo. Continuare per diversi round.	Improvvisazione, gioco di squadra, esercizio vocale	Nessuno richiesto
10’	**Riflessione** In discussione: ● *In che modo l'uso della voce a pieno volume cambia la percezione del pubblico?* ● *Che ruolo giocano le pause e il silenzio in un discorso coinvolgente?* ● *Cosa hai scoperto sulla tua “personalità vocale”?*	Riflessione di gruppo	Nessuno richiesto

Consigli per il Formatore:

- Ricordare ai partecipanti che il silenzio e le pause possono essere efficaci quanto le parole.
- Usare umorismo e giocosità: questa è una sessione ad alta energia.
- Mostrare diverse dinamiche vocali per dimostrare l'espressività.

Lezione 6: Presenza, Sicurezza e Connessione

Obiettivi di apprendimento

- Sviluppare presenza e concentrazione serena quando si parla.
- Trasformare il nervosismo in energia positiva e connettersi in modo autentico con il pubblico.

Preparazione (a cura del formatore)

- Disporre uno spazio tranquillo con sedie. Opzionale: preparare musica strumentale rilassante e una citazione stampata sulla sicurezza per la riflessione.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Durata: 60 minuti

Struttura della Lezione 6: Presenza, Sicurezza e Connessione

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Riscaldamento: Il Cerchio di Radicamento** I partecipanti stanno in cerchio, con i piedi ben piantati a terra e gli occhi chiusi. Il formatore guida una breve visualizzazione: “Sentite i piedi ancorati al pavimento… inspirate dal naso, espirate dalla bocca…” Aggiungere un leggero scuotimento di braccia e spalle per sciogliere la tensione. Ogni partecipante dice una parola che descrive come si sente in quel momento.	Mindfulness, respirazione, visualizzazione	Musica di sottofondo rilassante (opzionale)
25’	**Attività principale: Scene di Pratica della Presenza** A coppie, un partecipante parla liberamente per un minuto su un argomento neutro (es. “cosa ho mangiato a colazione”). Chi ascolta mantiene semplicemente una totale e silenziosa attenzione — senza annuire o interrompere. Inversione dei ruoli. Il formatore chiede ai partecipanti: come ci si è sentiti nell'essere ascoltati pienamente e come ci si è sentiti nel ruolo di chi ascolta? Le coppie scelgono un breve estratto (una citazione, un proverbio o una frase del proprio discorso). Ciascuno lo espone tre volte, ogni volta con una diversa intenzione interiore: ● Per impressionare il pubblico ● Per connettersi con un amico fidato ● Per ispirare se stessi	Lavoro a coppie, riflessione sulla performance, teatro basato sull'empatia	Brevi citazioni o frasi personali

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Dopo ogni round, i compagni descrivono cosa è cambiato nel tono, nella respirazione o nel contatto visivo. I volontari condividono la loro versione più autentica con il gruppo. Il formatore chiede: Quando il tuo discorso ti è sembrato più vero?		
15'	**Attività di gruppo: La Sedia della Sicurezza** *Si posiziona una sedia al centro della stanza e la si chiama la Sedia della Sicurezza. Uno alla volta, i partecipanti si siedono, fanno un bel respiro e pronunciano una breve frase d'impatto (es. "Ho qualcosa che vale la pena dire."). Dopo ogni affermazione, il gruppo fa un breve plauso.* Domande di riflessione: ● *Cosa succedeva nel tuo corpo mentre parlavi?* ● *Cosa è sembrato naturale o forzato?*	Rituale di affermazione, psicologia positiva	Una sedia, spazio aperto
10'	**Riflessione** ● *Quali tecniche ti aiutano a mantenere la calma e la concentrazione?* ● *Come puoi trasformare l'energia nervosa in entusiasmo?* ● *Come userai la presenza per connetterti con il tuo pubblico nella vita reale?*	Condivisione di gruppo, discussione	Carta e penne per appunti

Consigli per il Formatore:

- Normalizzare il nervosismo: significa che ci tieni.
- Invitare alla risata e alla leggerezza nell'attività della Sedia della Sicurezza.
- Incoraggiare l'auto-gentilezza e il radicamento prima di qualsiasi intervento pubblico.

Lezione 7: La Sessione di Discorsi

Obiettivi di apprendimento

- Esporre con sicurezza un discorso ben strutturato ed espressivo.
- Dimostrare la capacità di connettersi con il pubblico e di autovalutare la propria prestazione.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Preparazione (a cura del formatore)

- Preparare timer, foglietti adesivi per il feedback e attestati (opzionale). Allestire uno spazio come un piccolo palco o un'area aperta per le esibizioni.

Durata: 45 minuti

Struttura della Lezione 7: La Sessione di Discorsi

-

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10'	**Riscaldamento: Cerchio dell'Energia** I partecipanti formano un cerchio e si scambiano una "palla d'energia immaginaria", cambiandone dimensioni, velocità e qualità emotiva (es. gioia, sicurezza, calma). Concludere con una respirazione sincronizzata e un applauso per creare un clima positivo e di supporto.	Riscaldamento d'insieme, gioco d'energia	Nessuno richiesto
30'	**Attività principale: Presentazione dei Discorsi** Ogni partecipante espone un discorso di 5 minuti sviluppato nei workshop precedenti. Mentre uno parla, gli altri fungono da pubblico di supporto, prendendo appunti su: ● Struttura e chiarezza ● Voce e ritmo ● Comunicazione non verbale ● Connessione con il pubblico Dopo ogni discorso, i partecipanti danno il loro feedback "Due Stelle e un Desiderio" (due punti di forza e un suggerimento). Il formatore offre un breve feedback finale evidenziando i progressi e l'autenticità. Spunti del formatore: ● *Come ci si è sentiti a esibirsi?* ● *Quali strategie ti hanno aiutato a sentirti più in controllo?* ● *In che modo il feedback ti ha aiutato a vedere i tuoi punti di forza?*	Parlare in pubblico, valutazione tra pari, performance	Timer, foglietti adesivi, penne

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5’	**Riflessione** ● *Cosa ho imparato su di me come oratore?* ● *In che modo le tecniche teatrali mi hanno aiutato a crescere?* ● *Cosa applicherò nella comunicazione della vita reale?*	Riflessione guidata, discussione di gruppo	Nessuno richiesto

Consigli per il Formatore:

- Creare un'atmosfera di supporto e non competitiva: è una celebrazione dei progressi.
- Registrare brevi filmati (previo consenso) per una riflessione successiva.
- Concludere con un applauso e un riconoscimento per ciascun partecipante.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Modulo 4: Strategie per Superare Paura e Ansia

Argomenti principali e durata

Nell'ambito del Modulo 4: Strategie per Superare Paura e Ansia, i partecipanti impareranno a riconoscere e gestire l'ansia da prestazione attraverso la regolazione emotiva, le tecniche di respirazione e mindfulness e la ristrutturazione cognitiva. Svilupperanno inoltre fiducia in se stessi e resilienza nel parlare in pubblico, trasformando la paura in una risorsa costruttiva per la comunicazione.

Il Modulo 4 comprende il piano di lezione per la lezione introduttiva del modulo e le linee guida con i materiali didattici per 6 ore (360 minuti) di formazione in presenza per esercitazioni e scenari di vita reale.

Risultati di apprendimento - modulo

Conoscenze:

- riconoscere e descrivere i principali sintomi dell'ansia da prestazione a livello fisico, emotivo e cognitivo;
- comprendere il ruolo della respirazione e della consapevolezza corporea nella regolazione dello stress e delle emozioni;
- identificare i pensieri automatici negativi comuni legati al parlare in pubblico.

Competenze:

- applicare tecniche di respirazione, radicamento e visualizzazione per calmare corpo e mente;
- ristrutturare il dialogo interiore negativo in uno più realistico e funzionale;
- affrontare le situazioni di intervento pubblico con maggiore presenza, consapevolezza e sicurezza.

Atteggiamenti:

- maggiore autoaccettazione;
- un atteggiamento costruttivo verso gli errori come parte dell'apprendimento;
- apertura alla vulnerabilità come strumento di crescita personale e comunicativa.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 1: Lezione introduttiva: Benvenuti alla gestione della paura

Obiettivi di apprendimento:

- identificare i segnali fisici ed emotivi dell'ansia legati al parlare in pubblico;
- distinguere tra paura funzionale e disfunzionale;
- sperimentare una prima tecnica di respirazione calmante.

Preparazione (a cura del formatore):

- Il formatore prepara un ambiente calmo e accogliente, con le sedie disposte in cerchio o semicerchio per favorire la fiducia e l'apertura.
- I partecipanti devono avere abbastanza spazio per stare in piedi e muoversi liberamente. È possibile utilizzare una musica di sottofondo rilassante.
- È possibile preparare una guida visiva per la tecnica di respirazione (ad es. la respirazione quadrata - box breathing).

Durata: 60 minuti

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struttura della Lezione 1: Lezione introduttiva: Benvenuti alla gestione della paura

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
20’	**Riscaldamento: Cosa mi spaventa?** I partecipanti scrivono in modo anonimo su dei foglietti adesivi ciò che li spaventa di più del parlare in pubblico. I foglietti adesivi vengono poi raccolti e condivisi sulla lavagna, creando una mappa visiva delle paure più comuni. Questa attività promuove la normalizzazione dell'ansia e aiuta i partecipanti a sentirsi meno soli nelle loro difficoltà.	Brainstorming, condivisione	Foglietti adesivi, lavagna bianca
20’	**Mini lezione: Cos'è l'ansia da prestazione?** Il formatore introduce il concetto di ansia da prestazione, spiegandone i sintomi principali e fornendo esempi concreti. Viene approfondita la differenza tra ansia funzionale, che può migliorare le prestazioni, e ansia disfunzionale, che le ostacola.	Lezione frontale, esempi pratici	Diapositive – lavagna bianca
10’	**Riflessione di gruppo: Respirazione consapevole** Introduzione e pratica guidata della tecnica di "respirazione quadrata" (4-4-4-4). Il formatore guida l'esercizio con voce calma e ritmo lento, invitando i partecipanti a concentrarsi sulle sensazioni corporee.	Esercizio guidato	Musica rilassante

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Domande per la riflessione** Come vi siete sentiti dopo? Quando potreste usare questa tecnica? Discussione guidata sulle sensazioni provate e sulle possibili applicazioni pratiche della tecnica nella vita quotidiana.	Discussione di gruppo	Nessuno

Consigli per il formatore:

- Ricordare costantemente che l'obiettivo del programma non è eliminare l'ansia, ma imparare a riconoscerla e gestirla in modo più consapevole e funzionale.
- Fin dall'inizio, creare un'atmosfera calda, sicura e priva di giudizio, chiarificando che ogni emozione è legittima e che non ci sono risposte "giuste" o "sbagliate".
- Incoraggiare la partecipazione attiva, ma senza mai forzare l'esposizione personale: il diritto di osservare e ascoltare è parte integrante del processo.
- Prestare attenzione al linguaggio utilizzato, evitando termini troppo tecnici o medicalizzati e favorendo esempi concreti e accessibili.
- Alternare momenti di spiegazione teorica con momenti esperienziali e fisici per mantenere viva l'attenzione e coinvolgere diversi stili di apprendimento.

Lezione 2: Il respiro dell'oratore

Obiettivi di apprendimento:

- comprendere il legame diretto tra respirazione, emozioni e sistema nervoso;
- usare consapevolmente la respirazione come strumento per calmarsi prima di una prestazione;
- percepire i cambiamenti nella propria voce e nella presenza dopo un esercizio di respirazione guidata.

Preparazione (a cura del formatore):

- Il formatore prepara uno spazio tranquillo e accogliente, con le sedie disposte in cerchio o semicerchio.
- È importante che i partecipanti abbiano sufficiente libertà di movimento per poter stare in piedi e provare gli esercizi di radicamento.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Opzionalmente, si può utilizzare una musica rilassante.
- È consigliabile disporre di un supporto visivo (diapositive o poster) che mostri in modo semplice come funziona la respirazione consapevole.

Durata: 60 min

Struttura della Lezione 2: Il respiro dell'oratore

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
20'	**Riscaldamento: Introduzione al legame tra respirazione ed emozioni** Il formatore introduce l'argomento spiegando come la respirazione sia strettamente connessa al nostro stato emotivo: quando siamo ansiosi, il respiro diventa corto e superficiale, mentre una respirazione lenta e profonda invia segnali di calma al cervello. Attraverso domande aperte, i partecipanti sono invitati a riflettere su come respirano quando sono nervosi o sotto pressione.	Discussione guidata	Diapositive
20'	**Pratica** I partecipanti praticano tre cicli di respirazione profonda guidata. Successivamente, viene introdotto un semplice esercizio di radicamento in piedi, invitando i partecipanti a sentire il contatto dei piedi con il pavimento e il peso del proprio corpo. L'attenzione è concentrata sulle sensazioni fisiche per favorire un senso di stabilità e presenza.	Esercizio individuale guidato	Nessuno

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Attività: Il nome in presenza** Dopo tre respiri lenti e consapevoli, ogni partecipante pronuncia ad alta voce il proprio nome, cercando di mantenere una voce stabile e radicata. L'esercizio aiuta a collegare respirazione, voce e presenza scenica in modo semplice e rassicurante.	Lavoro di gruppo - apprendimento esperienziale	Cerchio libero
10’	**Domande per la riflessione** Come vi sentite? Cosa è cambiato nella vostra voce? Il gruppo riflette su eventuali cambiamenti percepiti nella voce, nella postura e nello stato emotivo.	Condivisione	Nessuno

Consigli per il formatore:

- Eseguire gli esercizi di respirazione e radicamento personalmente prima o insieme ai partecipanti, fungendo da modello di calma e presenza.
- Utilizzare un tono di voce lento, chiaro e rassicurante durante la guida degli esercizi, poiché la voce del formatore contribuisce direttamente alla regolazione emotiva del gruppo.
- Normalizzare eventuali difficoltà di concentrazione o disagio, spiegando che è del tutto naturale "sentirsi strani" o distratti all'inizio.
- Ricordare che la respirazione non deve essere forzata: ciascun partecipante può adattare il ritmo alle proprie sensazioni corporee.
- Non forzare nessuno a parlare durante l'attività "Il nome in presenza": anche un gesto, un cenno del capo o un semplice "ok" sono forme valide di partecipazione.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 3: Diario dell'ansia – Cambiare la narrazione

Obiettivi di apprendimento:

- riconoscere e dare un nome ai pensieri automatici negativi che sorgono nelle situazioni di intervento pubblico;
- comprendere il legame tra pensieri, emozioni e reazioni fisiche legate all'ansia;
- distinguere tra pensieri disfunzionali e pensieri più realistici e utili;
- riconfigurare il proprio dialogo interiore in modo più costruttivo, riducendo l'impatto dell'ansia;
- sviluppare una maggiore consapevolezza dei propri schemi mentali ricorrenti.

Questa lezione si concentra nello specifico sulla dimensione cognitiva dell'ansia, aiutando i partecipanti a osservare i propri pensieri senza giudizio e a intervenirvi in modo attivo e consapevole.

Preparazione (a cura del formatore):

- Il formatore prepara fogli di carta e penne per tutti i partecipanti, oltre a una scheda di lavoro o diapositive con esempi concreti di pensieri automatici negativi tipicamente associati al parlare in pubblico (ad es., “Mi bloccherò”, “Dirò qualcosa di sbagliato”, “Tutti noteranno la mia ansia”).
- È utile anche preparare alcune frasi stimolo o incipit ("E se...", "Ho paura che...", "Quando devo parlare penso che...") per facilitare la scrittura personale.
- L'ambiente deve essere silenzioso e privo di distrazioni per favorire la concentrazione e l'introspezione.

Durata: 60 minuti

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struttura della Lezione 3: Diario dell'ansia – Cambiare la narrazione

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Riscaldamento: Scrittura personale** Cosa penso prima di parlare in pubblico? I partecipanti sono invitati a scrivere individualmente i propri pensieri prima di parlare in pubblico. Il formatore chiarisce che il testo non verrà corretto o valutato e che non è obbligatorio condividerlo. Questo momento di scrittura libera permette ai partecipanti di far emergere pensieri che spesso sono automatici e inconsci, creando il primo passo verso una maggiore consapevolezza.	Scrittura individuale	Fogli di carta e penne
20’	**Introduzione** Il formatore introduce il concetto di pensieri automatici, spiegando come nascano rapidamente e spesso senza che ce ne rendiamo conto. Viene illustrato il loro impatto sulle emozioni e sul corpo, sottolineando che non tutti i pensieri sono fatti, ma interpretazioni. Attraverso esempi concreti e realistici, il formatore mostra la differenza tra un pensiero limitante e una riformulazione più utile e funzionale.	Breve lezione su esempi reali	Diapositive

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Lavoro a coppie** I partecipanti lavorano a coppie per riesaminare uno o più pensieri emersi durante la fase di scrittura. In un'atmosfera di ascolto e rispetto, ciascuno prova a trasformare un pensiero disfunzionale in una frase più realistica, incoraggiante o neutrale. Il lavoro a coppie incoraggia la discussione e aiuta a ridimensionare i propri pensieri vedendoli da una prospettiva esterna.	Condivisione a coppie	Scheda guida
10’	**Domande per la riflessione** Ogni partecipante sceglie una frase potenziante, creata tramite la riformulazione, da scrivere su un foglietto adesivo o su un cartoncino. Questa frase può diventare una sorta di "ancora mentale" da utilizzare prima di future situazioni di intervento pubblico. Ogni partecipante sceglie una frase potenziante da ricordare e portare con sé.	Condivisione in plenaria	Foglietti adesivi

Consigli per il formatore:

- Sottolineare fin dall'inizio che l'attività ha una dimensione personale e sensibile, e che la condivisione è sempre opzionale.
- Evitare interpretazioni psicologiche dei contenuti scritti dai partecipanti: il ruolo del formatore è facilitare, non analizzare.
- Offrire un esempio personale di pensiero automatico e di riformulazione per abbassare le difese e creare un clima di fiducia.
- Incoraggiare un linguaggio realistico e gentile durante la riscrittura dei pensieri, evitando sia il catastrofismo che l'ottimismo forzato.
- Ricordare che l'obiettivo non è "pensare positivo a tutti i costi", ma sviluppare un dialogo interiore più utile e funzionale.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lezione 4: Specchiami – Monologo teatrale sull'ansia

Obiettivi di apprendimento:

Al termine di questa lezione, i partecipanti saranno in grado di:

- riconoscere l'ansia da prestazione come un'esperienza comune e condivisa;
- esprimere le emozioni legate alla paura attraverso il linguaggio teatrale e creativo;
- utilizzare l'ironia e la distanza narrativa per ridurre il peso emotivo dell'ansia;
- rafforzare la fiducia in se stessi attraverso un'esposizione protetta e simbolica.

Questa lezione utilizza il teatro come strumento educativo, non a fini artistici, ma come spazio sicuro per l'esplorazione emotiva, dove l'ansia può essere osservata, raccontata e ridimensionata.

Preparazione (a cura del formatore):

- Il formatore prepara uno spazio centrale che assomigli simbolicamente a un piccolo palco o scena, anche semplicemente spostando le sedie ai lati della stanza.
- Vengono forniti fogli di carta e penne per la scrittura individuale.
- Opzionalmente, è possibile impostare un timer o un campanello per scandire i tempi, rendendo l'esperienza più strutturata e rassicurante.

Durata: 60 min

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struttura della Lezione 4: Specchiami – Monologo teatrale sull'ansia

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
20’	**Riscaldamento: Scrittura** I partecipanti sono invitati a scrivere un breve monologo ironico o creativo che inizia con la frase 'La mia ansia è...'. Il formatore incoraggia l'uso di metafore, immagini esagerate o personificazioni dell'ansia, al fine di creare una distanza emotiva tra la persona e la propria paura. Questa fase permette ai partecipanti di esprimere la propria ansia in un ambiente sicuro e di osservarla dall'esterno.	Scrittura creativa	Fogli di carta e penne
10’	**Introduzione** Prima dell'esibizione, il formatore dedica un momento a spiegare lo scopo educativo dell'attività. Viene chiarita la differenza tra autoironia (ridere della propria ansia) e autosvalutazione (ridere di se stessi), sottolineando che l'obiettivo è normalizzare la paura, non minimizzare il valore personale. Possono essere citati esempi di persone famose che hanno parlato apertamente della propria paura del palcoscenico per rafforzare l'idea che la paura non è un segno di debolezza.	Breve lezione su esempi reali	Diapositive

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Esibizione** I partecipanti che lo desiderano leggono ad alta voce il proprio monologo, usando voce, ritmo e gesti. Il gruppo ascolta con attenzione e rispetto, senza commenti critici, offrendo supporto attraverso l'ascolto e l'applauso finale. L'esibizione diventa così un momento di condivisione emotiva e di sollievo collettivo.	Esibizione teatrale, feedback dei pari	Cerchio aperto
10’	**Domande per la riflessione** Come mi sono sentito? Come ha reagito il pubblico? Il formatore guida una breve riflessione finale, invitando i partecipanti a condividere come si sono sentiti durante e dopo la lettura e come hanno percepito la reazione del pubblico.	Discussione di gruppo	Diapositive con domande

Consigli per il formatore:

- Chiarire che le attività teatrali non sono a fini artistici o d'esibizione, ma per scopi educativi ed espressivi.
- Incoraggiare l'uso dell'ironia come strumento di distanziamento emotivo, evitando tuttavia l'autosvalutazione.
- Rispettare profondamente chi sceglie di non esibirsi: la scrittura e l'ascolto fanno già parte del lavoro.
- Rinforzare ogni intervento con segnali positivi (applausi, sorrisi, ringraziamenti), evitando commenti correttivi.
- Mantenere un'atmosfera leggera ma rispettosa, intervenendo se l'ironia rischia di diventare giudicante.

Lezione 5: Radicamento – Camminare con coraggio

Obiettivi di apprendimento:

Al termine di questa lezione, i partecipanti saranno in grado di:

- aumentare la consapevolezza corporea nel momento presente;
- comprendere come la postura e il movimento influenzino lo stato emotivo;

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- sperimentare strategie fisiche per sentirsi più stabili e sicuri;
- migliorare la presenza scenica attraverso il corpo.

Questa lezione lavora sul principio che il corpo precede la mente: cambiando il modo in cui ci muoviamo e stiamo nello spazio, possiamo influenzare direttamente le nostre emozioni e i livelli di ansia.

Preparazione (a cura del formatore):

- Il formatore prepara un ampio spazio privo di ostacoli dove i partecipanti possano muoversi in sicurezza.
- Si possono preparare diapositive o schede con parole chiave come “calmo”, “agitato” e “centrato”.
- È possibile utilizzare musica neutrale o istruzioni verbali registrate per accompagnare il movimento.

Durata: 60 min

Struttura della Lezione 5: Radicamento – Camminare con coraggio

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
20’	**Riscaldamento: Scrittura** Il formatore introduce il concetto di radicamento (grounding) come la capacità di "radicarsi" nel corpo e nel momento presente. Attraverso esempi concreti, spiega come, nelle situazioni di ansia, la mente tenda a proiettarsi nel futuro, mentre il radicamento riporta l'attenzione al qui e ora. Radicamento = sentirsi radicati nel proprio corpo	Mini lezione, esempi	Nessuno

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

30’	**Camminata consapevole** 'Cammina come se fossi calmo, poi agitato, poi centrato': I partecipanti sono invitati a camminare nello spazio incarnando diversi stati emotivi: prima la calma, poi l'agitazione e infine l'essere centrati. Durante l'esercizio, il formatore guida l'attenzione su elementi come il ritmo del passo, il contatto dei piedi con il terreno, la posizione delle spalle e lo sguardo. L'obiettivo non è "recitare", ma sentire come il corpo cambia in ciascuna modalità.	Attività fisica guidata	Spazio libero
10’	**Domande per la riflessione** Quale camminata mi dà più forza? Il gruppo riflette su quale tipo di camminata trasmetta maggiore forza e stabilità e su come evocare queste sensazioni prima di parlare in pubblico.	Discussione di gruppo	Nessuno

Consigli per il formatore:

- Dimostrare fisicamente gli esercizi di camminata, poiché il corpo è il principale strumento di apprendimento in questa lezione.
- Invitare i partecipanti a osservare le proprie sensazioni corporee senza giudicarle o interpretarle.
- Ricordare che non esiste un modo "corretto" di muoversi: ogni esperienza corporea è valida.
- Se qualcuno sembra bloccato, suggerire semplicemente di camminare "come ci si sente in quel momento", senza forzarsi.
- Ripetere l'esercizio se necessario: la consapevolezza corporea richiede tempo per emergere.

Lezione 6: La scatola del coraggio

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Obiettivi di apprendimento:

- riflettere consapevolmente sulle proprie strategie personali per gestire l'ansia;
- riconoscere che non esiste un unico modo "giusto" di affrontare la paura, ma molte strategie possibili;
- condividere risorse emotive e pratiche all'interno del gruppo, rafforzando il senso di appartenenza;
- costruire strumenti collettivi da utilizzare prima di future situazioni di esposizione pubblica.

Questa lezione ha un forte valore socio-emotivo e mira a trasformare il gruppo in una comunità di supporto, in cui l'ansia non è vissuta come una debolezza individuale, ma come un'esperienza comune che può essere affrontata insieme.

Preparazione (a cura del formatore):

- Il formatore prepara una "Scatola del Coraggio", una scatola simbolica che rappresenta uno spazio sicuro in cui raccogliere pensieri, consigli e strategie.
- Vengono forniti biglietti anonimi, penne o pennarelli, e un cartellone o un grande foglio di carta per creare il manifesto finale.
- Si possono aggiungere materiali creativi (adesivi, colori, simboli) per rendere l'attività più coinvolgente e visivamente significativa.

Durata: 55 min

Struttura della Lezione 6: La scatola del coraggio

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Riscaldamento: Scrittura** Ogni partecipante è invitato a scrivere in modo anonimo un consiglio, una frase, una strategia o un piccolo rituale personale che utilizza (o potrebbe utilizzare) per gestire l'ansia prima di parlare in pubblico. Il formatore sottolinea che non occorre scrivere qualcosa di complesso: è sufficiente anche una singola parola o un gesto simbolico. Questa fase incoraggia l'introspezione e valorizza le risorse personali di ciascuno.	Scrittura individuale	Foglietti adesivi, scatola
25’	**Attività** I biglietti vengono inseriti nella "Scatola del Coraggio" e poi letti ad alta voce, uno alla volta, dal formatore o da volontari. Dopo ogni lettura, il gruppo può brevemente commentare, riconoscere la validità della strategia o collegarla a esperienze personali. Questo momento permette ai partecipanti di scoprire che molte strategie sono condivise e che semplici soluzioni possono avere un forte impatto emotivo.	Lettura e condivisione con i pari	Scatola del coraggio
15’	**Attività** In base ai messaggi letti, il gruppo seleziona le frasi o le idee più significative e le scrive su un manifesto collettivo, decorandolo in modo creativo. Il manifesto diventa così un oggetto simbolico e concreto, una risorsa visiva da utilizzare negli incontri successivi o prima di una vera prestazione.	Discussione di gruppo	Cartellone, pennarelli e adesivi

Consigli per il formatore:

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Incoraggiare messaggi semplici, autentici e personali, evitando frasi troppo elaborate o da "manuale".
- Leggere per primi alcuni biglietti per impostare il tono emotivo dell'attività e rassicurare il gruppo.
- Garantire e ribadire l'anonimato in modo che i partecipanti si sentano liberi di esprimersi senza timore del giudizio.
- Valorizzare ogni contributo come una risorsa per il gruppo, anche quando sembra minimo.
- Utilizzare il manifesto finale come strumento di continuità, facendovi riferimento nelle lezioni successive.

Lezione 7: Visualizzazione guidata – Il mio discorso ideale

Obiettivi di apprendimento:

- usare la visualizzazione guidata come tecnica per gestire l'ansia;
- creare uno spazio mentale sicuro in cui immaginare una prestazione positiva;
- rafforzare la fiducia in se stessi attraverso l'immaginazione e le emozioni positive;
- collegare sensazioni corporee, immagini mentali ed emozioni costruttive.

Questa lezione lavora su un livello immaginativo ed emotivo, offrendo ai partecipanti un'esperienza di successo "anticipato", che può influenzare positivamente le prestazioni future.

Preparazione (a cura del formatore):

- Il formatore prepara un ambiente silenzioso con luci soffuse o naturali, sedie comode o tappetini.
- Si può utilizzare una musica strumentale rilassante.
- Vengono forniti carta, penne e materiali per disegnare o scrivere per consentire ai partecipanti di esprimere liberamente ciò che hanno visualizzato.

Durata: 50 min

Struttura della Lezione 7: Visualizzazione guidata – Il mio discorso ideale

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI
10’	**Riscaldamento:** Visualizzazione guidata: il mio discorso futuro che va bene. Il formatore guida i partecipanti in una visualizzazione lenta e dettagliata, invitandoli a immaginare una futura situazione di discorso pubblico che si svolge in modo positivo. L'attenzione è rivolta non solo all'azione, ma anche alle sensazioni corporee (respirazione, postura), alle emozioni provate e all'atteggiamento del pubblico. La visualizzazione è volutamente aperta, consentendo a ciascuno di adattarla alla propria esperienza personale.	Meditazione guidata	Luci soffuse e musica rilassante
30’	**Attività** Disegna o descrivi ciò che hai visto: dopo la visualizzazione, i partecipanti rappresentano ciò che hanno immaginato attraverso un disegno, parole chiave o una breve descrizione scritta. Questa fase aiuta a rendere l'esperienza immaginativa più concreta e memorabile.	Attività individuale	Carta, penne e colori
10’	**Attività** Condivisione opzionale: chi lo desidera può condividere ciò che ha visto con il gruppo. La condivisione è sempre volontaria e viene accolta senza commenti valutativi, favorendo un'atmosfera di rispetto e ascolto.	Condivisione volontaria tra pari	Nessuno

Consigli per il formatore:

- Usare un tono di voce lento, calmo e costante durante la visualizzazione, evitando sbalzi di tono improvvisi.
- Invitare i partecipanti a trovare una posizione comoda, rispettando le preferenze individuali (seduti, occhi chiusi o socchiusi).
- Dopo la visualizzazione, lasciare almeno un minuto di silenzio prima di proporre la scrittura o il disegno.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Ricordare che ciascuno visualizza in modo diverso: immagini, parole e sensazioni corporee sono tutte valide.
- Non forzare la condivisione: il valore dell'attività risiede nell'esperienza interiore, non nel racconto.

Lezione 8: Il discorso che viene dal cuore

Obiettivi di apprendimento:

- affrontare una situazione reale di intervento pubblico in un ambiente sicuro;
- parlare in modo autentico, riducendo l'ansia attraverso il coinvolgimento emotivo;
- utilizzare consapevolmente le tecniche apprese nei moduli precedenti;
- riconoscere e valorizzare i propri progressi.

Questa lezione rappresenta il culmine del modulo, in cui le competenze acquisite vengono messe in pratica in un'esperienza concreta e significativa.

Preparazione (a cura del formatore):

- Il formatore prepara carta e penne per la scrittura del discorso, un'area dedicata alla presentazione (palco simbolico o cerchio) e un timer per gestire i tempi degli interventi.
- Lo spazio viene organizzato in modo da trasmettere l'idea che il pubblico sia un alleato e non un giudice.

Durata: 55 min

Struttura della Lezione 8: Il discorso che viene dal cuore

TEMPO	DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	METODI DIDATTICI	MATERIALI DIDATTICI

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

15’	**Riscaldamento:** I partecipanti scrivono un breve discorso personale (della durata di circa un minuto) su qualcosa che amano o che ha un significato positivo per loro. Scegliere un argomento emotivamente coinvolgente aiuta a ridurre l'ansia e favorisce un'espressione più autentica.	Scrittura	Fogli di carta e penne
30’	**Attività** Prima di parlare, ciascun partecipante è invitato a fare una pausa, fare un respiro profondo e centrarsi. Il discorso viene poi pronunciato davanti al gruppo, che ascolta con attenzione e rispetto. Non vi è alcun giudizio o correzione, solo presenza e ascolto.	Apprendimento esperienziale	Cerchio di ascolto
10’	**Debriefing finale** Il formatore guida una riflessione finale con domande aperte, quali: • Come vi siete sentiti prima e dopo aver parlato? • Quali tecniche vi sono state utili? • Cosa avete scoperto su voi stessi? Questo momento permette di consolidare l'apprendimento e di dare un significato più profondo all'esperienza.	Riflessione guidata	Diapositive con domande

Consigli per il formatore:

- Ricordare che l'obiettivo non è una prestazione perfetta, ma un'esperienza autentica e significativa.
- Incoraggiare i partecipanti a prendersi il tempo necessario per respirare e centrarsi prima di parlare.
- Rinforzare l'idea del pubblico come alleato, sottolineando l'importanza dell'ascolto attivo e rispettoso.
- Dopo ogni intervento, ringraziare sempre l'oratore, anche solo con un gesto o uno sguardo.
- Riconoscere esplicitamente i progressi compiuti durante il percorso, aiutando i partecipanti a prenderne atto.

This project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission’s support for the production of this publicantion doesn not constitute an endorsement of the content, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

FIGHT the FRIGHT 2.0

Co-funded by the European Union

IN-IBIA

Dante ADULT EDUCATION INSTITUTION

Didaxé IMPACTFUL TRAINING

project has been co-funded by the European Union under the Erasmus+ programme. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221