



4women project

CONVENZIONE NUMERO 2020-1-DE02-KA204-007371

Erasmus+ KA2 Strategic Partnership

Training Programme “Arte, Educazione Civica, Sport & Coaching per l’Inclusione delle Donne Migranti

Leader: BIDA e.V. (Germany)

Periodo di realizzazione: da dicembre 2020 a maggio 2022

Unità sviluppata da “Il filo d’Arianna” (Italia)

Vita delle Donne Migranti e il Group Coaching
Durata complessiva: 150 Min.
<p>Introduzione:</p> <p>Nel campo dell'istruzione non formale, è diventato sempre più evidente che è necessaria una varietà di metodi e strategie di supporto per garantire partecipazione attiva, standard di qualità, riconoscimento e persino salute e sicurezza. Le iniziative di Coaching sono un ottimo strumento per la partecipazione attiva delle donne migranti nelle loro realtà locali. L'idea alla base di questo concetto è che, con il supporto del coach, queste stesse donne dovrebbero prendere l'iniziativa per migliorare la propria vita, risolvere i problemi che le circondano e rispondere ai loro bisogni (entro il loro possibile ambito di azione e influenza), invece di aspettare che qualcuno lo faccia per loro. La maggior parte di questo tipo di attività è quindi direttamente collegata alla vita della comunità locale, ma alcune di esse potrebbero riguardare questioni regionali, nazionali o transnazionali.</p> <p>Utilizzando metodi di insegnamento alternativi, come incoraggiare le donne migranti a essere coinvolte in azioni civiche e programmi di volontariato, possiamo costruire una comunità più attiva, coinvolta e inclusiva.</p>
<p>Materiali necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Penne, fogli A4, pennarelli colorati, lavagna a fogli mobili ✚ Foglio di lavoro: La Ruota della Vita
<p>Preparazione per la sessione/raccomandazioni per l'utilizzo di risorse aggiuntive</p> <p>Un programma di Group Coaching condotto da Coach professionisti è disponibile sul sito Web 4Women.....</p>
METODOLOGIE
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Energizzare; presentazione interattiva sulle domande chiave e sulla terminologia, creando il vocabolario del progetto per garantire che i partecipanti comprendano i termini chiave. ✚ Lavorare in team misti, discutere e condividere casi dei paesi di provenienza dei partecipanti e creare una comprensione comune nel gruppo sulle domande chiave. ✚ Presentazione dello strumento di Coaching - Analisi La Ruota della Vita: il lavoro individuale.



Analisi delle possibilità di cambiamento

- ✚ Come definire gli obiettivi e agire

Piano della lezione

Il workshop di Coaching è rivolto a gruppi di 4 massimo 10 donne migranti. Al completamento del modulo, le donne migranti saranno in grado di:

- ✚ Identificare e sensibilizzare sulle questioni chiave relative all'inclusione, all'esclusione, alla discriminazione e creare un terreno comune. Identificare e trovare soluzioni comuni.
- ✚ Progettare una vita più soddisfacente e più vicina alla loro definizione di equilibrio e chiarire le priorità per la definizione degli obiettivi.

ATTIVITA'

✚ **Energizzare (10 min.)**

1. Tutti i partecipanti devono contare dal numero 1 fino al numero dei giocatori presenti in sala. Se in sala ci sono 10 partecipanti si conterà dal numero 1 al numero 10. Ad ogni partecipante è consentito dire, a turno, un solo numero, ma i turni di parola dei giocatori non sono stabiliti in precedenza. Quindi, un giocatore inizia con il numero 1, un secondo prosegue con il numero 2 e così via. "Il Contare" diviene un esercizio di team building. Tuttavia, poiché l'ordine secondo cui pronunciare i numeri non è prestabilito, può succedere che due giocatrici dicano lo stesso numero contemporaneamente. Quando accade, il gioco si interrompe e si deve ricominciare, cioè le partecipanti re-iniziano a contare dal numero 1.

✚ **Definire i problemi delle donne migranti (40 min.)**

Assegnate ad ogni donna il compito di creare la pagina di copertina di alcune riviste, che illustrano i diversi stili di vita dei migranti nel paese di accoglienza. Le partecipanti devono individuare quali sono gli ostacoli da affrontare in quanto persone migranti e quali in quanto donne migranti. Che cosa è importante sapere come donna migrante?

Tutte le partecipanti presenteranno brevemente i loro poster/le loro pagine di copertina.

Al termine delle presentazioni aprite il dialogo sulle somiglianze e le differenze, chiedendo:

1. Quali diverse interpretazioni della donna migrante, se vi sono, vedono
2. È stato difficile per loro definire chi sia una donna migrante? Se sì, come mai?
3. Quali proposte hanno sul come migliorare la loro vita e quella delle donne migranti per favorire la loro inclusione nella società del paese di accoglienza?

✚ **3. La Ruota della Vita (55 min.)**

La Ruota della Vita è un cerchio diviso in spicchi, ognuno dei quali rappresenta un'area della nostra vita. Questo esercizio aumenta la consapevolezza delle partecipanti e consente loro di progettare una vita più soddisfacente e più vicina alla loro definizione di "equilibrio".

Aiuta a capire dove sono oggi e a chiarire le priorità per la definizione degli obiettivi.

Primo Passaggio

- a) Disegnare un cerchio e suddividerlo in 12 spicchi. A ogni spicchio assegnare un'area:
 - 1) *Fisico, Salute*
 - 2) *Emozioni*
 - 3) *Ambiente*
 - 4) *Beni materiali*

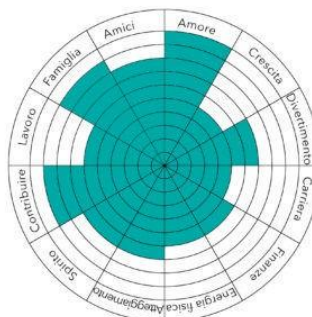
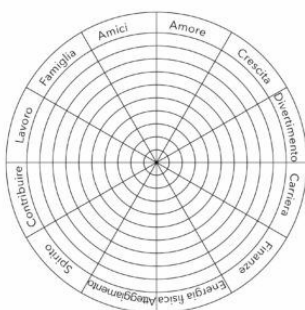


- 5) *Crescita personale*
- 6) *Divertimento e tempo libero*
- 7) *Famiglia*
- 8) *Vita sociale, Relazioni*
- 9) *Lavoro, Carriera*
- 10) *Finanze, Risparmi, Investimenti,*
- 11) *Amore*
- 12) *Spirito, Missione personale*

b) Valutare il livello di soddisfazione di ciascuna area dove all'interno di ogni spicchio. 1 rappresenta il livello più basso e 10 il grado massimo di soddisfazione attuale. Colorare gli spicchi da 1 a 10 in funzione della soddisfazione personale che si ha in quella macro area.

Esempio di alcune delle domande da porre per facilitare alle donne la valutazione delle diverse aree della vita:

- 1) *Fisico, Salute:* Sei soddisfatta del tuo corpo? Godi di buona salute? Fai attività fisica?
- 2) *Emozioni:* Sei in grado di gestire le emozioni o ne sei spesso sopraffatta? Hai difficoltà a comunicare agli altri i tuoi stati d'animo?
- 3) *Ambiente:* Sei soddisfatta della tua casa? Si trova in un luogo che ti piace?
- 4) *Beni materiali:* Sei contenta delle cose che hai? C'è qualcosa che vorresti assolutamente possedere?
- 5) *Crescita Personale:* Dedichi un tempo sufficiente alla tua crescita personale? Quali argomenti approfondisci, tramite corsi, libri ecc.?
- 6) *Divertimento e Tempo libero:* Ti concedi tempo sufficiente per il riposo e lo svago? Con che frequenza trascorri qualche serata in compagnia di amici?
- 7) *Famiglia:* che rapporto hai con le persone della tua famiglia? C'è qualcosa che potresti fare in modo diverso?
- 8) *Vita sociale, Relazioni:* Quante e quali persone frequenti con una certa regolarità al di fuori dell'ambito lavorativo? Come valuti la qualità di queste relazioni?
- 9) *Lavoro, Carriera:* Qual è il tuo grado di soddisfazione in rapporto al lavoro? C'è qualcosa che vorresti migliorare?
- 10) *Finanze, Risparmi, Investimenti:* Sei soddisfatto dei tuoi risparmi? I tuoi acquisti sono commisurati alle tue finanze?
- 11) *Amore:* Cosa ti appaga in una relazione di coppia? A cosa non potresti rinunciare ?
- 12) *Spirito, Missione personale:* Vivi una vita in modo coerente con i tuoi valori? Sei soddisfatta del tuo contributo nella vita degli altri?



Qui sopra un esempio di prima e dopo l'esercizio, in cui nella ruota colorata emerge la fotografia istantanea della situazione in cui si trovano le donne. Invitarle a riflettere:

- Come ti senti riguardo alla tua vita mentre guardi la tua ruota?
- Come trascorri il tuo tempo in queste aree?
- Quali di queste categorie vorresti migliorare di più?
- Cosa ti farebbe attribuire loro un punteggio di 10?



Come potresti fare spazio a questi cambiamenti nella tua vita?

Di quali aiuto e sostegno potresti aver bisogno?

Quale cambiamento dovresti fare per primo?

Quale cambiamento vorresti fare per primo?

Concludendo si può chiedere alle partecipanti di selezionare un obiettivo che ritengono prioritario:

Secondo Passaggio Come definire l'obiettivo (20 min.)

Specifico (chiaro, concreto)

Misurabile (monitorato)

Attuabile (realistico, raggiungibile)

Rilevante (importante, utile, stimolante)

Temporale (definito nei tempi)

Terzo Passaggio Pianifica le azioni (10 min.)

Stabilire le prime 3 AZIONI da fare entro una settimana.

Quarto Passaggio Verificare l'efficacia delle azioni durante il percorso

Tenere traccia scritta di tutte le attività e pianificare settimanalmente le ulteriori azioni da compiere per il raggiungimento dell'obiettivo

Monitorare i progressi consultando settimanalmente la traccia scritta delle attività

Ogni 3/6 mesi rifare l'esercizio della Ruota della Vita per verificare cosa è cambiato.

Determinazione, costanza e flessibilità nel fare correzioni durante il percorso sono fondamentali per ottenere dei risultati.

Al termine del workshop ciascuna persona scrive sulla lavagna una breve frase o parola che rappresenti ciò che ha guadagnato durante quella giornata. Condivisione finale con il gruppo **(15 min.)**

VALUTAZIONE

- ✓ Quali sono gli elementi di consapevolezza emersi, cosa hai guadagnato in questo tempo?
- ✓ Quali sono i punti di forza su cui puoi contare?
- ✓ Quali sono le risorse che ti aiuteranno?
- ✓ Che cosa hai bisogno di allenare (abilità, capacità, qualità, inclinazioni ecc.) per raggiungere i tuoi obiettivi?

Bibliografia

ALESSANDRO FERRARI (2021) Formatore (Ferrara)

PANNITTI A., ROSSI F. (2012). "L'essenza del coaching" Milano: Franco Angeli

<http://www.coachingstory.org/>

<https://positivepsychology.com/life-coaching-tools/>

IL TUO NOME: _____

Data: _____