



## Progetto 4Women

CONVENZIONE NUMERO 2020-1-DE02-KA204-007371

Erasmus+ KA2 Strategic Partnership

### Programma di formazione “Arte, Educazione Civica, Sport & Coaching per l’inclusione delle donne migranti”

Leader: Bida e V. (Germania)

Durata da Dicembre 2020 a Maggio 2022

**Unità sviluppata da Les 1000 et 1 mondes (France)**

#### **Arteterapia per il miglioramento delle abilità sociali delle donne migranti**

**Durata complessiva: 4 ore**

**Resilienza e resistenza attraverso l'arte, soprattutto attraverso l'arte del clown**

##### **Introduzione:**

Questo workshop mira a fornire strumenti per l'espressione individuale, in particolare dove gli individui non hanno accesso a tali strumenti.

Le nostre parole chiave sono:

Essere riconosciuto e riconoscersi,

Benessere e risveglio,

Identità e appartenenza,

Essere nel “qui e ora” per crescere e svilupparsi.

Il clown può frequentare tutti i tipi di ambienti e situazioni grazie alla sua adattabilità.

Lui/Lei trova espressione nel fatto di “essere sè stesso”.

Non è necessaria alcuna abilità particolare.

L'unica condizione è che i partecipanti si permettano di liberare il proprio io interiore, permettere a sè stessi di vivere l'esperienza e rispettare il modo in cui gli altri vivono quell'esperienza.

L'arte-terapeuta è il garante del quadro e del processo.

Promuove l'opportunità per ogni persona di scoprire questo particolare aspetto di loro stessi.

Rassicura le persone sulla possibilità di esprimersi liberamente. Non giudica gli altri.



## METODOLOGIA

### **Il cerchio**

Il Cerchio offre uno spazio sicuro, un'energia di gruppo e gli occhi di tutti su tutti. È l'inizio del nostro lavoro.

### **Rilassamento**

Una migliore riconnessione con sè stessi, con il proprio respiro e per rilasciare le tensioni del corpo e connettersi meglio con gli altri.

### **Risvegliare il corpo**

Ci muoviamo gentilmente con la musica per scaldare i nostri corpi, ognuno a suo modo. Diversi tipi di giochi i cui obiettivi sono:

coesione, "smetti di pensare", immaginazione e fiducia.

Il gioco permette ai partecipanti di entrare in uno stato d'animo favorevole a:

- stabilire un quadro rassicurante,
- lavorare insieme,
- non giudicarsi o confrontarsi con gli altri,
- accettare gli errori e proseguire,
- godere dell'interazione con gli altri,
- promuovere l'autostima e il rispetto per gli altri,
- facilitare l'espressione in uno spazio immaginario,
- fare le cose con gli altri significa anche fare le cose per sè stessi.

I giochi si svolgono in momenti diversi durante il workshop.

Questi giochi sono senza competizione o esclusione (nessun perdente o vincitore).

### **Scoprire il clown in sè stessi**

Vengono fornite istruzioni che consentono di allestire un rituale di recitazione per il clown.

Il partecipante può ancorarsi al momento presente ("qui e ora").

Il processo di espressione non richiede conoscenza o teorizzazione intellettuale.

La maschera (il naso del clown) permette ai partecipanti di entrare in un altro universo. Il naso è una trasformazione che rimanda all'ingenuità, all'innocenza del bambino che scopre il mondo che lo circonda.

Il partecipante diventa centrato su sè stesso durante assoli o duetti con o senza sceneggiatura.

Affidarsi allo sguardo degli altri partecipanti, essere supportati dal coaching dell'arte-terapeuta crea un ambiente rassicurante.

L'"Approccio centrato sulla persona" (Karl ROGERS) fornisce un quadro chiaro e non giudicante che è garantito dal facilitatore. Ognuno è sia attore che spettatore.

La recitazione del clown è giusta.

Il partecipante impara a scartare il giudizio degli altri o ciò che pensa che gli altri possano pensare. Non cerca di fare o di mostrare.



Non cerca l'azione ma piuttosto accoglie ciò che sta accadendo nel qui e ora: questo esercizio si ancora nel presente e si disconnette dal passato, dal rimpianto o dalla preoccupazione per il futuro.

Quello che succede è giusto.

Dopo aver recitato, i partecipanti sono invitati a descrivere cosa hanno provato durante l'attività e come si sono sentiti dopo. L'obiettivo non è commentare o valutare la propria performance. Ogni partecipante descrive liberamente le proprie impressioni immediate in modo semplice e sincero.

#### **Chi guida?**

Un arte-terapeuta ma potrebbe esserci un'altra persona che osserva.

#### **Per chi?**

Un gruppo da 6 a 10 persone massimo.

Cuscini e sedie per ogni partecipante, un paravento, un dispositivo per la musica, nasi rossi, un baule da costumi (minimo cappelli, sciarpe se possibile).

#### **Quanto dura?**

Un minimo di 4 ore consente ai partecipanti di avanzare verso il loro primo assolo da clown.

### **Piano della lezione**

Incoraggia e responsabilizza le donne a connettersi con le loro emozioni e sentimenti e a trovare un modo per esprimerli. Attraverso le pratiche artistiche sperimentiamo il rilascio dell'ansia e l'affrontare gli sguardi degli altri senza autocensura.

### **ATTIVITA'**

1. Costruisci una cerchia di partecipanti
2. Presentarsi al gruppo con 3 domande: \*  
Come mi chiameranno le persone durante la sessione?  
Cosa vedo nella parola pagliaccio?  
Un evento che mi è successo nel giro di un anno.
3. Rilassamento in musica. Rilascio tutto il corpo e mi concentro sul respiro.
4. Risvegliare dolcemente il corpo con la musica fino alla danza libera.
5. 4 tipi di giochi senza competizione o esclusione (possiamo concentrarci su un tipo o l'altro riguardo alle esigenze del gruppo):
  - Basta pensare
  - Coesione del gruppo
  - Immaginazione
  - Fiducia
6. Il rituale del naso rosso in cerchio. Come indossarlo. La magia del pagliaccio. I passi del clown.
7. Scoprire i pagliacci con il naso rosso in molti modi.
8. Concedersi una pausa mentre i partecipanti rimangono fuori dalla stanza del workshop. Lo spazio si trasforma in un teatro.



9. Ognuno fa uno spettacolo di clown di 3 minuti su musica (scelta dall'arte-terapeuta) al pubblico (gli altri partecipanti).

Una semplice scena per presentarti. Entra, entra in contatto con il pubblico, presentati, festeggia con il pubblico, esci.

Torna davanti al pubblico senza il naso rosso. Esprimi come mi sentivo sul palco e come mi sento ora.

10. Ritorna al cerchio. Riconnettiti con te stesso in silenzio.

11. Alcune ultime parole di ogni partecipante al cerchio.

12. Compila il modulo di valutazione

### **VALUTAZIONE / RIFLESSIONE**

Un ultimo cerchio permette a tutti di dire un'ultima parola al gruppo e/o all'arte-terapeuta per concludere il workshop.

Ad ogni partecipante viene consegnato un documento individuale per rispondere con parole o disegni alle seguenti domande:

Mi sono sentito a mio agio e in un ambiente sicuro?

Come ho visto il mio rapporto con l'arte-terapeuta, con gli altri partecipanti?

Cosa ho imparato su me stesso, sugli altri?