

Coltivare consapevolezza e resilienza per una pensione appagante

Pubblico target

I workshop sono rivolti agli anziani di età superiore ai 60 anni.

Obiettivo

Familiarizzare i partecipanti con le pratiche di consapevolezza e le tecniche REMIND. Introdurre esercizi pratici di consapevolezza per costruire la resilienza verso un pensionamento appagante.

Materiali necessari

Sedute comode

- quaderni o carta
- penne o matite
- dispense

Tempo	Argomento	Contenuto
Dalle 00:00 alle 00:10	Introduzione	Benvenuto e introduzione (10 min)
Dalle 00:00 alle 00:01		Breve introduzione del/i formatore/i e/o facilitatore/i (1 min) La/le persona/e si presentano, illustrando il proprio background e il ruolo nel workshop.
00:01 – 00:08		Tutti i partecipanti si presentano (7 min) Le persone condividono i loro nomi, lo stato di famiglia e le sfide del pensionamento. Si consiglia ai facilitatori di incoraggiare i partecipanti a condividere quanto più possibile di sé stessi, a loro agio, e di dare loro il tempo di cui hanno bisogno, senza fretta. Si consiglia di preferire l'estensione della sessione, se necessario.



Tempo	Argomento	Contenuto
00:08 – 00:10	Presentazione degli obiettivi e della struttura del training (2 min)	Breve panoramica degli obiettivi della sessione (mindfulness e resilienza). Distribuzione del materiale formativo e dell'ordine del giorno.
Dalle 00:10 alle 00:18	Parte teorica: Comprendere la consapevolezza e la resilienza	Definizione e importanza (8 min) Definizione di consapevolezza e resilienza nel contesto pensionistico (presentazione ppt). Vantaggi: gestione dello stress, accettazione del cambiamento, affrontare la solitudine (presentazione ppt).
00:18 – 00:20		Discussione e riflessione (2 min) I partecipanti condividono le loro esperienze sulle sfide della pensione. Chiedi: "Come gestisci attualmente lo stress e i cambiamenti della vita in pensione?"
Dalle 00:20 alle 00:50	Abilità e tecniche pratiche	Tecniche di promemoria (30 min)
00:20 – 00:22		Panoramica sull'impegno riflessivo, la consapevolezza consapevole, l'ascolto intenzionale, l'accettazione non giudicante e l'empatia profonda (2 min)

Tempo	Argomento	Contenuto
		Tecnica di diario consapevole (15 min)
00:22 – 00:24	Introduzione al Mindful Journaling (2 min)	Breve spiegazione di cosa sia il mindful journaling. Tenere un diario consapevole significa scrivere in modo riflessivo e presente, osservando pensieri ed emozioni senza giudizio. Benefici per gli anziani: riduzione dello stress, chiarezza emotiva, autoriflessione, promozione della resilienza.
00:24 – 00:25	Impostazione per la tenuta del diario (1 min)	I partecipanti tirano fuori i loro quaderni (o fogli di carta) e una penna.
00:25 – 00:27	Richiesta guidata n. 1: Gratitude (2 min)	Istruzioni: "Inizia scrivendo tre cose per cui sei grato oggi. Possono essere grandi o piccole, qualunque cosa ti venga in mente." Incoraggiateli a concentrarsi sui sentimenti associati alla gratitudine mentre scrivono.
00:27 – 00:29	Prompt guidato n. 2: Osservare le emozioni (2 min)	Istruzioni: "Ora, rifletti sul tuo attuale stato emotivo. Scrivi come ti senti in questo momento, senza giudizio." Incoraggiare i partecipanti a osservare le emozioni senza etichettarle come "buone" o "cattive".
00:29 – 00:31	Suggerimento guidato n. 3: riflessione sulla giornata (2 min)	Istruzioni: "Infine, rifletti su un evento o momento significativo della tua giornata. Descrivilo in dettaglio. Cosa hai notato? Come ti sei sentito?" Incoraggiateli a concentrarsi sui dettagli sensoriali e sulle loro risposte interne.



Tempo	Argomento	Contenuto
00:31 – 00:34	Scrivere in silenzio (3 min)	Dai ai partecipanti 3 minuti per continuare a scrivere in base a qualsiasi pensiero o sensazione emerga. Ciò consente una scrittura libera e un'esplorazione più approfondita.
00:34 – 00:38	Chiusura e riflessione (4 min)	Chiedere ai partecipanti di riflettere brevemente su come si sono sentiti durante la scrittura del diario. Incoraggiarli a provare a tenere un diario consapevole ogni giorno per l'autoconsapevolezza e l'equilibrio emotivo, descrivendo o distribuendo materiali contenenti le linee guida dettagliate che seguono. Ringraziate i partecipanti per il loro impegno.
	Linee guida dettagliate per un diario consapevole	1. Crea uno spazio tranquillo: • Riservate 5-10 minuti al giorno in un ambiente tranquillo e confortevole, privo di distrazioni. Iniziate con respiri profondi per radicarvi. 2. Utilizzare spunti di scrittura: • Domanda di gratitudine: "Per cosa sono grato oggi?" • Emotion Check-In: "Come mi sento in questo momento? Quali emozioni sto vivendo" • Riflessione quotidiana: "Qual è stato un momento significativo oggi e come ho reagito?" 3. Scrivi senza giudizio: • Scrivi liberamente, senza preoccuparti della grammatica o della struttura. L'obiettivo è osservare i tuoi pensieri, sentimenti ed esperienze senza autocritica. 4. Sii presente: • Concentratevi sulle sensazioni, sui pensieri o sulle emozioni che emergono nel presente. Evitate di rivivere eventi passati o di preoccuparvi del futuro.

Time	Topic	Content
		5. Consistency is Key: Encourage participants to practice journaling regularly to experience its full benefits, such as stress relief and increased mindfulness.
	Mindful Journaling Prompts for Older Adults	“What is something new I’ve learned about myself in retirement?” “How can I embrace the changes I’m facing in life with more acceptance?” “What small joys did I experience today?”
		Mindful Breathing for Stress Relief and Emotional Calm (10 min)
00:38 – 00:40	Introduction to Mindful Breathing (2 min)	Briefly explain what mindful breathing is: focusing on the breath to promote relaxation and presence. Benefits for older adults: reduces stress, improves focus, increases calmness, and supports emotional well-being.
00:40 – 00:41	Preparation for the Exercise (1 min)	Instruct participants to sit comfortably, with their feet flat on the floor and hands resting on their lap. Ask them to gently close their eyes or soften their gaze.
00:41 – 00:46	Guided Mindful Breathing Exercise (5 min)	Step 1: Focus on the Breath (1 min) Step 2: Establish a Natural Breathing Rhythm (2 min): “Now breathe naturally. Focus on the sensation of air moving in and out of your nostrils or the rise and fall of your chest.” Step 3: Deepen Awareness (2 min): “Pay attention to how each breath feels. Notice any sensations in your body. If your mind wanders, gently bring your focus back to your breath.”

Tempo	Argomento	Contenuto
		5. La coerenza è la chiave: Incoraggiare i partecipanti a tenere un diario regolarmente per trarne tutti i benefici, come l'alleviamento dello stress e una maggiore consapevolezza.
	Suggerimenti per tenere un diario consapevole per gli anziani	"Cosa ho imparato di nuovo su me stesso in pensione?" "Come posso accogliere con più accettazione i cambiamenti che sto affrontando nella vita?" "Quali piccole gioie ho sperimentato oggi?"
		Respirazione consapevole per alleviare lo stress e la calma emotiva (10 min)
00:38 – 00:40	Introduzione alla respirazione consapevole (2 min)	Spiega brevemente cos'è la respirazione consapevole: concentrarsi sul respiro per favorire il rilassamento e la presenza. Benefici per gli anziani: riduce lo stress, migliora la concentrazione, aumenta la calma e sostiene il benessere emotivo.
00:40 – 00:41	Preparazione all'esercizio (1 min)	Chiedete ai partecipanti di sedersi comodamente, con i piedi ben appoggiati sul pavimento e le mani appoggiate sulle ginocchia. Chiedete loro di chiudere delicatamente gli occhi o di abbassare lo sguardo.
00:41 – 00:46	Esercizio di respirazione consapevole guidata (5 min)	Fase 1: Concentrati sul respiro (1 min) Fase 2: Stabilisci un ritmo di respirazione naturale (2 min): "Ora respira naturalmente. Concentrati sulla sensazione dell'aria che entra ed esce dalle tue narici o sul salire e scendere del tuo torace". Fase 3: Approfondisci la consapevolezza (2 min): "Presta attenzione a come ti senti ogni respiro. Nota qualsiasi sensazione nel tuo corpo. Se la tua mente vaga, riporta delicatamente la tua attenzione sul tuo respiro".

Tempo	Argomento	Contenuto
00:46 – 00:47	Riflessione e controllo del corpo (1 min)	Chiedete ai partecipanti di prendersi un momento per valutare come si sente il loro corpo dopo l'esercizio. Incoraggiateli a notare eventuali differenze nel rilassamento o nella tensione.
00:47 – 00:50	Chiusura e incoraggiamento (2 min)	Rifletti brevemente su come la respirazione consapevole può essere utilizzata durante il giorno (ad esempio, nei momenti di stress o tensione). Incoraggiate i partecipanti a mettere in pratica questa semplice tecnica ogni giorno, anche solo per pochi minuti, descrivendo o distribuendo materiali contenenti le linee guida dettagliate che seguono. Ringrazia i partecipanti e invitali a porre eventuali domande.
	Linee guida dettagliate per la respirazione consapevole	Trova una posizione comoda: - Sedetevi su una sedia con i piedi ben appoggiati sul pavimento o sdraiatevi. Tenete la schiena dritta, le mani appoggiate sulle gambe o lungo i fianchi. - Concentrati sul respiro: - Chiudi delicatamente gli occhi o mantieni uno sguardo dolce. Inizia facendo respiri profondi, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Concentrati su come senti il respiro. - Respira in modo naturale: - Lascia che il tuo respiro si stabilizzi in un ritmo naturale. Concentrati sul salire e scendere del tuo torace o sulla sensazione dell'aria che entra e esce dalle tue narici. - Osserva le sensazioni senza giudizio: - Mentre respiri, osserva come si sente il tuo corpo. Se sorgono pensieri, notarli senza giudizio e riporta delicatamente la tua attenzione al tuo respiro.

Tempo	Argomento	Contenuto
		5. Usa il respiro come ancora: • Ogni volta che la tua mente vaga, riporta la tua attenzione sulla sensazione del respiro. Questa pratica aiuta a rimanere presenti e a ridurre lo stress.
	Suggerimenti per la pratica della respirazione consapevole	• Pratica ogni giorno: inizia con 5 minuti al giorno e aumenta gradualmente il tempo man mano che ti senti a tuo agio. • Usa la respirazione per alleviare lo stress: nei momenti di tensione o ansia, fermati per un minuto e fai respiri profondi per calmare la mente e il corpo.
00:50 – 01:00	Domande e risposte e conclusione (10 min)	Domande e risposte (5 min)
		Spazio aperto alle domande dei partecipanti: i partecipanti pongono domande sul materiale presentato.
		Riepilogo e conclusione (5 min) Riepilogo dei punti chiave: benefici della consapevolezza, strumenti pratici e tecniche. Incoraggiare la pratica continua delle tecniche apprese e distribuire ulteriori risorse.



Suggerimenti aggiuntivi

Crea un ambiente rilassato e confortevole

Assicuratevi che l'ambiente sia tranquillo, accogliente e fisicamente confortevole per i partecipanti. Disponete i posti a sedere in cerchio per promuovere l'inclusività. Prendete in considerazione l'idea di riprodurre musica di sottofondo rilassante prima di iniziare la sessione. Un ambiente confortevole incoraggia l'apertura e la concentrazione, specialmente per gli anziani, rendendoli più ricettivi alle pratiche di consapevolezza.



Suggerimenti aggiuntivi

Utilizzare un linguaggio gentile, chiaro e incoraggiante

Parla lentamente e chiaramente ed evita il gergo. Rassicura i partecipanti che non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" per praticare la consapevolezza. Concentrati sull'aiutarli a sentirsi a proprio agio con il processo. Alcuni partecipanti potrebbero essere nuovi alla consapevolezza e potrebbero sentirsi in imbarazzo. Istruzioni semplici e di supporto li aiuteranno a rafforzare la loro sicurezza.

Enfatizzare il ritmo personale

Incoraggia i partecipanti a muoversi al proprio ritmo durante gli esercizi. Fai sapere loro che è accettabile fare una pausa se necessario e che possono adattare la loro pratica al loro livello di comfort. Alcuni anziani possono avere limitazioni fisiche o emotive. Riconoscere il ritmo personale aiuta a creare un'atmosfera compassionevole e non giudicante.

Guida con segnali visivi e verbali

Utilizzare sia istruzioni verbali che semplici supporti visivi (ad esempio, diagrammi o slide di respirazione) per guidare i partecipanti attraverso esercizi come la respirazione consapevole o la scrittura di un diario. Dimostrare brevemente gli esercizi. Gli anziani possono trarre beneficio dal rinforzo visivo, rendendo il processo di apprendimento più semplice e coinvolgente.

Utilizzare esempi di vita reale

Incorporare esempi di come la consapevolezza può essere applicata nella vita quotidiana del pensionato, come la gestione delle emozioni quando si ha a che fare con la solitudine o i cambiamenti nella routine. Collegare gli esercizi a scenari di vita reale aumenta la pertinenza e l'utilità delle pratiche, aiutando i partecipanti a connettersi con il contenuto a livello personale.

Incoraggiare la riflessione attiva

Dopo ogni esercizio, invita i partecipanti a riflettere su come si sono sentiti durante la pratica. Fai domande come "Hai notato dei cambiamenti in come ti sentivi prima e dopo l'esercizio di respirazione?" o "Cosa hai scoperto durante la scrittura del diario?" La riflessione aiuta a rafforzare i benefici della pratica e consente ai partecipanti di condividere le loro esperienze personali, promuovendo una comprensione più profonda.





Suggerimenti aggiuntivi



Sun in the Age

Preparati alle risposte emotive

Siate sensibili alle potenziali risposte emotive, in particolare quando si discutono argomenti come stress, solitudine o cambiamento. Rassicurate i partecipanti che è normale provare varie emozioni durante gli esercizi di consapevolezza. Gli anziani potrebbero trovarsi ad affrontare importanti transizioni di vita. Un approccio compassionevole e di supporto li aiuterà a sentirsi al sicuro se emergono emozioni.

Fornire materiali da portare a casa

Offri ai partecipanti semplici dispense che riassumano gli esercizi e i suggerimenti trattati nel workshop. Includi alcuni spunti di consapevolezza e suggerimenti per continuare la pratica a casa. Avere qualcosa di tangibile da portare a casa incoraggia i partecipanti a continuare a praticare e rafforza l'apprendimento oltre la sessione.

Concedi tempo per domande e risposte e chiarimenti

Lascia spazio per le domande alla fine della sessione, non solo durante la conclusione. Incoraggia i partecipanti a chiedere chiarimenti durante gli esercizi, se necessario, e sii paziente con le risposte. Gli anziani potrebbero aver bisogno di più tempo per elaborare nuove informazioni e avere l'opportunità di fare domande renderà la sessione più interattiva ed efficace.

Costruisci una comunità di supporto

Incoraggia i partecipanti a connettersi tra loro e a condividere le loro esperienze di consapevolezza se si sentono a loro agio. Promuovi un senso di comunità lasciando tempo per brevi discussioni in coppia o in piccoli gruppi. Le connessioni sociali possono migliorare l'esperienza del workshop e creare un ambiente di apprendimento di supporto, particolarmente importante per gli anziani che potrebbero trovarsi ad affrontare l'isolamento.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union