

ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE DEGLI OGGETTI QUOTIDIANI

Pubblico target

I workshop sono rivolti ad adulti di età compresa tra 40 e 65 anni, con particolare attenzione agli anziani che soffrono di stress post-traumatico a causa della pandemia di COVID-19.

Obiettivo

Coltivare la consapevolezza del momento presente e l'impegno sensoriale attraverso l'esplorazione consapevole di oggetti di uso quotidiano, migliorando così il benessere emotivo dei partecipanti e riducendo lo stress.

Materiali necessari

Oggetti di uso quotidiano, come:

- una penna
- un ciottolo
- un frutto
- Musica (facoltativa, per creare un'atmosfera tranquilla)

Tempo	Argomento	Contenuto
dalle 0:00 alle 00:10	Introduzione	Benvenuto e introduzione (10 min)
		Breve introduzione del formatore
	Rompighiaccio veloce	I partecipanti si presentano (nome, esperienza con le tecniche REMIND) e condividono un oggetto che trovano interessante o significativo nella loro vita quotidiana.



Tempo	Argomento	Contenuto
		Presentazione degli obiettivi e della struttura dell'allenamento (5 min.)
		Presentare gli obiettivi e la struttura dei workshop
Dalle 0:10 alle 00:20	Input/Contesto teorico	Parte teorica (10 min.)
		Concetto di consapevolezza • Cos'è la consapevolezza? • I benefici della consapevolezza per il benessere mentale ed emotivo
		Introduzione all'esplorazione consapevole • Spiegazione della tecnica • Benefici in particolare per gli adulti di età compresa tra 45 e 65 anni e oltre (ad esempio, riduzione dello stress, migliore coinvolgimento sensoriale, benessere emotivo)
Dalle 00:20 alle 00:50	Esplorazione consapevole	Guida passo passo
		Preparazione (5 minuti) • Distribuisce piccoli oggetti di uso quotidiano (opzioni: un sasso, un pezzo di frutta, una penna, ecc.) • Assicurarsi che tutti siano seduti comodamente



Tempo	Argomento	Contenuto
		Pratica guidata (25 minuti) • Fase 1: Osservazione visiva (5 minuti) ◦ Osserva attentamente l'oggetto; nota i colori, le forme, le texture • Fase 2: Esplorazione tattile (5 minuti) ◦ Chiudi gli occhi, senti il peso, la consistenza, la temperatura dell'oggetto • Fase 3: Odore (5 minuti) ◦ Se opportuno, annusa l'oggetto e nota eventuali odori • Fase 4: Suono (5 minuti) ◦ Avvicinare l'oggetto all'orecchio, ascoltare eventuali suoni quando viene manipolato • Fase 5: Riflessione (5 minuti) ◦ Pensa all'origine e allo scopo dell'oggetto; nota eventuali pensieri o emozioni emergenti
00:50 – 00:55	Riflessione e discussione di gruppo	Condivisione di gruppo facilitata (5 minuti)
		• Incoraggiare i partecipanti a condividere le proprie esperienze e osservazioni. Discutere eventuali intuizioni o sentimenti sorprendenti emersi.



Tempo	Argomento	Contenuto
00:55 – 01:00	Domande e risposte e conclusione	Domande e risposte (5 min.)
		Spazio aperto per domande Rispondi a qualsiasi domanda o dubbio sulla pratica o sui suoi benefici
		Riepilogo Riepilogo dei punti chiave Fornire suggerimenti per incorporare l'esplorazione consapevole nella vita quotidiana



Suggerimenti aggiuntivi

Stabilire un rapporto

Mentre condividi il tuo background, includi una storia personale o un'esperienza relativa alla mindfulness. Questo può aiutare i partecipanti a sentirsi più connessi e coinvolti fin dall'inizio.

Crea un'atmosfera calma

Inizia con un momento di silenzio o un breve esercizio di respirazione per impostare un tono consapevole per la sessione. Questo può aiutare i partecipanti a rilassarsi e a essere più presenti.

Incoraggiare l'apertura

Invita i partecipanti a condividere non solo la loro esperienza con l'alimentazione consapevole, ma anche le loro aspettative per la sessione. Questo può aiutare a identificare obiettivi comuni e adattare la sessione di conseguenza.

Coinvolgere tutti i partecipanti

Fai domande aperte per assicurarti che più partecipanti contribuiscano. Ad esempio, "Cosa pensi che accada quando mangiamo senza pensarci?" o "Come ti senti dopo un pasto quando sei stato distratto?"

Riconosci tutte le risposte

Mostra apprezzamento per ogni contributo, che il partecipante sia esperto o nuovo alla pratica. Ciò crea un ambiente di supporto e inclusivo.

Collegamento alla vita quotidiana

Fornire esempi pratici di come l'alimentazione consapevole può essere applicata in situazioni quotidiane (ad esempio, durante la colazione, mentre si fa uno spuntino o in contesti sociali). Ciò aiuta i partecipanti a capire come si adatta alle loro routine.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union