



It Starts With Me: Descrizione Workshop

Data d'inizio: 1/9/2023

Durata: 25 mesi



It starts with me

Key action: Partnership for cooperation and exchange of practices

Action Type: Cooperation partnership in youth

Project coordinator: Caprifolen voltigeclubb (Sweden)



TABLE OF CONTENT

1. INTRODUZIONE	3
2. Workshop Greco.....	4
3. Workshop Italiano.....	5
4. Workshop Maltese.....	6
5. Workshop Sloveno	7
6. Workshop Spagnolo.....	8
7. Workshop Svedese.....	9
8. RIASSUNTO.....	11



1. Introduzione

Il progetto Erasmus+ It Starts With Me (ISWM) è nato dall'opinione che il potenziale di leadership sia universale, e che anche le persone con disabilità, troppo spesso escluse dai percorsi tradizionali di leadership, hanno una forza e una prospettiva inestimabile, che può arricchire la leadership in tutti i settori della società. Riconoscendo questo, ISWM ha unito partner da sei diversi Paesi europei: Grecia, Italia, Malta, Slovenia, Spagna e Svezia, per sviluppare un quadro completo con lo scopo di equipaggiare i partecipanti con le abilità, fiducia e mindset necessari per entrare ed eccellere nei ruoli di leadership.

Al cuore del progetto c'è il concetto della leadership inclusiva: un modello che avvalorava la diversità, l'empatia, la collaborazione e l'accessibilità come componenti integrali per una leadership efficace. Per ottenere questo, i partner hanno identificato sei pilastri che formano la base di una leadership inclusiva: Organizzazione e Pianificazione, Iniziativa, Stimolazione, Inclusione e Altruismo, Facilitazione e Strutture, Public Speaking e Comunicazione. Ogni partner ha assunto la responsabilità di progettare e creare un workshop dedicato a uno di questi pilastri, assicurandosi che il programma generale rifletta un'ampia gamma di prospettive culturali, metodi d'insegnamento, ed esperienze di vita.

Questo approccio collaborativo e transnazionale è risultato in un curriculum formativo coeso, pratico, e facile da adattare, creato per potenziare gli individui e riconoscere le loro abilità, sfidare le barriere all'inclusione, e perseguire attivamente opportunità di leadership nelle loro comunità e luoghi di lavoro. Questo documento riporta una descrizione di ognuno dei sei workshop.



2. Workshop Greco: Capire la disabilità

Questo workshop affronta l'elemento cruciale nella leadership dello sfidare l'Inclusione/Altruismo a testa alta. L'obiettivo principale è semplice: convincere i partecipanti a smettere di vedere la disabilità come un difetto personale e iniziare a vederla attraverso il Modello Sociale. Vogliamo dimostrare che sono l'ambiente e le strutture sociali, non la difficoltà dell'individuo, a creare barriere ed esclusione. Alla fine, tutti capiranno che la vera accessibilità significa cambiare atteggiamenti e aggiustare i sistemi, non cercare di aggiustare le persone.

Workshop

1. Fase Fondativa: Il modello sociale

La sessione inizia con una chiara introduzione al Modello Sociale. Usiamo il breve video animato, "Alziamo il tetto - Un modello sociale di disabilità", come nostra risorsa centrale. Il film racconta la storia divertente ma acuta di un uomo "troppo alto" per il mondo, rendendo immediatamente chiaro come l'esclusione derivi dal design, non dall'individuo. Forniamo descrizioni visive se necessario, e il punto chiave è memorabile: leadership significa alzare il tetto, non aggiustare la persona.

2. Fase Esperienziale: Le sfide

Questo è il cuore del workshop. Inseriamo i partecipanti in sei attività stimolanti che simulano le barriere del mondo reale. L'idea è quella di rendere la "Sfida all'inclusione" un'esperienza reale e sentita. I partecipanti affrontano l'esclusione in prima persona, spingendoli a chiedersi: chi viene escluso, quando e perché?

Le sei sfide includono:

- Correre in linea retta (5 min)
- Guardare un video con descrizione audio (5 min)
- Ballare il limbo (passare sotto una sbarra di 1.50 m bar) (10 min)
- Guardare un video con solo il linguaggio dei segni (5 min)
- Muoversi in uno spazio affollato con confini fisici definiti (5 min)
- Una sessione di degustazione alla cieca, con sapori contrastanti come biscotti, formaggio, limone e peperoncini (10 min)

3. Fase riflettiva e di chiusura

Concludiamo con una discussione di gruppo facilitata in cui i partecipanti condividono le loro riflessioni e discutono di come sono cambiate le loro opinioni sull'accessibilità e sull'inclusione. Usiamo Mentimeter per un feedback rapido e interattivo e chiudiamo con un'attività leggera e ludica per assicurarci che i messaggi chiave rimangano positivi e memorabili.



3. Workshop Italiano: Organizzazione e pianificazione

Questo workshop affronta Organizzazione e Pianificazione esplorando l'architettura relazionale: il modo dinamico, spesso invisibile, in cui ci connettiamo e ci organizziamo all'interno di un gruppo. Invece di concentrarci su regole rigide o gerarchie formali, scopriamo come un forte coordinamento e una leadership possono emergere naturalmente dal movimento, dalla consapevolezza e dalla fiducia condivisi. Utilizzando attività divertenti basate sul corpo, questa sessione aiuta i partecipanti a sviluppare consapevolezza spaziale, concentrazione e responsabilità condivisa, rendendoli più adattabili ed efficaci nel lavorare verso qualsiasi obiettivo comune.

Workshop

Questa sessione si compone di cinque fasi collegate, sviluppando la concentrazione del gruppo, aumentando la fiducia, e affinando la capacità di pianificare e organizzare in gruppo.

1. Creare Concentrazione e Calore

Iniziamo creando rapidamente concentrazione e connessione. Il rituale d'apertura è semplice: si forma un cerchio, il facilitatore applaude, e tutti fanno rapidamente contatto visivo con un'altra persona, poi altre, finché il facilitatore applaude di nuovo. Si tratta di un esercizio breve e intenso che crea subito concentrazione.

2. Prima esperienza: osservare e relazionare

La camminata delle statue insegna ai partecipanti a essere attenti e reattivi. Camminiamo liberamente nella stanza finché un segnale dice a tutti di fermarsi in una posa. Poi, il gruppo si divide. Metà rimane in posa, mentre l'altra osserva. Se un osservatore trova una posa interessante, l'approcciano, creando una nuova statua legata ad essa e liberando l'altra persona. Il gioco continua con nuove forme e relazioni che si evolvono costantemente. Si tratta di un buon modo per notare gli altri, reagire con attenzione, e capire come l'azione di un singolo può cambiare un intero spazio condiviso.

3. Seconda esperienza: creazione collaborativa

Sculture viventi è il cuore del workshop. I partecipanti formano dei piccoli team multinazionali. In ogni gruppo, due persone si offrono volontarie come statue, e il resto sono scultori.

4. Movimento del gruppo e leadership condivisa

L'energia cambia quando i partecipanti ritornano a una delle loro statue preferite. Quando il "museo chiude", le statue prendono vita, muovendosi a ritmo di musica mentre integrano degli elementi nella loro forma finale. Infine l'intero gruppo si muove insieme, trasformando la stanza in uno spazio dinamico con ritmo e movimenti condivisi. Questa danza collettiva cattura l'essenza dell'organizzazione relazionale - è fluida, reattiva, e totalmente inclusiva.



5. Closing Ritual: Handing Over the Baton

To finish, we repeat the Eye Contact Ritual, but with a significant difference: this time, a participant chosen by the group gives both the first and the final clap. This small but symbolic moment celebrates the trust built and the shared leadership competence developed throughout the session.

4. Workshop Maltese: Facilitazione e Struttura

Questo workshop maltese si concentra su Facilitazione e Struttura, enfatizzando il ruolo di un leader nel creare un ambiente didattico sicuro e inclusivo. L'obiettivo è fornire ai partecipanti le capacità essenziali per gestire le dinamiche di gruppo, assicurando un'equa partecipazione, e gestendo una sessione attraverso delle fasi chiare. Utilizzando degli strumenti semplici ma efficaci - dal rompere il ghiaccio alla restituzione e valutazione di contenuti - il workshop insegna che un facilitatore forte crea una struttura che permette a tutti, indipendentemente dalle abilità, di contribuire e imparare.

Workshop

Questa sessione pone le basi per condurre un workshop ben strutturato, insegnando come muoversi agilmente tra connessioni, istruzioni, e partecipazione attiva.

1. Avviare la connessione e fiducia

Per stabilire un'atmosfera positiva e sicura, la sessione inizia con un gioco per conoscersi. I partecipanti lanciano una palla in una scatola, e se riescono a centrarla condividono qualcosa che gli piace; se invece mancano la scatola condividono qualcosa che non gli piace. Questa semplice attività crea energia nel gruppo e un ambiente controllato per condividere dettagli personali.

2. Distribuzione strutturata di contenuti

Il cuore del workshop è mostrare le pratiche migliori per poter distribuire contenuti chiari e strutturati. I facilitatori conducono una presentazione formale incentrata sulla domanda "Cos'è un workshop?". Questo sarà un esempio di come organizzare e fornire informazioni efficacemente. Subito dopo questa presentazione, ai partecipanti viene data carta e penna per dare una loro definizione di workshop. Questo assicura l'apprendimento dei contenuti e incoraggia la comprensione in modo interattivo.

3. Coinvolgimento interattivo e conclusione

La sessione si muove su un piano più interattivo utilizzando la sciarada. Questa attività fornisce un metodo non verbale strutturato e divertente per far interagire il gruppo, ed è uno strumento per gestire e aumentare l'energia del gruppo. La sciarada rinforza il principio inclusivo che la comunicazione non si limita alle parole. Quest'attività coinvolgente è un modo pratico per chiudere la sessione, rafforzando al tempo stesso la collaborazione e l'adattabilità, caratteristiche chiave per qualsiasi facilitatore efficace.



5. Workshop sloveno: Public Speaking

Questo workshop sloveno esplora il Public Speaking non attraverso discorsi formali, ma attraverso la lente dinamica della performance creativa e delle presentazioni interculturali. Usando la figura dell'eroe nazionale sloveno Kekec come argomento, l'obiettivo è aumentare la sicurezza in sé quando si parla in pubblico, e la loro abilità di utilizzare diversi media di comunicazione - recitazione, musica, arte - per dare un messaggio coinvolgente. Questo approccio teatrale incoraggia tutti a fare pratica con la presenza scenica e la comunicazione non verbale in un ambiente divertente, inclusivo e sicuro.

Workshop

Questa sessione di un'ora si svolge in uno stile teatrale e coinvolgente che richiede una continua partecipazione del pubblico.

1. Introduzione culturale e performance (fase iniziale)

La sessione inizia con un piccolo gruppo di partecipanti che prepara il terreno per una breve rievocazione di una scena famosa dell'eroe del folklore locale. Segue una performance musicale collettiva dove usano degli strumenti (sonagli, triangolo...) per dare un ritmo e cantare o raccontare la storia dell'eroe. Quest'apertura stabilisce fiducia nella performance e incoraggia una proiezione vocale attiva.

2. Presentazione creativa e Contesto (Facilitazione)

L'energia verrà spostata per una presentazione formale fatta dai facilitatori, che spiegheranno l'importanza culturale di questo eroe locale e il significato della canzone o storia. Allo stesso tempo il testo della canzone o della storia verrà trascritto su un foglio di carta o una lavagna. Questa trascrizione diventerà il nucleo centrale del workshop. Questo mostra un metodo efficace per dare informazioni, un elemento chiave del public speaking.

3. Preparazione del gruppo e consegna (presentazione creativa)

A questo punto, il pubblico sarà diviso in gruppi e incaricato di tradurre (se siamo in un contesto internazionale) o interpretare la canzone/storia a modo loro, e preparare una presentazione creativa (cantando, ballando, disegnando o recitando) per condividere questa nuova versione.

Dopo 25 minuti di preparazione (con il supporto dei partecipanti sloveni e una continua traduzione in inglese), gli ultimi 25 minuti sono dedicati interamente alla presentazione del lavoro di ogni Paese. Questo segmento conclusivo è la prova finale del public speaking, e richiede al gruppo di organizzarsi, performare e connettersi con il pubblico usando delle capacità comunicative creative ed energiche.



6. Workshop spagnolo: Prendere l'iniziativa

Questo workshop riguarda il concetto dell'iniziativa concentrandosi sulla sperimentazione attiva. L'obiettivo chiave è far sentire i partecipanti sicuri nell'intraprendere azioni, guidare la comunicazione, e adattarsi in modo creativo a situazioni inaspettate. Attraverso una serie di esercizi di improvvisazione, il workshop contribuisce a creare delle capacità essenziali come la comunicazione non verbale, il problem solving, e l'abilità di organizzare un'attività collaborativa - tutte componenti chiave del prendere l'iniziativa in qualsiasi situazione.

Workshop

La sessione è strutturata in una serie di sette brevi attività che aumentano la fiducia in sé stessi nel guidare, seguire ed adattarsi.

- 1. Connettersi e rispecchiarsi:** il workshop inizia con due rapidi riscaldamenti per sciogliere il corpo e stabilire una connessione immediata. *Nomi con un gesto e un suono* richiede ai partecipanti di inventare e condividere un modo unico di presentarsi, che il gruppo ripete. Questo dà inizio alla comunicazione espressiva.
- 2. Fai un suono e ripetilo:** dove i partecipanti fanno pratica sia nel guidare che nel seguire: una persona guida l'altra attraverso movimenti speculari mentre utilizza spiegazioni chiare e sonore, spesso incorporando il tocco per guidare, a seconda del comfort della coppia.
- 3. Il potere della persuasione:** A questo punto inizia l'attività *Vieni con me - convincere ma non forzare*. È la prima prova del prendere l'iniziativa. I partecipanti devono invitare verbalmente qualcuno a fare un'attività usando solo la sua voce. L'esercizio non riguarda la persuasione, ma il misurare le reazioni e fare pratica nello spiegare un'idea agli altri senza utilizzare la forza.
- 4. Adattarsi spontaneamente:** Il gioco *Cosa stai facendo?* è un esercizio di improvvisazione che rafforza l'adattabilità. Una persona inizia un'azione, e un'altra chiede cosa sta facendo. Al che la prima persona risponde con un'azione completamente diversa. La seconda persona ripete questa nuova azione. L'esercizio incoraggia la spontaneità, e chiede ai partecipanti di usare chiaramente le loro voci così che tutti possano adattarsi ai costanti cambiamenti.



5. Espressione individuale e consapevolezza sensoriale: Queste due attività promuovono l'iniziativa creativa. In *Svegliarsi* i partecipanti devono recitare in slow motion la loro routine mattutina, usando il corpo e la voce per condividere un'esperienza privata e personale.

6. Poi, **Textures** chiede ai partecipanti di scegliere un oggetto immaginario e usare il loro corpo per esprimere com'è - morbido, duro, appiccicoso etc. Entrambe le attività richiedono ai partecipanti di fare una performance creativa basata su un'idea o una sensazione.

7. Chiusura rilassante e leadership guidata: La sessione si conclude con un massaggio di gruppo. L'elemento chiave è l'iniziativa guidata: un leader scelto spiega quali parti del corpo saranno massaggiate, dando un esempio calmo di leadership chiara e organizzata, per portare il gruppo a una conclusione consapevole.

7. Workshop Svedese: Sciarada comunicativa

Il workshop svedese si concentra sul pilastro della Comunicazione, dimostrando che un scambio effettivo si estende oltre il semplice parlare. L'obiettivo centrale è promuovere consapevolezza su altri metodi comunicativi e costruire capacità pratiche per adattare i messaggi in modo chiaro e inclusivo. Attraverso una serie di sfide i partecipanti imparano a condividere e ricevere informazioni usando metodi verbali, non verbali e visivi, assicurando che la comunicazione sia effettiva nonostante barriere linguistiche e requisiti di accessibilità.

Workshop

Questa sessione usa una struttura dinamica e multi fase che muove ai partecipanti dall'esplorare mancanze comuni nella comunicazione al trovare soluzioni creative.

1. Attività di riscaldamento: rompere le catene della comunicazione

La sessione inizia con una variante del telefono senza fili per evidenziare quanto è facile sbagliare un messaggio quando ci si basa su un solo modello comunicativo:

- Telefono senza fili: passare un messaggio nel gruppo verbalmente.
- Disegnare sulla schiena: passare un messaggio non verbalmente (forma/simbolo).
- Telefono gestuale: passare un messaggio usando solo gesti e linguaggio del corpo.



2. Attività principale: Challenge di comunicazione collaborativa

L'attività centrale richiede al gruppo di affrontare problematiche comunicative reali sotto pressione:

Tema del gruppo e discussione

I facilitatori assegnano a ogni gruppo una challenge comunicativa (per esempio chiedere indicazioni per il bagno in un museo, ordinare cibo in un ristorante straniero, o trovare l'autobus giusto in stazione).

I gruppi discuteranno del tema assegnato, concentrandosi su due aspetti chiave: come comunicare il tema efficacemente e come affrontare le potenziali esigenze di accessibilità di ogni membro. Decidono come presentare l'argomento, includendo diverse modalità comunicative (gesti, parole...).

Presentazioni

Ogni gruppo presenta la sua soluzione agli altri partecipanti. Queste presentazioni sono il risultato principale, che dovrebbe mostrare sia la creatività che l'inclusività riflettendo il contributo collettivo del gruppo e la strategia di comunicazione.

3. Discussione e riflessione

Il workshop si conclude con una valutazione delle soluzioni create e una discussione sulle loro applicazioni pratiche:

- Riflessione di gruppo: I partecipanti discutono le presentazioni, concentrandosi su come ogni gruppo ha affrontato le barriere all'accessibilità e le sfide comunicative.
- Discussione sulle tecnologie assistive (opzionale): tempo permettendo la sessione può introdurre un semplice strumento comunicativo (per esempio app di sintesi vocali o board di immagini), spiegando ai partecipanti come si può utilizzare e condividendo con loro idee sul suo potenziale per rafforzare la comunicazione.

Questa struttura assicura che i partecipanti riescano a muoversi dal riconoscere i problemi a presentare e trovare delle soluzioni, rendendo l'apprendimento pratico e immediatamente rilevante per una leadership inclusiva.



8. Riassunto

Il progetto It starts with me (ISWM) ha promosso un nuovo modello di leadership concentrandosi su sei elementi interconnessi con l'obiettivo di rafforzare gli individui, in particolare quelli con disabilità, per essere leader inclusivi ed efficaci. Insieme i workshop sviluppati come parte del progetto, formano un curriculum che offre un nuovo paradigma di leadership inclusiva e collaborativa.

Il primo workshop, Challenging Inclusion & Altruism (Grecia), è un importante punto di partenza. Il workshop incoraggia i leader a cambiare il loro mindset sul modello sociale della disabilità, per capire che la leadership richiede di rimuovere le barriere ambientali e comportamentali, piuttosto che cambiare una persona per adattarla alla situazione. Questo approccio etico viene rafforzato dal workshop italiano Organisation and Planning. Superando le rigide strutture degli approcci tradizionali, queste fasi iniziali sono necessarie per dare le stesse opportunità a tutti gli individui. Questo approccio offre ai leader nuovi metodi per organizzare i gruppi basati sulla fiducia, consapevolezza non verbale e le necessità che emergono in uno spazio condiviso.

Con questa base, il curriculum di ISWM vuole costruire voce e proattività. Il workshop Initiative (Spagna) guida i partecipanti a diventare attivi, iniziare le azioni, adattarsi a nuovi sviluppi, e guidare gli altri attraverso una comunicazione non coercitiva. Questo approccio viene poi completato dal workshop Public Speaking (Slovenia), che si concentra sulla fiducia e sulla comunicazione attraverso performance creative. I leader imparano a connettersi al pubblico utilizzando il corpo, la voce, e altri media coinvolgenti, in modo teatrale.

Infine, l'ultimo pilastro assicura che la leadership sia accessibile e inclusiva. Il workshop Communication (Svezia) sviluppa le capacità per adattare la comunicazione, e insegna ai leader come superare le barriere linguistiche, sensoriali e all'accessibilità per assicurare la massima chiarezza ed inclusione.

Questo viene bilanciato dal workshop Facilitation/Structure (Malta), che insegna ai leader come gestire i processi di gruppo. Il workshop lo spiega con passaggi pratici: creare uno spazio sicuro, fornire del contenuto strutturato, e assicurare una partecipazione equa.

Nel suo insieme, il curriculum di ISWM modella un leader completo: qualcuno che è eticamente consapevole, strutturalmente organizzato, articolato in modo proattivo, altamente adattabile e fondamentalmente inclusivo in ogni azione che avvia.



It starts with me



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union