

2020-1-DE02-KA227-ADU-008006



Manuale



Cofinanziato
dall'Unione europea

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente le opinioni dell'autore, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Indice

Parte I: Contesto, fatti e lezioni apprese	3
Prefazione.....	3
1 Panoramica delle attività del progetto	4
2 Alcuni risultati sulla situazione e le esigenze delle donne migranti	6
3 Presentazione dei risultati del progetto.....	7
Workshop esplorativo	7
Workshop di apprendimento linguistico	8
Workshop sulla ricerca di lavoro	8
Workshop affermativo.....	8
4 Prima dei workshop: le partecipanti e le loro aspettative	9
5 I workshop di Creative Fem Power - prospettive nazionali.....	14
5.1 Workshop esplorativo	14
5.2 Workshop di apprendimento linguistico	20
5.3 Workshop sulla ricerca di lavoro	24
5.4 Workshop affermativo	28
6 Risultati dei workshop.....	32
7 Impatto sulle partecipanti.....	35
8 Impatto sui formatori e sulle organizzazioni partner.....	38
9 Le lezioni apprese - il punto di vista dei paesi.....	41
10 Conclusioni.....	43
Part2 II: Compendio di metodi creativi.....	44
Introduzione	44
Attività per il workshop esplorativo	45
Il mare di regole.....	45
La saponetta magica.....	47
Uno sguardo positivo sugli altri	48
Coniglietto, coniglietto, coniglietto	51
Attività per l'apprendimento linguistico	52
Parole preferite e cose che mi piacciono.....	52
Parole onomatopeiche	53
Poesia, racconti e pièce teatrali in collaborazione.....	54
Accettare e rifiutare.....	55
Regali mimati	56
Attività per la ricerca di lavoro	57
Concentrazione.....	57
Forme unite e stesso ritmo.....	58
Comunicazione non verbale	60
Attività per l'affermazione:.....	62
Creare il proprio Supereroe	62
Tecniche delle statue.....	63

Parte I: Contesto, fatti e lezioni apprese

Prefazione

Il progetto **Creative Fem Power** ha coinvolto quattro partner, provenienti da Germania (Sophia::Akademie gGmbH, Düsseldorf), Finlandia (Teatterimuseo, Helsinki), Italia (Eurocultura, Vicenza) e Slovenia (Društvo DISORA, Maribor).

Tutti i partner che hanno aderito al progetto **Creative Fem Power** avevano una precedente esperienza di lavoro con i migranti e le donne migranti, in quanto gruppo particolarmente svantaggiato per quanto riguarda l'integrazione. La Commissione europea riconosce che la padronanza della lingua del Paese ospitante e l'accesso al suo mercato del lavoro sono due fasi fondamentali del processo di integrazione per tutti i migranti. Tuttavia, a causa dei loro molteplici ruoli di madri, mogli e casalinghe, le donne migranti devono affrontare sfide uniche per compiere questi due passi essenziali. Il fatto che spesso provengano da società tradizionali in cui i ruoli femminili sono ampiamente predeterminati e limitati al nucleo familiare rende la loro sfida di integrazione ancora più grande. Di conseguenza, le loro possibilità di imparare la lingua del Paese ospitante e di trovare un impiego non sono pari a quelle degli uomini migranti. Questo dato è costantemente confermato dalla ricerca.

Dalla nostra pratica ed esperienza educativa, possiamo confermare che l'educazione e l'integrazione delle donne migranti è un processo impegnativo che presenta una serie di sfide specifiche sia per gli educatori che per le donne migranti. Come educatori e organizzazioni che si dedicano all'educazione e all'aiuto delle persone, abbiamo sentito il bisogno personale e professionale di affrontare questa sfida al meglio delle nostre capacità. Abbiamo deciso di utilizzare la creatività come mezzo di comunicazione, educazione ed emancipazione perché va oltre le parole, il linguaggio, l'identità culturale o l'ideologia. È il più elementare denominatore comune dell'espressione umana, disponibile per chiunque abbia la possibilità di scoprirla dentro di sé.

Abbiamo sviluppato un'idea di curriculum basato sulla creatività per una serie di quattro laboratori che si completano a vicenda, ma che possono essere utilizzati anche separatamente se la situazione lo richiede. I laboratori mirano a scoprire e affermare i talenti e il potenziale creativo delle donne migranti, a insegnare loro alcune competenze e strategie utili per migliorare l'apprendimento della lingua e la ricerca di un lavoro e, cosa forse più importante, a metterle in grado di usare la loro creatività e le loro capacità al massimo delle loro potenzialità.

Attraverso l'uso di metodi creativi, abbiamo voluto intensificare il dialogo con le donne migranti per conoscere meglio i loro obiettivi di vita e le loro motivazioni, nonché i dubbi e le paure che nutrono nei confronti della vita in un Paese ospitante. Nel processo volevamo trovare e testare metodi creativi abbastanza semplici che permettessero a noi e ad altri educatori adulti di responsabilizzarle e guidarle verso i loro obiettivi.

Un altro obiettivo era quello di incoraggiare e motivare gli artisti a seguire il nostro esempio e ad usare le loro capacità creative e artistiche per aiutare le donne migranti a scoprire e affermare i

loro talenti e le loro capacità. Crediamo che l'apprendimento supportato da metodi creativi e artistici possa migliorare notevolmente la capacità di integrazione delle donne migranti e che il coinvolgimento degli artisti possa rendere i metodi ancora più efficaci. Allo stesso tempo, abbiamo voluto sottolineare l'importanza della creatività nel contesto dell'integrazione delle donne migranti e nell'educazione dei gruppi svantaggiati in generale.

Infine, abbiamo voluto sfruttare la natura internazionale e la portata del nostro partenariato per diffondere la consapevolezza dell'importanza di affrontare l'integrazione dei migranti in modo più coordinato e unitario. Questo è particolarmente importante quando si parla di donne migranti, poiché la storia dell'integrazione delle donne migranti è anche una storia di uguaglianza di genere, di diritti umani e di empowerment delle madri, che sono le principali responsabili dell'educazione dei bambini e dei giovani.

1 Panoramica delle attività del progetto

Il progetto **Creative Fem Power** è stato realizzato per un periodo di 24 mesi, da marzo 2021 alla fine di febbraio 2023. Il partenariato era composto da quattro organizzazioni provenienti da Germania, Italia, Finlandia e Slovenia. I partner differiscono per dimensioni, portata e natura delle loro attività, ma condividono il desiderio di esplorare le possibilità che la creatività offre al processo di integrazione degli immigrati, sempre importante e a volte banale.

Per realizzare tutti gli obiettivi del progetto e raggiungere i risultati desiderati, i partner hanno implementato una serie di compiti che hanno condiviso in egual misura. Qui di seguito forniamo una breve panoramica, in ordine cronologico, delle fasi e delle attività principali per dare al lettore una comprensione della pianificazione, della cooperazione e del lavoro che hanno portato alla creazione dei risultati del progetto.

Ricerca sui bisogni delle donne migranti

Sebbene avessimo una comprensione generale delle sfide che le donne migranti devono affrontare dopo l'arrivo nel Paese ospitante, volevamo approfondire la nostra comprensione e avere un quadro il più completo possibile. Ciascun partner ha cercato di descrivere le esigenze delle donne migranti dal proprio punto di vista, principalmente grazie all'esperienza acquisita lavorando con le donne migranti in passato e alla ricerca di varie pubblicazioni sull'educazione degli adulti e di articoli scientifici. Ogni partner ha preparato una sintesi dei risultati ottenuti che abbiamo utilizzato come linea guida per la preparazione e l'implementazione delle attività future.

Preparazione dei curricula dei workshop

Durante lo sviluppo dell'idea del progetto, abbiamo deciso di realizzare quattro workshop separati ma collegati tra loro. In base all'esperienza e alle competenze dei partner, a ciascuno di essi è stato assegnato lo sviluppo di un workshop.

Ricerca delle partecipanti

Successivamente, ogni partner ha cercato un gruppo di donne migranti disposte a partecipare al progetto, in particolare ai quattro workshop che abbiamo ideato. Si è trattato di una sfida diversa per ogni partner, poiché il numero di migranti a cui avevamo accesso variava notevolmente. Abbiamo utilizzato i nostri contatti professionali e talvolta personali per organizzare incontri con le potenziali candidate. Abbiamo presentato gli obiettivi e le attività del progetto in modo chiaro. A volte sono stati necessari altri incontri, ma alla fine abbiamo trovato tutte le partecipanti.

Realizzazione dei workshop

In ogni Paese partner abbiamo testato tutti e quattro i programmi dei workshop con le donne migranti precedentemente selezionate. Abbiamo seguito da vicino i laboratori, con alcune piccole modifiche dovute alle circostanze specifiche che ogni partner ha affrontato in relazione alle competenze, alle capacità e alle motivazioni delle donne migranti partecipanti. I laboratori sono stati realizzati nell'arco di alcuni mesi nella seconda metà del 2022. Ciascun partner ha adattato il ritmo e la durata delle sessioni di workshop agli orari piuttosto impegnativi delle donne migranti, che dovevano frequentare corsi di lingua e altre attività di integrazione e allo stesso tempo prendersi cura delle loro famiglie secondo i loro ruoli tradizionali.

Creazione dei risultati del Progetto

Dopo aver completato i workshop, svolto le interviste finali e raccolto le informazioni di valutazione, abbiamo apportato una serie di miglioramenti ai programmi dei workshop. Abbiamo anche creato questo manuale che descrive brevemente i risultati del progetto, l'impatto su tutte le partecipanti e le lezioni apprese, nella speranza di motivare, ispirare e guidare i futuri utenti dei risultati del progetto Creative Fem Power. Il manuale contiene anche un compendio di vari metodi artistici che sono stati utilizzati nella realizzazione dei laboratori e alcuni metodi suggeriti che i futuri utenti possono aggiungere alle loro attività.

Le attività sopra elencate sono solo le principali che hanno portato alla creazione dei risultati del progetto.

2 Alcuni risultati sulla situazione e le esigenze delle donne migranti

Tutti i Paesi partner (Italia, Slovenia, Finlandia e Germania) devono far fronte alla migrazione, anche se i Paesi di origine dei migranti sono diversi. L'80% dei migranti che entrano in Slovenia proviene dai Paesi dell'ex Jugoslavia. In Italia, la maggior parte dei migranti ha origine in Romania, Albania o Marocco, mentre la Germania conta la maggior parte dei suoi migranti dalla Siria, seguita da Afghanistan, Iraq e Iran. In Finlandia gli immigrati provengono principalmente da Russia, Turchia e Iraq. Anche se i Paesi di provenienza sono diversi, si possono trovare analogie per quanto riguarda la situazione delle donne migranti. La Germania e l'Italia hanno registrato un aumento della percentuale di donne migranti (6% in Germania) e ora le donne rappresentano circa la metà dei migranti nei Paesi partner.

Tuttavia, le donne migranti sono sottorappresentate nel mercato del lavoro. In Finlandia solo una donna migrante su due ha un lavoro. In Slovenia, solo il 20% delle donne migranti, a differenza dell'80% degli immigrati maschi, ha un impiego. In Germania, solo il 23% circa delle donne migranti ha un lavoro, rispetto al 71% delle cittadine tedesche. Le ragioni di questa situazione sono molteplici.

Nella maggior parte dei casi, le donne sono ostacolate nell'accesso al mercato del lavoro perché devono prendersi cura dei figli o di altri parenti. L'Italia ha dichiarato che, a differenza del 4% delle donne italiane, il 23% delle donne migranti deve prendersi cura dei propri figli perché non è disponibile un facile accesso all'assistenza all'infanzia. Inoltre, le differenze nei sistemi educativi portano a una svalutazione dei titoli di studio. Questo porta ad avere abilità e competenze inutilizzate. Purtroppo, le esperienze lavorative passate sono documentate in modo insufficiente, il che rende più difficile la candidatura a nuovi lavori. La mancanza di competenze linguistiche è un'altra barriera significativa all'occupazione e alla partecipazione in generale. In Germania, meno donne che uomini hanno completato un corso di integrazione, il che dimostra che l'apprendimento della lingua e la conoscenza della cultura sono spesso insufficienti per le donne. Non conoscere la lingua non solo rende difficile l'ingresso nel mercato del lavoro, ma ostacola anche l'interazione con i nativi e la costruzione di nuove relazioni sociali.

Gli svantaggi per le donne migranti sono numerosi e rendono più difficile l'integrazione. Ma questo significa che ci sono anche molti modi per migliorare la loro situazione. I possibili punti di partenza sono la ricerca di lavoro, l'istruzione, la salute, l'appartenenza sociale e la creazione di reti, l'inclusione politica, la prevenzione della segregazione abitativa e il miglioramento delle competenze linguistiche.

3 Presentazione dei risultati del progetto

Nell'ambito del progetto abbiamo prodotto diversi risultati che potranno essere utilizzati da educatori per adulti e altri soggetti coinvolti nell'integrazione delle donne migranti. Oltre a questo manuale che descrive le motivazioni, gli effetti, i metodi utilizzati e le lezioni apprese, abbiamo prodotto anche i curricula per quattro laboratori tematici: un laboratorio esplorativo, un laboratorio per l'apprendimento della lingua, un laboratorio per la ricerca di lavoro e un laboratorio per l'affermazione.

I laboratori sono descritti in dettaglio nei loro curricula dedicati, che contengono esercizi, istruzioni, risultati di apprendimento previsti e suggerimenti per gli educatori. Qui presentiamo una breve motivazione per ciascuno dei quattro laboratori come introduzione e come invito ad approfondirli e a utilizzarli nel vostro lavoro con le donne migranti.

Workshop esplorativo

In questo progetto abbiamo voluto lavorare con le donne migranti con metodi basati sul teatro per promuovere l'autostima, l'integrazione e l'apprendimento della lingua. In linea di principio, sono più numerosi i fattori che uniscono persone provenienti da contesti culturali diversi rispetto a quelli che li differenziano.

L'insegnamento della lingua può essere facilmente combinato con diversi metodi di insegnamento delle arti dello spettacolo. I nostri professionisti del teatro hanno sostenuto, aiutato e incoraggiato i migranti a raccontare le proprie storie; le loro voci sono state ascoltate e saranno viste nella società. Che tipo di pensieri e sentimenti hanno? Cosa vorrebbero dire e condividere? Ha aumentato il loro senso di autodeterminazione e la comprensione delle nuove possibilità che hanno in un nuovo ambiente? Portando l'esperienza artistica e le emozioni e i ricordi dei migranti nel loro processo di apprendimento di una lingua e di una cultura straniera, abbiamo sottolineato l'inclusione, l'attivismo e il dialogo interculturale. Come sappiamo, la lingua è una via d'accesso alla cultura.

Durante i laboratori abbiamo utilizzato vari tipi di metodi, come il rilassamento e l'improvvisazione. Recitando e creando scene abbiamo sviluppato, ad esempio, la comunicazione non verbale, il modo in cui si possono stabilire i propri confini o come considerare le altre persone e le capacità di cooperazione. Inoltre, abbiamo usato esercizi per trovare i propri punti di forza quando ci siamo esercitati in situazioni di ricerca di lavoro per migliorare le opportunità di lavoro. E, naturalmente, abbiamo scoperto diversi modi di raccontare storie, utilizzando ad esempio la poesia e il teatro dei burattini. Abbiamo anche usato i costumi teatrali per creare un personaggio che fosse totalmente diverso dal proprio. Come pensava, si muoveva, parlava e si comportava quella persona? Per praticare la lingua, tutte le attività si sono svolte in finlandese; se necessario, abbiamo usato il linguaggio dei segni o cercato parole di supporto in inglese.

Workshop di apprendimento linguistico

Nel nostro lavoro incontriamo spesso donne migranti che interrompono l'apprendimento della lingua perché sono incinte o perché altri impegni familiari sembrano più importanti per loro.

Per questo motivo, ci è sembrato importante creare un laboratorio rivolto alle donne migranti, in cui esse trovino l'opportunità di proseguire l'apprendimento della lingua con gioia e impegno. Attraverso i metodi creativi siamo riusciti a rafforzare la motivazione in modo divertente. Anche l'idea della partecipazione poteva essere implementata in questo modo. Non ci siamo preoccupati tanto di trovare nuovi metodi per l'acquisizione della lingua, quanto di scoprire la varietà di possibilità della nuova lingua e di stabilire un legame personale. L'obiettivo era anche quello di rafforzare la fiducia in se stessi in relazione alle proprie possibilità.

Le nostre aspettative di una maggiore motivazione sono state alla fine superate, poiché le donne migranti coinvolte si sono dimostrate fresche e nuove nel loro impegno a seguire ulteriori corsi di lingua dopo questo workshop.

Workshop sulla ricerca di lavoro

Per le donne, avere un lavoro è sinonimo di indipendenza. Per le donne migranti, significa anche maggiori opportunità di ampliare le proprie reti sociali e amicali, un passo importante verso una maggiore integrazione nella società ospitante.

Purtroppo, però, la loro ricerca di lavoro è spesso ostacolata dalla mancanza di conoscenza delle regole di base per la ricerca di un lavoro.

Da queste riflessioni è nata e si è sviluppata l'idea del workshop "Strumenti creativi per la ricerca di lavoro".

Metodi come il gioco di ruolo, il lavoro teatrale e la musica (per l'ambientazione e l'uso della voce) hanno permesso alle partecipanti di apprendere i principi della comunicazione in un colloquio di lavoro, le hanno aiutate a prendere coscienza dei propri punti di forza e di debolezza e, infine, a rafforzare la propria autostima.

Coinvolgere le donne in attività che prevedevano l'utilizzo di metodi formativi innovativi all'insegna della creatività per aiutarle a scoprire - o riscoprire - le loro capacità, conoscenze e talenti ha portato a risultati molto superiori alle nostre aspettative.

Workshop affermativo

As this is the last of the four workshops, we structured it so that it contains and connects all the main ideas of the Creative Fem Power project: creativity, personal empowerment and call to action.

Our goal was to include activities that are meaningful and at the same time simple enough so that anybody can understand and implement them.

Poiché questo è l'ultimo dei quattro workshop, lo abbiamo strutturato in modo che contenga e colleghi tutte le idee principali del progetto Creative Fem Power: creatività, empowerment personale e invito all'azione.

Il nostro obiettivo è stato quello di includere attività significative e allo stesso tempo abbastanza semplici da poter essere comprese e messe in pratica da chiunque.

L'attenzione è rivolta all'espressione creativa e all'affermazione di sé che, si spera, porteranno a un maggiore empowerment e alla capacità di agire.

La creatività è rappresentata da una serie di attività relativamente semplici come scrivere poesie, fotografare, cucinare e lavorare a maglia. Tutte queste attività hanno una certa sensibilità femminile e permettono a chiunque di partecipare ed essere creativo. Servono anche a ricordare che la creatività ha molte forme e può essere trovata in una varietà di attività.

La parte affermativa del workshop è rappresentata dalle attività di autoaffermazione e di visualizzazione creativa. Esse mirano a consentire alle donne migranti di trovare un equilibrio tra i loro scenari di vita ideali e le aspettative realistiche. Questi esercizi possono aiutare le migranti a cambiare la loro mentalità a lungo termine per diventare più motivate e avere successo nel raggiungere i loro obiettivi.

4 Prima dei workshop: le partecipanti e le loro aspettative

In questa sezione forniamo una descrizione paese per paese delle donne migranti che hanno partecipato ai workshop, descriviamo come si è svolto il processo di reclutamento e quale fattore ha giocato un ruolo chiave nella loro decisione di partecipare. Ci auguriamo che questo fornisca un contesto più ampio a tutti coloro che in futuro intendono utilizzare i nostri materiali didattici e li aiuti a pianificare e attuare al meglio le attività.

Finlandia

Abbiamo instaurato una collaborazione con Laajasalon opisto (Istituto Laajasalo), dove abbiamo riunito circa 20 donne migranti che studiavano la lingua finlandese. Poiché le partecipanti avevano competenze linguistiche significativamente diverse, abbiamo formato due gruppi di livello A1 e A2 di finlandese. Questo ci ha permesso di verificare come le attività possano essere modificate in base ai diversi livelli linguistici.

Tutte le partecipanti sono state presenti almeno a due incontri, ma soprattutto le partecipanti con bambini piccoli hanno avuto difficoltà a causa di assenze per malattia dovute a Covid, scioperi degli asili nido e Eid, cioè la rottura del digiuno, che si sono verificati durante i nostri incontri programmati.

Abbiamo avuto gruppi diversi sotto molti aspetti. C'erano sia rifugiati che persone che erano venute in Finlandia a causa della loro relazione, ecc. L'età variava dai 20 ai 58 anni, la maggior parte dei partecipanti aveva tra i 20 e i 30 anni. Abbiamo avuto donne provenienti da Afghanistan, Cina, Colombia, Cuba, Repubblica Dominicana, Iraq, Giordania, Lettonia, Malesia, Nicaragua, Russia, Svezia, Thailandia, Turchia e Ucraina. Abbiamo avuto donne con livelli di istruzione molto diversi, provenienti da diversi settori, con la maggioranza di istruzione superiore.

Con il nostro gruppo abbiamo riscontrato il problema più grande dell'immigrazione in Finlandia: le persone istruite non riescono a inserirsi nel mondo del lavoro a causa della mancanza di competenze linguistiche e della mancata corrispondenza delle qualifiche. A una delle nostre partecipanti, con due lauree diverse, l'ufficio di collocamento finlandese ha detto di trovare un lavoro come addetta alle pulizie - invece lei ha iniziato a studiare per una terza laurea in Finlandia, in una carriera tecnica dove è possibile lavorare in inglese.

Durante i nostri ultimi incontri è iniziata la guerra in Ucraina, che ha influenzato soprattutto le nostre partecipanti ucraine e le nostre conversazioni, ma con la vicinanza della Russia alla Finlandia anche le possibili minacce alla sicurezza in Finlandia, dove tutti si sentivano così al sicuro fino a un attimo prima, anche coloro che avevano lasciato i loro Paesi d'origine a causa di guerre o conflitti.

A causa del Covid, abbiamo avuto problemi a raggiungere le donne del nostro gruppo target e abbiamo dovuto posticipare l'inizio da dicembre a gennaio. Molte organizzazioni e gruppi lavoravano a distanza e i gruppi che abbiamo visitato erano piccoli e non avevano donne idonee. La maggior parte della popolazione migrante vive nella parte orientale di Helsinki e Teatterimuseo si trova nella parte meridionale della città, quindi anche la nostra ubicazione è stata problematica. Grazie al nostro partner locale siamo riusciti a operare nella parte orientale di Helsinki e a raggiungere i gruppi interessati ai workshop e pronti a imparare.

Poiché non siamo un'organizzazione di migranti e i migranti sono solo una piccola parte dei nostri utenti, il carico di lavoro per creare connessioni e riunire il gruppo è stato maggiore del previsto.

In Finlandia c'è stato un picco di Covid a gennaio e le restrizioni per gli incontri erano severe quando dovevamo iniziare. Abbiamo dovuto fare il nostro primo incontro via Zoom e abbiamo preso accordi speciali per gli altri incontri. Tutte erano molto entusiasti del progetto e pensavano che la giornata fosse stata divertente, ma che sarebbe stata migliore di persona. Tutte speravano di potersi vedere di persona la settimana successiva e non vedevano l'ora. Le partecipanti si sono dimostrate molto interessate sia al programma di studio sia al nostro museo. Hanno chiesto attivamente ulteriori informazioni o chiarimenti se non capivano alcune parole. La maggior parte dei partecipanti era particolarmente impaziente di provare gli esercizi di improvvisazione.

Germania

Ai quattro workshop hanno partecipato in totale 18 donne di età compresa tra i 27 e i 74 anni. Si trattava di donne provenienti dai seguenti Paesi: Eritrea, Siria, Ucraina, Nigeria, Kirghizistan, Iran, Afghanistan, Libano, Libia, Marocco, Brasile ed Egitto.

Nessuna delle donne aveva vissuto in Germania per più di cinque anni.

Nove delle 18 partecipanti avevano studiato nei loro Paesi d'origine ma non erano ancora riuscite a tornare a lavorare in Germania nella stessa professione (o in una simile). Le altre donne hanno frequentato la scuola nei loro Paesi d'origine per un periodo compreso tra i 7 e i 9 anni, e non tutte sono laureate.

Tra le donne partecipanti, tre sono occupate. Il fatto che questo numero non sia superiore è in parte dovuto alla condizione delle donne.

Due delle partecipanti non possono lavorare a causa del loro status. Altre sono ancora in fase di procedura d'asilo e non possono lavorare.

Otto donne hanno già ottenuto lo status di rifugiato. Hanno partecipato anche due donne che in precedenza avevano vissuto in Spagna e lì avevano acquisito la cittadinanza spagnola, diventando così cittadine dell'UE.

Una partecipante era arrivata in Germania con un visto e una è cittadina tedesca, ma non aveva mai vissuto qui fino a pochi anni fa.

Tutte le donne avevano all'incirca il livello linguistico B1. Delle 18 partecipanti, solo una ha preso parte a tutti e quattro i workshop.

All'inizio dei laboratori, tutte le donne erano molto motivate e avevano un atteggiamento positivo al riguardo. La maggior parte delle donne non aveva mai partecipato a un workshop prima e quindi non poteva immaginare molto. Spesso, anche prima dell'inizio del workshop, le donne credevano che sarebbe stato comunque utile.

Alcune donne non erano sicure degli esercizi, temevano che fossero troppo difficili. Soprattutto prima del primo workshop, le donne erano timide e riservate; non tutte le partecipanti si conoscevano. La situazione è cambiata rapidamente con i primi esercizi.

Per le donne migranti è stata una novità incontrarsi con donne di altre culture e paesi.

Italia

Il gruppo che ha partecipato alle attività realizzate dal partner italiano era composto da 8 donne di età compresa tra i 39 e i 50 anni, provenienti da Algeria, Marocco, Tunisia, Senegal e Nigeria.

Se si considera il loro background educativo, solo una partecipante aveva frequentato la scuola superiore più un anno di università, una era analfabeta, mentre le altre hanno frequentato la scuola per sei-otto anni.

Tutte le partecipanti vivono in Italia da più di 10 anni, sono sposate e hanno figli in età scolare e prescolare.

Il loro livello di conoscenza dell'italiano è molto vario, anche se inizialmente ci era stato assicurato che tutte avevano un livello tra A2 e B1. In realtà, anche chi conosce meglio la lingua (B1/B2) ha molte difficoltà a scrivere in italiano, una partecipante conosce poco la lingua parlata (A1), ma non sa leggere e scrivere nemmeno nella sua lingua madre, mentre un'altra parla l'italiano a livello A2, ma non è in grado di scrivere in italiano.

Solo poche hanno avuto esperienze di lavoro nel loro Paese d'origine e solo due hanno avuto esperienze di lavoro in Italia.

Durante gli incontri iniziali per capire quali fossero le donne più interessate a partecipare alle attività e le loro motivazioni, è emerso chiaramente che la loro aspettativa era quella di trovare un lavoro.

Avendo tutte ancora figli piccoli, nonostante molte di loro non fossero più giovanissime, non erano interessate ad attività ricreative o artistiche, perché, a loro avviso, sarebbero state solo *"una perdita di tempo"* e perché *"Siamo madri e non abbiamo tempo per fare cose da bambini"*.

Un altro dettaglio emerso è che tutte le potenziali partecipanti erano convinte di conoscere abbastanza bene l'italiano, mentre per noi formatori era chiaro che non lo conoscevano. Inoltre, alla domanda *"Sai scrivere in italiano?"* la maggior parte aveva risposto **"Sì, abbastanza"**, ma in realtà molte di loro sapevano solo usare Google Translator per poter scrivere anche le parole più semplici e comuni.

"Voglio trovare un lavoro" era il ritornello dei primi incontri, ma quasi nessuno aveva una vera esperienza lavorativa in Italia o addirittura nel proprio Paese. Quindi non solo non avevano esperienza professionale, ma non avevano nemmeno idea delle regole di base del mondo del lavoro, e così, per quasi tutte, l'idea di lavoro era *"posso lavorare solo dopo aver portato i bambini a scuola e devo essere a casa in tempo per preparare il pranzo"*, oppure *"posso fare la badante a una signora anziana, non certo a un uomo, ma non posso lavarle le parti intime. Posso portarla a spasso, prepararle da mangiare, lavare i piatti: cose del genere"*.

Slovenia

Il nostro gruppo era composto da quattro partecipanti fisse provenienti dall'Iran e dall'Afghanistan.

La partecipante n. 1, iraniana, di 37 anni, ha una formazione universitaria. È madre di due figli (la figlia è autistica), è ben istruita e preparata. È stata un'attivista per i diritti delle donne in Iran e conosce molto bene l'argomento. In Slovenia continua a lavorare nel campo dei diritti delle donne migranti e lavora in una ONG che si occupa di donne migranti. La sua conoscenza della lingua inglese è buona, è molto determinata e concentrata e ha buone capacità di comunicazione.

La partecipante n. 2, anch'essa iraniana, di 49 anni, ha una formazione scolastica elementare. È madre di tre figli ed è cresciuta in un ambiente molto conservatore che non permetteva alle donne di essere istruite e indipendenti. Risente molto delle esperienze negative vissute nella vita, ma è una persona molto saggia, anche se un po' riservata. Ha dovuto superare alcuni ostacoli scolastici

a causa dello stress e non era in grado di parlare lo sloveno per paura prima di partecipare ai laboratori, ma ha dimostrato di avere una personalità molto gentile e piacevole.

La partecipante n. 3, iraniana, di 15 anni, ha anch'essa un'istruzione elementare. È la figlia della partecipante n. 2. Dopo aver terminato la scuola elementare, proseguirà gli studi e vuole diventare infermiera.

La partecipante n. 4, afghana, di 19 anni, ha anch'essa un'istruzione elementare. Proviene da una famiglia tradizionale e vuole fare l'estetista, ma poiché non è stata molto attiva nell'istruzione o nella ricerca di lavoro, trovare un lavoro è stata una grande motivazione per lei. Sembra avere forti convinzioni socio-politiche, ma ha una bella personalità, anche se è un po' timida e riservata.

In seguito altre due donne migranti provenienti dall'Afghanistan si sono unite a noi per alcune attività, ma non sono state costanti ed è difficile giungere a conclusioni reali sulle loro motivazioni. Sembra che la loro giovane età sia stata un fattore di non costanza e che avessero già una cerchia di amici, dato che frequentavano la scuola e non avevano bisogno di attività sociali.

La ricerca delle partecipanti è iniziata con la visita a diverse istituzioni che lavorano con le donne migranti nella nostra zona. Abbiamo ottenuto alcuni contatti, ma a causa di ostacoli comunicativi e degli impegni di alcune donne non abbiamo trovato nessuna partecipante. Poi, grazie a conoscenze personali, siamo entrati in contatto con una donna iraniana che parla bene l'inglese e che ha capito l'idea del progetto e l'ha apprezzata fin dall'inizio. Ha accettato di partecipare e conosceva altre donne migranti che avrebbero potuto beneficiare del progetto. Ci ha messo in contatto con altre candidate con cui abbiamo parlato individualmente. Alcune non hanno manifestato interesse e una donna voleva davvero partecipare, ma non ha potuto farlo perché all'epoca era molto incinta. Dopo i primi colloqui, avevamo quattro candidate serie.

Successivamente abbiamo organizzato un incontro di gruppo con le quattro candidate. Abbiamo presentato nuovamente il progetto e le attività e abbiamo dato loro la possibilità di fare altre domande e di dirci i loro pensieri e le loro aspettative.

Ciò che le ha attratte maggiormente è stata la natura creativa delle attività e il modo informale di lavorare e comunicare. Hanno anche apprezzato la possibilità di esprimersi liberamente. Hanno apprezzato il fatto che le attività non fossero classificate e che non ci si aspettasse da loro standard o risultati specifici. Hanno ritenuto che questo fosse molto diverso da altre attività a cui di solito devono partecipare, come i corsi di lingua, gli incontri con le autorità e così via, che, a loro dire, sono formali e programmati. Speravano che le attività di Creative Fem Power fossero più liberatorie, rilassanti e divertenti.

Un altro aspetto positivo per loro è stato quello sociale. Le donne si conoscevano a malapena prima e non vedevano l'ora di poter socializzare con altre donne migranti su base settimanale. Hanno detto che la loro vita sociale era praticamente inesistente e che per lo più rimanevano a casa o andavano a lezione di lingua. Speravano che le attività avrebbero portato qualcosa di nuovo nella loro noiosa routine settimanale.

Imparare di più su come trovare un lavoro era un altro punto di attrazione per loro. Soprattutto la più giovane del gruppo sentiva di aver bisogno di trovare un lavoro, ma non sapeva da dove cominciare.

Hanno anche chiesto informazioni sul calendario delle attività, poiché tutte avevano attività e obblighi in quanto migranti per imparare lo sloveno e integrarsi nella società e anche in quanto madri di bambini in età scolare che avevano bisogno che i loro vestiti e il loro cibo fossero pronti ogni giorno. Si è scoperto che i giorni lavorativi non erano un buon momento, quindi abbiamo deciso di svolgere le nostre attività il sabato. Il fatto che una parte dei loro fine settimana sarebbe stata dedicata al Creative Fem Power non le preoccupava affatto. Lo hanno visto come una gradita aggiunta ai loro programmi settimanali per i motivi sopra elencati.

5 I workshop di Creative Fem Power - prospettive nazionali

In questo capitolo, forniamo una descrizione dei momenti più significativi e delle lezioni apprese durante la conduzione dei quattro workshop che abbiamo ideato. I workshop sono presentati in ordine cronologico.

5.1 Workshop esplorativo

Finlandia

Poiché avevamo due gruppi separati a causa dei diversi livelli linguistici (cfr. sopra), abbiamo dovuto dividere il tempo per i laboratori in due, il che ha impedito di svolgere tutte le attività previste. Per recuperare il tempo perso per gruppo, abbiamo fatto più ore per i laboratori: 30 ore e 30 minuti, quindi 15 ore e 15 minuti per gruppo.

I nostri primi incontri di 3 ore si sono svolti via Zoom a causa delle restrizioni di Covid, quindi abbiamo dovuto modificare le presentazioni in forma online. Abbiamo sviluppato un paio di nuovi esercizi per questo contesto. Le partecipanti si sono presentate indicando i loro nomi, dicendo da dove provenivano e qual era la loro parola preferita/più divertente in finlandese e perché. Le parole sono state scritte su una lavagna a fogli mobili in modo che tutte potessero vederle e ci si è assicurati che tutte ne conoscessero il significato. Questo è stato un modo semplice per far partecipare tutte attraverso l'impostazione online. Ognuna ha acceso la telecamera per la propria presentazione. Dopo aver raccolto le parole, abbiamo creato alcune poesie utilizzandole. Anche questo esercizio è stato sviluppato per l'impostazione dello zoom. In questo gioco ognuno delle partecipanti ha detto una cosa che gli piaceva e ha chiesto se qualcun'altra la pensava allo stesso modo (ad esempio: "Mi piacciono i gatti. C'è qualcun'altra qui a cui piacciono i gatti?". "Mi piace nuotare. C'è qualcun'altra qui a cui piace nuotare?") e le altre persone hanno risposto con la

reazione del pollice in su. Ogni argomento è stato discusso tra le persone a cui piaceva ("Ti piacciono i gatti, ne hai qualcuno?", "Dove vai a nuotare?").

L'incontro online è stato una sfida con il gruppo linguistico di livello inferiore, ma entrambi i gruppi erano entusiasti e speranzosi per i successivi incontri di persona, che fortunatamente siamo riusciti a organizzare nonostante le restrizioni.

Dopo l'incontro online abbiamo tenuto altri due workshop per entrambi i gruppi, uno a Laajasalon opisto e l'altro a Teatterimuseo. A Laajasalon opisto abbiamo fatto esercizi come "Mettersi insieme", "Puzzle di parole", "Qualcosa su di me" e "Sentire e ascoltare". Con il gruppo A1 abbiamo avuto tempo anche per l'esercizio "Trova la parola", ed è stato utile per le partecipanti avere più stimoli per iniziare la conversazione, mentre con il gruppo A2 abbiamo avuto conversazioni più lunghe durante tutti gli esercizi. Abbiamo concluso il nostro primo incontro di persona con sentimenti intensi e discussioni sulle impressioni e le speranze di entrambi i gruppi per i workshop futuri. Entrambi i gruppi erano entusiasti e felici di far parte del programma. Per il gruppo A1 i principali aspetti positivi sono stati il divertimento per alleggerire l'umore durante lo studio della lingua, a volte frustrante, e il numero di parole nuove che stavano imparando. È stato suggerito di preparare il cibo insieme durante gli incontri. Le partecipanti al gruppo A2 ritengono che la giornata sia stata divertente e rinfrescante, istruttiva sia per quanto riguarda lo stare con se stessi sia per quanto riguarda l'apprendimento della lingua, e sono entusiaste di poterne fare altre. Hanno ritenuto di potersi esprimere in diversi modi durante la giornata e che le dinamiche di gruppo erano davvero buone. Dopo i workshop abbiamo ricevuto messaggi su quanto tutte si siano divertite e abbiano trascorso momenti piacevoli.

Durante le riunioni a Teatterimuseo abbiamo apportato modifiche al programma per sfruttare al meglio le strutture a nostra disposizione. Abbiamo fatto un piccolo tour e abbiamo discusso della storia e degli edifici teatrali finlandesi. Molte hanno scoperto che alcuni edifici di rilievo che avevano notato nel centro di Helsinki erano edifici teatrali. Abbiamo visitato le mostre sul Teatro Nazionale Finlandese e sulla danza moderna. La mostra sulla danza moderna ha stimolato conversazioni sui diversi tipi di tradizioni di danza nel mondo. Visitare un museo con gli immigrati e conversare sulla storia aiuta a comprendere meglio la cultura. È anche utile includere altre culture nella discussione e fare dei confronti per scoprire le cose che abbiamo in comune e quelle che sono diverse, e apprezzarle entrambe. La cultura dei loro Paesi d'origine non viene cancellata dalla cultura finlandese. Con il gruppo A2 si è discusso molto di più di cultura teatrale nel corso della visita e si sono approfondite le discussioni sui temi delle opere presentate nelle mostre.

Abbiamo anche utilizzato il palcoscenico del museo e diversi tipi di marionette. Alle partecipanti è stato chiesto di guardare le marionette e di dire che tipo di personaggi fossero. Questo comprendeva un vocabolario di base che spaziava dai diversi personaggi: dagli animali alle streghe, ai re, ecc. Le formatrici hanno mostrato loro come si usano le marionette e hanno avuto brevi conversazioni con le partecipanti nei panni dei personaggi delle marionette. In seguito tutte hanno partecipato alla realizzazione di piccoli spettacoli di marionette. L'uso delle marionette per pensare ai personaggi è stato un buon riscaldamento per il momento successivo, quando le partecipanti hanno creato i propri personaggi e li hanno interpretati. L'uso di personaggi sciocchi ha permesso alle partecipanti di conoscere un nuovo vocabolario e di usarlo in modo creativo,

quando i burattini si trovavano in situazioni di vita quotidiana, usavano la magia, ecc. Nel gruppo A2 abbiamo avuto una burattinaia professionista dalla Turchia, quindi abbiamo trascorso un po' più di tempo con le marionette. Ha portato con sé altri partecipanti per creare piccole rappresentazioni e le persone che guardavano hanno dato suggerimenti. La gente si è divertita e le rappresentazioni sono state davvero creative e hanno combinato culture diverse, con i cammelli del principe immigrato che avevano bisogno di pneumatici invernali in Finlandia, ecc. Si è anche discusso sul confronto tra le tradizioni marionettistiche dei diversi Paesi.

Al museo abbiamo anche fatto dei giochi di improvvisazione: il "battito di mani circolante" e il "Kani kani kani" e gli esercizi di "incontro e accettazione". Il "battimani circolare" e il "Kani kani kani" sono stati una buona pausa dalla conversazione, che può essere stancante soprattutto per il gruppo di livello inferiore. L'esercizio "Incontro e accettazione" con il rifiuto ha fatto emergere un'importante differenza culturale: in Finlandia è normale essere più schietti e dire direttamente "no", ma i partecipanti hanno continuato a rispondere "Beh, mi piacerebbe, ma...", ringraziando abbondantemente per il suggerimento e magari proponendo di fare la cosa più tardi. Questo ha sollevato molte discussioni, poiché in Finlandia può essere considerato poco educato e disonesto dire che si farà qualcosa se poi non lo si farà. Questo ha suscitato molti sentimenti, il rifiuto ha fatto sì che alcune "si sentissero orribili". L'esercizio "Sì, e" e i "Regali Mimici" hanno alleggerito l'umore e fatto ridere di nuovo tutte.

Fare qualcosa insieme con l'esercizio "Regali mimici" è stato molto utile per il gruppo di livello linguistico inferiore. Quando la maggior parte delle parole sono nuove, è molto utile mescolare l'azione con l'apprendimento della lingua. Con il gruppo A2 gli esercizi "Sì, e" sono stati portati avanti per creare storie più lunghe. Ci sono state molte vibrazioni positive e tutte hanno fatto un po' di rumore mentre si entusiasmavano per le loro proposte. Anche negli esercizi di "Definizione mimica" le partecipanti sono state più coinvolte, non solo prendendo le cose con le mani, ma anche indossando uno zaino, usando un carrello elevatore per trasportare una lavatrice, ecc. In "Regalare" e "Fare qualcosa con un regalo mimico" le partecipanti hanno creato intere scene, combinando il principio del "Sì, e" con questo esercizio.

Abbiamo aggiunto anche l'esercizio "Un supereroe", utilizzando il camerino del museo. A tutti le partecipanti è stato chiesto di pensare a una qualità di cui erano orgogliose e di ingigantirla in un personaggio-supereroe, utilizzando il camerino del Museo del Teatro. Le formatrici hanno fatto l'esempio di essere brave a cucinare: "Sono una super-pasticciera, faccio le torte più buone dell'intero universo". Ognuna è salita sul palco con un'altra persona (per evitare il terrore del palcoscenico se si sta da soli) e si è presentata con le sue frasi ad effetto. Quelle che lo desideravano hanno fatto delle piccole scene con i loro personaggi.

Una partecipante aveva problemi di autostima e non riusciva a trovare qualcosa di positivo. Abbiamo discusso con lei e abbiamo cercato di renderla il più semplice possibile: poteva anche fare il personaggio su qualcosa che ammirava. Alla fine ha avuto una buona esperienza, ha creato un personaggio fantastico che ha portato gioia a tutti e sembra aver acquisito fiducia in se stessa sul palco. Dopo l'esercizio ha raccontato di aver avuto delle crisi interne su come non essere se stessa e su come essere se stessa. Dopo questo abbiamo pensato che il modo in cui era stato presentato il compito avrebbe potuto essere un po' scatenante per le persone con problemi di

autostima e abbiamo deciso di cambiare un po' il compito per il giorno successivo: creare personaggi-supereroi che portino al mondo qualcosa che si desidera portare al mondo. Anche se è giusto toccare argomenti difficili, vogliamo essere sicure di non aprire ferite per le quali non abbiamo gli strumenti adatti per chiuderle, e i problemi di autostima sono meglio gestiti indirettamente, senza dover prestare troppa attenzione a se stessi e senza sentirsi in colpa. I personaggi del gruppo A1 erano divertenti e piuttosto semplici, come un polpo che era un "superabbraccio" con le sue otto braccia.

Nel gruppo A2 abbiamo cambiato l'esercizio sui supereroi: questa volta alle partecipanti è stato chiesto di creare dei personaggi-supereroi che avessero il potere di dare al mondo tutto ciò che volevano. In questo gruppo c'era una partecipante che all'inizio esitava a travestirsi per motivi religiosi, ma quando le abbiamo tolto la pressione assicurandole che avrebbe potuto usare solo un oggetto di scena, ha finito per trovare qualcosa di adatto da mettere sopra i vestiti e che si adattasse al suo personaggio. I personaggi erano molto innovativi e i doni che facevano al mondo erano davvero toccanti, soprattutto perché sembrava che tutti realizzassero sinceramente i loro desideri con i personaggi. C'era un personaggio chiamato Human, che aveva un fratello in un altro Paese con i confini chiusi, che voleva rimuovere i confini, il tutto presentato in un monologo drammatico. Il mondo ha ricevuto un'istruzione uguale per tutti da parte della Maestra, l'allontanamento dei cattivi dai loro Paesi d'origine da parte della Regina della Pace, ma anche la primavera con fiori infiniti da parte della Signora dei Fiori e giorni d'inverno gloriosi con tanta neve da parte della Fata dell'Inverno. Abbiamo avuto una Pentola del tè che ha scongelato i cuori di tutti con un po' di calore e una Regina della bellezza che ha portato a tutti amore e felicità.

Le partecipanti hanno trovato il cambiamento di scenario davvero rinfrescante e soprattutto il camerino è stato divertente. Poiché ci siamo specializzati nei metodi di improvvisazione e questi hanno offerto la maggiore variazione rispetto ai loro studi normali, le partecipanti non vedevano l'ora di usarli anche nei laboratori futuri.

Germania

Abbiamo iniziato con il workshop esplorativo, che si è svolto nell'autunno del 2021. Le partecipanti erano 10 donne migranti provenienti da diversi Paesi, la maggior parte delle quali non si conosceva.

All'inizio abbiamo presentato il progetto e il programma del workshop, l'atmosfera era rilassata, le donne erano aperte e curiose. Poiché la maggior parte delle donne aveva figli, avevamo organizzato un servizio di assistenza ai bambini nei nostri locali, perché altrimenti la partecipazione non sarebbe stata possibile per le donne.

Il primo esercizio è stato un esercizio di rilassamento, in particolare il "gioco del nome" e il "cambio di posto attraverso il contatto visivo" sono stati ben accolti. Durante il gioco della statua/pantomima, tuttavia, abbiamo subito notato che, contrariamente all'esperienza dell'LTTA, qui non sono ancora emerse emozioni più profonde e tutto si è mosso più in superficie.

Nel gioco "trova la parola", le partecipanti si sono divertite a trovare parole con un significato personale e adatto a loro. Sono state nominate parole come salute, famiglia, amore e casa.

Nel successivo compito creativo di creare un collage (qualcosa su di me), tutte le donne si sono impegnate al massimo e hanno conversato vivacemente tra loro. Durante la presentazione, è emerso che alcune donne hanno interpretato il compito in modo un po' diverso da quello previsto. Invece di incorporare qualcosa di personale nel collage, spesso hanno scelto solo motivi dalle riviste su argomenti che interessavano alle donne (sport, cibo sano, moda).

Tutte le donne sono state entusiaste dell'esercizio di rilassamento che abbiamo inserito nel mezzo.

Poiché non tutte le donne sono state puntuali il primo giorno e tre partecipanti non si sono presentate affatto il secondo giorno del workshop, all'inizio del secondo giorno abbiamo affrontato temi come il rispetto e l'affidabilità. Questo è stato particolarmente importante per noi perché alcuni esercizi si basano l'uno sull'altro. Abbiamo ricominciato con un esercizio di riscaldamento (accettare e rifiutare regali), che ha favorito notevolmente la comunicazione. Su suggerimento di una partecipante, si è giocato a "sedie musicali" e tutti le partecipanti erano entusiaste e si sono visibilmente divertite.

Durante l'esercizio "Stabilire i confini" si è notato che i cerchi erano di dimensioni diverse, ognuno aveva i propri confini.

In seguito, tutte le donne hanno lavorato sulle loro "linee di vita" con molta concentrazione. Durante la presentazione sono emersi molti parallelismi nella vita delle donne, sia positivi che negativi.

Il feedback alla fine del workshop è stato molto positivo. Le partecipanti hanno ritenuto che il secondo giorno sia stato più faticoso, ma anche più importante. Tutte hanno trovato fantastico comunicare tra loro in tedesco. Molte donne non hanno quasi mai contatti con i tedeschi e quindi hanno poche opportunità di farlo.

Italia

Date le caratteristiche del nostro gruppo e poiché una delle condizioni era che le donne partecipassero a tutti e quattro i laboratori, abbiamo deciso di creare un percorso che avesse come tema principale "La ricerca del lavoro" e che incorporasse le diverse attività previste nei vari laboratori.

Abbiamo iniziato il 13 dicembre, programmando un incontro a settimana (ogni lunedì), per un totale di 16 ore, sperimentando le attività sviluppate nell'ambito dell'IO3 "Strumenti creativi per la ricerca di lavoro".

Fin dal primo incontro è stato chiaro che dovevamo rivedere le attività di scrittura, poiché le partecipanti non sarebbero state in grado di svolgere compiti che richiedevano risultati scritti. Invece di far lavorare le partecipanti in modo indipendente nelle attività relative al lavoro biografico e all'analisi SWOT, abbiamo deciso di lavorare con loro individualmente. Il formatore ha quindi raccolto le informazioni, le ha rielaborate e le ha riconsegnate alla partecipante, aiutandola

così a ricostruire la sua storia e a individuare i propri punti di forza, i punti di debolezza, i rischi e le opportunità per il suo percorso di ricerca del lavoro.

Abbiamo così verificato come, con gli opportuni adattamenti, questa metodologia di lavoro fosse perfettamente adatta anche a discenti con scarsa conoscenza dell'italiano e, soprattutto, con limitatissime capacità di scrittura e lettura nella nostra lingua.

Molto apprezzate sono state tutte le attività legate all'uso della voce e alla preparazione di video individuali, perché hanno permesso alle discenti di apprendere molte informazioni su come gestire un colloquio di lavoro in un contesto piacevole e spontaneo.

Slovenia

Il reclutamento delle partecipanti ha richiesto un po' di tempo, quindi abbiamo iniziato con il workshop esplorativo nel gennaio 2022 con quattro partecipanti. Una delle caratteristiche principali del nostro gruppo era la mancanza di conoscenza dello sloveno, quindi le attività di scrittura e di conversazione dovevano essere adattate alle capacità delle partecipanti.

Il nostro obiettivo era quello di provare il maggior numero possibile di esercizi, consentendo al contempo alle partecipanti di esprimere la propria opinione su ciò che volevano fare.

Abbiamo iniziato con l'introduzione del workshop. Ci siamo presentati a vicenda, le partecipanti hanno cercato di presentarsi brevemente in sloveno e hanno raccontato agli altri quello che potevano su di loro. Abbiamo discusso il programma e chiesto loro di non essere solo partecipanti passive. Le regole del workshop sono state discusse e approvate da tutti. È stata posta particolare enfasi sulla sicurezza dell'espressione e della partecipazione, che era molto importante per le partecipanti.

Abbiamo proceduto con il Sapone magico, il gioco del nome e lo sguardo positivo. Tutte queste attività erano adatte al nostro gruppo e sono state ben accolte. All'inizio si è avvertito un certo imbarazzo e timidezza, poiché le partecipanti non si erano mai trovate in una situazione simile, ma non in modo negativo.

Tutti i giochi legati all'uso del corpo per esprimere i propri sentimenti e per percepire l'ambiente circostante sono stati accolti molto bene dal gruppo. La tecnica delle statue ha prodotto molte situazioni divertenti e risate, mentre gli esercizi di sensibilità e di ascolto sembravano avere il necessario effetto calmante sulle nostre partecipanti che, come abbiamo scoperto nel corso del workshop, portavano dentro di sé molto stress e traumi. Per questo motivo, abbiamo incluso esercizi di rilassamento e respirazione alla fine di ogni sessione.

Anche "Qualcosa su di me" è stato ben accolto, perché utilizza le immagini per raccontare qualcosa dei singoli membri del gruppo. Una delle partecipanti ha mostrato la foto di un fiore morto per descrivere i suoi sentimenti in quel momento e la foto di un fiore che sboccia per esprimere ciò che sperava di diventare.

Anche le attività "Calmarci, darsi forza" e "Condividere una bella visione personale" e "Stabilire i propri confini" devono essere menzionate come un successo. L'osservazione principale è che le

partecipanti si sono divertite perché hanno avuto l'opportunità di essere in stretto contatto con se stesse e con loro pari che condividevano storie di vita simili. Spesso hanno commentato che si divertivano a fare queste attività perché erano così diverse dalla loro solita routine quotidiana ripetitiva in cui dovevano seguire procedure, regole e azioni prevedibili.

Il feedback delle partecipanti è stato molto positivo. Hanno elogiato il workshop e il concetto di Creative Fem Power, soprattutto perché ha dato loro l'opportunità di fare qualcosa di nuovo e diverso pur essendo se stesse. Hanno apprezzato il fatto di partecipare alle sessioni, che si sono svolte di sabato, a causa delle numerose responsabilità e attività svolte durante la settimana. Hanno apprezzato l'opportunità di esplorare i propri pensieri ed emozioni e di condividerli all'interno del gruppo. Questo è stato un tema comune per tutta la durata dei laboratori.

5.2 Workshop di apprendimento linguistico

Finlandia

Ancora una volta, abbiamo dovuto dividere le ore tra i due gruppi, così abbiamo finito per avere otto giorni di un'ora per entrambi i gruppi, 16 ore in tutto.

Il gruppo A1 era molto stanco e silenzioso all'inizio della giornata. Abbiamo iniziato a discutere di alcuni suoni fuori dall'aula e questo ha portato a una discussione sui suoni onomatopeici, passando in rassegna i diversi versi degli animali in finlandese e le loro origini, confrontandoli con i nomi dei Paesi d'origine delle partecipanti. È stato così apprezzato che abbiamo finito per fare lo stesso esercizio improvvisato con il gruppo A2 il giorno successivo.

Abbiamo fatto esercizi di apertura vocale con vocali finlandesi e pronunce esagerate ripetendo parole che le utilizzavano. Abbiamo fatto esercizi di finlandese tradizionale ripetendo la lettera r "ärrän tärrän tärisytän" per aiutare a pronunciare la forte lettera r finlandese.

Abbiamo fatto un esercizio in cui sia la voce che il movimento si ingrandivano in cerchio; una persona inizia a dire una parola con un movimento e quella successiva ripete la parola e il movimento ma lo esagera fino a quando non può più essere ingrandito.

La lettura dei suoni onomatopeici è stata molto emozionante per il gruppo linguistico inferiore, che ha potuto fare ipotesi e trovare le risposte giuste. Gli esercizi di apertura della voce non solo hanno aperto la voce, ma hanno aiutato a praticare la pronuncia. È stato rilassante e divertente per i partecipanti, che hanno iniziato a giocare agli zombie mentre ripetevano le vocali.

Questo esercizio ha portato in modo del tutto naturale a fare gli esercizi "Gatti miagolanti" del workshop sulla ricerca di lavoro. È stato particolarmente divertente per il gruppo A1, che per un po' ha potuto concentrarsi solo sull'espressione invece che sulle parole. Abbiamo giocato all'attività-gioco, con il gruppo A1 si è trattato più che altro di mimare, il che ha aiutato coloro che hanno stili di apprendimento più cinestetici.

Abbiamo fatto un nuovo esercizio "Domande su di me". Abbiamo posto domande semplici: Colore preferito, animale preferito, ecc. Anche le domande più semplici hanno portato a risposte più profonde, come il colore preferito, il blu, che ricorda il cielo dei loro paesi d'origine e come il colore lì fosse diverso da quello della Finlandia. In seguito le partecipanti hanno scritto delle lettere a se stessi. Nel gruppo A1 alcune persone hanno pensato inizialmente che le lettere fossero per gli insegnanti, ma dopo aver spiegato il concetto individualmente a tutte quelle che erano confuse, hanno capito.

Con il gruppo A2 abbiamo avuto il tempo di esaminare alcuni proverbi finlandesi con divertenti fumetti di Karoliina Korhonen.

Con entrambi i gruppi abbiamo svolto gli esercizi di "Tecnica della statua". Abbiamo aggiunto un nuovo esercizio di "Tecnica della statua" chiamato "Io sono un albero", in cui tutti le partecipanti creano una statua a partire da un pensiero: la prima persona è un albero, la successiva uno scoiattolo, poi il vento tra le foglie, un taglialegna che cerca di abbattere l'albero e un ambientalista che lo ferma. Dopo aver fatto questo esercizio con gli alberi, lo abbiamo fatto con la Finlandia due volte: prima con gli aspetti positivi, poi con quelli negativi. Gli elementi positivi erano la puntualità, la sicurezza, la libertà, la gratitudine, le possibilità, il verde, la cordialità, la salute, la socievolezza, la bellezza e la luce del sole in estate. Le cose negative nelle statue erano l'oscurità, la solitudine, le tasse, il partitivo plurale, i vicini che non parlano, il razzismo, la freddezza, il terreno scivoloso, la lontananza dalla propria patria, la depressione, l'assenza di amici finlandesi, i prezzi elevati e gli affitti, le file nella sanità pubblica. Dopo aver formato le statue, abbiamo discusso delle cose emerse e anche di alcune cose positive non ancora incluse: l'uguaglianza, il benessere generale, la neve, i trasporti pubblici, le possibilità di fare attività fisica, la vita lenta e la pace.

Germania

Abbiamo ricominciato con 10 donne, non tutte presenti al primo workshop. Poiché questa volta l'attenzione era esplicitamente rivolta al linguaggio e all'apprendimento di nuove parole, all'inizio è stato dato a ogni donna un libretto per annotare i nuovi termini. Le partecipanti che avevano già preso parte al primo workshop ne hanno parlato alle altre donne.

Anche gli esercizi si sono concentrati sull'uso della lingua. Per rilassarsi, è stata formata una catena di parole dopo il gioco "Faccio la valigia". Questo richiede molta concentrazione in quanto le donne devono formare frasi complete. Si sentiva che alcune delle partecipanti traducevano prima le parole nella loro testa; era difficile trovare le parole spontaneamente.

Anche questa volta, il successivo esercizio di rilassamento è stato accolto molto bene.

Dopo la pausa pranzo, ci siamo dedicate all'esercizio di recitazione, le donne hanno formato dei gruppi e hanno avuto qualche minuto per pensare a un copione; tutte le partecipanti erano entusiaste del compito. Durante la presentazione si poteva percepire la gioia di tutte, nessuna delle donne aveva avuto precedenti esperienze di recitazione.

Le donne si sono particolarmente concentrate quando hanno scritto la "Lettera a me stessa". Si tratta di scrivere dove si vuole essere tra sei mesi, cosa si vuole ottenere per allora.

Infine, abbiamo fatto un gioco di parole in cerchio dopo il gioco Tabu. Le donne sono state costrette a usare parole diverse dal solito, ma tutte sono riuscite a spiegare i termini.

Tutte noi abbiamo trovato questo laboratorio molto più attivo, e in parte anche più divertente. Le donne hanno imparato alcune parole nuove, hanno apprezzato lo scambio in tedesco e sono rimaste in parte sorprese dal loro stesso vocabolario. Si è avuta la sensazione che le donne si siano avvicinate. I temi dell'affidabilità, della puntualità e del comportamento rispettoso non dovevano più essere discussi così intensamente in questo workshop.

Italia

Il laboratorio di apprendimento linguistico è stato un mix ben riuscito di attività sviluppate appositamente per questo laboratorio e di molte di quelle sviluppate nel laboratorio esplorativo.

Abbiamo iniziato con la creazione del dizionario personale, che ha accompagnato le partecipanti fino alla fine delle attività, arricchendosi gradualmente di nuovi termini ed espressioni idiomatiche.

Sono state sperimentate tutte le attività proposte dal laboratorio di apprendimento linguistico, con particolare attenzione al gioco di ruolo "Situazione familiare": creazione di un copione e di una descrizione per i ruoli. Poiché le competenze linguistiche di molti delle partecipanti erano piuttosto limitate, questa attività è durata circa 8 ore, ma ha avuto risultati sorprendenti in termini di apprendimento della lingua, oltre che di avvicinamento a diversi modi di intendere la famiglia. Si è trattato quindi di un vero e proprio scambio culturale che ha arricchito tutti, sia le partecipanti che i formatori.

Il gioco di ruolo è stato preceduto dalle attività "Sentire e ascoltare", volta a migliorare la comunicazione verbale e non verbale, e "Tecnica della statua", per migliorare la capacità di descrivere espressioni e sentimenti.

L'inclusione di queste attività ha permesso alle partecipanti di migliorare le loro abilità linguistiche e interpersonali in un'atmosfera piacevole che ha certamente aiutato a raggiungere risultati di apprendimento insperati.

Slovenia

Questo workshop è stato realizzato con lo stesso gruppo di partecipanti del workshop esplorativo. Altre due donne migranti si sono unite a noi durante le attività, ma non sono rimaste fino alla fine.

Poiché la loro conoscenza dello sloveno era piuttosto bassa, abbiamo adattato le attività al loro livello e ci siamo concentrati sullo sviluppo del loro vocabolario, sull'apprendimento di frasi comuni e sull'aumento della loro motivazione a continuare a imparare lo sloveno, che può essere piuttosto impegnativo a causa della grammatica complessa.

Per prima cosa abbiamo presentato il workshop e dissipato ogni timore delle partecipanti che fosse troppo difficile per loro partecipare a causa della loro scarsa conoscenza dello sloveno. L'attività è stata anche un'occasione per parlare dei loro ostacoli nell'apprendimento e nell'uso dello sloveno. La maggior parte delle partecipanti ha affermato che si tratta di una lingua difficile da imparare e che non si sentono abbastanza sicure di sé per usarla in situazioni di vita reale. Una delle partecipanti non ha pronunciato nemmeno una parola in sloveno da quando è arrivata in Slovenia, nonostante abbia frequentato dei corsi. Ha detto che ciò era dovuto alla sua grande paura di parlare e alla mancanza di autostima e di capacità di apprendimento, dato che nella sua vita non le era mai stato permesso di seguire alcuna forma di istruzione.

L'attività "Trova la parola" è stata divertente per tutti, in quanto alcune partecipanti hanno imparato che alcune delle parole scelte per raccontare una storia avevano un significato diverso da quello che pensavano. L'esercizio è stato molto appropriato perché ha messo le donne nella condizione di essere creative, di improvvisare con il loro vocabolario limitato e di organizzare i loro pensieri in modo da poterli esprimere in sloveno. Non tutte sono state in grado di raccontare lunghe storie su di sé, ma l'esercizio è stato comunque una buona esperienza di apprendimento per tutte.

È stata una sfida troppo grande per le nostre partecipanti scrivere una vera e propria Lettera a me stessa. Abbiamo fatto l'esercizio combinando la parola con la scrittura di parole chiave relative al loro futuro. Parole come "felicità", "lavoro", "tornare a casa" sono state le più comuni.

L'attività di gioco di ruolo è stata facile da svolgere. Abbiamo simulato varie situazioni quotidiane, come andare dal medico o comprare cibo al mercato. Le situazioni sono state scelte dalle partecipanti, che hanno potuto apprendere parole e frasi comuni utili in uno scenario specifico. Le partecipanti hanno apprezzato questa attività perché è stata utile per imparare a parlare in situazioni reali.

Il "puzzle di parole" è stata un'altra attività coinvolgente. Le partecipanti hanno utilizzato vari giornali e testi stampati per trovare immagini e parole per la loro storia. Anche in questo caso l'attività ha permesso loro di essere creative con i contenuti. I temi dei loro poster spaziavano da ricette di cucina ad argomenti di attualità socio-politica.

L'attività è stata forse la più divertente di tutte quelle svolte in questo laboratorio. Le partecipanti hanno potuto usare il linguaggio e i gesti per spiegare alle altre una parola nascosta. Il fatto che non avessero un vocabolario enorme le ha spinte a essere creative ed efficaci nelle loro presentazioni. Gli errori erano comuni e divertenti.

Le partecipanti erano ben consapevoli dell'importanza di conoscere la lingua del Paese ospitante. Il loro feedback su questo workshop è stato positivo, e hanno suggerito di organizzare più attività di apprendimento linguistico di questo tipo in futuro.

5.3 Workshop sulla ricerca di lavoro

Finlandia

Ancora una volta, abbiamo dovuto dividere le ore tra due gruppi, quindi abbiamo fatto come per i laboratori di apprendimento linguistico, con giornate di 8 ore per entrambi i gruppi, per un totale di 16 ore.

Poiché nel nostro gruppo c'era uno chef e la cucina era stata suggerita nel primo incontro, abbiamo deciso di organizzare la giornata nelle cucine della Cable Factory, nello stesso edificio del Museo del Teatro. Con l'impostazione di cucinare e mangiare insieme, la maggior parte della giornata è trascorsa in uno stato d'animo celebrativo, come se si trattasse di una festa in casa. Nel gruppo A2 c'era anche un insegnante di danza che ci ha dato lezioni di ballo improvvisate. Ci siamo discostati molto dalle attività proposte, poiché cucinare e mangiare occupavano molto tempo, ma la maggior parte delle discussioni è finita naturalmente in ambiti simili: abbiamo parlato del passato delle persone nei loro Paesi d'origine, di come sono finite qui e dei progetti futuri.

Abbiamo iniziato le giornate con un leggero riscaldamento che la maggior parte dei partecipanti conosceva ("Battere le mani" e "Kani Kani Kani"). Poi abbiamo fatto un'analisi SWOT che includeva le soft skills e alcuni esercizi di role play per diversi tipi di situazioni lavorative e colloqui di lavoro. Questo ha portato a molte conversazioni sul mercato del lavoro e sulle difficoltà delle persone con un'istruzione superiore, ma senza adeguate competenze linguistiche in finlandese, che sono continuate per tutta la giornata.

Dopo gli esercizi mattutini, abbiamo analizzato il menu e le ricette insieme ad altri vocaboli comuni della cucina. Ci siamo divisi in tre gruppi (antipasto, piatto principale e dessert) con un formatore che guidava ciascuno dei gruppi. Questo ha permesso alle partecipanti più timide di mettere in pratica le loro capacità di conversazione in finlandese. Durante la cottura si è parlato delle famiglie di ognuno, sia in Finlandia che nei Paesi d'origine, e delle differenze e somiglianze tra le culture alimentari e gli ingredienti utilizzati, come ad esempio il fatto che tradizionalmente le erbe e le spezie finlandesi vengono essiccate a causa del lungo inverno. Abbiamo chiesto in anticipo a tutte di pensare a un piatto o a un ingrediente tradizionale del loro Paese e, dato che le partecipanti provenivano da diverse parti del mondo, tutte hanno imparato a conoscere frutti e spezie di cui non avevano mai sentito parlare prima.

Abbiamo anche chiesto alle partecipanti di pensare alla loro musica preferita, sia della Finlandia che dei loro Paesi d'origine. Mentre cucinavamo abbiamo ascoltato musica finlandese e tutti hanno potuto condividere i loro consigli. Abbiamo parlato del fatto che cantare è un hobby e che alcuni considerano la lettura dei testi delle canzoni un buon modo per imparare una lingua. Mentre mangiavamo, abbiamo ascoltato la musica preferita di tutti i paesi d'origine e abbiamo chiesto loro di dirci di cosa parlavano i testi. È stato divertente notare come la musica sia un linguaggio universale e la maggior parte delle volte si riusciva quasi a capire di cosa parlava la canzone prima che venisse spiegata.

A parte la presentazione delle canzoni di ognuno, il momento del pasto è stato molto rilassato e ci sono state più conversazioni individuali con i partecipanti. La cuoca del nostro gruppo ci ha raccontato del suo progetto di aprire un proprio ristorante una volta terminati gli studi di lingua. Grazie al nostro background formativo e professionale, siamo stati in grado di dare consigli pratici sulla carriera ai partecipanti che avevano una laurea in conservazione e regia cinematografica.

Entrambi i nostri gruppi si sono salutati con il cuore alla fine della giornata, dato che ci siamo visti un giorno alla settimana per 4 settimane (+ presentazione via zoom). Alcune si erano talmente abituate che non si erano rese conto che avremmo avuto una pausa fino al workshop affermativo, il che ha portato quasi alle lacrime. Dopo questo workshop abbiamo avuto molti feedback positivi sulla suddivisione in gruppi più piccoli, che ha dato alle persone l'opportunità di avere più conversazioni a tu per tu con persone di madrelingua finlandese. Molte hanno detto che è stato divertente giocare di nuovo perché si sono sentite tornare bambine.

Germania

Questo è stato il terzo workshop. A differenza dei workshop precedenti, questa volta le donne si conoscevano tutte, non è stato necessario presentarsi.

Abbiamo iniziato con l'esercizio "La bacchetta magica", in cui le partecipanti possono esprimere un desiderio. Poiché questo workshop si è svolto solo un giorno dopo l'inizio della guerra in Ucraina, ovviamente sono stati espressi molti desideri come la pace e la sicurezza.

Gran parte del tempo previsto è stato occupato dall'esercizio "Il viaggio autobiografico", diviso in tre sezioni. La prima riguarda il periodo che precede il volo o l'ingresso in un nuovo Paese, e poi il periodo successivo. È emerso che il compito richiedeva qualche spiegazione, ma tutte le donne hanno capito l'esercizio. La presentazione dei fogli di lavoro è stata in parte molto personale, l'umore un po' sommerso.

Un altro esercizio è stato l'"analisi Swot", in cui le donne hanno parlato dei loro punti di forza e di debolezza. In particolare, sono state spiegate e discusse le hard skills e le soft skills.

Come esercizio preparatorio per parlare davanti a una telecamera, alle donne è stato chiesto di scrivere il loro curriculum in una prima fase e di presentarlo oralmente in una seconda fase con un partner selezionato.

Quando le donne si sono sentite pronte ad apparire davanti alla telecamera, è stato girato un video in cui ognuna di loro raccontava oralmente il proprio curriculum e parlava delle proprie aspirazioni di carriera.

Dopo aver completato tutti i video, il gruppo si è riunito e ha guardato insieme i diversi video/curriculum.

L'atmosfera era molto allegra e rilassata. Vedersi in gruppo sullo schermo e parlare delle proprie aspirazioni di carriera mentre si è al centro dell'attenzione è stato insolito per la maggior parte delle donne. Tuttavia, tutte le partecipanti hanno accettato di mostrare il video pubblicamente.

Italia

Il workshop sulla ricerca del lavoro è stato ideato considerando come le donne migranti si trovino a vivere in una cultura completamente nuova, di cui non conoscono la lingua, le usanze culturali e i ruoli sociali. Spesso, anche se avevano studiato e avevano avuto un lavoro nel Paese d'origine e magari avevano ricoperto ruoli professionali importanti, una volta che si sono trovate immerse nella cultura ospitante, hanno spesso perso la consapevolezza delle loro capacità, conoscenze e talenti.

Per aiutarle a inserirsi nel mercato del lavoro abbiamo individuato nel lavoro biografico l'approccio più adatto. L'obiettivo principale del workshop è stato quello di accompagnare le partecipanti in un percorso di autostima, per diventare consapevoli (o più consapevoli) dei propri punti di forza, debolezze, conoscenze e abilità, attraverso il metodo del "Lavoro biografico creativo". Lo scopo finale per le partecipanti è quello di utilizzare questa consapevolezza acquisita per progettare la propria strategia personale per la ricerca di lavoro.

Il lavoro biografico è un tema abbastanza noto, ma l'elemento innovativo del progetto Creative Fem power è quello di far lavorare le donne migranti sulla loro biografia attraverso strumenti creativi, in primo luogo attraverso l'uso di video, dove le protagoniste sono le donne migranti stesse.

Rappresentando la loro vita prima, durante e dopo la migrazione, le donne ripercorrono le loro esperienze formative, sia formali che informali, le loro esperienze lavorative e le competenze apprese durante il percorso migratorio.

Riconoscere le proprie competenze significa anche saperle mettere in luce in occasione di un colloquio di lavoro, aumentando così le possibilità di ottenere un impiego adeguato alle proprie capacità e ai propri talenti.

"Strumenti creativi per la ricerca di lavoro" ha avuto una durata di 15 ore, suddivise in 20 unità didattiche di 45 minuti ciascuna. I destinatari sono stati le donne migranti, in particolare le donne migranti in età lavorativa.

Le attività sono state svolte in parte in gruppo e in parte individualmente. Dopo una spiegazione iniziale del progetto e degli obiettivi del corso, la prima fase del workshop è consistita in attività di gruppo, dedicate a far emergere le competenze, le capacità e i talenti di ogni partecipante. Questi risultati sono stati ottenuti attraverso metodi che includevano linee del tempo, giochi di ruolo, lavori teatrali, materiali audio e registrazioni (ad esempio per l'ambientazione e l'uso della voce).

Alla prima fase è seguita una fase di lavoro individuale finalizzata alla stesura di una sceneggiatura video sulla propria storia personale e sull'autopromozione, che è stata poi registrata, con il costante supporto dei formatori.

La seconda fase è consistita nella simulazione di un colloquio di lavoro con il formatore che ha agito come un vero e proprio datore di lavoro che ha posto domande dirette ai partecipanti per metterli in una situazione difficile e far loro spiegare come affrontare una situazione di questo tipo.

Dopo la registrazione dei video, l'attività di gruppo è ripresa con la visione dei video e la raccolta dei feedback delle partecipanti. Il feedback è stato di fondamentale importanza, in quanto mostrare agli altri la propria storia prima e dopo la migrazione, anche se in un ambiente protetto, ha permesso alle partecipanti di visualizzare i loro percorsi, riconoscere ciò che erano in grado di fare prima, ciò che hanno imparato durante il viaggio di migrazione e ciò che hanno vissuto nel Paese ospitante.

Slovenia

La ricerca di un lavoro è in cima alla lista delle priorità dei migranti, dopo l'apprendimento della lingua del Paese ospitante. Ciò è stato nuovamente confermato dalle partecipanti al workshop.

Le attività più significative sono state l'analisi SWOT e gli esercizi sulla linea della vita. Per tutte le donne, tranne che per la partecipante n. 1, l'analisi SWOT è stata la prima volta in cui hanno considerato in modo strutturato i propri punti di forza, debolezza, minacce e opportunità. Hanno anche imparato la differenza e l'importanza delle competenze "soft" e "hard". È emerso che ritengono che il fatto di essere migranti le metta in una posizione molto sfavorevole per quanto riguarda la ricerca di un lavoro. Ritengono inoltre che il sistema e le pratiche del mercato del lavoro in Slovenia siano difficili da gestire e presentino ulteriori ostacoli per i migranti in cerca di lavoro.

Questo tipo di pensiero influenza negativamente la loro motivazione. È stato anche difficile per loro evidenziare i propri punti di forza e le proprie opportunità, il che è dovuto in parte alla sensazione di non avere molte opportunità in quanto migranti e in parte alla modestia e all'incapacità di riconoscere i propri punti di forza e talenti. Tutti hanno concordato sul fatto che sono pronte a lavorare sodo se viene data loro un'opportunità. Hanno anche sottolineato molti tratti positivi della personalità degli altri membri del gruppo, come la gentilezza, l'affidabilità e la disponibilità ad aiutare gli altri.

L'esercizio della linea della vita è stato piuttosto emozionante, poiché sono stati portati alla luce molti ricordi tristi. Soprattutto le partecipanti n. 1 e 2 - in quanto membri più anziani del gruppo - hanno provato molto rimpianto per aver lasciato la loro vita in Iran. La partecipante n. 2 è stata particolarmente colpita dai suoi ricordi, perché sentiva che avrebbe potuto ottenere molto di più per sé e per i suoi figli se le fosse stata data una giusta opportunità nella vita. L'esercizio è stato molto intenso per tutti.

Nel complesso, il workshop è stato un successo perché ha fornito alle donne un mezzo per riflettere sui loro obiettivi e bisogni di vita. Soprattutto le partecipanti n. 3 e no. 4 - le più giovani del gruppo - sono state messe per la prima volta in condizione di pensare e riflettere sui loro obiettivi occupazionali. La partecipante n. 4 desiderava da tempo trovare un lavoro, ma era molto passiva al riguardo. Poco dopo la fine della serie di workshop ha trovato un lavoro part-time e crediamo che questo lavoro abbia contribuito alla sua motivazione e alla sua determinazione a trovare un lavoro.

5.4 Workshop affermativo

Finlandia

Poiché questi erano i nostri ultimi workshop e volevamo porre l'accento sull'affermazione, abbiamo deciso di fare due giornate di 5 ore con entrambi i gruppi, 10 ore per ciascuno e 20 in totale. Abbiamo apportato molte variazioni a questo programma, poiché eravamo con i gruppi da molto tempo e sapevamo che tipo di programmi si aspettavano da noi. Alcune variazioni sono state apportate sul posto, poiché i gruppi erano più piccoli di quelli che avevamo previsto durante la pianificazione dei laboratori.

I primi giorni sono stati al Museo del Teatro. Durante la settimana in cui abbiamo tenuto i laboratori, c'è stata una combinazione di Eid e uno sciopero degli assistenti all'infanzia, che ha fatto sì che non molte persone potessero partecipare a questi giorni. Dal gruppo A1 abbiamo avuto 3 partecipanti e 5 dal gruppo A2.

Con il gruppo A1 abbiamo iniziato con alcuni giochi di riscaldamento improvvisati, durante i quali molte parole individuali hanno suscitato domande nei partecipanti. Ovviamente, dato che il gruppo era così piccolo, è stato più facile per loro fare domande che avrebbero evitato in un gruppo più grande. Abbiamo finito per parlare di stranezze della grammatica finlandese e di differenze tra i dialetti, di confronto tra culture, di bevande tradizionali simili che si preparano in Paesi diversi e di stranezze finlandesi come la sauna e l'ossessione per i secchi.

Con il gruppo A2 sapevamo che una persona sarebbe arrivata in ritardo, così abbiamo iniziato a parlare di come stavano tutti nell'attesa. Questo ha portato a parlare di avere e creare legami con i finlandesi. Alcune persone avevano molti contatti (il fidanzato, i genitori, il marito, gli hobby, gli appuntamenti), mentre altre avevano molte difficoltà a stabilire un contatto. Alcune delle persone che trovavano facile creare legami avevano difficoltà a capire perché non fosse così, così abbiamo discusso di come molte cose nell'infanzia e nelle esperienze successive possano avere un effetto sulla nostra apertura. Una persona che era arrivata in Finlandia da adolescente durante la crisi dei rifugiati e le accese conversazioni in corso si è poi trasferita in una città più piccola dove non c'erano molte persone con un passato da immigrati. Ha dovuto sopportare molti pregiudizi e rifiuti in giovane età. Ora in Finlandia ci sono molti più immigrati rispetto a 7 anni fa e non è più una cosa così strana essere originari di un altro Paese, quindi chi è arrivato qui un anno fa e si è trasferito a Helsinki ha avuto quasi solo esperienze positive. Abbiamo parlato di ciò che costruisce la resilienza e di come cambiare il proprio atteggiamento nei confronti delle difficoltà non può essere fatto con una sola decisione, ma è un processo lento che richiede affermazioni positive. Dopo le conversazioni siamo passati agli esercizi di improvvisazione, ma subito dopo abbiamo avuto un'altra sessione di terapia di gruppo sulla situazione in Ucraina. In pratica, abbiamo trascorso le ore del mattino assicurandoci che i sentimenti di tutti fossero ascoltati e validati.

I pomeriggi dei primi giorni sono stati dedicati alla poesia e alla creazione di opere teatrali. Con entrambi i gruppi abbiamo fatto una poesia pieghevole, in cui una persona scriveva una frase e la prima parola per la frase successiva e un'altra persona completava la frase e dava una prima

parola per la frase successiva. Le poetesse hanno potuto leggere le loro poesie ad alta voce sul palcoscenico. Abbiamo anche creato poesie in gruppo, con tutte che dicevano una parola o una frase alla volta, a turno. Questo modo giocoso di creare poesie è stato ideale per le persone che non sono molto appassionate di poesia. Abbiamo sottolineato l'aspetto del gioco con la lingua e di come si possano trasmettere i pensieri anche senza una grammatica perfetta, il che è molto liberatorio dato che la lingua finlandese è un mostro di grammatica. Fare poesie insieme elimina anche la pressione di "trovare una frase perfetta". Anche una frase molto semplice può essere completamente stravolta nella frase che segue. Alla fine della giornata, abbiamo realizzato piccole rappresentazioni teatrali utilizzando il palcoscenico e il camerino. Essendo l'A1 il gruppo più piccolo, abbiamo avuto un po' di tempo in più per visitare il Museo dell'Albergo e del Ristorante, continuando le nostre conversazioni sulla cultura, le bevande e il cibo della mattina.

Al gruppo A1 è piaciuto molto essere in un gruppo più piccolo e il numero di conversazioni che ha permesso. Il gruppo A2 ha avuto sentimenti contrastanti: pur concordando sul fatto che un gruppo piccolo ha permesso conversazioni molto intime, ha ritenuto che in un gruppo più grande sia più energetico.

Il secondo giorno del workshop è stato organizzato presso l'opisto di Laajasalon, dove l'evento principale è stato quello di accendere il fuoco sulla griglia e fare una tradizionale festa di fine workshop con salsicce e barbecue.

Poiché il nostro ultimo workshop aveva una serie di argomenti difficili, abbiamo iniziato le giornate in modo leggero con alcuni giochi tradizionali finlandesi per bambini all'aperto, come "Specchio" (simile a "Luce rossa, luce verde"). Poi siamo passati al gioco al chiuso "Laiva on lastattu" ("La nave è stata caricata"), in cui bisogna pensare a diverse cose che iniziano con una lettera specifica e che potrebbero trovarsi nella nave. È stato utile per ampliare il vocabolario e per esercitarsi nella grammatica finlandese con gli adessivi. Abbiamo fatto alcune chiacchierate confrontando i giochi finlandesi per bambini e abbiamo notato che i giochi in lingua finlandese sono piuttosto unici rispetto ad altri Paesi.

Poiché nel primo incontro i gruppi erano molto piccoli, abbiamo deciso di fare di nuovo poesie collaborative. Questa volta abbiamo continuato l'esercizio e dopo le poesie siamo passati a storie complete e poi a storie recitate con due persone che aggiungevano qualcosa alla storia e altri che la recitavano mentre veniva raccontata.

Dopo questo esercizio con il gruppo A1 abbiamo avuto il compito di fotografia, che ha prodotto reazioni molto contrastanti. Alcune persone erano davvero entusiaste e hanno scattato diverse foto che volevano condividere, ma la maggior parte ha scattato una foto veloce di qualcosa di casuale e sembrava piuttosto disinteressata. Questo è stato probabilmente dovuto al fatto che il compito è stato svolto in solitaria, mentre le partecipanti erano più abituate a fare le cose insieme e si aspettavano che continuassimo a farlo, il che ci ha portato a cambiare con il gruppo A2. Abbiamo invece consegnato loro le lettere scritte qualche mese prima e, dopo averle lette, abbiamo chiesto loro di scrivere un'altra lettera, in cui scrivere cose e sentimenti che volevano lasciarsi alle spalle e abbandonare. Dopo aver scritto queste lettere, le abbiamo bruciate nella buca del barbecue.

Il resto della giornata è trascorso accanto al fuoco. Molte hanno sperimentato per la prima volta la tradizione finlandese della grigliata di salsicce e ne sono state felici. Siamo rimaste sedute accanto al fuoco per un po' dopo aver terminato la parte "ufficiale", e alcune partecipanti che non erano riuscite a venire prima a causa di esami scolastici e colloqui di lavoro sono venute a ringraziarci. Le persone si sono commosse e hanno sperato che questa iniziativa diventi una parte regolare del programma di studi finlandese.

Germania

Nel workshop affermativo le donne si sono occupate principalmente di se stesse, del tema della fiducia in se stesse e del loro atteggiamento interiore. Tra le 10 partecipanti c'erano solo due donne che non avevano partecipato a nessuno dei workshop.

Dopo aver spiegato brevemente alle donne di cosa si sarebbe trattato nel workshop sull'affermazione, abbiamo iniziato il primo esercizio.

Insieme abbiamo raccolto frasi che contenevano un'affermazione negativa, ad esempio "Non posso farlo" o "Non me la sento". Successivamente, è stato chiesto alle donne di trasformare da sole le affermazioni raccolte in frasi positive. Alcune delle partecipanti non erano immediatamente consapevoli del fatto che anche le frasi formulate in modo negativo hanno un effetto negativo sui nostri pensieri e sulle nostre azioni. Dopo aver condiviso alcuni esempi, è diventato più chiaro come creare immagini positive.

In seguito, è stato chiesto alle donne di raccontare situazioni negative della loro biografia. Alcune donne non potevano o non volevano ricordare le situazioni negative e hanno trovato il compito molto difficile.

Nell'esercizio creativo "Ogni immagine racconta una storia", le donne hanno potuto creare un'immagine su un tema a loro scelta, dipingendo o utilizzando una foto o un video.

L'aspetto sorprendente di questo esercizio è che nessuna delle partecipanti ha voluto creare un video, tutte le donne hanno dipinto dei quadri e poi si sono fotografate con essi. Ciò ha confermato ancora una volta che le donne hanno apprezzato particolarmente gli esercizi creativi.

Di conseguenza, l'entusiasmo è stato ancora una volta grande durante l'esercizio dell'avventura del cucito. Le donne hanno realizzato dei portachiavi con l'aiuto dei nostri artisti. Questo è stato scelto deliberatamente affinché le donne avessero un'affermazione positiva da portare con sé e da ricordare nelle situazioni difficili.

A differenza di quanto previsto in precedenza, gli esercizi creativi hanno sempre occupato più tempo e spazio rispetto agli altri compiti, quindi in questo caso non è rimasto tempo per la sessione di feedback.

Italia

Per testare il materiale sviluppato nel workshop "Affermativo" abbiamo dovuto scegliere attività che prevedevano un uso molto limitato della scrittura, altrimenti la maggior parte dei partecipanti non sarebbe stata in grado di svolgere il compito. Abbiamo anche dovuto considerare le aspettative delle nostre partecipanti, che erano molto concentrate sulla ricerca di lavoro e non erano disposte a svolgere attività giudicate troppo ludiche.

Anche in questo caso, abbiamo lavorato molto sull'integrazione delle attività sviluppate nei diversi workshop: molte attività di espressione corporea sono state utilizzate come porta d'accesso all'apprendimento della lingua, in particolare della terminologia relativa ai colloqui di lavoro.

L'attività "Ogni immagine racconta una storia" è stata particolarmente apprezzata, perché ha permesso alle partecipanti di verificare i loro miglioramenti nel vocabolario e nelle capacità di espressione verbale.

Slovenia

All'inizio dell'ultimo workshop, le partecipanti erano un gruppo ben affiatato e a proprio agio l'una con l'altra. L'obiettivo di questo workshop era quello di collegare tutto ciò che si era fatto fino a quel momento e di concludere con una nota positiva.

Il primo ciclo di autoaffermazione e visualizzazione creativa è iniziato lentamente, perché le donne avevano bisogno di tempo per pensare agli aspetti negativi della loro vita su cui concentrarsi. Questo era comprensibile, dato che il ricordo dell'esercizio della linea della vita era ancora presente. Invece di andare in profondità nei loro problemi, questa volta le donne si sono concentrate su difetti personali gestibili, come l'essere troppo negative sul futuro o troppo passive. Non è stato molto difficile trasformare queste affermazioni in affermazioni positive.

La parte di visualizzazione dell'esercizio è stata ben accolta, in quanto è stata un'altra occasione per le donne di immergersi profondamente nei loro pensieri e sentimenti, con un effetto rilassante.

Il secondo incontro è stato simile al primo, con alcune modifiche alle affermazioni negative. Questa volta erano più audaci, come "Sono disoccupata" o "La mia vita sociale non è abbastanza buona". Trasformate in positive, queste affermazioni segnalavano una visione personale più ottimistica del futuro.

Le donne hanno apprezzato molto le attività "Autoespressione culinaria" e "Avventure a maglia". Prima dell'attività di cucina le donne sono andate a comprare gli ingredienti, il che ha dato loro l'opportunità di esercitarsi a parlare in una situazione reale. La parte culinaria è stata divertente e rilassata. È stato evidente che hanno un vero talento culinario.

Il lavoro a maglia è stata un'attività molto coinvolgente. Le donne avevano già una certa dimestichezza con il lavoro a maglia, ma durante l'attività hanno imparato a realizzare modelli e forme nuovi e più avanzati. Hanno apprezzato la possibilità di creare qualcosa con le loro mani.

Il cambiamento o l'aggiunta più importante al programma del laboratorio esplorativo è stata l'aggiunta di due sessioni di pittura. L'abbiamo fatto su richiesta delle partecipanti, poiché una delle nostre tutor è una pittrice esperta e ha potuto svolgere l'attività con loro. Abbiamo deciso di includere questa attività principalmente perché volevamo dare loro l'opportunità di essere veramente creative e anche per mantenerle motivate per ulteriori laboratori.

La sessione aveva anche lo scopo di dare loro l'opportunità di mettere alla prova il loro coraggio in un ambiente sicuro, dato che dipingevano per la prima volta e questo richiede un certo coraggio. È stata anche un'opportunità per loro di "parlare" senza usare la lingua, dato che le barriere linguistiche rendono più difficile esprimersi nella società slovena.

Si è rivelato un grande successo. Dopo essere stati un po' insicure, le partecipanti si sono sorprendentemente immerse rapidamente nella pittura. Una di loro, che aveva molta paura di parlare sloveno e non era affatto in grado di farlo, si è impegnata al massimo. Era animata e vivace, faceva domande su come dipingere questo e quello, provando varie tecniche con grande attenzione ed entusiasmo. Ha iniziato a raccontarci che il quadro che stava dipingendo era l'espressione della sua vita, che era stata noiosa e buia ma che stava migliorando, anche grazie alla partecipazione ai laboratori. Un'altra donna ha detto che il suo quadro rappresentava l'amore e un'altra ancora che rappresentava la speranza. Durante l'attività le partecipanti erano rilassate e apparentemente avevano il controllo della loro situazione. L'attività ha avuto un effetto potenziante e stimolante per la creatività.

Anche se si trattava di un tipo di attività diversa, possiamo dire che ha toccato molti argomenti della sezione esplorativa: ha aggiunto un senso di connessione al gruppo, perché stavano provando qualcosa di nuovo insieme, ridendo dei loro errori, incoraggiandosi a vicenda e aumentando la loro consapevolezza dell'ambiente e dello spazio circostante, la loro capacità di percepire e osservare (necessaria per la pittura), le ha rese più pronte ad accettare i loro limiti come artiste (accettazione degli errori) e ha dato loro una migliore autostima dimostrando che potevano creare qualcosa di bello. Alla fine ognuna delle partecipanti ha creato il proprio dipinto che ha conservato come creazione artistica unica.

6 Risultati dei workshop

In questo capitolo vengono presentati i risultati ottenuti durante i nostri workshop. Si tratta di risultati tangibili o intangibili raggiunti dalle donne migranti, come opere d'arte, cambiamenti nelle competenze, nell'atteggiamento, nella motivazione e altro ancora. I risultati variano da Paese a Paese e sono descritti separatamente per ogni Paese partner.

Finlandia

Le partecipanti hanno creato poesie in collaborazione, come questa del gruppo A2, tradotta dal finlandese:

Viaggiare...

Viaggiare...

Viaggerò quando ci saranno le vacanze

Viaggiare aiuta a controllare la mente

Mi piace viaggiare, perché sono interessata a nuovi luoghi e a un nuovo paese

Viaggio con la mente

VIA, VIA, VIA, VIA, urlo

Da sola nelle isole, vivo sulla spiaggia

Helsinki est, SII¹ paga per tutti

Abbiamo potuto dare consigli concreti per quanto riguarda il lavoro nei musei, l'industria cinematografica e il lavoro dei burattinai. La maggior parte delle partecipanti sta continuando a studiare la lingua e alcune lavorano part-time. Siamo stati in grado di incoraggiare le nostre partecipanti più chiuse a esprimersi e di incoraggiarle non solo a trovare un lavoro, ma anche a uscire di casa per cominciare, a trovare un hobby e a creare dei legami.

Germania

Durante i workshop, le partecipanti hanno creato il proprio percorso di vita, hanno realizzato un collage con i progetti di vita e hanno scritto una "Lettera a me stessa" con i desideri per i prossimi sei mesi. Queste lettere sono state spedite alle partecipanti per facilitare la comprensione di ciò che avevano desiderato per se stesse e se questi desideri si erano avverati. Questo è anche un buon metodo per dare un nuovo impulso a posteriori.

Il 50% delle donne partecipanti ha continuato il proprio orientamento professionale dopo i workshop o sta cercando un apprendistato. Altre sono state coinvolte in attività di volontariato.

Tutte le partecipanti sono state influenzate dai workshop in modo tale da avere più fiducia in se stesse.

Italia

Il risultato principale delle attività è sicuramente la maggiore capacità di interagire con persone che non appartengono alla propria comunità, intesa come provenienti dallo stesso Paese. Questa maggiore capacità di comunicare e interagire migliorerà la possibilità di stabilire relazioni sociali

¹ SII è l'acronimo di Istituto di Assicurazione Sociale (Kansaneläkelaitos in finlandese), responsabile delle prestazioni sociali.

con più persone, ampliando così la propria rete sociale e amicale, contribuendo a una migliore integrazione delle partecipanti.

Un altro importante risultato raggiunto dalle nostre partecipanti è la maggiore consapevolezza di come funziona il mercato del lavoro in Italia e di quali possono essere le legittime aspettative di un lavoratore in termini di mansioni, orari di lavoro e disponibilità di orari. Questa maggiore consapevolezza aiuterà le nostre partecipanti ad organizzare i loro impegni familiari, considerando che la conciliazione tra lavoro, famiglia e vita privata è, in effetti, il risultato di un compromesso e che molto raramente la famiglia e la vita privata sono la ragione prevalente.

Slovenia

I risultati dei workshop sloveni possono essere suddivisi in due categorie: intangibili e tangibili.

I risultati intangibili si sono manifestati come impatto del progetto sulle donne migranti partecipanti e anche sui formatori. Per le donne migranti si tratta di cambiamenti negli atteggiamenti, nella fiducia, nell'apertura alla comunicazione, nell'assertività, nella conoscenza della lingua slovena, ecc.

Per i formatori si tratta di cambiamenti nella nostra comprensione delle donne migranti come esseri umani, con i loro sogni, desideri, problemi quotidiani, difetti personali, ecc. Comprendiamo meglio il ruolo che la creatività può svolgere nell'educazione e nell'integrazione dei migranti. Comprendiamo meglio anche il nostro ruolo di educatori, mentori, ecc. quando si tratta di migranti, soprattutto di donne migranti, che portano con sé esperienze spesso traumatiche e ruoli sociali sconosciuti agli uomini.

Questi risultati sono descritti in modo più dettagliato nelle sezioni precedenti e anche nella sezione "Takeaway".

I risultati tangibili delle attività in Slovenia sono stati:

- Quattro dipinti unici delle donne migranti. Nel primo workshop abbiamo incluso un laboratorio di pittura che ha prodotto quattro dipinti. Le partecipanti non avevano alcuna esperienza di pittura o - in un caso - ne avevano pochissima, ma sotto la guida di un mentore che è anche pittore hanno creato opere uniche e bellissime che riflettono direttamente i loro sentimenti e la loro personalità.
- Un video che documenta la visita al mercato e a un negozio. Il gruppo è andato a comprare alcuni ingredienti per la cucina. Lo scopo era quello di interagire con gli sloveni in una situazione di vita reale e di imparare alcune parole e frasi slovene. L'attività di acquisto e poi di cucina è stata registrata e ne è stato creato un video di 7 minuti.

Poco dopo la conclusione dei laboratori, una delle partecipanti ha trovato un lavoro part-time. La ricerca di un lavoro è iniziata già durante i laboratori.

7 Impatto sulle partecipanti

Finlandia

I nostri gruppi sono stati molto soddisfatti dei workshop e hanno acquisito energia e nuove conoscenze. Hanno imparato molte parole nuove per esprimere i loro sentimenti e anche modi non verbali per esprimersi. Hanno imparato che la lingua non è l'unico ostacolo alla comunicazione e che i giochi leggeri hanno reso più facile per tutti parlare dei propri problemi. I finlandesi possono essere più riservati e molte persone hanno dovuto fare i conti con le differenze culturali. Le attività hanno aiutato a sentirsi più connesse e aperte con gli altri.

Nei workshop abbiamo creato uno spazio molto sicuro per tutte le persone e questo ha permesso loro di condividere apertamente i propri sentimenti.

Poiché i due gruppi presentavano differenze linguistiche tali da influire sulla profondità delle conversazioni, anche gli effetti maggiori per ciascun gruppo sono stati diversi. Con il gruppo A1, il guadagno maggiore per le partecipanti è stato l'apprendimento della lingua e l'opportunità di praticare conversazioni di base con persone di madrelingua finlandese. Nel livello A2, l'impatto è stato maggiore per quanto riguarda il miglioramento della conoscenza di sé e della fiducia nei propri argomenti di conversazione.

Germania

"Molte persone dovrebbero fare questo workshop, non solo noi dell'Hispi".

Questa frase di una partecipante al workshop riflette molto bene lo stato d'animo di tutte.

L'incertezza iniziale sulla difficoltà degli esercizi, ad esempio, ha lasciato il posto all'affermazione che gli esercizi non erano affatto difficili. Gli esercizi erano divertenti e si è creato un senso di affiatamento tra le partecipanti.

Lo sforzo è stato piuttosto quello di pensare a se stesse e di affrontare la propria vita, ha detto una partecipante. L'impulso a pensare al proprio futuro era nuovo per molte partecipanti.

A tutte è piaciuto lavorare insieme e hanno auspicato che questo tipo di workshop si ripeta più spesso.

I contatti stabiliti durante il workshop sono rimasti con alcune partecipanti anche dopo sei mesi. Probabilmente queste donne non si sarebbero incontrate o conosciute altrimenti.

In conclusione, si può affermare che molte delle partecipanti hanno avuto difficoltà a rispettare gli accordi e, ad esempio, a presentarsi puntualmente o del tutto ai workshop. Anche la perseveranza nel partecipare per due giorni interi non era presente in alcune donne. A quanto pare, le donne spesso non sono abituate a "lavorare" per un'intera giornata.

Tuttavia, le interviste di follow-up successive hanno mostrato che le donne erano molto felici di far parte del progetto e hanno apprezzato molto il lavoro comune con le donne di altri Paesi, soprattutto lo scambio in tedesco.

Alcune citazioni:

"La giornata di oggi è stata più faticosa, ma molto importante".

"Sono sorpresa di quanto sia vasto il vocabolario".

"Sono molto felice perché sto facendo cose utili con colleghe simpatiche".

"Ho imparato molte parole nuove, il che mi sembra molto positivo".

"Spero che tutte stiano bene e che il prossimo workshop si faccia tutte insieme".

"Non sono soddisfatta... Voglio di più - un altro giorno! Oggi eravamo come una famiglia".

"Mi sento molto bene - il cibo era buono, abbiamo riso insieme! In estate possiamo farlo all'aperto!".

Italia

Le attività si sono svolte in un periodo di circa 6 mesi, a partire da dicembre 2021 e fino all'inizio di giugno 2022. Durante questo periodo, i formatori hanno incontrato le partecipanti in media una volta alla settimana. A volte si trattava di incontri di gruppo, spesso in un contesto informale; altre volte si trattava di sessioni di orientamento individuali, durante le quali i formatori, insieme alla singola partecipante, verificavano i progressi fatti nella ricerca di lavoro o nel raggiungimento degli obiettivi che si era prefissata.

Grazie a questo contatto continuo, è possibile tracciare un quadro dell'impatto che i workshop hanno avuto sulle partecipanti e dei risultati raggiunti attraverso le attività del progetto.

Il risultato più evidente è sicuramente il miglioramento delle capacità di interazione sociale. La scarsa conoscenza della lingua italiana e la difficoltà di decodificare i messaggi verbali, ma spesso anche quelli non verbali, in molti casi hanno provocato nelle nostre discenti reazioni con un certo livello di aggressività, perché ciò che veniva detto veniva frainteso e interpretato come irrispettoso o come un tentativo di sopraffazione. Con il miglioramento delle competenze linguistiche e della capacità di decodificare i messaggi non verbali, questo livello di aggressività, che spesso era un elemento latente della comunicazione, si è ridotto.

Slovenia

Le attività hanno avuto una serie di effetti positivi evidenti sulle singole persone e sul gruppo nel suo complesso.

- Maggiore motivazione e spinta ad essere attivi

Le partecipanti hanno trovato motivazione nella natura informale e creativa delle attività di laboratorio. Le hanno viste come un modo per rendere più interessante la loro noiosa vita quotidiana. Anche se avevano già molte attività educative nel loro programma, hanno trovato la motivazione per partecipare a ogni laboratorio, anche nei fine settimana. Per noi questo era un

segno che erano desiderose di partecipare a vari tipi di attività educative e sociali se le trovavano abbastanza interessanti e coinvolgenti. I loro commenti sono stati principalmente che queste attività erano diverse e meno formali rispetto alle loro attività abituali per i migranti e che non le vedevano come un peso ma come un cambiamento gradito.

- Migliore stato emotivo

Le donne hanno espresso più volte che il loro stato emotivo era migliore grazie alla partecipazione ai laboratori e che questo era uno dei motivi per cui amavano venire.

- Migliore immagine e consapevolezza di sé

Questo è stato particolarmente evidente nella nostra partecipante più anziana, che è cresciuta in una zona estremamente conservatrice dell'Iran ed è stata spaventata emotivamente da una serie di eventi che l'hanno resa triste e senza speranza per la sua vita. Dopo aver iniziato a frequentare i laboratori, il suo stato emotivo è migliorato visibilmente. Ha scoperto di avere molta creatività dentro di sé e molta saggezza da condividere con il mondo. È diventata più sicura di sé e più felice; ha persino iniziato a raccontare barzellette. Ha detto che prima era "una ragazza triste e chiusa, ma ora si sente più felice e aperta come un fiore". Quando descriveva i suoi sentimenti, usava spesso immagini legate ai fiori, come la crescita o la fioritura. Prima di partecipare al progetto, non parlava affatto lo sloveno perché aveva troppa paura di farlo, ma durante i laboratori ha iniziato a usare per la prima volta alcune parole e semplici frasi slovene.

- Maggiore capacità di condividere esperienze personali

Le partecipanti hanno condiviso molte delle loro storie personali, alcune delle quali molto tragiche, che non erano mai state raccontate a nessuno. Questo è stato particolarmente vero per la componente più anziana del gruppo, che ha avuto una vita davvero tragica, ma ha trovato il coraggio di parlarne per la prima volta, il che è stato catartico per lei. Sono state condivise anche altre storie molto personali e tragiche e la sensazione è che questo abbia aiutato le partecipanti ad affrontare meglio l'accaduto.

- Maggiore capacità di agire

La partecipante n. 4, la più giovane del gruppo, voleva trovare un lavoro ma non sapeva da dove cominciare. Le mancavano il coraggio e le conoscenze per cercare lavoro. Poco dopo la fine dei laboratori ha trovato un lavoro part-time e ci è riuscita anche perché era più concentrata nella ricerca e più sicura di sé nel presentare la domanda.

La partecipante n. 1 lavorava già nel settore dell'integrazione dei migranti quando sono iniziati i laboratori, ma da allora è diventata più attiva e ora fa parte di un gruppo di migranti che ha l'obiettivo di formare una propria organizzazione e lavorare in modo indipendente.

Ciò che riteniamo importante è il fatto che i miglioramenti sopra descritti non sono stati osservati solo dai formatori, ma sono stati riportati anche dai partecipanti come auto-osservazioni soggettive.

A livello di gruppo è emerso un notevole sentimento di amicizia, sebbene le donne si conoscessero appena prima dell'inizio delle attività. Si sono avvicinate e lo sono tuttora, anche se le attività sono

terminate. Ora agiscono come un gruppo di sostegno l'una per l'altra, il che è molto importante per le persone nella loro situazione.

8 Impatto sui formatori e sulle organizzazioni partner

Finlandia

Durante il periodo di pianificazione, Teatterimuseo ha stretto molti nuovi legami con organizzazioni di immigrati. Il nostro partner Laajasalon opisto (Istituto Laajasalo) è interessato all'utilizzo di metodi creativi per l'apprendimento delle lingue e probabilmente in futuro integrerà alcuni dei nostri metodi nella loro cassetta degli attrezzi e continueremo la collaborazione in qualche modo.

Avevamo poca esperienza di lavoro con gruppi di immigrati, quindi abbiamo imparato molte cose di base. Abbiamo imparato a parlare lentamente e in modo semplice ma senza semplificare troppo i significati. Lavorare con due gruppi con competenze linguistiche diverse è stato molto utile per noi, sia per capire quali sono le differenze nella comprensione della lingua, sia per capire quali tipi di esercizi e a quale livello sono più adatti a ciascun gruppo. Abbiamo imparato molto dalle nostre partecipanti multiculturali sulle loro culture e anche sulle nostre; alcuni esercizi molto popolari tra i finlandesi non hanno funzionato affatto nei laboratori.

Abbiamo anche acquisito molta esperienza per realizzare questo tipo di progetti in futuro.

Germania

La percezione del tempo delle donne partecipanti è molto diversa dalle nostre aspettative. Poche hanno la resistenza necessaria per portare a termine un compito che richiede diverse ore. All'inizio è stato difficile raggiungere una comprensione del compito.

Siamo stati in grado di spronare le donne in senso figurato, ma non è andata così lontano come speravamo. La maggior parte di loro rimane fedele a ciò che ha sempre fatto.

Le aspettative che avevamo si sono modificate durante il lavoro con le donne. Da un lato, i formatori hanno dovuto sviluppare una maggiore pazienza; dall'altro, è stato un po' deludente.

Quali aspettative mi porto dietro come formatore? Almeno è stato possibile dare impulsi per un processo di pensiero durante i workshop.

È emerso che i metodi creativi sono molto utili nella mediazione linguistica e anche in altre aree di lavoro, come la formazione professionale.

I metodi creativi possono essere adattati individualmente ai partecipanti e ai loro prerequisiti.

Anche argomenti difficili, come parlare della propria vita, potrebbero essere risolti attraverso l'uso di mezzi creativi e quindi si potrebbe ritrovare una certa scioltezza.

Grazie al lavoro di preparazione e ai modelli (compresi i contenuti), è possibile ottenere buoni risultati che possono essere applicati in modo efficace anche in altri Paesi.

Tra formatori e partecipanti, i workshop sono stati una misura di rafforzamento della fiducia che porta a un dialogo migliore.

Italia

Come spesso accade nei contesti di apprendimento, le attività sono diventate un'occasione di scambio reciproco tra le partecipanti e i formatori. Il contatto con le partecipanti, con le loro storie e i loro contesti personali, ha lasciato un segno anche nei mentori, soprattutto perché hanno avuto la possibilità di ascoltare, di fare sforzi di comprensione e di identificazione, di riflettere e di elaborare, di proporre nuove idee, nonché toni, metodi e strategie di comunicazione appropriati. Alla fine dell'esperienza, le lezioni più importanti apprese dai formatori sono:

- 1) Non è necessario essere un attore per introdurre elementi teatrali nelle attività di formazione, non è necessario essere un cantante per far sì che i partecipanti usino la loro voce, non è necessario essere un pittore per sollecitare la creatività dei partecipanti e utilizzarla per i propri scopi di apprendimento;
- 2) Usare la creatività in modo flessibile, adattandola allo specifico gruppo di studenti, aiuta a facilitare l'apprendimento e a migliorarne i risultati;
- 3) L'uso di attività creative aiuta a creare e migliorare il lavoro di gruppo e il senso di appartenenza al gruppo, migliorando le prestazioni dei singoli e la capacità di imparare gli uni dagli altri.
- 4) La dimensione ludica dell'apprendimento è essa stessa apprendimento.

Slovenia

In Slovenia c'erano quattro formatori. Lavorare con donne migranti nel contesto della creatività è stata un'esperienza nuova per tutti noi.

Ci siamo resi conto che i migranti - persone che provengono da ambienti culturali diversi - sono persone come noi. Hanno i loro obiettivi di vita, i loro sogni, i loro mondi interiori, i loro talenti e le loro potenzialità. Sono genitori che desiderano il meglio per i loro figli, sono persone che vogliono lavorare ed essere produttive, sono cittadini che desiderano co-creare le nostre società, sono amici e colleghi. Ma ciò che non hanno è la conoscenza della lingua, della rete sociale, del funzionamento della società ospitante e delle sue istituzioni, ecc. Durante il processo educativo e di integrazione, sono spesso messi in situazioni prive di vita, dove sono osservatori passivi e dove a volte ci si aspetta da loro risultati specifici.

Le attività di laboratorio ci hanno mostrato che erano molto desiderose di mostrare il loro lato informale, di trovarsi in un ambiente meno formale, di poter sviluppare e mostrare i loro talenti. In effetti, siamo rimasti sorpresi di quanto poco fosse necessario per farle aprire e di quanta differenza facesse.

Abbiamo anche imparato quanto le norme e i modelli culturali possano plasmare e influenzare le persone. Questo è stato particolarmente vero con la partecipante n. 2 e con la partecipante n. 4. La partecipante n. 2 ha avuto una vita molto difficile come donna e madre in un ambiente molto conservatore. Questo l'ha influenzata molto, soprattutto a livello psichico. Sembrava essere una persona molto talentuosa e capace, ma al suo potenziale era stato intenzionalmente impedito di svilupparsi e per questo aveva ancora qualche difficoltà di apprendimento. Anche la partecipante n. 4 proviene da una famiglia più tradizionale in cui il suo ruolo di donna sembrava essere limitato in qualche modo. Ad esempio, volevamo includerla in alcune attività di DISORA, ma non poteva farlo perché è una ragazza. Grazie a queste esperienze siamo ora più consapevoli dei contesti culturali e utilizzeremo meglio questa consapevolezza quando ci avvicineremo ai migranti e pianificheremo le attività con loro.

In termini di competenze abbiamo migliorato le nostre capacità di comunicazione, dato che tutte le partecipanti parlavano pochissimo o per nulla lo sloveno. A volte è stato usato l'inglese, a volte il farsi e a volte un mix di lingua e linguaggio del corpo. Ci sentiamo ora più capaci di ascoltare e osservare le persone e di capire cosa provano anche se non capiamo bene la lingua.

Siamo anche più consapevoli dell'importanza di fare piccoli passi. Possiamo dire che i workshop hanno avuto un impatto chiaro e positivo sulle partecipanti. Quanto sia stato grande l'impatto è una categoria soggettiva ed è diverso per ogni membro del gruppo e sarà diverso per ogni membro del gruppo in futuro. Forse parlare alcune parole e frasi in sloveno non è molto per la maggior parte delle persone, ma per la partecipante n. 2 è un grande miglioramento. Trovare un lavoro part-time in un ristorante non è forse la soluzione migliore per l'occupazione, ma per la partecipante n. 4 è incredibilmente importante perché la aiuterà in molte altre aree della sua vita e della sua integrazione sociale.

9 Le lezioni apprese - il punto di vista dei paesi

In questo capitolo riassumiamo le nostre esperienze e le lezioni apprese lavorando con le donne migranti. Le esperienze sono descritte dal punto di vista dei formatori che hanno condotto i workshop in ogni Paese partner. Sebbene abbiamo condiviso molte esperienze comuni, i risultati di ciascun Paese sono descritti separatamente.

Finlandia

Riteniamo che il progetto sia stato nel complesso un'esperienza positiva sia per noi che per le partecipanti. Le attività programmate sono una buona base per pianificare i laboratori veri e propri, ma la cosa più importante è ascoltare e osservare il gruppo e scegliere le attività più adatte, sfruttando anche le strutture disponibili e l'esperienza dei formatori.

Inizialmente avevamo previsto di tenere tutti gli incontri nello stesso luogo del museo, ma a causa delle circostanze abbiamo finito per cambiare spesso location. Ciò si è rivelato vantaggioso, poiché i nuovi ambienti hanno stimolato nuove conversazioni. Abbiamo ritenuto che il museo fosse un ambiente ideale per lavorare con i gruppi di immigrati, in quanto consentiva di conversare sulle culture della Finlandia e dei Paesi di provenienza dei partecipanti.

Il nostro più grande successo è stato vedere come le persone si sono aperte e hanno creato amicizie. I nostri gruppi erano molto eterogenei ed è stato bello vedere persone con background e punti di partenza diversi trovare un'umanità comune e riuscire a unirsi.

Ora siamo più preparati a creare altri laboratori e attività per gli immigrati. Abbiamo inoltre pianificato di richiedere sovvenzioni speciali per offrire laboratori simili agli immigrati gratuitamente in futuro.

Poiché uno dei problemi che la maggior parte delle partecipanti ha incontrato in Finlandia è stato quello di entrare in contatto e creare amicizie con i finlandesi, e questi laboratori sono ottimi per rompere il ghiaccio, aprire le conversazioni e creare un senso di comunità, speriamo di sviluppare ulteriormente alcune parti dei laboratori da svolgere con gruppi composti sia da immigrati che da persone nate in Finlandia.

Germania

I metodi creativi hanno avuto un ruolo fondamentale nel rendere la comunicazione molto più facile per il gruppo di donne. Tutte hanno mostrato un grande interesse nel parlare tedesco e nell'imparare nuove parole ed espressioni. La comunicazione è stata incentrata esclusivamente sulle donne, un'esperienza sconosciuta per loro ma percepita positivamente da tutte. Le donne sono molto motivate a integrarsi nella società tedesca e sono desiderose di ampliare le loro

conoscenze sulla Germania e sul suo popolo. Sperano di avere più opportunità di interagire con i tedeschi. Durante il processo di comunicazione, le donne sono state incoraggiate a esprimersi attraverso la creazione di collage, opere d'arte e videoclip. Queste attività hanno ulteriormente favorito il loro senso di appartenenza e le hanno aiutato a comunicare efficacemente i loro pensieri e sentimenti.

Italia

Se dovessimo riassumere il progetto Creative Fem Power in due parole, sarebbero "Fantasia e flessibilità".

Fantasia perché pensare fuori dagli schemi e proporre attività che non rientrano nella metodologia tradizionale aiuta a far emergere competenze, abilità e talenti dei discenti che altrimenti non verrebbero alla luce. Inoltre, la fantasia permette di aprire canali di comunicazione inaspettati, che possono portare a risultati del tutto sorprendenti e ben al di sopra delle aspettative.

Flessibilità, perché lavorare con la creatività significa assumersi la responsabilità di raccogliere ciò che i singoli corsisti creano e trasformarlo in un'opportunità di apprendimento per tutti, ma soprattutto significa adattare gli strumenti e le attività alle esigenze, alle capacità e alle aspettative specifiche del vostro gruppo di corsisti.

Le attività sviluppate nel progetto Creative Fem Power danno a noi formatori degli indizi su come utilizzarle ma, soprattutto, ci spingono a sperimentare nuovi modi e nuove applicazioni per raggiungere i risultati di apprendimento desiderati.

Slovenia

Dal nostro punto di vista, Creative Fem Power è stato un successo. Crediamo che sia un buon concetto con un grande potenziale per migliorare la vita delle donne migranti.

Il punto di forza di Creative Fem Power è la sua capacità di aumentare la fiducia in se stesse e di stimolare la creatività e la riflessione sulla propria situazione di vita, gli elementi più importanti per trovare soluzioni alle sfide della vita.

Ciò che abbiamo notato di più sono stati i cambiamenti nell'atteggiamento e nella personalità delle partecipanti. I cambiamenti, a nostro avviso, non sono stati la formazione di nuovi tratti di personalità, ma la scoperta e il rafforzamento di quelli già esistenti: creatività, autoconsapevolezza, motivazione, personalità sociale, ecc. Questo cambiamento a livello personale è stato il più evidente e definitivo. I cambiamenti nelle competenze, come la ricerca del lavoro e le abilità linguistiche, erano presenti ma non così chiaramente osservabili. Questo non è inaspettato. Ogni persona è diversa e per ottenere un chiaro progresso nella lingua (soprattutto in una lingua meno conosciuta come lo sloveno), sono necessari molto tempo e molta pratica, a volte anni. La ricerca di un lavoro è qualcosa che mostrerà i suoi risultati nel tempo e, nel caso della giovane partecipante che ha trovato un lavoro part-time, li ha già ottenuti. Ciò che ha giocato il

ruolo più importante nel suo successo è stata una maggiore concentrazione sull'obiettivo di trovare un lavoro e una maggiore fiducia in se stessa.

Questo ci riporta all'osservazione iniziale sul miglioramento delle competenze e delle attitudini personali. I laboratori hanno dimostrato che permettere alle partecipanti di esprimersi liberamente, di improvvisare e di creare può davvero far emergere il meglio delle persone. Questo ci è stato dimostrato più volte durante le attività, direttamente attraverso il loro lavoro e le loro parole, ma anche indirettamente attraverso il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e altro ancora.

In sintesi, possiamo dire che Creative Fem Power è un grande concetto umano-centrico che può essere utilizzato così com'è costruito ora, ma può anche essere adattato nella lunghezza e nel tipo di attività - nel nostro caso l'inclusione di un'attività di pittura si è rivelata un grande successo - per affrontare il tema universale della creatività umana come forza motrice per risolvere i problemi e perseverare di fronte alle difficoltà. In quanto tale, il concetto può essere utilizzato con diversi gruppi di adulti.

10 Conclusioni

La conferma di una teoria durante la fase di sperimentazione può essere un'esperienza emozionante e gratificante, in quanto convalida tutto il duro lavoro svolto per sviluppare la teoria. Questo è particolarmente vero quando la teoria è stata creata come parte di una proposta, perché significa che la proposta era ben pensata e fattibile.

Gli strumenti creativi possono essere incredibilmente utili quando si lavora con un gruppo specifico, perché consentono flessibilità e personalizzazione. Tuttavia, è importante non attenersi troppo strettamente a questi strumenti, che devono essere utilizzati come punto di partenza per ulteriori sviluppi durante l'implementazione. Se si è aperti a nuove idee e si adattano gli strumenti in base alle necessità, si può creare un workshop più efficace e coinvolgente per i partecipanti.

Questo approccio può essere applicato a un'ampia gamma di gruppi, compresi gli adolescenti e le persone con un background migratorio. Adattando gli strumenti e i metodi alle esigenze e agli interessi specifici dei partecipanti, è possibile creare un'esperienza di apprendimento più coinvolgente ed efficace.

Infine, è importante notare che l'impatto di questi workshop può essere significativo. Alcune delle donne che hanno partecipato sono state ispirate a continuare l'apprendimento della lingua in altri corsi o a intensificare la ricerca di un lavoro. Fornendo competenze preziose e motivazione, questi laboratori possono aiutare le partecipanti a raggiungere i loro obiettivi e a migliorare la loro vita.

Part2 II: Compendio di metodi creativi

Introduzione

Il progetto Creative Fem Power ha creato un curriculum di quattro workshop per donne immigrate per aiutarle a migliorare l'autostima, le competenze linguistiche, la ricerca di un lavoro e l'integrazione: Un laboratorio esplorativo, uno per l'apprendimento della lingua, uno per la ricerca del lavoro e uno per l'affermazione.

Questa raccolta di attività è un compendio complementare di alcuni metodi creativi che possono essere utilizzati per migliorare qualsiasi lavoro svolto con le donne immigrate e combinati con altri programmi di studio. Questi metodi sono classificati in quattro categorie per le quali sono più utili: Esplorazione, Apprendimento linguistico, Ricerca di lavoro e Affermazione.

Gli esercizi per rompere il ghiaccio sono ottimi per i nuovi gruppi, per migliorare le dinamiche di gruppo e per alleggerire l'atmosfera, stimolando e motivando tra esercizi più impegnativi. Le attività per l'apprendimento linguistico supportano le lezioni formali di lingua. I metodi creativi per la ricerca di lavoro aiutano a costruire competenze e mentalità utili per l'acquisizione di un lavoro. Gli esercizi per l'affermazione possono essere utilizzati per sostenere la fiducia in se stessi e il senso di appartenenza degli immigrati in un nuovo Paese, per aiutare il processo di integrazione.

Gli esercizi qui presentati si basano principalmente sui metodi della pedagogia teatrale, ma con un'enfasi sulla giocosità e sulla creatività, e non richiedono un'istruzione formale o particolari doti artistiche. Quando si fanno giochi di improvvisazione, è importante sottolineare che non c'è un modo sbagliato di fare le cose e non ci sono errori da commettere. Nell'improvvisazione un errore è un dono che creerà solo altre opportunità. Le attività devono essere divertenti per i partecipanti, quindi non ci deve essere alcuna pressione a partecipare. Se qualcuno ha delle riserve, il formatore deve assicurarsi di non farne un dramma, ma piuttosto incoraggiarlo a partecipare facendo domande e offrendo parole di incoraggiamento.

Attività per il workshop esplorativo

Il mare di regole

Musica di sottofondo, oceano, mare, acqua, suoni della natura (la foresta delle regole) ecc. La voce di tutti sarà ascoltata. Ognuno pensa a 3-5 regole che ritiene importanti per la costruzione del gruppo e la sicurezza. Le regole vengono scritte su fogli. I cartellini sono collocati in uno spazio in cui si può camminare in mezzo ai desideri delle regole (fogli). Ognuno può segnare le 3 regole più importanti del "mare delle regole", ad esempio con un sasso, una conchiglia, ecc. Quali tipi di regole sono state ottenute, quali sono state considerate le più importanti? Conversare con la persona più vicina per circa 5 minuti sul significato delle regole per se stessi. Se si desidera, condividere con l'intero gruppo alcune idee ed esperienze emerse dalle discussioni. Le regole scelte vengono scritte e distribuite al gruppo.

Suggerimenti per i formatori

Contratto di drammatizzazione / principi dello spazio sicuro. Un contratto di drammatizzazione viene creato quando il facilitatore e il gruppo concordano di fare qualcosa insieme. Quando si costruisce un contratto di drammatizzazione, si concordano insieme le regole: come ci si comporta nel gruppo, quali sono le pratiche e dove sono i confini. Questo garantisce la sicurezza e l'opportunità di buttarsi, divertirsi e imparare. Il facilitatore deve assicurarsi che le regole vengano applicate nel percorso del gruppo e capire che ognuno le interpreta dal proprio punto di vista. Le regole create insieme danno anche al gruppo il diritto di intervenire in caso di eventuali conflitti. È sempre possibile tornare sulle regole e chiarirle. Ciò che è importante per l'impegno in un gruppo è che tutti i membri siano coinvolti nella costruzione del contratto di drammatizzazione. Il contratto di drammatizzazione e le regole sono vincolanti e creano un ambiente di lavoro sicuro.

Il gioco del nome

In cerchio, ogni componente del gruppo dice il proprio nome e gli associa un movimento. Il movimento può essere molto semplice e astratto, ad esempio agitare la mano, battere le mani, ecc. Tutti ripetono il nome con il movimento. Poi la persona successiva dice il proprio nome e gli associa un altro movimento che tutti ripetono. Poi si ripetono il primo e il secondo in fila e si continua finché tutti non hanno fatto il proprio. Il gioco può essere svolto da seduti o in piedi e con movimenti grandi o piccoli.

Suggerimenti per i formatori

Per i nuovi gruppi è utile imparare i nomi degli altri. Sentirsi ripetere il proprio nome è anche un modo semplice per far sentire le persone considerate. In seguito si può variare, ad esempio la velocità, e si cerca sempre di ricordare insieme il nome successivo. Il gruppo si sostiene sempre a vicenda e lavora insieme, se uno non ricorda tutti i nomi all'inizio lo può fare seguendo gli altri.

La saponetta magica

Aiuta a creare entusiasmo, ma anche a purificarsi per poter interagire con gli altri. Riscalda la mente e il corpo.

1. Mimare di portare una saponetta immaginaria al centro del cerchio. Il colore e il profumo fanno sentire bene, ognuno lo determina da sé. Chiedete ai partecipanti di dire come sono i loro saponi (forma, colore, odore). Lavatevi con il sapone e lavate via la tensione muscolare, il nervosismo, i pensieri di aver sbagliato. Lavate via i pensieri imbarazzanti o quello che pensano gli altri, ecc.

2. Prendere l'acqua, un secchio, una doccia, ecc. Risciacquare la schiuma grigio-marrone che si è formata, fino al mega scarico che aspira tutto.

3. Prendere un asciugamano e asciugare il resto. Farlo con un asciugamano ruvido o morbido. Ora il nostro corpo è aperto agli altri. L'energia scorre tra noi solo quando siamo aperti. Ora siamo qui, proprio così. Siete importanti.

Riceverete in dono una saponetta. Potrete tirarla fuori in una situazione adatta in un secondo momento.

Suggerimenti per i formatori

Lo scopo di questo esercizio è rimuovere le inibizioni, quindi è importante che anche i formatori si sentano aperti e liberi. Questo esercizio è ottimo come prima attività, in quanto si sta letteralmente lavando via l'imbarazzo.

Uno sguardo positivo sugli altri

Quali sono gli ostacoli che si frappongono alla nostra comunicazione, le cose che non vediamo e non capiamo veramente dell'altro? Pensiamo a ciò che esiste tra noi: ad esempio, fretta, imbarazzo, resistenza, timidezza, forse non gli piaccio, non voglio essere troppo invadente, ho sentito parlare di loro... Allontaniamo queste cose da noi. In piedi, in cerchio, uno alla volta tutti dicono cosa stanno allontanando usando un'espressione mimica. Quando tutto è stato allontanato, ognuno guarda tutti con questo sguardo positivo al proprio ritmo, in pace, percependo l'effetto di questo sguardo positivo. Non c'è bisogno di cercare il contatto visivo o di fissare qualcuno. Percepriamo e sentiamo nel nostro corpo come e con quale energia veniamo guardati. Ci si sente bene quando si ricevono sguardi positivi.

Suggerimenti per i formatori

Questa attività è simile alla saponetta magica e ne è la naturale continuazione: prima ci si purifica da ciò che dentro di noi ci disturba e poi si fa lo stesso con le altre persone.

Guarda a sinistra, cambia posto

Il gruppo forma un cerchio. Ognuno guarda alla propria sinistra e lascia che lo sguardo prosegua in cerchio, cercando costantemente di incontrare gli occhi degli altri. Quando due persone hanno un contatto visivo, si scambiano di posto. Quando si trovano in un "nuovo posto", ricominciano a guardare a sinistra, ecc. Le persone cambiano continuamente posto in un cerchio e questa è l'idea: muoversi e cambiare continuamente. Bisogna aprirsi al fatto che questo accadrà.

Come ci si sente di fronte allo sguardo di un'altra persona? Sorrisi, espressioni felici, chi non vorrebbe essere visto positivamente? Vedere un'altra persona, davvero! Il contatto visivo e il sorriso possono essere davvero importanti nella giornata di qualcuno e trasformarla in qualcosa di completamente nuovo, dando forza. Il potere di rendere visibili.

Suggerimenti per i formatori

Questa attività prosegue il tema dello sguardo positivo. Crea inoltre la sensazione di trovare e capire quando gli occhi si incontrano ed entrambe le parti sanno cosa devono fare senza bisogno di parole.

Battimani circolare

Il battito di mani si snoda in cerchio. Le persone formano un cerchio. Si mette in moto una catena di battimani in modo che uno batta la mano e la persona alla sua sinistra continui il battito. Il leader può cambiare la direzione della catena. Questo verrà fatto per un po' di tempo. Il tempo del battito può variare da lento a veloce. Quando il tutto procede bene e senza intoppi, vengono impartite nuove istruzioni. Due rapidi battiti consecutivi invertono la direzione del battimani e la direzione del battimani cambia.

Suggerimenti per i formatori

Questa attività è utile per riscaldare il corpo e risvegliare il gruppo se si percepisce stanchezza o passività. È difficile fare questa attività senza che nessuno commetta errori: è importante accettare gli errori e divertirsi. Per riuscire nell'intento è necessario che tutti prestino attenzione a ciò che fanno gli altri nel gruppo e siano in grado di reagire. Esercitarsi in questo senso aiuta a costruire la cooperazione.

Coniglietto, coniglietto, coniglietto

Il gruppo si dispone in cerchio. Tre persone formano un "gruppo di conigli". La persona centrale, o "coniglio centrale", alza entrambe le mani ai lati della testa e agita le dita come se fossero orecchie di coniglio. Le persone intorno al "coniglio centrale" sono "conigli laterali" e alzano la mano più vicina al "coniglio centrale" e muovono le orecchie. Tutti e tre gridano a gran voce "Coniglietto, coniglietto, coniglietto" e agitano le mani. Il "coniglio centrale" passa il turno a un'altra persona, stabilendo un chiaro contatto visivo con essa e indicando con le orecchie tese la persona di sua scelta. Questa persona diventa il prossimo "coniglio centrale". Le persone che si trovano ai due lati del nuovo "coniglio centrale" diventano nuovi conigli laterali. Una persona esce dal gioco se non reagisce al momento giusto, se è un coniglio laterale in più, se usa la mano sbagliata del coniglio laterale, ecc. Quando qualcuno esce dal gioco, il gioco viene messo in pausa e il gruppo decide chi è il nuovo "coniglio centrale". Quando qualcuno abbandona il gioco, gli viene tributato uno scrosciante applauso. Si continua fino a quando rimangono solo due persone.

Suggerimenti per i formatori

Si tratta di un gioco simile all'attività di applauso, perfetto per dare energia ai partecipanti. Il formatore deve assicurarsi che tutti comprendano l'attività prima di iniziare.

Attività per l'apprendimento linguistico

Parole preferite e cose che mi piacciono

I partecipanti dicono la loro parola preferita nella lingua che stanno imparando e ne danno una motivazione. Le parole vengono scritte in modo che tutti possano vederle e ci si assicura che tutti ne conoscano il significato. Dopo aver raccolto le parole, si possono formare delle poesie con esse.

In questo gioco ognuno dei partecipanti dice una cosa che gli piace e chiede se qualcun altro la pensa come lui (ad esempio: "Mi piacciono i gatti. C'è qualcun altro qui a cui piacciono i gatti?". - "Mi piace nuotare. C'è qualcun altro qui a cui piace nuotare?") e gli altri partecipanti rispondono alzando la mano. Ogni argomento viene utilizzato per stimolare la conversazione con ulteriori domande: "Ti piacciono i gatti, ne hai qualcuno?". - "Dove vai a nuotare?".

Questa attività può essere continuata con domande semplici come il colore preferito, l'animale preferito, ecc. Anche le domande più semplici possono portare a risposte più profonde, come il colore preferito, il blu, che ricorda il cielo del proprio Paese.

Suggerimenti per i formatori

Questo esercizio è stato sviluppato per uno zoom e può essere facilmente svolto a distanza, se necessario. Anche se le domande sono molto semplici, le domande personali danno spazio all'espressione di sé, dove è comunque facile stabilire i limiti di ciò che i partecipanti vogliono condividere. Questo aiuta a creare un'atmosfera di conversazione che offre la possibilità di sperimentare l'uso della lingua.

Parole onomatopeiche

In questa attività si inizia con i versi degli animali nella lingua che si sta imparando, chiedendo ai partecipanti se sanno che suono fa ogni animale. È anche divertente confrontare i versi degli animali in altre lingue, soprattutto se il gruppo è composto da persone provenienti da Paesi diversi.

In un secondo momento si possono aggiungere altre parole onomatopeiche nella lingua.

Suggerimenti per i formatori

La riproduzione dei suoni onomatopeici è molto stimolante per il gruppo linguistico di livello inferiore, in quanto è in grado di fare ipotesi e di trovare le risposte giuste anche se non le conosceva.

Poesia, racconti e pièce teatrali in collaborazione

In questa attività si scrive una poesia pieghevole a coppie, dove una persona scrive una frase e la prima parola della frase successiva e un'altra persona completa la frase e fornisce una prima parola per la frase successiva. I poeti leggono le loro poesie al resto del gruppo.

Si possono anche creare poesie di gruppo, in cui ognuno dice una parola o una frase alla volta, a turno. Questo modo giocoso di creare poesie è ottimo per le persone che non amano molto la poesia ed è facile con un livello di linguaggio basso.

Questa attività può essere facilmente ampliata in storie. Se volete aggiungere altri elementi di improvvisazione, potete recitare la storia mentre viene raccontata: due persone sono i narratori e altre due gli attori.

Suggerimenti per i formatori

Con la poesia è bene sottolineare l'aspetto del gioco con la lingua e di come si possano trasmettere pensieri anche senza una grammatica perfetta, il che è molto liberatorio, dato che le regole grammaticali giocano un ruolo importante nell'apprendimento di una lingua. Fare poesie insieme elimina anche la pressione di "trovare una frase perfetta". Anche una frase molto semplice può essere completamente stravolta dalla frase che la segue. Se scegliete di fare le recite, è bene fare un po' di riscaldamento prima e assicurarsi che i partecipanti siano all'altezza.

Accettare e rifiutare

Suggerimento e risposta "no, perché" (rifiuto)

Una coppia o un gruppo di tre persone formano un cerchio. Uno propone con entusiasmo un'azione comune. L'altro rifiuta sempre usando le parole: "no, perché". Le coppie cambiano continuamente ruolo.

Ad esempio: "Ehi, c'è un tempo meraviglioso. Andiamo fuori". Rifiuto: "No, perché odio stare al sole". Lo stesso vale per il contrario, ripetendo sempre con nuove domande e risposte non date. Nessuna pressione sulle domande. Come ci si sente a essere rifiutati? Che effetto ha sui vostri sentimenti, sul vostro corpo o sulla vostra energia?

Suggerimento e risposta "sì-e" (approvazione)

Uno suggerisce con entusiasmo un'azione comune. L'altro approva sempre usando le parole: "Sì, e..."

Ad esempio: "Ehi, dipingiamo quel muro". - "Sì, e dipingiamo anche tutta la casa". E l'altro può continuare: "Sì, e forse anche la casa successiva". - "Sì, e anche tutte le case della città", ecc. Così la coppia avrà una conversazione che continua a lungo. Cosa si prova ad essere approvati? Che effetto ha sui vostri sentimenti, sul vostro corpo o sulla vostra energia? E sull'energia del gruppo e dello spazio di lavoro?

Suggerimenti per i formatori

Date sempre la vostra energia. Il rifiuto ci allontana dalla connessione, sorgono incertezza e resistenza: perché dovrei offrire ancora? Con questa attività è importante discutere lo scopo dell'attività, che è quello di dimostrare gli effetti del rifiuto e dell'accettazione. Questo porta alla regola di base dell'improvvisazione, la mentalità del "sì, e", in cui si accetta il suggerimento dell'altro e lo si amplia. Non cercate di inventare in anticipo qualcosa nella vostra mente, di controllare o di essere il leader. Non cercate di essere troppo intelligente, spiritoso o divertente.

Regali mimati

Esercizi di definizione mimica

In cerchio. Sperimentate rapidamente una definizione mimica che servirà per la pratica futura. Ognuno solleva qualcosa dal centro del cerchio, usando le mani e l'espressione del corpo. Ognuno lo fa separatamente, ma tutti contemporaneamente.

1. 1 Sollevare qualcosa di grande e molto leggero, ad esempio una grande piuma. Ognuno determina cos'è e lo posa dicendo verbalmente ad alta voce "Oh, una grande piuma" o qualsiasi cosa sia. Tutto è corretto!
2. 2 Sollevare qualcosa di grande e pesante e darne la definizione ad alta voce.
3. 3 Sollevare qualcosa di piccolo e leggero e darne la definizione ad alta voce.
4. 4 Sollevare qualcosa di piccolo e pesante e darne la definizione ad alta voce.

Dare e ricevere regali mimati

Come influenzarsi a vicenda in modo positivo? In cerchio formate delle coppie o un gruppo di 3 persone. Al centro del cerchio c'è una pila infinita di regali immaginari.

Uno prende un regalo immaginario dal centro del cerchio. È grande o piccolo, pesante o leggero? Fate un regalo al vostro partner. Il destinatario è sempre felice e contento del regalo, qualunque esso sia. Ripetizione con un regalo sempre nuovo. Le coppie si scambiano i ruoli tra un regalo e l'altro.

Fare qualcosa insieme con un regalo mimato. Quando il destinatario riceve un regalo, propone di fare qualcosa insieme! L'altro risponde "Sì!" e allora fanno qualcosa insieme, proprio lì. Se l'azione comune comincia ad affievolirsi o si blocca, interrompetela e prendete un regalo nuovo!

Suggerimenti per i formatori

Queste attività sono ottime per l'apprendimento di un nuovo vocabolario, poiché con il mimo si aggiunge l'apprendimento cinestesico. Gli studenti di livello linguistico più basso potrebbero aver bisogno di un maggiore supporto nelle conversazioni con alcune domande aggiuntive. È possibile utilizzare un dizionario.

Attività per la ricerca di lavoro

Concentrazione

Ascoltate voi stessi e lo spazio che vi circonda.

Il respiro è qualcosa di comune a tutte le persone. Pensarlo e viverlo consapevolmente ci fa sentire e rispettare noi stessi e gli altri. Ci mette in contatto con il mondo.

1. Il facilitatore dà gli input. State fermi e rilassate le spalle, la testa e tutto il corpo. Respirate in pace quanto più profondamente desiderate. Appoggiate le mani sull'addome e sul diaframma e sentite come il vostro respiro si muove e influisce sul vostro corpo. Dopo di che muovete tutto il corpo, dalla testa alle gambe. Gli occhi possono essere chiusi. Il formatore può scegliere i movimenti, ad esempio: Girare la testa da un lato all'altro. Ruotare le spalle in diverse direzioni. Effettuare una rotazione della parte superiore del corpo in diverse direzioni in modo che le mani seguano rilassate. Ruotare i fianchi. Ruotare le ginocchia. Ruotare le caviglie. Alla fine scuotete tutto il corpo e fate uscire il suono dalla base della pancia.

2. Dopodiché, se è possibile, sdraiarsi sul pavimento, altrimenti sedersi su una sedia. Occhi chiusi. Rilassarsi. Respirare. Ascoltate il suono del vostro corpo: il battito del cuore, il respiro, ecc. Spostatevi un po' al di fuori di voi stessi, cosa sentite accanto a voi, ascoltate che tipo di suoni emettono le persone nella stanza, quali altri suoni ci sono all'interno della stanza? Cosa si sente fuori dalla stanza? I suoni dell'edificio, del traffico, della natura... Rimanete fermi per qualche minuto. Siete parte del mondo.

Suggerimenti per i formatori

Questa attività è fondamentalmente una meditazione, ma lo scopo in questo contesto è quello di rendere i partecipanti più consapevoli dell'ambiente circostante per aprirli al resto degli esercizi.

Forme unite e stesso ritmo

Forme insieme

Camminare in una stanza/spazio, senza parlare. Il formatore dà/ mostra alcune forme (parole o immagini o entrambe) che il gruppo deve fare insieme. Il gruppo non può parlare, sussurrare, spostare gli altri, nessuno organizza, nessuno è un leader. I partecipanti sono corresponsabili. L'obiettivo è creare un'atmosfera attenta e tranquilla. Non c'è fretta. Le forme possono essere, ad esempio, un cerchio, un quadrato, un triangolo, una forchetta e un coltello, i numeri 8 o 4, ecc. In seguito i gruppi discutono su come ci si è sentiti. È stato difficile quando non si poteva parlare? C'è stata una differenza nell'interazione a causa della mancanza di parola? Infine, un gruppo può provare nuove forme e può usare la parola. È stato più facile? Cosa è successo al clima di attenzione?

Stesso ritmo

Ascoltare, percepire e trovare un ritmo comune. È fantastico che noi esseri umani abbiamo ritmi diversi, ma a volte questo crea anche delle sfide per interagire e lavorare insieme. "Come mai ci mettono così tanto a fare le cose?" o "Perché hanno di nuovo così tanta fretta? Vorrei pensarci un po' su".

1 Camminare alla propria velocità e al proprio ritmo. Esagerate il vostro modo di camminare e il vostro ritmo. Se di solito camminate velocemente, fatelo molto velocemente. Se dondolate mentre camminate, dondolate di più! Osservate un po' gli altri per capire che siamo persone diverse, il che è una buona cosa.

2 Tornate al vostro passo normale.

3 Insieme possiamo fare cose straordinarie. Cercate un ritmo comune percependovi a vicenda. Nessuno è il leader, non fate il ritmo con i tacchi o gli stivali. Qualcuno deve rallentare il proprio ritmo di marcia, qualcuno deve aumentare il ritmo. Non si tratta di essere simili, ma di creare uno "spazio" comune per questo gruppo.

Una volta trovato un ritmo comune, il gruppo inizia ad accelerare il passo. Nessuno guida, si basa sull'ascolto e sulla percezione. Il formatore può indicare quando accelerare o rallentare con la mano o utilizzando l'immagine di un pulsante del volume. Quanto velocemente può camminare il gruppo allo stesso ritmo? Quanto lentamente possono camminare allo stesso ritmo?

B Poi il gruppo può fare una prova:

Smettere di camminare allo stesso tempo

Girare a destra nello stesso momento

Fare un salto insieme

Iniziare a camminare insieme

Suggerimenti per i formatori

Con questo esercizio i partecipanti possono mettere alla prova le loro abilità di cooperazione.

Si può discutere con il gruppo su cosa sia stato più facile, se camminare lentamente o velocemente. L'idea è che l'energia che si forma tra le persone è come una rete di sicurezza. Se qualcuno "cade", la rete sostiene e dà energia. Ma se questi fili non sono nella rete, si può cadere. Non sarebbe sicuro e confortevole sentirsi e stare insieme in questo modo?

Comunicazione non verbale

Cerchio del coraggio, numeri 1-5; comunicazione non verbale

Pensate ai numeri da 1 a 5. Il numero 1 è il più timido, silenzioso e incerto. Il numero 5 è il più estroverso, rumoroso e sicuro di sé.

Tutti noi abbiamo questi 5 numeri dentro di noi, li usiamo in situazioni diverse della nostra vita e nelle diverse fasi della vita. Cambiano anche a seconda del luogo in cui ci troviamo e con chi comunichiamo.

IMPORTANTE: non valutate i numeri su una scala di buoni-cattivi o dite che bisogna essere "sempre coraggiosi, rumorosi e prendere spazio". È socialmente intelligente poter cambiare e "giocare" con il proprio stato/essere/sé. In ogni numero c'è un lato positivo e uno negativo.

In un cerchio, tutti agiscono contemporaneamente. Il formatore dà i numeri e le istruzioni, come ad esempio

1 Postura chiusa. Proteggere il petto con le mani e i piedi rivolti verso l'interno. Timido, tranquillo, silenzioso, con voce flebile, quasi sussurrando, evitando il contatto visivo. Non prendete spazio, date spazio agli altri. Non volete essere al centro dell'attenzione. Può anche trattarsi di un'esperienza interiore, non visibile all'esterno. Oppure può essere la sensazione che si prova davanti a una situazione nuova o eccitante. Si può anche essere un osservatore, un ascoltatore, non si deve cercare di essere qualcos'altro. Osservare.

2 Il corpo può aprirsi un po', con le mani spostate più lateralmente. Una postura migliore. Cercare il contatto visivo, ma non è molto forte. Guardarsi un po' intorno. Un piccolo sorriso e un saluto "ciao". Voce e respiro ancora flebili. Disponibilità a interagire, ma non necessariamente a prendere l'iniziativa in prima persona. Pronto ad andare insieme agli altri. Dare spazio agli altri. Osservare.

3 Gambe alla larghezza delle spalle. Mani ai lati, rilassate. Contatto visivo calmo con gli altri. La voce proviene dalla pancia: "Ciao". Sentirsi a proprio agio. Espressione del viso neutra. Pronti a prendere spazio ma anche a darlo agli altri.

4 Corpo aperto, peso su un fianco. Le mani possono muoversi e spiegare. Voce più forte. Mostra varietà di espressioni ed emozioni. Forte contatto visivo. Ascolta, ma aspetta il proprio turno per parlare, a volte con un po' troppo entusiasmo. Dà una bella energia agli altri, ma può prendere troppo spazio con le proprie espressioni forti.

5 Prende spazio, muovendosi. Espressioni corporee forti. Voce alta, parla sopra gli altri. Ripete le storie degli altri come se fossero le proprie. Non percepisce lo spazio e le emozioni degli altri o le legge in modo sbagliato. Vuole controllare e avere ragione. Dà anche energia e coraggio agli altri: "Facciamolo".

Giocare con i personaggi caricaturali

Il gruppo può anche giocare con i numeri utilizzando personaggi caricaturali. Stereotipi molto sopra le righe, ad esempio un leader furioso (re/regina ecc.) o un servo molto sottomesso.

Giocare con gli incontri tra diversi tipi di personaggi caricaturali

Ognuno sceglie il proprio numero, senza dirlo agli altri. Qual è il luogo? Potrebbe essere una biblioteca, un negozio, ecc. Tutti i personaggi (numeri) si recano in quel luogo e vediamo cosa succede: incontri e conversazioni.

Suggerimenti per i formatori

Sulla base di questi esercizi, potete esercitarvi in una situazione di colloquio di lavoro e in tutti i tipi di incontri della vita normale. Qual è lo status e il ruolo che assumete in un colloquio di lavoro? E i vostri colleghi di lavoro?

Attività per l'affermazione:

Creare il proprio Supereroe

Si tratta di un esercizio molto semplice, in cui si chiede ai partecipanti di creare il proprio personaggio-supereroe che ha il potere di dare al mondo tutto ciò che desidera. Ai partecipanti viene chiesto di usare oggetti di scena/costumi per trovare l'ispirazione e poi di presentarsi al gruppo dicendo il proprio nome da Supereroe e cosa stanno per dare al mondo.

Suggerimenti per i formatori

Utilizzando costumi, oggetti di scena e un personaggio, è più facile per i partecipanti esprimere i loro desideri e ciò che desiderano effettivamente portare nel mondo: di solito le qualità che ammiriamo di più esistono già in noi stessi, ma non sono necessariamente espresse o pienamente sviluppate.

Tecniche delle statue

Fotografo

Dividetevi in coppie e nominate le persone A e B. Una delle coppie, A, prende B per mano e lo fa ruotare. A rilascia la presa e B rimane nella posizione in cui si è trovato quando il movimento si è fermato. A guarda e osserva la posizione di B. A descrive ciò che vede, cosa dice la postura, cosa indica la postura. Dopodiché, i compiti vengono scambiati. Se si desidera, il compito può essere svolto anche con una sola coppia che ruota l'una sull'altra e l'intero gruppo discute su cosa dice la posizione.

Statua fissa

Il gruppo forma un'immagine fissa (statua) del problema, senza parlare. Forte espressione del corpo. L'immagine può essere fatta da un singolo o da un gruppo (metà del gruppo o gruppi più piccoli). L'immagine condivide prospettive alternative sulla situazione/emozione.

"Vi darò una parola/un tema da esplorare. Il vostro compito è creare una statua fissa che rappresenti una possibile esperienza del tema. Può essere la vostra esperienza personale o una più comunemente conosciuta".

I temi per le statue sono: gioia, dolore, odio, invidia, amore, libertà, entusiasmo, casa, perdita, nuovo inizio, speranza, ecc.

Una volta realizzate le statue, scegliete un modo per guardare le immagini. Se avete diviso il gruppo, una metà osserva gli altri che guardano e condividono ciò che vedono nell'immagine.

"Vedo grandi sorrisi sui volti. Il corpo è aperto, le mani sono spalancate, le persone si guardano, sono girate l'una verso l'altra, sembra che presto si abbracceranno", ecc.

Fermo immagine e suono del pensiero

Dopo aver osservato il fermo immagine e ciò che esprime, si può ascoltare ciò che la statua sente e pensa in quel preciso momento. Il formatore tocca la statua sulla spalla e la statua dice una parola, una frase, un suono che si adatta esattamente alla posizione e allo stato emotivo di ciò che pensa della situazione in quel momento. Lo scopo del metodo è quello di liberarsi dagli stereotipi e trovare un'interpretazione dell'argomento insieme all'individuo e al gruppo.

Statua in movimento, movimento e suono

Nella statua in movimento, i sentimenti sono rappresentati attraverso il movimento e il suono. Le statue non sono più ferme e possono ripetere parole, frasi o suoni che esprimono le loro emozioni.

Suggerimenti per i formatori

La tecnica della statua può essere utilizzata in molte varianti diverse: si possono fare delle mappe mentali con il gruppo in cui il formatore inizia la statua con un pensiero centrale e i partecipanti lo aggiungono. Un buon esempio di questo tipo di statua per le mappe mentali con gli immigrati è quello di fare statue del paese in cui sono immigrati - magari una statua con gli aspetti positivi e un'altra con quelli negativi.