

## Workshop 1: Empatia

Sviluppato da IDEA

Breve panoramica:

Lavorare con persone socialmente escluse richiede specifiche capacità empatiche. Queste persone devono spesso affrontare esperienze difficili, bassa autostima, barriere emotive e sociali. L'empatia consente una comprensione più profonda della loro situazione e aiuta a costruire la fiducia, che è essenziale per un sostegno e un'educazione efficaci. L'obiettivo di questa presentazione è quello di sviluppare la capacità di adottare un approccio empatico nei confronti degli individui socialmente esclusi, aiutando i formatori a sostenerli meglio nel processo di integrazione sociale.

Risultati di apprendimento del workshop:

Alla fine del workshop gli operatori dell'IFP saranno in grado di....	capire cos'è l'empatia e perché è fondamentale nel lavoro con gli individui socialmente esclusi.
	sviluppare capacità di ascolto empatico e di riconoscimento dei bisogni emotivi degli individui emarginati.
	apprendere le tecniche per sostenere e potenziare gli individui socialmente esclusi in contesti educativi e sociali.
	essere più consapevoli delle sfide che gli individui emarginati devono affrontare e saranno in grado di rispondere a tali sfide con comprensione e sostegno.
	capire cos'è l'empatia e perché è fondamentale nel lavoro con gli individui socialmente esclusi.

Panoramica del workshop:

Descrizione delle attività di apprendimento, compresi i metodi e le istruzioni per il formatore.	Tempi (minuti)	Materiali e risorse (compresi i link)
<u>Introduzione e modulo di valutazione pre-workshop (per valutare l'effettivo livello di competenza degli operatori dell'IFP nell'area del workshop)</u>	<u>20 minuti</u>	<a href="#">Foglio firme</a> L'empatia è un'abilità essenziale per chi lavora con persone socialmente escluse. Che si tratti di persone che devono affrontare la disoccupazione, la mancanza di una casa o qualsiasi altra forma di emarginazione, comprendere le loro prospettive, i loro sentimenti e le loro difficoltà è fondamentale per promuovere la fiducia, l'impegno e i progressi negli ambienti di formazione.

		<p>In questo workshop esploreremo come l'empatia possa trasformare il modo in cui ci impegniamo con i gruppi socialmente esclusi, aiutandoli a sentirsi compresi e sostenuti. Voi, come formatori, siete in una posizione unica per creare uno spazio sicuro in cui gli individui possano superare le barriere, riacquistare fiducia e iniziare il loro viaggio verso la reintegrazione. L'obiettivo di questa sessione è approfondire la comprensione dell'empatia, dotarsi di strumenti empatici pratici e prepararsi a gestire le situazioni emotive complesse che possono verificarsi nel lavoro con le popolazioni emarginate.</p> <p>Per valutare la comprensione e gli atteggiamenti dei partecipanti nei confronti dell'empatia, verrà condotta una valutazione pre-workshop. Questo può aiutare ad adattare il workshop alle esigenze specifiche del gruppo: <a href="#">Modulo di valutazione pre-corso</a>.</p> <p>Questa breve valutazione pre-workshop servirà come punto di partenza, consentendoci di affrontare le lacune di conoscenza, chiarire le idee sbagliate e fornire esempi e strategie rilevanti per migliorare gli approcci empatici durante la sessione.</p>
<u>Presentazione con elementi interattivi</u>	<u>30 minuti</u>	<p><a href="#">Presentazione ppt</a></p> <p>Link alle applicazioni interattive di presentazione da utilizzare</p>
<u>Attività di gruppo [1]:</u>	<u>15 minuti</u>	<p><b>Mappatura delle barriere dell'empatia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ogni gruppo riceve un grande foglio di carta e un set di foglietti adesivi.</li> <li>● Il compito del gruppo è quello di creare una mappa delle barriere che gli individui</li> </ul>

		<p>socialmente esclusi devono affrontare nel contesto dell'istruzione, del lavoro e della vita quotidiana (ad esempio, mancanza di sostegno finanziario, isolamento sociale, difficoltà di comunicazione).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I gruppi discutono poi su come l'empatia possa aiutare a superare queste barriere, scrivendo le soluzioni su nuovi foglietti adesivi.</li> </ul> <p><b>Obiettivo:</b> Comprendere le sfide affrontate dagli individui emarginati ed esplorare modi empatici per superarle.</p>
<u>Attività per gruppi interi [2]:</u>	<u>15 minuti</u>	<p><b>Rispecchiamento delle emozioni (20 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I partecipanti si accoppiano.</li> <li>• Una persona condivide una situazione emotiva (può essere legata al lavoro o a una sfida professionale) e il compito dell'altra persona è quello di ascoltare attivamente e rispecchiare le emozioni che sente (ad esempio, "Ho sentito che ti sei sentito frustrato in questa situazione perché...").</li> <li>• Dopo il tempo stabilito, i ruoli vengono scambiati.</li> </ul> <p><b>Obiettivo:</b> Sviluppare una capacità di ascolto attivo ed empatico.</p>
<u>Attività per gruppi interi [...]: (aggiungere tante righe quante sono le attività previste)</u>	<u>20 minuti</u>	<p>1. <b>Dialoghi empatici (30 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I partecipanti sono divisi in gruppi di tre. Ogni gruppo riceve uno scenario che rappresenta</li> </ul>

		<p>una situazione difficile con una persona socialmente esclusa (ad esempio, una persona con una storia di senzatetto si sente rifiutata dagli altri durante un workshop).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una persona svolge il ruolo di formatore, un'altra quello di escluso e la terza agisce come osservatore.</li> <li>• Il compito del formatore è quello di condurre un dialogo empatico per aiutare la persona esclusa a sentirsi compresa e sostenuta.</li> <li>• Dopo ogni scenario, il gruppo discute le azioni empatiche intraprese e come possono essere migliorate.</li> </ul> <p><b>Obiettivo:</b> Applicare le capacità empatiche in situazioni difficili di esclusione sociale.</p> <p><b>3 scenari:</b></p> <p><b>Scenario 1:</b> durante un workshop comunitario volto ad aiutare le persone a reinserirsi nel mondo del lavoro, Anna, che ha un passato da senzatetto, nota che gli altri partecipanti bisbigliano e si tengono a distanza da lei. Percepisce il loro disagio ed evita di partecipare alle discussioni del gruppo. Quando le viene chiesto di condividere i suoi pensieri, Anna esita, sentendo che le sue difficoltà passate l'hanno già squalificata agli occhi degli altri. Il facilitatore nota il ritiro di Anna ma non interviene, facendola sentire ancora più isolata e sgradita.</p> <p><b>Scenario 2:</b> durante una sessione di formazione per disoccupati di lunga durata, Piotr, che ha trascorso diversi anni in strada, condivide le sue idee sull'intraprendenza in situazioni difficili. Un altro partecipante fa un commento sprezzante, insinuando che l'esperienza di Piotr non è rilevante per il mercato</p>
--	--	---

		<p>del lavoro. Sentendosi imbarazzato e rifiutato, Piotr si ritira in silenzio per il resto della sessione, con l'entusiasmo di contribuire stroncato dalla mancanza di accettazione da parte dei suoi colleghi.</p> <p><b>Scenario 3:</b> a un incontro di un gruppo di sostegno per persone che hanno superato la dipendenza e la condizione di senzatetto, Ursula, che si sta finalmente rimettendo in piedi, parla del suo desiderio di trovare un lavoro stabile. Mentre parla, nota che altri due partecipanti al gruppo alzano sottilmente gli occhi, chiaramente scettici sulle sue possibilità. Ursula, già consapevole di sé, vacilla e interrompe il suo intervento, sentendo che i suoi sforzi per ricostruire la sua vita non sono presi sul serio dagli altri membri del gruppo. Il senso di rifiuto accresce la sua insicurezza e la paura di fallire.</p>
Attività facoltativa [...]:	<u>20 minuti</u>	<p><b>Gioco di ruolo empatico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I partecipanti sono divisi in gruppi di tre: una persona interpreta il ruolo di un individuo socialmente escluso, un'altra funge da formatore e la terza persona è un osservatore.</li> <li>• Il compito del formatore è quello di condurre una conversazione con l'individuo escluso, dimostrando empatia attraverso l'ascolto attivo, la convalida delle emozioni e l'offerta di sostegno.</li> <li>• Dopo 10 minuti, l'osservatore fornisce un feedback su quanto il formatore abbia usato l'empatia nella conversazione.</li> <li>• I ruoli vengono ruotati, in modo che tutti sperimentino ogni posizione.</li> </ul>

		<b>Obiettivo:</b> Esercitare la comunicazione empatica e imparare a gestire interazioni emotivamente difficili.
<u>Feedback e valutazione del workshop</u>	<u>30 minuti</u>	<p>Alla fine della sessione, condurremo una sessione di feedback, compilando prima il <a href="#">modulo di valutazione</a>, e potremo anche discuterne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cosa abbiamo imparato sull'empatia nel contesto dell'esclusione sociale?</i></li> <li>• <i>Quale esercizio è stato il più utile per voi e perché?</i></li> <li>• <i>Quali sfide abbiamo incontrato nel tentativo di comprendere la prospettiva degli individui emarginati?</i></li> <li>• <i>Quali capacità empatiche vorreste sviluppare ulteriormente in futuro?</i></li> </ul> <p>Ogni gruppo o individuo avrà l'opportunità di condividere i propri pensieri e riflessioni sulle sfide e i successi legati all'adozione di un approccio empatico nel lavoro con gli individui socialmente esclusi.</p>

Risorse aggiuntive da esplorare per il formatore:

- Alcune idee di attività di gruppo per lavorare sull'empatia: <https://www.sessionlab.com/library/empathy>
- Understanding You Uno studio fenomenologico sulle esperienze di empatia degli operatori sociali che lavorano con i migranti forzati: <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=5010715&fileId=5010890>
- "Guardami negli occhi": L'empatia e la trasmissione del trauma nel processo di determinazione dei rifugiati: [https://www.researchgate.net/profile/Cecile-Rousseau/publication/44638720\\_Look\\_Me\\_in\\_the\\_Eye\\_Empathy\\_and\\_the\\_Transmission\\_of\\_Trauma\\_in\\_the\\_Refugee\\_Determination\\_Process/links/54ef47b60cf2495330e1d5e6/Look-Me-in-the-Eye-Empathy-and-the-Transmission-of-Trauma-in-the-Refugee-Determination-Process.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cecile-Rousseau/publication/44638720_Look_Me_in_the_Eye_Empathy_and_the_Transmission_of_Trauma_in_the_Refugee_Determination_Process/links/54ef47b60cf2495330e1d5e6/Look-Me-in-the-Eye-Empathy-and-the-Transmission-of-Trauma-in-the-Refugee-Determination-Process.pdf)

