



P↗ASS↘ION↗ × **TOOLKIT**



Co-funded by
the European Union

PxASSoION

**“Sport come strumento di
inclusione degli ex-detenuiti”**

Progetto Numero 101133800

SCOPRI DI PIÙ SUL PROGETTO QUI:

<https://www.passion-ets.eu/>



**Co-funded by
the European Union**



A B O U T

Il presente documento è stato realizzato nell'ambito del progetto Erasmus+ "Passion – Sport come strumento di inclusione degli ex-detenuti" (101133800).

DISCLAIMER:

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili degli stessi.

COORDINATORE DEL PROGETTO:

BASE NGO- Cava de' Tirreni, Italy



PARTNER DI PROGETTO:

Asociación para el desarrollo socioemocional de la persona, la sociedad y para la cooperación internacional UNO - Valencia, Spain



Microlab- Turin, Italy



KIYIDOSK (Kiyikoy Nature Sports Club Association)- Kiyikoy, Türkiye



INDICE

INTRODUZIONE.....7

IL PROGETTO

IL TOOLKIT

PARTNERS.....8

EDUCATION ATTRAVERSO LO SPORT.....13

COS'È L'EDUCAZIONE ATTRAVERSO LO SPORT?

SCOPO E APPLICAZIONE

CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELL'ETS

CO-DESIGN.....15

COS'È IL CO-DESIGN?

CARATTERISTICHE FONDAMENTALI

COME FUNZIONA IL CO-DESIGN?

PERCHÉ USARE IL CO-DESIGN?

VANTAGGI

ETS

WORKSHOPS.....17

COMPONENTI FONDAMENTALI DEL CORSO DI
FORMAZIONE INTERNAZIONALE DEL PROGETTO

INDICE

AMBITO DEI LABORATORI ETS CO- PROGETTATI.....18

TARGET

AREA DI FOCUS

OBIETTIVI

STRUTTURA DEI LABORATORI ETS CO-PROGETTATI.....19

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

RISULTATI ATTESI

ENERGIZER E ICEBREAKER

ATTIVITÀ PRINCIPALI

RIFLESSIONI E DISCUSSIONE

DALLE IDEE ALL'AZIONE - LABORATORI ETS CO- PROGETTATI.....20

ENERGIZERS.....22

ICE BREAKERS.....31

ETS WORKSHOPS.....43

INDICE

PRINCIPALI LEZIONI APPRESE.....	79
ATTIVARE L'IMPATTO "IDEE DI FOLLOWUP".....	91
<u>CONCLUSIONI.....</u>	129

INTRODUZIONE

IL PROGETTO

Passion – Lo sport come strumento di inclusione degli ex-detenuti mira a coinvolgere operatori e formatori impegnati nel reinserimento sociale degli ex-prigionieri, per esplorare l'effetto che l'ETS potrebbe avere nel contribuire a ridurre la recidiva, sfruttando il potenziale dello sport per aiutare gli ex-detenuti a superare le barriere legate alla loro vulnerabilità sociale e per fornire loro gli strumenti necessari a rientrare nella società e costruire nuove relazioni significative. Passion è un progetto finanziato dall'Unione Europea nell'ambito del programma Erasmus+, realizzato in Italia, Spagna e Turchia da un partenariato composto da Base NGO, Microlab, Associaciò Uno e KIYIDOSK. Attraverso PASSION, i partner intendono contribuire alla priorità orizzontale Erasmus+ di Inclusione e Diversità, affrontandola all'interno della priorità del settore sportivo relativa alla promozione dell'educazione nello e attraverso lo sport.

Obiettivi:

- INCLUSIONE SOCIALE – promuovere l'inclusione sociale degli ex-detenuti utilizzando lo sport per superare barriere sociali e pregiudizi;
- CONNESSIONI SOCIALI – aiutarli a creare legami sociali con i membri delle loro comunità;
- RIDUZIONE DEL RISCHIO – contribuire a ridurre il rischio di esclusione sociale degli ex-detenuti.

IL TOOLKIT

Una risorsa pratica per gli stakeholder, comprendente attività ETS già pronte da implementare con il gruppo target degli ex-detenuti, completamente trasferibili ad altri settori e/o al lavoro con altri target a rischio.

Il Toolkit sarà di aiuto per:

- l'acquisizione di conoscenze, competenze e metodologie per realizzare attività dedicate a persone con minori opportunità;
- il potenziamento delle competenze trasversali, relazionali ed empatiche, migliorando tutti gli aspetti della vita professionale;
- lo sviluppo di capacità nella creazione di metodi educativi non formali originali;
- il rafforzamento dei contatti internazionali con ONG e operatori giovanili di diversi Paesi.

PARTNERS



Microlab
Partner



KIYIDOSK- Kiyikoy Nature Sports Club Association
Partner



Asociaci3n para el desarrollo SocioEmocional de la persona, la sociedad y para la cooperaci3n internacional Uno
Partner



BASE NGO
Coordinator



Co-funded by the European Union

BASE NGO, Italy (Coordinator)



<https://www.basengo.it>

È un'associazione italiana senza scopo di lucro, fondata nel 2021 con la missione di promuovere l'educazione come strumento di crescita personale, inclusione sociale e lotta alle disuguaglianze. Progetta programmi educativi basati su studi antropologici partecipativi, adattandoli ai reali bisogni delle comunità.

BASE si concentra su cittadinanza attiva, educazione ambientale, imprenditoria sociale, turismo sociale e inclusione di gruppi marginalizzati come persone con disabilità, migranti e giovani che hanno abbandonato la scuola. Le sue attività sono rivolte sia ai giovani sia agli adulti, con particolare attenzione a coloro che si trovano a rischio di esclusione sociale ed economica.

Attraverso laboratori, corsi, scambi e opportunità di apprendimento digitale, BASE sostiene lo sviluppo di competenze trasversali, promuove la partecipazione dei cittadini ai processi democratici e incoraggia la collaborazione con istituzioni europee e locali.



Asociación Uno, Spain (Partner)



<https://www.associaciouno.eu/>

L'Asociación para el desarrollo SocioEmocional de la persona, la sociedad y para la cooperación internacional Uno (Uno) è un'organizzazione senza scopo di lucro fondata nel 2021 a Valencia, in Spagna. Uno si concentra sull'apprendimento permanente, credendo che chiunque debba poter studiare e migliorarsi continuamente, e che questo debba essere un obiettivo da perseguire. Così facendo, si contribuisce anche a migliorare la società in cui viviamo.

L'idea di Uno è che individui e società possano realizzarsi pienamente solo se imparano a interagire e a dare il meglio gli uni agli altri. Per favorire questo processo, Uno concentra le sue attività in quattro aree: Inclusione sociale; Parità di genere; Sviluppo delle competenze di intelligenza socio-emotiva; e Sostenibilità.

Per tutte queste sfide, le soluzioni possono nascere solo da un approccio collettivo che metta insieme individui e comunità. Questo concetto incarna pienamente lo spirito che anima Uno. L'associazione si impegna a combattere l'esclusione sociale di tutte le classi sociali marginalizzate, che corrono il rischio più elevato di essere lasciate indietro a causa di difficoltà nelle attività sociali, negli studi, nell'inserimento lavorativo, ecc.



Microlab, Italy (Partner)



<https://associazionemicrolab.it/>

È un'organizzazione senza scopo di lucro dedicata a sostenere aspiranti imprenditori – in particolare coloro provenienti da contesti vulnerabili o svantaggiati – attraverso mentoring personalizzato, formazione e supporto alla carriera. Convinta che l'imprenditorialità sia uno strumento potente di inclusione e autodeterminazione, Microlab fornisce alle persone risorse pratiche, orientamento e una solida rete di contatti per trasformare le idee in iniziative sostenibili.

Solo nel 2023, l'organizzazione ha supportato 227 imprenditori attraverso programmi di mentoring, offerto formazione a 1.174 persone e fornito orientamento professionale a 232 individui, rafforzando così il suo impegno per l'empowerment sociale ed economico.



KIYIDOSK, Turkey (Partner)



<https://kiyidosk.org/>

La Kiyikoy Nature Sports Club Association è un'organizzazione non governativa fondata nel 2019 nel villaggio rurale di Kiyikoy, in Turchia. Dedicata a promuovere lo sviluppo culturale, sociale, educativo ed economico a livello locale e internazionale, KIYIDOSK incoraggia la partecipazione attiva di individui, società civile e istituzioni, valorizzando al contempo la diversità.

L'organizzazione utilizza lo sport e l'attività fisica come strumenti chiave per promuovere salute, benessere e coesione sociale, nella convinzione che una società più sana possa essere costruita attraverso pratiche inclusive e attente all'ambiente.

KIYIDOSK coinvolge la popolazione rurale locale in scambi internazionali, sensibilizza al rispetto dell'ambiente e sostiene l'uguaglianza, promuovendo pari diritti e opportunità indipendentemente da provenienza, genere o religione. Le sue attività spaziano dallo sport alle iniziative ambientali e all'inclusione sociale, in Europa e oltre.



EDUCAZIONE ATTRAVERSO LO SPORT(ETS)

Che cos'è l'educazione attraverso lo sport

- ETS è un approccio educativo non formale che utilizza lo sport e l'attività fisica per sviluppare competenze fondamentali per la vita.
- Mira a sostenere lo sviluppo personale e a favorire una trasformazione sociale sostenibile.
- Lo sport diventa così uno strumento educativo, non solo un'attività fisica.

Scopo e applicazione

- Colma il divario tra attività fisica e crescita personale o comunitaria.
- È ampiamente utilizzata nel lavoro con i giovani, nei programmi di inclusione sociale, nella formazione alla leadership e nei percorsi di empowerment.
- Va oltre lo sport, includendo mentoring, formazione sulle competenze, riflessione e supporto strutturato.

Caratteristiche principali dell'ETS

Sviluppo olistico

- Promuove la crescita fisica, emotiva, cognitiva e sociale.
- Collega lo sport a obiettivi di apprendimento più ampi (es. empatia, comunicazione).

Apprendimento esperienziale

- Imparare attraverso la partecipazione attiva e la riflessione.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELL'ETS

Inclusività e adattabilità

- Progettata per persone di ogni provenienza e livello di competenza.
- Le attività sono personalizzate per garantire accessibilità e pertinenza.

Competenze di vita e valori fondamentali

- Si concentra su valori come fair play, rispetto, lavoro di squadra e disciplina.
- Sviluppa competenze trasferibili (es. problem solving, gestione dei conflitti).

Incentrato sui partecipanti

- Attività costruite attorno ai bisogni e ai contributi dei partecipanti.
- Incoraggia l'apprendimento autonomo e il senso di responsabilità.

Impatto sulla comunità

- Affronta questioni sociali e culturali attraverso lo sport.
- Favorisce esperienze condivise e la costruzione di comunità.

Contesto di educazione non formale

- Integra l'educazione tradizionale offrendo metodi alternativi di coinvolgimento.

Reflection & Feedback



CO-DESIGN

Cos'è il co-design?

- Il co-design significa progettare con le persone, non per le persone.
- Si propone di mettere in discussione gli squilibri di potere tradizionali, dando potere decisionale a coloro che sono direttamente coinvolti.
- È un processo creativo, partecipativo e flessibile, guidato da principi adattabili piuttosto che da metodi fissi.

Caratteristiche fondamentali

- Le persone sono decisori attivi, non semplici contributori (Burkett, 2012).
- Si discosta da modelli gerarchici per favorire azioni collaborative e concrete.
- Sottolinea i ruoli dei partecipanti, l'interazione, la tempistica e i fattori di successo.

Come funziona il co-design?

- Si realizza principalmente attraverso workshop informali con facilitatori.
- Utilizza strumenti come il Design Thinking, che favoriscono brainstorming strutturati ed esplorazione di idee.
- Incoraggia il dialogo tra persone con competenze diverse per co-creare risultati condivisi.

CO-DESIGN

Perché usare il Co-Design?

- Dà ai partecipanti la possibilità di contribuire in modo creativo alla soluzione di problemi reali.
- Va oltre la semplice consultazione, costruendo una collaborazione profonda e paritaria.
- Riconosce gli utenti come esperti della propria esperienza.

Benefici

- Dà voce a individui marginalizzati o meno ascoltati.
- Aumenta la responsabilità, la motivazione e l'impegno dei partecipanti.
- Rafforza le reti e la collaborazione, migliorando la condivisione delle informazioni.



ETS Workshops

Componenti fondamentali del progetto

- Si concentrano su persone marginalizzate, in particolare quelle con esperienze di detenzione.
- Utilizzano l'Educazione Attraverso lo Sport (ETS) per sviluppare il format formativo creato nel progetto.
- Mirano a promuovere reinserimento, inclusione ed empowerment personale.
- Offrono laboratori interattivi co-progettati sia dai partecipanti sia dai facilitatori.
- Collegano l'attività fisica alla costruzione dell'identità, al coinvolgimento comunitario e alla trasformazione sociale.

Corso di formazione internazionale

Corso di formazione internazionale

Un corso di formazione trasformativo a Kirkareli, in Turchia, ha riunito partecipanti da Italia, Spagna e Turchia, comprese persone con esperienze di esclusione, operatori giovanili ed educatori sportivi.

L'incontro ha permesso di testare il format formativo sviluppato nel progetto e di co-progettare i laboratori ETS. **Highlights:**

- I **laboratori** sono stati creati attraverso un processo partecipativo, dando voce alle persone marginalizzate nella costruzione dei contenuti basati sulle proprie realtà, sfide e aspirazioni.
- **Centrato** sull'esperienza vissuta, ha prodotto programmi autentici, incisivi e inclusivi.
- Lo **sport** è stato utilizzato come strumento di guarigione, dignità, auto-espressione e trasformazione sociale.
- Ha **permesso** ai partecipanti di ricostruire fiducia, favorire empatia e riappropriarsi del proprio ruolo nella società.
- **Rafforzamento** delle **competenze** di operatori giovanili ed educatori sportivi con strumenti pratici e metodi inclusivi per sostenere il reinserimento e la connessione con la comunità attraverso lo sport.

Ambito dei laboratori ETS co-progettati

Target

- Persone precedentemente detenute (ex-detenuti);
- Educatori sportivi, operatori giovanili e leader comunitari che sostengono il reinserimento di individui marginalizzati a causa di razza, etnia, orientamento sessuale, disabilità o condizione socio-economica.

Area di Focus

- Inclusione sociale, reinserimento, empowerment personale,
- coinvolgimento della comunità;
- costruzione dell'identità attraverso lo sport.

Obiettivi

- Utilizzare lo sport come strumento per ricostruire fiducia, promuovere dignità e favorire un senso di appartenenza tra le persone marginalizzate.
- Promuovere empatia, cooperazione e non discriminazione attraverso attività fisiche condivise.
- Rafforzare la leadership, la responsabilità e l'autoefficacia dei partecipanti grazie a un apprendimento esperienziale co-progettato.
- Incentivare il dialogo aperto e la riflessione, aiutando i partecipanti a collegare le sfide fisiche alle proprie esperienze di vita e ai propri obiettivi futuri.

Struttura dei laboratori ETS co-progettati

Risultati attesi

- Definire le competenze personali, emotive e sociali che i partecipanti dovrebbero acquisire — come maggiore autostima, empatia, lavoro di squadra e senso di appartenenza.

Obiettivi di azione

- Chiarire lo scopo del laboratorio, ad esempio favorire autostima, resilienza, leadership e connessione sociale attraverso l'attività fisica.

Energizers & Icebreakers

- Ogni sessione inizia con energizer e icebreaker leggeri e inclusivi, per costruire fiducia, ridurre la tensione e creare un clima positivo e partecipativo.

Attività principali

- Compiti coinvolgenti basati sullo sport sono progettati per sviluppare competenze di vita come cooperazione, disciplina e comunicazione, affrontando al contempo temi chiave come identità, inclusione e reinserimento sociale.

Riflessioni e discussione

- Ogni sessione si conclude con un cerchio di riflessione guidata o con una discussione, che permette ai partecipanti di elaborare le proprie esperienze, condividere intuizioni personali e collegare le attività fisiche a sfide e aspirazioni più ampie della vita.



DALLE IDEE ALL'AZIONE

**CO-DESIGNED ETS
WORKSHOPS**

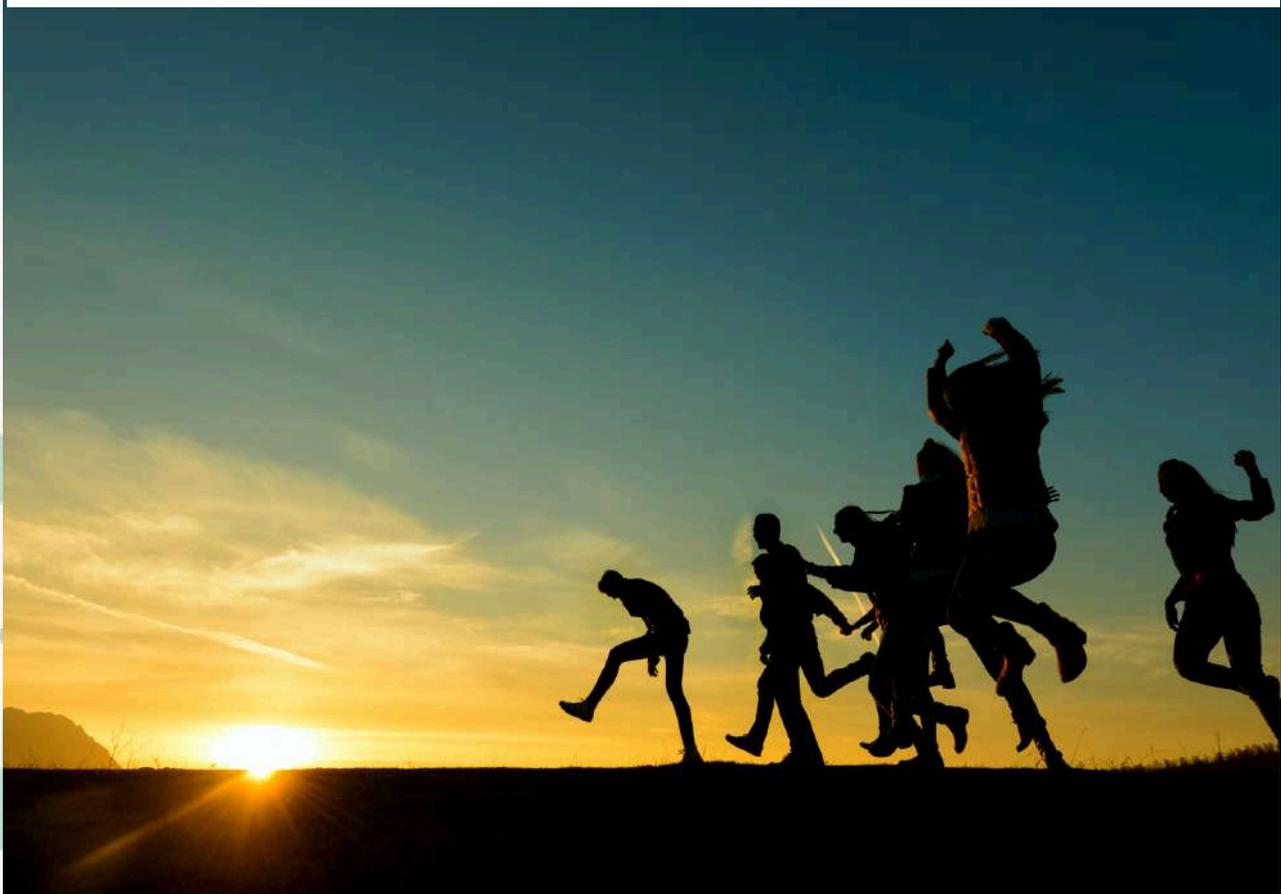


DISCLAIMER

Per tutelare la privacy e la dignità di tutti i partecipanti, in particolare di coloro con background sensibili, tutte le foto delle attività presenti in questo manuale sono state ricreate in formato cartone animato o illustrazione. Questo garantisce che nessun individuo possa essere identificato, pur mantenendo intatto lo spirito delle attività. Riflette il nostro impegno a fornire un ambiente sicuro, rispettoso e di sostegno per tutti i coinvolti.



ENERGIZERS



Nome dell'attività

Lo specchio

Obiettivi di apprendimento

- **Attivare il corpo**
- **Stimolare l'attenzione**

Durata

10 minuti

Descrizione

1. **A coppie, uno fa movimenti lenti e l'altro li imita come se fosse il suo riflesso.**
2. **I ruoli vengono invertiti.**

Sviluppato da:



TEAM



Nome attività

Corsa a staffetta con ostacoli

Obiettivi di apprendimento

- **Attivare fisicamente il gruppo in modo ludico**

Durata

10 minuti

Descrizione

A squadre, i partecipanti devono superare una serie di ostacoli (coni, salti, zig-zag) per arrivare alla fine e tornare indietro.

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Il nodo umano

Obiettivi di apprendimento

Sciogliere le tensioni del gruppo e incoraggiare il contatto fisico e la cooperazione

Durata

15 minuti

Description

In cerchio, i partecipanti incrociano le braccia per afferrare le mani di altri compagni. Poi devono districarsi senza mai lasciarsi.

Sviluppato da



Nome attività

Statue musicali

Obiettivi di apprendimento

Attivare il gruppo e creare un buon clima

Durata

10 minuti

Descrizione

Tutti ballano mentre la musica suona. Quando la musica si ferma, devono restare immobili come statue. Chi si muove viene eliminato oppure affronta una sfida divertente.

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Tag Variations

Obiettivi di apprendimento

Aiutare i partecipanti ad aumentare energia e concentrazione

Durata

15-20 minuti

Descrizione

Creare un'area di gioco sicura.

1. Giocare al classico "ce l'hai" ma con varianti per mantenerlo divertente:

- **Ce l'hai congelato:** quando vengono toccati, i giocatori devono restare immobili finché un compagno non li libera.
- **Ce l'hai a catena:** quando qualcuno viene toccato, si prende per mano con chi lo ha preso. La catena cresce finché non rimane un solo giocatore non preso.

Descrizione

- **Animal Tag: i giocatori possono muoversi solo in un certo modo (saltellando, camminando come un granchio, strisciando).**

2. Alterna le varianti ogni 3–4 minuti per mantenere alta l'energia.

Suggerimenti per il formatore

- **Mantieni i round brevi per conservare l'energia.**
- **Adatta la difficoltà in base alla dimensione del gruppo e allo spazio disponibile.**
- **Assicurati che le regole siano chiare prima di ogni variante.**

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Segui il Leader

Obiettivi di apprendimento

- Rivitalizzare i partecipanti attraverso il movimento.
- Migliorare attenzione e consapevolezza.

10 minuti

Durata

Descrizione

1. Un partecipante viene scelto come capo.
2. Il gruppo si mette in fila dietro di lui e imita i suoi movimenti (saltare, correre, ballare, stiracchiarsi, movimenti buffi).
3. Dopo 1-2 minuti, si cambia capo. Si continua finché diverse persone hanno avuto la possibilità di guidare.

Variante: trasformarlo in un gioco del “capo segreto”, in cui solo una persona conosce l'identità del capo e il gruppo deve indovinare chi è.

Consigli per il formatore

- **Usa musica vivace per aumentare l'energia.**
- **Incoraggia i capi a essere creativi ma sicuri nei movimenti.**

Sviluppato da



TEAM





ICEBREAKERS



Nome attività

Chi sono?

Obiettivi di apprendimento

Favorire l'interazione e la conoscenza tra i partecipanti

Durata

20 minuti

Materiali necessari

Post-its

Descrizione

Ogni partecipante porta una carta con il nome di un personaggio famoso sulla fronte (senza vederlo) e deve indovinare chi è facendo domande agli altri, a cui si può rispondere solo con "sì" o "no".

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Human Bingo

Obiettivi di apprendimento

Discover affinities and break the ice

Durata

20 minuti

Materiali necessari

Fogli stampati con la griglia, penne

Descrizione

Ogni partecipante riceve un foglio con caselle del tipo “gli piace il calcio”, “ha fratelli”, “ha viaggiato in un altro paese”, ecc. Deve trovare persone che corrispondono a quelle caratteristiche.

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Cerchio delle affinità

Obiettivi di apprendimento

Creare legami attraverso gusti condivisi

Durata

20 minuti

Materiali necessari

Cronometro (opzionale)

Descrizione

1. **Si formano due cerchi (uno interno e uno esterno) che ruotano.**
2. **Ogni coppia ha 1 minuto per trovare qualcosa in comune.**
3. **Alla fine si condivide in plenaria.**

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Torre di carta

Obiettivi di apprendimento

Favorire la cooperazione e la creatività

Durata

20 minuti

Materiali necessari

Fogli, cronometro

Descrizione

A gruppi, i partecipanti devono costruire la torre più alta possibile utilizzando solo fogli. Successivamente vengono valutati design, stabilità e lavoro di squadra.

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Mima le tue Emojis

Obiettivi di apprendimento

- **I partecipanti svilupperanno capacità di comunicazione non verbale utilizzando il linguaggio del corpo e le espressioni facciali.**
- **I partecipanti miglioreranno le proprie capacità di ascolto e osservazione interpretando i movimenti degli altri.**
- **I partecipanti costruiranno legami più forti all'interno del gruppo raccontando le proprie storie attraverso gli emoji scelti.**
- **I partecipanti aumenteranno la propria autostima esprimendo in modo creativo emozioni e interessi.**
- **I partecipanti scopriranno interessi comuni e verrà favorito l'armonia del gruppo.**

Durata

10-15 minuti

Materiali necessari

- Un'area ampia in cui i partecipanti possano muoversi liberamente
- Un set di emoji accessibile ai partecipanti (si possono usare le tastiere dei telefoni)

Descrizione

- I partecipanti scelgono alcuni emoji e poi li interpretano usando linguaggio del corpo, espressioni facciali e gesti.
- Gli altri partecipanti cercano di indovinare il significato degli emoji in base a questi gesti. Successivamente, ogni partecipante condivide a turno una breve descrizione di sé legata agli emoji che ha selezionato. Questo offre un'opportunità divertente per esprimersi e, allo stesso tempo, conoscersi meglio.

Suggerimenti per il formatore

- Incoraggia i partecipanti a esprimersi. I partecipanti più timidi possono essere supportati con suggerimenti.

Suggerimenti per il formatore

- **Suggerimenti post-evento: enfasi sugli interessi comuni e sulle connessioni scoperte dai partecipanti. Incoraggiare tutti a condividere le proprie sensazioni sull'esperienza sarà importante per la dinamica di gruppo.**

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Human Knot

Obiettivi di apprendimento

- **Incoraggiare il lavoro di squadra e la vicinanza fisica in modo divertente.**
- **Abbatere le barriere e portare i partecipanti a collaborare rapidamente.**

Durata

10-15 minuti

Descrizione

Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio per permettere ai partecipanti di formare dei cerchi.

1. I partecipanti si mettono in cerchio.

2. Ogni persona afferra la mano di due persone diverse dall'altra parte del cerchio (non accanto a sé).

3. Senza mai lasciarsi, il gruppo deve collaborare per districarsi e riformare di nuovo un cerchio.

Variante: cronometrare l'attività per aggiungere una sfida oppure creare due gruppi e farli "gareggiare".

Suggerimenti per il formatore

- Ricorda ai partecipanti di muoversi lentamente e con attenzione per evitare di tirare troppo forte.
- Incoraggia la comunicazione — il silenzio di solito rende l'attività più difficile.

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Camminata della fiducia

Obiettivi di apprendimento

- **Costruire fiducia tra i partecipanti.**
- **Incoraggiare una comunicazione chiara e la responsabilità.**

Durata

10-15 minuti

Materiale necessario

Bende (o sciarpe).

Preparazione

- **Preparare un'area sicura (al chiuso o all'aperto) con spazio sufficiente per muoversi.**
- **Opzionalmente predisporre piccoli ostacoli (coni, sedie, corde).**

Descrizione

1. I partecipanti formano delle coppie. Uno viene bendato, l'altro fa da guida.
 2. La guida conduce il proprio compagno nello spazio usando solo istruzioni verbali (senza contatto fisico).
 3. Dopo 3–4 minuti, si scambiano i ruoli.
- Variante: aggiungere ostacoli per rendere l'attività più impegnativa, oppure far sì che le guide restino in silenzio e usino solo tocchi o battiti di mani.

Consigli per il formatore

- Dare priorità alla sicurezza — monitorare con attenzione i partecipanti bendati.
- Incoraggiare una guida gentile e paziente.
- Ribadire che la fiducia si costruisce attraverso piccole azioni.

Sviluppato da



TEAM





ETS WORKSHOPS



Nome attività

L'isola dei valori

Obiettivi di apprendimento

- **Incoraggiare le decisioni di gruppo e il rispetto delle norme sociali.**
- **I partecipanti sperimenteranno come la collaborazione e il rispetto reciproco siano fondamentali per raggiungere obiettivi comuni.**

Durata

80 minuti

Materiali necessari

Cerchi da hula-hoop o corde, carte dei valori con sfide collaborative.

Preparazione

- 1. Segnare delle "isole" nello spazio;**
- 2. preparare carte-sfida relative ai valori sociali.**

Descrizione

In gruppi, i partecipanti devono spostarsi tra le isole resolvendo sfide legate a valori come empatia o cooperazione.

Verifica/ Debriefing

- **Quale valore è stato più importante per completare le sfide?**
- **Come ha preso decisioni il vostro gruppo?**
- **Quali ostacoli di comunicazione avete incontrato?**

Consigli per il formatore

1. **Incoraggiare tutti a far sentire la propria voce**
2. **Sostenere il lavoro di squadra e le decisioni condivise**

Sviluppato da



Nome attività

Ponte della fiducia

Obiettivi di apprendimento

- **Sviluppare problem solving, gestione dei conflitti e costruzione di relazioni.**

Durata

120 minuti

Materiali necessari

Scatole, corde, nastro adesivo, carta, forbici.

Preparazione

1. **Segnare due punti da collegare;**
2. **fornire materiali limitati a ciascun team.**

Descrizione

I team devono costruire un ponte stabile tra due punti utilizzando risorse limitate, attività che richiede pianificazione e cooperazione.

Verifica/ Debriefing

- **Tutte le voci sono state ascoltate?**
- **Che cosa simboleggia il ponte nelle relazioni?**
- **Come ha risolto i disaccordi il vostro team?**

Consigli per il formatore

1. **Incoraggiare la negoziazione**
2. **Rotazione della leadership**
3. **Collaborazione inclusiva**

Sviluppato da



Nome attività

Labirinto Cieco

Obiettivi di apprendimento

- **Rafforzare la fiducia e l'ascolto attivo.**
- **I partecipanti rifletteranno sulla guida, la dipendenza e la comunicazione.**

Durata

90 minuti

Materiali necessari

Corde, coni, bende o sciarpe.

Preparazione

- 1. Allestire un labirinto in uno spazio aperto utilizzando corde e coni.**
- 2. Preparare bende.**

Descrizione

A coppie, uno dei partecipanti viene bendato e guidato verbalmente dal partner attraverso il labirinto. Successivamente si scambiano i ruoli.

Verifica/ Debriefing

- **Come ci si è sentiti a dipendere da qualcun altro?**
- **Che cosa rende una buona guida?**
- **Come si è costruita la fiducia?**

Consigli per il formatore

1. **Garantire la sicurezza.**
2. **Promuovere una comunicazione chiara e rispettosa.**
3. **Osservare le dinamiche di gruppo.**

Sviluppato da

 **TEAM**



Nome attività

Partita a Regole Variabili

Obiettivi di apprendimento

- **Riflettere su adattabilità, frustrazione ed uguaglianza attraverso condizioni di gioco in cambiamento.**

Durata

120 minuti

Materiali necessari

Pallone, pettorine, fischietto.

Preparazione

Allestire l'area di gioco e preparare una lista di regole variabili da applicare durante la partita.

Descrizione

Si gioca una normale partita (calcio, basket...), ma le regole cambiano ogni 5-10 minuti (es. possono segnare solo le ragazze, solo passaggi all'indietro).

Verifica/ Debriefing

- **Garantire il fair play.**
- **Fare debriefing con frequenza.**
- **Osservare le reazioni emotive.**
- **Discutere di inclusione ed equità.**

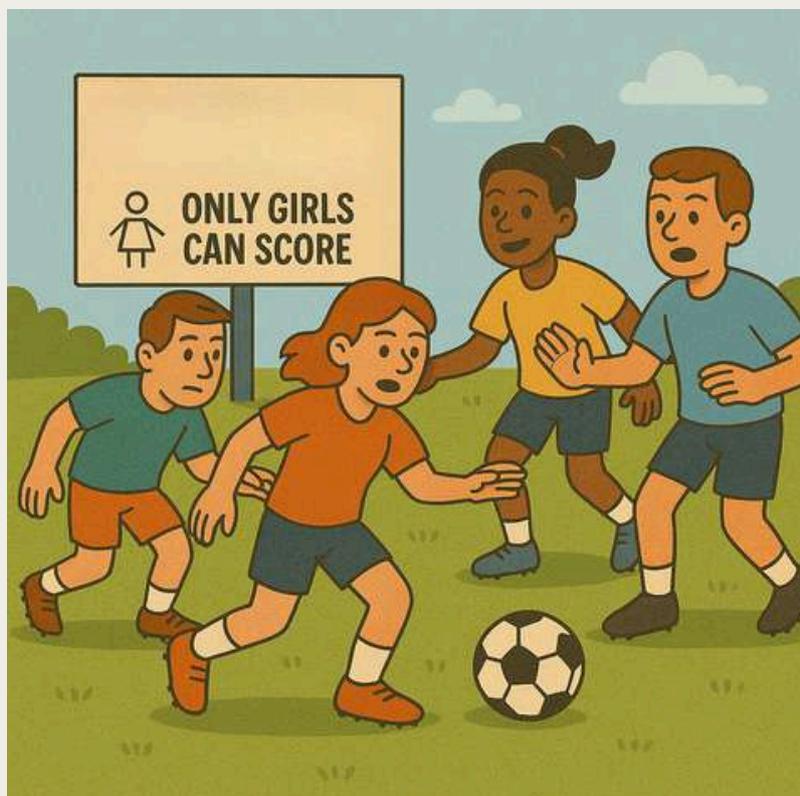
Consigli per il formatore

1. **In che modo i cambi di regole ti hanno influenzato?**
2. **Ti è sembrato giusto?**
3. **In che modo i cambi di regole incidono su inclusione e strategia?**

Sviluppato



TEAM



Nome attività

Back in the Game: lo sport per il reinserimento sociale

Obiettivi di apprendimento

- **Questa attività di due giorni mira a sostenere il reinserimento sociale degli ex-detenuti promuovendo lavoro di squadra, empatia, cooperazione, consapevolezza di sé e partecipazione comunitaria attraverso lo sport. Al termine delle sessioni, i partecipanti saranno in grado di:**
- **Sviluppare un forte senso di fiducia e cooperazione.**
- **Migliorare la connessione sociale potenziando empatia e comprensione delle esperienze altrui.**
- **Definire obiettivi realistici a breve e lungo termine per il proprio percorso di reinserimento.**
- **Sviluppare capacità di problem solving attraverso attività di teatro interattivo e discussioni di gruppo focalizzate su temi sociali.**

Obiettivi di apprendimento

- **Sviluppare creatività, capacità di leadership e competenze comunicative per ideare e presentare i propri progetti sportivi a carattere sociale e inclusivo.**
- **Riflettere sulle esperienze di apprendimento per sostenere il proprio sviluppo personale continuo.**

Durata

- **L'intero evento si svolgerà nell'arco di 2 giorni consecutivi, per un totale di 10 ore.**
- **Ogni giornata prevede sessioni interattive di 5 ore che includono attività fisiche, lavori di gruppo, laboratori, pause e momenti di valutazione.**

Materiali necessari

- **Pallone da calcio, coni o segnalatori, pettorine o magliette di squadra,**
- **Lavagne a fogli mobili, post-it, tappetini o sedute comode,**
- **Proiettore o lavagna per presentazioni, acqua e snack leggeri, cassa audio.**

Preparazione

- **Organizzare uno spazio adeguato per le attività fisiche e i lavori di gruppo.**
- **Raccogliere e predisporre in anticipo tutti i materiali e le attrezzature necessarie.**
- **Testare tutte le attrezzature tecniche, come proiettori e casse audio, per assicurarsi che funzionino correttamente.**
- **Pianificare con attenzione la gestione del tempo durante l'intero programma per mantenere alta la partecipazione e l'energia dei partecipanti.**
- **Familiarizzare con tutte le istruzioni e gli obiettivi delle attività per guidare i partecipanti con sicurezza in ogni fase.**
- **Preparare rinfreschi, come acqua e snack leggeri, per mantenere i partecipanti idratati ed energici.**
- **Preparare piani alternativi da adattare secondo necessità durante la sessione per affrontare eventuali imprevisti.**

Descrizione

Primo giorno

1. Introduzione e riscaldamento (45 minuti):

- I partecipanti prendono parte a giochi per imparare i nomi e a semplici esercizi fisici di riscaldamento per conoscersi e prepararsi mentalmente e fisicamente all'attività. Viene fatta una breve presentazione e vengono fornite informazioni sul programma.

2. Team building e introduzione all'attività (60–90 minuti):

- La comunicazione e la cooperazione all'interno del gruppo vengono rafforzate attraverso sport di squadra e attività di gruppo. I partecipanti si uniscono attorno a obiettivi comuni e sviluppano nomi e slogan per i team. Viene svolta la prima attività, che favorisce il reinserimento e l'empatia (può essere sviluppata e inserita una delle attività del corso di formazione).

Descrizione

3. Pausa (15 minuti)

4. Sviluppare empatia e cooperazione attraverso gli sport di squadra (60–90 minuti):

- **I partecipanti prendono parte a sport di squadra come mini-calcio, pallavolo e staffette per sperimentare i valori dell'empatia e del supporto reciproco. Lo sport viene utilizzato come strumento di apprendimento sociale. Una discussione di gruppo dopo le partite permette la condivisione delle esperienze.**

5. Valutazione e conclusione (15 minuti):

- **I partecipanti condividono ciò che hanno imparato e le loro esperienze durante la giornata. Il formatore fornisce feedback e riassume i punti chiave.**

Descrizione

Secondo giorno

1. Riscaldamento ed energizzante (15 minuti):

- I partecipanti iniziano la giornata con giochi di gruppo energizzanti e attività fisiche dinamiche.

2. Affrontare le sfide e definire obiettivi attraverso lo sport (60–90 minuti):

- Sfide personali e sociali vengono affrontate tramite attività sportive e discussioni di gruppo. I partecipanti definiscono obiettivi di sviluppo personale a partire dallo sport.

Pausa (15 minuti)

3. Dramma e problem solving con scenari sportivi (60–90 minuti):

- I partecipanti mettono in scena dei role play utilizzando lo sport come strumento per favorire l'inclusione sociale.

Descrizione

- **Le sfide adattive che persone con background ed esperienze diverse possono incontrare negli ambienti sportivi vengono affrontate attraverso tecniche di drammatizzazione. I partecipanti rafforzano le loro capacità di sviluppare empatia, risolvere conflitti e creare soluzioni collaborative.**

4. Progettazione e presentazione del progetto (90 minuti):

- **I partecipanti lavorano in gruppi per progettare i propri progetti di reinserimento sociale attraverso lo sport, basandosi sulle conoscenze acquisite, e successivamente presentano le loro idee. Il lavoro di gruppo e il feedback aiuteranno a migliorare i progetti.**

5. Chiusura, cerimonia di consegna degli attestati e valutazione (20 minuti):

- **I partecipanti condividono le loro riflessioni finali. Il formatore fornisce una valutazione generale. Vengono distribuiti attestati o note di ringraziamento.**

Verifica/ Debriefing

- **In che modo il vostro team ha collaborato durante le attività sportive?**
- **Come vi siete sentiti nel dovervi fidare l'uno dell'altro durante le attività?**
- **In che modo le esperienze acquisite attraverso lo sport possono aiutarvi ad affrontare le sfide della vita quotidiana?**
- **Che cosa avete imparato sulla comunicazione e sul supporto all'interno del vostro team?**
- **In che modo il lavoro di squadra e lo sport vi hanno motivato?**
- **Quale ruolo pensate che lo sport abbia nel reinserimento nella società?**
- **Quali difficoltà ha incontrato il vostro team e come le avete superate?**
- **In che modo la disciplina e la responsabilità acquisite attraverso lo sport vi influenzano nella vita quotidiana?**
- **Come è cambiata la vostra prospettiva sul reinserimento nella società dopo questi due giorni di attività?**

Consigli per il formatore

1. **Gestire le attività sottolineando che l'obiettivo dello sport non è vincere, ma favorire crescita, fiducia e connessione sociale.**
2. **Prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e intervenire con delicatezza in caso di conflitti o esclusione.**
3. **Essere flessibili con le attività fisiche, adattando esercizi o ritmi ai diversi livelli di forma fisica dei partecipanti.**
4. **Incoraggiare una comunicazione aperta, invitando i partecipanti a discutere strategie e a condividere le proprie sensazioni prima e dopo le attività.**
5. **Gestire efficacemente il tempo per bilanciare attività fisiche con momenti di riflessione e discussione.**

Suggerimenti post-attività:

- **Inviare ai partecipanti un modulo di valutazione dell'attività e chiedere loro di compilarlo.**

Consigli per il formatore

- **Mettere in evidenza il contributo di ciascun partecipante e sottolineare l'importanza della collaborazione. In questa fase, può essere utile realizzare un breve video introduttivo con le riflessioni dei partecipanti e condividerlo sui social media.**

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

La Sfida del Fair Play

Obiettivi di apprendimento

- **Sperimentare la giustizia e l'ingiustizia in contesti competitivi.**
- **Sviluppare empatia e comprensione di come le regole plasmano i comportamenti.**
- **Rafforzare le competenze nella risoluzione dei conflitti e nel rispetto degli altri.**
- **Collegare le esperienze basate sullo sport a tematiche più ampie di giustizia ed uguaglianza.**

Durata

5 h (pause incluse)

Materiali necessari

- **Pettorine**
- **Coni**
- **Palloni (calcio, basket o frisbee)**
- **Cronometro**

Preparazione

- **Delimitare il campo di gioco con i coni.**
- **Preparare in anticipo le variazioni delle regole (aiuta avere appunti scritti).**
- **Predisporre uno spazio per discussioni e momenti di riflessione di gruppo.**

Descrizione

1. Riscaldamento ed energizzanti (30 min):

- **Giocare a brevi giochi come le “varianti del gioco del ce l’hai” o il “passaggio in cerchio” per creare energia.**

2. Partita normale (45 min):

- **Organizzare una partita ridotta con regole standard. Questo serve a creare un’esperienza di riferimento.**

3. Partita imparziale (1h30):

- **Ricominciare la partita con regole ingiuste (es. una squadra ha 2 giocatori in meno, i gol valgono il doppio per una squadra, alcuni giocatori non possono palleggiare). Scambiare i ruoli in modo che ogni gruppo possa vivere entrambe le situazioni. Incoraggiare le squadre a esprimere i propri sentimenti durante le pause.**

Descrizione

Pausa (30 min).

4.Partita auto-arbitrata (1h):

- **Rigiocare senza arbitro. I giocatori devono negoziare i falli, concordare le regole e risolvere i conflitti. I formatori si fanno da parte e intervengono solo se necessario per motivi di sicurezza.**

5.Riflessione e debriefing (1h15):

- **Seduti in cerchio, i partecipanti condividono esperienze ed emozioni. La discussione viene guidata sui temi di equità, rispetto, empatia e risoluzione dei conflitti nello sport e nella società.**

Verifica/ Debriefing

Per guidare la riflessione, puoi utilizzare le seguenti domande:

- **Come ti sei sentito a giocare in condizioni di ingiustizia?**
- **Quali strategie hai usato per risolvere i conflitti senza arbitro?**
- **Hai notato cambiamenti nella motivazione a seconda dell'equità delle regole?**
- **Dove riscontri situazioni di ingiustizia nella tua vita o nella tua comunità?**

Verifica/ Debriefing

- **Aiutare i partecipanti a collegare l'esperienza a situazioni reali (regole scolastiche, equità sul posto di lavoro, discriminazione sociale).**
- **Incoraggiare i partecipanti a riflettere su come possano promuovere l'equità nella loro vita quotidiana.**

Consigli per il formatore

Durante l'attività:

- **Monitorare l'intensità emotiva — l'ingiustizia può frustrare i partecipanti.**
- **Incoraggiare una comunicazione rispettosa durante la partita auto-arbitrata.**
- **Evidenziare esempi positivi di empatia ed equità man mano che si verificano.**

Dopo l'attività:

- **Collegare l'esperienza a situazioni reali (regole scolastiche, equità sul posto di lavoro, discriminazione sociale).**
- **Incoraggiare i partecipanti a riflettere su come possano promuovere l'equità nella loro vita quotidiana.**

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

La spedizione della leadership

Obiettivi di apprendimento

- **Rafforzare la leadership e il senso di responsabilità attraverso ruoli a rotazione.**
- **Sviluppare capacità decisionali e di problem solving sotto pressione.**
- **Migliorare il lavoro di squadra e l'adattabilità in condizioni variabili.**
- **Favorire resilienza e supporto reciproco in situazioni difficili.**

Durata

5 h (pause incluse)

Materiali necessari

- **Coni, corde, palloni;**
- **Fogli con “carte dei ruoli”;**
- **Cronometro;**
- **Spazio esterno opzionale per le sfide.**

Preparazione

- Preparare un “percorso di spedizione” o una sfida all’aperto (può essere a stazioni con ostacoli, capture the flag o una caccia al tesoro).
- Scrivere le carte dei ruoli per i leader (es. Capitano, Stratega, Motivatore, Cronometrista).
- Delimitare le aree di gioco e garantire la sicurezza.

Descrizione

1. Riscaldamento e gioco di team building (30 min):

- Iniziare con un’attività ludica come il “Nodo umano”. I partecipanti si dispongono in cerchio, afferrano le mani di due persone diverse dall’altro lato del cerchio e collaborano per districarsi senza mai lasciarsi.
- Proseguire con una “Passeggiata della fiducia”: si formano coppie, uno è bendato e viene guidato nello spazio dal proprio partner. Poi si scambiano i ruoli. Questi giochi preparano i partecipanti a fiducia, leadership e cooperazione.

Descrizione

2. Introduzione alla spedizione (15 min):

- **Spiegare la sfida complessiva: i partecipanti intraprenderanno un “viaggio” composto da una serie di prove fisiche e strategiche (percorsi a ostacoli, sfide di problem solving, raccolta di oggetti, costruzione di qualcosa).**
- **Sottolineare che i leader ruoteranno — ognuno avrà la possibilità di guidare.**

3. Assegnazione dei ruoli (15 min):

- **Distribuire le carte dei ruoli (es. Capitano, Motivatore, Stratega, Cronometrista). Solo una persona alla volta può essere Capitano/Leader, ma i ruoli ruoteranno ogni 15–20 minuti.**

4. Sfida della spedizione – Parte 1 (1h 15 min):

- **Le squadre affrontano la prima serie di prove (es. far attraversare a tutti i membri del team un “fiume” usando solo dei tappetini, risolvere un indovinello per sbloccare l’indizio successivo, trasportare un oggetto senza toccarlo).**

Descrizione

- Il leader deve organizzare il team, prendere decisioni e comunicare la strategia.
- I formatori osservano in silenzio, intervenendo solo per motivi di sicurezza.

5. Rotazione della leadership (15 min):

- Fermare l'attività e annunciare il cambio di leadership. Il nuovo leader prende ora il comando, continuando la spedizione da dove la squadra si era fermata.
- Incoraggiare il nuovo leader a riflettere rapidamente: "Cosa sta funzionando? Cosa faremo in modo diverso?"

6. Sfida della spedizione – Parte 2 (1h 15 min):

- Si prosegue con sfide più avanzate (es. costruire una torre con materiali limitati, completare una staffetta con handicap come saltellare, o recuperare oggetti nascosti mentre si è bendati).
- Aggiungere colpi di scena inaspettati (es. "Avete perso uno strumento", "Metà della squadra deve restare in silenzio", "Dovete ricominciare dall'inizio"). Queste prove mettono alla prova adattabilità, comunicazione e resilienza.

Descrizione

7. Mini-momenti di riflessione (30 min totali, suddivisi):

- **Durante le pause naturali, fermarsi brevemente per chiedere al gruppo: “Come vi siete sentiti finora nella leadership? Cosa è stato difficile? Come ha reagito la squadra?”**
- **Mantenerli brevi (5–10 min) in modo da non interrompere il ritmo della spedizione.**

8. Debriefing finale di gruppo (1h):

- **Vedi “Debriefing”.**

Pause (30 min totali, distribuite): ricordarsi di inserire brevi pause con acqua/snack per mantenere stabili i livelli di energia.

Verifica/ Debriefing:

Radunare i partecipanti in cerchio e chiedere loro di riflettere sull'intera spedizione:

- **Quale stile di leadership ha funzionato meglio?**
- **In che modo i diversi stili di leadership hanno influenzato la vostra squadra?**
- **Qual è stata la parte più difficile dell'essere leader?**

Verifica/ Debriefing:

- Quali competenze sono importanti sia per guidare che per seguire?
- Quando il team ha dato il meglio di sé?
- Come ci si è sentiti a seguire rispetto a guidare?
- Come ha reagito il team di fronte a cambiamenti inaspettati?
- Collega i risultati dell'apprendimento a contesti di vita reale (progetti scolastici, ruoli lavorativi, leadership comunitaria).

Consigli per il formatore

Prima dell'attività:

- Ruotare frequentemente i ruoli di leadership per garantire che tutti abbiano l'opportunità di guidare.
- Fare un passo indietro e permettere alle squadre di affrontare le difficoltà — l'apprendimento nasce dalla risoluzione dei problemi.
- Incoraggiare i leader a delegare, non solo a “comandare”.

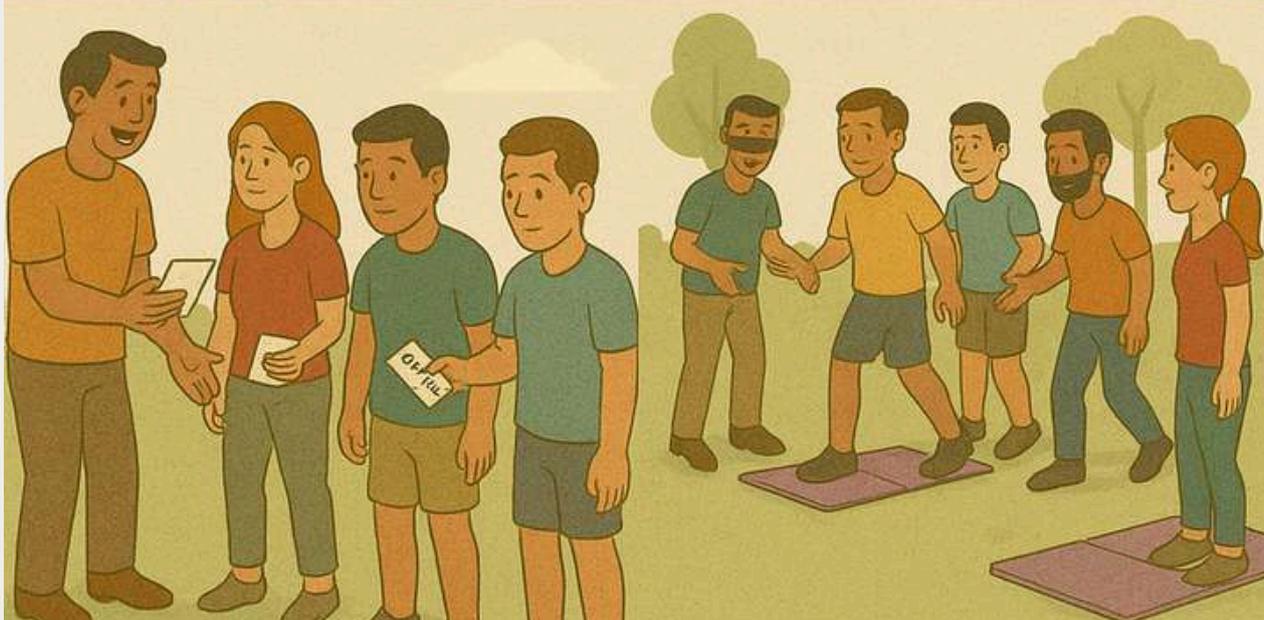
Dopo l'attività:

- Chiedere ai partecipanti di riflettere su quando esercitano la leadership nella vita reale.
- Sottolineare che la leadership non riguarda l'autorità, ma la responsabilità e l'inclusione.

Sviluppato da



TEAM



Nome attività

Spedizione a circuiti

Obiettivi di apprendimento

- **Rafforzare resilienza e perseveranza.**
- **Esercitarsi nella definizione realistica degli obiettivi.**
- **Costruire motivazione e supporto all'interno di un gruppo.**

Durata

3 h (circa)

Materiali necessari

- **Coni, corde, palloni;**
- **Cronometro;**
- **Fogli per le carte-obiettivo;**

Preparation

- **Allestire diverse stazioni a circuito (forza, resistenza, problem solving).**
- **Preparare carte-obiettivo per i partecipanti.**

Descrizione

1. Riscaldamento (15 min):

- **Stretching dinamico ed energizzanti ludici (es. esercizi di “segui il capo” o semplici staffette).**

2. Sfida a circuiti (1h):

- **Preparare 6–8 stazioni (es. scatto fino al cono e ritorno, salto con la corda, piegamenti, camminata in equilibrio, risolvere un enigma, trasportare un compagno di squadra, dribbling tra i coni).**
- **Dividere i partecipanti in piccoli gruppi e farli ruotare tra le stazioni. Alcune stazioni dovrebbero essere volutamente difficili da completare “alla perfezione” — l’attenzione è posta sull’impegno e sulla perseveranza.**

Pausa (15 min)

3. Staffetta della resilienza (50 min):

- **Organizzare una staffetta lunga in cui ogni membro della squadra deve completare una frazione con ostacoli (correre con un pallone, strisciare sotto le corde, risolvere un indovinello).**

Descrizione

- **Se una persona non riesce, il gruppo decide se ricominciare da capo o sostenere quel partecipante. Questo incoraggia resilienza e supporto reciproco.**

4.[Opzionale] Carte degli obiettivi personali (20 min):

- **Consegnare a ciascun partecipante una carta. Chiedere di scrivere un obiettivo personale (legato allo sport o alla vita) e una strategia per raggiungerlo.**
- **Svolgere una breve sfida individuale (es. test di piegamenti da 1 minuto o prova di equilibrio) in cui i partecipanti applicano la loro strategia.**

5.Riflessione (40 min):

- **Invitare i partecipanti a condividere momenti in cui hanno avuto la tentazione di arrendersi e come sono riusciti a superarla.**
- **Discutere di motivazione, perseveranza e di come la resilienza si applichi anche fuori dallo sport (es. esami, ricerca di lavoro, difficoltà personali).**

Verrifica/ Debriefing:

Per guidare la riflessione, puoi porre le seguenti domande:

- Quando hai sentito di voler mollare e cosa ti ha aiutato a continuare?
- In che modo la tua squadra ti ha sostenuto?
- Come possiamo applicare le strategie di perseveranza a scuola, sul lavoro o nella vita?

Consigli per il formatore

Durante l'attività:

- Bilanciare sfida e sicurezza — adattare le stazioni ai diversi livelli di forma fisica.
- Motivare i partecipanti con rinforzi positivi.
- Evidenziare il lavoro di squadra, non solo la performance individuale.

Dopo l'attività:

- Incoraggiare i partecipanti a monitorare i propri obiettivi personali anche oltre l'attività.
- Collegare la resilienza nello sport alla resilienza nelle sfide della vita.

Sviluppato



TEAM





RISULTATI FORMATIVI



Ariadna Gutiérrez
Organizzazione:
Asociación Uno

“L’intera esperienza in Turchia è stata fantastica. Le attività erano super ben pensate e ho avuto davvero la sensazione di imparare e crescere per tutto il tempo, non solo in termini di conoscenze, ma anche a livello personale. È stato bellissimo incontrare persone provenienti da luoghi diversi e lavorare insieme su cose che contano davvero. Ho amato in particolare il modo in cui le sessioni mescolavano apprendimento e attività pratiche. Non sembrava una lezione normale, era molto più interattiva e ho sentito che la mia voce e le mie idee avevano davvero valore.

La parte culturale ha reso tutto ancora più speciale. Esplorare un nuovo luogo, condividere esperienze e conoscere tutti ha reso l’esperienza indimenticabile. Sono davvero grata di aver potuto far parte di tutto questo, mi ha ispirata molto e sono entusiasta di vedere cosa succederà dopo.”

Alejandra Vallejo
Organizzazione:
Asociación Uno

“La mia esperienza con Erasmus in Turchia è stata incredibile, dal primo all’ultimo momento.

Non solo ho imparato cose nuove, ma ho anche conosciuto persone meravigliose dalle quali ho imparato moltissimo. Far parte di questa esperienza è stato qualcosa di totalmente arricchente.

Per quanto riguarda le attività, mi sono sentita molto fortunata a parteciparvi, perché ho imparato molto sul lavoro di squadra: in ogni attività ho appreso qualcosa di nuovo, sia nell’incoraggiare il gruppo, sia nel cercare soluzioni a qualsiasi problema, sia nel saper gestire situazioni difficili e aiutare tutti.

Ripeterei sicuramente questo viaggio perché mi ha fatto crescere come persona e mi ha aiutato ad aprire nuove strade che non conoscevo, permettendomi di portare tutto ciò che ho imparato anche nella mia vita lavorativa.”

Antonia Ruiz Garcia
Organizzazione:
Asociación Uno

“Il mio viaggio in Turchia è stata un’esperienza incredibilmente arricchente sotto ogni aspetto. Dal primo giorno ho sentito di non stare solo acquisendo nuove conoscenze, ma anche crescendo a livello personale. Partecipare ad attività così ben progettate e condividerle con persone provenienti da luoghi diversi ha reso tutto ancora più speciale.

Una delle cose che ho apprezzato di più è stato il modo in cui teoria e pratica si combinavano. Le sessioni erano coinvolgenti, partecipative e ci permettevano di esprimerci liberamente. Non era il tipico formato rigido, sembrava qualcosa di più aperto e motivante, in cui i contributi di tutti avevano davvero importanza.

Inoltre, scoprire una cultura così diversa, assaggiare il cibo locale, esplorare le città e trascorrere del tempo con compagni provenienti da vari Paesi ha aggiunto un enorme valore all’esperienza. Questo aspetto culturale è stato fondamentale nel renderla davvero unica e indimenticabile.

Mi sento molto fortunata ad aver fatto parte di tutto questo. Porto con me tante informazioni, splendidi ricordi e una grande ispirazione per ciò che verrà dopo.”

Ece Bakay
Organizzazione:
Kiyidosk

“Questo progetto mi ha dato molta esperienza. Prima di tutto, ho potuto valutare prospettive diverse insieme a persone provenienti da Paesi differenti. Abbiamo fatto osservazioni e preso decisioni insieme.

Abbiamo comunicato in modo rispettoso, condividendo sentimenti e pensieri; abbiamo provato empatia verso altri membri della società; abbiamo valutato insieme i nostri pensieri unificanti nello sport; abbiamo vissuto queste esperienze come se fossero nostre.

È stato un progetto che ci ha uniti e che ci ha portato a riflettere profondamente. Abbiamo partecipato a un progetto molto piacevole ed entusiasmante.”

Mehlika Öztürk
Organizzazione:
Kiyidosk

“Il progetto mi ha dato moltissimo, mi sono divertita molto nelle attività, è stato educativo e ogni giorno ho potuto fare nuove esperienze. Ho visto ancora una volta il potere unificante dello sport, ho fatto amicizia con persone dall’Italia e dalla Spagna e l’idea di essere di nuovo in un progetto con loro mi entusiasma moltissimo.

Vorrei ringraziare tutti coloro che hanno contribuito a questo progetto, in particolare il signor Oktay.”

Büşra Nur Yolat
Organizzazione:
Kiyidosk

“Questo progetto è stato un incontro internazionale pensato per sperimentare il potere dello sport nella promozione dell’inclusione sociale e della partecipazione. Incontrando partecipanti provenienti da diversi Paesi, ho capito che lo sport non è solo un’attività fisica, ma uno strumento universale che abbatte le barriere culturali, sostiene l’uguaglianza e rafforza i legami sociali.

Attraverso giochi pratici, lavori di gruppo e discussioni, ho imparato l’importanza dell’empatia, della messa in discussione dei pregiudizi e della creazione di ambienti in cui tutti possano sentirsi parte. Durante questo seminario internazionale di cinque giorni, ho stretto nuove amicizie e vissuto momenti in cui mi sono sentita al meglio sia fisicamente che mentalmente.

Far parte dell’organizzazione ospitante ha inoltre arricchito notevolmente le mie competenze organizzative. Questo percorso ha contribuito immensamente alla mia crescita personale, e sono profondamente grata a tutti coloro che lo hanno reso possibile.”

Valerio
Organizzazione:
MICROLAB

“Questo seminario mi ha fornito molti nuovi strumenti e strategie per raggiungere l’obiettivo educativo promosso attraverso lo sport, analizzato anche da una prospettiva più ampia sul ruolo del leader, i diversi modelli di leadership e ciascun aspetto in relazione alle diverse situazioni che affrontiamo.

Importanza della comunicazione e dell’organizzazione in ogni momento, con particolare attenzione alle situazioni di difficoltà e a come gestirle. Scambio internazionale di esperienze in diversi Paesi con la possibilità di future collaborazioni.”

Adrian
Organizzazione:
BASE NGO

“Durante la mia esperienza a Kirklareli, ho partecipato a un programma sportivo che ha saputo combinare con successo attività fisica e crescita personale, con un forte accento sull’inclusione. Abbiamo praticato vari tipi di esercizi, seguiti da discussioni significative che hanno esplorato temi come l’empatia, la diversità culturale e la connessione umana.”

Rosalba
Organizzazione:
BASE NGO

“Durante il progetto, abbiamo partecipato a diverse attività sportive e giochi locali/tipici che sono stati allo stesso tempo divertenti e stimolanti.

Alcune di queste attività erano per me completamente nuove, altre avevano elementi familiari, ma tutte ci hanno permesso di abbattere barriere e costruire un senso più forte di fiducia. Sono rimasta affascinata da come le nostre diverse tradizioni abbiano influenzato il modo in cui interagivamo e lavoravamo insieme.

Ho imparato moltissimo sulla relazione tra educazione e sport e sul valore della diversità culturale e fisica come strumento per eliminare ogni tipo di discriminazione. Questo progetto mi ha aperto gli occhi sulla bellezza di entrare in connessione con persone di origini diverse e di rendermi conto che siamo molto più simili che diversi.

**Porto con me un ricco bagaglio culturale, pieno di nuove prospettive, competenze e amicizie. Sono grata per l'opportunità di aver fatto parte di questo progetto e per la possibilità di crescere come persona, forse ora anche come allenatrice!
Grazie Oktay e grazie a tutti!”**

Anna
Sending Organization:
MICROLAB

Ho avuto il piacere di partecipare a un corso di 5 giorni in Turchia, che ha trattato diversi temi altamente rilevanti e stimolanti.

Il filo conduttore attorno al quale si sono strutturate le varie attività è stato: lo sport come strumento di inclusione sociale.

Lo sport è stato esplorato non solo come mera attività fisica, ma anche come un potente mezzo per promuovere l'inclusione sociale, superare le barriere culturali e costruire comunità più coese. I giochi e le attività, pur essendo divertenti, sono stati occasioni per esplorare concretamente come superare i pregiudizi, promuovere il dialogo e costruire fiducia.

Abbiamo avuto l'opportunità di partecipare a sessioni pratiche che ci hanno permesso di capire come utilizzare lo sport come strumento di integrazione, sia a livello locale che internazionale. Le dinamiche di gruppo e gli esercizi collaborativi sono stati fondamentali per interiorizzare l'importanza dello sport in tutte le sue forme. Un altro aspetto fondamentale che ho apprezzato durante il corso è stato il valore dell'esperienza Erasmus.

Partecipare a un programma Erasmus è un'opportunità unica per ampliare i propri orizzonti, entrare in contatto con altre culture e sviluppare competenze trasversali sempre più richieste nel mercato del lavoro.

L'esperienza di mobilità internazionale non solo arricchisce il nostro bagaglio culturale, ma ci permette anche di costruire una rete di contatti che può rivelarsi preziosa per la nostra crescita personale e professionale.

In conclusione, il percorso è stato un'esperienza estremamente formativa che mi ha permesso di acquisire nuove competenze e riflettere su come applicarle nel mio contesto quotidiano.

Sono grata per questa opportunità e raccomando vivamente di partecipare a esperienze simili.



Attivare l'impatto “Idee di follow-up”





Seminario di Follow-up



Sviluppato da



TEAM

Obiettivi dell'evento

- **L'obiettivo è aumentare la visibilità e sostenere future collaborazioni condividendo i risultati del progetto, gli apprendimenti principali e l'impatto con gli stakeholder locali.**
- **Mira inoltre a sensibilizzare sull'integrazione sociale attraverso lo sport e a promuovere la partecipazione della comunità.**

Target

- **Giovani,**
- **Operatori giovanili,**
- **ONG locali,**
- **Rappresentanti, staff e allenatori di associazioni sportive.**

Descrizione dell'evento

Il seminario includerà una presentazione sugli obiettivi, le attività e i risultati del progetto, seguita dalla condivisione delle esperienze da parte dei partecipanti locali. Saranno inoltre proposti laboratori interattivi e discussioni di gruppo incentrate sul ruolo dello sport nella promozione dell'inclusione sociale.

Per favorire il coinvolgimento dei partecipanti sul tema saranno utilizzati materiali visivi e digitali, sessioni di domande e risposte e lavori di gruppo.

Durata e Format

Durata: l'evento si svolgerà in presenza e durerà circa 2-3 ore.

Formato: si terrà in presenza presso un centro giovanile o una sala abbastanza grande da ospitare le attività.

Risorse necessarie

- **Una sede adeguata con proiettore, impianto audio e disposizione dei posti a sedere;**
- **Materiali stampati che illustrino il programma dell'evento;**
- **Varie forniture di cancelleria per l'evento; facilitatori per gestire le sessioni e la logistica;**
- **Rinfreschi e altri materiali di supporto.**

Risultati attesi

- **Il seminario dovrebbe aumentare la consapevolezza del progetto PASSION tra i residenti locali;**
- **Favorire il dialogo sulla reintegrazione attraverso lo sport e motivare i partecipanti ad avviare o prendere parte ad attività simili.**
- **L'obiettivo del seminario è stimolare future collaborazioni a livello locale.**



FOLLOW-UP MEDIA E COLLABORAZIONE



Sviluppato da



TEAM

Obiettivi dell'evento

- **Aumentare la visibilità del progetto, raggiungere un pubblico più ampio e sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della reintegrazione sociale, costruendo solide partnership con i media e le organizzazioni della stampa locali. Questo garantirà una diffusione efficace dei risultati del progetto e un impatto sostenibile attraverso i canali mediatici.**

Target

- **Quotidiani locali, televisioni, rappresentanti dei media digitali, giornalisti, professionisti della comunicazione e stakeholder della comunità sensibili ai temi della reintegrazione sociale, cittadini locali.**

Descrizione dell'attività

Saranno preparati comunicati stampa e materiali promozionali per condividere il lavoro del progetto con i media. Verranno organizzati incontri con la stampa locale per presentare gli obiettivi, le attività e l'impatto del progetto. Saranno forniti materiali visivi e scritti a supporto della copertura mediatica. Saranno pianificate interviste congiunte e collaborazioni con i media per aumentare la diffusione.

Durata e Formato

Durata: A seconda del coinvolgimento dei media locali, l'attività potrà durare da 3 a 5 giorni.

Formato: Tutti i materiali saranno consegnati online o di persona. Si tratta di un'attività di follow-up a breve termine.

Risorse necessarie

- **Comunicati stampa e materiali promozionali del progetto;**
- **Piattaforme di comunicazione digitale per raggiungere i media, un budget per le spese organizzative.**

Impatto atteso

- **La collaborazione con i media e la stampa aumenterà la visibilità del progetto PASSION a livello locale e regionale e sensibilizzerà sul tema della reintegrazione sociale. Le partnership con i media contribuiranno a sostenere l'impatto del progetto e a creare opportunità per nuove iniziative.**



Campagna di Follow-up sui Social Media



Sviluppato da



TEAM

Obiettivi dell'evento

- **L'obiettivo primario è mantenere e aumentare il coinvolgimento del pubblico condividendo contenuti video coinvolgenti e informativi sul progetto attraverso le piattaforme social.**
- **La campagna mira a sensibilizzare sul tema dell'inclusione sociale attraverso lo sport, incoraggiare l'interazione online ed espandere la portata del progetto a pubblici diversi.**

Target

- **Giovani interessati alla partecipazione sociale e allo sviluppo comunitario attraverso lo sport;**
- **Youth workers e comunità locali;**
- **Appassionati di sport e utenti attivi sulle piattaforme social.**

Descrizione dell'attività

Questa attività consiste nella creazione e condivisione di brevi video coinvolgenti sui social media, che mettano in evidenza i principali risultati del progetto, le esperienze dei partecipanti e i messaggi a favore dell'inclusione sociale. I contenuti possono includere interviste, momenti salienti degli eventi, call to action e slogan. La campagna favorirà la nascita di una comunità online attiva attorno al progetto, incoraggiando i follower a interagire tramite commenti, condivisioni e like.

Durata e Formato

- **Durata:** l'attività si svolgerà online per 1-2 settimane;
- **Formato:** condivisione regolare di video sui canali social come Instagram e Facebook. Sarà interamente digitale e asincrona, garantendo un'interazione flessibile.

Risorse necessarie

- **Attrezzatura per la produzione di video;**
- **Content creator, social media manager, strumenti di grafica;**
- **Software per la programmazione dei contenuti;**
- **Un budget adeguato per sponsorizzazioni e campagne pubblicitarie al fine di aumentare la visibilità.**

Impatto atteso

- **La campagna dovrebbe aumentare la consapevolezza e il coinvolgimento del pubblico rispetto al progetto PASSION, incoraggiare il ritorno allo sport e ampliare la presenza online del progetto.**
- **Contribuirà inoltre alla creazione di una comunità informata che supporti gli obiettivi del progetto e promuova una maggiore partecipazione a iniziative simili.**



Giochi Olimpici



Sviluppato da



TEAM

Obiettivi dell'evento

- **Celebrare la diversità e promuovere l'inclusione attraverso lo sport, ispirandosi allo spirito dei Giochi Olimpici e ai valori raccontati nella serie Netflix Olympo.**
- **L'evento mira a rafforzare i giovani di ogni provenienza, incoraggiandoli a diventare campioni di uguaglianza, resilienza e lavoro di squadra, dentro e fuori dal campo.**

Target

- **Giovani tra i 15 e i 25 anni;**
- **Ragazzi e ragazze provenienti da comunità sottorappresentate;**
- **Appassionati di sport e fan della serie Olympo;**
- **Membri della comunità locale ed educatori.**

Descrizione dell'evento

Questo evento immersivo di 3 giorni combina competizioni sportive inclusive, laboratori di storytelling e sfide creative ispirate a scene e personaggi della serie Olympo.

I partecipanti formeranno squadre eterogenee che rappresentano "Case" fittizie ispirate allo show (es. Casa del Fuoco, Casa della Saggezza) e si sfideranno in giochi olimpici adattati, come staffette inclusive, arrampicate cooperative e prove di strategia.

Ogni giornata includerà un angolo proiezioni Netflix, sessioni di Q&A con membri del cast o sceneggiatori e spazi di riflessione in cui discutere di inclusione, rappresentazione e identità attraverso la lente dello sport e della cultura pop.

Durata e Formato:

Durata: Tre giorni.

Formato:

- In presenza, presso un complesso sportivo o centro culturale con spazi interni ed esterni;**
- Attività durante tutta la giornata con una serata finale di showcase/conclusione.**

Risorse Necessarie

- **Location:** Struttura sportiva con aree esterne e interne.
- **Materiali:** Attrezzature sportive, scenografie e oggetti a tema Olympo, attrezzature audio-video per le proiezioni.
- **Team:** Facilitatori, allenatori, esperti di inclusione, volontari e collaboratori Netflix.
- **Budget:** Per logistica, materiali creativi, trasporti, branding e ospiti speciali.

Impatto Atteso

- Questo evento è pensato per combinare coinvolgimento fisico e connessione culturale, offrendo ai partecipanti un modo potente per vivere l'inclusione attraverso lo sport e lo storytelling.
- Collegandosi a una serie popolare come Olympo, l'obiettivo è stimolare l'interesse di un pubblico giovanile più ampio, aiutandolo a comprendere che l'inclusione non è solo una politica, ma un'avventura condivisa.
- L'evento si propone di aumentare la consapevolezza, rafforzare le connessioni comunitarie e ispirare iniziative giovanili continue, radicate nei valori di uguaglianza e creatività.



Every Body Moves



Developed by



TEAM

Obiettivi dell'evento

- **Fornire ai futuri insegnanti della scuola primaria le conoscenze, gli strumenti e la sicurezza necessari per utilizzare lo sport e l'attività fisica come un potente veicolo di inclusione in classe.**
- **L'obiettivo è integrare i valori inclusivi nell'educazione fisica e nella vita scolastica quotidiana, creando ambienti sicuri e accoglienti per tutti i bambini, indipendentemente dalle loro abilità, origini o bisogni.**

Target

- **Studenti universitari in Scienze della Formazione o Scienze Motorie**
- **Insegnanti di scuola primaria attivi in cerca di aggiornamento professionale**
- **Coordinatori per l'educazione inclusiva e personale scolastico**

Descrizione dell'evento

L'evento formativo prevede workshop interattivi, simulazioni di ruolo e attività pratiche con giochi e attività sportive inclusive, adatti alla classe o al cortile della scuola.

Componenti chiave:

- **Sessioni teoriche su educazione inclusiva e diversità nello sport scolastico**
- **Moduli pratici su come adattare i giochi a gruppi a abilità miste**
- **Laboratori creativi in cui gli insegnanti progettano i propri piani di attività inclusive**
- **Cerchi di riflessione per discutere sfide reali e scambiarsi buone pratiche**

Durata e formato:

Corso di formazione in presenza della durata di tre giorni:

- **Giorno 1: Teoria e introduzione**
- **Giorno 2: Laboratori pratici e co-creazione**
- **Giorno 3: Presentazioni tra pari, feedback e sfida finale di gruppo**

Risorse necessarie

- **SEDE:** Aula universitaria, impianto sportivo o centro di formazione
- **Materiali:** Proiettore, dispense, attrezzatura sportiva, kit di giochi inclusivi
- **Team:** Formatori in educazione inclusiva, facilitatori, staff di supporto
- **Budget:** Stampa, materiali, compensi formatori, affitto spazi, kit per i partecipanti

Impatto atteso

- I partecipanti acquisiranno strumenti concreti per applicare strategie sportive inclusive nelle loro future o attuali classi. Impareranno a riconoscere e adattarsi ai diversi bisogni, a promuovere la cooperazione rispetto alla competizione e a trasformare ogni attività fisica in un'opportunità di empatia ed uguaglianza.
- L'evento mira a formare una nuova generazione di insegnanti che non si limitano a "fare educazione fisica", ma che utilizzano il movimento per costruire culture scolastiche inclusive e solidali.



Insieme si vince



Sviluppato da



TEAM

Obiettivi dell'evento

- **Promuovere l'inclusione sociale e le pari opportunità attraverso attività basate sullo sport.**
- **L'evento mira a creare uno spazio sicuro e stimolante in cui persone di diverse provenienze indipendentemente da abilità, origine o esperienza possano connettersi, collaborare e crescere insieme.**

Target

- **L'evento è rivolto a giovani (14–25 anni), inclusi coloro provenienti da comunità emarginate o sottorappresentate;**
- **nonché a youth workers e membri della comunità locale appassionati di utilizzare lo sport come strumento di cambiamento positivo.**

Descrizione dell'evento

L'evento prevede una giornata intera di workshop sportivi inclusivi, giochi di team building divertenti e brevi talk interattivi tenuti da atleti e facilitatori che promuovono la diversità nello sport.

Le attività saranno incentrate su valori come il lavoro di squadra, l'empatia e la resilienza.

I partecipanti saranno suddivisi in squadre eterogenee per favorire la comunicazione e la comprensione reciproca.

Durata e formato:

Durata: nell'arco di una settimana intera (circa 6–8 giorni), preferibilmente includendo il weekend per favorire una partecipazione più ampia.

Formato: L'evento si terrà in presenza;

Risorse necessarie

- **Spazio:** Palestra accessibile o centro comunitario.
- **Materiali:** Attrezzature sportive (es. palloni, coni, pettorine), materiali stampati per i workshop.
- **Facilitatori:** Allenatori formati, esperti di inclusione e volontari.
- **Budget:** Copertura per affitto spazi, materiali, rinfreschi e supporto ai trasporti, se necessario.

Impatto atteso

- Ci si aspetta che i partecipanti lascino l'evento con un più forte senso di appartenenza, maggiore fiducia in sé stessi e una migliore comprensione del valore dell'inclusione attraverso lo sport.
- L'evento contribuirà a costruire ponti tra diversi gruppi della comunità e a gettare le basi per collaborazioni a lungo termine e un rispetto reciproco duraturo.



Lega sportiva comunitaria per l'inclusione



Sviluppato da



TEAM

Obiettivi dell'evento

- **Fornire un ambiente sportivo sicuro e strutturato per ex-detenuti e giovani a rischio.**
- **Costruire abitudini positive, spirito di squadra e senso di appartenenza.**
- **Coinvolgere la comunità più ampia e ridurre lo stigma attraverso lo sport.**

Target

- **Ex-detenuti**
- **Persone e giovani a rischio**
- **Volontari locali**
- **Membri della comunità**

Descrizione dell'evento

L'attività principale è una lega sportiva di 6 settimane (ad esempio calcio o basket), con partite settimanali.

Le squadre sono miste (ex-detenuti, giovani a rischio, volontari della comunità) per favorire inclusione e sostegno reciproco.

Ogni sessione inizia con un gioco di riscaldamento, seguito da una partita di lega. Dopo le partite, c'è sempre un breve cerchio di riflessione in cui i giocatori discutono di lavoro di squadra, rispetto e disciplina.

I peer mentor (ex-detenuti che si sono reintegrati con successo) condividono le loro esperienze come modelli di ruolo.

Alla fine del programma, la lega culmina in un Festival Sportivo di Comunità:

- **Aperto al pubblico, con squadre miste e giochi divertenti e inclusivi (ad esempio frisbee, tiro alla fune, dodgeball).**
- **Spazi di riflessione in cui partecipanti e membri della comunità condividono esperienze e impegni per l'inclusione.**

Descrizione dell'evento

- **Bancarelle culturali opzionali (cibo, musica, arte) gestite dai partecipanti e dai gruppi comunitari per mostrare la diversità.**

Questo festival finale funziona come evento celebrativo dei risultati dei partecipanti e come ponte verso la comunità più ampia.

Variante:

Il Festival Sportivo di Comunità può anche essere organizzato come evento autonomo, con giochi non tradizionali (ad esempio dodgeball, tiro alla fune, frisbee, corsa nei sacchi) che enfatizzano il divertimento e la cooperazione piuttosto che la competizione.

L'evento si terrà all'aperto in un parco comunitario o in un campo sportivo. I partecipanti (ex-detenuti, persone a rischio, giovani locali, membri della comunità) saranno inseriti in squadre miste per garantire l'integrazione.

Tra i giochi, ci saranno brevi cerchi di riflessione in cui i partecipanti discuteranno di lavoro di squadra, rispetto e inclusione.

Sarà incoraggiato lo scambio culturale: i membri della comunità potranno allestire piccole bancarelle con musica, cibo o artigianato, promuovendo il dialogo oltre lo sport.

Durata e Formato:

- **Durata:**

Lega: 6 sessioni settimanali di 2 ore ciascuna.

- **Formato:**

Festival: 1 giornata intera, all'aperto, in presenza.

Risorse necessarie

- **Luogo:** Campo sportivo o palestra per le partite della lega; parco all'aperto o area sportiva per il festival.
- **Attrezzatura:** Palloni, coni, casacche, impianto audio per il festival.
- **Facilitatori:** Allenatore sportivo + educatore giovanile.
- **Supporto:** Mentori volontari e partner della comunità.
- **Budget:** Rinfreschi, materiali e logistica del festival.

Impatto atteso:

- **L'attività fisica regolare sviluppa disciplina, resilienza e spirito di squadra nei partecipanti.**
- **Ex-detenuti e persone a rischio ottengono una visibilità positiva nella comunità.**
- **Il festival crea opportunità di dialogo e inclusione, riducendo lo stigma.**
- **Si rafforzano i legami sociali tra partecipanti e comunità locale.**



Life Goals attraverso lo Sport



Sviluppato da



TEAM

Obiettivo dell'evento

- Collegare le sfide fisiche allo sviluppo personale e alla pianificazione del futuro.
- Rafforzare la capacità dei partecipanti di definire obiettivi personali e professionali realistici.

Target

- Ex-detenuti;
- Persone in libertà vigilata;
- Individui a rischio di reato.

Descrizione dell'evento

La giornata inizia con attività di icebreaker per costruire fiducia tra i partecipanti.

I partecipanti affrontano una serie di sfide fisiche (staffette di squadra, circuiti di resilienza) progettate per rispecchiare le difficoltà della vita reale.

Descrizione dell'evento

Dopo ogni attività, una discussione guidata collega la sfida alle difficoltà personali (ad esempio, superare ostacoli, perseveranza).

Nel pomeriggio, i partecipanti creano la propria Mappa degli Obiettivi di Vita: un vision board o una scheda degli obiettivi che identifica aspirazioni personali e professionali, insieme a passi pratici per raggiungerle.

I formatori guidano i partecipanti nel suddividere gli obiettivi a lungo termine in piccoli traguardi concreti e raggiungibili.

L'evento si conclude con un cerchio di condivisione degli impegni, in cui ciascuno esprime ad alta voce al gruppo un obiettivo, per rafforzare il senso di responsabilità reciproca.

Durata e Formato:

- **Durata:** 1 giorno intero
- **Formato:** In persona

Risorse necessarie

- **Palestra/spazio all'aperto per le attività fisiche**
- **Coni, corde, tappetini, palloni**
- **Fogli a fogli mobili, pennarelli, schede per gli obiettivi**
- **Facilitatori con esperienza in coaching e mentoring**
- **Budget per pranzo/snack**

Impatto atteso

- **I partecipanti aumentano la consapevolezza di sé e la fiducia nelle proprie capacità.**
- **Visione più chiara degli obiettivi personali e delle strategie per raggiungerli.**
- **Rinforzo positivo della resilienza e del senso di realizzazione.**



Sentieri – Escursioni per la resilienza



Sviluppato da



TEAM

Obiettivi dell'evento

- **Utilizzare l'escursionismo all'aperto come metafora dei percorsi di vita, delle sfide e delle nuove direzioni.**
- **Sviluppare resilienza, cooperazione e sostegno positivo tra pari.**
- **Offrire ai partecipanti momenti di riflessione in un contesto naturale.**

Target

- **Ex-detenuti**
- **Persone in libertà vigilata**
- **Persone a rischio di reato**

Descrizione dell'evento

Il gruppo si incontra al mattino e riceve un briefing sul piano dell'escursione, sulle regole di sicurezza e sulle responsabilità dei team.

I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi con ruoli specifici: navigatore, motivatore, cronometrista, portatore delle provviste. I ruoli ruotano durante l'escursione.

Descrizione dell'evento

Lungo il percorso, i facilitatori organizzano delle "Sfide ai Checkpoint", come risolvere un indovinello, costruire una piccola struttura con materiali naturali o trasportare un oggetto in squadra.

Un segmento di Camminata Silenziosa (10-15 minuti) permette la riflessione personale.

Successivamente, i partecipanti vengono invitati a condividere i propri pensieri.

Le pause vengono utilizzate per brevi discussioni sulla perseveranza, la fiducia e il sostegno reciproco.

Alla destinazione finale, il gruppo si siede in cerchio e riflette sulla metafora dell'escursionismo come viaggio della vita (alti e bassi, svolte inaspettate, aiutare gli altri).

Ogni partecipante scrive un obiettivo personale, un proprio "prossimo passo", da portare a casa.

Durata e Formato:

- Durata: 1 giorno intero (6-7 ore pause incluse)
- Formato: In persona, all'esterno

Risorse necessarie

- **Percorso escursionistico sicuro e trasporto se necessario.**
- **Attrezzatura di base per l'escursione (mappe, bussole, kit di primo soccorso, acqua, snack).**
- **Facilitatori (guida escursionistica + youth worker).**
- **Permessi delle autorità locali se richiesti.**
- **Budget per trasporto, cibo e materiali.**

Impatto atteso

- **Miglioramento della resilienza, della pazienza e della capacità di affrontare le sfide.**
- **Maggior lavoro di squadra e fiducia tra i partecipanti.**
- **Aumento dell'autostima e della motivazione verso cambiamenti positivi nella vita.**
- **Rafforzamento della connessione con la natura come fonte di benessere**



CONCLUSIONI



Il Toolkit di PASSION è più di una raccolta di buone pratiche – è uno strumento di empowerment, che offre a educatori, formatori e operatori comunitari metodologie pratiche per promuovere inclusione, empatia e reinserimento attraverso lo sport. Ispirato all'apprendimento esperienziale, all'intelligenza emotiva e all'educazione civica, il toolkit propone un approccio dinamico al lavoro con giovani, persone a rischio ed ex-detenuti. Fornisce ai professionisti conoscenze, attività e strumenti per contrastare lo stigma, costruire ponti tra le differenze e promuovere resilienza e connessione sociale attraverso esperienze concrete e di gruppo. Co-creata da partner e partecipanti provenienti da Spagna, Italia e Turchia, questa risorsa riflette le esperienze vissute e gli spunti di una comunità internazionale diversificata.

Il progetto **PASSION** incarna i valori Erasmus+ di inclusione e diversità, e questo toolkit funge da guida pratica per facilitare il dialogo, ridurre la polarizzazione e rafforzare le comunità. Il lavoro non si ferma qui – rappresenta un punto di partenza verso una società più inclusiva, in cui lo sport diventa linguaggio di connessione, guarigione e cambiamento.