

Linee guida per il facilitatore

Approcciarsi a persone che hanno vissuto esperienze di fuga dal proprio paese, di conflitto e di guerra. Potreste dover utilizzare questa toolbox con persone che hanno vissuto lo stato dell'essere rifugiati, che sono dovuti fuggire dal loro Paese a causa di povertà, insicurezza o conflitti di vario genere. Anche i partecipanti che non hanno vissuto nulla di simile possono comunque aver avuto una vita familiare difficile, aver affrontato esperienze di lutti, malattie o di qualche forma di abusi in famiglia. Ciascuno dei partecipanti può aver attraversato un momento difficile della propria vita. Spesso stress e traumi non sono visibili all'esterno. Quindi, create uno spazio sicuro per tutti.

Questi sono alcuni dei punti da tenere in considerazione.

Creare uno spazio sicuro

Chiedete ai partecipanti di non condividere le storie ascoltate all'interno del workshop con altri al di fuori di esso. Se necessario, preparatevi a stipulare un contratto scritto con i partecipanti che includa questo punto.

Nel workshop ci sarà spazio per la creazione di storie pensate specificamente per la sfera pubblica, ad esempio per la condivisione sui social media, ma è sempre necessario raggiungere un accordo con le persona coinvolte. Questo include la pubblicazione di foto che mostrano altri partecipanti, anche se in gruppo.

Il primo giorno del workshop, spiegate che:

Le persone devono condividere solo le storie che vogliono condividere e prendersi il tempo necessario per raccontarle, in modo da rispettare i propri confini;

Molti esercizi sono pensati per creare e vivere insieme esperienze positive e potenzianti;

Alcuni possono sembrare sciocchi, ma fanno comunque parte del processo; per completare il laboratorio è necessaria una certa dose di fiducia;

Alcuni dei viaggi che le persone potrebbero scegliere di condividere possono essere stati dolorosi o difficili, siate aperti e rispettosi della sensibilità e della vulnerabilità di ognuno;

Ci sarà tempo per la riflessione durante il workshop, alla fine della maggior parte degli esercizi e il vostro feedback sull'esercizio è ben accolto;

La partecipazione agli esercizi è volontaria, tutti possono fare una pausa quando ne sentono il bisogno. Assicuratevi che un'adeguata comunicazione sia mantenuta per tutto il tempo, qualcuno potrebbe aver bisogno di una pausa dall'esercizio nel caso si sentisse scosso o angosciato, assicuratevi che non sia lasciato solo per garantire la sicurezza di tutti i partecipanti;

Ogni individuo ha limiti e gradi di coinvolgimento diversi a cui gli altri partecipanti devono prestare attenzione.

Fate attenzione a come l'ascoltatore reagisce alla storia che gli state raccontando e, quando condividete ricordi dolorosi, sappiate che potrebbe essere sconvolgente per chi ascolta. In caso di dubbio, chiedete all'interlocutore se è d'accordo che continuiate.

Usare gli esercizi

Sul sito Your Journey sono disponibili numerosi esercizi da scegliere per il workshop.

Gli esercizi sono suddivisi in 7 categorie che ne definiscono l'obiettivo principale e la loro collocazione nella progressione del workshop.

Le categorie sono:

Teambuilding o Energizer:

questi esercizi servono a creare l'atmosfera per la sessione e a creare una dinamica di gruppo piacevole; suggeriamo di usarli all'inizio di una sessione o subito dopo una pausa o ogni volta che il gruppo sembra non essere concentrato;

Stimolare la creatività:

questi esercizi stimolano i partecipanti e li fanno riflettere fuori dagli schemi; funzionano molto bene come introduzione al workshop e come "cuscinetto" tra esercizi impegnativi;

Stimolare la consapevolezza:

gli esercizi di questa categoria sono utili per riflettere meglio su se stessi, sulla propria storia e sulle circostanze in cui ci troviamo. Da utilizzare preferibilmente quando il gruppo ha stabilito un rapporto di fiducia;

Trovare un Common Ground: questi esercizi aiutano a costruire il senso di gruppo, a capire come i partecipanti sono simili tra loro e a creare opportunità di dialogo;

Aspetti tecnici dello Storytelling:

esercizi che si addentrano nelle tecniche di narrazione per trovare nuovi modi interessanti di raccontare la propria storia. Alcuni richiedono che i partecipanti abbiano scelto un ricordo o una storia specifica da raccontare;

Aspetti tecnici della fotografia:

questi esercizi consistono nello sperimentare tecniche di fotografia in modo che i partecipanti possano essere più consci e creativi. Questi esercizi possono essere utilizzati più volte nelle varie sezioni (se le tempistiche lo consentono) per sperimentare nei diversi momenti del processo e con diverse sensibilità;

Chiusura:

un buon esercizio per chiudere la sessione o il workshop. Possono offrire spunti di riflessione o di valutazione o semplicemente concludere la sessione con uno stato d'animo più leggero.

Come facilitatore, spetta a voi selezionare gli esercizi che meglio si adattano al gruppo e agli obiettivi del workshop; potete anche modificare l'esercizio per adattarlo alle vostre esigenze e creare una vostra versione. La cosa più importante da tenere in considerazione è garantire ai partecipanti un'esperienza sicura durante il processo.

Il processo

Il workshop "Your Journey" è stato sviluppato con una durata ideale di 18 ore di attività per un gruppo composto da circa 20 persone. Il totale delle ore può essere suddiviso in base alle esigenze di ciascun gruppo per produrre un numero preferito di sessioni più brevi. Spetta al facilitatore accorciare la durata totale del laboratorio con la piena consapevolezza che meno tempo viene dedicato al processo, probabilmente meno risultati si otterranno alla fine.

Attraverso l'uso degli esercizi, il workshop

"Your Journey" mira a diversi obiettivi:

- ❶ Costruire un ambiente sicuro per il gruppo in cui condividere le esperienze di ognuno;
- ❷ Trovare un common ground per una più facile interazione tra le persone coinvolte;
- ❸ Costruire un senso di gruppo e di appartenenza per favorire l'integrazione dei partecipanti con background migratorio;
- ❹ Portare maggiore consapevolezza riguardo la propria esperienza personale, inquadrandola come una storia, utilizzando tecniche di narrazione;
- ❺ Imparare ad usare le immagini e la fotografia per esprimere e rappresentare al meglio le proprie storie personali.

Questi obiettivi (sia a breve che a lungo termine) possono essere utilizzati come riferimento per lo sviluppo del processo da seguire durante il workshop, concentrandosi all'inizio su quegli esercizi che aiutano a creare il gruppo e a costruire un senso di fiducia e di comunità. A questo scopo suggeriamo di iniziare ogni sessione con l'esercizio del "check-in" e, se possibile, di utilizzare questo o altre forme di confronto durante l'intero workshop. Un esercizio perfetto da utilizzare all'inizio del workshop (magari nelle prime 3 ore) è "Il contratto", per consentire ai partecipanti di stabilire i propri confini e le regole da seguire durante il processo, inserendolo tra un paio di esercizi più "creativi", come quelli contrassegnati come "Energizzatore" e/o "Stimolare la creatività", per attenuare l'impatto e la serietà del "contratto" e per presentare l'intero workshop come un momento in cui creare legami e attività creative, ma non senza regole. Questo darà una buona immagine dell'intero processo e creerà un ambiente sicuro e di fiducia.

Nelle ore successive, introducete altri esercizi tra quelli della categoria "Trovare un common ground" per permettere ai partecipanti di condividere di più su se stessi; è in questa fase del workshop che i concetti base di "casa" e "viaggio" dovrebbero essere esplorati e i partecipanti dovrebbero iniziare a concentrarsi su un ricordo/esperienza specifico (o su una serie di questi) su cui lavorare durante il workshop. Utilizzate sempre gli esercizi "Energizer" e/o "Stimolare la creatività" per alleggerire l'atmosfera e aumentare l'energia ogni volta che lo ritenete opportuno. È nelle ore centrali e finali del workshop che iniziano a emergere gli esercizi della categoria "Stimolare la consapevolezza": esercizi che permettono una diversa comprensione di noi stessi e della nostra esperienza. In questa fase, introducete altri esercizi della categoria "aspetti tecnici dello Storytelling" affinché i partecipanti si concentrino maggiormente sulla loro "storia" e su come preferiscono raccontarla.

Verso la fine del workshop, il gruppo dovrebbe sentirsi libero di condividere e discutere di sé, delle proprie esperienze, delle proprie storie. Esso dovrebbe avere una migliore comprensione del proprio processo ed essere in grado di "raccontare" parte della propria storia. I partecipanti dovrebbero essere stati incoraggiati a sperimentare e a pensare fuori dagli schemi.

Se non avete ancora usato esercizi della categoria "Aspetti tecnici della fotografia", fatelo ora e date loro la possibilità di rappresentare il mondo che hanno dentro attraverso le immagini; se l'avete già usato, magari fateli provare di nuovo, lasciateli sperimentare con la loro nuova consapevolezza, e poi discutete insieme su come le foto che hanno scattato allora e quelle che hanno scattato in un secondo momento sono cambiate e su come si sentono.

Ricorrete spesso al confronto, chiedete sempre come si sentono, se il processo è piaciuto, quali erano le loro aspettative e come le state soddisfacendo. Concludete ogni sessione con un esercizio di "chiusura", congratulandovi e ringraziando i partecipanti per il loro lavoro e la loro fiducia. Assicuratevi che sentano che questo è il "loro viaggio".

Che cos'è una storia?

Una storia è una serie di eventi ambientati in un periodo specifico.

Per soddisfare l'ascoltatore, una storia deve seguire una struttura specifica:

- ❶ La situazione di partenza - Il momento di presentare il tempo, l'ambientazione, i personaggi e il common ground in cui si svolge la storia;
- ❷ L'inizio - Qualcosa mette in moto gli eventi, qualcuno cambia la situazione di partenza e fa iniziare la storia;
- ❸ Gli eventi - ciò che accade nella storia, una serie di azioni e scelte che si inseriscono l'una nell'altra creando una progressione e creando aspettative negli ascoltatori e/o conflitti nei personaggi.
- ❹ Risoluzione - tutto il conflitto è risolto, un evento finale che riporta la storia a una nuova situazione di partenza (qualcosa può essere cambiato, ma l'"azione" si è conclusa).
- ❺ Conclusione - la fine della storia, un modo per chiudere la narrazione con una morale, qualcosa di imparato o una conclusione degli eventi narrati.

Ci sono molti tipi di struttura che possono essere usati per costruire la vostra storia, questo è un semplice esempio (altri possono essere trovati negli esercizi), sentitevi liberi di cercare altri esempi che possano adattarsi meglio al vostro gruppo.

Una breve storia in 3 minuti

Raccontate l'esperienza di un singolo evento, limitato nel tempo, nel luogo e nell'azione, con un inizio chiaro. Limitate l'azione a un singolo episodio, immaginatelo come se fosse un film o una serie di immagini davanti a voi, e descrivetelo in modo sufficientemente dettagliato da permettere al pubblico di immaginarlo seguendo le vostre descrizioni, pur mantenendo la dinamica della sequenza narrativa.

Cosa deve succedere:

lo spettatore (pubblico, gruppo o partner) dovrebbe essere in grado di condividere la vostra esperienza, assumere la vostra prospettiva per la durata della storia, vedere ciò che vedete, sentire ciò che avete provato e comprendere meglio voi e il vostro punto di vista sul tema in questione.

Storie personali

Per questo workshop vorremmo che i partecipanti si concentrassero su due concetti fondamentali che possono innescare i ricordi: quello di "**Viaggio**" e "**Casa**".

Intendiamo qui qualsiasi viaggio che hanno fatto e che è importante per loro.

Può trattarsi di un viaggio fisico in un Paese diverso: possono aver scelto di andarci per lavoro o per trovarne, non per scelta. Oppure possono essere stati costretti ad andarci, fuggendo dal paese a causa di un conflitto o di una guerra. Potrebbe essere stata un'avventura che hanno scelto di intraprendere per mettersi alla prova. L'elemento della scelta fa una differenza importante. Può trattarsi di un viaggio verso l'esterno o verso l'interno. Ecco un esempio di viaggio interiore: "Hai avuto una sfida difficile, l'hai affrontata e hai trovato una soluzione. Da allora, ti sei accorto di essere rimasto calmo, mentre gli altri si sarebbero potuti arrabbiare. Questa resilienza è un processo o un viaggio che avete intrapreso".

Essere liberi di scegliere quali viaggi intraprendere è un lusso.
Siate consapevoli del privilegio di poter viaggiare per diletto. Ci sono tante persone su questo pianeta che non hanno il diritto legale di viaggiare, perché sono apolidi e non hanno un passaporto o un documento di viaggio, né sanno quando e se ne avranno uno in futuro.
Essi non possono scegliere di viaggiare.

Che cos'è una casa, secondo loro.

Possono descrivere la loro casa ideale? Una casa è la stessa cosa di un'alloggio?

Hanno un ricordo di un momento in cui si sono sentiti veramente a casa?

Come è stato? Qual era la situazione? Chi c'era con loro?

Il concetto di casa può essere diverso a seconda della cultura e del background, alcuni di noi possono pensare a muri e tetti, mentre altri possono pensare a tende, per qualcuno la prima immagine è un appartamento, per altri potrebbe essere un giardino; non concentratevi necessariamente sul "materiale", ma aiutate i partecipanti a concentrarsi sui sentimenti, sulle sensazioni, sui ricordi specifici che possono condividere riguardo alla loro casa:

potrebbe essere un giocattolo con cui hanno giocato da piccoli;

potrebbe essere un'abitudine o una tradizione della loro famiglia;

Potrebbero esserci persone che hanno perso la loro casa e che la stanno ricostruendo o che ne cercano una nuova (in un certo senso questo progetto è stato fatto per dare loro nuovi strumenti per aiutarli in questa ricerca), fate attenzione a loro e ricordate a tutti di essere rispettosi. Alcuni ricordi potrebbero portare tristezza al gruppo, siate consapevoli che la tristezza non va evitata e sostenete tutti durante il processo.

Lasciate sempre ai partecipanti il tempo di riflettere e permettete loro di tenere per sé i propri ricordi; tutto ciò che condivideranno è perché vogliono e scelgono di farlo.

The YOUR JOURNEY Project



**Funded by
the European Union**

Financed by the European Union.

Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor the National Agency can be held responsible for them.