

# Manuale per facilitatrici e facilitatori



Life  
Worth  
Living

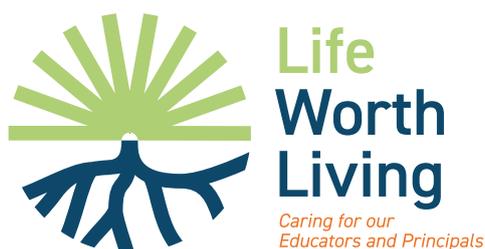
*Caring for our  
Educators and Principals*

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

LIFE WORTH LIVING: CARING FOR OUR EDUCATORS AND PRINCIPALS  
2022-1-IS01-KA220-SCH-000088285



Cofinanziato  
dall'Unione europea



Organizzazioni partner del **progetto LIFE**:  
North Consulting (Islanda), Università d'Islanda (Islanda), National Management School (Bulgaria), Djapo (Belgio), KMOP Education and Innovation Hub (Grecia), Centro per lo sviluppo creativo Danilo Dolci (Italia); Con il contributo della dott.ssa Angela Williams Gorrell e del dott. Joshua Forstenzer

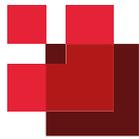
Ottobre 2024



**djapo**

Jonge denkers. Grote doeners.

**kmop**  
EDUCATION HUB



**NATIONAL  
MANAGEMENT  
SCHOOL**



**UNIVERSITY  
OF ICELAND**



**CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO  
DANILO DOLCI**



**NORTH  
CONSULTING**



# Contents

1. Introduzione .....	5
2. La filosofia per rallentare e riconnettersi .....	7
3. Spazi di riflessione .....	8
4. Si tratta di una guida passo-passo? .....	9
5. Sessione 1 ~ Chi siamo? .....	11
6. Sessione 2 ~ Di chi o cosa sono responsabile? .....	15
7. Sessione 3 ~ Come agisco? .....	17
8. Sessione 4 ~ Quali sono le mie speranze? .....	19
9. Sessione 5 ~ Come dovrei reagire al fallimento? .....	21
10. Sessione 6 ~ Qual è il ruolo della sofferenza?.....	23
11. Sessione 7 ~ Cosa è degno del mio tempo?.....	25
12. Sessione 8 ~ Come ci si sente a vivere una vita buona? ....	26
13. Sessione 9 ~ Cerimonia di chiusura.....	29
14. Conclusioni .....	31
15. Panoramica delle metodologie .....	32
16. Due giorni, due domande .....	39



# 1. Introduzione

Life Worth Living: Caring for our Educators and Principals (**LIFE**, 2022-1-IS01-KA220-SCH-000088285) è un progetto Erasmus+ che mira ad aumentare il *benessere delle educatrici e degli educatori, nonché delle e dei dirigenti scolastici* incrementando la loro percezione del senso della vita. Il corso **LIFE** (basato sull'approccio *Life Worth Living* dell'Università di Yale) ha invitato educatrici, educatori e dirigenti scolastici provenienti da 5 paesi (Islanda, Belgio, Bulgaria, Italia e Grecia) a partecipare al percorso di sviluppo personale di nove mesi. **LIFE** è stato avviato con una formazione intensiva per facilitatrici e facilitatori che ha preparato le squadre di partecipanti di ciascun paese alla progettazione del corso per educatrici, educatori e dirigenti scolastici nei loro paesi. Dotati dei metodi, delle linee guida per strutturare le sessioni, dei modelli e dell'elenco di domande, le facilitatrici e i facilitatori hanno continuato a incontrarsi online e a condividere le loro competenze mentre ogni coppia pianificava, progettava, sceglieva i testi e attuava le attività del progetto nei propri Paesi. La struttura del corso **LIFE** prevedeva due ritiri nazionali in presenza, due sessioni nazionali online e asincrone e un ritiro finale internazionale che ha permesso a tutte e tutti i partecipanti di riunirsi nella comunità di apprendimento unica di **LIFE**.

Il corso è unico nel suo genere, progettato e attuato dalle facilitatrici e dai facilitatori di **LIFE**. Pertanto, **LIFE** è il simbolo della diversità in cui ogni aspetto viene rafforzato e arricchito dalla diversità delle scelte dei testi e dei metodi di facilitazione. Il presente manuale si basa sull'esperienza e sulle competenze della facilitatrice o del facilitatore nel corso del progetto **LIFE** e mira a offrire una guida che supporti la formazione continua di nuove facilitatrici e facilitatori. Sebbene si basi sul contributo di molte persone allo sviluppo dell'approccio *Life Worth Living*, **LIFE** ha sviluppato un percorso unico organizzato e strutturato in modo nuovo che ha intenzionalmente portato allo sviluppo di una comunità solida e dinamica.

Il percorso di **LIFE** è strutturato come segue:

- 1.) è articolato attorno a 7 domande profonde e stimolanti che guidano l'esperienza di apprendimento. Le domande sono spesso poste volutamente in modo tale da esplorare vari livelli di significato.
- 2.) unisce le esperienze in presenza intensive all'impegno asincrono con materiali e comunità di apprendimento, ai laboratori partecipativi online e all'uso della piattaforma di apprendimento **LIFE** progettata specificatamente per promuovere la connessione e la crescita continua; Permettendo alle e ai partecipanti di allontanarsi dalle loro "vite quotidiane", circondati dalla natura, si offre loro l'occasione di fare posto per il percorso di **LIFE**.
- 3.) integra rituali significativi, connessioni con la natura e pratiche per creare, nutrire e sostenere una comunità di apprendimento riflessiva e solidale, coinvolgendo le e i partecipanti in modo olistico e trasformativo.



- 4.) offre delle strutture organizzative per le facilitatrici e i facilitatori in formazione che progettano il percorso **LIFE** per le e i loro partecipanti.
- 5.) è sviluppato nell'ambito di un quadro educativo esplicito che utilizza un approccio basato sugli obiettivi di apprendimento che definisce conoscenze, competenze, valori e atteggiamenti e che contribuisce allo sviluppo di nuove competenze per le e i partecipanti.

**LIFE** è un'esperienza di sviluppo personale in cui le e i partecipanti sono invitati a diventare parte di una corte di docenti e dirigenti scolastici a cui viene dato un momento per prendersi una pausa, riflettere su questioni fondamentali di vita, condividere con altre persone e prestare loro ascolto al fine di raccogliere le proprie idee e comprendere cosa è realmente importante nella loro vita. **LIFE** è un percorso in cui le e i partecipanti approfondiscono la loro percezione di senso e scopo nella vita attraverso l'autoriflessione collettiva la partecipazione e la disponibilità a mettersi in discussione in modo critico. Attraverso questa trasformazione personale esiste un forte potenziale di trasformazione interpersonale e professionale. Questa trasformazione viene portata avanti attraverso la pratica del riunirsi per esplorare, entrare in contatto, riflettere approfonditamente e contemplare il significato e la forma di una buona vita, meditando su alcune delle domande più importanti nella vita:

Di chi o cosa sono responsabile?

Come agisco?

Cosa spero?

Come dovrei reagire di fronte al fallimento?

Qual è il ruolo della sofferenza in una buona vita?

Cosa è degno del mio tempo?

Come ci si sente a vivere una vita buona?

Questo manuale presenta i principi fondamentali su cui si basa il corso **LIFE**. È rivolto alle organizzazioni e agli individui interessati a diventare facilitatrici e facilitatori **LIFE** e offre metodi e idee a coloro che desiderano approfondire le proprie conoscenze.

L'esperienza collettiva, la saggezza e il contributo di 16 facilitatrici e facilitatori (provenienti da Belgio, Bulgaria, Grecia, Islanda e Italia) formati all'approccio *Life Worth Living* sono evidenti in queste pagine. Come un partenariato hanno progettato e dato vita a **LIFE!**



## 2. La filosofia per rallentare e riconnettersi

Il corso **LIFE** è organizzato attorno a diverse domande filosofiche che le e i partecipanti esplorano leggendo dei testi filosofici appartenenti a varie tradizioni, culture e religioni di varie epoche e aree del mondo. Le e i partecipanti riflettono su di esse attraverso varie pratiche di educazione partecipativa basate su qualsiasi forma di dialogo. I temi riguardano la buona vita, la vita degna di essere vissuta e come supportare docenti e dirigenti nel porre la ricerca della buona vita al primo posto tra le loro priorità.

Il principale modello di indagine è la discussione, o più precisamente il *dialogo*. La parola *dialogo* deriva dal greco antico, *dialogos*, ed è composta da due parti: *dia*, che significa *tra*, e *logos*, che significa *ragione*. In un dialogo la ragione emerge tra le e i partecipanti mediante l'ascolto e la risposta, parlando cioè in modo reattivo e ascoltando con attenzione.

Ciascun partecipante coglierà certamente dei messaggi diversi dalle letture e dai dialoghi. Leggendo i testi insieme e interagendo con essi all'interno di una comunità di apprendimento, le e i partecipanti approfondiscono la loro comprensione dei testi, delle domande e delle proprie vite. Attraverso la lettura e discussione dei testi, le e i partecipanti si cimentano con alcuni contenuti, ma l'attenzione non è posta tanto sul contenuto in quanto tale, bensì sulla comprensione più ampia e su certe competenze, come la capacità di pensare alle grandi domande della vita, di aiutare le altre persone a pensare in modo critico a queste domande e di condividere le proprie riflessioni in una comunità di indagine e di apprendimento. Organizzando il lavoro in ritiri in presenza e opportunità di apprendimento asincrono e incontri online, alle e ai partecipanti viene data l'opportunità di prendersi una pausa dalle loro vite impegnate per rallentare e riconnettersi con i propri pensieri, sviluppando nuove e significative relazioni con le colleghe e i colleghi del settore. Nel corso di queste sessioni vi è un'ampia opportunità di cimentarsi con il modo di pensare di diversi esponenti della filosofia ma anche con le diverse interpretazioni delle altre persone del materiale letto.



### 3. Spazi di riflessione

I moduli di apprendimento di **LIFE** non riguardano solo la discussione di questioni stimolanti e la lettura di testi (qualche volta oscuri). Essi concernono anche la pedagogia. Pertanto, durante le sessioni le e i partecipanti riflettono esplicitamente sui metodi pedagogici utilizzati e sul modo in cui essi hanno esercitato un impatto su di loro in qualità di studenti (sessioni di *debriefing*). Come per la parola *dialogo*, anche *pedagogia* è un termine del greco antico: *paidagōgos*. È composto da due parole: *paidos*, che significa *bambino*, e *agōgos*, che fa riferimento a una persona che guida. Inizialmente, la parola veniva usata in riferimento al servo che accompagnava il bambino a scuola ma con il tempo questa parola è passata a indicare colei o colui che guida nel processo di apprendimento. Durante il corso, le e i partecipanti si supportano (o guidano) a vicenda nel processo di apprendimento, mentre sperimentano il percorso LIFE in prima persona e lo preparano per gli altri. Un elemento fondamentale della pedagogia alla base del corso consiste nella convinzione e nell'impegno nel sostenere l'idea che l'apprendimento sia un processo collettivo e che dia i risultati migliori quando ha luogo in una comunità democratica di discenti.

Durante le sessioni in presenza le e i partecipanti riflettono anche sull'impatto che il luogo o lo spazio ha sul processo di apprendimento. Quindi, domande come le seguenti agiscono come compagne di riflessione lungo il percorso:

Gli spazi hanno funzioni di potere?

Possono influenzare la comunicazione e il controllo?

Gli spazi possono insegnare, favorire o scoraggiare lo svolgimento delle attività?

Le e i partecipanti sono portati ad allineare i propri metodi all'approccio di **LIFE**, dando la priorità alla consapevolezza critica di sé, alla generosità intellettuale e al pluralismo della ricerca della verità. Lo scopo è quello di aiutare le e i partecipanti a sviluppare una maggiore dimestichezza e capacità di intrattenere conversazioni volte alla ricerca della verità sulla buona vita superando importanti e durature linee di differenza, integrando simultaneamente le proprie esperienze e competenze e dando forma al percorso **LIFE** per altre persone.



## 4. Si tratta di una guida passo-passo?

Questo manuale descrive 9 sessioni del corso **LIFE**. Le 7 centrali si concentrano ognuna su una domanda, mentre la prima e l'ultima sessione inquadrano il corso con l'intenzionale apertura e chiusura del percorso. Per ciascuna sessione viene dato un quadro e dei suggerimenti su come può essere svolta nell'ambito di **LIFE**. Questo significa forse che vi è un solo modo di attuare il corso **LIFE**? Si tratta di un corso che segue un percorso rigido in cui tutte e tutti devono passare necessariamente dalle stesse tappe di coloro che l'hanno sviluppato? La risposta a queste domande è "No". Inoltre, sebbene il presente documento sia intitolato "Manuale per facilitatrici e facilitatori", esso non presenta una guida passo-passo per completare efficacemente alcuni compiti. Diverse facilitatrici e facilitatori possono (e devono) trovare il loro specifico metodo di muoversi attraverso le diverse sessioni del corso. Tuttavia, ogni sessione ha una funzione specifica. D'altronde, c'è una valida ragione per cui il corso di presenta strutturato in questo modo e le descrizioni delle attività sono state adattate in seguito a varie sperimentazioni ed errori da parte di varie facilitatrici e facilitatori in diversi paesi. Chiunque sia interessato a percorrere il percorso di **LIFE** deve trovare il proprio approccio personale e creare la propria comunità solidale **LIFE**.

La prima sessione riguarda la possibilità di incontrarsi, lo sviluppo della fiducia e la definizione dello spazio in cui le e i partecipanti possano riunirsi. Di conseguenza, la prima sessione è incentrata sulla domanda "Chi siamo?". Spazi, partecipanti e tempi diversi possono richiedere diversi mezzi, ma lo scopo rimane lo stesso: facilitare un incontro che permetta a una comunità vibrante di discenti di prendere forma. Per avviare il corso, è bene pensare a un rituale che connetta le e i partecipanti al posto in cui si trovano, al lavoro che svolgeranno e tra di loro.

La seconda sessione affronta la domanda "Di chi o cosa siamo responsabili?". I testi elencati hanno dimostrato di essere utili, ma diversi testi potrebbero portare a risultati anche migliori con diversi tipi di partecipanti. I metodi descritti per favorire il coinvolgimento in relazione alla domanda sono la conversazione silenziosa e una versione della *community of inquiry* combinata con l'attenta lettura di testi in cui le e i partecipanti sono invitati a condividere in piccoli gruppi e con la comunità in generale.

Per la terza sessione, la domanda "Come agisco?" viene affrontata attraverso l'adozione di un metodo di meditazione e riflessione. La riflessione può essere poi ulteriormente approfondita e condivisa con gli altri, in coppie o piccoli gruppi.

La quarta sessione sposta l'attenzione dal presente e dal passato al futuro, con la domanda "Cosa spero?". Per questa domanda suggeriamo di utilizzare ancora una volta una versione della *community of inquiry* che si svolge online e che viene supportata dall'apprendimento asincrono.

Le sessioni cinque e sei affrontano delle domande che possono essere piuttosto complesse, relative al fallimento e alla sofferenza. Sebbene non esista un ordine "corretto" con cui approcciarsi alle domande che in-



quadrano il corso **LIFE**, queste due domande è meglio affrontarle quando si istituisce una sicura comunità di apprendimento, ovvero quando le e i partecipanti hanno avuto tempo a sufficienza per conoscersi e le relazioni nella comunità sono basate su rispetto e fiducia.

La settima sessione riguarda la domanda “Cosa è degno del mio tempo?”. Nell’ambito di **LIFE**, questa costituisce un’altra sessione asincrona e online che supporta l’esplorazione delle e dei partecipanti sia del significato del tempo sia del suo valore, l’analisi dell’arco della loro vita fino a quel momento, l’attenta considerazione del modo in cui trascorrono il loro tempo e se questo ha un senso per loro.

L’ottava sessione riguarda la domanda “Come ci si sente a vivere una vita buona?”. Le e i partecipanti esplorano il ruolo che le emozioni giocano nella loro idea di una buona vita. Questa sessione si presta all’integrazione di un rituale e di pratiche supplementari come quelle legate alla musica, la danza, la scrittura e l’arte. Rappresenta anche l’opportunità di usare il metodo della “conversazione silenziosa” grazie al quale le e i partecipanti mettono per iscritto le loro riflessioni su una breve citazione riportata sulla lavagna o su un ampio foglio di carta. Ciò offre loro vari strumenti per riflettere, nonché l’opportunità di sperimentare insieme il silenzio totale.

La sessione finale costituisce una cerimonia di chiusura in cui le e i partecipanti si dimostrano a vicenda gratitudine per il tempo condiviso e il lavoro emotivo svolto insieme. È importante portare a compimento l’intero percorso. Pertanto, per la sessione finale, raccomandiamo di ideare una cerimonia e un rituale rispettoso per tutte e tutti.



## 5. Sessione 1 ~ Chi siamo?

**Obiettivi:** iniziare a conoscere le e i facilitatori e la comunità • ascoltare attentamente gli altri • individuare e articolare i pensieri iniziali su come si determini una buona vita

**Attività:** effettuare delle brevi presentazioni • riassumere la vita in poche parole • riflettere sulla propria vita • condividere i propri pensieri con il gruppo

*“Essere un educatore significa stare su un terreno sacro: la vita delle persone.”*

Thomas Groome, *Educare alla vita: Una visione spirituale per ogni insegnante e genitore*

### *Avviare e definire la comunità di apprendimento*

Fondamentale per il percorso di **LIFE** è la creazione e il mantenimento intenzionale di una vibrante e sicura comunità di apprendimento in cui ciascun membro è in grado di fare sentire la propria voce, si sente sicura/o, è capace di condividere aspetti di sé e di liberarsi da un atteggiamento giudicante nell'incontro con gli altri. La definizione della comunità può assumere molte forme, tuttavia **LIFE** ricorre a dei rituali per “inquadrare” lo spazio e stabilire la cultura della comunità di apprendimento. Molte facilitatrici e facilitatori utilizzano un falò come centro dell'attenzione e sviluppano vari rituali per aiutare le e i partecipanti a presentarsi e a prepararsi a essere completamente presenti gli uni per gli altri e per sé stesse/i.

### *Inizio del percorso*

La fase successiva alla definizione della cultura della comunità di apprendimento consiste nell'invito esplicito a fare parte della comunità, a partecipare alle conversazioni oneste e dirette su una serie di domande a cui tutte e tutti rispondono quotidianamente (spesso involontariamente) e a fornire risposte chiare e intenzionali lungo il percorso. Molte facilitatrici e facilitatori ritengono che la lettura di una poesia permetta di avviare il percorso in modo efficace. Seguono due esempi: una poesia del poeta e umanista americano Walt Whitman (l'Umanesimo è una filosofia e una posizione etica che enfatizza il valore e la capacità di agire degli esseri umani) e una poesia di Joseph Conrad, scrittore polacco-britannico e uno dei romanzieri più influenti della letteratura inglese.



### *Ahimè! Oh vita!*

Ahimè! Oh vita! domande come queste mi perseguitano:  
degli infinti cortei d'infedeli, di città gremite di stolti,  
di me stesso sempre a biasimare me stesso (perché chi più  
stolto di me, e chi più di me infedele?)  
di occhi che invano anelano la luce, del significato delle cose,  
della lotta che sempre si rinnova,  
degli infelici risultati di tutto, delle sordide folle  
ansimanti che vedo attorno a me,  
degli anni inutili e vacui degli altri,  
e di me intrecciato con gli altri,  
la domanda, ahimè! così triste, ricorrente – Cosa vi è di buono in tutto  
questo, ahimè, oh vita?

### *Risposta*

Che tu sei qui – che esiste la vita e l'individuo,  
che il potente spettacolo continua, e tu puoi contribuirvi  
con un tuo verso.

Walt Whitman

### *La linea d'ombra*

“È il privilegio della prima giovinezza di vivere in anticipo sui propri giorni, in quella bella continuità di una speranza che non conosce né pause né introspezione. Ci si chiude alle spalle il piccolo cancello della fanciullezza e si entra in un giardino incantato, dove anche le ombre splendono di promesse e ogni svolta del sentiero ha una sua seduzione. Non perché sia una terra inesplorata. Si sa bene che tutta l'umanità è passata per quella stessa strada. È il fascino dell'esperienza universale da cui ci si aspetta una sensazione non comune o personale: un pezzetto di sé stessi. Riconoscendo le orme di chi ci ha preceduto, si va avanti, eccitati e divertiti, accogliendo insieme la buona e la cattiva sorte – le rose e le spine, come si suol dire – il variegato destino comune che ha in serbo tante possibilità per chi le merita o, forse, per chi ha fortuna”

In questo corso ci porremo e inizieremo a rispondere alla domanda più importante della nostra vita.

Joseph Conrad



### *Cos'è una vita degna di essere vissuta?*

Ogni facilitatrice e facilitatore prepara un'introduzione che permetta loro di esprimersi in modo autentico. Seguono alcuni punti da considerare:

Nessuno è più capace di altri nel rispondere a queste domande

Tutte e tutti sono invitati a rispondere a queste domande

Tutte e tutti conoscono già per esperienza le risposte a queste domande

In questo percorso si incontra la diversità e la differenza – nei testi e tra le persone

Diversi testi si fanno diverse affermazioni sulla verità, NON tutti dicono le stesse cose

Dichiara le tue speranze per le e i tuoi partecipanti durante il percorso

Invita esplicitamente le e i partecipanti a rispondere insieme:

Cosa vale la pena desiderare per sé stessi, per le proprie figlie e i propri figli, per la propria famiglia e la tua comunità nella vita?

Essere presenti

Questo percorso funziona solo se la comunità di apprendimento è partecipe e presente (fisicamente, mentalmente ed emotivamente) per tutto il tempo. Si tratta di una comunità di apprendimento che riflette le differenze in termini di background, esperienze, comprensione. Una volta concluso il percorso le persone prenderanno la propria strada, ma durante il percorso tutte e tutti sono tenuti a impegnarsi nell'apprendimento e con la comunità.

Nell'ambito di **LIFE**, si raccomanda di iniziare il percorso con una serie di esercizi e domande da presentare alle e ai partecipanti, seduti in cerchio per permettere a tutte e tutti di vedere chiaramente. L'attività può durare circa 2-3 ore con un gruppo di 12-18 persone. Ecco alcuni concetti su cui riflettere.

- Spesso è utile invitare le e i partecipanti a condividere in qualche modo le loro aspettative nei confronti del percorso e ciò di cui potrebbero avere bisogno per essere completamente presenti.
- Occorre usare dei metodi che siano semplici e divertenti per il primo giro di presentazioni, in cui le e i partecipanti condividono i loro nomi e alcuni fatti divertenti su di sé.
- Si può pensare a delle domande che vengano approfondite dopo ogni turno e che mettano le e i partecipanti a loro agio con la modalità di condivisione sempre più intima delle loro vite, e che si concluda con una domanda che si collega in modo esplicito al percorso di **LIFE**, come ad esempio: Chi ha avuto un peso maggiore nel determinare la tua idea di ciò che è importante nella vita e perché?

Gli spazi riflessivi sono anche quelli che rispecchiano le persone che ne fanno parte. Durante il percorso di **LIFE** vengono utilizzati vari metodi per creare un senso di spazio "sacro". Occorre considerare alcune di que-



ste idee (le quali possono essere integrate nella cerimonia di chiusura):

- Le e i partecipanti scrivono una lettera indirizzata a sé stessi nel futuro sulle loro speranze per il percorso, sul loro contributo e su ciò che otterranno.
- Offrire delle buste riportanti i nomi delle e dei partecipanti e dei post-it a ogni sessione che le e i partecipanti possono utilizzare per condividere ciò che apprezzano gli uni degli altri.

### **\*\*\* Debriefing & riflessione \*\*\***

Le sessioni di debriefing sono progettate per riflettere sull'esperienza vissuta nel corso della sessione e sul suo impatto immediato. Le riflessioni sono un aspetto essenziale di **LIFE** e dei processi di apprendimento trasformativi che richiedono di completare l'esperienza di apprendimento con una riflessione sia individuale sia di gruppo. Si suggerisce di:

Riflettere sull'esperienza.

Riflettere su una domanda/metodo e sul relativo impatto.



## 6. Sessione 2 ~ Di chi o cosa sono responsabili?

<b>Obiettivi:</b>	leggere testi che affrontano la domanda • riflettere su cosa si vorrebbe cambiare se quanto affermato nei testi fosse vero • ascoltare i pensieri o le convinzioni altrui • condividere i propri pensieri o convinzioni
<b>Attività:</b>	lettura condivisa di un testo (lettura in coppia con domande) • lettura di gruppo di un testo • comunità di indagine
<b>Letture:</b>	Singer, <i>Salvare una vita si può</i> • Luca 10:25–37 • Taylor, <i>L'etica dell'autenticità</i> , 28–29 • Dialoghi di Confucio 1.2, 2.21, 12.11, 13.18; • La saggezza di Confucio • Ólafur Páll Jónsson, <i>Storia della vita in un mondo affollato</i> • La saggezza di Duwamish

### *Comunità di indagine (o community of inquiry)*

La sessione, proprio come le altre, comincia con un'attenta lettura di testi in coppia, piccoli gruppi o individuale. In questo caso l'attività consiste nell'istituire una comunità di indagine in cui i testi fungano da stimolo per la formulazione di domande e la seguente conversazione. Si comincia dividendo il gruppo in gruppi più piccoli di tre persone. Ciascun gruppo legge attentamente degli estratti dai testi selezionati.

All'interno dei piccoli gruppi, le e i partecipanti vengono invitati a discutere i testi basandosi sui seguenti spunti:

- Quali sono le conclusioni principali (tratte dal primo testo)
- Quale significato riconosce ognuno nel secondo testo
- Selezionare una frase che racchiuda in sé il messaggio principale di un altro testo
- Condividere con l'intero gruppo queste riflessioni.

Una volta ascoltati gli altri gruppi, a ciascun gruppo di tre persone vengono dati circa 5 minuti per formulare una domanda da discutere ulteriormente. Allo scadere del tempo, la facilitatrice o il facilitatore raccoglie tutte le domande su una lavagna (lavagna bianca, a fogli mobili, ecc.) in modo tale che siano visibili a tutte e tutti. Successivamente, dopo una breve riflessione condotta in silenzio, le e i partecipanti vengono invitati a votare la domanda che desiderano approfondire. Quella che ottiene il maggior numero di voti viene poi discussa in gruppo fino allo scadere del tempo. Se la domanda non favorisce una solida discussione, la facilitatrice o il facilitatore può passare alla domanda successiva.

Questo processo rappresenta una versione di ciò che più comunemente viene definito come **“comunità di indagine”** (o *community of inquiry*). Può assumere varie forme ma, in generale, gli elementi caratteristici sono i seguenti: (1) Un suggerimento, qualcosa che il gruppo sperimenta insieme e



che accende la discussione; (2) Del tempo dedicato alla riflessione; (3) la scelta da parte del gruppo dell'argomento di cui vorrebbero discutere; (4) La scelta da parte del gruppo della domanda da discutere; (5) Una discussione; (6) La condivisione delle riflessioni finali; (7) La riflessione sulla discussione.

Molti altri metodi possono essere utilizzati e basarsi su questo per approfondire la conversazione su una domanda. Durante la pianificazione della sessione e della sua durata, occorre considerare l'adozione di più di un metodo per affrontare una domanda, in modo tale da dare alle e ai partecipanti più tempo e prospettive. Ad esempio, si può ricorrere al **metodo della Conversazione Silenziosa**. Questo metodo prevede che le e i partecipanti rispondano *solo* per iscritto a un'affermazione riportata su un ampio foglio di carta appeso a una parete o scritta alla lavagna. Ciascun partecipante riceve un pennarello per dichiarare se è d'accordo o in disaccordo con l'affermazione e per porre una domanda pertinente. Hanno anche varie occasioni per rispondere alle domande altrui e per formularne di altre. Questo metodo invita le e i partecipanti a prendere parte attiva a un "dialogo" attraverso la scrittura e favorisce un impegno duraturo su un argomento, anche se molte "conversazioni" possono avere luogo simultaneamente. Un ulteriore vantaggio è rappresentato dal fatto che in qualsiasi contesto c'è sempre qualcuno che preferisce riflettere in silenzio e impegnarsi più attivamente quando sente di essere pronta/o, senza sentirsi costretta/o a parlare. Seguono alcuni possibili spunti di riflessione:

- "Le scelte che facciamo oggi dovrebbero condurre a un mondo sostenibile nell'arco delle prossime 7 generazioni."
- "Per chi o per cosa compio determinate azioni?"

### **\*\*\* Debriefing & riflessione \*\*\***

Al termine di questa sessione, è importante ritagliare del tempo per riflettere sull'esperienza e sull'impatto dei metodi utilizzati. È possibile invitare le e i partecipanti a riflettere:

Sull'attenta lettura dei testi.

Su una specifica domanda: Com'è stata l'esperienza della comunità di indagine o della conversazione silenziosa?

Nei confronti di chi abbiamo delle responsabilità?  
Qual è il contesto più ampio di cui la mia vita fa parte?  
Quali sono le storie che guidano il mio modo di esistere nel mondo? Chi mi guida?  
A chi rispondo delle mie azioni? A chi appartengo?



## 7. Sessione 3 ~ Come agisco?

<b>Obiettivi:</b>	sperimentare la meditazione guidata come un metodo per esplorare la domanda • riconoscere il modo in cui le altre persone sono giunte a capire come comportarsi e cosa sia una buona azione • ascoltare con attenzione le e gli altri partecipanti.
<b>Attività:</b>	meditazione guidata • riflessione • condivisione delle riflessioni.
<b>Lecture:</b>	Capitoli dei Padri 1.1–3 • Deuteronomio 6:1–25 • Mill, <i>L'Utilitarismo</i> , 137 • Marco 1:16–20 • Giovanni 12:23–26 • Giovanni 15:1–5, 9–15 • Dialoghi di Confucio 2.5–8, 2.12, 7.1, 7.6, 7.9, 7.27, 13.18 • Cos'è la vita? – Alce nero, Oglala Sioux e Guida Spirituale • Lo stoicismo è la chiave • Danilo Dolci, <i>Ognuno cresce solo se sognato</i>

### *Meditazione*

Nell'ambito di **LIFE**, la meditazione viene introdotta come un metodo efficace per aiutare le e i partecipanti a esplorare le proprie vite e a impararle a leggere come se fossero dei tesi scritti. Ciò permette alle e ai partecipanti di comprendere perché sentono, pensano e credono in ciò che fanno, di ascoltare e di capire meglio le ragioni degli altri e di riconoscere il fatto che ognuno è giunto alle proprie idee e conclusioni sulla base del proprio background ed esperienze. Inoltre, questo tipo di esplorazione aiuta le e i partecipanti a pensare in modo critico se scegliere di continuare ad accettare queste convinzioni e idee o se abbandonarle per altre verità che hanno scoperto essere più vicine al loro modo di pensare.

In una meditazione guidata la facilitatrice o il facilitatore conduce le e i partecipanti in uno stato di relax e poi, utilizzando delle domande specifiche, chiede loro di pensare a un momento della loro vita e alle persone della loro vita e di “svelare” ciò che ha portato loro a maturare certe convinzioni. Nel caso della domanda “Come dovrei agire?” la facilitatrice o il facilitatore aiuta le e i partecipanti a ripensare a un momento in cui qualcuno è stato buono con loro. L'obiettivo è far sì che le e i partecipanti abbiano una idea chiara della situazione, delle persone e dell'interazione e che poi si riuniscano in gruppo per analizzare ciò che ha reso quell'azione “buona”. Occorre tenere presente che è altrettanto importante fare entrare e uscire lentamente le persone della meditazione, in quanto per molte di loro essa può rappresentare un'esperienza emotiva.

Dopo avere riunito in un unico gruppo tutte e tutti, le facilitatrici e i facilitatori aiutano la comunità di apprendimento a riflettere su ciò che ha “visto” e pongono delle domande per favorire la riflessione e scoprire come questo momento e queste persone abbiano determinato le convinzioni delle e dei partecipanti su ciò che è “buono” e ciò che costituisce una



“buona azione”. Le facilitatrici e i facilitatori creano una serie di domande per aiutare le e i partecipanti a esplorare queste idee e a capire come esse possano essere cambiate nel corso del tempo.

### *Diario*

Le e i partecipanti sono invitati a trascorrere del tempo in silenzio per scrivere i loro pensieri e sentimenti in un diario personale. Spesso si rivela utile permettere alle e ai partecipanti di rispondere alla domanda in autonomia in questo momento. Occorre ricordare loro che la risposta data non è definitiva, bensì si evolverà con il tempo. Ciononostante, è importante bisogna rispondere pensando al momento presente. Una volta che hanno finito di scrivere nel proprio diario o che il tempo è terminato, bisogna offrire alle e ai partecipanti l'opportunità di condividere alcuni dei loro pensieri nel gruppo. Questa è anche una occasione per riflettere sull'esperienza e sui metodi utilizzati.

### **\*\*\* Debriefing & riflessione \*\*\***

Valutare se invitare le e i partecipanti a riflettere su:  
L'esperienza di meditazione.  
Idee e nuove prospettive che hanno ascoltato.

Cosa dovrei fare?  
Come posso vivere in modo consapevole?  
Sono libera/o di fare ciò che mi pare?  
Sono tenuta/o a seguire una regola o a rispettare un comando?



## 8. Sessione 4 ~ Quali sono le mie speranze?

**Obiettivi:** comprendere come ognuno concepisca la speranza • ascoltare attentamente le e gli altri partecipanti.

**Attività:** discussione in una comunità di indagine.

**Letture:** Lettere alla generazione futura 2, Lettera 5 • La vocazione di Abramo, 17 • Karl Marx, *L'Ideologia tedesca*, 106, 129 • Martin Luther King, Jr., *Ho un sogno & Il mio pellegrinaggio alla nonviolenza* • Yordon Yovkov, *On the Wire* • Danilo Dolci, *Ci domandano spesso cosa vogliamo per le nostre valli*.

Charlie Chaplin – Discorso finale de “Il grande dittatore”

Friedrich Nietzsche – *Umano, troppo umano: Un libro per spiriti liberi*, Volume 1

Gianni Rodari – *Il cielo è di tutti*

### *Comunità di indagine*

Come descritto in precedenza, **LIFE** è un percorso e un corso che combina incontri in presenza con incontri asincroni e online. La domanda “Cosa spero?” si avvale della piattaforma di apprendimento di **LIFE** e offre alle e ai partecipanti letture e riflessioni da condurre individualmente o a coppie, prima di riunirsi nuovamente in un meeting online. Tuttavia, l'apprendimento asincrono è strutturato ed è importante che offra alle e ai partecipanti l'opportunità di leggere, riflettere e prendere parte a conversazioni asincrone sulla piattaforma (dando loro tempo a sufficienza), seguite poi da un incontro online. Le facilitatrici e i facilitatori con esperienza negli ambienti online possono usare qualsiasi tipo di metodo partecipativo durante l'incontro online, come ad esempio, quello della **comunità di indagine** online. Si raccomanda alle facilitatrici e ai facilitatori di valutare se invitare le e i partecipanti a proporre i propri testi, le immagini e le canzoni che preferiscono, in modo tale che l'input per la comunità di indagine giunga proprio dai suoi membri. Gli incontri online richiedono uno spazio per la scrittura condivisa (lavagna bianca online, Miro, Padlet, Mural, ecc.). La struttura rimane immutata: tutte e tutti osservano/ascoltano lo stesso input. Successivamente, le e i partecipanti vengono mandati in stanze separate per discutere e sviluppare 2-4 domande da presentare all'intero gruppo per essere votate. Le domande vengono raccolte sullo spazio di scrittura condivisa. Quando termina la presentazione delle domande, la conversazione si concentra sulla domanda che è stata votata.

### **\*\*\* Debriefing & riflessione \*\*\***

Occorre dedicare del tempo alla riflessione sull'esperienza e sul metodo  
La riflessione deve essere incentrata sulla propria esperienza in relazione alle domande:

Quali sono le mie speranze?

Com'è stato partecipare alla comunità di indagine online?

Cosa spero?

Qual è la cosa più importante?

Cosa vale la pena desiderare?



## 9. Sessione 5 ~ Come dovrei reagire al fallimento?

**Obiettivi:** sperimentare il metodo fishbowl • comprendere il modo in cui ciascuno concepisce il fallimento e come reagisce a esso

**Attività:** metodo fishbowl

**Readings:** Chödrön, *Parti da dove sei*, 72–75 • Tarsin, *Essere musulmani*, 107–8 • Nietzsche, *Umano, troppo umano*, “Il viandante e la sua ombra, §323 • *La gaia scienza*, §§274–75 • Scritti degli ultimi quaderni 10.108 • Lettera ai Romani 7 • 1 Giovanni 1:5–2:2 • Mat Pelletier, *Accogliere il fallimento* • **Luci (canzone siciliana)**

### *Applicare il metodo fishbowl*

Come è stato già osservato, le prossime due domande sono abbastanza personali e perfino complesse da discutere. Pertanto si raccomanda di affrontarle solo quando la comunità di apprendimento è ben consolidata. Sebbene le e i partecipanti possano aprirsi e condividere informazioni molto personali, è importante ricordare loro che queste conversazioni possono rivelarsi difficili da tenere e che devono cercare di prendersi cura di sé.

Questa sessione può essere organizzata in base all'adozione del metodo di discussione noto come **Fishbowl**. Si tratta di un metodo per limitare la conversazione attiva all'interno di un gruppo più piccolo, tenendo tutte e tutti gli altri partecipanti pronti a intervenire nella conversazione. Ecco un modo per svolgere una discussione secondo il metodo fishbowl:

- Disporre tre sedie al centro del cerchio, abbastanza vicine tra loro.
- Chiedere a tre persone volontarie di prendervi posto.
- Le sedie in centro rappresentano la “vaschetta dei pesci” (letteralmente, la “fishbowl”) e solo le persone al suo interno possono parlare. Chi rimane fuori non ha il permesso di parlare e può limitarsi solo a osservare e ascoltare.
- La facilitatrice o il facilitatore pone delle domande e le e i partecipanti nelle “vaschette” rispondono discutendo tra loro.
- Per potere prendere la parola, le e i partecipanti hanno bisogno di fare un cenno a qualcuno all'interno del cerchio per indicare che desiderano prendere il suo posto nella conversazione.

La facilitatrice o il facilitatore in questa sessione deve trovare un equilibrio tra il mantenere viva la discussione e dedicare del tempo al silenzio e alla riflessione. Lei o lui prepara una serie di domande per alimentare la conversazione e portare le persone a riflettere sul fallimento (seguono sotto alcuni suggerimenti). Queste domande riguardano inizial-



mente i ricordi e i legami personali e si espandono poi per fare riferimento ad aspetti esterni rispetto all'individuo. Inoltre, tra di esse ve ne sono alcune che domandano come si possa reagire al fallimento.

1. Nella casa in cui sei cresciuta/o, il fallimento veniva accettato o concepito come errore? Perché sì? Perché no?
2. Quali pensieri o associazioni ti vengono in mente quando senti la parola "fallimento morale"?
3. Come hai gestito gli errori di natura etica nella tua vita?
4. Riesci a pensare a un momento in cui hai assistito al fallimento o a un errore di qualcuno che ha saputo reagire efficacemente alla situazione? Come ci è riuscita/o?
5. Nella tua religione, cultura o tradizione familiare sono presenti pratiche a cui poterti affidare per gestire bene l'esperienza di fallimento? (ad es., chiedere scusa, fare qualcosa per rimediare, confessarsi, pentirsi, fare penitenza, ecc.)

#### *Discussione in piccoli gruppi*

Dopo avere attuato il metodo fishbowl bisogna dividere il gruppo in piccoli gruppi per continuare la discussione, Così facendo si favoriscono conversazioni più intime, poiché le e i partecipanti possono approfondire il tema della vergogna, del rimorso, delle azioni per rimediare e del fallimento individuale e collettivo. Tuttavia, a seconda delle dinamiche di gruppo, è ovviamente possibile continuare la conversazione in un gruppo più ampio. Questa attività dopo l'esperienza del fishbowl offre l'opportunità di integrare i testi nella conversazione.

### **\*\*\* Debriefing & riflessione \*\*\***

Condurre una riflessione di gruppo sull'esperienza vissuta e sui metodi sperimentati. Le seguenti domande possono essere considerate delle valide opzioni:

*Quali idee hai sentito condividere dagli altri?*

*Quali altre domande vorreste discutere?*

*Quale pratica o disciplina potreste adottare per reagire al fallimento?*

Come dovrei reagire al fallimento?

Nella tua famiglia il fallimento veniva accettato?

Nella scuola che hai frequentato il fallimento veniva accettato?



## 10. Sessione 6 ~ Qual è il ruolo della sofferenza?

**Obiettivi:** sperimentare la condivisione di storie come un metodo di esplorazione • come ognuno concepisce la sofferenza nell'ambito di ciò che reputa essere una buona vita • sperimentare il luogo dal punto di vista della o del docente

**Attività:** condivisione di storie & testimonianze

**Lecture:** Le quattro nobili verità: La ruota del Dharma 4-6 • Vita di Buddha 5.1-39 • Nietzsche, *Così parlò Zarathustra* 9-11 • WLN8.2, BGE 225 • Ezra 3:10-13 • Pirkei Avot 4:19 • Epistola ai Romani 8:18-39 • Wiman, *Il mio abisso luminoso*, 146-147, 154-156, 161 • Oscar Wilde, *L'usignolo e la rosa* • Tal Ben-Shahar, *Il ruolo della sofferenza* • Jorge Bucay, *Perché soffriamo?*

Questa è spesso la domanda più difficile da un punto di vista emotivo a cui rispondere per le e i partecipanti. Un modo efficace per dare inizio a questa sessione sul tema della sofferenza consiste nel portare le e i partecipanti in un luogo vicino in cui è stata sperimentata. Si comincia raccontando la storia di sofferenza del posto prima di passare alle domande personali per la discussione. Anche in questo caso è importante considerare la natura della domanda e le dimensioni del gruppo. Cominciare con piccoli gruppi permette di mantenere un senso di maggiore fiducia nella conduzione di conversazioni più intime. Questo metodo combina la narrazione di esperienze personali a chiare istruzioni per ascoltare ed essere testimoni delle storie altrui. Ciò significa che c'è un tempo prestabilito per permettere a chi ascolta di rispondere condividendo quanto ha sentito, ciò che le o gli è rimasto della narrazione e quello che è sembrato impegnativo. È una pratica di ascolto, compassione ed empatia. Ecco alcuni suggerimenti per la narrazione di esperienze personali, i quali cominciano con spunti generali per poi procedere verso un livello più profondo e personale. Occorre assicurarsi che il tempo sia sufficiente per permettere la narrazione delle storie in ciascun turno (10-15 minuti).

Spunti utili da considerare:

- Raccontare di una volta in cui una storia di sofferenza o di dolore di qualcun altro vi ha colpito. Seguito da un giro di testimonianze.
- Descrivere un momento di sofferenza che ha alterato profondamente il modo in cui vedete il mondo, voi stesse/i o la vita. Seguito da un giro di testimonianze.
- Condividere un momento di dolore, un'esperienza che pensavate vi avrebbe segnato e che invece ha dato luogo a qualcosa di nuovo dentro di voi. Seguito da un giro di testimonianze.



Riunendo le e i partecipanti in un unico gruppo, si può passare alla riflessione sulle domande legate ai testi, focalizzando l'attenzione su ciò che hanno da dire sul tema della sofferenza e sui modi di reagire a essa, e sulle conversazioni avvenute in piccoli gruppi.

- Quali spunti offrono queste storie sulla natura della sofferenza?
- Riflettere sul proprio contesto religioso, culturale o familiare. Come siete state/i educate/i a gestire la sofferenza e quali convinzioni o valori determinano le vostre reazioni nel presente?
- Abbiamo il dovere di alleviare la sofferenza?
- Dalla sofferenza possono emergere anche dei risultati positivi?

### **\*\*\* Debriefing & riflessione \*\*\***

Riflettere in gruppo sull'esperienza vissuta e sui metodi sperimentati. Considerare le seguenti domande come una opzione valida:

*Che impatto ha avuto su di voi l'esservi riuniti in un luogo in cui storicamente è stata vissuta la sofferenza?*

*Com'è stato condividere le vostre storie ed essere state/i "testimoni" di quelle altrui?*

Posso provare sofferenza e vivere comunque una buona vita?  
Come dovrei reagire alla sofferenza?

## 11. Sessione 7 ~ Cosa è degno del mio tempo?

<b>Obiettivi:</b>	riflettere sul significato del tempo e di valore tenendo conto delle risposte alla domanda.
<b>Attività:</b>	90 anni per punti • scrittura di elogi • ruota della vita • dialogo • discussione di gruppo • incontro online
<b>Letture:</b>	Epistole morali a Lucilio di Seneca/Lettera 1 • Il Sūtra dal soglio del sesto patriarca (六祖壇經, Liùzǔ Tánjīng) • The Byrds, Turn Turn Turn • Matsuo Basho, From Time to time • Brian Nelson-Palmer, Ripensare il valore effettivo del tempo • Dino Buzzati, Il Deserto dei Tartari

Questa è la seconda sessione di apprendimento asincrono e online di **LIFE**. In questa sessione le e i partecipanti ricevono dei testi da leggere in modalità asincrona tenendo conto del significato di tempo e valore. Separare questi due concetti può essere utile per una partecipazione critica alla conversazione e assicurarsi che essa vada al di là della mera verifica di come viene impiegato il tempo.

Alle e ai partecipanti vengono anche dati una serie di esercizi da completare prima dell'incontro online. Tutti i materiali e gli esercizi sono presentati sulla piattaforma di **LIFE**, prevedendo tempo a sufficienza per il loro completamento prima dell'incontro online. Ecco alcuni esempi:

- 90 anni per punti, una rappresentazione visiva della vita delle e dei partecipanti espressa per punti
- Scrivere in un diario descrivendo la stessa attività quotidiana prima e dopo le letture e riflettere sull'esperienza
- Completare la ruota della vita come un'effettiva verifica del tempo impiegato e di valutazione di come le e i partecipanti vorrebbero trascorrerlo

Le e i partecipanti si riuniscono online per un incontro facilitato in cui condividono le loro esperienze relative agli esercizi in piccole stanze separate e nel gruppo più grande, utilizzando un approccio partecipativo appropriato per la discussione prevista.

### **\*\*\* Debriefing & riflessione \*\*\***

Riflettere in gruppo sull'esperienza asincrona e online e sui metodi. Considerare anche le seguenti domande come valide opzioni:

*In che modo le letture hanno cambiato la vostra esperienza dell'attività quotidiana?*

*Quali spunti avete tratto dall'ascolto delle e degli altri partecipanti?*



## 12. Sessione 8 ~ Come ci si sente a vivere una vita buona?

<b>Obiettivi:</b>	riflettere sul ruolo dei sentimenti e delle emozioni nella vita buona e sperimentare pratiche incarnate.
<b>Attività:</b>	Conversazione silenziosa • pratiche incarnate • dialogo • discussione di gruppo • letture di testi critici
<b>Letture:</b>	Sacks, Lettere per la prossima generazione 2, Lettera 4 • Ghazi, Post scriptum: Felicità • Oscar Wilde, De profundis, 105–107; •Aristotle, Etica Nicomachea • Camus, Il mito di Sisifo • Bart Moeyaert, Il direttore d'orchestra • Nussbaum, La terapia del desiderio, pp. 389–390, 398-401 • Fishbane, L'immaginazione esegetica, 168–172

Questa è spesso l'ultima domanda, poiché completa il percorso che ha condotto le e i partecipanti attraverso una serie di domande che sono diventate via via più impegnative dal punto di vista emotivo e che ora culminano in una domanda sul ruolo delle emozioni nella visione di una buona vita. È importante che questa domanda non dia per scontato che una buona vita sia necessariamente bella, ma chieda specificamente: come ci si sente a vivere una “buona vita”? Per questo motivo, l'inserimento di varie pratiche incarnate come la musica, la danza, la scrittura creativa e l'arte aiuta le e i partecipanti a entrare in contatto con le proprie emozioni. Tuttavia, impegnarsi con i testi e fondare le esperienze su un pensiero diverso è essenziale per aiutare le e i partecipanti a impegnarsi criticamente con la domanda.

### *Sessione di lettura dei testi*

#### Letture a coppie

È auspicabile che le e i partecipanti abbiano letto i testi assegnati, ma se non l'hanno fatto sono comunque in grado di affrontare appieno questa lettura in coppia. Seduti a coppie, le e i partecipanti lavorano sui testi assegnati seguendo le seguenti istruzioni:

1. Leggete il testo alla vostra compagna o al vostro compagno ad alta voce
2. Discutete il contenuto del testo
3. Discutete il significato del testo
4. Risposta: Se quanto affermato nel testo fosse vero, cosa dovrebbe cambiare nella mia vita per conformarsi a tali affermazioni? (Questa domanda è diretta e specifica e chiede alle e ai partecipanti di pen-



sare alla loro vita e a come potrebbero condurla in modo diverso se dovessero seguire le indicazioni fornite dal testo).

### Lasciami l'ultima parola

Le e i partecipanti si preparano per questa sessione leggendo tutti i testi assegnati e sottolineando le parole e/o le frasi che li hanno colpiti. A questo punto, occorre dividere le e i partecipanti in gruppi di 4-5 persone. Partendo da un testo, ogni partecipante porta il gruppo a soffermarsi sulla sezione che ha sottolineato. In cerchio, ogni partecipante a turno si esprime in relazione alla parola o all'affermazione in questione. La persona che ha scelto originariamente quella sezione esprime la propria opinione riguardo al testo e risponde ai commenti fatti dal gruppo e ha così "l'ultima parola". Ogni persona nel cerchio ha l'opportunità di guidare il gruppo verso una sezione del testo e di avere l'ultima parola per ciascun testo. Questo metodo espande il pensiero e la comprensione del testo da parte delle e dei partecipanti, che integrano il pensiero e la percezione degli altri nel proprio modo di pensare.

### *Pratiche creative e incarnate*

Attingendo alle proprie esperienze e ai propri interessi, le facilitatrici e i facilitatori creano sessioni diversificate per le e i partecipanti, incentrate sulla domanda "Come ci si sente a vivere una buona vita?". Le sessioni possono includere la danza, la *found poetry*, la creazione di collage, la scrittura creativa, la musica e l'uso della voce, la creazione di amuleti, ecc. In questo modo si offre alle e ai partecipanti un modo completamente diverso di affrontare la domanda e si spera di offrire loro la possibilità di scegliere come affrontarla.

### *Conversazione silenziosa*

Le e i partecipanti si riuniscono davanti a una lavagna bianca o tradizionale, o a un'altra superficie su cui possono scrivere liberamente. Sulla lavagna bisogna scrivere un'affermazione, una breve frase che dica qualcosa di specifico anche se non molto chiaro. L'affermazione può essere qualcosa di simile a quanto segue:

"Una buona vita fa sentire nel migliore modo possibile."

"La felicità è la sola cosa desiderabile in sé."

"La felicità è il bene più grande."

### **\*\*\* Debriefing & riflessione \*\*\***

Riunire le e i partecipanti per una riflessione collettiva. È possibile considerare le seguenti domande:

Com'è stato sperimentare la conversazione silenziosa?

Come potrebbe essere utile l'attività "conversazione silenziosa" per le e



i partecipanti in un percorso come questo?

Com'è stato partecipare alla sessione dedicata alla lettura dei testi?

Avete avuto delle particolari intuizioni nel corso della sessione?

Cosa significa per me vivere bene?

Ha importanza?

Posso provare tristezza, rabbia o paura e continuare a vivere bene? Perché o perché no?

Cosa significa affrontare i miei sentimenti in modo costruttivo?



## 13. Sessione 9 ~ Cerimonia di chiusura

<b>Obiettivi:</b>	concludere il percorso di LIFE in modo tale che le e i partecipanti possano percepire un senso di completezza, valorizzazione e gratitudine attraverso un rituale simbolico.
<b>Attività:</b>	condivisione in gruppo • relazionarsi gli uni agli altri • rituale • frasi di congedo

### *La conclusione del percorso di LIFE*

Portare a termine il percorso che le e i partecipanti hanno intrapreso insieme in un modo che riconosca la vibrante comunità di apprendimento, i contributi apportati individualmente e collettivamente e offrire una chiusura rituale significativa è una componente essenziale di LIFE. Le e i partecipanti si sono impegnati a fondo in questa esperienza e, anche se il percorso continuerà ad avere un impatto su di loro in modi diversi, sono giunti al termine di questo particolare momento. È importante offrire a ogni partecipante lo spazio per chiudere questa fase e condividere le loro idee in relazione alla seguente domanda:

Cosa determina una vita soddisfacente?

### *Creare l'atmosfera e le caratteristiche della fase di chiusura*

In preparazione per la chiusura, tutte e tutti i partecipanti sono invitati a scrivere o documentare in qualche modo le loro risposte alla domanda principale: Cosa determina una vita soddisfacente? La quale può anche essere posta come: Qual è lo stile di vita degno della mia umanità? Qual è la mia visione di una buona vita?

Le e i partecipanti si riuniscono in uno spazio che garantisce la privacy, l'intimità e, si presume, anche la bellezza. È opportuno creare l'atmosfera giusta provvedendo ad accendere un fuoco o a collocare delle candele, delle erbe, dei fiori o qualsiasi altra cosa che permetta di conferire "sacralità" allo spazio.

La facilitatrice o il facilitatore inaugura la riunione e spiega come si svolgerà la prossima fase. Questa conclusione è dedicata alle e ai partecipanti, al loro percorso e alle facilitatrici e ai facilitatori che li guidano. Ci possono essere aspetti della fase di chiusura che riflettono le attività precedenti (le e i partecipanti possono aver scritto una lettera rivolta al loro stessi nel futuro all'inizio che è stata raccolta dalle facilitatrici e dai facilitatori appositamente per questa fase di chiusura; possono aver condiviso dei messaggi di apprezzamento in buste per ogni partecipante durante tutto il percorso; ecc.).

Alcuni aspetti della fase conclusiva che si sono dimostrati efficaci nell'ambito di **LIFE** sono descritti qui di seguito:

- Le e i partecipanti condividono qualsiasi commento di apprezzamento o gratitudine per questo percorso.
- Ogni partecipante legge la propria visione di una vita degna di essere vissuta.
- Fraasi di congedo:

Queste frasi fungono da augurio/speranza finale per ogni partecipante (legate al significato, allo scopo, al percorso). La lettura rituale delle stesse parole per ogni partecipante ha dimostrato di essere un'esperienza potente per tutte e tutti. Le frasi sono preparate e scritte dalle facilitatrici e dai facilitatori e sono adattate alle e ai partecipanti. Ad esempio, è possibile usare una struttura del tipo "Possa tu vivere/avere il coraggio di sentire..." e ripeterla facendo seguire un pensiero profondo.

Le frasi vengono scritte su un foglio di carta da cui ognuno legge a turno. Al centro del cerchio si colloca una sedia. Una persona si siede sulla sedia, mentre la persona alla sua destra si mette di fronte. La persona seduta in centro dice il nome della persona che sta davanti a lei o a lui e poi legge il testo preparato. A questo punto, chi sedeva al centro si alza in piedi e la persona successiva prende il suo posto sulla sedia. La lettura è ora rivolta a chi prima era seduto e ora sta in piedi. Si continua così fino a quando tutte e tutti non avranno letto e non avranno ricevuto le frasi di congedo.



## 14. Conclusioni

Questo manuale serve da ispirazione per il percorso di **LIFE**. In esso si riflettono saggezza, diversità e vasta esperienza. Una volta ultimata la preparazione, ogni facilitatrice e facilitatore è in grado di apportare il proprio contributo al percorso. Ciascuno è libero di combinare i metodi con le domande, di stratificare le esperienze per approfondirle, di incorporare nuovi metodi e di progettare nuovi rituali. Per ulteriori informazioni e opportunità di formazione per facilitatrici e facilitatori\* si invita a contattare uno dei partner di **LIFE**.

\*Le opportunità di formazione fornite dai partner comprendono metodi dettagliati, testi, strutture e modelli per facilitatrici e facilitatori.



## 15. Panoramica delle metodologie

In questa sezione vengono descritti molto brevemente alcuni dei metodi utilizzati, cercando di trasmettere le idee e le pratiche principali. Durante la lettura di questa sezione, occorre tenere presente che non si tratta di descrizioni precise che devono essere seguite scrupolosamente. Ogni metodo si sviluppa intorno a un'idea centrale, ma il contesto, ovvero il luogo e i gruppi partecipanti, così come le facilitatrici e i facilitatori o le e gli insegnanti, influenzano sempre il modo in cui le pratiche si sviluppano.

### Rituali

I rituali sono ciò che unisce le comunità, offrendo un senso comune di significato, scopo, identità e continuità. Segnano le transizioni, approfondiscono le relazioni e ci ricordano di appartenere a qualcosa più grande di noi. Quando le persone per svolgere insieme qualcosa come il percorso di **LIFE**, è importante generare un sentimento e un senso di scopo comune sin dall'inizio. Un modo per riuscirci è proprio quello di introdurre un rituale che sia allo stesso tempo (a) comune a tutte e a tutti, ovvero un'esperienza in cui ognuno ha un ruolo simile a quello degli altri da svolgere, e (b) simbolico. È perfino più efficace se include elementi ludici o creativi. I rituali sono alla base dell'esperienza di **LIFE** e dovrebbero essere considerati e pianificati nel maggior numero di incontri possibile.

**Ragnatela:** le e i partecipanti si dispongono in cerchio. La facilitatrice o il facilitatore prende un gomitolo di lana e, tenendolo a un'estremità, lo lancia a un'altra persona. A questo gesto può essere associato il compito di dire il nome dell'altra persona, di raccontare un fatto divertente su di sé, di condividere un commento di apprezzamento all'altra persona o di esprimere verbalmente il proprio impegno nell'essere presente durante il percorso. La persona che riceve il gomitolo, tiene a sua volta il filo e lancia a un'altra persona ancora il gomitolo all'interno del cerchio. Ciò si ripete fino a quando tutte e tutti non hanno ricevuto il gomitolo. Quando l'ultima persona lo riceve, questa lo lancia infine nuovamente alla facilitatrice o al facilitatore che ha avviato l'attività.

A questo punto, la ragnatela è stata creata tra le e i partecipanti. Potrebbe essere utile prendersi una pausa e riflettere su come ognuno sia connesso agli altri. Se possibile, ogni persona del cerchio potrebbe utilizzare una puntina e camminare insieme al gruppo verso una parete dove attaccare la ragnatela. In questo modo, la ragnatela diventa il simbolo visibile dei rapporti che legano le e i partecipanti e fare parte dello spazio in cui si svolgeranno le successive sessioni.

**Accendere un fuoco:** se il luogo offre la possibilità di accendere un fuo-



co, magari all'esterno in un braciere o all'interno in un camino, questa può rappresentare un potente idea di rituale iniziale. Per prima cosa, ogni persona riceve un piccolo pezzo di carta e una penna o una matita. Le e i partecipanti hanno poi 5 minuti per scrivere una o due cose di cui vorrebbero disfarsi nel corso della giornata o dell'interno percorso di **LIFE**, o magari della loro vita. Successivamente, tutte e tutti si riuniscono davanti al fuoco in cerchio (o semicerchio, a seconda della provenienza del vento) e una persona dopo l'altra lancia il proprio bigliettino nel fuoco e lo osserva bruciare insieme alla cosa di cui desidererebbe liberarsi.

**Perline:** alla fine di un incontro o di una esperienza le e i partecipanti si riuniscono in cerchio. Per questa attività bisogna preparare una collana di perline e spiegare che questa rappresenta la comunità che si è formata col tempo. Giunti a questo punto, però, tutte e tutti sono pronti a salutarsi e a tornare alle proprie vite, quindi si procede con il taglio della collana all'interno di una ciotola per raccogliere le perline. Occorre fare notare che sebbene adesso è arrivato il momento di separarsi, tutte e tutti rimangono ugualmente connessi tra loro attraverso la comunità che hanno contribuito a creare, le conversazioni che hanno intrattenuto e il percorso che hanno vissuto insieme. Quindi, la ciotola viene fatta girare tra le e i partecipanti e ognuno sceglie la perlina da conservare.

## Meditazione guidata

Come spiegato nell'introduzione, i luoghi insegnano e sono sedi di potere. Il punto centrale dell'approccio **LIFE** è la presenza nel luogo e nel momento in cui si realizza l'attività. La meditazione è un modo per generare presenza e focalizzare la mente su un determinato compito, ad esempio sentire il corpo o ricordare un evento passato, contribuendo a evitare possibili distrazioni dovute a pensieri o sentimenti intrusivi.

La facilitatrice o il facilitatore chiede alle e ai partecipanti di trovare una posizione comoda, di chiudere gli occhi e poi guida la meditazione facendo svolgere alle e ai partecipanti alcune attività mentali.

## Condivisione di storie ed esperienze personali

La condivisione di storie personali è una parte importante della riflessione su di sé, sulla propria storia, sui valori, sulle persone e sui luoghi importanti. Le facilitatrici e i facilitatori devono tenere presente che **condividere** una storia non significa **raccontarla**. Una storia può essere raccontata senza essere condivisa.

Per condividere una storia con gli altri, l'impostazione deve essere tale da incoraggiare l'ascolto attivo. Un modo per farlo è dividere il gruppo in



piccoli gruppi di tre o quattro persone. Poi, in ogni gruppo, si chiede alle e ai partecipanti di condividere la storia di un evento specifico, ad esempio quando qualcuno è stato gentile con loro, quando sono state/i sorprese/i dall'aiuto di qualcuno, quando hanno superato qualche difficoltà, ecc. Il tipo di storia che viene richiesta alle e ai partecipanti dipende dalla domanda su cui si sta lavorando. Se le e i partecipanti si conoscono già e c'è fiducia reciproca nel gruppo, le storie possono riguardare la sofferenza o il fallimento:

- (1) Una persona racconta una storia, (5 minuti)
- (2) Le altre persone nel gruppo (di due o tre persone) rispondono ripetendo ciò che hanno ascoltato (2 o 3 minuti)
- (3) La persona che ha condiviso la storia comunica come tale condivisione e l'aver ascoltato le risposte degli altri l'ha fatta sentire.

Chi ascolta non fornisce raccomandazioni su come risolvere un problema o rimediare a un fallimento. La persona che condivide la sua storia sta semplicemente facendo questo: raccontare la sua storia per essere ascoltata. E chi ascolta sta semplicemente facendo questo: ascoltare una storia e assicurare la persona che la racconta di essere stata ascoltata.

## **L'albero delle esperienze**

Seduti in cerchio all'esterno, la facilitatrice o il facilitatore distribuisce alle e ai partecipanti dei fogli di carta colorata e dei pennarelli. La facilitatrice o il facilitatore chiede alle e ai partecipanti di pensare a una buona azione che è stata fatta loro da qualcun altro. A questo punto, vengono concessi circa 20 minuti per disegnare un'immagine che rappresenti questa azione. I disegni vengono poi appesi uno a uno ai rami di un albero (che diventa l'albero delle buone azioni) o possono essere legati a una corda appesa come se fosse un'esposizione. Alle e ai partecipanti viene data l'opportunità di raccontare al gruppo cosa hanno disegnato e che significato ha per loro. La facilitatrice o il facilitatore guida poi la conversazione su ciò che è considerato "buono" e su quali sono le caratteristiche comuni a tutte le "buone azioni".

## **Comunità di indagine (*Community of Inquiry*)**

L'idea di comunità di indagine, così come viene utilizzata nel contesto di LIFE, proviene da *Philosophy for Children* ed è stata sviluppata dal suo fondatore, Matthew Lipman, negli anni Ottanta. Lipman ha sviluppato queste idee per sfidare i modelli di insegnamento incentrati sulla figura dell'insegnante, posata al centro dell'attività in vari modi in termini di organizzazione, come soggetto promotore della comunicazione, che seleziona le conoscenze degne di nota e che valuta sia il processo che i risultati dell'apprendimento.



In una comunità di indagine, la facilitatrice o il facilitatore fornisce lo stimolo, ma sono le e i partecipanti a scegliere le domande che vogliono esplorare, che possono avere risposte diverse e ragionevoli. Le e i partecipanti contribuiscono alla risposta, ascoltando gli altri, riflettendo su tutti i contributi e indirizzando i loro pensieri all'indagine, non alla facilitatrice o al facilitatore. La comunità di indagine mira a incoraggiare le e i partecipanti a pensare in modo critico, attento, creativo, collaborativo e democratico.

La Comunità di indagine come modello pedagogico si ispira alle idee di John Dewey e al suo punto di vista secondo cui l'educazione e la democrazia sono intimamente legate:

“La democrazia deve rinascere ad ogni generazione e l'educazione è la sua levatrice”.

Una comunità di indagine prende a cuore questa idea democratica e aspira a un ambiente educativo collaborativo che sia profondamente democratico.

### **Conversazione silenziosa**

Una breve dichiarazione viene scritta su una grande lavagna o un grande foglio di carta appeso a una parete (definita “parete di scrittura”). La scelta dell'affermazione deve riflettere in qualche modo la domanda che si sta affrontando, ma può farlo in modo diretto o indiretto. Esempi di affermazioni che hanno generato ottime conversazioni silenziose sono:

- “Le scelte che facciamo oggi dovrebbero condurre a un mondo sostenibile nell'arco delle prossime 7 generazioni.
- “Una buona vita fa sentire nel migliore modo possibile.”
- “La felicità è la sola cosa desiderabile in sé.”

La frase deve essere posta al centro della parete di scrittura, in modo che le e i partecipanti possano “rispondere” in tutte le direzioni. La conversazione silenziosa consiste quindi nel fatto che ogni partecipante scrive sul muro senza pronunciare nessuna parola. Le e i partecipanti possono essere d'accordo o in disaccordo con l'affermazione, scrivere un commento su una singola parola, sollevare una domanda, suggerire la sostituzione di una parola o fare così per i commenti scritti dalle altre persone. Le e i partecipanti collegano il proprio scritto con una linea all'intera frase, a una singola parola o a ciò che gli altri hanno già scritto e poi aggiungono qualcosa.

Perché funzioni bene, devono esserci (a) abbastanza penne per tutte e tutti i partecipanti, preferibilmente di colori diversi, (b) uno spazio per scrivere abbastanza grande e accessibile a tutte e tutti (più basso se qualcuno usa una sedia a rotelle) e (c) una buona illuminazione per leggere facilmente i commenti sulla parete.



Se la conversazione silenziosa è lenta ad iniziare, le facilitatrici e i facilitatori possono iniziare scrivendo qualcosa e poi devono anche mostrare come si può rispondere a ciò che qualcun altro ha già scritto e non solo alla frase iniziale.

## Discussione secondo il metodo Fishbowl

La discussione fishbowl è una forma di discussione di gruppo in cui (a) un gruppo più grande viene diviso in due, un gruppo interno e un gruppo esterno, (b) il gruppo interno dialoga su qualche questione mentre il gruppo esterno è in silenzio ma segue la discussione del gruppo interno e (c) vige una regola specifica per la sostituzione dei membri del gruppo interno ed esterno. Questa forma di discussione è particolarmente utile per dialogare in un gruppo numeroso, ad esempio composto da circa 30 persone.

In un gruppo di dieci o dodici persone il dialogo può svolgersi con la partecipazione di tutte e tutti, senza che nessuno debba aspettare a lungo il proprio turno. Tuttavia, quando il gruppo diventa più numeroso, questo diventa più difficile e la partecipazione al dialogo da parte di tutte e tutti può risultare molto complicata.

**Fishbowl 1:** (a) Si invitano le e i partecipanti a disporsi in un grande cerchio con quattro sedie al centro. (b) Si decide una domanda da discutere. Il gruppo può aver già deciso una domanda attraverso l'attività precedente, oppure può farlo come fase iniziale dell'attività, o ancora la facilitatrice o il facilitatore può decidere su quale domanda lavorare. (c) A questo punto si chiede a delle persone volontarie di sedersi sulle quattro sedie. (d) Una volta riempite le quattro sedie, la facilitatrice o il facilitatore spiega le regole:

- (i) solo chi siede al centro può parlare,
  - (ii) una persona al centro può essere sostituita da qualcuno del cerchio esterno che tocca la sua spalla e prende così il suo posto,
  - (iii) quando si sostituisce una persona, è preferibile sostituire quella che è stata più a lungo nel cerchio interno.
- (e) La facilitatrice o il facilitatore avvia il dialogo. Da quel momento in poi, il dialogo può procedere senza intoppi e svilupparsi organicamente attraverso la discussione delle e dei partecipanti. Ma se il dialogo si interrompe o si blocca, la facilitatrice o il facilitatore può intervenire e porre una nuova domanda alle quattro persone che si trovano al centro.

**Fishbowl 2:** (a) Il gruppo viene diviso in due. (b) Le sedie vengono disposte in modo che i gruppi formino un cerchio interno e un cerchio esterno. (c) Solo il gruppo interno ha il permesso di parlare, mentre chi fa parte del gruppo esterno ascolta e può prendere appunti. (d) Dopo un po' di tempo, i gruppi si scambiano di posto e al "nuovo" gruppo interno può essere as-



segnata la stessa domanda discussa dal precedente gruppo oppure può essere chiesto di riprendere dal punto in cui il gruppo precedente si era fermato.

## **Vision board - strumento di visualizzazione creativa**

**Collage:** Si usano vecchie riviste e altro materiale di scarso valore, insieme a penne, pennarelli, pastelli, ecc., per creare un collage che rappresenti qualcosa di particolare. Lo scopo non è semplicemente quello di creare un'immagine, bensì di creare un'immagine con un significato o un messaggio.

Il materiale deve essere distribuito su un grande tavolo. Bisogna assicurarsi che tutte e tutti i partecipanti abbiano un buon accesso al materiale, dispongano di un paio di forbici e di una colla stick, possano sedersi comodamente e abbiano a disposizione spazio sufficiente per posizionare il cartellone su cui verrà creato il collage. Una musica leggera di sottofondo potrebbe essere utile.

L'attività si conclude mostrando al gruppo il proprio collage e spiegando cosa rappresenta, perché sono stati scelti quegli elementi, ecc. L'attività può diventare molto divertente quando le e i partecipanti trovano immagini buffe o fanno strane associazioni. Ma è bene essere preparati al fatto che alcuni possano trovare l'attività molto difficile e non essere in grado di fare molto. In questo caso, bisogna ricordare al gruppo che il punto di partenza della riflessione e del pensiero è la perplessità e la confusione, e che è importante dare a questa fase iniziale il tempo necessario. Se cerchiamo di "saltare" la confusione iniziale per arrivare a una fase in cui le cose sono già organizzate e chiare, il rischio è quello di perdere di vista gli aspetti importanti.

**I raggi della vita:** Un grande foglio di carta, a forma di cerchio, viene posto sul pavimento. Il centro di questo foglio rappresenta il PRESENTE. Le e i partecipanti individuano il proprio spazio intorno al foglio e disegnano i propri percorsi di vita, dalla nascita fino al momento PRESENTE, come delle linee, dei "raggi". Gradualmente, l'intero foglio si trasforma in un'immagine simile a un sole, dove i raggi che si estendono dal centro rappresentano i diversi percorsi di vita. Prevedendo questo, le facilitatrici e i facilitatori potrebbero usare colori intensi come il rosso o l'arancione per il cerchio al centro, in modo che l'immagine di un "sole" che splende sulle loro vite diventi più esplicita alla fine. Una volta che le e i partecipanti hanno disegnato i loro percorsi di vita, sono invitati a condividere con gli altri la storia che hanno disegnato.

Il foglio può poi essere appeso a una parete dello spazio in cui si tengono gli incontri per renderlo più personale e sottolineare l'intenzione del corso di esplorare il senso della vita.



## Tenere un diario

J Tenere un diario è un modo potente per riflettere sulla propria esperienza. Durante la sessione di apertura, alle e ai partecipanti viene consegnato un quaderno da usare come diario. Una parte della sessione potrebbe anche consistere nel creare una copertina per il quaderno o permettere alle e ai partecipanti di personalizzarlo in qualche modo. Il quaderno serve per annotare i propri pensieri per tutta la durata del corso, ma all'inizio è importante guidare la scrittura, stabilendo un tempo specifico per scrivere sul quaderno e concordando il tipo di cose che si possono scrivere. Per alcune persone scrivere un diario è molto naturale, altre invece hanno bisogno di aiuto. È quindi importante dedicare un po' di tempo alla scrittura del diario, anche se si tratta di un'attività individuale.



## 16. Due giorni, due domande

Questo è un esempio di come si potrebbe avviare il percorso di LIFE e affrontare le prime due domande in un ritiro di due giorni. Prima della sessione di apertura, lo spazio deve essere preparato per le attività del giorno. Questo può comportare la sistemazione delle sedie, la preparazione necessaria per accendere il fuoco (se previsto), l'allestimento della parete per le buste, la verifica della disponibilità di una parete per le conversioni silenziose, ecc. Inoltre, bisogna pensare all'illuminazione dello spazio e all'atmosfera generale.

Giorno 1			
	Ora	Attività	Metodi
	8:15 - 8:45	Yoga (facoltativo)	
Sessione introduttiva	9:00-11:00	Imparare a conoscersi	Narrazione/condivisione
PAUSA	11:00-11:30	Passeggiare, bere un caffè, respirare	
Proseguimento della sessione introduttiva	11:30-12:15	Generare aspettative verso il percorso	Buste per la raccolta dei commenti di apprezzamento
PRANZO	12:15-1:30		
Domanda #1	13:30-14:30	Di chi o cosa sono responsabile?	Lettura di testi a coppie
PAUSA	14:30-14:50	Passeggiare all'esterno	
Domanda #1 (continua)	14:50-15:35	Di chi o cosa sono responsabile?	Conversazione silenziosa
Domanda #1 (continua)	15:35-16:15	Di chi o cosa sono responsabile?	Vision board/collage
Sessione di chiusura	16:15-17:00	Riflessione sulla giornata e sul percorso	Scrittura di un diario/una lettera a sé stesse/i



## Giorno 2

	Ora	Attività	Metodo
	8:15 - 8:45	Yoga (facoltativo)	
	9:00 – 9:30	Raccogliere e controllare le lettere	
Domanda #2	9:30-10:30	Come agisco?	Meditazione guidata
PAUSA	10:30-11:00	Passeggiare, bere un caffè, respirare	
Domanda #2 (continua)	11:00-12:30	Come agisco?	Lettura a coppie/ Comunità di indagine
PRANZO	12:30-13:30		
Domanda #2 (continua)	13:30-14:30	Come agisco?	Metodo Fishbowl
PAUSA	14:30-14:45		
Sessione di chiusura	14:45-15:30	Controllare/proseguire il percorso	Riflettere sulle attività / rituale di chiusura





**Life**  
**Worth**  
**Living**

*Caring for our  
Educators and Principals*



