

# Lezione basata sull'arte per la gestione dello stress

Guida alle Lezioni di Gruppo per Educatori



**Target:** Educatori

**Attività:** Lezione di Gruppo

**Obiettivo:** Questa guida servirà agli educatori come modello di lezione di gruppo per costruire la propria lezione creativa basata sull'arte per le competenze imprenditoriali incentrate sulla gestione dello stress.



# Obiettivi di apprendimento e risultati di questa guida:

## OBIETTIVI

Formare gli educatori di adulti su come osservare, analizzare e usare opere di letteratura per attività di formazione su argomenti legati alla gestione dello stress in modo creativo.

Formare gli educatori di adulti su come esplorare i punti di forza e di debolezza dei discenti nella gestione dello stress e su come aiutarli a migliorare le loro competenze in questo campo.

Fornire agli educatori strumenti pratici su come provocare la creatività e l'immaginazione dei discenti verso argomenti legati all'imprenditoria, con un focus sulla gestione dello stress.

## RISULTATI

Gli allievi saranno ispirati a cercare e trovare aspetti nuovi e innovativi del tema della gestione dello stress e come collegarli alle loro pratiche.

Gli allievi saranno dotati di nuovi approcci su come costruire abilità efficaci di gestione dello stress e su come cambiare il loro modo di comportarsi in situazioni personali e lavorative.

Gli allievi saranno in grado di applicare il pensiero "fuori dagli schemi" nelle situazioni quotidiane e coltiveranno e sfideranno la loro curiosità, immaginazione e pensiero associativo.

## Metodi usati durante la sessione:



Breve introduzione al tema  
della gestione dello stress



Introduzione alle opere letterarie  
selezionate



Discussioni guidate



Autoriflessione e  
autoapprendimento



Lavoro in piccoli gruppi



Durata: 5 ore

Attrezzature e materiali necessari:

- Un computer portatile e un proiettore per le sessioni faccia a faccia e un computer con il software necessario per le sessioni online
- Dispense cartacee o digitali con le opere della letteratura da analizzare
- Dispense cartacee o digitali sul tema della gestione dello stress
- Fogli di carta, penne e matite colorate

SUPPORTO DIGITALE (opzionale)

- Per il brainstorming e le discussioni online: Miro ([www.miro.com](http://www.miro.com)) / Padlet ([www.padlet.com](http://www.padlet.com))
- Per il coinvolgimento degli studenti nella fase di valutazione finale: Mentimeter ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com))

*Piano per la  
Lezione di  
Gruppo:*

# Struttura e materiali della lezione di gruppo

*Tema selezionato:  
Gestione dello  
stress*

## STRUTTURE

1. Breve presentazione della struttura e degli obiettivi della lezione
2. Un'attività rompighiaccio incentrata sui fattori abituali che aumentano i livelli di stress dei partecipanti
3. Breve introduzione all'argomento della gestione dello stress con un focus su come identificare le proprie fonti di stress e costruire una strategia personale per affrontare livelli di stress elevati
4. Breve introduzione alle opere letterarie selezionate
5. Discussioni guidate:
  1. Interpretazione di ogni opera letteraria attraverso la lente della gestione dello stress
  2. Analisi di ogni opera letteraria e dei suoi elementi principali relativi alla gestione dello stress
  3. Collegamento del tema della gestione dello stress con le opere letterarie discusse
6. Conclusioni
7. Riepilogo delle competenze di gestione dello stress

## MATERIALI

1. Guida alla lezione di gruppo
2. Metodologia su come applicare le arti e la letteratura per l'educazione, la creatività e l'innovazione
3. Database di opere d'arte e letteratura
4. Link a fonti/materiali con informazioni aggiuntive sulle opere letterarie e sull'argomento della gestione dello stress



# 1. Breve presentazione struttura e obiettivi della lezione

*L'educatore presenta la struttura della lezione, gli obiettivi e i risultati previsti.*

*Spiega che lo scopo è incoraggiare l'uso creativo delle arti nell'educazione non formale e informale e mostrare agli educatori e ai professionisti della formazione come possono arricchire i loro approcci al tema della gestione dello stress utilizzando in modo creativo l'osservazione e l'analisi di opere d'arte e di letteratura.*

*E che il focus della lezione è sul tema della gestione dello stress attraverso la lente di opere d'arte e di letteratura.*



*L'educatore conduce la conversazione verso l'argomento della gestione dello stress.*

*Gli allievi sono incoraggiati a condividere i loro punti di vista personali, le loro esperienze e conoscenze sull'argomento.*

*L'educatore conduce le seguenti attività:*

## 2. Attività rompighiaccio

1. Chiede ad ogni allievo di indicare da 2 a 3 fattori che di solito aumentano il loro livello di stress. Possono essere di origine personale, familiare o professionale
2. L'educatore raccoglie le idee raccolte e insieme ai partecipanti le raggruppa in 3 o 4 grandi aree
3. Chiede ai partecipanti di scegliere una delle aree generali formate e di unirsi al rispettivo piccolo gruppo
4. Ogni piccolo gruppo ha il compito di trovare un modo creativo per mostrare di fronte agli altri a quali conseguenze più comuni relative alla gestione dello stress i rispettivi fattori potrebbero portare nel piano personale e professionale.



### 3. Breve introduzione al tema della gestione dello stress

*L'educatore conduce la conversazione verso l'argomento della gestione dello stress. Il focus dell'introduzione è sui fattori principali che di solito aumentano i nostri livelli di stress e su come costruire una strategia personale per affrontare le fonti più comuni di stress.*

All'interno della lezione, dovrebbero essere trattati i seguenti aspetti dell'argomento:

- Le origini dello stress al giorno d'oggi
- I sintomi più comuni dello stress
- Stress Utile vs Stress Dannoso
- Stress vs Burnout
- Tecniche Efficaci di Gestione dello Stress
- Creare una strategia personale per prevenire e alleviare lo stress



### 3. Alcuni termini base e definizioni sul tema

**Stress:** qualunque tipo di cambiamento che causi pressione fisica, emotiva o psicologica e la risposta del corpo a questa tensione

**Gestione dello stress:** "insieme di tecniche e programmi destinati ad aiutare le persone ad affrontare più efficacemente lo stress nella loro vita analizzando i fattori di stress specifici e intraprendendo azioni positive per minimizzarne gli effetti" (Gale Encyclopaedia of Medicine, 2008)

**Resilienza:** capacità dell'individuo di adattarsi a situazioni difficili e di riprendersi rapidamente dalle difficoltà

**Burnout:** uno stato di esaurimento emotivo, mentale e spesso fisico causato da stress prolungato o ripetuto, solitamente associato al lavoro



## 4.1 Breve introduzione alla 1a opera letteraria

**Titolo:** Sangue (di una Talpa), 2005

**Autore:** Zdravka Evtimova (1959)

**Genere:** Racconto breve

**Lingua originale:** Bulgaro

### **Breve descrizione:**

La storia parla del proprietario di un negozio di animali, il cui nome e sesso non sono specificati. Un giorno una sconosciuta entra chiedendo il sangue di una talpa sostenendo che può curare suo figlio malato. Il proprietario del negozio le dà il proprio sangue. Lei vede il taglio sul braccio ma prende comunque il sangue. Più tardi ritorna sostenendo che ha funzionato e quanto le sia grata. La storia finisce con una folla con coltelli fuori dal negozio che chiede sangue.

Come condivide l'autrice - ha scritto la storia dopo una grande perdita personale della sua adorabile nonna, che ha sofferto una grave malattia prima di morire.



## 4.2 Breve introduzione alla 2a opera letteraria

**Titolo:** Uno Specchio, 1937

**Autore:** Atanas Dalchev (1904 – 1978)

**Genere:** Poesia

**Lingua originale:** Bulgaro

**Breve descrizione:**

La poesia si concentra sui riflessi e su come influenzano il modo in cui vediamo il mondo intorno a noi.

Lo specchio può essere visto come un portale per un altro mondo parallelo, più bello, colorato e luminoso.



## 5.1 Discussione guidata: Interpretazione di ogni opera letteraria attraverso la lente della gestione dello stress

# Come interpretare un'opera letteraria

L'educatore chiede agli studenti di descrivere come si sentono e come comprendono l'opera o le opere selezionate. Il focus della discussione è sulla condivisione di punti di vista personali, sentimenti e pensieri sull'opera/le opere recensite. Lo scopo è incoraggiare gli studenti a condividere la loro opinione, sottolineando che non esistono risposte giuste o sbagliate.

Le opere letterarie possono essere discusse separatamente o a confronto.

*Possibili domande potrebbero includere:*

- a. Cosa ti fa pensare e sentire quest'opera?
- b. Secondo te, su cosa si concentra l'attenzione dell'autore?
- c. Cosa pensi che l'autore volesse comunicare con la sua opera? Come è collegato alla gestione dello stress?
- d. Quali sfide pensi che l'autore abbia affrontato nella realizzazione di quest'opera letteraria?



## 5.2 Analysis of each piece of literature and its main elements related to stress management

### Come analizzare un'opera letteraria

L'educatore guida l'analisi dei principali elementi che compongono l'opera, come ambientazione, personaggio/i, trama, tema, punto di vista, ecc. Gli studenti dovrebbero essere incoraggiati a discutere il tema della gestione dello stress attraverso gli elementi analizzati.

Le opere letterarie possono essere analizzate separatamente o a confronto.

*Possibili domande da porre:*

1. C'è qualcosa in quest'opera che ti fa pensare alla gestione dello stress?
2. Ci sono elementi che puoi collegare ai principali fattori che causano lo stress? Quali sono e a quale aspetto del tema si riferiscono?
3. Come pensi che i personaggi costruiscano la resilienza nella situazione descritta?
4. Cosa pensi che l'autore volesse comunicare sui livelli di stress e sulla gestione dello stress?



# Strumenti di supporto

*Opzionalmente l'educatore può ricercare e fornire agli studenti strumenti di analisi di supporto scelti in base all'argomento e all'opera letteraria in discussione.*

*Essi possono essere combinati con ulteriori informazioni e materiali sulle opere d'arte/letteratura nel database.*

## *STRUMENTI per analizzare un'opera letteraria*

### *Principalmente*

- Lettura individuale o di gruppo dell'opera letteraria
- Struttura della trama o tecniche di scrittura

### *Secondariamente*

- Contesto storico e ambientale
- Storia dell'opera e/o dell'autore

## *STRUMENTI PER L'ANALISI DEI TEMI IMPRENDITORIALI (quadro teorico)*

*Come analizzare il tema?*

- Punti chiave dei processi aziendali e/o imprenditoriali
- Esempi pratici relativi all'argomento



## 5.3 Discussione guidata: Collegare il tema della gestione dello stress con le opere letterarie discusse

*L'educatore guida gli studenti su come collegare gli elementi discussi dell'argomento e le opere letterarie in esame con le loro capacità ed esperienze personali.*

*Domande di apertura: Come definiresti i principali fattori di stress al giorno d'oggi? Da quello che abbiamo già discusso, in che modo le decisioni che prendiamo influenzano la nostra capacità di affrontare lo stress?*

*Per guidare la discussione, l'educatore può utilizzare una o più delle seguenti attività:*

- Esercizio pratico per gli studenti sulla scrittura di un racconto breve su come vedono il dilemma morale di fronte al/ai personaggio/i principale/i attraverso la lente della gestione dello stress
- Creare una mappa mentale sull'argomento
- Schede con domande sull'opera letteraria in discussione
- Condurre una sessione di Q&A – sull'argomento e sull'opera letteraria
- Quiz sull'argomento dell'attività e sull'opera letteraria

*L'educatore dovrebbe raccogliere le risposte degli studenti e incoraggiare la condivisione di diverse opinioni, esperienze e pensieri.*



# Scheda con Domande (Opera 1)

Su dilemmi  
moralì &  
stress

Su Tecniche  
Efficaci di  
Gestione dello  
Stress

*Sangue (di una Talpa)  
&  
Gestione dello Stress*

Sul burnout

Sulla  
resilienza

Sul creare una  
strategia personale  
per prevenire ed  
alleviare lo stress

Sullo stress utile  
e dannoso



# Mappa mentale (Opera 2)



## 6. Conclusioni (Opere 1&2)

*Al termine dell'attività, l'educatore può condividere con gli studenti la propria interpretazione dell'opera letteraria, spiegando come vede l'argomento attraverso la lente del racconto e della poesia discussi e analizzati.*

L'educatore può avvicinarsi alle opere letterarie separatamente o a confronto.

L'educatore è incoraggiato a dare la propria interpretazione la/e opera/e letteraria/e. Come punto di partenza, può utilizzare quello/quelli forniti nel database, e/o sostituirli con dichiarazioni fatte dall'autore o con opinioni di critici, esperti o altri scrittori che si riferiscono all'opera letteraria discussa.



*“Gli uomini non sono disturbati dalle cose, ma dal modo in cui le vedono”*, Epitteto, il filosofo greco

(62 Tecniche, Strategie & Attività di Gestione dello Stress ([positivepsychology.com](http://positivepsychology.com)))

## 7. Riepilogo competenze di gestione dello stress

Lo sviluppo di capacità efficaci di gestione dello stress si basa sui seguenti pilastri chiave:

- Riconoscere lo stress e identificare le origini dello stress nella propria vita
- Imparare a riconoscere i segnali di stress e sviluppare abitudini per la riduzione dello stress
- Trovare l'equilibrio tra lavoro e vita privata e costruire la propria strategia di gestione dello stress
- Liberare del tempo per sé stessi ed iniziare attività fisiche, artistiche o altri tipi di attività rilassanti
- Legare con gli altri
- Trovare del tempo per divertimento e relax
- Imparare a gestire efficacemente il proprio tempo e non aver paura di dire “No”



# Lecture Aggiuntive

## Sul tema della Gestione dello stress:

1. **62 Tecniche, Strategie & Attività di Gestione dello Stress** - 62 Tecniche, Strategie & Attività di Gestione dello Stress ([positivepsychology.com](http://positivepsychology.com))
2. **Una Panoramica sulla Gestione dello Stress** - Una Panoramica sulla Gestione dello Stress ([verywellmind.com](http://verywellmind.com))
3. **Gestione dello Stress** - Gestione dello Stress - [HelpGuide.org](http://HelpGuide.org)
4. **Cos'è lo Stress?** - [Stress: Definizione, Sintomi, Tratti, Cause, Trattamento \(verywellmind.com\)](http://Stress: Definizione, Sintomi, Tratti, Cause, Trattamento (verywellmind.com))
5. **Stress** - [Stress | Psychology Today](http://Stress | Psychology Today)
6. **Cos'è la Resilienza e Perché è Importante Riprendersi?** - **Cos'è la Resilienza e Perché è Importante Riprendersi?** ([positivepsychology.com](http://positivepsychology.com))
7. **Resilienza** - [Resilienza | Psychology Today](http://Resilienza | Psychology Today)
8. **Resilienza: Costruire competenze per sopportare le difficoltà** - [Resilienza: Costruire competenze per sopportare le difficoltà - Mayo Clinic](http://Resilienza: Costruire competenze per sopportare le difficoltà - Mayo Clinic)
9. **Cos'è il burnout? Come riconoscere i segni e riprendersi dallo stress legato al lavoro** - [Cos'è il burnout? Sintomi, cause, e come riprendersi \(insider.com\)](http://Cos'è il burnout? Sintomi, cause, e come riprendersi (insider.com))
10. **Burnout** - [Burnout | Psychology Today](http://Burnout | Psychology Today)



# Fonti delle opere letterarie

## *Sangue (di una Talpa):*

- In inglese - <http://nchumanities.org/sites/default/files/f-%20Evtimova-Blood%20of%20a%20Mole.pdf>
- In bulgaro - [Здравка Евтимова - Кръв от къртица \(litternet.bg\)](http://litternet.bg)

## *Uno Specchio:*

- In inglese - <https://literaturebg.wordpress.com/2011/10/23/atanas-d>
- In bulgaro - <https://chitanka.info/text/12134-ogledalo>



# Grazie!

Avete delle domande?

agency\_nikanor@abv.bg

www.nikanor.bg

**Riconoscimenti:** Questo modello di presentazione è stato creato da [Slidesgo](#), compresa l'icona da [Fraticon](#), e infografiche & immagini da [Freepik](#)

Si prega di conservare questa slide per l'attribuzione

