



RESTART

**RIPRISTINARE IL BENESSERE
EMOTIVO E PSICOLOGICO
ALL'INTERNO E ALL'ESTERNO DELLE
CARCERI**

PERCORSI DI APPRENDIMENTO

Progetto n. 2024-1-NO01-KA220-ADU-000244906

[HTTPS://ERASMUS-RESTART.EU/](https://erasmus-restart.eu/)



Co-funded by
the European Union

INDICE

- 01 **Introduzione**  **pagina 3**
- 02 **I partner**  **pag. 4**
- 03 **Linee guida per l'implementazione**  **p. 7**
- 04 **Percorsi di apprendimento**
- Mentalità positiva  **p. 8**
 - Occupabilità e pianificazione del futuro  **p. 13**
 - Come creare un piano personale  **p. 20**
 - Ascolto attivo  **p. 26**
 - Come affrontare la solitudine dopo l'uscita dal carcere  **p. 31**

1. INTRODUZIONE

Il progetto RESTART si propone di promuovere il benessere emotivo e sostenere i processi di reintegrazione sociale attraverso lo sviluppo di competenze personali, sociali e professionali. Riconoscendo le difficoltà legate alla transizione alla vita in libertà, il progetto adotta un approccio centrato sulla persona, che coniuga l'apprendimento pratico con il rafforzamento degli aspetti socio-emotivi.

Nell'ambito di questo progetto, sono stati sviluppati percorsi di apprendimento per supportare partecipanti e professionisti nell'acquisizione di strumenti pratici per costruire percorsi di vita più stabili e sostenibili. Questi percorsi affrontano aree chiave come la comunicazione, l'occupabilità, la gestione personale e il benessere emotivo.

Questo documento riunisce i diversi percorsi di apprendimento, strutturati in modo da garantirne l'applicabilità in contesti eterogenei. L'obiettivo è fornire una risorsa pratica, accessibile e trasferibile che contribuisca a promuovere l'autonomia, l'inclusione sociale e nuove opportunità di sviluppo.



2.1 PARTNER

Coordinatore:
Norvegia



La Jessheim Upper Secondary School è una scuola secondaria superiore norvegese che comprende un dipartimento per l'istruzione all'interno del sistema penitenziario, responsabile dell'erogazione di istruzione ai detenuti delle carceri di Romerike e Krogslrud. In collaborazione con l'amministrazione penitenziaria, offre istruzione secondaria e formazione professionale, promuovendo qualifiche, occupabilità e reintegrazione sociale, affrontando al contempo le problematiche relative al benessere e alla salute mentale dei detenuti.

Partner:
Portogallo



Form2you è un'organizzazione no-profit con sede in Portogallo, dedicata all'educazione degli adulti, all'inclusione sociale e allo sviluppo di competenze personali e professionali. Grazie all'esperienza maturata nei progetti Erasmus+, l'organizzazione sviluppa approcci pratici e incentrati sulla persona, che promuovono il benessere emotivo, l'occupabilità e il reinserimento dei gruppi vulnerabili.



2.1 PARTNER

Partner:
Italia



Approdi è un'ONG fondata nel 2017 a Bologna, composta da un team multidisciplinare di professionisti nei settori della salute mentale, dell'istruzione e del lavoro sociale. L'organizzazione supporta persone con un background migratorio e individui in situazioni di vulnerabilità attraverso supporto psicologico, formazione professionale, ricerca e attività di inclusione. Dalla sua nascita, ha fornito supporto a oltre 200 persone esposte a situazioni di trauma ed esclusione sociale.

**Partner: Paesi
Bassi**



C&C è un'organizzazione fondata nel 2012 che sviluppa programmi educativi e corsi di formazione utilizzando le arti e i media creativi per promuovere competenze personali e professionali. Lavora con gruppi vulnerabili, tra cui detenuti, giovani a rischio e individui socialmente esclusi, concentrandosi sullo sviluppo di competenze trasversali, occupabilità e autostima attraverso metodologie di apprendimento non formale, co-creazione e soluzioni digitali innovative.

2.1 PARTNER

Partner: Paesi
Bassi



Click F1 è un'organizzazione con sede nei Paesi Bassi che utilizza arte, cultura e media digitali per promuovere lo sviluppo personale e sociale di giovani e adulti. Con oltre 20 anni di esperienza, sviluppa programmi educativi innovativi incentrati sull'inclusione, l'alfabetizzazione digitale e l'empowerment, comprese iniziative in contesti a rischio e all'interno del sistema di giustizia minorile, contribuendo così al reinserimento e alla partecipazione attiva nella società.

Partner:
Italia



STePS è un'organizzazione che opera a livello nazionale ed europeo per promuovere l'innovazione educativa, sviluppando progetti e risorse formative basati su metodologie partecipative e centrate sullo studente. Forte di una vasta esperienza nei programmi europei, l'organizzazione si impegna a sviluppare competenze, promuovere l'inclusione sociale e migliorare le pratiche didattiche, collaborando con un'ampia rete di istituzioni e contribuendo alla creazione di soluzioni educative innovative e sostenibili.

3. LINEE GUIDA PER L'IMPLEMENTAZIONE

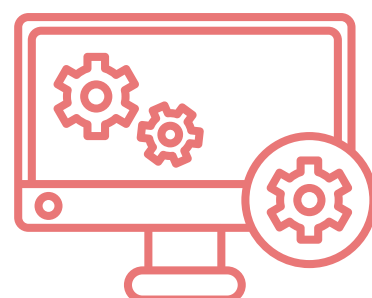
I percorsi di apprendimento sviluppati nell'ambito del progetto RESTART sono stati concepiti per essere applicati in modo flessibile in diversi contesti, con particolare attenzione agli ambienti di formazione per adulti e ai contesti in cui i partecipanti sono più vulnerabili. La loro implementazione deve tenere conto delle caratteristiche specifiche dei partecipanti, ovvero del loro background individuale, del livello di istruzione raggiunto, delle motivazioni e dei bisogni emotivi.

Si raccomanda che le sessioni siano condotte da facilitatori con esperienza nell'educazione non formale e con una buona conoscenza di come sviluppare competenze socio-emotive, garantendo la creazione di un ambiente sicuro basato sulla fiducia e sul rispetto reciproco. L'approccio didattico dovrebbe privilegiare l'ascolto attivo, l'empatia e il coinvolgimento dei partecipanti, promuovendo la partecipazione attiva e il pensiero critico.

I percorsi formativi possono essere erogati in sessioni individuali o di gruppo, con una durata adattabile, idealmente tra i 90 minuti e le 2 ore per sessione. La metodologia dovrebbe privilegiare un approccio pratico ed esperienziale, combinando momenti di riflessione con attività concrete che consentano di applicare le conoscenze a situazioni reali o simulate.

È fondamentale garantire che il contenuto sia adattato al contesto specifico di implementazione, in particolare negli ambienti carcerari, dove possono sussistere vincoli logistici, istituzionali o emotivi. Flessibilità e capacità di adattamento sono elementi chiave per la buona riuscita di questi percorsi.

Si raccomanda di monitorare costantemente il processo attraverso sessioni di valutazione e feedback, al fine di adattare le attività alle esigenze dei partecipanti e massimizzare l'impatto degli interventi.



PERCORSI DI APPRENDIMENTO

1- MENTALITÀ POSITIVA: CONCENTRATI SU CIÒ CHE CONTA

OBIETTIVI

- Accrescere la consapevolezza dei propri pensieri, valori e motivazioni.
- Fornire spunti di riflessione su come i colori e gli elementi visivi influenzano le emozioni.
- Sviluppare una mentalità positiva attraverso l'espressione creativa.
- Stimolare la motivazione intrinseca (concentrandosi su ciò che conta veramente nella vita).
- Rafforzare la fiducia in se stessi e la mentalità orientata al futuro.

GRUPPO TARGET

- Adatto a tutti

COMPONENTI PRINCIPALI E ATTIVITÀ

Questo percorso di apprendimento si concentra sullo sviluppo di una mentalità positiva attraverso l'autoriflessione e l'espressione creativa. L'attività principale consiste nella progettazione di un poster motivazionale personale utilizzando Canva.

Parte 1 – Consapevolezza di sé ed esplorazione dei valori

I partecipanti iniziano con esercizi di riflessione per esplorare ciò che conta veramente per loro. L'obiettivo è quello di allontanarsi da traguardi superficiali come il denaro o lo status sociale, e di individuare invece valori più profondi come la felicità, la salute, le relazioni e la crescita personale.

I metodi includono domande di riflessione individuale e discussioni di gruppo.

Opzioni su come eseguire questa parte:

3. CONCENTRATI SU CIO CHE CONTA

Opzione 1 – Domande di riflessione guidata

I partecipanti rispondono a domande guidate come:

Cosa ti rende veramente felice?
Di cosa sei più orgoglioso nella tua vita?
Chi o cosa è più importante per te?
Che significato vuoi che abbia la tua vita?

Gli studenti scrivono le loro risposte individualmente e riflettono sui temi ricorrenti.

Opzione 2 – Esercizio di classificazione dei valori

I partecipanti ricevono un elenco di valori (ad esempio, famiglia, libertà, successo, salute, amicizia, crescita).

- Seleziona i 10 valori principali
- Restringi la scelta ai 5 migliori
- Infine, scegli i loro 3 valori fondamentali

Questo li aiuta a dare priorità a ciò che conta davvero per loro.

Opzione 3 – Discussione di gruppo (Cos'è il successo?)

I partecipanti discutono le domande in piccoli gruppi:
Cosa significa per te il “successo”?
Il denaro è l'obiettivo più importante? Perché sì o perché no?
Cosa contribuisce alla felicità duratura?

Questo li incoraggia a mettere in discussione le idee superficiali e ad imparare dagli altri.

Opzione 4 – Riflessione sulla linea temporale della vita

I partecipanti creano una semplice linea del tempo della loro vita e segnano:

Momenti importanti
Esperienze positive
Le sfide che hanno superato

Riflettono su ciò che questi momenti rivelano sui loro valori e su ciò che per loro conta di più.

3. CONCENTRATI SU CIO CHE CONTA

Parte 2 – Emozioni e psicologia del colore

In questa fase, i partecipanti imparano come i colori influenzano le emozioni e il comportamento. Ad esempio, esplorano come il blu possa creare un senso di calma, il rosso possa stimolare l'energia e il giallo possa evocare ottimismo.

Assicurati di avere degli esempi adatti al gruppo target che conoscono, e sii sensibile alla cultura e all'età in modo che conoscano i marchi/le aziende che menzioni.

Le attività includono spiegazioni interattive, analisi di esempi di poster e associazione dei colori a sentimenti e obiettivi personali.

In fondo a questa pagina troverete un'immagine e un link per ulteriori informazioni.

Red Excitement Strength Love Energy	Orange Confidence Success Bravery Sociability	Yellow Creativity Happiness Warmth Cheer	Green Nature Healing Freshness Quality	Blue Trust Peace Loyalty Competence
Pink Compassion Sincerity Sophistication Sweet	Purple Royalty Luxury Spirituality Ambition	Brown Dependable Rugged Trustworthy Simple	Black Formality Dramatic Sophistication Security	White Clean Simplicity Innocence Honest

CLICK HERE



3. CONCENTRATI SU CIO CHE CONTA

Parte 3 – Creazione di un poster motivazionale (Workshop su Canva)

I partecipanti progettano passo dopo passo il proprio poster motivazionale utilizzando Canva.

I passaggi includono:

Scegliere un messaggio o un obiettivo personale

Selezionare i colori che supportano l'emozione desiderata appresa nella parte 2

Aggiungendo parole, citazioni e immagini che li ispirano

Riflettendo sul loro design e sul suo significato

- L'obiettivo è esprimere visivamente la motivazione interiore e creare qualcosa che possa fungere da promemoria quotidiano dei propri obiettivi e della propria mentalità.

Parte 4 – Riflessione e condivisione

I partecipanti presentano i loro poster al gruppo e spiegano il significato delle loro scelte. Questo rafforza l'autostima e favorisce la creazione di legami all'interno del gruppo.

I metodi includono presentazioni, sessioni di feedback e riflessioni di gruppo.

PARTI INTERESSATE COINVOLTE

- Formatori/educatori (che guidano la riflessione e il processo creativo)
- Psicologi o coach (che supportano lo sviluppo mentale ed emotivo)
- Supporto IT (assistenza per l'utilizzo di Canva)

RISULTATI ATTESI E IMPATTO

I partecipanti acquisiscono una maggiore consapevolezza dei propri valori e delle proprie motivazioni. Creando un poster motivazionale personale, imparano a plasmare e mantenere attivamente una mentalità positiva.

Questo porta a una maggiore autostima, a una visione più positiva del futuro e a una migliore regolazione emotiva. Il poster visivo funge da promemoria duraturo dei loro obiettivi e li aiuta a contrastare i modelli di pensiero negativi. A lungo termine, ciò contribuisce alla crescita personale e favorisce un reinserimento sociale di successo.

3. CONCENTRATI SU CIO CHE CONTA

VALUTAZIONE

I progressi vengono misurati attraverso brevi colloqui preliminari e conclusivi incentrati su mentalità, motivazione e autostima. Inoltre, i facilitatori osservano il coinvolgimento e lo sviluppo dei partecipanti durante le sessioni.

I poster motivazionali stessi fungono da prova tangibile dei risultati dell'apprendimento e delle riflessioni personali.

Infine, i partecipanti sono invitati a condividere le proprie esperienze attraverso una breve riflessione o testimonianza, spiegando cosa hanno imparato e come intendono applicarlo in futuro.

PERCORSI DI APPRENDIMENTO

2- OCCUPABILITA E PIANIFICAZIONE DEL FUTURO

OBIETTIVI

- Supportare i partecipanti nella preparazione ai colloqui di lavoro simulando situazioni reali e sviluppando competenze comunicative e di autopresentazione.
- Sviluppare competenze pratiche per la redazione di curriculum vitae e lettere di presentazione, adattate al mercato del lavoro e al profilo personale di ciascun partecipante.
- Promuovere l'alfabetizzazione finanziaria di base, concentrandosi sulla gestione del budget personale attraverso esercizi pratici e casi di studio quotidiani.

GRUPPO TARGET

Detenuti, ex detenuti

COMPONENTI PRINCIPALI E ATTIVITA

Dimensione cognitiva: PILLOLA Di APPRENDIMENTO "Come prepararsi alla vita dopo il carcere: competenze per l'occupabilità e l'autonomia personale"

- Il reinserimento sociale di successo non dipende unicamente dal trovare un lavoro, ma piuttosto dallo sviluppo di un insieme di competenze e attitudini che consentano agli individui di pianificare, agire e adattarsi autonomamente alla vita in libertà. Questo modulo si basa sul principio che la conoscenza è uno strumento di potere: comprendere come funziona il mondo del lavoro, come comunicare efficacemente, come gestire un budget o organizzare il tempo può trasformare la prospettiva di una persona sul proprio futuro.
- La "gestione personale" implica il riconoscimento delle proprie risorse (emotive, finanziarie, sociali) e la capacità di organizzarle in funzione del benessere e della stabilità. A sua volta, l'"occupabilità" è un concetto più ampio del semplice possesso di un lavoro: significa essere preparati a cercare, mantenere e sviluppare una carriera professionale, sia essa formale o informale.

3. OCCUPABILITÀ E PIANIFICAZIONE DEL FUTURO

Componenti chiave della conoscenza (livelli):

- 1. Preparazione al mondo del lavoro:** comprendere il mondo del lavoro, le sue regole, le aspettative dei datori di lavoro e i diritti e i doveri dei lavoratori.
- 2. Sviluppare strumenti per l'occupabilità:** saper scrivere un curriculum vitae semplice ed efficace, creare una lettera di presentazione onesta, identificare le proprie competenze (anche quelle acquisite in carcere), simulare colloqui di lavoro e riflettere sul proprio percorso personale e professionale.
- 3. Alfabetizzazione finanziaria di base:** comprendere cos'è un budget, distinguere tra bisogni e desideri, saper pianificare le spese mensili, evitare i debiti e comprendere l'importanza del risparmio, anche di piccole somme.
- 4. Organizzazione personale e definizione degli obiettivi:** Sviluppare strategie semplici per pianificare la settimana, organizzare i compiti, gestire il tempo libero e stabilire obiettivi concreti per i primi mesi dopo il rilascio.

Come gestire al meglio le proprie risorse personali e migliorare la propria occupabilità?

- **Autovalutazione:** Rifletti sulle tue capacità, i tuoi interessi e i tuoi limiti.

Pianificazione: Definisci un piano d'azione per i primi mesi successivi al lancio, includendo obiettivi realistici.

Formazione pratica: simulazioni di colloqui di lavoro, redazione di documenti, esercitazioni di budget, giochi di ruolo.

Riflessione guidata: Discutere in gruppo situazioni reali, dilemmi etici sul lavoro, decisioni finanziarie ed esperienze pregresse.

Feedback costruttivo: ascolta le opinioni dei colleghi e dei facilitatori sulla tua preparazione e sul tuo atteggiamento.

3. OCCUPABILITÀ E PIANIFICAZIONE DEL FUTURO

Dimensione socio-emotiva (promuove competenze e attitudini trasversali):

- L'occupabilità e la gestione della vita non dipendono unicamente dalla capacità di scrivere un curriculum vitae o di capire come funziona un budget. È fondamentale lavorare sulle competenze emotive e sociali che supportano decisioni consapevoli, la motivazione intrinseca e la capacità di affrontare difficoltà e frustrazioni. Questa dimensione mira a rafforzare la fiducia in se stessi, l'empatia, l'autocontrollo e la capacità di chiedere e accettare aiuto, elementi cruciali per chi sta ricostruendo la propria vita.

Competenze socio-emotive chiave sviluppate:

1. **Consapevolezza di sé e autostima:** riconoscere i propri punti di forza, accettare il passato e individuare le opportunità future. Lavorare sull'autostima è fondamentale per credere di meritare una seconda possibilità.

Motivazione e resilienza: imparare a gestire frustrazione, rifiuti, ritardi o difficoltà nell'accesso al lavoro. Sviluppare la capacità di perseverare, riadattare i piani e non arrendersi di fronte agli ostacoli.

1. **Comunicazione interpersonale e assertività:** esercitarsi a parlare e ad ascoltare. Esprimi opinioni e bisogni con chiarezza, senza aggressività o sottomissione. Simula contesti di colloquio o interazioni con i servizi pubblici.
2. **Gestione dello stress e controllo emotivo:** riconoscere i segnali di tensione, ansia o impulsività. Apprendere semplici tecniche di respirazione, di pausa e di riflessione prima di agire. Importante per affrontare colloqui di lavoro, critiche o decisioni urgenti.
3. **Capacità decisionali e pensiero critico:** Sviluppare la capacità di valutare pro e contro, prevedere le conseguenze e prendere decisioni consapevoli, che si tratti di scegliere un corso di studi, un lavoro o gestire il denaro.
4. **Cooperazione e lavoro di squadra:** anche in contesti difficili, imparate a collaborare, a condividere le responsabilità e a contribuire a soluzioni comuni.

3. OCCUPABILITÀ E PIANIFICAZIONE DEL FUTURO

Esempio pratico di applicazione socio-emotiva

- Immaginiamo che un partecipante scriva un ottimo curriculum vitae ma si senta in imbarazzo a presentarlo. Attraverso un lavoro emotivo, comprende la fonte della sua insicurezza, si esercita a presentarsi in modo efficace e si rende conto che le sue esperienze di vita gli hanno anche fornito competenze preziose: come la resilienza, l'adattabilità e la gestione dei conflitti.

ATTIVITÀ:

DIMENSIONE COGNITIVA

Attività 1: Redazione del curriculum vitae – “Anche la mia storia conta”

- Con l'aiuto di un semplice modello di curriculum vitae, i partecipanti identificano le attività che hanno svolto (ad esempio, pulizia, cucina, gestione del gruppo, supporto ad altri detenuti) e le trasformano in competenze utili (ad esempio, lavoro di squadra, responsabilità, puntualità).
- Ciascun partecipante elabora il proprio curriculum vitae con il supporto del formatore, ricevendo feedback sia scritto che orale.
- In gruppo, discutono dei diversi stili di curriculum vitae e di come adattare il documento al tipo di lavoro che stanno cercando.

Attività 2: Lettera motivazionale – “Perché proprio io?”

- I partecipanti apprendono la struttura di base di una lettera motivazionale.
- Identificano i propri punti di forza, spiegano le proprie motivazioni e simulano risposte a possibili domande dei datori di lavoro (ad esempio, periodi di inattività nella carriera, tempo trascorso in prigione).
- Le lettere vengono lette e condivise, promuovendo il sostegno tra pari.

Attività 3: Educazione finanziaria – “Se guadagnassi 1000€...”

- Viene presentato un caso di studio pratico con un reddito mensile fisso.
- I partecipanti, in piccoli gruppi, distribuiscono la somma tra le seguenti categorie: cibo, alloggio, trasporti, salute, tempo libero, risparmi.
- Vengono confrontate le decisioni e si riflette sulle priorità e sulle scelte salutari.
- Vengono esplorati i concetti di "risparmio di emergenza" e di piccoli obiettivi finanziari.

3. OCCUPABILITÀ E PIANIFICAZIONE DEL FUTURO

DIMENSIONE SOCIO-EMOTIVA

Attività 1: Simulazione di colloquio di lavoro – “Parlami di te”

- I partecipanti ricevono un copione con domande comuni (ad esempio: Che esperienza hai? Come gestisci i conflitti?).
- A coppie, uno simula l'intervistatore e l'altro il candidato.
- Il gruppo osserva e fornisce un feedback costruttivo.
- Dopo ogni round, condividono le proprie emozioni, le difficoltà e le strategie per migliorare.

Attività 2: Pianifica i primi 30 giorni – “La mia tabella di marcia per il futuro”

- Ciascun partecipante elabora una cronologia con azioni concrete: documenti da gestire, persone da contattare, luoghi da visitare (ad esempio, centro per l'impiego, associazioni di supporto).
- Essi individuano i possibili ostacoli e i modi per superarli.
- I piani vengono condivisi all'interno del gruppo, promuovendo un senso di impegno e di sostegno reciproco.

Attività 3: Gioco di ruolo – “Bilancio in crisi”

- A ciascun gruppo viene presentato uno scenario inatteso (ad esempio, una multa, un problema di salute, la perdita di un lavoro temporaneo).
- Devono adeguare il budget precedentemente predisposto, spiegando i tagli e le scelte effettuate.
- Vengono discussi l'impatto emotivo della gestione del denaro e l'importanza del supporto esterno (ad esempio, servizi sociali, reti di supporto).

PARTI INTERESSATE COINVOLTE

- Da attuare da parte del personale penitenziario (educatori, psicologi, guardie).
- Rivolgendosi direttamente ai detenuti.

3. OCCUPABILITÀ E PIANIFICAZIONE DEL FUTURO

RISULTATI ATTESI E IMPATTO

Risultati attesi per i partecipanti:

- **Maggiore sicurezza nell'affrontare i colloqui di lavoro e nel presentarsi in modo positivo:** simulando colloqui reali, i partecipanti imparano a gestire il nervosismo, a comunicare meglio le proprie esperienze e a valorizzare le proprie competenze, il che contribuisce a creare un'immagine più sicura e fiduciosa di fronte ai futuri datori di lavoro.
- **Capacità di redigere un CV e una lettera di presentazione realistici e ben strutturati:** esercitazioni pratiche permettono ai partecipanti di creare documenti personalizzati che riflettano fedelmente il loro percorso professionale e le loro ambizioni, nel rispetto dei formati e delle aspettative del mercato del lavoro attuale.

Sviluppo di competenze di base di gestione finanziaria personale adattate al reinserimento: attraverso casi pratici di bilancio e pianificazione, i partecipanti imparano a gestire il proprio denaro, evitare i debiti e prendere decisioni finanziarie più consapevoli, elementi essenziali per la stabilità nella vita fuori dal carcere.

Impatti a medio e lungo termine:

- **Migliore preparazione per l'ingresso nel mercato del lavoro o l'accesso alla formazione:** il rafforzamento delle competenze professionali e personali prepara meglio i partecipanti a candidarsi per un impiego o ad accedere a programmi di formazione, aumentando le loro possibilità di integrazione al termine del percorso formativo.
- **Riduzione del rischio di recidiva grazie alla creazione di piani di vita realistici:** con un piano di vita strutturato, obiettivi concreti e strumenti pratici, i partecipanti hanno maggiori probabilità di rimanere su un percorso positivo, riducendo il rischio di ricadere in comportamenti che li riporterebbero nel sistema carcerario.

Rafforzare l'autonomia e la motivazione a costruire un futuro al di fuori del contesto carcerario: sentendosi in possesso di strumenti utili, di possibilità di scelta e di un certo controllo sul proprio percorso, i partecipanti diventano più autonomi e motivati a perseguire il proprio sviluppo personale e professionale dopo la detenzione.



3. OCCUPABILITÀ E PIANIFICAZIONE DEL FUTURO

VALUTAZIONE

- **Autovalutazione guidata:** al termine di ogni sessione, i partecipanti compilano una semplice griglia di riflessione, indicando cosa hanno appreso, come si sono sentiti e cosa ritengono utile per il futuro.
- **Osservazione diretta da parte dei formatori:** Durante le simulazioni e le esercitazioni, i formatori osservano il coinvolgimento, i progressi e le difficoltà dei partecipanti, prendendo nota di indicatori chiave come la partecipazione attiva, la chiarezza della comunicazione e l'autonomia nella risoluzione dei problemi.

PERCORSI DI APPRENDIMENTO

3. COME ELABORARE UN PIANO PERSONALE: UN PASSO AVANTI

OBIETTIVI

- Migliorare la regolazione emotiva e ridurre le reazioni aggressive
- Instaurare fiducia e spirito di squadra con colleghi e personale

Aiutare il detenuto a integrarsi meglio in un contesto sociale. Ciò faciliterà la transizione alla vita nella comunità dopo il rilascio.

GRUPPO TARGET

I detenuti condannati all'ergastolo e quelli con lunghe pene si preparano a un graduale reinserimento nella società.

Età: 15 - 60 anni

COMPONENTI PRINCIPALI E ATTIVITA

Modulo 1: Conoscersi e dinamiche di gruppo

Questa sessione si concentra sulla costruzione della fiducia, sul rafforzamento dell'autoconsapevolezza e sulla creazione di un senso di coesione all'interno del gruppo. Inizia con l'attività "Il mio scudo della vita", in cui i partecipanti riflettono sugli aspetti chiave della loro vita, tra cui sogni, interessi, modelli di riferimento, strategie di coping, metodi di rilassamento e relazioni importanti. Questo esercizio mette in luce i punti di forza personali e i fattori protettivi, aiutando i partecipanti a riconoscere le proprie risorse.

La sessione esplora anche l'importanza dell'ascolto e come le dinamiche di gruppo influenzino la disponibilità individuale alla condivisione. I partecipanti riflettono su cosa significhi essere un buon ascoltatore e su come diverse risposte possano favorire o ostacolare l'apertura. Attraverso discussioni di gruppo, identificano le caratteristiche di ambienti sia positivi che negativi, accrescendo la consapevolezza di come il comportamento influenzi gli altri.

3. UN PASSO AVANTI

Il "metodo della torcia" viene introdotto come strumento per esercitarsi a fornire feedback positivi, concentrandosi sui punti di forza e sulle qualità altrui. Inoltre, i partecipanti stabiliscono insieme le regole di gruppo per garantire sicurezza, rispetto e prevedibilità durante tutto il programma. Nel complesso, la sessione promuove la sicurezza psicologica, l'empatia, le capacità comunicative e le relazioni di supporto, facilitando la condivisione di esperienze personali nel tempo.

Modulo 2: Qualità della vita

Questa sessione incoraggia i partecipanti a riflettere sulla propria situazione di vita attuale e a identificare i bisogni sia immediati che a lungo termine. L'obiettivo è comprendere come la qualità della vita possa essere vissuta e migliorata anche in circostanze difficili come la detenzione.

I partecipanti esplorano ciò che dà significato alla loro vita e discutono di speranze, obiettivi e passi concreti verso un miglioramento. L'attenzione si concentra sulle routine quotidiane, sulle strategie di adattamento e sulle risorse disponibili che possono contribuire a una vita quotidiana più gestibile e appagante. La sessione pone l'accento sulla responsabilità personale, sulla resilienza e sulla capacità di generare cambiamenti positivi pur in presenza di limiti esistenti.

Rafforzando la consapevolezza dei propri valori personali, la sessione mira ad accrescere la speranza e la fiducia nelle proprie capacità di far fronte alle difficoltà. Aiuta i partecipanti a individuare strategie pratiche che possano migliorare sia il benessere emotivo che il funzionamento quotidiano.

Modulo 3: Valori e rispetto

Questo modulo sviluppa la consapevolezza dei valori personali e del ruolo che ogni individuo svolge nel plasmare il contesto sociale. I partecipanti sono incoraggiati a riflettere sulle proprie convinzioni, punti di forza e responsabilità all'interno di un contesto condiviso come quello carcerario.

Un tema centrale è il concetto di rispetto, che deriva dal latino "respectare" ("guardare di nuovo"), ponendo l'accento sull'attenzione e sul riconoscimento piuttosto che sull'accordo. Attraverso discussioni ed esercizi fisici, i partecipanti esplorano la differenza tra comportamento rispettoso e irrispettoso, acquisendo una comprensione più profonda di come le azioni influenzino gli altri.

3. UN PASSO AVANTI

La sessione include anche discussioni di casi studio su temi quali violenza, razzismo, riprese video e responsabilità collettiva. I partecipanti esaminano i propri schemi di reazione, in particolare in situazioni stressanti o difficili, e considerano modalità di risposta alternative. Esercizi basati sui valori aiutano i partecipanti a identificare i valori fondamentali, i punti di forza e le qualità personali desiderate per il futuro.

Il modulo si propone di rafforzare la consapevolezza di sé, il senso di responsabilità e la capacità di prendere decisioni costruttive, supportando i partecipanti nel contribuire positivamente al proprio ambiente e nell'apportare cambiamenti significativi.

Modulo 4: Supporto tra pari

Il supporto tra pari si basa sull'idea che l'esperienza vissuta possa rappresentare una risorsa preziosa. In questo modulo, i partecipanti sono incoraggiati a utilizzare le proprie esperienze di vita per sostenere e guidare altri che potrebbero trovarsi ad affrontare sfide simili. Condividendo riflessioni personali, strategie di coping e lezioni apprese, i partecipanti contribuiscono a creare un senso di comprensione e di appartenenza all'interno del gruppo.

Questo approccio si ispira al concetto di "consulente esperta", in cui l'esperienza personale viene riconosciuta come una forma di competenza. Piuttosto che all'insegnamento formale, l'attenzione si concentra sull'apprendimento reciproco e sulla condivisione di conoscenze. I partecipanti esplorano come possono essere risorse di supporto l'uno per l'altro e come le loro esperienze possono essere utilizzate in modo costruttivo.

L'utilizzo di materiali visivi, come fotografie personali, viene inoltre introdotto per supportare la narrazione. Questi strumenti contribuiscono a rendere le esperienze più concrete e accessibili, rafforzando la comunicazione e il legame emotivo all'interno del gruppo.

Modulo 5: Sessioni di attività

Questo modulo consiste in attività pratiche e creative progettate per promuovere l'espressione emotiva, la cooperazione e il senso di padronanza. Le attività includono uscite sociali come bowling e visite al ristorante, nonché approcci creativi come l'arteterapia e al metodo Approdi.

3. UN PASSO AVANTI

I partecipanti si dedicano alla pittura e ad altre forme di espressione creativa, che permettono loro di comunicare pensieri e sentimenti in modo non verbale. Le attività all'aperto, come accendere fuochi, grigliare, intagliare e fare passeggiate nella natura, offrono opportunità di relax, lavoro di squadra e connessione con l'ambiente naturale.

Inoltre, i partecipanti prendono parte alla preparazione dei pasti e ad attività legate alla ristorazione, sviluppando competenze pratiche che potranno rivelarsi utili anche al di fuori del programma. Queste attività contribuiscono al senso di realizzazione personale, rafforzano i legami di gruppo e favoriscono lo sviluppo sia personale che sociale.

Module 6: Metodo Approdi

Il metodo Approdi utilizza materiali visivi come strumento di riflessione e di lavoro terapeutico. Immagini come fotografie, disegni e simboli possono aiutare i partecipanti a esprimere pensieri ed emozioni che potrebbero essere difficili da verbalizzare. Attraverso l'interazione con le immagini, gli individui possono accedere ai ricordi, esplorare le esperienze ed elaborare le emozioni in modo strutturato e costruttivo.

Il metodo offre un certo grado di distanza emotiva, consentendo ai partecipanti di affrontare esperienze impegnative in modo graduale e sicuro. Le immagini possono fungere da ponte tra il materiale inconscio e la consapevolezza cosciente, favorendo l'introspezione e la crescita personale.

In questo modulo, i partecipanti lavorano con immagini che rappresentano diverse fasi della loro vita, tra cui inizi, percorsi e ostacoli. Questo processo si basa su esperienze pregresse ed è pensato per avviare processi di riflessione e cambiamento. Il metodo è particolarmente efficace se combinato con il supporto dei pari, poiché le esperienze condivise possono approfondire la comprensione e la connessione.

Modulo 7: Viaggio in montagna

Il viaggio in montagna offre un cambio di ambiente che favorisce la riflessione, l'apprendimento e la riabilitazione. Trovarsi in un contesto montano naturale aiuta a ridurre lo stress, migliorare l'umore e promuovere la consapevolezza. La tranquillità dell'ambiente circostante e l'aria fresca creano le condizioni ideali per il recupero sia fisico che mentale.

3. UN PASSO AVANTI

I partecipanti si cimentano in esercizi di yoga e di respirazione, apprendendo tecniche per regolare il sistema nervoso, aumentare la presenza mentale e rafforzare la connessione tra corpo e mente. La pratica introduce anche elementi della filosofia yoga, tra cui equilibrio, etica e sviluppo personale.

Il programma prevede attività pratiche in cucina, attività creative come la pittura e conversazioni di gruppo su schemi di reazione e crescita personale. Le esperienze all'aria aperta, tra cui escursioni in montagna e serate intorno al fuoco, rafforzano ulteriormente la coesione del gruppo e offrono opportunità di apprendimento informale.

Nel complesso, il viaggio crea un ambiente sicuro e favorevole alla riflessione, all'attività fisica e all'interazione sociale. I partecipanti riferiscono un maggiore senso di appartenenza, un miglioramento del benessere e una maggiore motivazione per lo sviluppo personale.

PARTI INTERESSATE COINVOLTE

Insegnanti,
Consulenti,
Guardie carcerarie,
Istruttori di yoga
Docente del programma

RISULTATI ATTESI E IMPATTO

La fiducia in se stessi influenza il modo in cui gli individui interpretano le sfide, gestiscono le emozioni e agiscono sotto pressione. Quando è forte, favorisce la sicurezza, la resilienza e un pensiero orientato alla soluzione; quando è debole, porta al dubbio, alla fuga e alla paura del fallimento. Rafforzare la fiducia in se stessi aiuta le persone a sentirsi più capaci, a tollerare il disagio e ad agire anziché ritirarsi.

Parallelamente, il percorso formativo sviluppa competenze culinarie pratiche, combinando la formazione tecnica con l'esperienza sul campo per accrescere la competenza e la sicurezza in sé stessi. La cucina viene inoltre utilizzata come strumento di connessione, creatività e crescita personale, promuovendo il benessere e l'inclusione.

3. UN PASSO AVANTI

Per facilitare il reinserimento nella società, i partecipanti prendono parte ad attività strutturate al di fuori del carcere, come gite nella natura o corsi esterni, sviluppando indipendenza e consapevolezza sociale. Il supporto dei pari e l'esposizione graduale contribuiscono a ridurre la paura, a rompere i meccanismi di evitamento e a costruire la resilienza, consentendo agli individui di affrontare il reinserimento con maggiore fiducia e stabilità.

VALUTAZIONE

Misurare i progressi e l'impatto degli interventi di salute mentale nelle carceri è complesso. Implica decidere quali risultati siano importanti, come rilevare cambiamenti significativi e se sia possibile raccogliere dati affidabili in un contesto difficile, caratterizzato da risorse limitate, partecipazione eterogenea ed esperienze profondamente personali.

Abbiamo dato priorità alla valutazione qualitativa, concentrandoci sulle esperienze vissute dai partecipanti, sulle osservazioni degli istruttori e sul feedback scritto e orale dei detenuti. In alcuni casi, il feedback orale è stato registrato per preservarne i dettagli. Questo approccio aiuta a cogliere il valore percepito laddove i metodi quantitativi potrebbero risultare insufficienti.

I riscontri dei focus group hanno mostrato una chiara evoluzione nel tempo. I detenuti si sono gradualmente sentiti più sicuri all'interno del gruppo, il che ha favorito l'apertura, la fiducia e il coinvolgimento. Questo cambiamento si è sviluppato costantemente con la formazione di relazioni.

Il feedback scritto è stato contrastante: alcuni detenuti hanno riferito di aver migliorato le proprie capacità di gestione dello stress, mentre altri hanno considerato il programma come un'attività alternativa. Il feedback verbale, tuttavia, è stato fortemente positivo, soprattutto per quanto riguarda le attività condivise al di fuori del carcere. Gli osservatori hanno notato un miglioramento del comportamento, della comunicazione e della gestione dei conflitti, il che suggerisce un impatto duraturo anche dopo la conclusione delle sessioni.

PERCORSI DI APPRENDIMENTO

4- ASCOLTO ATTIVO:

- **COMPETENZE PER UNA MIGLIORE COMUNICAZIONE: DALL'ASCOLTO ALLA COMPrensIONE**

OBIETTIVI

- Migliora le tue capacità comunicative affinando l'abilità di ascoltare con attenzione e di rispondere in modo ponderato.
- Migliorare la regolazione emotiva attraverso l'ascolto consapevole per ridurre incomprensioni e conflitti.
- Sviluppare empatia e competenze interpersonali essenziali per una collaborazione efficace e per la costruzione di relazioni solide.

GRUPPO TARGET

Detenuti, ex detenuti

COMPONENTI PRINCIPALI E ATTIVITA

Struttura del percorso di apprendimento:

- 1) Dimensione cognitiva (fornisce conoscenza sotto forma di pillola didattica)
- 2) Dimensione socio-emotiva (sviluppa competenze)

AREA TEMATICA: ASCOLTO ATTIVO

- 1) **Dimensione cognitiva: PILLOLA DI APPRENDIMENTO "Cosa significa ascolto attivo?"**

Saper ascoltare è un'abilità fondamentale per gestire la comunicazione e le relazioni con gli altri. Ascoltare significa concentrarsi sull'interlocutore, comprenderne il punto di vista, assicurarsi di aver capito ciò che ci sta comunicando e, di conseguenza, formulare una comunicazione adeguata a chi ascolta. Si tratta di un processo complesso che implica la capacità di ragionamento e di riconoscimento delle emozioni.

3. ASCOLTO ATTIVO:

I diversi livelli di ascolto:

- **Ascolto passivo:** è quella funzione che si limita alla percezione di suoni e messaggi, ma che non coglie realmente il significato del messaggio o ciò che l'oratore intende comunicare.
- **Ascolto selettivo:** è quella forma di ascolto in cui ascoltiamo chi comunica, ma comprendiamo attraverso il filtro del nostro punto di vista.
- **Ascolto attivo:** è quella forma di ascolto in cui siamo in pieno contatto con l'interlocutore. Nell'ascolto attivo, i giudizi vengono sospesi e si cerca di acquisire il punto di vista dell'altro per comprendere appieno ciò che desidera comunicare. Comprende sia lo scambio di contenuti attraverso il linguaggio sia l'ascolto della comunicazione non verbale.

Come praticare l'ascolto attivo?

- **Ascoltate in silenzio:** solo smettendo di parlare possiamo davvero ascoltare l'interlocutore. Quando siete tentati di anticipare le parole di chi parla, fermatevi. Aspettate che l'altro esprima il suo pensiero e il suo modo di osservare e descrivere il mondo.
- **Concentrati sull'altro:** dedica tutta l'attenzione disponibile al tuo interlocutore, evita di perderti nei tuoi pensieri.
- **Sospendere il giudizio:** quando l'interlocutore comunica qualcosa che ci appare strano, sbagliato o diverso, fermiamo la mente. Non giudichiamo e non etichettiamo immediatamente la persona. Diamo il tempo di esprimersi, le sue motivazioni, le sue preferenze, le sue convinzioni.
- **Siate aperti:** non date per scontato che solo il vostro punto di vista sia quello giusto. Ognuno ha la propria visione delle cose e non è detto che esista un solo punto di vista possibile.
- **Verificate la comprensione di quanto avete ascoltato:** utilizzate il feedback per verificare insieme al vostro interlocutore se avete colto il suo punto di vista. Questo si fa riassumendo ciò che abbiamo capito e chiedendo all'interlocutore se era proprio questo che intendeva comunicarci.

3. ASCOLTO ATTIVO:

Utilizza l'ascolto attivo: ascolta senza pregiudizi.

L'ascolto richiede la capacità di metterci nei panni degli altri per accogliere la loro visione del mondo. Una delle principali cause di incomprensione tra le persone è che partiamo da punti di vista diversi, confondendo fatti e opinioni.

I fatti sono descrizioni, osservazioni della realtà. Possono essere misurabili e, possibilmente, verificabili tramite testimonianze. Le opinioni sono giudizi, risiedono nella persona che le formula e sono legate ai modelli mentali. Di fronte alla stessa identica situazione, due individui diversi possono avere opinioni diverse, a seconda delle proprie convinzioni personali.

2) Dimensione socio-emotiva (sviluppa competenze)

ATTIVITÀ: Utilizzare l'ascolto attivo - ascoltare senza pregiudizi. Leggere attentamente il caso. Riflettere sulla situazione. Concentrarsi sulla comprensione di entrambe le prospettive e delle ragioni alla base delle loro opinioni. Praticare l'ascolto attivo.

Immagina di essere Paola ad ascoltare Antonio: quali emozioni e preoccupazioni potrebbe provare?

- Immagina di essere Antonio e di ascoltare Paola: cosa la motiva e perché trova il sistema stimolante?
- Concentrati sull'empatia, non sul dibattito o sul giudizio.
- Condividi le tue osservazioni con il gruppo.

Esempio concreto: Paola e Antonio lavorano in un'azienda che incentiva i dipendenti in base ai loro risultati. Paola è molto soddisfatta di questo approccio perché avere degli obiettivi da raggiungere la motiva a migliorarsi continuamente. Antonio, d'altro canto, percepisce gli obiettivi come una fonte di pressione e trova questa politica aziendale troppo stressante. Nessuno dei due ha torto; hanno semplicemente due opinioni diverse che derivano dallo stesso fatto (la politica di incentivazione).

Se Paola e Antonio discuteranno di questo problema, è improbabile che giungano alla stessa conclusione. Tuttavia, Paola sarà in grado di ascoltare e comprendere la frustrazione di Antonio, e Antonio il bisogno di motivazione di Paola.

3. ASCOLTO ATTIVO:

ATTIVITÀ: È un fatto o un'opinione? Prova a leggere queste affermazioni tratte da scenari tipici del mondo del lavoro. Indica se si tratta di fatti od opinioni.

Fatto od opinione

1. Ieri c'è stata una riunione del tutto inutile.
 2. Ho compilato il piano per le vacanze entro la scadenza e sono in attesa di una risposta.
 3. Tutti i miei colleghi sono uniti contro di me. Lo capisco dal fatto che non rispondono alle mie e-mail.
 4. Il capo ha i suoi preferiti e io non sono tra questi. Anzi, quest'anno non mi ha dato nessun bonus.
 5. La riunione di ieri è durata quasi due ore.
 6. Una riunione che dura tre ore è troppo lunga.
 7. La valutazione delle prestazioni è stata pessima. Ho ottenuto 4 su 5.
5. È un punteggio troppo basso.

Seleziona le risposte corrette (vedi sotto). Attività: Si tratta di un fatto o di un'opinione?

Dichiarazione

1. Ieri c'è stata una riunione davvero inutile. / Opinione. Prova a chiederti: inutile per chi? In base a cosa la definisci inutile? Sarebbe potuta essere utile a qualcun altro?
2. Ho compilato il piano vacanze entro la scadenza e sono in attesa di una risposta. / Fatto. Si tratta di un dato oggettivo.
3. Tutti i miei colleghi sono uniti contro di me. Lo capisco dal fatto che non rispondono alle mie e-mail./Opinione. In un caso come questo, il fatto (che non rispondono alle mie e-mail) dovrebbe essere specificato meglio.
4. Il capo ha i suoi preferiti e io non sono tra questi. Infatti, quest'anno non mi ha dato alcun bonus./Opinione. Sappiamo che la persona non ha ricevuto il bonus, ma la motivazione del capo non è specificata (suppongo che io non sia tra i suoi preferiti).
5. La riunione di ieri è durata quasi due ore./Fatto. La durata è un dato oggettivo.

3. ASCOLTO ATTIVO:

6. Una riunione che dura tre ore è troppo lunga./Opinione. Dipende dal tipo di riunione e dal motivo per cui si svolge.

7. La valutazione delle prestazioni è stata pessima. Ho ottenuto 4 su 5. È un punteggio troppo basso./Opinione. Cosa ti porta a dire che è pessimo? Quali sono le conseguenze di questo punteggio? Troppo basso rispetto a cosa?

PARTI INTERESSATE COINVOLTE

- Da attuare da parte del personale penitenziario (educatori, psicologi, guardie).
- Rivolgendosi direttamente ai detenuti.

RISULTATI ATTESI E IMPATTO

- Riduzione dei conflitti e delle incomprensioni: la regolazione emotiva migliora poiché i partecipanti rispondono in modo ponderato anziché reagire impulsivamente.
- Migliore lavoro di squadra e collaborazione: l'ascolto attivo favorisce un ambiente di gruppo più solidale e produttivo.
- Miglioramento delle capacità di risoluzione dei problemi: comprendendo a fondo le problematiche, i partecipanti possono contribuire in modo più efficace alla ricerca di soluzioni.

VALUTAZIONE

- **Autovalutazione: Dopo aver completato l'attività, confronta le tue risposte con le soluzioni.**
- **Revisione tra pari (facoltativa):**
- **Discutete le vostre risposte con il gruppo. Spiegate il ragionamento alla base di ogni scelta.**
- **Valutazione del facilitatore:**
- **Esamina le risposte dei partecipanti e fornisci un feedback.**

PERCORSI DI APPRENDIMENTO

5- LA TUA STORIA E LA TUA FORZA:

- **COME AFFRONTARE LA SOLITUDINE E IL TEMPO LIBERO DOPO IL RILASCIO**

OBIETTIVI

- Rafforzare la struttura e l'utilizzo significativo del tempo libero.
- Migliorare le competenze sociali e comunicative.
- Aumentare la resilienza emotiva e la fiducia in se stessi.
- Sostenere i giovani nella costruzione di reti sociali positive.
- Ridurre il rischio di recidiva attraverso una partecipazione significativa.
- Incoraggiare i giovani a trasformare i loro talenti e le loro esperienze di vita in ruoli sociali positivi.

GRUPPO TARGET

- Giovani di età compresa tra i 16 e i 25 anni.
- Giovani durante o subito dopo la detenzione.
- Giovani a rischio di esclusione sociale, recidiva, abbandono scolastico o vulnerabilità psicologica.
- Giovani con limitate capacità sociali

COMPONENTI PRINCIPALI E ATTIVITÀ

Fase 1 – Ricostruzione della struttura e della fiducia

Questa fase si concentra sulla ricostruzione della routine quotidiana e sul ripristino della fiducia. Insieme a coach e compagni, i partecipanti creano un programma settimanale personalizzato che include sonno, esercizio fisico, contatti sociali e attività significative. L'attenzione è rivolta a se stessi e all'evitare cattive compagnie. Attraverso discussioni di gruppo, sport e incontri informali, i giovani imparano a costruire nuovamente relazioni positive.

3. LA TUA STORIA E LA TUA FORZA

Attività:

- Sessioni di abbinamento e presentazione tra partner.
- Incontri settimanali con i mentori tra pari.
- Sport e attività all'aria aperta.
- Workshop sulla gestione dello stress e la regolazione emotiva.
- Sviluppo di un programma personale per il tempo libero e la pianificazione settimanale.

Fase 2 – Sviluppo dell'identità e del talento:

Questa fase si concentra sullo sviluppo dell'identità e sulla scoperta dei propri punti di forza. I giovani esplorano i propri talenti attraverso attività creative e pratiche. L'accento è posto sulle esperienze positive, sull'espressione di sé e sulla costruzione di una prospettiva costruttiva per il futuro.

Attività:

- Produzione musicale, podcasting e spoken word.
- Arte di strada, fotografia e video.
- Spazi pratici per la creazione (riparazione di biciclette, cucina, design, videogiochi).
- Esercizi di riflessione sull'identità e sulla crescita personale.
- Le attività di gruppo si sono concentrate sulla cooperazione e sulla risoluzione dei conflitti.

Fase 3 – Partecipazione e coinvolgimento della comunità

La fase finale supporta i giovani nell'assumere un ruolo attivo nelle loro comunità. I partecipanti lavorano insieme a piccoli progetti comunitari e imparano ad assumersi delle responsabilità.

Attività:

- Organizzare attività di quartiere o eventi sportivi.
- Collaborazione con organizzazioni locali e iniziative di volontariato, come i repair café.
- Tutoraggio tra pari da parte di ex partecipanti.
- Visite a centri di formazione, imprese sociali e datori di lavoro.
- Elaborazione di un piano personale per il futuro e partecipazione alla vita sociale.

Il percorso combina apprendimento non formale, apprendimento tra pari ed esperienziale. Gli strumenti online vengono utilizzati per il coaching, la pianificazione e la creazione di comunità, mentre l'attenzione principale rimane focalizzata sull'interazione in un ambiente sicuro e sul supporto relazionale a lungo termine.

3. LA TUA STORIA E LA TUA FORZA

PARTI INTERESSATE COINVOLTE

- Organizzazioni di lavoro giovanile.
- Servizi di detenzione e reinserimento.
- Organizzazioni sportive e culturali.
- Servizi giovanili comunali.
- Imprese sociali.
- Psicologi e assistenti sociali.
- Volontari e amici.
- Esperti per esperienza diretta.
- Datori di lavoro e centri di formazione locali.
- Familiari e, ove possibile, figure di supporto.

RISULTATI ATTESI E IMPATTO

Il percorso rafforza la resilienza emotiva, le competenze sociali e la partecipazione alla vita comunitaria dei giovani dopo la detenzione. I partecipanti sviluppano un'identità più positiva, sperimentano una maggiore struttura nella vita quotidiana e costruiscono nuove reti sociali. Attraverso attività ricreative significative, il supporto di un gruppo di pari e il coinvolgimento nella comunità, si riduce l'isolamento sociale e aumenta l'autostima.

A livello organizzativo, il progetto rafforza la cooperazione tra i servizi giovanili, i servizi sociali, le organizzazioni sportive e i servizi giudiziari. Il percorso contribuisce al reinserimento riparativo e può contribuire a ridurre la recidiva, offrendo ai giovani una nuova prospettiva, un senso di responsabilità e un legame più forte con la società.

3. LA TUA STORIA E LA TUA FORZA

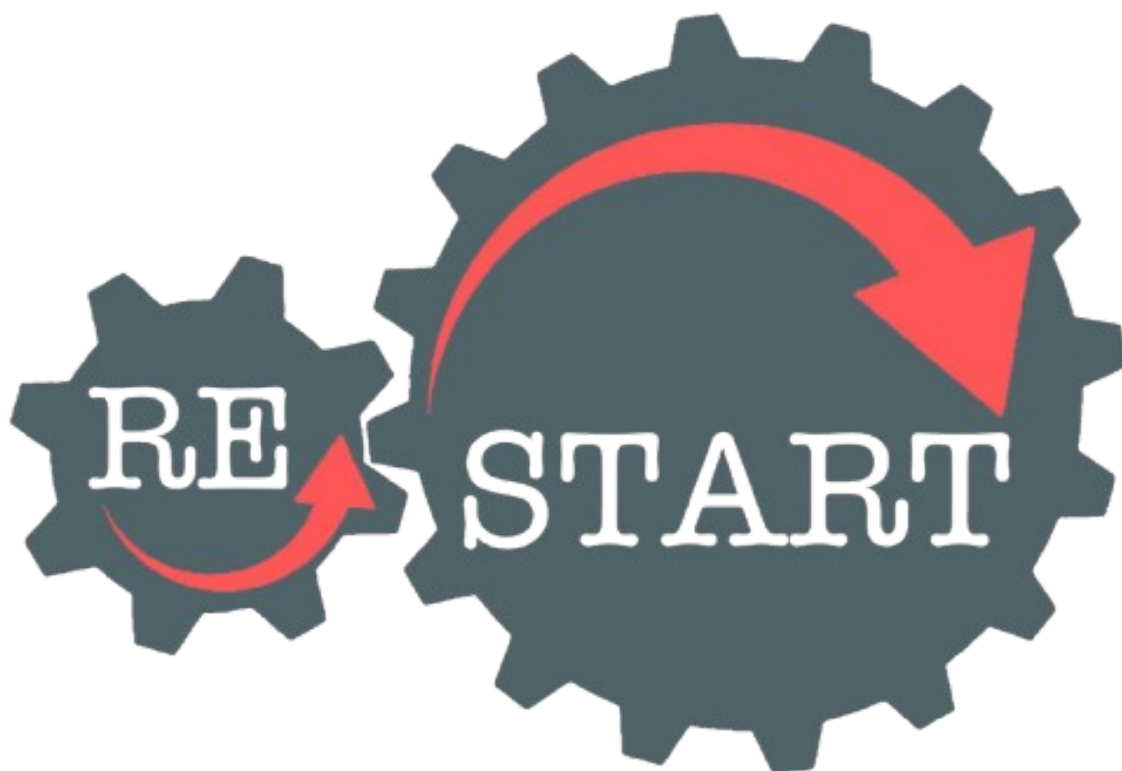
VALUTAZIONE

La valutazione combina metodi qualitativi e quantitativi. Prima e dopo il percorso, i partecipanti compilano semplici questionari sul benessere, l'autostima, le connessioni sociali e le prospettive future. I coach e i tutor utilizzano schede di osservazione per monitorare la partecipazione, la collaborazione e lo sviluppo personale.

Inoltre, testimonianze, riflessioni di gruppo e risultati creativi vengono utilizzati per dimostrare l'impatto. Sessioni di feedback periodiche con i partecipanti e le parti interessate garantiscono che il percorso possa essere adattato durante l'implementazione per rispondere al meglio alle esigenze dei partecipanti.

Gli indicatori di successo includono:

- **maggiore partecipazione ad attività ricreative positive.**
- **espansione dei social network.**
- **maggiore fiducia in se stessi.**
- **maggiore impegno nell'istruzione, nel lavoro o nel volontariato.**
- **soddisfazione dei partecipanti e delle parti interessate.**



PER INFORMAZIONI



steps@stepseurope.it



<https://erasmus-restart.eu/>