



Empaticalab

La palestra dell'empatia: versione lunga

Paolo Cervari, 4 marzo 2019

La palestra dell' empatia: 1a giornata, mattina

H	Contenuti	Modalità	Strumenti
10,30	Introduzione e Ice Breaking empatico	Gioco psicomotorio a coppie con presentazioni	Spazio libero d'aula Flip chart (sempre)
11,00	Cos'è l'empatia, come funziona, perché è importante	Lezione frontale discussa e partecipata, integrata da filmati Esercitazioni sui filmati con fermo immagine.	Videoproiettore, sedie in semicerchio
12,00	Direttivo MIAES	Lezione frontale con applicazioni ed esempi ai filmati.	Videoproiettore, sedie in semicerchio
12,30	Idem come sopra	Esercitazione role play a coppie si raccontano un'esperienza e l'altro da feedback con MIAES.	Tavoli per piccoli gruppi (4 tavoli)
PAUSA PRANZO			



La palestra dell' empatia: 1a giornata, pomeriggio

H	Contenuti	Modalità	Strumenti
14,00	Attivazione psicomotoria	A coppie fanno contact sensibility (prodromi di contact dance)	Sedie in semicerchio e flip chart (sempre)
14,15	Prosopopea di Cenerentola: il punto di vista dell'altro	A gruppi si raccontano: ognuno è un personaggio secondario della fiaba di Cenerentola. Debriefing	Sedie in semicerchio e flip chart (sempre)
15,30	Emozioni di base	Lezione frontale partecipata con esercitazioni su filmati.	Filmati e sedie in semicerchio e flip chart (sempre)
16,30	Le emozioni nell'interazione	Role play in modalità acquario su role play dato (sempre sul tema del cinema)	Sedie in semicerchio e flip chart (sempre)
17,30	Cosa abbiamo imparato	Riassunto e condivisione finale con focus sugli strumenti da usare (MIAES, emozioni di base, prosopopea narrativa, stop and go coi filmati)	Sedie sistemate per coppie



La palestra dell' empatia: 2a giornata, mattina

H	Contenuti	Modalità	Strumenti
9,00	Feedback sulla giornata precedente	Giro di tavolo	Sedie a semicerchio e flip chart
9,30	Attivazione psicomotoria empatica sulla connessione emotiva	A coppie ciascuno racconta all'altro un ricordo d'infanzia. L'altro tace per un minuto e poi fa una domanda. Focus sull'ascolto e la risonanza	Sedie disposte per coppie
10,00	Debriefing	Su quanto sopra su consapevolezza empatica, risonanza e per consolidare MIAES e emozioni di base.	Sedie a semicerchio e flip chart
10,30	Esercitazione su quanto finora appreso	Role play dati a gruppi di tre con uno che fa a turno la posizione terza e poi da un feedback strutturato con template	Idem come sopra
12,00	Debriefing	Con applicazioni di consolidamento utilizzando i filmati	Spazio libero d'aula



La palestra dell' empatia: 2a giornata, pomeriggio

H	Contenuti	Modalità	Strumenti
14,00	Attivazione psicomotoria	Camminano nello spazio occupandolo senza scontrarsi. Variazioni di velocità e modo (torno al lavoro venerdì...)	Spazio libero
14,30	Debriefing	Sull'importanza dell'azione mia e dell'altro, sulla percezione empatica della motricità.	Sedie a semicerchio e flip chart
15,00	La gestione delle emozioni	Lezione partecipata sui protocolli per le emozioni di base	Sedie a semicerchio e flip chart
16,00	Esercitazione su quanto finora appreso	Role play a coppie di consulenza: uno espone un problema e l'altro glielo restituisce e fa domande per aiutarlo. Compilazione di MIAES, emozioni di base e uso dei protocolli.	Idem come sopra
16,45	Debriefing	Con applicazioni di consolidamento utilizzando i filmati	Idem come sopra
17,00	Riassunto di quanto fatto e Piano di azione individuale (PAI)	Lezione frontale e lavoro individuale	Sedie a semicerchio e flip chart
17,45	Conclusioni e saluti		

La palestra dell'empatia: versione breve



La palestra dell'empatia: 1a giornata, pomeriggio

H	Contenuti	Modalità	Strumenti
14,00	Introduzione e Ice Breaking empatico	Gioco psicomotorio a coppie con presentazioni	Spazio libero d'aula
14,30	Cos'è l'empatia, come funziona, perché è importante	Lezione frontale discussa e partecipata, integrata da filmati Esercitazioni sui filmati con fermo immagine.	Videoproiettore, sedie in semicerchio
15,30	Direttivo MIAES	Lezione frontale con applicazioni ed esempi ai filmati.	Videoproiettore, sedie in semicerchio
16,30	Idem come sopra	Esercitazione role play a coppie si raccontano un'esperienza e l'altro da feedback con MIAES.	Tavoli per piccoli gruppi (4 tavoli)
17,00	Debriefing		Sedie in semicerchio e flip chart
17,30	Prosopopea di Cenerentola: il punto di vista dell'altro	A gruppi si raccontano: ognuno è un personaggio secondario della fiaba di Cenerentola.	Sedie a gruppi
18,15 – 19	Debriefing e discussione	Lezione partecipata	Sedie in semicerchio e flip chart



La palestra dell'empatia 2a giornata, mattino

H	Contenuti	Modalità	Strumenti
9,00	Feedback sulla giornata precedente	Giro di tavolo	Sedie in semicerchio e flip chart (sempre)
9,30	Attivazione psicomotoria	A coppie uno racconta un'esperienza di infanzia poi l'altro tace un minuto e gli fa una domanda su un'emozione dall'altro provata	Spazio libero
10,00	Emozioni di base	Lezione frontale partecipata con esercitazioni su filmati.	Filmati e sedie in semicerchio e flip chart (sempre)
11,00	Le emozioni nell'interazione	Role play in modalità acquario su role play dato (sul tema del cinema)	Sedie in semicerchio e flip chart (sempre)
12,00	Cosa abbiamo imparato	Riassunto e condivisione con focus sugli strumenti da usare (MIAES, emozioni di base, prosopopea narrativa, stop and go coi filmati)	Sedie sistemate per coppie
12,30	Cosa fare e cosa non fare	Lezione partecipata	Sedie in semicerchio e flip chart (sempre)



La palestra dell'empatia 2a giornata, pomeriggio

H	Contenuti	Modalità	Strumenti
14,00	Esercitazione su quanto finora appreso	Role play dati a gruppi di tre con uno che fa a turno la posizione terza e poi da un feedback strutturato con template	Idem come sopra
15,00	Debriefing	Con applicazioni di consolidamento utilizzando i filmati	Sedie a semicerchio e flip chart
15,30	La gestione delle emozioni	Lezione partecipata sui protocolli per le emozioni di base	Sedie a semicerchio e flip chart
16,15	Esercitazione su quanto finora appreso	Role play a coppie: uno espone un problema e l'altro glielo restituisce e fa domande per aiutarlo. Compilazione di MIAES, emozioni di base e uso dei protocolli.	Sedie a coppie
17,00	Debriefing	Focalizzato sulle domande e sui gap di ciascuno.	Idem come sopra
17,30	Conclusioni e saluti		



Grazie

www.empaticalab.com

✉ info@empaticalab.com

📍 Via Frà Paolo Sarpi 7/a, 50136, Firenze, Italia