









Modulo: Abilità di Self- Management;

Sezione: calcolare le risorse e gli ostacoli, programmare un processo efficace, realizzarlo passo per passo

## **Apri i tuoi pugni**

	<u>Tempo necessario:</u> ~ 30 min
	<u>Luogo:</u> dentro- o fuori
	<u>Partecipanti:</u> 10 – 20 persone
	<u>Materiali:</u> sedie
	<u>Procedimento:</u> formare delle coppie! I partecipanti si siedono uno di fronte all'altro. Un membro della coppia stringe i suoi pugni, l'altro deve farglieli aprire. La regola è che non devono in nessun modo farsi male.
	<u>Finalità:</u> I partecipanti imparano a valutare la situazione e considerano risorse e ostacoli. Sviluppano le abilità per fare un piano e realizzare un processo efficace passo per passo. Mentre i partecipanti eseguono l'esercizio il conduttore può osservare i loro metodi per risolvere la situazione.
	<u>Domande per la discussione:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- E' stato facile aprire i pugni?</li> <li>- Qual è stata la difficoltà?</li> <li>- Perché alla fine sei riuscito?</li> <li>- Come avete comunicato?</li> </ul>
	<u>Fonte:</u> Movement "PROTASI" – Centre of Creative Occupation