









Modulo: abilità personali;

Sezione: regolazione delle emozioni, autostima, fiducia in se stessi, senso di efficacia

Ritratto Personale

	<u>Tempo necessario:</u> ~ 90 minuti
	<u>Luogo:</u> stanza o all' aperto
	<u>Partecipanti:</u> 2 - 15 persone
	<u>Materiali:</u> colori, pastelli a cera, matite colorate, pastelli ad olio, riviste, stoffe, nastri e filati, carta velina colorata, spugne, spazzole, contenitori per l'acqua, colla, forbici, fogli di carta molto grandi (rotoli)...
	<p><u>Procedimento:</u></p> <p>Ogni partecipante stende un grande foglio di carta sul pavimento, si sdraia e viene disegnata la sua sagoma. Una volta disegnata la propria sagoma ognuno può creare il proprio ritratto personale, che racconti la propria storia e la propria personalità. Per rappresentare se stessi e completare il proprio ritratto è possibile utilizzare tutto il materiale a disposizione, scrivere o fare altri disegni intorno o dentro la sagoma...</p> <p>Il conduttore può incoraggiare i partecipanti con alcuni commenti: è importante esprimere se stessi, non importa la bravura nel disegno. Cercate di rappresentare voi stessi, in tutti gli aspetti con uno sguardo onesto e profondo (paure, motivazioni, caratteristiche personali). Chiedetevi "Chi sono io?"</p> <p>Una volta creato il ritratto, il lavoro può essere appeso alle pareti e ognuno si può presentare, dire come si è sentito realizzando il ritratto e come si sente guardandolo.</p>
	<p><u>finalità:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Esprimere ed esplorare pensieri, sentimenti e comportamenti - Stimolare la consapevolezza, lavorare sull'autostima, sul senso di identità , aprire la comunicazione
	<p><u>Domande:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Come vi siete sentiti in questa attività? • Siete riusciti a esprimere chi siete? • Cosa vi ha dato più sicurezza: la parte non verbale o verbale?
	Fonte: Pro-Skills