

Formazione insegnanti Affettività e Sessualità

Strumenti interattivi per stimolare la riflessione in preparazione dei laboratori “Affettività e Sessualità” a Luoghi di Prevenzione o per continuare il percorso successivamente alla visita al Centro.

Temi che si possono approfondire con questi strumenti:

- modalità di vivere le emozioni
- esprimere i propri sentimenti
- conoscersi
- star bene insieme

Strumenti:

- A) **Laboratorio sulla comunicazione non verbale** (30 minuti): Passeggiata emotiva, specchio delle emozioni e scultura corporea.
- B) **Laboratorio sul termometro emotivo e scrittura creativa** (40 minuti):
- Viene presentato il concetto di emozione, declinando tutte le sei emozioni primarie, viene poi consegnato al gruppo il termometro emotivo, chiedendo di chiudere gli occhi e provare ad ascoltarsi in modo da individuare l’emozione che sentono prevalere in quel momento e segnare l’intensità sul termometro.
 - Scrittura creativa “Scrivo ad una emozione”: il conduttore chiede al gruppo di provare a scrivere una lettera/riflessione/racconto/... all’emozione che sentono in quel momento.
 - Condivisione delle lettere e ascolto reciproco.
- C) **Laboratorio a piccoli gruppi** (40 minuti): la relazione è come un viaggio “cosa mi porto nello zaino?”
- Ciascun gruppo prova a riempire il proprio zaino con ciò che secondo loro può servire per avere una buona e sana relazione.
- Condivisione a gruppo intero e definizione di ciò che posso portare con me nello zaino e ciò che posso lasciare a casa.