

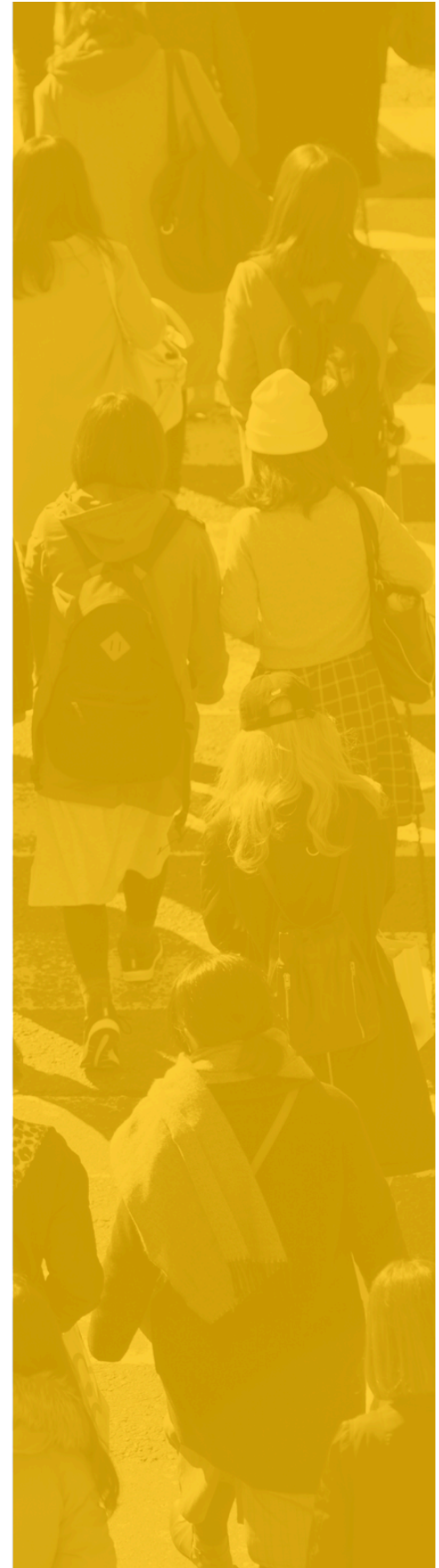
HumanityHub

Where Cultural Inclusion Meets Economic Empowerment

Programma di supporto per la partecipazione lavorativa delle persone rifugiate

D005.002

CENTRO PER LO SVILUPPO CREATIVO DANILO DOLCI ETS



Social
Innovation 
Initiative



Co-funded by
the European Union



Informazioni sul deliverable

Grant Agreement No.	
Acronimo del progetto	HumanityHub
Titolo del progetto	HumanityHub: Where Cultural Inclusion Meets Economic Empowerment
Periodo di attuazione e durata del progetto	10/04/25 – 09/10/2026
WP	WP005 Employment, opportunities, challenges, response (set up and pilot test)
Attività	A005.002 Training Program Development
Deliverable	5.002 Refugee Job-Inclusion Training Program
Stato	Definitivo
Numero di versione	1.0
Organizzazione responsabile del deliverable	CSC Danilo Dolci ETS
Livello di diffusione	PU
Scadenza	10/10/2026
Data di presentazione	

Coordinamento del progetto

Nome	
Organizzazione	Rehabilitation Centre for Stress and Trauma (RCT)
Email	info@rctzg.hr
Indirizzo postale	Kvaternikov trg 12, Zagreb, Croatia

Sintesi del progetto

Humanity Hub è un progetto transnazionale cofinanziato dalla Social Innovation Initiative+, che affronta le difficoltà incontrate dalle persone rifugiate ucraine in Croazia e in Italia nell'accesso alle opportunità economiche e nella partecipazione alla vita sociale.

L'innovazione sociale nasce da una comprensione approfondita dei bisogni specifici e delle difficoltà che queste persone incontrano. Humanity Hub intende rispondere a tali sfide attraverso un approccio complessivo e olistico, che combina diverse forme di sostegno.

Il progetto promuove la partecipazione alla vita economica e sociale attraverso tre direttrici principali: 1) sostegno psicosociale e orientamento culturale; 2) formazione all'imprenditorialità e programma di accelerazione; 3) una solida rete di sostegno tra pari per favorire le opportunità di accesso al lavoro.

Questo modello innovativo, fondato su un approccio personalizzato e attento alle singole persone, è concepito per rafforzare la resilienza, l'autonomia e la coesione comunitaria delle persone rifugiate ucraine, rispondendo ai bisogni immediati e a quelli di lungo periodo.

Attraverso interventi mirati di sostegno economico, sociale e psicologico, il progetto intende creare un modello sostenibile di partecipazione e radicamento delle persone rifugiate, replicabile anche in altri contesti.

Indice

Co-progettazione attraverso l'RMA	10
Perché l'RMA?	10
Bisogni emersi	11
Panoramica del training e del Job Club	14
Metodologie	14
I moduli	16
Creare un Job Club	17
Struttura degli incontri	18
Risultati attesi	20
Panoramica del programma di training	22
Modulo 1: Resilienza psicofisica e orientamento ai servizi sanitari in prospettiva intersezionale	25
Contesto e motivazioni	25
Risultati attesi	26
Metodologia	27
Il modulo nella pratica	27
Modulo 2: Orientarsi nel territorio	33
Contesto e motivazioni	33
Metodologia	34
Risultati attesi	34
Il modulo nella pratica	34
Modulo 3: Quadro giuridico e culturale: diritti sul lavoro, abitazione e sostegno istituzionale	38
Contesto e motivazioni	38
Risultati attesi	39
Metodologia	39
Il modulo nella pratica	40
Modulo 4: Club di conversazione in italiano	44
Contesto e motivazioni	44
Risultati attesi	44
Metodologia	45
Il modulo nella pratica	45
Modulo 5: Senso di appartenenza e immaginare il futuro	48
Contesto e motivazioni	48

Risultati attesi	49
Metodologia	49
Il modulo nella pratica	49
Allegato 1	52
Applicazione dell'RMA	52

Elenco delle abbreviazioni

Acronimo	Descrizione
WP5	Work Package 5 – Occupazione, opportunità, sfide, risposte (avvio e sperimentazione pilota)
RMA	Approccio Maieutico Reciproco (Reciprocal Maieutic Approach)

Riepilogo

Il presente documento costituisce il deliverable D.005.002 del WP5 – Occupazione, opportunità, sfide, risposte (avvio e sperimentazione pilota). Ha lo scopo di descrivere il programma di un training pilota e la contestuale creazione di un Job Club per sostenere la partecipazione delle persone rifugiate ucraine alle società di accoglienza. Si tratta di uno strumento **concepito per essere flessibile e utilizzabile da altri enti e organizzazioni che rispondono alle conseguenze della guerra di aggressione della Russia contro l'Ucraina**.

Il programma di training e il modello di Job Club si fondano su approcci specifici che consentono di adattare le singole attività ai bisogni, alle preferenze e ai contesti locali, mantenendo al contempo una visione coerente e un quadro di riferimento condiviso.

Innanzitutto, l'intervento si fonda su un **approccio olistico**. Ciò significa che i diversi bisogni delle persone ucraine in fuga dalla guerra non costituiscono semplicemente una somma di elementi separati, ma sono interconnessi all'interno di un sistema dinamico. Di conseguenza, sostenere le possibilità di accesso al lavoro delle persone rifugiate ucraine non può prescindere dal benessere psicofisico, dalla costruzione di capitale sociale e dalle reti di sostegno. Inoltre, poiché la maggioranza delle persone rifugiate coinvolte è composta da donne, l'approccio tiene sistematicamente conto dei bisogni specifici legati alla salute e alla sicurezza, nonché delle responsabilità di cura che spesso ricadono su di loro.

In secondo luogo, il programma presenta una forte **dimensione partecipativa**: sono state le persone partecipanti a definire gli obiettivi e le componenti del training, dalle scelte logistiche fino ai temi e alle metodologie. Tale impostazione risponde alla volontà di generare un impatto sostenibile, facendo sì che siano i bisogni effettivi delle persone a orientare il percorso. La co-progettazione è stata realizzata attraverso l'Approccio Maieutico Reciproco (RMA), sviluppato dall'educatore nonviolento Danilo Dolci. L'RMA permette di esplorare in profondità la complessità delle esperienze delle persone partecipanti, facendo emergere le diverse dimensioni della loro realtà e lasciando ampio spazio ai desideri e alle aspirazioni personali.

Da questo processo collaborativo è nato un **programma di training di 20 ore che integra il Job Club**, articolato in 5 moduli dedicati alle dimensioni olistiche individuate

dalle partecipanti come bisogni prioritari: 1) Resilienza psicofisica; 2) Orientarsi nel territorio; 3) Aspetti giuridici e culturali; 4) Club di conversazione in italiano; 5) Senso di appartenenza.

Le sezioni seguenti illustrano l'applicazione pratica dell'RMA come metodologia partecipativa di analisi dei bisogni e presentano nel dettaglio i moduli indicati, descrivendone le motivazioni, le metodologie e una serie di attività adattabili. Questa struttura rende il programma di training uno strumento flessibile, personalizzabile senza alterarne i principi fondamentali. Il documento fornisce inoltre linee guida per introdurre e adattare un Job Club all'interno del percorso.

Co-progettazione attraverso l'RMA

Il Programma di training per l'accesso al lavoro delle persone rifugiate è il risultato di un lavoro collaborativo realizzato insieme alle persone cui il training si rivolge.

L'Approccio Maieutico Reciproco (di seguito, RMA) è stato utilizzato per approfondire le questioni legate alla condizione delle persone rifugiate ucraine a Palermo, facendo emergere i loro bisogni in tutta la loro complessità, insieme ai desideri e alle aspirazioni che nutrono rispetto alla propria vita in città.

Perché l'RMA?

L'Approccio Maieutico Reciproco (RMA) è un metodo dialogico di analisi popolare sviluppato a partire dagli anni Cinquanta nella Sicilia occidentale dall'attivista nonviolento Danilo Dolci. Si richiama al concetto socratico di maieutica, l'arte di far emergere verità e idee già presenti nelle persone, aggiungendo però un principio fondamentale: questo processo non può essere unidirezionale, ma può avvenire soltanto in modo reciproco, in un contesto relazionale fondato sul dialogo.

L'RMA si fonda sulla convinzione che il cambiamento sociale possa realizzarsi soltanto se promosso dalle persone direttamente interessate e non imposto dall'alto. È caratterizzato dalla costruzione collettiva di significati ed è fortemente orientato alla co-costruzione di azioni concrete. Per queste ragioni è stato ritenuto particolarmente adatto ad affrontare i temi del progetto.

In primo luogo, attraverso l'RMA, HumanityHub ha adottato un metodo partecipativo per organizzare il sostegno alle persone rifugiate ucraine, assicurando che gli interventi non fossero calati dall'alto, ma rispecchiassero la complessità delle loro esperienze e valorizzassero la loro capacità di agire e decidere, anziché relegarle al

ruolo di destinatarie passive. La partecipazione non riguarda soltanto i contenuti del training: permette anche di costruire un percorso attento alle esigenze organizzative di chi lavora, di chi è madre, di chi abita lontano o non conosce la lingua, così da rendere effettive le possibilità di partecipazione.

L'RMA contribuisce inoltre all'approccio olistico che caratterizza il progetto: per sua natura, è un metodo di ricerca che parte dalle domande, mette in relazione gli elementi e analizza la complessità delle situazioni e delle circostanze personali. Consente così di far emergere la pluralità delle esperienze vissute dalle persone rifugiate ucraine e la necessità di risposte altrettanto articolate e multilivello.

L'RMA costituisce anche uno spazio in cui gettare le basi del Job Club previsto dal progetto. Poiché richiede più di un incontro, il percorso passa necessariamente attraverso la costruzione di relazioni tra le partecipanti, il rafforzamento dei legami, il riconoscimento reciproco e la condivisione: tutti elementi fondamentali per il Job Club. Per maggiori informazioni sull'applicazione dell'RMA si rimanda all'Allegato 1.

Bisogni emersi

Il programma si basa sulla più ampia analisi dei bisogni svolta nell'ambito dell'attività A5.1, che ha combinato contributi di analisi contestuale e ricerca documentale provenienti dalla Croazia e dall'Italia con il percorso partecipativo RMA realizzato a Palermo. La componente RMA di Palermo ha raccolto direttamente il punto di vista delle partecipanti, che ha svolto un ruolo centrale nella definizione dei cinque moduli descritti di seguito¹:

¹I risultati dell'RMA costituiscono un approccio adattabile poiché, sebbene le persone rifugiate ucraine accolte temporaneamente o intenzionate a rimanere a lungo nei Paesi europei di accoglienza condividano molti elementi, i contesti locali presentano caratteristiche specifiche che mettono in evidenza bisogni differenti. Inoltre, le storie personali, le esperienze e i desideri delle singole persone variano notevolmente da un ambiente all'altro. Per questo motivo, pur presentando in questo paragrafo i bisogni e i desideri emersi e il conseguente programma di training realizzato a Palermo, è importante riconoscere che il modello nasce da una situazione specifica. Ciò riguarda sia i profili delle persone partecipanti al training e al Job Club, sia le condizioni di vita e le esigenze proprie della provincia di Palermo, in Sicilia. Per esempio, le persone coinvolte nell'analisi dei bisogni finalizzata alla realizzazione del training erano tutte donne, in maggioranza madri, con titoli di studio di livello elevato conseguiti nel Paese

- **Orientamento giuridico e abitazione:** le partecipanti hanno bisogno di conoscere in modo approfondito il sistema giuridico, comprese le tipologie e le procedure relative ai permessi di soggiorno, l'iscrizione anagrafica e la documentazione essenziale. Sono state ritenute fondamentali la comprensione delle procedure abitative, dei contratti di locazione, dei diritti e dei doveri delle persone inquiline, nonché delle modalità comunicative appropriate nei contesti amministrativi. Quest'area riflette la necessità di compiere scelte informate, agire autonomamente nella vita quotidiana e orientarsi tra le procedure amministrative, sapendo riconoscere possibili truffe.
- **Accesso all'assistenza sanitaria:** quest'area riguarda la necessità di comprendere l'organizzazione del sistema sanitario, i documenti necessari per accedervi e i diritti delle persone assistite. Le partecipanti hanno espresso l'esigenza di gestire autonomamente l'assistenza sanitaria quotidiana: ottenere la tessera sanitaria, scegliere il medico o la medica di medicina generale, prenotare visite, gestire le prescrizioni e reagire efficacemente alle emergenze.

di origine e potenzialmente disponibili a considerare una permanenza di lungo periodo a Palermo o in Italia. Al contempo, il contesto palermitano, e più in generale quello italiano, presenta difficoltà legate a un sistema burocratico particolarmente complesso, anche per l'accesso ai servizi di base. Questa realtà ha fatto emergere esigenze strettamente connesse all'orientamento culturale, spaziale e locale, con il duplice obiettivo di accedere a quanto necessario per condurre una vita piena e di costruire legami sociali sul territorio. Di conseguenza, l'attenzione si è spostata verso conoscenze specifiche del contesto locale e strumenti di orientamento, più che verso competenze professionali valide in qualunque contesto, ponendo l'accento su come muoversi tra servizi, istituzioni e canali disponibili per rendere sostenibile la partecipazione alla vita del territorio. È fondamentale ribadire che questo programma di training è concepito come uno strumento flessibile. Partendo dall'esperienza concreta di Palermo, definisce una modalità specifica di risposta alla situazione delle persone rifugiate ucraine, profondamente radicata in una visione olistica e in un approccio partecipativo. Può quindi essere utilizzato come mappa generale per gli interventi, pur nella consapevolezza che le attività effettivamente realizzate per rispondere alla situazione possono variare in base alle caratteristiche e ai bisogni dei diversi contesti.

Sono emerse come centrali anche la riduzione dell'ansia nell'accesso alle cure e la conoscenza dei diritti delle persone assistite e delle norme sulla riservatezza.

- **Autonomia economica e mercato del lavoro:** le partecipanti hanno sottolineato la necessità di comprendere chiaramente il mercato del lavoro italiano, comprese le opportunità occupazionali, le tipologie contrattuali, i diritti e i doveri, le retribuzioni, le imposte e i contributi previdenziali. Sono state considerate fondamentali anche le conoscenze relative al lavoro autonomo, all'avvio di un'attività, alla partita IVA e alle opportunità imprenditoriali. Rafforzare queste competenze favorisce l'indipendenza economica, la partecipazione attiva alla vita economica e la possibilità di portare avanti iniziative personali e professionali.
- **Lingua e partecipazione alla vita locale:** il miglioramento della conoscenza dell'italiano oltre il livello di base è stato ritenuto essenziale per le interazioni quotidiane, le procedure amministrative, l'accesso alla sanità e la partecipazione sociale. Le partecipanti hanno evidenziato anche l'importanza di conoscere meglio il territorio, i servizi pubblici, i luoghi culturali e le occasioni di socialità, per acquisire sicurezza, costruire reti e sviluppare un senso di appartenenza. Quest'area valorizza la comunicazione, la mobilità e la partecipazione attiva alla vita della comunità.
- **Benessere psicofisico:** infine, le partecipanti hanno sottolineato il bisogno di ambienti capaci di sostenere il benessere emotivo e fisico. Questo comprende opportunità per gestire lo stress, svolgere attività fisica dolce e accedere a reti di sostegno sociale. La creazione di spazi in cui allentare la tensione, incontrarsi e sviluppare le proprie risorse personali è stata ritenuta essenziale per favorire l'equilibrio emotivo, rafforzare la resilienza e sostenere il benessere individuale e collettivo.

Panoramica del training e del Job Club

Metodologie

La varietà dei bisogni individuati dalle partecipanti ha richiesto un insieme diversificato di metodologie, capace di rispondere sia a esigenze di conoscenza sia a necessità pratiche legate a questioni specifiche della vita quotidiana. Le modalità operative previste combinano quindi:

Apprendimento partecipativo e dialogico: le esperienze, le prospettive e le domande delle partecipanti continuano ad alimentare attivamente l'intero programma. L'RMA è stato utilizzato in modo specifico nella co-progettazione e in alcune attività riflessive, mentre i più ampi principi del dialogo orientano lo svolgimento del training.

Ricerca guidata dalle partecipanti e contributo di figure professionali: le domande concrete delle partecipanti vengono affrontate attraverso momenti di domande e risposte facilitati, confronti con professioniste e professionisti, incontri informativi e contributi specialistici interattivi. Queste modalità consentono di fornire informazioni verificate e pertinenti al contesto locale, lasciando spazio a domande e chiarimenti durante ogni incontro.

Problem-solving applicato e simulazioni: le partecipanti lavorano su casi concreti, documenti, situazioni problematiche e interazioni simulate che rispecchiano esperienze della vita quotidiana. In funzione degli obiettivi di apprendimento, si

ricorre all'analisi di casi studio, all'apprendimento basato su problemi, al role-play e a simulazioni articolate in più fasi.

Mappatura e apprendimento contestualizzato sul territorio: le partecipanti utilizzano mappe visive e collaborative per comprendere i servizi, i percorsi istituzionali e le risorse territoriali. Ove opportuno, l'apprendimento avviene direttamente negli spazi della città, mettendo in relazione le informazioni con luoghi, organizzazioni, reti sociali e contesti comunitari.

Apprendimento linguistico funzionale e basato su compiti: la lingua viene esercitata attraverso attività comunicative significative, collegate a situazioni quotidiane, amministrative e professionali. Conversazioni guidate, attività con informazioni distribuite tra le partecipanti, preparazione collaborativa di dialoghi e role-play privilegiano l'efficacia comunicativa, lo scambio di informazioni e la sicurezza nell'esprimersi.

Apprendimento tra pari e Job Club: le partecipanti condividono conoscenze, strategie, informazioni pratiche, contatti ed esperienze maturate nei propri percorsi quotidiani e professionali. L'apprendimento tra pari attraversa l'intero programma ed è rafforzato dal Job Club: uno spazio ricorrente in cui condividere opportunità di lavoro, affrontare difficoltà pratiche e mantenere relazioni e forme di sostegno reciproco all'interno del gruppo.

Pratiche incentrate sul corpo e sul benessere: nel programma sono integrate attività somatiche ed esperienziali, tra cui grounding, movimento dolce, rilassamento e consapevolezza sensoriale, per sostenere il benessere psicofisico e offrire occasioni per allentare la tensione e regolare le emozioni. Queste pratiche rispondono ai bisogni individuati dalle partecipanti e vengono proposte in funzione degli obiettivi e del contesto di ogni incontro.

I moduli

Come già osservato, i moduli sono costruiti a partire dai bisogni emersi durante l'RMA. Mantengono una struttura aperta e flessibile, che consente di introdurre adattamenti

qualora, dalle esperienze in corso delle partecipanti, emergano nuove esigenze all'interno delle diverse macroaree.

I moduli sono indipendenti: ciascuno può essere realizzato autonomamente e la partecipazione non richiede prerequisiti.

1. **Resilienza psicofisica e orientamento ai servizi sanitari in prospettiva intersezionale:** attività fisica pratica e incontri di consapevolezza emotiva, accompagnati da un approfondimento sulla salute delle donne e sui bisogni specifici, secondo una prospettiva intersezionale che considera tanto il genere quanto le esperienze migratorie.
2. **Orientarsi nel territorio:** conoscenze e strumenti pratici per muoversi autonomamente in città, compreso l'uso dei trasporti pubblici e lo sviluppo di competenze di orientamento rispetto ai servizi essenziali e alle istituzioni locali.
3. **Aspetti giuridici e culturali – abitare, diritti sul lavoro e sostegno istituzionale:** panoramica del sistema giuridico e burocratico italiano, che comprende i contratti di lavoro, i diritti delle persone lavoratrici, la normativa abitativa e le procedure di riconoscimento dei titoli di studio e delle qualifiche, insieme alle convenzioni culturali e alle modalità comunicative.
4. **Club di conversazione in italiano:** uno spazio interattivo per esercitare l'italiano in contesti quotidiani e professionali attraverso conversazioni guidate, role-play e dialoghi tra pari.
5. **Appartenere e immaginare il futuro:** attenzione alla partecipazione nel lungo periodo e alle molteplici dimensioni dell'appartenenza. Il modulo comprende la conoscenza della cultura e della storia del territorio, la costruzione di reti sociali e il contatto diretto con la comunità locale.

Creare un Job Club

CHE COS'È UN JOB CLUB?

Un Job Club è uno spazio collaborativo in cui le persone alla ricerca di lavoro, o interessate a costruire il proprio percorso nel tessuto socioeconomico locale, si incontrano per condividere opportunità occupazionali, strategie, risorse e sostegno reciproco. A differenza di un corso tradizionale in aula, incentrato esclusivamente sulla trasmissione di tecniche di ricerca del lavoro, un Job Club funziona come una rete tra pari orientata all'azione. Punta a ridurre l'isolamento che spesso accompagna il reinsediamento, trasformando le scoperte individuali in conoscenze condivise.

COME COSTRUIRE E MANTENERE ATTIVO UN JOB CLUB

La creazione e la continuità di un Job Club, nell'ambito di questo modello, si fondano su diverse strategie operative:

- **Incontrarsi con regolarità:** appuntamenti regolari e prevedibili sono essenziali per mantenere la continuità delle attività e creare una routine condivisa dal gruppo.
- **Costruire relazioni e fiducia:** lo sviluppo di rapporti significativi e di fiducia richiede tempo e uno spazio sicuro, privo di giudizio. Chi coordina sostiene questo processo creando condizioni favorevoli alla comunicazione aperta e ai riscontri costruttivi e accompagnando le dinamiche del gruppo per garantire una partecipazione equilibrata.
- **Alternare dimensione sociale e approfondimenti tematici:** la struttura combina, quando necessario, momenti formali dedicati allo sviluppo di competenze con occasioni informali di socialità e distensione. Questa combinazione rafforza il benessere complessivo delle partecipanti, senza perdere di vista i loro obiettivi professionali concreti.
- **Organizzare lo scambio di competenze e risorse:** il formato mira a strutturare in modo sistematico la condivisione di informazioni, contatti locali ed esperienze pratiche. Le partecipanti mappano progressivamente i canali disponibili, segnalano servizi locali affidabili e condividono le opportunità incontrate sul territorio.

INSERIMENTO PRATICO DEL JOB CLUB NEL TRAINING

Inserire il Job Club nel programma di training può essere utile e avere un impatto significativo sulle partecipanti. Il Job Club può infatti essere parte integrante di ogni incontro, valorizzandone i benefici. In particolare, può contribuire a: a) creare un

gruppo di riferimento stabile durante il training, mantenendolo aperto a nuove persone interessate; b) rendere disponibili informazioni da condividere immediatamente sui temi del programma, grazie anche alle esperienze che le partecipanti mettono a disposizione delle pari alle prese con situazioni analoghe; c) prevedere un ulteriore momento di confronto al termine dell'incontro, accompagnando le conoscenze acquisite durante il percorso con il sostegno emotivo. Per questo motivo, il Job Club è incluso nella struttura degli incontri illustrata nelle pagine seguenti.

Struttura degli incontri

Il programma di training comprende cinque incontri di 4 ore ciascuno, con una pausa di 30 minuti per incontro, per un totale di 20 ore. Per garantire un percorso fluido e coerente, in cui si intreccino condivisione, apprendimento interattivo e sostegno reciproco, ogni incontro segue questa scansione temporale:

- **Primi 30 minuti – grounding ed equilibrio emotivo:** l'incontro si apre con movimenti dolci, come lo yoga, ed esercizi di mindfulness e grounding. Questo momento permette alle partecipanti di rilassarsi, prendere confidenza con lo spazio dedicato e prepararsi emotivamente e mentalmente alle attività successive.
- **Successivi 150 minuti (inclusa una pausa di 30 minuti) – sessione interattiva centrale:** questo blocco costituisce il nucleo operativo del training. Le diverse metodologie descritte vengono messe in pratica e combinate per esplorare e affrontare i temi specifici del modulo. Al suo interno è prevista una pausa di 30 minuti, che consente al gruppo di distendersi e socializzare.
- **Ultimi 60 minuti – Job Club:** l'ultima ora è dedicata all'attivazione del capitale sociale collettivo e del sostegno reciproco del gruppo. Oltre a riguardare direttamente i percorsi professionali, per esempio attraverso la condivisione di offerte di lavoro verificate e di esperienze dirette con specifiche realtà datoriali, il Job Club opera come una rete orizzontale più ampia. Le partecipanti utilizzano

questo spazio per offrire e ricevere aiuto concreto rispetto a difficoltà quotidiane, dall'orientamento tra procedure burocratiche e questioni logistiche alla condivisione di risorse e contatti della comunità, rafforzando sia la crescita professionale sia il benessere collettivo.

Organizzazione logistica e ambiente

- **Calendario:** per assicurare continuità e rispettare le esigenze organizzative delle partecipanti, gli incontri si svolgono in un giorno e a un orario fissi e regolari.
- **Spazio flessibile:** l'ambiente fisico viene adattato alle diverse metodologie adottate durante la giornata. Serve uno spazio aperto adatto alle attività corporee, con sedie e tavoli facilmente riposizionabili: per esempio, disponendo le sedie in cerchio durante il dialogo e le sessioni di domande e risposte, per favorire relazioni orizzontali.
- **Coinvolgimento di figure professionali:** un elemento chiave per affrontare efficacemente le questioni pratiche della vita quotidiana è il coinvolgimento diretto di professioniste e professionisti nella conduzione condivisa di moduli specifici. Aniché limitarsi a conoscenze teoriche, queste figure mettono a disposizione l'esperienza maturata nei servizi e nelle istituzioni locali, offrendo alle partecipanti informazioni aggiornate e operative per orientarsi e accedere autonomamente ai servizi.

Risultati attesi

Il programma di training è concepito per produrre cambiamenti misurabili in nove ambiti di competenza:

1. Abitazione: le partecipanti acquisiscono conoscenze sulle procedure giuridiche per prendere una casa in affitto, sui propri diritti nei rapporti con la proprietà e sulla capacità di valutare la legittimità delle richieste ricevute.

- 2. Assistenza sanitaria:** le partecipanti acquisiscono la capacità di accedere autonomamente ai servizi sanitari, anche prenotando visite, comprendendo il funzionamento del sistema e conoscendo i propri diritti come persone assistite.
- 3. Contratti e condizioni di lavoro:** le partecipanti comprendono le diverse tipologie contrattuali, le condizioni di lavoro associate, i diritti e i doveri e gli obblighi economici, quali imposte e contributi previdenziali.
- 4. Servizi di sostegno al lavoro:** le partecipanti imparano ad accedere ai servizi di assistenza per questioni legate al lavoro (per esempio CAF e Patronato) e ai servizi collegati.
- 5. Riconoscimento dei titoli:** le partecipanti conoscono le procedure per il riconoscimento e l'utilizzo dei propri titoli di studio e delle qualifiche professionali nel Paese di accoglienza.
- 6. Orientamento in città:** le partecipanti acquisiscono maggiore sicurezza nel muoversi in città, utilizzare i trasporti pubblici e accedere ai servizi e alle istituzioni locali.
- 7. Comunicazione in italiano:** le partecipanti sviluppano la capacità di gestire le interazioni quotidiane in italiano, comprese quelle relative agli acquisti, ai trasporti e alle necessità comunicative di base, e acquisiscono maggiore sicurezza nel parlare.
- 8. Rete sociale:** le partecipanti sviluppano un senso di appartenenza a un gruppo di sostegno e ampliano le proprie relazioni sociali, sia all'interno del programma sia nella comunità locale.
- 9. Gestione emotiva:** le partecipanti accrescono la consapevolezza delle proprie emozioni e la capacità di gestirle nella vita quotidiana, grazie a strumenti pratici di regolazione dello stress e grounding somatico.

Panoramica del programma di training

Modulo	Titolo	Obiettivo	Risultati attesi
1	<i>Resilienza psicofisica e orientamento ai servizi sanitari in prospettiva intersezionale</i>	- Promuovere la resilienza individuale e collettiva offrendo strumenti per la gestione dello stress, il grounding somatico e la regolazione emotiva. - Attivare le risorse personali e sostenere le partecipanti nella tutela della propria salute durante la realizzazione degli obiettivi professionali.	- Maggiore consapevolezza degli ostacoli specifici legati al genere e alle esperienze migratorie, tradotta in strategie pratiche per affrontarli. - Maggiore capacità di esprimere i propri bisogni e accedere autonomamente a informazioni mirate sulla salute delle donne e sui diritti nei confronti delle istituzioni. - Mappatura co-costruita dei servizi sociosanitari locali, delle procedure amministrative formali e delle reti di fiducia presenti sul territorio. - Consolidamento dei legami di sostegno tra pari all'interno del gruppo, per condividere soluzioni riguardanti le responsabilità di cura e le difficoltà organizzative quotidiane.
2	<i>Orientarsi nel territorio</i>	- Mappare i servizi essenziali alla scala del quartiere e chiarire la geografia dell'area urbana locale. - Rafforzare la fiducia nelle proprie capacità e la sicurezza comunicativa mediante simulazioni pratiche di emergenze reali e controlli di routine.	- Maggiore capacità di orientarsi nei quartieri, riconoscere i principali punti di riferimento e utilizzare le reti di trasporto pubblico. - Maggiore capacità di affrontare le procedure burocratiche locali, gestire le prenotazioni e predisporre autonomamente la documentazione necessaria per accedere ai servizi pubblici. - Rafforzamento della sicurezza e delle competenze comunicative per affrontare situazioni amministrative e di emergenza reali nel contesto urbano.

3	<i>Quadro giuridico e culturale: diritti sul lavoro, abitazione e sostegno istituzionale</i>	▪ Analizzare in modo sistematico la normativa sul lavoro e le tutele sociali, trasformando disposizioni giuridiche complesse in strumenti concreti di autotutela e autonomia economica. ▪ Comprendere le procedure operative e le tutele giuridiche del mercato locale degli affitti alla luce della legislazione nazionale sulle locazioni (Legge italiana 431/98). ▪ Collegare le conoscenze dei due ambiti tematici attraverso un'esercitazione orientata all'azione e alla soluzione di problemi, che riproduca situazioni reali di accesso ai sistemi e ai servizi.	▪ Comprensione più chiara delle principali tipologie di contratto di lavoro in Italia. ▪ Capacità di riconoscere autonomamente segnali di lavoro non dichiarato e truffe amministrative, nonché conoscenza degli strumenti giuridici per tutelarsi. ▪ Maggiore familiarità operativa con i servizi amministrativi locali e i sistemi di sostegno al lavoro. ▪ Conoscenza delle procedure internazionali di riconoscimento delle qualifiche e dell'utilizzo del Passaporto europeo delle qualifiche per le persone rifugiate (EQPR). ▪ Conoscenza pratica dei contratti di locazione ordinari, dei diritti delle persone inquiline, delle tutele relative al deposito cauzionale e delle criticità più comuni. ▪ Maggiore assertività comunicativa per affrontare gli aspetti culturali della locazione in Italia e stabilire rapporti equilibrati e regolarmente formalizzati con la proprietà dell'immobile.
4	<i>Club conversazione italiano</i> di in	▪ Padroneggiare espressioni funzionali immediatamente utilizzabili e gestire attivamente le informazioni mancanti, dando priorità all'efficacia comunicativa e alla trasmissione dei dati rispetto alla perfezione sintattica. ▪ Sviluppare assertività comunicativa mediante la preparazione collaborativa di dialoghi e simulazioni di role-play ludiche.	▪ Acquisizione di un vocabolario di espressioni locali, utili e pronte all'uso, per avviare e gestire autonomamente richieste pratiche. ▪ Capacità di formulare domande mirate per raccogliere e verificare informazioni su orari di apertura dei servizi locali, calendari e modalità di prenotazione. ▪ Maggiore sicurezza comunicativa e minore esitazione nelle interazioni ordinarie faccia a faccia e nelle situazioni di risoluzione di problemi nel quartiere.
5	<i>Senso appartenenza e immaginare il futuro</i> di e	▪ Sperimentare direttamente sul territorio il senso di appartenenza, la costruzione di comunità e la resilienza collettiva.	▪ Maggiore conoscenza del territorio, della sua storia sociale e culturale e delle organizzazioni comunitarie, per facilitare l'orientamento e la costruzione di relazioni nella vita quotidiana.

			▪ Maggiore consapevolezza dei punti di forza personali, delle competenze maturate nel proprio percorso e delle strategie di mutuo aiuto sviluppate nel gruppo, come la condivisione di informazioni e il sostegno nella cura di bambine e bambini. ▪ Maggiore capacità di progettare il futuro, utilizzando una linea del tempo di scrittura creativa per delineare passi concreti e personali da compiere nei successivi 12-24 mesi.
--	--	--	--

Modulo 1

Resilienza psicofisica e orientamento ai servizi sanitari in prospettiva intersezionale

Introduzione

Il modulo si articola intorno a tre dimensioni interconnesse: offrire uno spazio dedicato alla distensione e alla riduzione dello stress; promuovere strategie concrete per l'equilibrio emotivo e il benessere corporeo; condividere informazioni fondamentali in materia di salute.

L'inserimento del modulo risponde a una richiesta esplicita di attenzione al benessere psicofisico emersa durante la co-progettazione, che ha evidenziato il bisogno di uno spazio dedicato alle conseguenze psicologiche e fisiche dello sfollamento forzato. Le donne affrontano pressioni psicologiche e fisiche significative a causa della precarietà

giuridica e degli ostacoli strutturali che incontrano contemporaneamente nel contesto di accoglienza. Inoltre, poiché il gruppo è formato interamente da donne e madri, queste pressioni sono strettamente intrecciate con le responsabilità di cura e con bisogni sanitari specifici. Secondo l'approccio olistico del training, il benessere fisico ed emotivo incide direttamente sulla possibilità di costruire percorsi professionali e mantenere l'autonomia economica. Affrontando queste pressioni sovrapposte, il modulo mira a riconoscere lo stress sistemico come un fattore strutturale che influenza direttamente la capacità di orientarsi nel mercato del lavoro locale.

In concreto, il modulo mira a rafforzare la resilienza individuale e collettiva. Offre strumenti per la gestione dello stress, il grounding somatico e la regolazione emotiva, utilizzabili per attivare le risorse personali e sostenere le partecipanti nella tutela della salute mentre perseguono i propri obiettivi professionali.

Il modulo riconosce inoltre le sfide specifiche affrontate dalle donne rifugiate, con l'intento di intervenire su tali dinamiche e rafforzare l'autonomia delle partecipanti nella gestione della propria salute. L'intersezione tra genere e condizione migratoria determina vulnerabilità specifiche e modalità di accesso alle cure diverse sia da quelle degli uomini rifugiati sia da quelle delle donne del contesto locale. Per affrontare questi aspetti, il training prevede incontri di approfondimento mirati e informazioni locali verificate, fornendo alle partecipanti indicazioni amministrative e operative per orientarsi autonomamente nei servizi sanitari pubblici.

Risultati attesi

- Maggiore consapevolezza degli ostacoli specifici legati al genere e alle esperienze migratorie, tradotta in strategie pratiche per affrontarli.
- Maggiore capacità di esprimere i propri bisogni e accedere autonomamente a informazioni mirate sulla salute delle donne e sui diritti nei confronti delle istituzioni.
- Mappatura co-costruita dei servizi sociosanitari locali, delle procedure amministrative formali e delle reti di fiducia presenti sul territorio.
- Creazione di legami di sostegno tra pari all'interno del gruppo.
- Acquisizione di tecniche pratiche di regolazione emotiva e gestione dell'ansia.

- Inserimento di esercizi di grounding somatico e pratiche di consapevolezza corporea nella quotidianità.

Metodologia

- Apprendimento esperienziale e somatico
- Scambio tra pari
- Domande e risposte guidate dalle partecipanti
- Input teorico interattivo
- Job Club

Il modulo nella pratica

Durata complessiva: 4 ore

Dimensione del gruppo: si raccomanda un massimo di 20 partecipanti, per garantire tempo sufficiente alla partecipazione attiva, a un confronto significativo e all'approfondimento delle questioni emerse.

Ambiente: uno spazio tranquillo e confortevole, sufficientemente ampio per le attività fisiche e dotato di tappetini o sedie, a seconda degli esercizi. Per garantire privacy e riservatezza, l'ambiente deve essere riservato esclusivamente all'incontro, senza passaggio di persone esterne, interruzioni o disturbi.

Blocco 1: Pratiche somatiche e di benessere (60 minuti)

Attività 1 – Regolazione del ritmo respiratorio

L'incontro introduce semplici schemi di respirazione fisiologica per regolare la frequenza respiratoria e ridurre quella cardiaca. Le partecipanti praticano l'espiazione prolungata (inspirando per 4 tempi ed espirando per 6) per stimolare il sistema nervoso parasimpatico. In alternativa, sperimentano la respirazione quadrata (Box Breathing: quattro fasi di uguale durata, ciascuna di 4 tempi, dedicate a inspirazione, ritenzione, espiazione e pausa), per regolare l'equilibrio tra ossigeno e anidride carbonica, contenere direttamente la risposta di attacco o fuga e ridurre i livelli di cortisolo. Queste pratiche offrono strumenti immediati e facilmente

riproducibili per ritrovare la concentrazione e gestire lo stress fisiologico acuto nella vita quotidiana.

Attività 2 – Visualizzazione sensoriale

La persona che conduce utilizza una traccia standard di visualizzazione basata su un paesaggio naturale neutro (una costa aperta). La guida si concentra esclusivamente su elementi sensoriali oggettivi, come il sostegno stabile del terreno, il ritmo regolare delle onde e il calore dell'ambiente. Questa attenzione specifica serve a ridurre il carico cognitivo provocato dal susseguirsi rapido dei pensieri, utilizzando punti di riferimento sensoriali non minacciosi per stabilizzare l'attenzione e mantenere il contatto con il momento presente e con la stanza.

Attività 3 – Grounding attraverso l'ambiente

Le partecipanti seguono una classica sequenza di grounding fondata sull'osservazione esterna e sulla propriocezione. Il gruppo viene invitato a individuare nella stanza 5 oggetti specifici, 4 consistenze tattili distinte e 3 suoni ambientali, premendo contemporaneamente i piedi sul pavimento per percepirne il sostegno e la resistenza. L'attività sposta l'attenzione dai circoli ripetitivi di stress interno agli stimoli esterni immediati, usando il riscontro diretto dell'ambiente per stabilizzare il sistema nervoso.

Attività 4 – Movimento di gruppo e coordinamento spaziale

- Distribuzione equilibrata nello spazio (protocollo dello spazio vuoto): le partecipanti camminano nella stanza con l'obiettivo collettivo di occupare lo spazio in modo distribuito, modificando continuamente i propri percorsi affinché nessuna zona resti vuota e non si creino addensamenti. Quando una persona cambia velocità o si ferma, il gruppo circostante compensa dinamicamente modificando i propri movimenti. L'esercizio allena la consapevolezza situazionale, la visione periferica e la capacità di leggere e interpretare rapidamente i comportamenti non verbali del gruppo, sviluppando coordinamento collettivo e adattabilità senza una direzione centralizzata.
- Orientamento cooperativo nel movimento (camminata guidata): lavorando a coppie, una partecipante si muove nello spazio con gli occhi chiusi o lo sguardo abbassato, mentre l'altra la guida in sicurezza nell'ambiente attraverso un lieve contatto sull'avambraccio o indicazioni verbali minime. Il protocollo sposta l'attenzione dall'ipervigilanza visiva all'ascolto tattile e uditivo, offrendo una

situazione pratica e non formale per costruire fiducia reciproca e comunicazione cooperativa attraverso un movimento strutturato e coordinato, prima di invertire i ruoli.

Attività 5 – Mobilizzazione articolare

La persona che conduce mostra una sequenza sistematica di mobilità articolare dalla testa ai piedi, comprendente rotazioni lente e controllate del collo, sollevamenti delle spalle e torsioni dolci del busto. Questo lavoro corporeo mira ad allentare la rigidità muscolare e le tensioni localizzate accumulate nella parte superiore del corpo e nella colonna vertebrale a causa di una posizione seduta prolungata, di posture scorrette o dell'inattività fisica.

Attività 6 – Stretching funzionale

La persona che conduce propone esercizi di allungamento accessibili e a basso impatto per la colonna vertebrale, la schiena e le anche, concentrandosi sulla decompressione assiale delle vertebre mediante il sostegno di una parete e sul delicato allungamento dei flessori dell'anca (psoas e quadricipiti). Questi movimenti mirati riducono meccanicamente le tensioni degli strati muscolari profondi che tendono ad accorciarsi in modo cronico per effetto dello stress e della sedentarietà. Le partecipanti possono modificare o non eseguire i movimenti in base alle proprie possibilità fisiche, valorizzando l'autonomia corporea.

Attività 7 – Rilassamento e integrazione somatica

Per accompagnare il corpo verso il recupero fisico, le partecipanti scelgono la posizione di riposo che preferiscono: distese su un tappetino, sedute con la schiena eretta su una sedia oppure appoggiate a una parete, con gli occhi aperti o chiusi. La persona che conduce guida una scansione corporea neutra, orientando l'attenzione ai punti concreti di contatto tra il corpo e il pavimento o la sedia, e offre così una conclusione prevedibile e sicura al laboratorio.

Pausa di 30 minuti

Blocco 2: Esplorare e affrontare le sfide sanitarie in prospettiva intersezionale
(90 minuti)

Questo secondo gruppo di attività affronta l'assistenza sanitaria da una prospettiva intersezionale, combinando analisi del contesto e co-costruzione di risorse pratiche definite a partire dalle esigenze delle partecipanti.

In primo luogo, una lezione interattiva esplora le sfide specifiche di accesso alla salute affrontate dalle donne in situazioni di migrazione forzata, concentrandosi su due nuclei tematici:

1. **Vulnerabilità psicofisiche:** il gruppo esamina condizioni di salute particolarmente diffuse tra le donne rifugiate, come il disturbo post-traumatico da stress complesso (PTSD complesso), i disturbi da sintomi somatici con dolore cronico privo di una spiegazione medica, le complicanze della salute riproduttiva e le carenze nutrizionali. L'analisi mette in evidenza come le donne costrette a lasciare il proprio Paese siano esposte a maggiori tassi di morbidità materna e a traumi non riconosciuti, a causa dell'intersezione diretta tra violenza di genere durante il viaggio e interruzione della continuità assistenziale.
2. **Barriere socioculturali, linguistiche e sistemiche:** questa sezione individua le ragioni strutturali per cui le donne provenienti dall'estero spesso ricorrono ai sistemi sanitari disponibili nei Paesi di accoglienza meno di quanto potrebbero. Studi di salute pubblica confermano che gli ostacoli linguistici e la carenza di personale medico femminile scoraggiano l'accesso, mentre i tabù culturali legati alla salute mentale aggravano l'isolamento. Un ulteriore ostacolo rilevante è costituito dall'ansia sistemica e dal timore di ripercussioni amministrative o giuridiche, che spesso dissuadono dal ricorrere alle cure essenziali le donne arrivate da poco o con uno status temporaneo.

Nella seconda parte dell'incontro, le partecipanti svolgono attività concrete per mappare gli ostacoli strutturali e trasformare l'analisi in strumenti utili per la vita quotidiana, costruiti a partire dalle proprie esigenze.

Attività 1 – Mappatura dei percorsi di accesso alla salute

Le partecipanti si dividono in piccoli gruppi di lavoro, riuniti intorno a grandi fogli, per svolgere un esercizio di rappresentazione visiva dei percorsi. Viene proposto un caso pratico (per esempio, una donna appena arrivata che necessita di assistenza ginecologica o psicologica specialistica). I gruppi tracciano visivamente il percorso fisico, amministrativo e territoriale che questa persona ipotetica deve seguire per

ottenere le cure, individuando e collegando tra loro comunità locali, organizzazioni della società civile, medici e mediche di medicina generale e ospedali pubblici.

Durante il processo, i gruppi svolgono un'analisi intersezionale dei punti critici, segnando direttamente sulla linea del percorso gli ostacoli strutturali nei punti in cui si verifica un blocco sistemico. Documentano visivamente in che modo la mancanza di mediazione linguistica, la scarsità di personale medico femminile, i tabù culturali connessi alla salute e la precarietà amministrativa o giuridica interrompono o ostacolano il percorso di accesso alle cure.

Attività 2 – Orientamento istituzionale e sistemi di invio ai servizi

Nella fase conclusiva, le mappe dei percorsi completate vengono utilizzate per passare dall'analisi dei problemi all'elaborazione di strategie pratiche orientate all'azione. Lavorando sugli stessi schemi visivi, i gruppi mettono in relazione gli ostacoli individuati con risorse sanitarie locali verificate, catalogando ambulatori di psicologia transculturale, centri specializzati per la salute delle donne e servizi di salute riproduttiva disponibili nel proprio contesto comunale o nazionale. Questa raccolta collaborativa di dati produce un repertorio oggettivo, costruito con il sostegno tra pari, e indicazioni chiare sulle modalità di invio ai servizi.

Ultimi 60 minuti – Job Club

L'ultima ora è espressamente riservata all'attivazione del capitale sociale collettivo e del sostegno reciproco del gruppo. Oltre ad affrontare direttamente i percorsi professionali, per esempio attraverso lo scambio di offerte di lavoro verificate e di esperienze dirette con specifiche realtà datoriali, funziona anche come una rete orizzontale più ampia. Le partecipanti utilizzano questo tempo per offrire e ricevere un aiuto concreto rispetto a difficoltà quotidiane, dall'orientamento tra procedure burocratiche e questioni logistiche alla condivisione di risorse e contatti della comunità, rafforzando sia la crescita professionale sia il benessere collettivo.

Modulo 2

Orientarsi nel territorio

Introduzione

Questo modulo affronta le difficoltà pratiche legate all'orientamento geografico e all'accesso ai servizi nel contesto locale. Durante la co-progettazione, le partecipanti hanno riferito un senso di disorientamento e messo in luce lo scarto tra la presenza di servizi pubblici e la possibilità concreta di utilizzarli, a causa di ostacoli burocratici, logistici e linguistici specifici del territorio.

Il modulo si articola in due dimensioni operative tra loro connesse:

- **Conoscere il territorio:** questa dimensione offre strumenti per acquisire familiarità con la struttura del proprio quartiere. Le partecipanti individuano i servizi disponibili, quali centri sanitari, farmacie e uffici pubblici, ma anche attività di prossimità, come parrucchieri e negozi specializzati. Imparano inoltre a distinguere le funzioni dei diversi servizi, per esempio quelle del pronto soccorso, del medico o della medica di medicina generale e degli ambulatori ad accesso diretto.
- **Accedere ai servizi:** questa dimensione si concentra sugli aspetti operativi necessari per utilizzare le infrastrutture locali. Comprende gli orari di apertura, i sistemi di prenotazione e la documentazione specifica richiesta per diverse procedure amministrative e sanitarie.

Metodologia

- Approccio basato sulla soluzione di problemi
- Scambio tra pari
- Sessioni di domande e risposte
- Simulazioni di role-play
- Mappatura collaborativa
- Job Club

Risultati attesi

- Maggiore capacità di orientarsi nei quartieri, riconoscere i principali punti di riferimento e utilizzare le reti di trasporto pubblico.
- Capacità di individuare e localizzare servizi e attività di prossimità utili nella vita quotidiana.
- Maggiore capacità di affrontare le procedure burocratiche locali, gestire le prenotazioni e predisporre autonomamente la documentazione necessaria per accedere ai servizi pubblici.
- Rafforzamento della sicurezza e delle competenze comunicative per affrontare situazioni amministrative e di emergenza reali nel contesto urbano.

Il modulo nella pratica

Durata: 4 ore.

Dimensione del gruppo: si raccomanda un massimo di 20 partecipanti, per garantire tempo sufficiente alla partecipazione attiva, a un confronto significativo e all'approfondimento delle questioni emerse.

Ambiente: uno spazio aperto e flessibile, con sufficiente possibilità di riorganizzazione, dotato di sedie e tavoli mobili da disporre anche in cerchio per favorire la comunicazione orizzontale, oltre a un grande tavolo o a uno spazio sul

pavimento per le mappe. L'ambiente deve garantire piena privacy e riservatezza, senza interruzioni né passaggio di persone esterne.

Primi 30 minuti – Pratiche di grounding e rilassamento

L'incontro si apre con uno spazio dedicato alla distensione e alla riduzione dello stress, attraverso il movimento corporeo e gli esercizi di grounding ambientale. Questa routine favorisce il passaggio fuori dallo stato di tensione legato alle pressioni quotidiane, sostiene il benessere corporeo e garantisce continuità alla struttura dell'intero percorso di training.

Blocco 1 – Scomporre il territorio: mappatura delle «fette di città» (30 minuti)

L'obiettivo è mappare i servizi essenziali e le attività di prossimità a livello di quartiere e chiarire la geografia dell'area urbana locale.

Attività 1 – Individuare e nominare i quartieri: la persona che coordina presenta la struttura amministrativa e spaziale della città. Attraverso un lavoro interattivo, le partecipanti individuano con precisione la zona in cui abitano, apprendono i nomi locali dei quartieri e comprendono la logica di funzionamento delle reti di trasporto pubblico nelle vicinanze.

Attività 2 – Mappatura visiva delle «fette di città»: lo spazio di lavoro viene organizzato intorno a una grande mappa circolare, suddivisa in sezioni visive corrispondenti ai quartieri in cui vivono le partecipanti. Utilizzando icone universali codificate per colore e schede visive, le partecipanti collocano materialmente punti di riferimento e servizi principali nelle rispettive sezioni. Per esempio:

- Croce rossa: Pronto Soccorso e medico o medica di base, distinguendone le funzioni.
- Croce verde: farmacie locali e comprensione dei turni notturni e festivi.
- Icona viola: consultori familiari per la salute ginecologica e delle donne.

Pausa di 30 minuti

Blocco 2: Analisi di situazioni problematiche e funzionamento dei servizi (50 minuti)

L'obiettivo è passare dal sapere dove si trova un servizio al comprenderne il funzionamento pratico (burocrazia, orari, documenti).

Attività 1 – La matrice decisionale «Che cosa fare?»: la persona che coordina propone un dilemma concreto e contestualizzato: una partecipante ha un problema di salute improvviso durante un turno notturno o un giorno festivo, quando il medico o la medica di base non è disponibile. Le partecipanti lavorano in squadre utilizzando una griglia comparativa per valutare le possibilità presenti sul territorio, distinguendo in particolare ruolo, disponibilità e funzioni specifiche della Guardia Medica e del Pronto Soccorso. Considerando vincoli quali orari di servizio, distanza fisica dal proprio quartiere e urgenza, i gruppi completano la matrice per individuare il percorso di accesso istituzionale appropriato ed evitare un sovraccarico dei servizi.

Attività 2 – Analisi degli aspetti logistici: il gruppo esamina concretamente come sono organizzati gli sportelli di accoglienza amministrativa e alcuni esempi di documentazione. L'analisi pratica costituisce una guida operativa per interpretare orari di apertura complessi, utilizzare i sistemi di prenotazione online o telefonici e individuare l'elenco esatto dei documenti obbligatori da presentare all'accesso (come codice STP, tessera sanitaria e documenti di identità), chiarendo cosa aspettarsi durante il triage o la registrazione allo sportello.

Blocco 3 – Simulazioni di situazioni reali e role-play (40 minuti)

L'obiettivo è rafforzare la fiducia nelle proprie capacità e la sicurezza comunicativa attraverso la simulazione pratica di emergenze reali e controlli di routine.

Scenario 1: Emergenza acuta – «Ho un'intossicazione alimentare, dove vado?»: una partecipante o un gruppo simula di svegliarsi alle 23:00 con una grave intossicazione alimentare. Per affrontare l'emergenza, deve consultare la propria mappa della «fetta di città», constatare che l'ambulatorio del medico o della medica di base è chiuso e individuare la Guardia Medica in servizio o il pronto soccorso più vicino. Le partecipanti simulano poi l'interazione o la telefonata, esercitandosi a descrivere i sintomi e a comprendere le indicazioni attraverso parole chiave semplici e schede di traduzione funzionale, rispettando tempi realistici.

Scenario 2: Assistenza ordinaria o specialistica – «Ho bisogno di una visita ginecologica»: lo scenario riguarda un'esigenza ordinaria di salute e prevenzione delle donne. Le partecipanti simulano la ricerca del consultorio di riferimento per il proprio quartiere e un'interazione allo sportello per richiedere un appuntamento.

Durante la simulazione affrontano ostacoli linguistici e amministrativi, individuano i documenti obbligatori per l'accesso (come codice STP e documento di identità) e si esercitano a compilare autonomamente i moduli sulla privacy e sul triage.

Confronto conclusivo e valutazione (10 minuti): riflessione collettiva sulle emozioni e sulle difficoltà comunicative sperimentate durante il role-play. Al termine dell'incontro viene distribuita una «Guida tascabile visiva alle emergenze e ai servizi del quartiere», personalizzata con le annotazioni delle partecipanti e pensata come strumento permanente di autonomia quotidiana.

Ultimi 60 minuti – Job Club

L'ultima ora è espressamente riservata all'attivazione del capitale sociale collettivo e del sostegno reciproco del gruppo. Oltre ad affrontare direttamente i percorsi professionali, per esempio attraverso lo scambio di offerte di lavoro verificate e di esperienze dirette con specifiche realtà datoriali, funziona anche come una rete orizzontale più ampia. Le partecipanti utilizzano questo tempo per offrire e ricevere un aiuto concreto rispetto a difficoltà quotidiane, dall'orientamento tra procedure burocratiche e questioni logistiche alla condivisione di risorse e contatti della comunità, rafforzando sia la crescita professionale sia il benessere collettivo.

Modulo 3

Aspetti giuridici e culturali – abitare, diritti sul lavoro e sostegno istituzionale

Introduzione

Questo modulo risponde al bisogno delle partecipanti di comprendere meglio i quadri giuridici, amministrativi e relazionali che incidono sul lavoro, sull'abitazione e sull'accesso al sostegno istituzionale, e di sapersi orientare al loro interno. La co-progettazione ha messo in evidenza l'importanza di conoscere diritti e doveri, interpretare contratti e altri documenti essenziali, riconoscere situazioni potenzialmente irregolari e sapere quali servizi o percorsi istituzionali possano offrire sostegno.

La parte dedicata al lavoro si concentra quindi sulle condizioni lavorative e sui diritti contrattuali, sulla lettura dei documenti relativi all'occupazione, sui percorsi di

riconoscimento delle qualifiche ottenute all'estero e sulle differenti funzioni dei servizi amministrativi e di sostegno previdenziale e assistenziale. Questi elementi aiutano le partecipanti a valorizzare le competenze professionali già possedute e a muoversi con maggiore autonomia nelle procedure e nelle interazioni legate al lavoro.

La componente abitativa adotta lo stesso orientamento pratico per affrontare i contratti di locazione e i diritti delle persone inquiline. Le partecipanti esplorano la struttura dei contratti, gli obblighi della proprietà e delle persone inquiline e le modalità per riconoscere e affrontare richieste potenzialmente problematiche. In entrambi gli ambiti, l'attenzione si sposta dalla semplice ricezione delle informazioni alla capacità di utilizzarle: leggere documenti, individuare il servizio o la procedura pertinente, formulare domande informate e stabilire i passaggi successivi più appropriati.

Risultati attesi

- Migliore comprensione delle condizioni di lavoro, dei diritti contrattuali e dei principali documenti lavorativi, compresi i segnali di possibili irregolarità.
- Conoscenza più chiara dei percorsi di riconoscimento dei titoli e dei servizi amministrativi, previdenziali e assistenziali pertinenti.
- Comprensione pratica dei contratti di locazione, dei diritti e dei doveri delle persone inquiline e delle pratiche abitative potenzialmente irregolari.
- Maggiore capacità di individuare documenti, servizi e passaggi appropriati nelle procedure amministrative relative a lavoro, abitazione e prestazioni sociali.

Metodologia

- Analisi di casi studio
- Role-play
- Apprendimento basato su problemi
- Scambio tra pari
- Sessione di domande e risposte

- Job Club

Il modulo nella pratica²

Durata: 4 ore.

Dimensione del gruppo: si raccomanda un massimo di 20 partecipanti, per garantire tempo sufficiente alla partecipazione attiva, a un confronto significativo e all'approfondimento delle questioni emerse.

Ambiente: uno spazio aperto e flessibile, con sufficiente possibilità di riorganizzazione, dotato di sedie e tavoli mobili che possano essere disposti in cerchio per favorire la comunicazione orizzontale, oltre a pareti o pannelli su cui costruire diagrammi di flusso.

Blocco 1: Mercato del lavoro, contratti, qualifiche e sostegno previdenziale e assistenziale (90 minuti)

L'obiettivo è analizzare sistematicamente la normativa sul lavoro e le tutele sociali, trasformando disposizioni giuridiche complesse in strumenti concreti di autotutela e autonomia economica.

Attività 1 – Analisi dei contratti, prevenzione dello sfruttamento e servizi di sostegno: la persona che coordina propone un laboratorio di lettura e verifica di documenti giuridici autentici. L'analisi si concentra sui Contratti Collettivi Nazionali di Lavoro (CCNL) più diffusi tra le persone del gruppo destinatario o da loro richiesti. Lavorando in coppia su un modello standard di contratto bilingue (italiano/ucraino), le partecipanti individuano quattro elementi critici, tra cui livelli di inquadramento e corrispondenza con le mansioni effettive; orario settimanale e clausole sugli straordinari; retribuzione oraria minima; trattamento di fine rapporto. Gli elementi vengono evidenziati con colori diversi. Per affrontare il tema del lavoro non dichiarato, un caso studio esamina la situazione del «falso part-time» (contratto da 20 ore a fronte di 40 ore effettivamente lavorate). Le partecipanti analizzano anche una busta paga autentica, verificando la corrispondenza tra retribuzione netta e contributi previdenziali per riconoscere autonomamente eventuali irregolarità.

²I contenuti del Modulo 3, come illustrati nelle sezioni seguenti, sono piuttosto articolati ed estesi; pertanto, per renderne possibile la replicabilità, si consiglia di adattarli ai bisogni e alle capacità del gruppo. Occorre inoltre considerare che la realizzazione dell'intero modulo potrebbe richiedere più di 4 ore, data la presenza di termini e concetti di natura prevalentemente amministrativa.

L'attività si conclude presentando due servizi comunemente utilizzati che possono sostenere le persone lavoratrici quando le questioni occupazionali coinvolgono anche procedure fiscali, previdenziali o assistenziali. I CAF (Centri di Assistenza Fiscale), per esempio, offrono assistenza negli adempimenti fiscali e per l'ISEE, l'indicatore della situazione economica del nucleo familiare utilizzato in Italia per determinare l'accesso ad alcune prestazioni e ai servizi a tariffa agevolata. I Patronati offrono assistenza nelle procedure previdenziali e assistenziali, comprese le prestazioni di disoccupazione e l'accesso agli estratti contributivi. Le partecipanti conoscono così non soltanto i documenti, ma anche i principali canali di sostegno cui rivolgersi quando è necessaria ulteriore assistenza amministrativa.

Attività 2 - Riconoscimento delle qualifiche estere e prevenzione del declassamento professionale: questa fase prevede la costruzione di un diagramma di flusso delle procedure, utile per orientarsi tra i principali percorsi di valutazione e riconoscimento delle qualifiche conseguite all'estero. La panoramica distingue il riconoscimento accademico, comprese, ove pertinenti, le procedure che portano al rilascio di un corrispondente titolo italiano, storicamente indicate come «equipollenza», gestite dalle università e dalle istituzioni di istruzione superiore, dal riconoscimento professionale per settori regolamentati, come le professioni infermieristiche o l'insegnamento, di competenza dell'autorità individuata in base alla professione. La persona che coordina presenta una guida operativa al Centro di Informazione CIMEA e illustra il ruolo della Dichiarazione di Valore, un documento informativo rilasciato dall'autorità diplomatico-consolare italiana competente, che può essere utilizzato a supporto delle procedure ma non costituisce di per sé un riconoscimento. Nei casi in cui la documentazione sia mancante o insufficiente, viene presentato il Passaporto europeo delle qualifiche per le persone rifugiate (European Qualifications Passport for Refugees, EQPR) del Consiglio d'Europa: uno strumento internazionale che valuta gli elementi disponibili attraverso l'esame dei documenti e un colloquio strutturato, senza costituire un riconoscimento formale della qualifica.

Attività 3 - Simulazione di orientamento ai servizi basata su un problema: le partecipanti lavorano in coppia o in gruppo su una situazione realistica legata al lavoro, che richiede di individuare la questione principale, stabilire quale servizio o istituzione possa offrire sostegno e preparare informazioni e interazioni necessarie. Per esempio, possono esaminare il caso di una donna il cui contratto di lavoro a tempo determinato è giunto alla scadenza. La donna vuole capire se può avere diritto a un sostegno per la disoccupazione e quali passi debba compiere. Lavorando in

coppia, le partecipanti individuano innanzitutto il problema principale e il tipo di assistenza necessaria. Sulla base dei servizi presentati in precedenza, stabiliscono se sia più opportuno rivolgersi prima a un CAF o a un Patronato. Preparano poi le informazioni e le domande principali che la lavoratrice dovrebbe portare al servizio e simulano un primo colloquio con un'operatrice o un operatore del Patronato, spiegando la situazione e chiedendo indicazioni sulla NASpl, la prestazione di disoccupazione, e sui successivi adempimenti amministrativi.

L'attività si conclude ricostruendo il percorso essenziale che va dalla conclusione del contratto di lavoro alla domanda di NASpl e al successivo contatto con il Centro per l'Impiego (servizio pubblico per l'impiego).

Pausa di 30 minuti

Blocco 2: Orientarsi nell'accesso alla casa e diritti delle persone inquiline (60 minuti)

L'obiettivo è comprendere le procedure operative e le tutele giuridiche previste per il mercato locale delle locazioni dalla normativa nazionale.

Attività 1 – Analisi della normativa sulle locazioni: la persona che coordina guida il gruppo nell'esame della struttura delle forme contrattuali di locazione più comuni, confrontando i diversi tipi di contratto e le relative procedure di registrazione. Le partecipanti analizzano come un contratto non registrato sia giuridicamente nullo, privi la persona inquilina delle tutele legali e impedisca l'iscrizione della residenza anagrafica nel Comune. L'incontro illustra anche i parametri normativi del deposito cauzionale: per esempio, il limite legale massimo di tre mensilità di canone, la maturazione degli interessi legali e la necessità di modalità tracciabili di restituzione per prevenire frodi legate alla cauzione.

Attività 2 – Role-play su assertività e negoziazione: lavorando in piccoli gruppi, le partecipanti prendono parte a una simulazione interattiva basata su un episodio critico: la persona proprietaria rifiuta di registrare il contratto di locazione sostenendo che così entrambe le parti risparmierebbero sulle imposte; oppure pretende che la persona inquilina sostenga le spese di manutenzione straordinaria dell'edificio (come il rifacimento della facciata o del tetto), che per legge ricadono interamente sulla proprietà. I gruppi rispondono allo scenario usando schede bilingui di «frasi per rispondere», preparate in precedenza e contenenti riferimenti giuridici precisi (per esempio: «Ai sensi dell'articolo 2 della Legge italiana 431/98...») e richieste operative

chiare (per esempio: «Ho bisogno di una ricevuta del bonifico bancario tracciabile...»). L'esercizio rafforza la sicurezza linguistica e l'assertività giuridica nel definire i confini dei rapporti di locazione.

Ultimi 60 minuti – Job Club

L'ultima parte dell'incontro è espressamente riservata all'attivazione del capitale sociale collettivo e del sostegno reciproco del gruppo. Oltre ad affrontare i percorsi professionali, per esempio attraverso lo scambio di offerte di lavoro verificate e di esperienze dirette con specifiche realtà datoriali, funziona anche come una rete orizzontale più ampia. Le partecipanti utilizzano questo tempo per offrire e ricevere aiuto concreto rispetto a difficoltà quotidiane, dall'orientamento tra procedure burocratiche e questioni logistiche alla condivisione di risorse e contatti della comunità, rafforzando sia la crescita professionale sia il benessere collettivo.

Modulo 4

Club di conversazione in italiano

Introduzione

Il modulo risponde direttamente ai bisogni pratici e sociali espressi dalle partecipanti durante la co-progettazione, riconoscendo che l'esercizio della lingua riguarda sia la capacità di orientarsi concretamente sia la costruzione di relazioni nella vita quotidiana. La lingua è infatti uno strumento fondamentale per gestire le procedure amministrative ordinarie, ma anche un ponte per creare legami, parlare con il personale insegnante delle scuole e interagire con le persone del vicinato.

Per sostenere entrambe le dimensioni, il modulo crea uno spazio di sicurezza comunicativa, in cui la lingua viene praticata come strumento flessibile per scambiare informazioni in modo efficace e comprendersi reciprocamente. Affrontando sia situazioni amministrative funzionali sia dialoghi sociali informali, l'incontro rafforza nelle donne la sicurezza necessaria a chiarire sul momento eventuali malintesi, orientarsi autonomamente tra i servizi e coltivare attivamente le proprie relazioni personali e comunitarie sul territorio.

Risultati attesi

- Acquisizione di un vocabolario di espressioni locali, utili e pronte all'uso, per avviare e gestire autonomamente richieste pratiche.

- Capacità di formulare domande mirate per raccogliere e verificare informazioni su orari di apertura dei servizi locali, calendari e modalità di prenotazione.
- Maggiore sicurezza comunicativa e minore esitazione nelle interazioni ordinarie faccia a faccia e nelle situazioni di risoluzione di problemi nel quartiere.

Metodologia

- Apprendimento linguistico funzionale e basato su compiti
- Attività con informazioni distribuite e risoluzione di problemi
- Role-play
- Apprendimento tra pari
- Job Club

Il modulo nella pratica

Durata: 4 ore.

Dimensione del gruppo: si raccomanda un massimo di 20 partecipanti, per garantire tempo sufficiente alla partecipazione attiva, a un confronto significativo e all'approfondimento delle questioni emerse.

Ambiente: uno spazio aperto e flessibile, con sedie mobili facilmente disponibili a coppie una di fronte all'altra o in piccoli cerchi, evitando una configurazione gerarchica rivolta verso una posizione frontale.

Primi 30 minuti – Pratiche di grounding e rilassamento

L'incontro si apre con uno spazio dedicato alla distensione e alla riduzione dello stress, attraverso il movimento corporeo e gli esercizi di grounding ambientale. Questa routine favorisce il passaggio fuori dallo stato di tensione legato alle pressioni quotidiane, sostiene il benessere corporeo e garantisce continuità alla struttura dell'intero percorso di training.

Blocco 1: Vocabolario ad alta utilità e interazioni di prima necessità (60 minuti)

L'obiettivo è padroneggiare espressioni funzionali immediatamente utilizzabili e gestire attivamente le informazioni mancanti, dando priorità all'efficacia comunicativa e alla trasmissione dei dati rispetto alla perfezione sintattica.

Attività 1 – Laboratorio di associazione di espressioni lessicali: la persona che coordina propone un esercizio pratico di sostegno graduale all'apprendimento, che evita le esercitazioni grammaticali astratte per concentrarsi su espressioni pronte all'uso capaci di risolvere problemi immediati. Lavorando in coppie, le partecipanti ricevono schede con illustrazioni di esigenze quotidiane importanti, come una tubatura dell'acqua rotta, un imminente incontro a scuola o una prescrizione medica. Devono associare queste immagini a strisce di carta con frasi italiane utili ad avviare una richiesta (per esempio: «Avrei bisogno di un aiuto per...», «Mi potrebbe indicare dove trovare...?»). Le partecipanti associano bisogni e frasi e si esercitano a leggere ad alta voce le espressioni complete alla propria compagna, consolidando la pronuncia corretta in un contesto concreto.

Attività 2 – Compiti logistici basati sullo scambio di informazioni mancanti: il gruppo passa a un'attività interattiva simile a un gioco, costruita su una differenza sistematica nelle informazioni disponibili, in cui è necessario comunicare oralmente per risolvere un problema pratico. In ogni coppia, la partecipante A riceve un calendario settimanale compilato di un centro comunitario locale, con date e orari specifici per la distribuzione di vestiti, i corsi di lingua o gli sportelli di accoglienza. La partecipante B ha una copia identica del calendario, ma completamente vuota. Con domande semplici e dirette (per esempio: «Quando c'è il corso?», «A che ora aprono?»), la partecipante B deve intervistare la compagna per completare il calendario, mentre la partecipante A si esercita a individuare e comunicare i dettagli con precisione. L'attività riproduce una comunicazione reale: crea la necessità concreta e funzionale di collaborare e parlare per colmare una differenza di informazioni, concentrando l'attenzione sul raggiungimento di un risultato pratico anziché sul timore di essere giudicate.

Pausa di 30 minuti

Blocco 2: Scene collaborative ed espressioni per stare in conversazione (60 minuti)

L'obiettivo è sviluppare assertività comunicativa mediante la preparazione collaborativa di dialoghi e simulazioni di role-play ludiche.

Attività 1 - Teatro cooperativo e scenette quotidiane: le partecipanti si suddividono in piccoli gruppi di 3 o 4 persone per costruire insieme brevi scene di vita quotidiana. Ogni gruppo riceve una busta contenente una situazione realistica del quartiere con parole chiave visive obbligatorie o elementi di difficoltà: spiegare il sintomo improvviso di un bambino o una bambina e chiedere il dosaggio di un farmaco in farmacia; comunicare a una persona insegnante un'assenza scolastica e chiedere l'elenco del materiale necessario; telefonare alla proprietà di casa perché l'acqua calda non funziona. I gruppi hanno 20 minuti per co-costruire e abbozzare un copione breve e semplice in italiano, aiutandosi reciprocamente con il lessico. Nel frattempo, la persona che coordina si muove nella stanza esclusivamente come «dizionario vivente», intervenendo solo su richiesta. Questa preparazione collaborativa offre una protezione importante rispetto all'improvvisazione immediata, potenzialmente stressante. Ogni gruppo interpreta poi una scena di 5 minuti in un'atmosfera di sostegno, condividendo la responsabilità comunicativa, riconoscendo le competenze collettive e riducendo la pressione individuale legata alla prestazione.

Attività 2 - Mantenere viva la conversazione: partendo dalle scene elaborate nell'attività precedente, la persona che coordina presenta alcune espressioni quotidiane utili per prendere tempo, chiedere chiarimenti o riformulare quando non viene subito in mente la parola giusta, come «Allora...», «Fammi pensare...», «Può ripetere?», «Come posso dire...?» oppure «Volevo dire...». Le partecipanti ripropongono quindi una breve parte della scena precedente senza affidarsi al copione scritto. Ogni ripetizione introduce un piccolo imprevisto, per esempio una domanda aggiuntiva, una richiesta di chiarimento o una lieve modifica della situazione, che richiede di adattare la risposta e di utilizzare le espressioni appena introdotte per proseguire lo scambio. Ruoli e difficoltà vengono alternati, affinché le partecipanti possano sperimentare strategie conversazionali differenti. Queste brevi ripetizioni rendono l'incontro più leggero e dinamico e incoraggiano a sperimentare segnali di esitazione, strategie di riparazione comunicativa e modalità di riformulazione.

Ultimi 60 minuti - Job Club

L'ultima ora è espressamente riservata all'attivazione del capitale sociale collettivo e del sostegno reciproco del gruppo. Oltre ad affrontare direttamente i percorsi professionali, per esempio attraverso lo scambio di offerte di lavoro verificate e di esperienze dirette con specifiche realtà datoriali, funziona anche come una rete orizzontale più ampia. Le partecipanti utilizzano questo tempo per offrire e ricevere un aiuto concreto rispetto a difficoltà quotidiane, dall'orientamento tra procedure

burocratiche e questioni logistiche alla condivisione di risorse e contatti della comunità, rafforzando sia la crescita professionale sia il benessere collettivo.

Modulo 5: Appartenere e immaginare il futuro

Introduzione

Quest'ultimo modulo risponde all'interesse esplicito delle partecipanti, manifestato durante la co-progettazione, a esplorare insieme il territorio locale. I moduli precedenti sostengono soprattutto le partecipanti nell'affrontare aspetti pratici della vita quotidiana, come l'accesso ai servizi, la conoscenza dei diritti e la comunicazione in italiano. L'incontro conclusivo affronta una dimensione complementare: conoscere meglio il contesto sociale e culturale in cui vivono e rafforzare i legami con la comunità locale. Familiarizzare con la storia, i riferimenti culturali, gli spazi comunitari e le reti sociali del territorio può aiutare le partecipanti a comprenderne meglio il contesto, individuare occasioni di relazione e partecipazione e sviluppare un senso di appartenenza più forte. Al tempo stesso, il modulo sposta l'attenzione dalle risorse a disposizione delle partecipanti alle competenze, alle esperienze e alle relazioni che sono loro stesse a portare nel contesto locale.

Essendo il modulo conclusivo, offre anche uno spazio per guardare oltre i bisogni immediati e collegare queste risorse personali e collettive alle aspirazioni future. L'attenzione passa quindi dalla maggiore familiarità con il territorio al riconoscimento delle proprie risorse all'interno di esso e, infine, all'individuazione di possibili direzioni e di passi pratici per il futuro.

Nell'esperienza realizzata a Palermo, questo approccio si è tradotto in un incontro sul campo a Borgo di Dio, a Trappeto, un luogo legato all'opera di Danilo Dolci e alla storia sociale del territorio. Conoscerne la storia ha consentito alle partecipanti di approfondire il contesto locale entrando in contatto con un'esperienza concreta di

organizzazione comunitaria e azione collettiva. Questa vicenda ha offerto anche una base significativa per riflettere su come competenze, relazioni e risorse condivise possano contribuire alla vita della comunità, creando un collegamento diretto con le successive attività di mappatura delle risorse e di riflessione sul futuro.

Risultati attesi

- Maggiore conoscenza del territorio locale, della sua storia sociale e culturale, degli spazi comunitari, delle organizzazioni e delle reti presenti.
- Maggiore consapevolezza dei punti di forza individuali e collettivi e delle possibilità di metterli in relazione con risorse e opportunità locali.
- Rafforzamento della capacità di riflettere sui propri obiettivi personali, sociali e professionali futuri e di individuare passi successivi realistici.

Metodologia

- Apprendimento contestualizzato e sul territorio
- Apprendimento partecipativo e dialogico
- Mappatura collettiva delle risorse
- Riflessione orientata ai punti di forza e al futuro

Il modulo nella pratica

Durata: 4 ore

Dimensione del gruppo: si raccomanda un massimo di 20 partecipanti, per garantire tempo sufficiente alla partecipazione attiva, a un confronto significativo e all'approfondimento delle questioni emerse.

Ambiente: un luogo del territorio con valore storico, culturale o comunitario, che consenta alle partecipanti di conoscerlo meglio attraverso la sua storia, i riferimenti culturali, le esperienze sociali e le risorse attuali, rafforzando al tempo stesso il senso di orientamento e appartenenza. A Palermo l'incontro si è svolto a Borgo di Dio, a Trappeto, il cui legame con Danilo Dolci e con la storia sociale locale ha offerto un'occasione concreta per scoprire l'area, conoscere un'esperienza comunitaria

significativa e riflettere su come le persone possano costruire relazioni e partecipare alla vita del territorio.

Primi 30 minuti – Pratiche di grounding e rilassamento

L'incontro si apre con uno spazio dedicato alla distensione e alla riduzione dello stress, attraverso il movimento corporeo e gli esercizi di grounding ambientale. Questa routine favorisce il passaggio fuori dallo stato di tensione legato alle pressioni quotidiane, sostiene il benessere corporeo e garantisce continuità alla struttura dell'intero percorso di training.

Blocco 1: Esplorare il luogo, la storia e la comunità (90 minuti)

L'obiettivo è rafforzare la familiarità con il contesto locale, partendo da un luogo significativo per esplorare la storia, i riferimenti culturali, le esperienze comunitarie e le risorse attuali del territorio.

Attività 1 – Esplorazione del luogo: le partecipanti visitano il sito scelto e ne conoscono gli elementi storici principali, il significato culturale e i legami con il territorio circostante. È un'occasione per acquisire maggiore familiarità con il contesto locale e punti di riferimento storici e culturali connessi al luogo in cui vivono. Le caratteristiche del sito offrono, al contempo, uno spunto per riflettere. Nell'esperienza di Palermo, Borgo di Dio viene esplorato non soltanto come luogo legato a Danilo Dolci e alla storia sociale di Trappeto, ma anche come esempio di iniziativa comunitaria. La sua storia apre interrogativi su come le persone rispondano collettivamente ai bisogni locali, riconoscano e attivino competenze e risorse già presenti e creino opportunità attraverso la cooperazione.

Attività 2 – Dalla storia del luogo al territorio di oggi: dopo l'esplorazione, le partecipanti si riuniscono in cerchio per un dialogo facilitato. Partendo dalla storia e dall'esperienza comunitaria conosciute durante la visita, la persona che coordina invita il gruppo a riflettere su come si costruiscano legami, sostegno reciproco e opportunità in un territorio e su che cosa questo possa significare nel contesto in cui le partecipanti vivono oggi. La conversazione passa quindi dall'esempio storico al contesto locale attuale: le partecipanti individuano organizzazioni, spazi culturali e comunitari, reti informali e altri luoghi in cui possono svilupparsi relazioni, partecipazione e sostegno. I contributi possono essere raccolti visivamente su una mappa o su un pannello condiviso, collegando l'esperienza del luogo al panorama sociale e comunitario con cui le partecipanti entrano in contatto nella vita quotidiana.

Pausa di 30 minuti

Blocco 2: Dalle risorse collettive ai percorsi futuri (90 minuti)

L'obiettivo è riconoscere le competenze, le esperienze e le forme di sostegno reciproco già presenti nel gruppo e collegare queste risorse alle aspirazioni future personali, sociali e professionali.

Attività 1 – Mappatura collettiva delle risorse: proseguendo la riflessione avviata nel blocco precedente, le partecipanti rivolgono l'attenzione alle risorse che esse stesse portano nel territorio. Attraverso una mappatura visiva, il gruppo individua competenze e conoscenze acquisite nelle precedenti esperienze lavorative e formative, capacità pratiche e relazionali sviluppate nella vita quotidiana e nel nuovo contesto di vita, e risorse generate dallo scambio tra pari e dal sostegno reciproco all'interno del gruppo. Questi elementi vengono riuniti in una mappa collettiva e discussi in relazione ai settori sociali, alle organizzazioni e alle risorse comunitarie esplorate durante l'incontro. L'attività rende visibili sia i punti di forza individuali sia le risorse attivabili attraverso le relazioni e la cooperazione, creando un ponte tra le capacità già possedute dalle partecipanti e le possibilità offerte dal contesto locale.

Attività 2 – Immaginare il futuro e individuare i passi successivi: l'attenzione si sposta dal riconoscimento delle risorse esistenti alla riflessione su come queste possano sostenere i percorsi futuri delle partecipanti. Quando il luogo lo consente, una breve passeggiata o un cambio di spazio segnano il passaggio dal confronto collettivo alla riflessione individuale. Nell'esperienza di Palermo, le partecipanti hanno utilizzato gli spazi esterni di Borgo di Dio, affacciati sul paesaggio circostante. Le partecipanti scrivono quindi una «Lettera a me stessa nel futuro», riflettendo su dove vorrebbero essere nei successivi 12-24 mesi rispetto agli ambiti per loro significativi. La riflessione assume poi una dimensione pratica: le partecipanti sono invitate a individuare passi concreti che possano avvicinarle alle proprie aspirazioni, facendo riferimento, ove pertinente, alle competenze, alle relazioni e alle risorse territoriali individuate durante l'incontro. L'esercizio conclude il modulo collegando quanto le partecipanti hanno scoperto del territorio, riconosciuto in se stesse e nel gruppo e immaginato per il proprio futuro.

Allegato 1

Applicazione dell'RMA

Nota introduttiva

Il presente allegato riguarda l'impiego dell'Approccio Maieutico Reciproco (RMA) durante la fase partecipativa di co-progettazione che ha preceduto il programma di training. I laboratori RMA sono stati utilizzati per esplorare le esperienze, i bisogni e le priorità delle partecipanti e orientare la successiva definizione dei contenuti e della struttura del training. Le raccomandazioni pratiche riportate di seguito si riferiscono pertanto esclusivamente all'organizzazione e alla facilitazione di questi specifici laboratori RMA; non riguardano la durata né l'organizzazione dei moduli di training presentati nelle sezioni precedenti.

Pur essendo un processo aperto, l'applicazione dell'RMA si fonda su principi specifici e presenta, come lo definiva Danilo Dolci, un «certo formalismo», necessario per strutturare il processo, garantirne il funzionamento e rispettarne i principi fondamentali.

PRESUPPOSTI

- Ogni persona è soggetto di conoscenza, anzitutto perché porta con sé esperienze di vita uniche.
- La conoscenza, la costruzione di significati e le azioni vengono co-costruite attraverso il dialogo orizzontale, la ricerca e la validazione reciproca. Non sono ammesse gerarchie del sapere né classificazioni basate su stereotipi; ogni contributo individuale può modificare la direzione del gruppo.
- Si pratica una comunicazione nonviolenta, fondata sull'apertura, sull'assenza di giudizio e sull'ascolto profondo.
- Il collegamento con questioni e bisogni concreti è essenziale per comprendere la realtà vissuta dalle partecipanti e orientare il lavoro verso l'azione.

ACCORGIMENTI ORGANIZZATIVI

- Disposizione in cerchio: per favorire l'orizzontalità e la responsabilità collettiva nella partecipazione, tutte le persone si siedono in cerchio.
- Dimensione del gruppo: è preferibile non superare le 20 persone, affinché ciascuna abbia l'opportunità di contribuire.
- Ciclo di laboratori: anziché organizzare un solo laboratorio, se ne dovrebbero realizzare almeno due, per favorire innanzitutto la costruzione di relazioni tra le partecipanti e creare un ambiente sicuro, accogliente e privo di giudizio.
- Durata: idealmente gli incontri non dovrebbero superare le 3 ore.
- Ruolo di chi coordina: ogni incontro deve prevedere una persona che coordini e sostenga il dialogo. Questa figura non è una leader e non influenza la conversazione con le proprie opinioni; sostiene invece un dialogo equo, rilevando eventuali squilibri nella partecipazione, favorendo l'orientamento della discussione verso aspetti concreti e prendendo appunti dettagliati per mettere in relazione i diversi interventi.

IL LABORATORIO

Prima

Oltre alla preparazione dello spazio fisico, tutte le persone partecipanti devono conoscere e contribuire a decidere il tema da affrontare.

La persona che coordina deve quindi formulare una «buona domanda»:

- Aperta: non può ricevere una semplice risposta affermativa o negativa; invita a raccontare, riflettere ed esplorare (per esempio, invece di «La pace è importante?», chiedere «Che cosa significa per te la pace, sulla base delle tue esperienze?»).
- Precisa: si concentra su un aspetto specifico dell'esperienza, anziché essere vaga (per esempio, invece di «Che cosa pensi della società?», chiedere «Che cosa vorresti cambiare del luogo in cui vivi?»).
- Generativa: non cerca una risposta unica, ma suscita ulteriori domande e approfondimenti.

- Radicata nell'esperienza: nasce dalle esperienze concrete vissute dalle persone (per esempio, «In quale occasione ti sei sentita davvero ascoltata?»).
- Semplice: evita un linguaggio complicato o tecnico e utilizza parole accessibili.

Durante

Nel primo incontro le partecipanti imparano a conoscersi. Si presentano e, se lo desiderano, condividono qualcosa di personale per costruire relazioni; una domanda iniziale capace di coinvolgere potrebbe essere, per esempio: «Qual è il tuo sogno?».

Successivamente, la persona che coordina pone la prima domanda e ciascuna è invitata a condividere il proprio punto di vista, la propria esperienza o un'idea sul tema. Da quel momento la discussione segue un percorso aperto e le partecipanti segnalano quando desiderano intervenire o aggiungere qualcosa. La persona che coordina resta attenta a garantire che tutte abbiano le condizioni e il tempo necessari per esprimersi.

Tutte le partecipanti sono invitate ad assumersi la responsabilità del processo intervenendo e a fondare i propri contributi su esperienze personali e punti di vista concretamente motivati, poiché si tratta di una ricerca collettiva che esplora prospettive differenti. Con il procedere della conversazione, vengono co-costruite nuove domande e individuati collegamenti tra prospettive, idee e soluzioni diverse, fino a giungere a una conclusione.

Conclusione

Ogni laboratorio dovrebbe concludersi con una sintesi di quanto emerso durante l'incontro, proposta dalla persona che coordina. Tale sintesi rimane aperta alla validazione delle partecipanti. Seguendo lo stesso approccio collaborativo, la persona che coordina formula quindi le conclusioni e suggerisce possibili direzioni di ricerca emerse per l'incontro successivo.

Nel laboratorio conclusivo dell'intero ciclo è essenziale chiedere alle partecipanti di valutare l'esperienza: come si è svolta, che cosa ritengono di avere appreso e quali conseguenze o effetti avrà sulla loro vita.



HumanityHub

Where Cultural Inclusion Meets Economic Empowerment



GOVERNMENT OF THE REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs



RCT
Zagreb



ACTGRUPA



CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI

Social
Innovation 
Initiative



Co-funded by
the European Union

ESF+ Social Innovation +

Project is co-financed by the Government Office for Cooperation with NGOs

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Social Fund Agency. Neither the European Union nor the Granting Authority can be held responsible for them.

ESF-SI-2024-UA-01-0023