

SCHEDA DESCRITTIVA DEL PROGETTO

TITOLO	Scrivo di Consapevolezza
FINALITÀ	Promozione della consapevolezza di sé, delle proprie emozioni e del proprio modo di stare in relazione. La scrittura come strumento introspettivo e di elaborazione cognitiva delle emozioni e dei propri vissuti. Foocus sulle risorse. Avviare e mettere in atto processi creativi con lo scopo di promuovere benessere. Energizzare lo Stato dell'Io Bambino (analito transazionale) per accedere al mondo emotivo ed utilizzare gli strumenti del colloquio per analizzare tali contenuti ed attivare risposte e risorse dello Stato dell'Io Adulto. Esplorare nuove opzioni attraverso lo strumento della scrittura. Prendere consapevolezza delle emozioni in circolo e darsi il permesso di sentirle, scriverle e verbalizzarle.
RICERCA E ANALISI	La Scrittura Consapevole, inserita nelle cornici teoriche e pratiche dell'Analisi Transazionale e della psicologia, rappresenta una risorsa complementare al lavoro interiore. Lo strumento della scrittura dà accesso a parti interiori, profonde, talvolta celate, di sé e ne permette l'espressione, agevolandola attraverso la distanza critica che si crea, inevitabilmente, durante il processo di scrittura. Con l'utilizzo di esercizi personalizzati, adeguati al contesto ed alla persona che li usa, è possibile aprire prospettive interessanti sui suoi contenuti interiori, sulle sue azioni, sui suoi pensieri e sulle sue emozioni. La scrittura può rendere espliciti, infatti, i processi interni, favorendo la presa di consapevolezza da parte della persona che la utilizza come strumento introspettivo. Il contenimento del colloquio (set e setting) garantisce una buona cornice teorica e protettiva da parte del professionista che conduce gli incontri. L'Analisi Transazionale fornisce strumenti utili a condurre il colloquio, accogliere con empatia e struttura i contenuti che emergono dagli scritti prodotti, mantenere il focus del lavoro sul qui ed ora, così che possa svolgersi un processo di empowerment. Nell'esperienza di conduzione di incontri individuali e/o di gruppo di scrittura consapevole, la scrittura diviene strumento e chiave di accesso ai contenuti utili alla persona che la utilizza, anche quando scrivere, di per sé, è un'azione che spaventa. Il pregiudizio di <i>"non saper scrivere"</i> si rivela, la maggior parte delle volte, non vero, in quanto l'obiettivo della scrittura consapevole resta distante e separato dal <i>"saper scrivere bene"</i>. Resta, invece, fedele allo scopo di strumento di accesso alla propria interiorità, in qualsivoglia forma, sia anche questa non corretta dal punto di vista sintattico.
OBIETTIVI	Colloqui individuali e/o di gruppo. Utilizzo degli strumenti della scrittura e di conduzione di colloqui individuali/di gruppo con riferimento al modello Analitico Transazionale. Promuovere benessere, empowerment e consapevolezza. Sviluppare un iter strutturato, corredato di esercizi standard ma anche dotato di flessibilità, che consenta la libertà, in una cornice strutturata, di adeguare gli esercizi di scrittura e le riflessioni che ne derivano alle esigenze ed agli obiettivi specifici di ogni persona e/o di ogni gruppo. Favorire uno spazio di riflessione individuale ai partecipanti ai gruppi di scrittura consapevole. Fornire alle persone strumenti utili per il loro benessere in modo da incrementare e promuovere la loro autonomia. Assicurare l'aggiornamento, la formazione e la supervisione del professionista per garantire professionalità e competenza, oltre ad assicurare la protezione e la capacità di saper distinguere l'eventuale necessità di un intervento diverso, più profondo, accompagnando la persona ad intraprendere un percorso con il professionista più adeguato. <i>«Primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare.»</i> <i>«In primo luogo non fare del male, come seconda cosa agisci in sicurezza, infine favorisci la guarigione.»</i>

TARGET	Ogni persona interessata ad intraprendere un processo di consapevolezza di sé. Persone che vogliono sperimentare la scrittura come metodo di introspezione. Gruppi eterogenei di persone che partecipano ad incontri con temi scelti e, quindi, comuni a tutto il gruppo. Gruppi omogenei di persone, che partecipano ad incontri con temi scelti ed obiettivi specifici di gruppo. Persone singole che scelgono incontri individuali con focus su un tema specifico, sul quale si svilupperà un percorso personalizzato alle esigenze ed agli obiettivi esplicitati e condivisi. Persone singole che partecipano ad un gruppo e vogliono approfondire tematiche individualmente.
STRATEGIA	GRUPPI: i percorsi di gruppo prevedono 10 incontri. Ogni percorso ha un focus su una specifica tematica ed è strutturato in dieci diversi esercizi di scrittura consapevole che possono prevedere diverse modalità. Basi imprescindibili sono il non giudizio (di sé e degli altri), feedback positivi, agevolare lo scambio empatico tra i componenti del gruppo, favorire l'evoluzione ed il benessere di ogni partecipante, anche attraverso i contributi degli altri membri del gruppo. INDIVIDUALE: il percorso individuale prevede 12 incontri, da concordare con un contratto esplicito e condiviso. Ogni percorso può terminare, in esplicito accordo, prima dei dodici incontri, a seconda delle necessità della persona ed in base al raggiungimento del suo o dei suoi obiettivi. La persona arriva con una tematica su cui vuole lavorare ed il percorso individuale si sviluppa in modo aderente e rispettoso alle sue richieste e necessità.
AZIONI	GRUPPI: ogni incontro di gruppo ha la durata di due ore che vengono così strutturare: • Presentazioni dei partecipanti/Come ci si sente • Condivisione da parte del professionista dell'esercizio input di scrittura e condivisione delle modalità di svolgimento • Circa venti minuti di scrittura individuale e svolgimento dell'esercizio • Si torna in gruppo e ci si chiede com'è stato fare l'esercizio (focus sulle emozioni) • Condivisione: lettura al gruppo degli scritti individuali (chi vuole legge, chi non vuole può non leggere) • Scambi tra la persona che ha letto e condiviso ed il professionista (feedback e focalizzazione delle tematiche emerse) • Feedback tra i membri del gruppo • Continuo focus sulle emozioni presenti ed in circolo in ogni momento • Chiusura e saluti INDIVIDUALE: il percorso individuale prevede 12 incontri della durata di 1 ora, ogni settimana o ogni 15 giorni, strutturati in un contratto esplicito e condiviso: • la persona richiede il percorso individuale • primo colloquio di conoscenza ed esplorazione del tema su cui la persona vuole lavorare • il professionista pensa e struttura ad un iter per la persona • il percorso e gli esercizi di scrittura si sviluppano in modo flessibile in base alle necessità che emergono durante i colloqui • il percorso si conclude quando l'obiettivo o gli obiettivi decisi in fase contrattuale sono raggiunti, con un colloquio di chiusura e feedback
MONITORAGGIO	Il professionista si impegna a partecipare ad incontri periodici e continui di supervisione al fine di monitorare il suo lavoro, migliorarlo ed incrementare le sue conoscenze e le sue potenzialità. Il professionista rimane in formazione ed aggiornamento costante. Il professionista si impegna a rispettare il Codice Etico e Deontologico.