



8. Allegati

Attività 1

Nome dell'attività	Caro diario... oggi mi sento resiliente
Argomento coperto	Costruire la resilienza attraverso il journaling
Risultati di apprendimento e competenze che possono essere acquisite	• Praticare l'autoconsapevolezza e la gentilezza di sé • Promuovere una visione più riconoscente e positiva della vita • Regolazione emotiva • Promuovere atti di gentilezza quotidiani come un modo per aumentare le connessioni sociali e il benessere
Durata	20 min al giorno per almeno 2 settimane. L'attività può essere mantenuta indefinitamente
Tipo di metodo	Attività di autoriflessione individuale
Materiali richiesti	• Penna • Diario o taccuino
Impostazione dell'apprendimento e descrizione dell'attività	Il formatore proporrà ai partecipanti questa attività di journaling. L'obiettivo dell'attività di journaling è quello di promuovere una visione più positiva, grata e fiduciosa della vita. Per raggiungere questo obiettivo, ogni partecipante dovrebbe scrivere ogni giorno per almeno due settimane e rispondere alle seguenti domande: 1. Come ti sei sentito oggi? Sii onesto e pratica la comunicazione emotiva. Le brutte giornate sono importanti per l'auto-sviluppo. 2. Scrivi se sei grato per oggi.





	3. Qual è stato il tuo atto quotidiano di gentilezza? Come ti fa sentire dopo? 4. Nomina un'attività fisica che hai fatto oggi (fare la spesa, una passeggiata nel parco, andare in giardino. tutto conta) 5. Imposta un piccolo obiettivo per il domani e sforzarsi di raggiungerlo (fare il letto, svegliarsi presto, leggere 5 pagine di un libro, ecc.)
Valutazione/riflessione dell'attività	Autoriflessione su: • Miglioramento dell'umore: • Le abitudini cambiano (più gentili e comprensibili verso gli altri) • Vicinanza dei gruppi sociali
Materiali necessari	La riflessione può anche essere scritta sulla rivista dopo il periodo di 2 settimane o condivisa come gruppo.

