Attività 3

|  |  |
| --- | --- |
| Nome dell'attività | Resilienza ramificata |
| Argomento coperto | Costruire la resilienza climatica riconoscendo i nostri punti di forza e gli aspetti positivi nella vita. |
| Risultati di apprendimento e competenze che possono essere acquisite | * Promuovere l'autoconsapevolezza
* Promuovere l'amore per se stessi
* Promuovere l'autoriflessione
* Promuovere la gratitudine
 |
| Durata | 1 ora |
| Tipo di metodo | Attività individuale |
| Materiali richiesti | * Carta A5
* Fogli in feltro — quelli colorati sono preferibili
* Istruzioni: [https://www.canva.com/design/DAF4Qy5oXf0/PdCg](https://www.canva.com/design/DAF4Qy5oXf0/PdCgke7lhOPFDZiv_1JueA/edit?utm_content=DAF4Qy5oXf0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton) [ke7lhOPFDZiv\_1JueA/edit?utm\_content=DAF4Qy5o](https://www.canva.com/design/DAF4Qy5oXf0/PdCgke7lhOPFDZiv_1JueA/edit?utm_content=DAF4Qy5oXf0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton) [Xf0&utm\_campaign=designshare&utm\_medium=lin](https://www.canva.com/design/DAF4Qy5oXf0/PdCgke7lhOPFDZiv_1JueA/edit?utm_content=DAF4Qy5oXf0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[k2&utm\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAF4Qy5oXf0/PdCgke7lhOPFDZiv_1JueA/edit?utm_content=DAF4Qy5oXf0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton) |
| Impostazione dell'apprendime nto e descrizione dell'attività | 1. In questa attività, ogni partecipante disegna il suo "Albero della resilienza". L'obiettivo è riconoscere la fortuna che abbiamo e accettare meglio il problema del cambiamento climatico.
2. Ogni partecipante disegna un albero in cui ogni componente rappresenta:
	* Tronco — i valori individuali, i punti di forza, le abilità
	* Terra — rappresentano la tua vita attuale: dove vivi, la routine quotidiana, il tuo lavoro e le tue attività
	* Radici — cose che ti rendono forte: patrimonio culturale, famiglia, amici, luoghi, pratiche e credenze
	* Rami — Speranze, sogni e desideri
	* Foglie — persone importanti nella tua vita
	* Fiori — Regali che porti agli altri
	* Frutta — regali che ti sono stati dati.
 |



|  |  |
| --- | --- |
|  | 3. Dopo aver completato l'albero, ogni partecipante dovrebbe riflettere e condividere i propri risultati e sentimenti verso l'attività. |
| Valutazione/rifl essione dell'attività | Auto-riflessione sulla quantità di strumenti che ciascuno ha (ogni parola scritta è uno strumento!). Al partecipante può essere chiesto:* Ti senti grato per tutto ciò che hai scritto?
* Ti senti più capace e meglio supportato dopo questo esercizio?
 |
| Materiali necessari | N/A |