



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/PdCgke7lhOPFDZiv_1JueA/edit?utm_content=DAF4Qy5oXf0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
Impostazione dell'apprendimento 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/riflessione 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

