

11

SEZIONE

**Cura di se stessi e
benessere sul lavoro**

11.1 Introduzione

Un Peer Support Agent aiuta le persone homeless, spinto da un genuino desiderio di essere un accompagnatore di suoi pari nel loro cammino verso la piena indipendenza e responsabilità per la propria vita. Questo importante compito richiede che un Peer Support Agent sia in buona forma e serva come esempio di una persona che sa come prendersi cura di se stessa. Non è un compito semplice, dato che la maggior parte di noi oggi vive in freneticamente e in uno stress costante, che spesso ci porta al crollo e all'esaurimento, e ci espone alle malattie della civiltà, come l'ipertensione o il diabete.

Questa unità ha l'obiettivo di fornire ai futuri Peer Support Agent le conoscenze di base e gli strumenti pratici da applicare nella vita di tutti i giorni per quanto riguarda la cura di sé e il benessere sul lavoro.

11.2 Obiettivi Formativi

- Suscitare il bisogno di prendersi cura di se stessi
- Analizzare le aree della vita in cui le persone operano quotidianamente
- Acquisire strumenti per conoscersi meglio
- Conoscere metodi e pratiche per prendersi cura di sé quotidianamente

11.3 Piano della lezione

DURATA

3 h

MATERIALI

- Manuale JCS
- Carta, penne, pennarelli
- Case scenario
- Lavagna



APRIRE LA SESSIONE (PROCEDURA)

- Introdurre i partecipanti ai vantaggi più importanti del prendersi cura di sé sul lavoro e nella vita privata. Spiegare gli elementi di base della cura di sé.

CONTENUTI CONCETTUALI

Unità 12: Cura di sé e benessere sul lavoro, ATL Curriculum Trainer

ATTIVITÀ 1	Cosa è la cura di sé?
DURATA	20 min.
MATERIALI	Manuale JCS, penne
RIFERIMENTO DISPENSE/ FOGLIO DI LAVORO	Foglio di lavoro 1/ Unità 11
PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	<p>I partecipanti ricevono un foglio di lavoro sul quale devono scrivere tutte le parole, i pensieri e le situazioni che associano alla cura di se stessi.</p> <p>Dopo aver completato l'attività, il formatore discute l'attività utilizzando le seguenti domande che riassumono l'esercizio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ci sono parole che hanno sorpreso qualcuno? 2. Cosa significa prendersi cura di te stesso? 3. Come ci prendiamo cura di noi stessi ogni giorno? 4. Quello che stai facendo è abbastanza? <p>Quindi il formatore discute le forme quotidiane più semplici di cura di sé con la divisione in tre sfere fondamentali del funzionamento umano:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sfera fisica: sonno, riposo, cibo, esercizio fisico, cura del corpo; 2. Sfera mentale: comprensione di se stessi, dei propri bisogni ed emozioni, contatto con la famiglia e gli amici; 3. Ambito spirituale: contatto con Dio o/e la natura, meditazione/preghiera.

ATTIVITÀ 2	Prendersi cura di sé è conoscersi e accettarsi
DURATA	40 min
MATERIALI	Manuale JCS Manual, penne
RIFERIMENTO DISPENSE/ FOGLIO DI LAVORO	Foglio di lavoro 2/ Unità 11



PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	<p>Inizia il prossimo esercizio chiedendo ai partecipanti: vi conoscete?</p> <p>Lascia che riflettano su questa domanda. Non aspettarti risposte subito. Spiega ai partecipanti che se conosciamo noi stessi, sarà più facile per noi prenderci cura di noi stessi, ad esempio se saprai quali attività ti piacciono di più e cosa ti aiuta a rilassarti, saprai come prenderti cura di te stesso nel tuo tempo libero.</p> <p>Esercizio 1.</p> <p>Lo scopo di questo esercizio, che non deve durare più di 15 minuti, è quello di aumentare l'autostima dei partecipanti.</p> <p>Dopo aver completato l'esercizio, chiedi ai partecipanti di condividere le loro impressioni con il resto del gruppo. Chiedigli:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se conoscevano la risposta a tutte le domande- Se hanno trovato l'esercizio difficile- Come si sentono dopo aver completato il compito <p>Esercizio 2.</p> <p>Questo esercizio riguarda le convinzioni negative. Sulla base del curriculum del formatore ATL, il formatore discute il problema. Spiega ai partecipanti cosa sono le credenze negative, da dove provengono e mostra esempi di credenze negative.</p> <p>In questo esercizio, è molto importante che il formatore capisca la sostanza delle convinzioni negative nella vita umana, ad esempio, spesso non crediamo nelle nostre forze, non perché non abbiamo abbastanza forza per affrontare il problema, ma perché da bambino ci siamo spesso sentiti dire che non eravamo in grado di gestire questo o quello.</p> <p>Le convinzioni negative sono trappole che bloccano le motivazioni di una persona alla fonte</p> <p>Il formatore chiede a ogni partecipante di scegliere una convinzione negativa e di scriverla 10 volte in forma positiva. Es. Sono inutile ☒ Sono una persona preziosa, merito la felicità, i miei desideri contano,...</p> <p>Il formatore chiede quindi ai partecipanti se sono in grado di credere alle convinzioni positive. Come si sentono quando leggono credenze positive?</p>
ALTERNATIVE/ SUGGERIMENTI	<p>Uno strumento interessante per distrarci dalle convinzioni negative è il <i>Diario del Ringraziamento</i>, che è un registro quotidiano delle buone situazioni che ci sono accadute durante quel giorno.</p>

ATTIVITÀ 3	Alla ricerca dell'equilibrio della vita – La Torta della Vita
DURATA	30 min
MATERIALI	Manuale JCS, penne
RIFERIMENTO DISPENSE/ FOGLIO DI LAVORO	Foglio di lavoro 3/ Unità 11
PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	<p>Il formatore discute lo strumento della Torta della Vita ai partecipanti e presenta esempi di aree in cui le persone funzionano, quindi propone un esercizio in cui i partecipanti prepareranno le proprie Torte della Vita con le aree in cui operano quotidianamente che secondo loro sono più importanti.</p> <p>Istruzioni per i partecipanti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Assegna un nome a ogni pezzo della Torta con un'area della tua vita (esempi di aree sono mostrati nel foglio di lavoro). 2. Su una scala da 1 (per niente soddisfatto) a 10 (molto soddisfatto) - dove 1 è vicino al centro del cerchio e 10 è sul bordo - segna il tuo grado di soddisfazione in una determinata area della tua vita., ad esempio, se ti senti soddisfatto al livello 7 nell'area della salute, segna la linea sopra il semicerchio. 3. Guarda la tua Torta della Vita e rispondi alle domande sul foglio di lavoro. <p>Dopo aver completato l'attività, il formatore discute l'esercizio con i partecipanti. Chiede riflessioni e difficoltà che sono state incontrate nel portare a termine il compito.</p>

ATTIVITÀ 4	Piano individuale di cura di sé
DURATA	40 min
MATERIALI	Manuale JCS Manual, penne
RIFERIMENTO DISPENSE/ FOGLIO DI LAVORO	Foglio di lavoro 4/Unità 11



PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	<p>Il formatore discute con i partecipanti le strategie proposte per prendersi cura di sé quotidianamente facendo riferimento alle linee guida presentate nel curriculum. Quindi ogni partecipante prepara il proprio piano di auto cura.</p> <p>Dopo aver completato il compito, i partecipanti condividono le loro riflessioni e sono invitati a presentare i loro progetti individuali al gruppo.</p>
---	--

ATTIVITÀ 5	Analisi del case scenario
DURATA	30min
MATERIALI	Storia di Maria
PROCEDURA DETTAGLIATA/ DESCRIZIONE	<p>Leggi lo scenario del caso al gruppo o chiedi a uno dei partecipanti di leggerlo ad alta voce. Chiedi ai partecipanti di rispondere collettivamente alle domande o di farlo in piccoli gruppi. In questo caso, quindi, chiedi a ciascun gruppo di condividere le proprie conclusioni.</p>

CHIUSURA DELLA SESSIONE	<p>Durante gli ultimi 5-10 minuti, invita i partecipanti a riflettere su ciò che hanno acquisito in questa sessione. Invitali a condividere ciò che gli è piaciuto di più e ciò che potrebbe migliorare. Lascia che scelgano se desiderano farlo in modo anonimo.</p>
--	---

11.4 Bibliografia/ Webiografia / Webliography

- Zimardo Philip G., *Psychologia i życie*, Warszawa, PWN, 1999
- Aronson E., Wilson Timothy D., Akert Robin M., *Psychologia Społeczna*, Poznań, Zysk i S-ka, 1997
- Eysenk M&H, *Podpatrywanie umysłu*, GWP, Gdańsk, 2000
- Sheridan Charles L., *Psychologia zdrowia*, IPZ, Warszawa, 1998
- Okun Barbara F., *Skuteczna Pomoc Psychologiczna*, IPZ, Warszawa, 2002
- Brown Brene, *Z wielką odwagą*, Laurum, Warszawa, 2017
- Author's own training materials.

11

SEZIONE

**worksheet e
scenario del caso**



Accommodating a travelling **life**



Worksheet: Cos'è la cura di sé?

Cosa associ al concetto di prendersi cura di te stesso? Scrivi tutte le parole, i pensieri, le situazioni e i comportamenti che ti vengono in mente.

Worksheet: Prendersi cura di sé è conoscersi ed accettarsi

Esercizio 1

Completa le frasi. Le risposte ti aiuteranno a conoscerti meglio.

Mi piace di più...

Sono orgogliosa/o...

Il mio sogno è...

Posso sicuramente...

Sono sicuramente...

Ho sicuramente..



Esercizio 2

Elenca le 5 convinzioni negative che ti stanno limitando. Considera come queste convinzioni limitanti influenzano la tua vita.

Per esempio:

- 1.** *Le persone sono cattive, inaffidabili e bugiarde.*
- 2.** *Il mondo è crudele.*
- 3.** *Non potrò mai realizzare nulla nella mia vita.*
- 4.** *Le persone continuano a tradirmi.*
- 5.** *Non incontrerò mai il partner dei miei sogni.*

Le tue credenze negative:

1

2

3

4

5

Trasforma una delle tue convinzioni negative in una convinzione positiva. Quindi scrivi questa frase positiva 20 volte. .

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Come ti senti adesso?



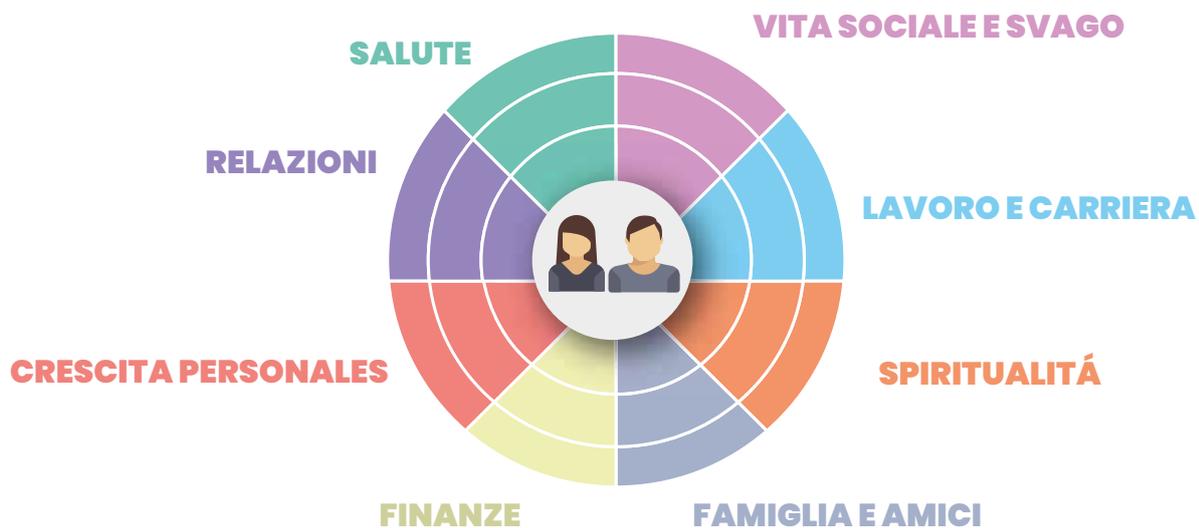
Worksheet 3 – The Cake of Life

Passaggio 1.

Assegna un nome di un'area della tua vita a ogni pezzo della "torta".

Di seguito puoi vedere le aree tipicamente presenti nelle persone. Sono le più comuni, ma le tue potrebbero essere diverse.

IL CERCHIO DELLA VITA



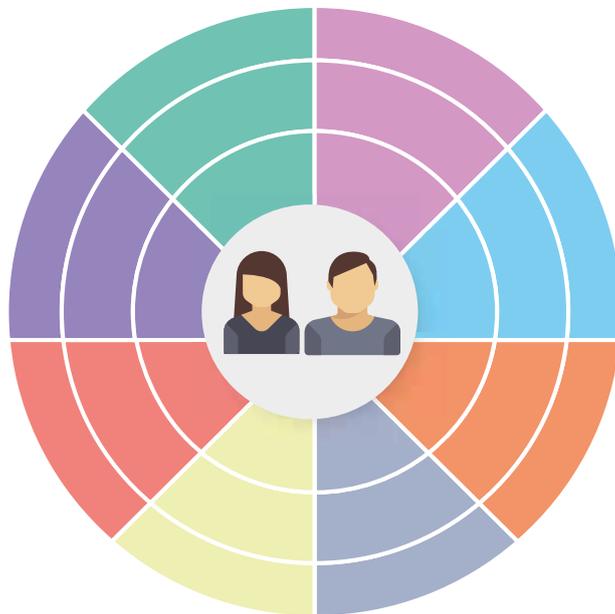
(Tr. Da destra in senso orario: Vita sociale e divertimento, Lavoro e carriera, Spiritualità, Famiglia e amicizie, Finanze, Sviluppo personale, Relazioni/amore, Salute)

Passaggio 2.

Su una scala da 1 a 10 (dove 1 è vicino al centro della torta e 10 sul bordo), segna il grado di soddisfazione per quella particolare area della tua vita, ad es. se ti senti soddisfatto al livello 7 nell'area della salute, traccia una linea sopra la metà del cerchio.

Passaggio 3.

Guarda la tua torta della vita e rispondi alle seguenti domande:



- 1.** Quali sono le tue conclusioni guardando la tua torta della vita?
- 2.** Quale area è più importante per te oggi e perché?
- 3.** In quali ambiti della vita vorresti aumentare il livello della tua soddisfazione?
- 4.** Pensa a come potresti prenderti cura di te stesso in queste aree, cosa potresti fare?
- 5.** Pianifica almeno un'attività in ogni area che ti aiuti ad aumentare il livello di soddisfazione della vita.



Worksheet: Piano di cura di sé

Esercizio 1

Prova a ricordare tutti i compiti che devi fare nei prossimi giorni/ settimane, ad esempio, andare da un medico, chiamare un amico con cui non ho parlato per molto tempo, incontrare un amico/ parente, consegnare un rapporto in ritardo al lavoro... , quindi ordinare secondo la matrice sottostante.

	URGENTE	NON URGENTE
IMPORTANTE	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •
NON IMPORTANT	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •

Esercizio 2

Crea il tuo piano di auto-cura. Scrivi quello che farai. In che modo? Quanto spesso?

Ad esempio, andrò a fare una passeggiata nel parco due volte a settimana.

È possibile includere il motivo per fare questo, ad es. andrò a fare una passeggiata nel parco due volte a settimana perché mi aiuterà a schiarirmi la mente o distrarmi dagli oneri quotidiani, o andrò a fare una passeggiata nel parco due volte a settimana perché mi aiuterà a essere più attivo.

PIANO INDIVIDUALE PER PRENDERMI CURA DI ME STESSO



Storia di María

Maria, 26 anni, è homeless da due anni, poco prima di diventarlo, ha dichiarato di essere una donna transgender. A quel tempo, viveva con il marito il quale non poteva sopportare il fatto che Maria fosse transgender e decise quindi di porre fine alla relazione. Maria si è trasferita all'inizio a casa dei suoi genitori, ma è stato difficile vivere con loro perché suo padre era irrispettoso nei confronti della sua identità di genere, successivamente Maria ha dovuto dormire sul divano a casa di amici.

A causa del suo essere transgender ha subito discriminazioni anche per affittare un appartamento. Non ha contattato i servizi sociali perché sentiva che non avrebbe ricevuto alcun aiuto da loro, sapeva che avrebbe dovuto spiegare la sua identità di genere agli operatori e l'idea era difficile per lei, si aspettava che gli assistenti sociali la chiamassero con il suo vecchio nome e inoltre, si vergognava molto di essere una homeless.

Maria ritiene che la sua infanzia sia stata abbastanza felice, anche se si sentiva diversa dagli altri ragazzi. Ha due sorelle maggiori, una delle quali ha iniziato a drogarsi durante l'adolescenza e chiedeva a Maria di rubare nei negozi per lei, il che ha fatto sentire Maria in colpa e insicura. Ora, lei e sua sorella parlano di tanto in tanto, ma non sono molto vicine: sua sorella fa ancora uso di droghe. L'altra sorella di Maria vive all'estero ed è estranea alla famiglia e si contattano solo una o due volte l'anno. L'unica persona che sostiene Maria nella sua famiglia è sua madre e anche se Maria ha degli amici, spesso si sente molto sola.

Anni prima, quando Maria viveva "nel ruolo di un uomo", trascorrevano del tempo con conoscenti che avevano problemi con l'alcol, lei non beveva troppo, ma la sua vita quotidiana era lontana da quella che si potrebbe definire normale. Ha interrotto più volte gli studi e, fino ad oggi, non ha avuto quasi nessuna esperienza lavorativa e vive da anni con un reddito minimo, usa la maggior parte dei suoi soldi per pagare gli amici che le permettono di stare nei loro appartamenti.

Maria soffre di attacchi di panico, asma e numerose allergie. A causa della mancanza di denaro, non può sempre permettersi il cibo a cui non è allergica, per cui spesso ha fame. È costantemente stanca e depressa a causa della sua situazione. Il suo sogno è diventare una bibliotecaria perché ama i libri e le storie, ha anche cercato di tornare a scuola ma era difficile tenere il passo con gli studi e vivere come homeless.

Al momento, l'ultima domanda di assistenza sociale di Maria è insoluta e ha anche accumulato dei debiti. Non osa rivolgersi ai servizi sociali o sanitari perché ha paura di subire discriminazioni. Anche se sembra piuttosto femminile la gente per strada la fissa ancora ed è stata aggredita fisicamente in più occasioni a causa della sua identità transgender.

Maria ha cercato di trovare un appartamento, ma subisce discriminazioni nel mercato immobiliare, i suoi debiti, insieme al suo basso reddito, rendono la maggior parte degli appartamenti troppo costosi per lei. Tutte le sue cose possono stare in una borsa, ha dovuto vendere e regalare la maggior parte delle sue cose una volta che è diventata una homeless. Il suo cellulare è vecchio e non funziona bene. Maria è molto depressa e si sente senza speranza. Vorrebbe poter trovare un lavoro per poter pagare un affitto più alto, ma pensa che nessuno vorrà assumere il tipo di persona che è lei: una donna transgender inesperta e non qualificata. Allo stesso tempo, non vuole rivolgersi ai servizi per l'impiego perché teme di essere costretta a fare un lavoro che non vuole fare, afferma che, per esempio, non vuole lavorare nel servizio clienti a causa della sua voce virile.

Maria è piuttosto timida e non parla molto, ha bisogno di tempo per conoscere una persona e creare un clima di fiducia prima di sentirsi abbastanza al sicuro da condividere informazioni su se

stessa. Sembra una giovane donna intelligente che sa esprimersi bene, ma dice che i funzionari la rendono così nervosa che dimentica sempre ciò che le viene detto negli incontri con i professionisti, aveva un taccuino dove annotava questo tipo di informazioni, ma le è stato rubato.

Domande per la riflessione

- 1.** Quali sono i bisogni primari di Maria a questo momento?
- 2.** In che modo l'appartenenza a una minoranza di genere si riflette sui diversi ambiti della vita di Maria?
- 3.** In che modo i servizi di supporto possono avvicinarsi a Maria in modo delicato per contribuire a creare fiducia nei confronti del sistema dei servizi?
- 4.** In che modo gli operatori sanitari potrebbero aiutare Maria?
- 5.** In che modo un Peer Support Agent può aiutare Maria?



11

fine della sessione

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

