

MODULO 1 - U.A. 1.5

# GUIDA METODOLOGICA PER LA TRASFORMAZIONE ECOLOGICA RESILIENTE INDIVIDUALE E COLLETTIVA

Creare una dinamica COLLETTIVA per trasformare sé stessi e le propria città





# Ringraziamenti:

## **Autrici, autori - Auteurs.es - Autoras, autores Textes:**

Le Mille e Una Notte: Milvia Rastrelli, Miriam Ferrara, Caterina Pepe, Giovanni Esposito, Mario Mangiacotti, Roberto Rosso.

Ligue de l'Enseignement de la Loire: Pierre-Alain Larue, Clémentine Roux-Frappaz, Franck Beysson.

FAGIC: Bianca Galusca, Indira García, Patricia Julian, Anabel Carballo, Núria Queralt, Francisco Vargas, Jordi Peral, Israel Mercader.

Crediti fotografici in prima pagina: © ligue de l'enseignement de la Loire

Tutti i contenuti sono concessi in licenza con la licenza CC-BY-NC-SA  
2025 © Transformer

Trova quest'opera e altri strumenti per il download gratuito sul sito web <https://erasmus-transformer.le1000e1notte.it/>

PROGETTO ERASMUS+ TRASFORMAZIONE ECOLOGICA RESILIENTE - 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035323  
Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

# SOMMARIO GENERALE

Introduzione	<b>P.3</b>	Supporto video	<b>13</b>
Gli attori del progetto	<b>4</b>	<b>Modulo 1</b>	<b>19</b>
Organizzazione dei moduli	<b>6</b>	<b>Modulo 2</b>	<b>75</b>
Sommario dettagliato	<b>7</b>	<b>Modulo 3</b>	<b>117</b>
Competenze specifiche	<b>9</b>		

## INTRODUZIONE: Un percorso formativo in tre moduli, 34 attività e 37 capsule di video

**Affrontare la triplice crisi planetaria** – ecologica, sociale ed economica – **richiede la formazione di nuove competenze**, competenze per la vita<sup>1</sup> e la sostenibilità<sup>2</sup> con l'obiettivo di facilitare l'adattamento e la mitigazione dei crescenti effetti del cambiamento climatico sotto gli occhi di tutti, e che siano verificati e studiati dalla comunità scientifica globale, raggruppati sotto l'"ombrello generale" - l'Organizzazione delle Nazioni Unite e l'Organizzazione meteorologica mondiale chiamata IPCC<sup>3</sup>, Intergovernmental Panel on Climate Change nonché l'Organizzazione mondiale della sanità<sup>4</sup>, l'Unione internazionale per la conservazione della natura<sup>5</sup>, l'UNEP, l'UNESCO<sup>6</sup>, l'IPBES<sup>7</sup> (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services), della rete europea Nature 2000<sup>8</sup>.

Allo stesso tempo, gli adulti devono acquisire competenze specifiche per leggere e per far fronte alla crescente complessità e incertezza del mondo contemporaneo<sup>9</sup>.

Queste "competenze personali, sociali, di apprendimento lungo l'arco della vita e verdi", individuali e collettive, sono un prerequisito per **comprendere la complessità degli effetti delle azioni umane sul Clima e, a sua volta**, su di noi e sulla Biosfera (la sfera della vita, i suoli, le acque superficiali e sotterranee, l'aria, gli esseri viventi, ecc.) animali selvatici e domestici, esseri umani) **nonché di agire**, sia a livello individuale che collettivo, sul luogo di lavoro così come nella vita sociale del tempo libero.

1 [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en?prefLang=fr](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en?prefLang=fr)

2 GreenComp, il quadro europeo delle competenze in materia di sostenibilità - Ufficio delle pubblicazioni dell'UE

3 <https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/>

4 <https://www.who.int/fr/>

5 <https://iucn.org/fr>

6 <https://whc.unesco.org/fr/biodiversite/>

7 <https://www.ipbes.net/fr>

8 <https://www.eea.europa.eu/themes/biodiversity/natura-2000/the-natura-2000-protected-areas-network>.

9 E. Morin, *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*, UNESCO, 1999

# Gli attori del progetto



La Cooperativa Sociale Le Mille e Una Notte in Italia, la Ligue de l'Enseignement de la Loire in Francia e la Federació de Asociaciones Gitanas de Cataluña in Spagna, promotori e ideatori del progetto "TRANSFORMER", ringraziano tutte le persone e le organizzazioni che hanno contribuito alla realizzazione di questo progetto.



## SOSTEGNO FINANZIARIO

Lo sviluppo e la distribuzione delle produzioni richiedono risorse finanziarie. L'Unione Europea è il primo sostenitore del progetto con il suo programma "Erasmus+". A questo si aggiungono altre organizzazioni che, attraverso il supporto delle nostre strutture, hanno permesso la nascita e lo sviluppo di questo progetto. Senza di loro, TRANSFORMER non sarebbe esistito. Grazie.



## PARTNER PEDAGOGICI E SCIENTIFICI

Il CMCC, Centro euro-Mediterraneo sui Cambiamenti Climatici, esperti della rete regionale RESINA della Regione Lazio, con menzione speciale per il Museo del Fiume Nazzano e il Museo dell'Energia Ripi, nonché dell'Assessorato all'Ambiente/Servizio per le Aree Protette e la Salvaguardia della Biodiversità della Città Metropolitana di Roma e della Fondazione Bioparco di Roma hanno fornito un fondamentale supporto scientifico al progetto. Inoltre, nei tre territori europei del Progetto, diverse organizzazioni hanno svolto un ruolo di supporto scientifico producendo testimonianze video di esperti. Altri partner partecipano da un punto di vista educativo attraverso la sperimentazione di strumenti e risorse educative e/o la loro implementazione. Grazie a tutti per questo prezioso aiuto. Sul retro della copertina ci sono anche i ringraziamenti nominativi per i contributori.

I contenuti che sviluppiamo sono vincolanti solo per i responsabili del progetto. Le interpretazioni, le posizioni e le raccomandazioni in esso contenute non possono essere attribuite ad altri.



Les contenus que nous développons n'engagent que les porteurs du projet. Les interprétations, positions et recommandations y figurant ne peuvent être attribuées aux relecteurs/trices et organismes partenaires.



# ORGANIZZAZIONE DEI MODULI

Il presente documento è strutturato in 3 parti. Ciascuno dei 3 moduli seguenti offre attività per consentire a un formatore di costruire un percorso di lavoro collettivo interno che includa 3 fasi.

**A seconda del contesto di vita e di lavoro, potrete scegliere le attività e le sequenze a voi più utili:** la conoscenza reciproca delle persone che compongono le vostre organizzazioni associative e/o lavorative (**il modulo 1**), la necessità di costruire una cultura comune su alcuni temi del cambiamento climatico e della transizione e trasformazione in senso ecologico e sociale di comportamenti e atteggiamenti (**modulo 2**) l'importanza di agire rapidamente (**modulo 3**).

Questi corsi costituiscono un totale di diversi giorni di formazione.

## MODULO 1: Imparare a fare le cose insieme

---

P 17

## MODULO 2: Imparare a comprendere il clima e gli impatti delle azioni umane sulla biosfera

---

P 73

## MODULO 3: Agire con sé stessi e con gli altri

---

P 116

# SOMMARIO DETTAGLIATO

## MODULO 1: Imparare a fare le cose insieme

Una serie di attività per aiutarvi a conoscere le persone della vostra organizzazione e le vostre abitudini di lavoro in team. Le tecniche di attività evidenziate in grassetto vengono utilizzate e adattate nei [moduli 2 e 3](#).

<b>U.A 1.1 - APPRENDERE AD APRIRSI E A DIALOGARE CON GLI ALTRI</b>	<b>P.17</b>	<b>U.A 1.3 - ATTIVARSI E SPERIMENTARE NUOVI COMPORAMENTI E AZIONI</b>	<b>.44</b>
1. Riscaldarsi con Transformer;	.22	1. Workshop teatrale interculturale;	.45
2. Il tappeto dei simboli e delle memorie viventi dei cambiamenti climatici;	.24	2. La rubrica delle capacità;	.47
3. I "Libri viventi";	.26	<b>3. La catena delle idee;</b>	<b>.49</b>
4. Angoli e visuali;	.28	<b>4. La stella del cambiamento;</b>	<b>.51</b>
5. Brainstorming – Tempesta d'idee;	.30	<b>5. Le forze in campo;</b>	<b>.53</b>
6. Brainwriting – Scriviamo ciò che è nelle nostre menti!;	.32	<b>6. L'analisi SWOT – Punti di Forza, di Debolezza, le Opportunità e le Minacce;</b>	<b>.55</b>
<b>7. La Vision Board – Visualizziamo insieme!;</b>	<b>.35</b>	7. I cinque "Perché?".	.57
<b>U.A 1.2 - RENDERSI AUTONOMI COME "AGENTI" DELLA TRASFORMAZIONE ECOLOGICA E SOCIALE RESILIENTE</b>	<b>.37</b>	<b>U.A 1.4 - COMUNICARE LA TRASFORMAZIONE ECOLOGICA E SOCIALE RESILIENTE</b>	<b>.59</b>
1. La pietra parlante;	.38	1. Pagine gialle;	.60
2. La "ruota dei dieci valori universali" per l'empowerment di Agenti di trasformazione ecologica (e sociale) resiliente;	.40	2. Video workshop partecipativo;	.62
3. La "torta nuziale".	.42	3. Laboratorio di world cafe.	.64
		<b>U.A 1.5 - IMPARARE CON L'ARTE</b>	<b>.66</b>
		1. Promozione dei valori ecologici nel parco;	.67
		2. Promozione dei valori ecologici e del benessere personale;	.69
		3. Teatro ecologico con costumi riciclati.	.71

## MODULO 2: Imparare a comprendere il clima e gli impatti delle azioni umane sulla biosfera

---

Un insieme di attività per creare una cultura comune intorno ad alcuni temi del cambiamento climatico e della trasformazione sociale ed ecologica all'interno dell'attuale transizione.

<b>UNI 2.1 - IL CLIMA</b>	<b>P.78</b>	<b>UNI 2.6 - CLIMA ED EFFETTI DI RIMBALZO</b>	<b>P.100</b>
<b>UNI 2.2 - LA SITUAZIONE CLIMATICA</b>	<b>84</b>	<b>UNI 2.7- PERSONE E TERRITORI RESILIENTI</b>	<b>.104</b>
<b>UNI 2.3 - CLIMA E ACQUA</b>	<b>87</b>	<b>UNI 2.8 - 12 MOTIVI PER AGIRE</b>	<b>.108</b>
<b>UNI 2.4 - CLIMA E BIODIVERSITÀ</b>	<b>91</b>	<b>UNI 2.9 - PRATICHE STIMOLANTI</b>	<b>.112</b>
<b>UNI 2.5 - CLIMA E BENESSERE PLANETARIO</b>	<b>96</b>		

## MODULO 3: Agire con sé stessi e con gli altri

---

Una serie di attività per passare rapidamente all'azione (si raccomanda una comprensione comune dei problemi (modulo 2)).

<b>UNI 3.1 - AGIRE INSIEME NELL'ORGANIZZAZIONE</b>	<b>P.120</b>
<b>UNI 3.2 - METTERE IN MOTO LE AZIONI INDIVIDUALI CON UN APPROCCIO COLLETTIVO</b>	<b>.129</b>

# Competenze sviluppate dai moduli di formazione TRANSFORMER:

## MODULO 1

### U.A. 1.1: Apprendere ad aprirsi e a dialogare con gli altri

- Saper applicare metodi e tecniche che stimolino l'autoriflessione, l'apertura al confronto con gli altri selezionati dal progetto Transform e adattati alle sfide della trasformazione ecologica (e sociale) resiliente.

### U.A. 1.2: Rendersi autonomi come "agenti" della trasformazione ecologica e sociale resiliente

- Saper applicare metodi e tecniche che stimolino la conoscenza di sé e dei propri valori e attitudini, da cui derivano i comportamenti.  
- Conoscersi per facilitare percorsi di trasformazione individuale e collettiva.

### U.A. 1.3: Attivarsi e sperimentare nuovi comportamenti e azioni

- Saper applicare metodi e tecniche che facilitino, promuovano e migliorino l'attivazione di nuovi comportamenti, progetti, azioni di o per la trasformazione ecologica (e sociale) resiliente.

### U.A. 1.4: Comunicare la trasformazione ecologica e sociale resiliente

- Conoscere le diverse situazioni sfavorevoli che si possono trovare nella comunicazione e come affrontarle.  
- Capire come organizzare un discorso in modo ordinato e chiaro.  
- Infine, acquisire tecniche di comunicazione ecologica, sociale e resiliente non formale.

### U.A. 1.5: Imparare con l'arte

- Imparare ad apprezzare la Natura e l'Arte come base per agire a favore di una trasformazione ecologica (e sociale) resiliente che unisca il nostro piacere al rispetto degli altri esseri viventi e degli ecosistemi.

## MODULO 2

### U.A. 2.1: Il clima

- Capire la differenza tra "meteo" e "clima"; - Affrontare il tema delle emozioni legate al cambiamento climatico;  
- Comprendere i diversi approcci alle emissioni responsabili del cambiamento climatico al fine di comprenderne meglio l'origine e le cause, la loro definizione, il loro studio;  
- Comprendere i concetti di impronta di carbonio e impronta ecologica;  
- Identificare modi per ridurre la propria impronta ecologica e soluzioni per vivere insieme sulla Terra.

### U.A. 2.2: La situazione climatica

- Comprendere le cause dell'aumento dei gas serra (CO<sub>2</sub>) nell'atmosfera;  
- Analizzare i molteplici impatti sulla biosfera terrestre, in Europa e nella regione mediterranea  
- Imparare a valutare il proprio impatto sull'aumento delle emissioni di CO<sub>2</sub> con il calcolatore online delle Nazioni Unite. Scopri come leggere la tua bolletta energetica.

### U.A. 2.3: Clima e acqua

- Conoscere i 9 confini planetari entro i quali l'umanità può ancora svilupparsi in modo sostenibile e responsabile;  
- Comprendere l'importanza dell'acqua e degli ambienti acquatici come regolatori della temperatura e del clima a livello globale;  
- Conoscere le alterazioni dei cicli biogeochimici dell'acqua;  
- Conoscere alcune buone pratiche per la gestione e la conservazione degli ecosistemi acquatici marini e/o interni;  
- Imparare a identificare le buone pratiche che sono già pienamente sostenibili per l'ambiente e quelle che possono ancora essere migliorate.

### U.A. 2.4: Clima e Biodiversità

- Comprendere gli impatti dei rapidi cambiamenti climatici (causati dal riscaldamento globale) sugli ecosistemi europei e sulla biodiversità globale, nell'hotspot climatico della regione mediterranea, che è molto ricca di biodiversità e altamente minacciata; le conseguenze che il declino della biodiversità può avere sul nostro modo di vivere.  
- Conoscere e valutare, secondo il modello IPCC/IUCN, alcune pratiche a livello europeo che permettano la diffusione di informazioni sul tema e/o di conservare la biodiversità a livello di specie e popolazioni locali;  
- Identificare le specie in via di estinzione e le specie esotiche invasive.

#### **U.A. 2.5: Clima e Benessere planetario**

- Comprendere gli impatti dei cambiamenti climatici sulla salute, sia fisica che mentale, nonché le interconnessioni tra la corretta gestione dell'ambiente (aria, acqua, suolo, ecc.) e della biodiversità e degli spazi naturali e/o verdi e la salute e il benessere umano.
- Scopri di più su "rischio", "pericolo", "esposizione", "vulnerabilità" e "estremi climatici"

#### **U.A. 2.6: Clima ed effetti di rimbalzo**

- Comprendere la nozione di effetto rimbalzo;
- Comprendere l'effetto rimbalzo per limitarlo meglio;
- Abbracciare la complessità della sostenibilità attraverso la formazione in una visione sistemica

#### **U.A. 2.7: Persone e territori resilienti**

- Comprendere i diversi impatti dei diversi settori dell'attività umana. Impara i concetti chiave di "adattamento", "mitigazione", "resilienza", "città resiliente".
- Prendere coscienza dei tre livelli di resilienza – individuale, interpersonale e comunitaria – e dell'importanza di assumere comportamenti resilienti, nonché di partecipare a iniziative, progetti, attività e azioni per uno sviluppo sostenibile e resiliente in relazione agli impatti territoriali del cambiamento climatico e ai suoi effetti.

#### **U.A. 2.8: 12 Motivi per agire**

- Identificazione e decostruzione di discorsi di inazione di fronte al cambiamento climatico;
- Costruzione di discorsi che spingono all'azione.

#### **U.A. 2.9: Pratiche stimolanti**

- Analizzare una pratica ambientale nel suo complesso;
- Analizzare i punti di forza, le debolezze, le opportunità e le minacce affrontate da un gruppo interassociativo, da un comitato di cittadini, da una rete, da un progetto;
- Nel contesto dell'implementazione di un progetto, concentrare l'attenzione e gli sforzi sui punti di forza e lavorare per ridurre i punti deboli e minimizzare le minacce sfruttando al meglio le opportunità disponibili.

### **MODULO 3**

#### **U.A. 3.1.: Agire insieme nell'organizzazione**

- Trovare idee per agire nell'organizzazione a favore di una rapida trasformazione ecologica, ,
- Aprire diversi orizzonti di riflessione,
- Inserirsi in una dinamica di azione collettiva,
- Saper prendere posizione e attivare cambiamenti comportamentali su 6 temi legati all'organizzazione e/o all'azienda in cui lavorano e/o partecipano al loro tempo libero (associazione di comunità, volontariato, quartiere, ecc.).

#### **U.A. 3.2.: Mettere in moto le azioni individuali con un approccio collettivo**

- Consentire ai partecipanti di contribuire con idee per azioni personali a favore di una rapida trasformazione ecologica e sociale.
- Aprire diversi orizzonti di riflessione.
- Utilizzare il desiderio di un impegno comune per promuovere approcci individuali sostenuti.
- Saper prendere posizione e attivare cambiamenti comportamentali in 6 argomenti legati all'azienda.

## Quadro delle competenze:

	COMPETENZE LIFE-COMP* FORMATE	COMPETENZE GREENCOMP FORMATE	7 COMPETENZE- CHIAVE (E. MORIN)
<b>MODULO 1</b>			
<b>U.A. 1.1: Apprendere ad aprirsi e a dialogare con gli altri</b>	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3	<b>Competenza 1 – Incorporare i valori della sostenibilità</b>	<b>Competenza 1:</b> Cecità alla conoscenza: errore e illusione
<b>U.A. 1.2: Rendersi autonomi come "agenti" della trasformazione ecologica e sociale resiliente</b>	S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	1.1. Valorizzare la sostenibilità 1.2. Promuovere l'equità e l'etica 1.3. Promuovere la natura	<b>Competenza 3:</b> Insegnare la condizione umana
<b>U.A. 1.3: Attivarsi e sperimentare nuovi comportamenti e azioni</b>	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	<b>Competenza 3 – Immaginare il futuro della sostenibilità</b>	<b>Competenza 4:</b> Insegnare l'identità e la consapevolezza del territorio
<b>U.A. 1.4: Comunicare la trasformazione ecologica e sociale resiliente</b>	S1 – S2 - S3	3.1. Immaginare futuri alternativi 3.2. Adattabilità 3.3. Riflessione esplorativa	<b>Competenza 6:</b> Insegnare la comprensione (barriere, etica, consapevolezza della complessità)
<b>U.A. 1.5: Imparare con l'arte</b>	P3 – S1 – S2 - S3		
<b>MODULO 2</b>			
<b>U.A. 2.1: Il clima</b>	S1 – S2 – S3 - L2- L3	<b>Competenza 1 – Incorporare i valori della sostenibilità</b>	<b>Competenza 2:</b> I principi delle conoscenze pertinenti
<b>U.A. 2.2: La Situazione climatica</b>	S2 - S3 – L1 – L2- L3	1.1. Valorizzare la sostenibilità, 1.2. Promuovere l'equità e l'etica, 1.3. Promuovere la natura.	<b>Competenza 4:</b> Insegnare l'identità e la consapevolezza del territorio
<b>U.A. 2.3: Clima e acqua</b>	S2 - S3 – L1 – L2- L3	<b>Competenza 2 – Abbracciare la complessità nella sostenibilità</b>	<b>Competenza 5:</b> Affrontare le incertezze (conoscenza, realtà, incertezze dell'ecologia dell'azione)
<b>U.A. 2.4: Clima e biodiversità</b>	P3 - S2 - S3 – L1 – L2- L3	2.1. Pensiero critico, 2.2. Pensiero sistemico, 2.3. Risoluzione dei problemi	<b>Competenza 6:</b> Insegnare la comprensione (barriere, etica, consapevolezza della complessità)
<b>U.A. 2.5: Clima e benessere planetario</b>	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	<b>Competenza 3 – Immaginare il futuro della sostenibilità</b>	<b>Competenza 7:</b> Etica. Insegnare la democrazia e la cittadinanza terrena
<b>U.A. 2.6: Clima ed effetti di rimbalzo</b>	S1 - S2 - S3 – L1 – L2- L3	3.1. Immaginare futuri alternativi, 3.2. Adattabilità, 3.3. Pensiero esplorativo	
<b>U.A. 2.7: Persone e territori resilienti</b>	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	<b>Competenza 4 – Agire per la sostenibilità</b>	
<b>U.A. 2.8: 12 Motivi per agire</b>	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	4.1. Azione individuale e 4.3. Identificazione delle responsabilità degli attori politici	
<b>U.A. 2.9: Pratiche stimolanti</b>	P1 – P2 - P3- S1 – S2 – S3 -L1- L2- L3		

## MODULO 3

### U.A. 3.1: Agire insieme nell'organizzazione

### U.A. 3.2: Attuare le azioni individuali in un approccio collettivo

P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3

#### Competenza 1 – Incorporare i valori della sostenibilità

1.1. Valorizzare la sostenibilità

#### Competenza 2 – Abbracciare la complessità nella sostenibilità

2.1. Pensiero critico, 2.2. Pensiero sistemico, 2.3. Risoluzione dei problemi

#### Competenza 3 – Immaginare il futuro della sostenibilità

3.1. Immaginare futuri alternativi, 3.2. Adattabilità, 3.3. Pensiero esplorativo

#### Competenza 4 – Agire per la sostenibilità

4.1. Iniziativa individuale, 4.2. Azione collettiva, 4.3. Identificazione delle responsabilità degli attori politici

**Competenza 1:** Cecità alla conoscenza: errore e illusione

**Competenza 2:** I principi delle conoscenze pertinenti

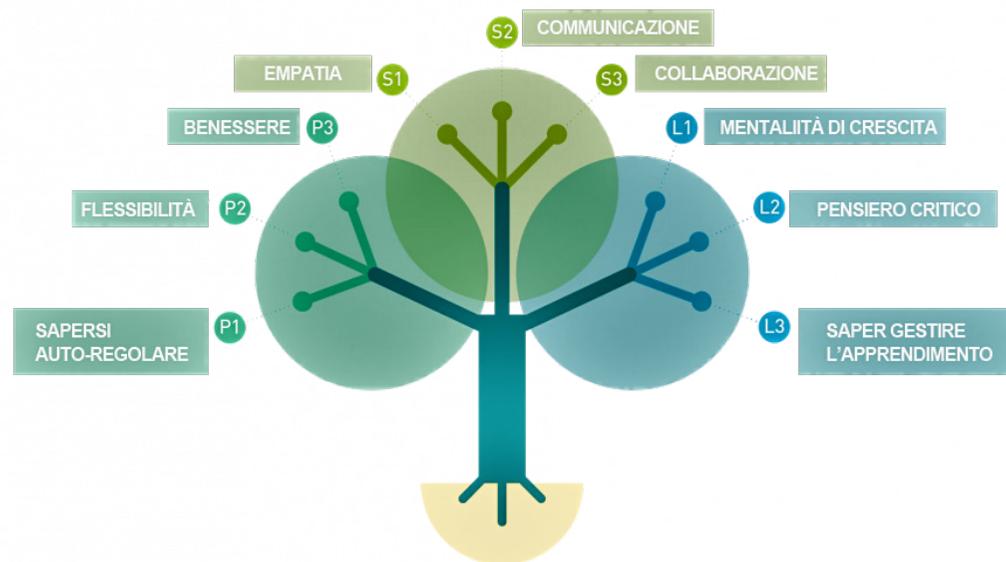
**Competenza 3:** Insegnare la condizione umana

**Competenza 4:** Insegnare l'identità e la consapevolezza del territorio

**Competenza 5:** Affrontare le incertezze (conoscenza, realtà, incertezze dell'ecologia dell'azione)

**Competenza 6:** Insegnare la comprensione (barriere, etica, consapevolezza della complessità)

**Competenza 7:** Etica. Insegnare la democrazia e la cittadinanza terrena



LifeComp L'albero delle competenze descrive nove competenze, organizzate in tre aree: l'area "personale" (P1, P2, P3), l'area "sociale" (S1, S2, S3) e l'area "imparare ad imparare" (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

## SUPPORTO VIDEO in aggiunta ai moduli:



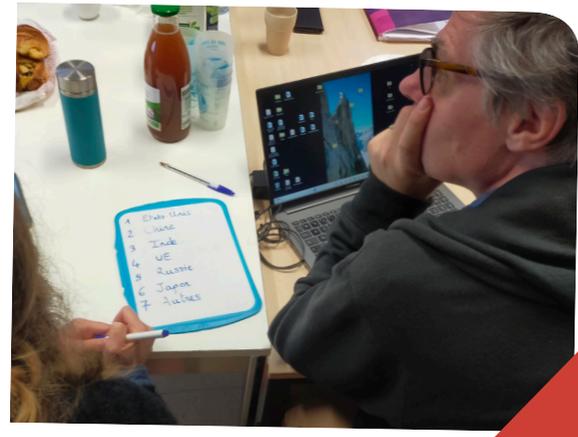
Search



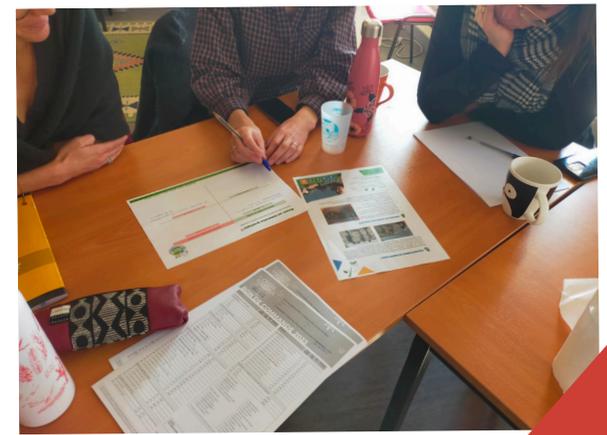
<b>CAPSULE DI VIDEO</b> 	Durata (min.sec.)	<b>TEMI</b>	<b>LINK CANALE YOUTUBE PROGETTO:</b> <a href="https://www.youtube.com/@progetto_transformer">https://www.youtube.com/@progetto_transformer</a>	<b>UNITÀ FORMATIVE</b>
<b>1. Transforma tu oficina</b>	3:41	Pratiche di trasformazione dell'organizzazione del lavoro presso la FAGIC, Federazione delle Associazioni Zingare della Catalogna	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qCSiHP6Bm0Y">https://www.youtube.com/watch?v=qCSiHP6Bm0Y</a>	1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2
<b>2. Huertos urbanos</b>	3:15	Orti urbani comunitari per la città resiliente a Barcellona, Spagna	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RPDrEqC8K0k">https://www.youtube.com/watch?v=RPDrEqC8K0k</a>	1.1, 1.1, 1.3, 2.7, 3.1., 3.2.
<b>3. Repair Café</b>	2:05	Spazio collettivo per la città resiliente e attiva - riparazione di oggetti	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yLiB3CRu94c">https://www.youtube.com/watch?v=yLiB3CRu94c</a>	1.1, 1.2, 1.3, 2.7, 3.1, 3.2
<b>4. TRANSFORMER - Pratiques citoyennes</b>	2:32	Lotte dei cittadini e impegno per il clima nei comuni dell'agglomerato di Roanne, Distretto 42 della Loira	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CXgCgilfjqw">https://www.youtube.com/watch?v=CXgCgilfjqw</a>	2.8., 3.1., 3.2.
<b>5. MON VILLAGE espace de biodiversité</b>	2:55	Protezione della biodiversità da parte dei cittadini nei comuni a Roanne, distretto Loira42	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uOrm9VJ2ly4">https://www.youtube.com/watch?v=uOrm9VJ2ly4</a>	1.1, 1.2., 1.3., 2.4. 2.7.
<b>6. RIO RIPOLL</b>	6:13	Rigenerazione del fiume Ripoll in Catalogna	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7pxNGP-vZM">https://www.youtube.com/watch?v=k7pxNGP-vZM</a>	1.1, 1.2, 1.3, 2.3
<b>7. Parc Bésos</b>	2:05	Rigenerazione del fiume Bésos a St. Andria del Besós, comune della città metropolitana di Barcellona	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_gtNkoZE-Zw">https://www.youtube.com/watch?v=_gtNkoZE-Zw</a>	2.3.

<b>8. ORTO MAGICO 1</b>	6:59	Integrazione di persone con disabilità in agricoltura biologica a cura della cooperativa sociale "Orto Magico" di Roma	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QKFgtWeDXpU">https://www.youtube.com/watch?v=QKFgtWeDXpU</a>	2.5., 2.7
<b>9. ORTO MAGICO 2</b>	7:30	Integrazione di persone con disabilità in agricoltura biologica a cura della cooperativa sociale "Orto Magico" di Roma	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6yqvrtOLJL0">https://www.youtube.com/watch?v=6yqvrtOLJL0</a>	2.5., 2.7
<b>10. Consumare meglio</b>	2:45	Imparare a consumare meglio	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uluVI-4Qrs0">https://www.youtube.com/watch?v=uluVI-4Qrs0</a>	3.1., 3.2.
<b>11. Climate change 2 - Intervista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien)</b>	2:14	Messaggio ai giovani sull'importanza di conoscere meglio e trasmettere agli altri informazioni scientificamente valide sui cambiamenti climatici	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xl7g3dSJ4n0">https://www.youtube.com/watch?v=Xl7g3dSJ4n0</a>	2.2.
<b>12. Climate change 1 - Intervista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien)</b>	3:25	Messaggio agli adulti sull'importanza di saperne di più e condividere informazioni sul cambiamento climatico con gli altri	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aeWFAF6lOmI">https://www.youtube.com/watch?v=aeWFAF6lOmI</a>	2.2.
<b>13. 1. VMR - Il Valore della Biodiversità: messaggio per gli adulti</b>	4:18	3 esperti di biodiversità e divulgazione scientifica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano e Roberto Rosso - si confrontano sul valore della biodiversità	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Ww7aSl6_Rw">https://www.youtube.com/watch?v=6Ww7aSl6_Rw</a>	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
<b>14. 2. VMR - Le Minacce: messaggio per gli adulti</b>	6:05	3 esperti di biodiversità e divulgazione scientifica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano e Roberto Rosso - discutono delle minacce alla biodiversità	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-iSuCsKCIWU">https://www.youtube.com/watch?v=-iSuCsKCIWU</a>	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
<b>15. 3. VMR - Il Valore della Biodiversità - Le Risposte ai problemi: messaggio per gli adulti</b>	5:49	3 esperti di biodiversità e divulgazione scientifica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano e Roberto Rosso - discutono le risposte alle minacce e ai problemi della biodiversità	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-QeZcpb7Xxc">https://www.youtube.com/watch?v=-QeZcpb7Xxc</a>	1.1, 1.2, 1.3, 2.4., 3.1., 3.2.
<b>16. Le città Verdi - Messaggio di Isabelle Dullaert - Vice-presidente della rete europea Association des Voies Vertes</b>	4:29	Isabelle Dullaert, vicepresidente dell'Associazione europea delle greenways, invia un messaggio ai cittadini europei sull'importanza delle greenways, della mobilità sostenibile e delle città verdi	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e7juTzR7oQA">https://www.youtube.com/watch?v=e7juTzR7oQA</a>	2.6., 2.7.

<b>17. Cambiamenti climatici</b>	3:00	Umberto Pessolano, Direttore del Museo Fluviale, racconta l'impatto delle CC sulla biodiversità	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bR98dwv-Jhw">https://www.youtube.com/watch?v=bR98dwv-Jhw</a>	2.2., 2.4.
<b>18. Gestione minacce all'ambiente</b>	4:17	Corrado Battisti, docente di ecologia applicata e responsabile dell'Area Protetta Speciale Palude di Torre Flavia, parla della gestione delle minacce ambientali	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1tx-9PgHxTo">https://www.youtube.com/watch?v=1tx-9PgHxTo</a>	2.4.
<b>19. Monumento di Torre Flavia - Ladispoli</b>	4:54	Corrado Battisti, docente di ecologia applicata e responsabile dell'Area Protetta Speciale Palude di Torre Flavia, ne spiega l'importanza per la salvaguardia di una palude costiera	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qUXs5xtreSM">https://www.youtube.com/watch?v=qUXs5xtreSM</a>	2.4.
<b>20. Parco di Bracciano: il lago</b>	6:42	Daniele Badaloni, presidente del Parco Naturale Regionale dei Laghi di Bracciano e Martignano, spiega l'importanza per la biodiversità dei laghi del Parco Naturale Regionale di Bracciano e Martignano	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eEb_5t2IYRI">https://www.youtube.com/watch?v=eEb_5t2IYRI</a>	2.4.
<b>21. Parco Bracciano: il contratto di lago</b>	4:33	Daniele Badaloni, presidente del Parco Naturale Regionale dei Laghi di Bracciano e Martignano, spiega il disastro ambientale del calo di 2m d'acqua nel Lago di Bracciano a causa dei CC e degli eccessivi prelievi idrici per dare acqua alla città di Roma e la soluzione (ancora parziale ma sulla strada giusta) attraverso il Contratto del Cittadino del Lago	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=idVDb8UhVgY">https://www.youtube.com/watch?v=idVDb8UhVgY</a>	2.3., 2.7., 2.8
<b>22. Parco Bracciano: i cinghiali</b>	4:46	Guido Baldi, Coordinatore delle guide naturalistiche del Parco Regionale dei Laghi di Bracciano e Martignano spiega i dilemmi della gestione della biodiversità: il caso della proliferazione del cinghiale	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WActa050QGA">https://www.youtube.com/watch?v=WActa050QGA</a>	2.4.
<b>23. Parco Braccio: il lupo</b>	2:07	Guido Baldi, Coordinatore delle guide-parco del Parco Regionale dei Laghi di Bracciano e Martignano spiega i dilemmi della gestione della biodiversità: il caso del "ritorno" del lupo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bVWXbSA_nl">https://www.youtube.com/watch?v=bVWXbSA_nl</a>	2.4.
<b>24.-36. Caccia al tesoro nella Natura</b>	1:02- 1:40	13 Mini video senza testo per mettere in discussione il valore dei micro-ecosistemi filmati	<a href="https://www.youtube.com/@progetto_transformer">https://www.youtube.com/@progetto_transformer</a>	2.3, 2.4., 2.5.



**DA SOLI SI VA PIÙ VELOCI,  
INSIEME SI VA PIÙ LONTANO**





# MODULO 1: Imparare a fare le cose insieme

## SOMMARIO

<b>U.A 1.1 - APPRENDERE AD APRIRSI E A DIALOGARE CON GLI ALTRI</b>	<b>P. 22</b>
<b>U.A 1.2 - RENDERSI AUTONOMI COME "AGENTI" DELLA TRASFORMAZIONE ECOLOGICA E SOCIALE RESILIENTE</b>	<b>P. 37</b>
<b>U.A 1.3 - ATTIVARSI E SPERIMENTARE NUOVI COMPORTAMENTI E AZIONI</b>	<b>P. 44</b>
<b>U.A 1.4 - COMUNICARE LA TRASFORMAZIONE ECOLOGICA E SOCIALE RESILIENTE</b>	<b>P. 59</b>
<b>U.A 1.5 - IMPARARE CON L'ARTE</b>	<b>P. 66</b>



# MODULO 1: IMPARARE AD APRIRSI E DIALOGARE



## SOMMARIO

La triplice crisi planetaria – ecologica, sociale ed economica – richiede la formazione di competenze trasversali per la sostenibilità applicabili a tutti gli ambiti di attività.

La formazione degli adulti nelle competenze per la sostenibilità e per la trasformazione ecologica e sociale delle nostre società da parte delle organizzazioni a cui apparteniamo è un punto di non ritorno. La trasformazione dei nostri atteggiamenti e comportamenti è individuale e allo stesso tempo collettiva... Per questo motivo è necessario imparare ad esprimere le proprie visioni, idee, aspirazioni e bisogni in modo non conflittuale e rilassato in un contesto di gruppo, così come a dialogare e agire collettivamente.

Il modulo 1 intende formare queste competenze personali e sociali necessarie per facilitare la consapevolezza collettiva e la capacità di agire insieme.

Il modulo 1 si compone di cinque gruppi principali di attività:

Attività 1.1: Apprendere ad aprirsi e dialogare con gli altri con 7 sotto-attività;

Attività 1.2: Rendersi autonomi come "agenti" della trasformazione ecologica e sociale resiliente con 3 sotto-attività;

Attività 1.3: Attivarsi e sperimentare nuovi comportamenti e azioni con 7 sotto-attività;

Attività 1.4: Comunicare la trasformazione ecologica e sociale resiliente attraverso 3 sotto-attività;

Attività 1.5: Imparare con l'arte con 3 sotto-attività.



## DURATA TOTALE DEL MODULO

Le 23 attività previste hanno una durata stimata da 30 minuti a 1 ora normalmente, per una durata totale del modulo che può variare da 5 ore a 20-22 ore.



## OBIETTIVI DEL MODULO 1

- Aprire il percorso formativo di Transformer creando una prima base introduttiva di conoscenze sui cambiamenti climatici e la resilienza, oltre che un linguaggio comune e una capacità di confronto con altri che hanno idee, valori e orientamenti diversi;
- Consentire ai partecipanti sperimentare, "mettersi in gioco" in attività di gruppo volte ad imparare a dialogare e a fare le cose insieme agli altri sul posto di lavoro, in un gruppo di volontari, in un'associazione di quartiere, con la famiglia, ecc.



## COMPETENZE SVILUPPATE DAL MODULO 1 DEL PERCORSO FORMATIVO TRANSFORMER

### MODULO 1

#### **U.A. 1.1: Apprendere ad aprirsi e a dialogare con gli altri**

- Saper applicare metodi e tecniche che stimolino l'autoriflessione, l'apertura al confronto con gli altri selezionati dal progetto Transform e adattati alle sfide della trasformazione ecologica (e sociale) resiliente.

#### **U.A. 1.2: Rendersi autonomi come "agenti" della trasformazione ecologica e sociale resiliente**

- Saper applicare metodi e tecniche che stimolino la conoscenza di sé e dei propri valori e attitudini, da cui derivano i comportamenti.
- Conoscersi per facilitare percorsi di trasformazione individuale e collettiva.

#### **U.A. 1.3: Attivarsi e sperimentare nuovi comportamenti e azioni**

- Saper applicare metodi e tecniche che facilitino, promuovano e migliorino l'attivazione di nuovi comportamenti, progetti, azioni di o per la trasformazione ecologica (e sociale) resiliente.

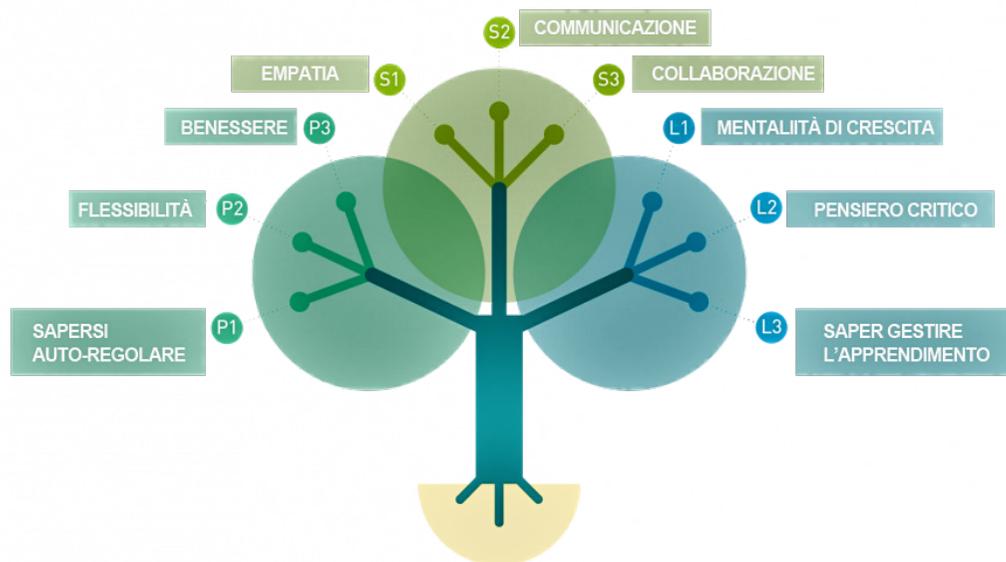
#### **U.A. 1.4: Comunicare la trasformazione ecologica e sociale resiliente**

- Conoscere le diverse situazioni sfavorevoli che si possono trovare nella comunicazione e come affrontarle.
- Capire come organizzare un discorso in modo ordinato e chiaro.
- Infine, acquisire tecniche di comunicazione ecologica, sociale e resiliente non formale.

#### **U.A. 1.5: Imparare con l'arte**

- Imparare ad apprezzare la Natura e l'Arte come base per agire a favore di una trasformazione ecologica (e sociale) resiliente che unisca il nostro piacere al rispetto degli altri esseri viventi e degli ecosistemi.

	COMPETENZE LIFE-COMP* FORMATE	COMPETENZE GREENCOMP FORMATE	7 COMPETENZE- CHIAVE (E. MORIN)
<b>MODULO 1</b>			
<b>U.A. 1.1:</b> Apprendere ad aprirsi e a dialogare con gli altri	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3	<b>Competenza 1 – Incorporare i valori della sostenibilità</b> 1.1. Valorizzare la sostenibilità 1.2. Promuovere l'equità e l'etica 1.3. Promuovere la natura	<b>Competenza 1:</b> Cecità alla conoscenza: errore e illusione <b>Competenza 3:</b> Insegnare la condizione umana <b>Competenza 4:</b> Insegnare l'identità e la consapevolezza del territorio
<b>U.A. 1.2:</b> Rendersi autonomi come "agenti" della trasformazione ecologica e sociale resiliente	S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3	<b>Competenza 3 – Immaginare il futuro della sostenibilità</b> 3.1. Immaginare futuri alternativi 3.2. Adattabilità 3.3. Riflessione esplorativa	<b>Competenza 6:</b> Insegnare la comprensione (barriere, etica, consapevolezza della complessità)
<b>U.A. 1.3:</b> Attivarsi e sperimentare nuovi comportamenti e azioni	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
<b>U.A. 1.4:</b> Comunicare la trasformazione ecologica e sociale resiliente	S1 – S2 - S3		
<b>U.A. 1.5:</b> Imparare con l'arte	P3 – S1 – S2 - S3		



LifeComp L'albero delle competenze descrive nove competenze, organizzate in tre aree: l'area "personale" (P1, P2, P3), l'area "sociale" (S1, S2, S3) e l'area "imparare ad imparare" (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

# 1.5: IMPARARE CON L'ARTE

## SOMMARIO

Questa è la quinta unità formativa del primo modulo e ha l'obiettivo di fornire metodi e competenze efficaci per apprendere in gruppo in modo conviviale utilizzando metodi artistici volti al benessere e in armonia con il Pianeta. Pertanto, questa unità intende contribuire a formare una coscienza planetaria negli adulti, in modo che si comprenda che il nostro benessere dipende da un atteggiamento di armonia con la Natura.

## OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ 1.5

- Facilitare negli adulti l'apprendimento ad Imparare a godere della Natura e dell'Arte come base per agire per una trasformazione ecologica (e sociale) resiliente che combini il nostro divertimento con il rispetto per gli altri esseri viventi e con gli ecosistemi.

## CONTINUITÀ DIDATTICA

**Prerequisito:** Tutte le attività dell'Unità 1.5. servono a preparare i partecipanti a seguire le unità del Modulo 2.

### Per approfondire:

Le unità del Modulo 2 approfondiscono gli aspetti scientifici relativi ai temi della Trasformazione Resiliente Ecologica (e Sociale) delle nostre organizzazioni, città, società nella direzione di una giusta transizione ecologica e della transizione verso modelli concreti di sviluppo sostenibile..

- Per la meditazione: <https://www.psicoterapiascientifica.it/mindfulness-esercizi>  
<https://www.siddhiyoga.com/it/meditation/guided-meditation-for-mindfulness>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-vcNmbwCWDM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=G7KrwFpEg9g>
- Per piantare in modo consapevole: <https://www.larivoluzionenellorto.it/orto/>
- Per attività artistiche con materiali di riciclo: <https://laboratoriomusicaearte.it/opere/opere-d-arte-con-materiali-di-riciclo/> - <https://www.toplastnews.com/riciclo-creativo/>
- Per gli spuntini salutari ed eco responsabili: <https://www.youtube.com/watch?v=kn6CUrhaLqM> - <https://www.youtube.com/watch?v=6CQrhRP9P-Y>

## ATTIVITÀ:

1. Promozione dei valori ecologici nel parco;
2. Promozione dei valori ecologici e del benessere personale;
3. Teatro ecologico con costumi riciclati.

# ATTIVITÀ 1: PROMOZIONE DEI VALORI ECOLOGICI NEL PARCO



## DURATA TOTALE DELL'ATTIVITÀ

2 ore.



## MATERIALI

Nome del materiale	Numero	Immagine	Nome del materiale	Numero	Immagine
Quaderni per i partecipanti	Almeno 12-24		Cibo locale sostenibile	Ogni partecipante porta un po' di	
Binocoli e/o lenti d'ingrandimento	Almeno 2-3		Matite	Almeno 2-3 partecipanti in più	



## SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ: PROMOZIONE DEI VALORI ECOLOGICI NEL PARCO

Descrizione delle fasi dell'attività

Panoramica del materiale da utilizzare/illustrazione

### Attività 1 - Promozione dei valori ecologici nel parco - Durata stimata: 2 ore.

#### 1. Introduzione ai Valori Ecologici e Resilienti (15 minuti)

Il facilitatore riunisce il gruppo e spiega l'obiettivo generale dell'attività: combinare consapevolezza ecologica e resilienza ambientale nell'ambiente di un parco (preferibilmente fluviale). Prosegue, poi, sottolineando l'importanza di prendersi cura dell'ambiente e di essere resilienti di fronte alle sfide ambientali. Ad esempio, egli spiega che ogni organismo vivente ottiene dall'ambiente i nutrienti necessari per la sua sopravvivenza, non solo cibo, ma anche riparo, aria o energia. Ecco perché è importante mantenere l'equilibrio per proteggere la nostra vita oggi.





## Descrizione delle fasi dell'attività

## Panoramica del materiale da utilizzare/illustrazione

### 2. Esplorazione del Parco (30 minuti)

La facilitatrice/il facilitatore guida il gruppo in un'escursione attraverso il Parco prescelto, incoraggiando i partecipanti a osservare la biodiversità locale, piante e animali compresi. Egli evidenzia le caratteristiche di resilienza dell'ecosistema, come la sua capacità di riprendersi da inondazioni o inquinamento.

Infine, egli incoraggia la compilazione di osservazioni sulla flora e la fauna in un quaderno.



### 3. Meditazione e Riflessione (30 minuti)

Il formatore/la formatrice conduce una meditazione guidata in una zona tranquilla del parco.

Quindi, invita i partecipanti a riflettere sull'importanza della natura nella loro vita e su come la resilienza sia la chiave per la sopravvivenza degli ecosistemi, promuovendo l'empatia verso la natura e l'impegno per la conservazione degli ecosistemi e della biodiversità. I partecipanti vanno messi in condizione di rilassarsi mentre discorrono tra di loro.

### 4. Picnic Ecologico (30 minuti)

In questa sequenza, si va a preparare un picnic ecologico con cibi locali e sostenibili, come frutta fresca, prodotti biologici e acqua in bottiglie riutilizzabili che si avrà chiesto preventivamente ai partecipanti di portare per condividerli con gli altri e parlarne insieme per promuovere l'importanza di fare scelte alimentari responsabili dal punto di vista ambientale e sanitario.



### 5. Riflessione e impegno (15 minuti)

Il facilitatore conduce una breve sessione di riflessione di gruppo, nel corso della quale i partecipanti possono condividere le loro esperienze e apprendimenti. Per far questo, ai partecipanti viene chiesto di disporsi in cerchio sul prato (o su panchine ove disponibili), chiudendo gli occhi per 5 minuti e "sentendo" i rumori della vita nel Parco.

Egli sottolinea l'importanza di continuare a praticare i valori ecologici e la resilienza ambientale nella loro vita quotidiana e invita i partecipanti a impegnarsi ad essere difensori del Parco visitato e a contribuire alla sua conservazione attivandosi con amici e conoscenti, organizzando momenti "sociali" sostenibili (senza cioè arrecare danno alle altre specie, senza lasciare rifiuti o rompere niente) nel parco stesso.

**Discussione:** Quest'attività mira a promuovere la consapevolezza ecologica e la resilienza ambientale nei dintorni di un Parco. L'esplorazione, la meditazione e l'impegno sono elementi chiave per ispirare una connessione più profonda con la natura e l'importanza di essere resilienti di fronte alle sfide ambientali.



# Guida alla meditazione



## 1. Attenzione ai sensi

Per questo esercizio si può usare un frutto o qualsiasi oggetto facile da tenere in mano e che abbia un profumo.

L'obiettivo è incoraggiare la consapevolezza di ciò che si vede, si annusa, si sente, si ascolta o si assaggia.

### a. Notate la forma e il colore.

Toccare l'oggetto e scoprirne la consistenza.

Annusare e descrivere l'aroma.

Nel caso del cibo, assaporatelo lentamente, prestando attenzione a ogni boccone.

### b. Mindfulness con elementi visivi.

Osservate un oggetto visivamente, prestando attenzione ai dettagli.

Chiudete gli occhi e cercate di visualizzare l'oggetto nella vostra mente.

Mantenere la concentrazione sull'immagine mentale dell'oggetto.

## 2. Esercizio di respirazione

Prima di tutto, trovate una posizione comoda per la meditazione. Potete sedervi sul pavimento, su una sedia comoda o anche sdraiarvi, a seconda di ciò che è più comodo. Dovete sedervi con la schiena dritta e le mani appoggiate sulle gambe. Rilassate le spalle e chiudete delicatamente gli occhi.

Respirazione consapevole: Iniziate prestando attenzione al vostro respiro. Inspirate profondamente dal naso, sentite l'aria riempire i polmoni e poi espirate lentamente dalla bocca. Concentratevi sulle sensazioni del respiro.

Concentratevi sul momento presente: La meditazione consiste nell'essere presenti nel momento presente. Se la mente vaga, riportare l'attenzione sul qui e ora. Questo può essere fatto concentrandosi sui sensi, ad esempio ascoltando i suoni intorno a voi o sentendo le sensazioni del vostro corpo.

## ATTIVITÀ 2: PROMOZIONE DEI VALORI ECOLOGICI E DEL BENESSERE PERSONALE



### DURATA TOTALE DELL'ATTIVITÀ

3 ore e 30 minuti



### MATERIALI

Nome del materiale	Numero	Immagine	Nome del materiale	Numero	Immagine
Carta e matite	4-5		Stuoie	4-5	
Apparecchiature per l'ascolto della musica	1		Semi, terriccio e piccoli vasi		
Pennelli e vernici ecologiche			Tessuto riciclato, forbici, filo e ago		
Cibo locale sostenibile	Ogni partecipante porta un po' di		Campane tibetane	1	



## SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ: PROMOZIONE DEI VALORI ECOLOGICI E DEL BENESSERE PERSONALE

Descrizione delle fasi dell'attività

Panoramica del materiale da utilizzare/illustrazione

### Attività 2 - Promozione dei valori ecologici e del benessere personale - Durata stimata: 3 ore e 30 minuti.

#### 1. Introduzione e Consapevolezza (15 minuti)

Il formatore pone le basi per l'attività. Accoglie il gruppo e spiega l'obiettivo generale dell'attività che è quello di combinare l'intrattenimento con la promozione dei valori ecologici e del benessere personale. Infine, egli sottolinea l'importanza di prendersi cura dell'ambiente e di come le azioni individuali possano contribuire a un cambiamento positivo.

#### 2. Meditazione e Rilassamento (30 minuti)

Il formatore guida i partecipanti attraverso un esercizio di respirazione profonda per rilassare la mente e il corpo. Egli usa una musica rilassante come sottofondo per creare un'atmosfera tranquilla.

#### 3. Piantaggio consapevole (60 minuti)

Il formatore fornisce semi, terriccio e piccoli vasi ai partecipanti. Altre basi possono essere utilizzate anche come vasi da fiori: ad esempio, bottiglie di plastica riciclate o altro. Egli spiega l'importanza delle piante nell'ecosistema e come prendersene cura possa avere un impatto positivo sull'ambiente e sulla salute. Infine, egli/ella invita i partecipanti a piantare i propri semi e a prendersene cura e incoraggiarli a decorare i vasi con vernici ecologiche per renderli più attraenti.

#### 4. Arte con materiali riciclati (60 minuti)

Il facilitatore fornisce tessuto riciclato, forbici, filo e ago ai partecipanti. Egli spiega come si possono creare oggetti utili o decorativi utilizzando materiali riciclati, incoraggiando i partecipanti a esprimere la loro creatività e a fare qualcosa di significativo per loro.

#### 5. Spuntino salutare (30 minuti)

In questo caso, il facilitatore prepara una varietà di spuntini sani, come frutta fresca, insalate, frullati naturali o snack con ingredienti naturali, con ingredienti che è stato chiesto ai partecipanti di acquistare e portare al luogo d'incontro. Infine, egli promuove l'importanza di seguire una dieta equilibrata e sostenibile per il benessere personale e dell'ambiente.

#### 6. Riflessione e Chiusura (15 minuti)

Il facilitatore conduce una breve sessione di riflessione di gruppo, in cui i partecipanti possano condividere le loro esperienze e apprendimenti. Egli sottolinea l'importanza di continuare a praticare i valori ecologici e il benessere personale nella vita quotidiana.

Quest'attività mira a promuovere la consapevolezza ecologica e il benessere personale attraverso esercizi rilassanti, creativi e significativi.

Va ricordato di adattarlo in base alle risorse e alle esigenze dei partecipanti e di promuovere un ambiente collaborativo e rispettoso.



# ATTIVITÀ 3: TEATRO ECOLOGICO CON COSTUMI RICICLATI



## DURATA TOTALE DELL'ATTIVITÀ

1 ora.



## MATERIALI

Nome del materiale

Materiali riciclati: come cartone, carta, stoffa, plastica e oggetti di uso quotidiano per la creazione di costumi



Immagine



## SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ: TEATRO ECOLOGICO CON COSTUMI RICICLATI

Descrizione delle fasi dell'attività

Panoramica del materiale da utilizzare/illustrazione

### Attività 3 - Teatro ecologico con costumi riciclati - Durata stimata: 1h.

#### 1. Ricerca di caratteri ecologici

Lo scopo di questa attività è quello di incoraggiare la creatività e la consapevolezza ecologica attraverso il teatro ecologico con costumi riciclati. I partecipanti, siano essi bambini o adulti, cercheranno ispirazione per la natura e l'ambiente che li circonda per creare personaggi. L'attività può svolgersi in qualsiasi spazio interno o esterno.

Per eseguire l'esercizio. Puoi portare il gruppo ad esplorare la natura più vicina. Può trattarsi di uno spazio vicino, come un parco, un giardino o un'area vegetata. Il loro obiettivo è quello di osservare e trarre ispirazione dalla biodiversità che li circonda.

Successivamente, ogni partecipante deve scegliere un essere vivente o un elemento naturale che ha attirato la sua attenzione. Possono essere animali, piante, insetti, alberi, pietre o qualsiasi altro elemento naturale. Essi vanno incoraggiati a osservare attentamente e a descrivere in dettaglio la loro scelta. Possono annotare caratteristiche come colori, forme, dimensioni, trame, movimenti e qualsiasi altro dettaglio rilevante. Possono anche scattare fotografie o disegnare le loro selezioni.

*I partecipanti utilizzeranno poi materiali riciclati, come cartone, carta, stoffa, plastica e oggetti di uso quotidiano per creare costumi che rappresentino i loro personaggi eco-friendly. Devono essere creativi e considerare come rifletteranno le caratteristiche osservate nei loro costumi.*





## 2. Introduzione al personaggio

Dopo la creazione dei costumi, è il momento di riconoscere e dare vita ai personaggi eco-friendly. Questa fase si svolgerà in una sala di formazione o in qualsiasi spazio idoneo.

Ogni partecipante deve presentare il proprio personaggio e costume al gruppo. Possono spiegare perché hanno scelto quell'essere vivente o elemento naturale e come hanno riflesso le sue caratteristiche nel costume. Dopo le presentazioni, verranno formati due gruppi. Uno raccoglierà osservazioni sulla biodiversità naturale, mentre l'altro raccoglierà osservazioni di elementi artificiali nell'ambiente, come rumori, odori, edifici, ecc.

I due gruppi si incontreranno per confrontare le loro osservazioni e discutere l'interazione tra la biodiversità naturale e l'attività umana nell'ambiente. Si cercherà di capire come l'ambiente naturale e l'ambiente umano coesistono e quale impatto hanno le attività umane sulla natura.

Infine, i partecipanti possono discutere le possibili azioni e progetti che possono intraprendere per promuovere la conservazione e il rispetto della natura nella loro comunità. Possono utilizzare la "stella del cambiamento" descritta nella guida per identificare e pianificare azioni concrete.

Altre opzioni:

- Invitare un esperto locale di conservazione ambientale a tenere una conferenza sull'importanza della biodiversità.

Questa attività teatrale ecologica con costumi riciclati non solo incoraggia la creatività e il lavoro di squadra, ma sensibilizza anche i partecipanti sull'importanza di prendersi cura e preservare il nostro ambiente naturale. Mettere in scena un breve spettacolo teatrale in cui personaggi ecologici prendono vita e promuovono messaggi di rispetto per la natura è senza dubbio un modo molto concreto per trasmettere messaggi di valore della biodiversità a tutti.



# BUON LAVORO DI GRUPPO!



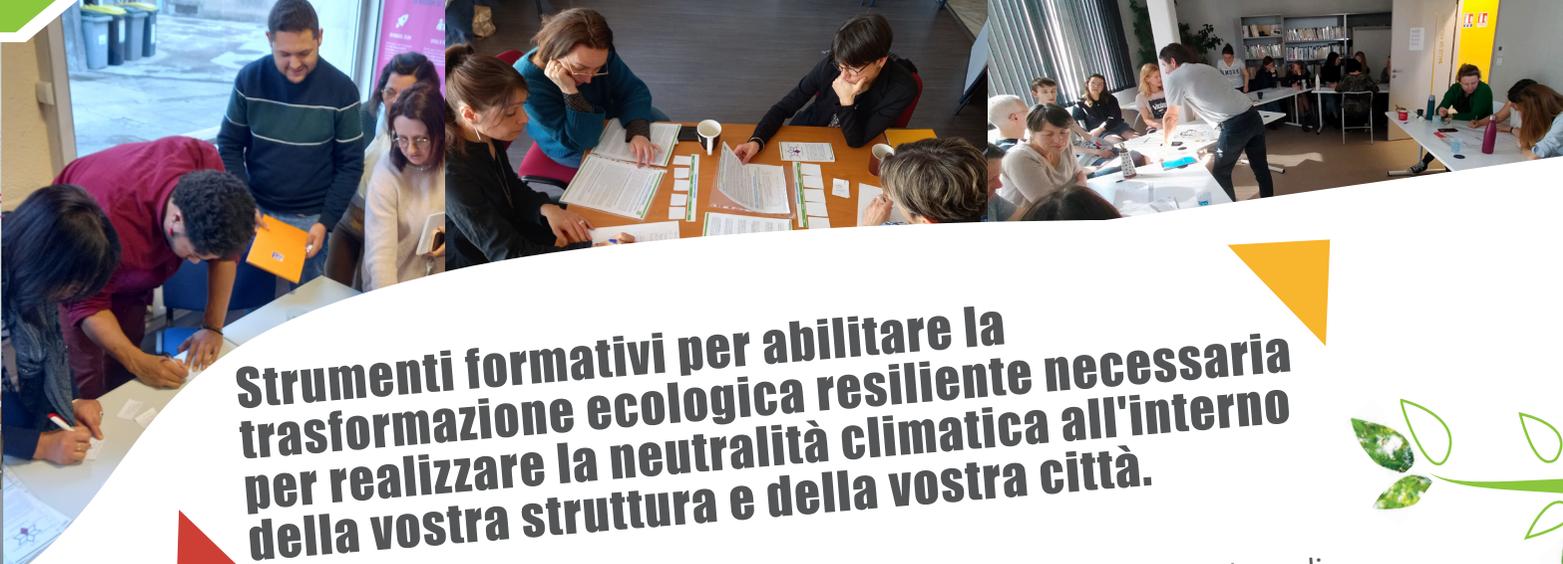
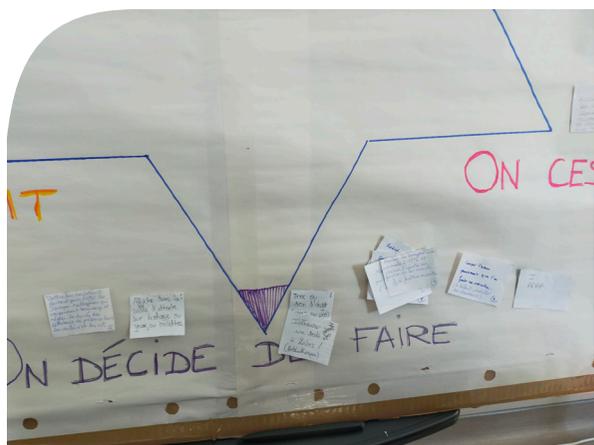
## Contatti:

**Italia (e altri paesi):** Milvia RASTRELLI  
milvia.rastrelli@lemilleeunanotte.coop / 0039 334 997 12 85

**Francia:** Franck BEYSSON  
cedecole@laligue42.org / 0033 477 71 25 81

**Spagna:** Bianca GALUSCA  
b.galusca@fagic.org / 0034 93 305 10 71





## Strumenti formativi per abilitare la trasformazione ecologica resiliente necessaria per realizzare la neutralità climatica all'interno della vostra struttura e della vostra città.

**TRANSFORMER** è un progetto europeo per la creazione di un catalogo di strumenti formativi di utilizzo **individuale o collettivo** (gruppo, associazione, comunità, azienda, ecc.) volti ad attivare una dinamica di trasformazione ecologica resiliente. Questo catalogo offre risorse educative per::

1. Attivarsi per formare gruppi di lavoro **intersettoriali su temi o problemi comuni che è cruciale risolvere per attuare la transizione ecologica,**
2. **Costruire una cultura e un vocabolario comune per la trasformazione ecologica resiliente,**
3. **Mettere in atto azioni concrete per la trasformazione ecologica resiliente al cambiamento climatico verso l'obiettivo europeo e mondiale della neutralità climatica al 2050.**



**CON IL SUPPORTO E LA PARTECIPAZIONE DI:**

