

STRUMENTO 2 - I SOGNI**Modulo: VISIONE****Foglio di lavoro****Obiettivi:**

Dare un nome e identificare i sogni.
Condividere i sogni con gli altri.
Scoprire i valori e le motivazioni interiori.

Materiali necessari:

Lavagna a fogli mobili
Etichette adesive
Pennarelli
Libri e matite
Etichette adesive bianche

Guida passo passo per la facilitazione:

- I co-facilitatori fanno una dimostrazione davanti alla classe, indicano due sogni ciascuno e li scrivono.
- Chiedete ai partecipanti di fare lo stesso.
- Mettetevi in coppie, un **nuovo** sogno a testa, e scrivete solo il proprio sogno nel quaderno.
- Nessun limite: né fisico, né geografico, né economico, né fisiologico.
- Parlate con tutti.
- Leggete ad alta voce le loro liste.
- Scegliete i primi tre sogni e leggeteli ad alta voce.
- Aggiungete una data precisa per ogni sogno, sia che si tratti della data in cui desiderate che si avveri, sia che si tratti della data di inizio, e leggetela ad alta voce.
- Chiedete loro di trovare un denominatore comune, una parola che unisca i tre sogni più grandi.
- Scrivete la parola sull'etichetta adesiva bianca e attaccatela sulla maglietta.
- Conducete un brainstorming sulle emozioni che provano e su quelle che associano al realizzare i propri sogni.
- Scrivete una frase che combini i tre elementi: il sogno numero 1, il denominatore comune e l'emozione legata al vivere il sogno.
- Riflessione sulla loro esperienza.

Durata prevista

65 minuti

Risultati attesi

Sogni ben definiti.
Una direzione e una visione più chiare.
Realizzazione di valori importanti.
I partecipanti imparano a conoscersi in modo nuovo.
Realizzazione di legami nella propria vita.

Adattamenti specifici per l'autismo

Istruzioni strutturate e svolgimento prevedibile – Tempistiche flessibili e carico cognitivo ridotto. Adeguamenti ambientali per ridurre al minimo lo stress sensoriale.

SUPPORTO VISIVO E SCRITTO

PAROLE/EMOJI TIPICHE PER DESCRIVERE SENTIMENTI ED EMOZIONI

😞 Emozioni “negative”

- Tristezza
- Rabbia
- Paura
- Ansia
- Senso di colpa
- Vergogna
- Gelosia

😊 Emozioni “positive”

- Gioia
- Amore
- Eccitazione
- Gratitudine
- Orgoglio
- Soddisfazione

😬 Sentimenti contrastanti

- Sorpresa
- Confusione
- Curiosità
- Nostalgia
- Solievo

LISTA DI CONTROLLO

- Quanti sono i partecipanti:
- Cosa ha funzionato e perché:
- Cosa non ha funzionato come previsto:
- Numero di partecipanti che hanno partecipato:
- Fase 1 completata:
- Fase 2 completata:
- Fase 3 completata:
- Debriefing completato: