

Pratica 4 by Hope Art “Cerchio della generosità”

Durata: 60 minuti

Lo scopo dell'attività è aumentare i nostri livelli di generosità, creando al tempo stesso una connessione più profonda con i membri del team. Questo esercizio mette in pratica la facilità con cui entriamo nella regione dentro di noi dove ci sentiremo “abbastanza” e da quel luogo interiore saremo in grado di riconoscere qualcun altro. (*)

Fase 1: I partecipanti formano un cerchio. Il formatore chiede ai partecipanti di condividere con il resto della squadra 5 cose in cui pensano di essere molto bravi. “Condividi 5 cose con i tuoi colleghi in cui ritieni di essere molto bravo”. Potrebbero essere cinque virtù che hanno, o punti di forza (punti forti) o cinque talenti. Cerca di includere caratteristiche interne ed esterne, ad esempio ho un bel sorriso, sono sensibile/empatico/intelligente/determinato/volitivo ecc. Nel caso in cui un partecipante abbia difficoltà a trovare 5 elementi forti su se stesso, il formatore gli chiede di stare in piedi/o sedersi al centro del cerchio.

Fase 2: Al resto dei membri del gruppo viene chiesto di “riconoscere” (riconoscere) quello al centro utilizzando l'abilità di “riconoscimento”.

Fase 3: La persona al centro esprime come si è sentita essendo riconosciuta (o vista) dagli altri. Questa persona dovrebbe anche confermare quali dei punti forti citati sono effettivamente veri.

Fase 4: Procedura di riflessione: 20 minuti

Avvertenza importante: (*)"Con riconoscimento" definiamo l'abilità di vita che ci porta a vedere il bello, il buono e il vero nell'altro. Bello sul corpo. Buono per l'anima. Fedele allo spirito (Voulgari, Angeliki-Ariadni, The Art of Connection, iWrite 2022,p.49)

- La chiave dell'attività è permetterti di esprimere liberamente, generosamente, senza critiche, le cose positive che vedi in qualcun altro.
- Questo esercizio non richiede una conoscenza preliminare della persona, ma una visione profonda dell'altro al di là delle immagini esterne.

The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart , Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>