Work4Psy
An innovative model for career counselling services to mental health NEETs

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

Curriculum formazione per NEET con problemi di salute mentale

Intellectual Output III

Partner Organizations

PEPSAEE PanHellenic Association for the Psychosocial Rehabilitation & Work Re-Integration

HdBA Hochschule der Bundesagentur für Arbeit University of Applied Labour Studies

cesie the world is only one creature

STOWARZYSZENIE POMOST

Mundus

INDICE

1. Finalità 5
1.1 A chi si rivolge questa unità? 5
1.2 A quali bisogni urgenti risponde? 7
1.3 In che modo il percorso di formazione di questa Unità consente ai NEET con problemi di salute mentale di raggiungere meglio i loro obiettivi? 7
2 Contesto Scientifico 8
2.1 Quali sono i bisogni empiricamente identificati del gruppo target a cui questa unità risponde in termini di competenze professionali? 8
2.2 Quali sono i bisogni specifici di apprendimento del gruppo target? 8
2.3 Qual è la base empirica e teorica per la scelta dei metodi didattici applicati in questa unità? 10
2.3.1 Orientamento Scolastico e Professionale 10
A. Introduzione alla metodologia SymfoS 10
Il "Peer Buddy System" SymfoS [Sistema di supporto tra pari] 13
2.3.2 Empowerment - Intelligenza Emotiva 16
A. Fiducia in se stessi e Consapevolezza di sé 17
B. Autonomia e Autoregolazione 17
Autonomia e Autoregolazione nella nostra vita 18
Sequestro Emozionale o Sequestro dell'Amigdala e come controllarla 18
C. Consapevolezza sociale 20
D. Abilità sociali / Gestione delle relazioni 21
2.4 Metodologia dei workshop 22
2.4.1 Linee guida per l'attuazione 23
2.4.2 Orientamento scolastico e professionale 24
A. SymfoS –Materiali e allestimento 24
I Simboli 24
Allestimento 26
B. SymfoS – Valutazione iniziale (Basic Clearing) 26
Il Piano di lavoro 26
Definizione degli obiettivi 27
Valutazione iniziale (Basic Clearing) – 5 step 30

Stesura del Piano d'Azione 36
2.4.3 Costruzione del Team e della Fiducia 40
2.4.4 Supporto & Risoluzione dei problemi 40
3 Risultati di Apprendimento previsti 41
3.1 Cognitivi - conoscenza dei fatti 41
3.2 Pragmatici - conoscenza applicata 41
3.3 Atteggiamenti e valori affettivi 41
3.4 Competenze sociali nell'interazione con gli altri 42
4 Panoramica della struttura 42
4.1 Organizzazione dell'unità 42
A. Costruire il gruppo 42
B. Orientamento professionale del gruppo 43
C. Definizione degli obiettivi del gruppo 43
D. Costruire la consapevolezza di sé 43
E. Sviluppo della capacità di gestire se stessi 44
F. Sviluppo della coscienza sociale 44
G. Sviluppare le abilità sociali 44
H. Risoluzione dei problemi 45
Allegati 45

INDICE DELLE FGURE

Table 1 –Competenze dei formatori per l'unità 6
Table 2 - Formulare gli obiettivi 29

Figure 1 - SymfoS – Processo di consulenza 13
Figure 2 - Sequestro dell'amigdala - paura causata da uno stimolo ottico 19
Figure 3 – Componenti del Sequestro Emotivo 19
Figure 4 - Gli aspetti della Valutazione iniziale (Basic Clearing) 27
Figure 5 – Esempio di Piano di lavoro della Valutazione iniziale (1) 27
Figure 6 - Esempio di Piano di lavoro della Valutazione iniziale (2) 27
Figure 7 - Bastoncini adoperati per la Valutazione iniziale (Basic Clearing) 31
Figure 8 - Esempio di Piano di lavoro della Valutazione iniziale completato 31
Figure 9 - Ruoli nelle domande concrete (sessioni individuali) 33

Figure 10 - Ruoli nelle domande concrete (sessioni tra pari) 33
Figure 11 - Ruoli nella Percezione (sessioni individuali) 34
Figure 12 - Ruoli nella Percezione (sessioni tra pari) 34
Figure 13 - Ruoli nell'Interpretazione (sessioni individuali) 35
Figure 14 - Ruoli nell'Interpretazione (sessioni tra pari) 35
Figure 15 - Basic Clearing – Caso di studio: Sabrina 37
Figure 16 - Caso di studio: Il piano d'azione di Sabrina 39
Figure 17 - Fasi di gestione delle crisi 40

1. FINALITÀ

1.1 A chi si rivolge questa unità?

L'orientamento formativo e professionale per le persone con problemi di salute mentale (MH) è un lavoro impegnativo per il quale nessuno è ben preparato fin dall'inizio. Le molteplici questioni coinvolte (salute, bisogni individuali, diritto di scelta, tempo richiesto dal processo, frammentazione dei servizi, relazioni, rete di sicurezza) rendono difficile per un singolo professionista, disciplina o servizio essere preparato a tutte le sfide e le esigenze in gioco. È molto comune che i professionisti che iniziano a lavorare con questo tipo di utenza si confrontino con i propri limiti e sentano il bisogno di andare oltre le proprie modalità e conoscenze abituali, sviluppando nuove competenze per diventare più attenti ai bisogni speciali delle persone e più capaci di fare rete con gli altri. Questa unità comprende una serie di strumenti ed esercizi che combinano workshop di gruppo, sessioni di coaching individuale e sessioni tra pari, con l'obiettivo di consentire ai professionisti di essere consulenti efficaci in materia di istruzione o occupazione per i NEET con problemi di salute mentale. Questa unità è rivolta ai professionisti che lavorano per sostenere lo sviluppo della carriera e la riabilitazione professionale delle persone con problemi di salute mentale ed è adattata alle esigenze specifiche dei NEET con problemi di salute mentale al fine di coinvolgerli, responsabilizzarli e mantenerli motivati.

Al fine di utilizzare la metodologia dell'Unità in modo responsabile, è necessario che i formatori scelti:

- abbiano una certa esperienza nel campo dei servizi di orientamento professionale e/o esperienza nella consulenza per la cura delle persone MH;
- comprendano le manifestazioni e il trattamento dei diversi disturbi mentali e, sulla base di queste conoscenze, adottino azioni e comportamenti adeguati;
- abbiano familiarità con i concetti di cura, stigma e auto-stigma, competenze sviluppate attraverso esperienze vissute.

Poiché la consulenza psicologica/psichiatrica e l'orientamento professionale hanno di solito identità diverse (i counsellor in ambito salute mentale hanno di solito identità in psicologia, terapia psicologica, consulenza professionale o campi correlati, mentre il personale dei servizi di orientamento professionale ha spesso identità nel settore delle risorse umane, commerciale o dell'istruzione), se tutte queste caratteristiche non possono essere incarnate dalla stessa persona, si consiglia di creare un team di professionisti che integri le reciproche competenze professionali e tecniche mancanti.

Altre competenze principali richieste per utilizzare la metodologia dell'Unità sono:

Table 1 –Competenze dei formatori per l'unità

Competenze etiche	Competenze di facilitazione
• Riservatezza • Integrità • Rispetto • Affidabilità • Responsabilità professionale	• Orientamento sistemico • Orientato allo sviluppo • Centrato sulla persona • Ascolto attivo • Attento alle esigenze della persona • Visione basata sulle risorse • Orientamento alla soluzione

- Competenze etiche:
  - Riservatezza - Per proteggere e tutelare le informazioni degli utenti, salvaguardando la privacy.
  - Integrità - Garantire moralità, onestà e correttezza in ogni fase della pratica.
  - Rispetto - Garantire i diritti, la dignità e il valore degli utenti in ogni momento delle attività, tenendo conto delle differenze culturali e individuali e del loro impatto su valori, atteggiamenti e opinioni.
  - Affidabilità - Chiarire agli utenti i ruoli, gli obiettivi e i metodi di lavoro, onorando sempre la fiducia che gli utenti ripongono nell'operatore, sviluppando un rapporto di fiducia e di responsabilità professionale.
  - Responsabilità professionale - Orientare la pratica all'interesse primario dell'utente e impegnarsi per l'eccellenza delle prestazioni, garantendo di essere costantemente attenti a qualsiasi limite o circostanza personale che possa compromettere, confliggere o interferire tecnicamente nella pratica o interpersonalmente nella relazione professionale.

- Competenze di facilitazione:
  - Orientamento sistemico - La capacità di approcciare le persone e le situazioni come sistemi complessi e olistici fatti di elementi interdipendenti all'interno di un ambiente più ampio interattivo.
  - Orientato allo sviluppo - La capacità di orientare il cliente verso una riflessione e una pianificazione dell'azione verso una situazione futura migliore.
  - Centrato sulla persona - La capacità di porre al centro del processo di consulenza l'autonomia, le capacità, la volontà e l'autodeterminazione dell'utente.
  - Ascolto attivo - La capacità di concentrarsi completamente sulla comunicazione verbale e non verbale dell'utente, rispondendo verbalmente o non verbalmente in modo ponderato.
  - Apprezzamento - La capacità di valorizzare tutto ciò che l'utente ha e condivide nel processo di consulenza.
  - Visione basata sulle risorse - La capacità di identificare e mobilitare risorse.
  - Orientamento alla soluzione - La capacità di concentrarsi sull'identificazione di risultati positivi, strategie e piani per affrontare una situazione difficile piuttosto che concentrarsi sulla situazione-problema.

1.2 A quali bisogni urgenti risponde?

L'Unità si propone di innescare miglioramenti sostanziali nel sistema di istruzione e orientamento professionale per i NEET con problemi di salute mentale. Sulla base dei risultati chiave della Rassegna della letteratura WORK4PSY (IO1) pubblicata nel 2020 e delle informazioni e degli strumenti del Toolkit europeo per la consulenza di carriera per i NEET con problemi di salute mentale (IO2), sappiamo che gli attuali sistemi di istruzione e orientamento professionale possono funzionare bene, ma spesso falliscono quando sono coinvolte persone con problemi di salute mentale (MH). Ciò è particolarmente vero se consideriamo che i disturbi mentali possono provocare cambiamenti cognitivi che possono influire sulla concentrazione, causare indecisione e dimenticanza.

Ogni essere umano è il risultato di un lungo processo fatto di scelte, esperienze, successi e fallimenti e ogni individuo ha la sua ricchezza che merita di essere rispettata nonostante la sua condizione di salute. La consueta prassi di orientamento scolastico e professionale per le persone con problemi di salute mentale prevede che le persone attendano che i loro sintomi di disturbo mentale si risolvano prima di tornare al lavoro, di cercare un'occupazione o di impegnarsi in attività stressanti; le persone con problemi di salute mentale riferiscono di aver ricevuto l'indicazione di "abbassare le proprie aspettative" per il futuro. Invece, nessuno ha la risposta giusta se non la persona stessa, quindi, a volte, invece di un atteggiamento di ritiro e sostituzione, sembra essere meglio ascoltare ciò che la persona con problemi di salute mentale ha da dire.

1.3 In che modo il percorso di formazione di questa Unità consente ai NEET con problemi di salute mentale di raggiungere meglio i loro obiettivi?

Abbiamo deciso di lavorare con un metodo di consulenza innovativo basato sul Lavoro con i Simboli (di Wilfried Schneider) perché permette di lavorare più a fondo con i NEET con problemi di salute mentale. I metodi di consulenza tradizionali possono essere spesso inefficaci con le persone con problemi di salute mentale che, per vari motivi, hanno difficoltà a esprimere a parole la loro situazione, i loro bisogni e i loro obiettivi per il futuro. Il lavoro con i simboli fornisce modi unici per rilevare i bisogni e i desideri degli utenti che hanno barriere aggiuntive e permette di condurre il processo di consulenza senza esacerbare le emozioni degli utenti e dando loro la possibilità di gestire il ritmo della sessione di consulenza. Rappresenta una grande risorsa per quelle organizzazioni in cui i gruppi target vulnerabili rappresentano la maggior parte della base di clienti.

Inoltre, è consigliabile coinvolgere i NEET con problemi di salute mentale in una formazione di empowerment per facilitare il rientro nel mondo dell'istruzione o del lavoro e migliorare le loro possibilità di proseguire. Molti NEET con problemi di salute mentale che non frequentano corsi di istruzione, lavoro o formazione hanno avuto esperienze negative nel campo dell'istruzione. Dovranno essere incoraggiati a impegnarsi. I NEET con problemi di salute mentale dovranno imparare a superare le barriere più frequenti che possono incontrare, ad esempio: il contenuto e il formato del corso, il comportamento, la frequenza o l'atteggiamento, la mancanza di competenze di base e la capacità di imparare ad imparare. All'interno dell'unità, una sessione dedicata all'empowerment si concentra sulla risoluzione dei problemi sopra citati.

2 CONTESTO SCIENTIFICO

2.1 Quali sono i bisogni empiricamente identificati del gruppo target a cui questa unità risponde in termini di competenze professionali?

Il partenariato WORK4PSY si è costituito per sostenere l'inclusione scolastica e professionale dei NEET con problemi di salute mentale attraverso la formazione di professionisti in grado di fornire un orientamento adeguato, motivazione e formazione sulle soft skills affinché i NEET con problemi di salute mentale siano in grado di iniziare, continuare e terminare la loro istruzione o formazione e di entrare nel mercato del lavoro. In effetti, i NEET con problemi di salute mentale hanno bisogno di un sostegno speciale: come organizzare i loro prossimi passi e l'orientamento professionale per prendere la decisione giusta riguardo alla loro istruzione e alla loro vita professionale. Inoltre, devono essere organizzate strategie di gestione dei problemi in caso di difficoltà, di frustrazione o di stress, nonché reti di supporto affidabili per garantire che possano portare a termine i loro obiettivi fino alla fine. Competenze che spesso non possiedono, poiché non vengono insegnate a scuola o nel loro ambiente sociale.

2.2 Quali sono i bisogni specifici di apprendimento del gruppo target?

L'occupazione e l'istruzione sono attività rilevanti per lo sviluppo e la speranza che deriva dall'opportunità di lavorare per una carriera e una vita come membro della comunità è stata descritta come elemento essenziale del processo di riabilitazione.

Le persone che soffrono di problemi di salute mentale, in combinazione con la mancanza di opportunità di partecipare alla società e di entrare in contatto con la comunità, si trovano in una posizione che può includere un rischio maggiore di emarginazione a lungo termine e la necessità di assistenza continua. [1] [2]. I problemi di salute mentale sono stati segnalati come uno dei motivi più frequentemente citati per il mancato completamento degli studi [3] e diversi studi hanno dimostrato che le persone che soffrono di disturbi mentali sono meno istruite rispetto ai coetanei, il che le pone in una posizione più vulnerabile rispetto alle maggiori richieste del mercato del lavoro [4] [5]. Altri studi mostrano che tra le persone con disturbi mentali che hanno

---

[1] Jaakko Harkko, Marianna Virtanen, Anne Kouvonen, *Unemployment and work disability due to common mental disorders among young adults: selection or causation?*, European Journal of Public Health, Volume 28, Issue 5, October 2018, Pages 791–797, https://doi.org/10.1093/eurpub/cky024

[2] Patel V, Flisher AJ, Hetrick S, McGorry P. *Mental health of young people: a global public-health challenge*. Lancet, March 27, 2007, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7

[3] Mowbray, C. T., Megivern, D., & Holter, M. C. (2003). *Supported education programming for adults with psychiatric disabilities: Results from a national survey*. Psychiatric Rehabilitation Journal, 27(2), 159–167. https://doi.org/10.2975/27.2003.159.167

[4] Burke-Miller, J., Razzano, L. A., Grey, D. D., Blyler, C. R., & Cook, J. A. (2012). *Supported employment outcomes for transition age youth and young adults.* Psychiatric Rehabilitation Journal, 35(3), 171–179. https://doi.org/10.2975/35.3.2012.171.179

[5] Miles Rinaldi, Lynne Miller & Rachel Perkins (2010) *Implementing the individual placement and support (IPS) approach for people with mental health conditions in England*, International Review of Psychiatry, 22:2, 163-172, https://doi.org/10.3109/09540261003720456

abbandonato la scuola, più della metà desidera tornare per sviluppare le proprie competenze e migliorare la propria condizione lavorativa, oltre che per trovare opportunità di crescita personale. [6] [7].

I professionisti possono contribuire a sostenere il processo di cura personale, ma la cura è un processo guidato dall'individuo. Pertanto, spetta all'individuo stabilire i propri obiettivi e decidere come procedere per raggiungerli. Questa unità fornisce un orientamento olistico e un supporto decisionale su misura per le esigenze dei NEET con problemi di salute mentale al fine di coinvolgerli, responsabilizzarli e mantenerli motivati. Al termine della formazione i NEET con problemi di salute mentale saranno in grado di prendere una decisione educativa/professionale adatta alla loro situazione attuale per migliorare le loro successive possibilità di impiego.

[6] Corrigan, P. W., Barr, L., Driscoll, H., & Boyle, M. G. (2008). *The educational goals of people with psychiatric disabilities*. Psychiatric Rehabilitation Journal, 32(1), 67–70. https://doi.org/10.2975/32.1.2008.67.70

[7] Knis-Matthews, L., Bokara, J., DeMeo, L., Lepore, N., & Mavus, L. (2007). *The meaning of higher education for people diagnosed with a mental illness: Four students share their experiences*. Psychiatric Rehabilitation Journal, 31(2), 107–114. https://doi.org/10.2975/31.2.2007.107.114

2.3 Qual è la base empirica e teorica per la scelta dei metodi didattici applicati in questa unità?

2.3.1 Orientamento Scolastico e Professionale

A. Introduzione alla metodologia SymfoS

La metodologia SymfoS consiste in un metodo innovativo di formazione e orientamento professionale basato sull'approccio del lavoro con i simboli sviluppato dal terapeuta sociale Wilfried Schneider [8] [9].

I materiali e gli interventi utilizzati nella metodologia SymfoS si basano sul suo approccio di "Psychologische Symbolarbeit". L'approccio è stato definito e sviluppato attraverso il progetto SymfoS - Symbols for Success (numero riferimento progetto: 2016-1-AT01-KA202-016681), in cui il lavoro con i simboli è stato adattato al settore dell'orientamento scolastico e professionale per i giovani svantaggiati; da allora, il CESIE (partner del progetto WORK4PSY) ha trasferito i suoi risultati in altri progetti, fornendo consulenza a diversi gruppi vulnerabili.

SymfoS si basa sul Lavoro sui Simboli per la sua capacità di consentire alle persone di esplorare se stesse e di esprimersi meglio. Il lavoro sui simboli raggiunge l'inconscio in modo più diretto, rapido e completo delle parole. Secondo l'esperienza individuale, un simbolo può avere molti, se non infiniti, significati ed è interconnesso con molteplici sentimenti, a seconda della questione. Le parole possono riferirsi a un solo pensiero alla volta, mentre il simbolo esprime le sfumature più diverse, coinvolgendo innumerevoli contesti, fino a giungere a spiegazioni archetipiche. Dal punto di vista dell'interazione tra significati e sentimenti, non

---

[8] Wilfried Schneider, nato nel 1946 a Niederndorf, distretto di Siegen, vive ad Ahrensburg, vicino ad Amburgo. Modellista, in seguito ha frequentato l'Istituto Tecnico di Pedagogia Sociale di Amburgo. Ha lavorato come educatore (educazione prescolare, lavoro con i disabili) e ha sviluppato vari progetti in campo educativo, tra cui il gruppo di teatro di strada "Nebelhörner" con bambini e giovani ciechi e ipovedenti. Giornalista freelance, ha avuto numerose pubblicazioni su radio, giornali e libri, tra cui "Practical Media Education" (Beltz Verlag) con H. Mundzeck. Dal 1982 al 1997 è stato membro della giuria del "Preis der deutschen Schallplattenkritik", per 4 anni membro del "gruppo di lavoro di Sesame Street" presso la NDR, ha collaborato a film per la televisione, a vari incarichi di insegnamento e attività di relatore (educazione ai media, terapia sociale, ecologia). Ha seguito una formazione come terapeuta sociale integrativo presso l'AISF di Göttingen e una formazione in ipnosi (Dr. Halama, Amburgo). Dal novembre 92 ha lavorato presso COME IN! - Amburgo - Therapy Aid eV (terapia ospedaliera di 2 anni con bambini e adolescenti affetti da tossicodipendenza) fino alla fine del 2009. Dal 1994 sviluppa materiali terapeutici creativi e lavora a un manuale sugli "Interventi terapeutici". Ha sviluppato e lavorato per la pubblicazione di casi terapeutici e materiali per interventi creativi e non verbali. Dal 2001 al 2007 ha collaborato con RRJETA e. V. (formazione e supporto di gruppo per dipendenti e genitori che lavorano con la droga in Slovenia, Bosnia-Erzegovina e Kosovo). Ogni anno tiene numerosi workshop in Europa, in particolare eventi di formazione e aggiornamento sul tema "Lavorare con i simboli come metodo di intervento nella terapia e nel counseling", accompagnamento di équipe in fasi di sviluppo e di équipe in situazioni difficili (azione terapeutica ed educativa, risoluzione dei conflitti, comunicazione e controversie, organizzazione) e conferenze. Docente presso l'IKP di Zurigo.

[9] Wilfried Schneider, *Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen (2012)*, http://schneider-therapiekoffer.de/Grundlagen.pdf

esistono significati identici corrispondenti a un simbolo. Donald Sandner [10] descrive un simbolo come segue: *"Un simbolo è qualcosa che può trasmettere un concetto. Può essere una parola, una formula matematica, un atto, un gesto, un rituale, un sogno, un'opera d'arte, tutto ciò che può trasportare un concetto di natura linguistico-razionale, immaginativa-intuitiva o emotivo-valutativa. La chiave è un trasferimento efficace da parte del simbolo stesso. Il concetto è il significato del simbolo."*

Dove la parola non riesce a spiegare, inizia il lavoro simbolico. Rendendo disponibili i simboli sotto forma di oggetti comprensibili, le porte dell'anima si aprono più rapidamente. I simboli funzionano quindi come un interprete: trasmettono informazioni che non si possono o non si vogliono condividere; ciò rende il lavoro simbolico estremamente utile in situazioni difficili o impossibili da descrivere con altri mezzi di comunicazione. Il lavoro sui simboli aiuta a identificare problemi, barriere e paure. Una volta identificate correttamente queste difficoltà, il consulente può accompagnare l'utente a individuare possibili soluzioni e strategie motivazionali personali.

La metodologia SymfoS mira a supportare le persone che incontrano difficoltà nell'individuare il proprio percorso all'interno del sistema educativo e del mercato del lavoro a fissare i propri obiettivi per il loro futuro. Promuove in particolare l'impegno e la responsabilità dei clienti, facendo sì che essi prendano le proprie decisioni, considerando le persone come esperti della propria vita ed è in grado di aumentare il tasso di successo della consulenza superando la resistenza e il rifiuto dei clienti.

Le caratteristiche principali di SymfoS sono:

- **Approccio sistematico di base nella pedagogia dello sviluppo.** SymfoS presuppone la fiducia nelle capacità di sviluppo di una persona e mira a rafforzare i suoi punti di forza personali. Lo sviluppo è possibile in qualsiasi situazione e i NEET sono in grado di assumersi la responsabilità del proprio sviluppo. I consulenti riconoscono l'autonomia della persona che chiede aiuto e consulenza e la considerano un "esperto di se stesso". L'esperienza unica dell'individuo è intesa come l'elaborazione soggettiva della sua storia personale e delle esperienze emotive e cognitive delle relazioni.

- **Un atteggiamento di base aperto e incentrato sull'utente.** Durante il processo di consulenza, i NEET con problemi di salute mentale decidono il contenuto del lavoro svolto insieme. Definiscono l'argomento, insieme agli scopi, agli obiettivi e al ritmo del lavoro, con il supporto del consulente e dei compagni. I formatori corrono il rischio di giudicare, categorizzare e non ascoltare e percepire con mente aperta; questo li porta a concentrarsi sui propri problemi, ipotesi, sistemi di valori o obiettivi e a imporre le loro idee ai NEET con problemi di salute mentale. Pertanto, nella consulenza è previsto un tempo specifico per esprimere le proprie teorie, idee e suggerimenti. I NEET con

[10] Nella sua definizione, Donald Sandner fa riferimento a un'ampia e importante opera di Susanne K. Langer dal titolo "Philosophy in a New Key - A Study in the Symbolism of Reason, Rite, and Art". In questa pubblicazione, c'è un capitolo intitolato "The Logic of Signs and Symbols" (La logica dei segni e dei simboli), che è particolarmente rilevante per il nostro lavoro.

problemi di salute mentale li ascoltano e possono decidere quali accettare e quali tenere in considerazione.

- **Un atteggiamento di base di accettazione e apprezzamento.** I NEET con problemi di salute mentale devono innanzitutto essere accettati e valorizzati per quello che sono, con le loro storie e i loro background personali, i loro tratti caratteriali, le loro caratteristiche uniche, le loro abilità, i loro punti di forza e le loro debolezze. Questo può sembrare inizialmente banale o semplice, ma nella pratica si rivela una grande sfida. Oltre agli aspetti di accettazione e sostegno, valorizzare comporta anche la promozione e la sfida dell'indipendenza e dell'assunzione di responsabilità. Lo scopo della consulenza non è quello di sollevare i NEET con problemi di salute mentale dalle loro difficoltà o di accompagnarli nella vita, ma di metterli in condizione di compiere da soli i passi necessari. A volte, i NEET con problemi di salute mentale tendono a evitare di assumersi la responsabilità delle proprie azioni. Cercano di far fare il lavoro al consulente o al gruppo al posto loro. In questi casi, è importante riportare la palla nel campo dei clienti e motivarli a lavorare. A volte possono essere utili domande orientate alle risorse e alle soluzioni, ma anche domande sgradevoli, provocatorie o conflittuali. Quando un NEET con problemi di salute mentale viola le regole o mostra un comportamento antisociale o non funzionale al raggiungimento degli obiettivi, la persona deve essere ascoltata, ma il suo comportamento deve essere messo in discussione. La persona deve essere messa a confronto con gli accordi esistenti, le regole, le opinioni degli altri e le conseguenze del suo comportamento. Questa tecnica fa parte di un approccio che valorizza il cliente e lo prende sul serio.

- **Un atteggiamento di base orientato alle risorse e alle soluzioni.** Uno degli obiettivi di SymfoS è quello di aiutare i NEET con problemi di salute mentale a scoprire (o riscoprire) le proprie capacità e competenze e ad ampliarle. SymfoS parte da queste competenze personali e dai tratti della personalità per aggiungere risorse sociali, materiali e infrastrutturali. Le risorse sociali comprendono le persone della famiglia, degli amici e dei conoscenti del NEET con problemi di salute mentale e le persone del suo ambiente scolastico, lavorativo e sociale; le risorse infrastrutturali comprendono le persone, le istituzioni, le associazioni e gli spazi pubblici del suo ambiente di vita. La consulenza di Lavoro con i simboli si concentra principalmente sulle soluzioni, non sui problemi dei NEET. La ricerca biografica serve a formare una storia e a mettere in evidenza le risorse sopra elencate, che sono utili per definire e raggiungere gli obiettivi.

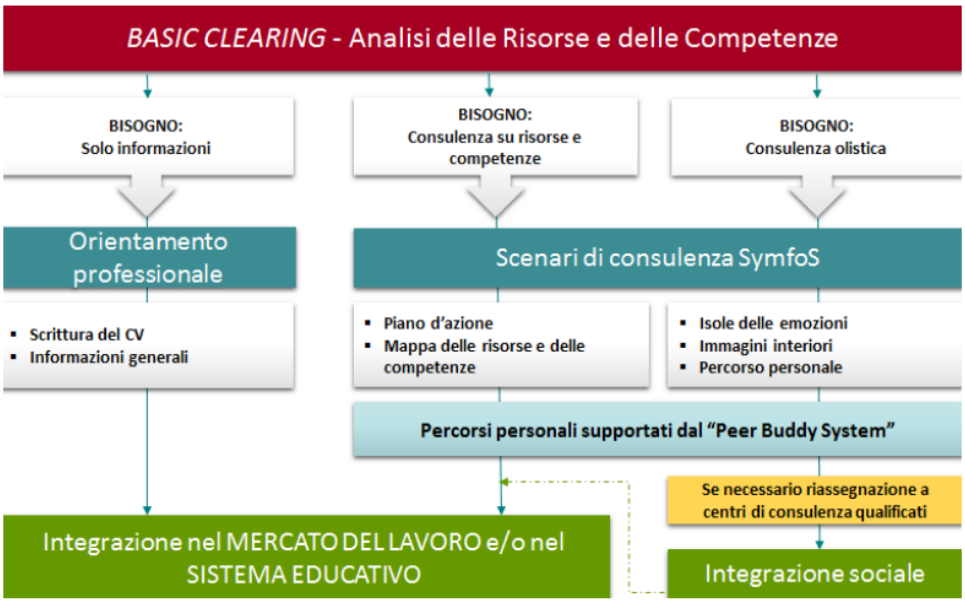

Figure 1 - SymfoS – Processo di consulenza

Il processo di consulenza SymfoS si basa principalmente su 4 diversi tipi di strumenti:

1. Valutazione iniziale (Basic Clearing) – Analisi delle Risorse e delle competenze
2. Diversi scenari di consulenza SymfoS
3. Percorsi personali supportati dal "*Peer Buddy System*"

Poiché la metodologia SymfoS è molto ampia e le persone che vogliono lavorare con essa devono completare almeno un corso di formazione di 6 giorni, questa Unità include solo l'Analisi delle Risorse e delle competenze o Valutazione iniziale "*Basic Clearing*", che è facile da imparare e non richiede conoscenze precedenti.

Per informazioni approfondite sulla metodologia SymfoS, si consiglia di scaricare le risorse sviluppate dal progetto *SymfoS – Symbols for Success* (numero riferimento progetto: 2016-1-AT01-KA202-016681) disponibili all'indirizzo: https://cesie.org/project/symfos/

Il "Peer Buddy System" SymfoS [Sistema di supporto tra pari]

SymfoS può fare pieno uso delle risorse di un gruppo di pari per fornire agli utenti un supporto per completare i loro piani d'azione per l'istruzione o l'occupazione sviluppati nel corso della metodologia SymfoS. **Un gruppo di pari costituito durante le sessioni di consulenza si è rivelato molto efficace per rafforzare lo spirito di gruppo e sostenere i compagni durante l'intero periodo di formazione nelle loro difficili avventure per trovare il loro posto giusto**. Il tempo trascorso insieme consentirà al gruppo di legare e di fidarsi l'uno dell'altro, creando il legame necessario per un supporto di fiducia tra pari.

In qualsiasi ambito della vita, i pari sono in grado di fornire approfondimenti e sostegno e di creare collegamenti con altre reti e supporti comunitari a cui i professionisti non sempre hanno accesso. Questo tipo di rete informale può integrare i tradizionali servizi di orientamento professionale a cui i NEET con problemi di salute mentale accedono, creando un approccio sempre più olistico alla rete professionale.

Gli elementi delle migliori pratiche per facilitare questa impostazione sono delineati di seguito:

- **Una caratteristica comune dovrebbe unire il gruppo**: il sistema di supporto tra pari consente a NEET con problemi di salute mentale provenienti da diversi contesti ed esperienze di riunirsi per sostenersi a vicenda nel raggiungimento dei propri obiettivi. In effetti, il successo di molti gruppi si basa su questa caratteristica comune, in quanto i NEET con problemi di salute mentale imparano a conoscere esperienze diverse dai loro pari. Tuttavia, affinché il gruppo abbia un senso di coerenza, è importante che ci sia un tema comune su cui il gruppo si concentra, ad esempio le prospettive di occupazione. Questo permette al gruppo di avere un focus e allo stesso tempo crea dei confini sicuri per quanto riguarda le aree in cui ci si aspetta che i pari si supportino a vicenda.

- **Il supporto di un consulente dovrebbe essere sempre disponibile**: mentre i NEET con problemi di salute mentale si sostengono a vicenda attraverso il sistema di supporto tra pari, è necessario riconoscere che a volte può essere necessario un supporto professionale. Si dovrebbero stabilire delle linee guida con il gruppo dei pari sulla disponibilità degli operatori a sostenere le loro interazioni tra pari, ma anche su quando è essenziale per loro affidarsi all'operatore, ad esempio in caso di situazioni di potenziale pericolo.

- **Contratto di gruppo**: è necessario creare un contratto di gruppo all'interno del gruppo di pari per garantire riservatezza e rispetto. Questo incoraggia anche i NEET con problemi di salute mentale ad assumersi la responsabilità della propria esperienza. Questo processo dovrebbe consentire ai NEET con problemi di salute mentale di impegnarsi ed esprimere ciò che vogliono ottenere dal processo e anche di porre dei limiti e dei meccanismi di salvaguardia. Un operatore dovrebbe essere a disposizione per garantire che tutto ciò sia appropriato e gestibile.

- **Creazione di una rete**: un elemento chiave del supporto tra pari è quello di permettere ai NEET con problemi di salute mentale di ampliare la propria rete sociale attraverso l'interazione con un gruppo eterogeneo di pari. I NEET con problemi di salute mentale dovrebbero essere facilitati a incontrare il maggior numero di persone attraverso questo processo per aumentare la costruzione della loro rete. Ciò può avvenire attraverso il lavoro di gruppo o la rotazione dei partecipanti. Le organizzazioni possono anche trovare modi più pratici per farlo. È importante dare spazio ai giovani per riflettere su questo processo e documentare i loro apprendimenti.

- **Motivazione e costruzione della fiducia**: uno dei vantaggi principali dei sistemi di supporto tra pari è la capacità dei pari di promuovere fiducia e motivazione reciproca. I pari dovrebbero essere facilitati a incontrarsi tra loro o a condividere le loro esperienze positive. Questo scambio permette ai NEET con problemi di salute mentale di vedere i loro pari raggiungere gli obiettivi prefissati e di rafforzare la loro fiducia nella possibilità di raggiungere obiettivi simili. I pari possono sostenersi a vicenda e questo può creare una motivazione positiva a perseguire i propri obiettivi.

- **Riflessione sull'apprendimento**: i gruppi di supporto tra pari devono essere facilitati nel riflettere sul sistema di supporto tra pari utilizzato dall'organizzazione. Ciò può avvenire attraverso sessioni di feedback o di riflessione di gruppo. Allo stesso modo, può essere fatto attraverso un diario o un registro. Consentire ai NEET con problemi di salute mentale di discutere il modo in cui desiderano tenere traccia dei loro apprendimenti durante le attività di supporto tra pari può consentire ai giovani di appropriarsi maggiormente di questo processo.

- **I NEET con problemi di salute mentale devono assumere il maggior controllo possibile del gruppo**: è fondamentale ricordare che questo processo deve essere guidato dai pari. L'operatore ha il ruolo di facilitare attraverso il processo, ma deve sempre avere un ruolo secondario nelle interazioni. I NEET con problemi di salute mentale devono essere incoraggiati ad assumersi il più possibile la responsabilità del processo, poiché in esso si verificano l'apprendimento e l'ampliamento delle reti sociali attraverso i pari.

Nel progetto WORK4PSY, il "*Peer Buddy System*" [sistema di supporto tra pari] è facoltativo. Nelle sessioni tra pari, la personalità e l'atteggiamento dei partecipanti sono importanti, in quanto vi è una maggiore possibilità che gli interventi funzionino con il "gruppo giusto". Le sessioni individuali potrebbero funzionare meglio per alcune persone con problemi di salute mentale; non tutte le persone sono adatte per ogni gruppo e ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra.

Quale sia il tipo di setting migliore (sessioni di consulenza individuali o di gruppo) dipende dal gruppo di NEET con problemi di salute mentale selezionato per la formazione. Questa valutazione preliminare è essenziale per i consulenti, in modo che possano decidere se devono dedicare più tempo alla preparazione dei membri, favorendo la costruzione di fiducia e legami, o se i partecipanti si troveranno meglio nelle sessioni individuali.

Per i NEET con problemi di salute mentale che soffrono di una grave fobia sociale, potrebbe essere difficile parlare di fronte al gruppo e condividere dettagli intimi di esperienze passate con persone relativamente estranee. Inoltre, per coloro che hanno vissuto eventi traumatici, potrebbe risultare sconvolgente partecipare a discussioni su abusi o traumi. I pazienti fragili potrebbero non essere in grado di sopportare tali contesti senza subire ulteriori danni emotivi.

È molto probabile che i NEET con problemi di salute mentale nonché problemi comportamentali e bisogni complessi abbiano difficoltà a fidarsi dei loro coetanei e mostrino un comportamento problematico nei contesti di gruppo. Il Peer Buddy System" [sistema di supporto tra pari] potrebbe beneficiare di un gruppo consolidato che si conosce e la cui familiarità e profondità delle relazioni interpersonali potrebbe influenzare la qualità del feedback e dell'interpretazione. È importante garantire che i pari siano pronti ad avere un atteggiamento di sostegno e a dimostrare supporto. Alcuni NEET con problemi di salute mentale che fungono da pari potrebbero non essere in grado di svolgere bene le attività in cui devono concentrarsi sui bisogni degli altri piuttosto che sui propri, potrebbero parlare solo per un tempo limitato e non ricevere un contributo dettagliato fino al loro turno. Questo sottolinea l'importanza del lavoro preparatorio dei consulenti con il gruppo prima dell'intervento.

Inoltre, c'è una maggiore paura del rifiuto quando si interagisce con un gruppo rispetto al solo consulente: non solo il gruppo dovrebbe essere composto da una combinazione favorevole di membri per evitare potenziali conflitti, ma alcuni individui potrebbero sentirsi obbligati a presentare il meglio di sé nel gruppo piuttosto che aprirsi e rendersi vulnerabili, o potrebbero non essere in grado di dire tutto ciò di cui hanno bisogno, quindi un po' di tempo dovrebbe essere dedicato a favorire il processo di legame.

Per informazioni più approfondite sul Peer Buddy System, si consiglia la lettura di "*A Guide to the Peer Buddy System*" sviluppato dal progetto *SymfoS for Youth Care* (numero di riferimento progetto: 2018-1-DE02-KA202-005183).

2.3.2 EMPOWERMENT - INTELLIGENZA EMOTIVA

L'intelligenza emotiva è la capacità degli individui di riconoscere le proprie e le altrui emozioni, di discernere tra i diversi sentimenti e di etichettarli in modo appropriato, di utilizzare le informazioni emotive per guidare il pensiero e il comportamento e di gestire e/o regolare le emozioni per adattare l'ambiente o raggiungere i propri obiettivi.

Si ritiene comprenda tre abilità: la ***consapevolezza emotiva***; la capacità di sfruttare le emozioni e di applicarle a compiti come il pensiero e la ***risoluzione di problemi***; la capacità di ***gestire le emozioni***, che comprende la regolazione delle proprie emozioni e il rallegrare o calmare le altre persone.

L'intelligenza emotiva ha cinque caratteristiche [11]:

- **Consapevolezza di sé** - Le persone con un'elevata intelligenza emotiva comprendono le proprie emozioni. Conoscono i propri punti di forza e di debolezza e lavorano su queste aree per ottenere prestazioni migliori. Si dice che sia la parte più importante dell'intelligenza emotiva.
- **Autoregolazione** - È la capacità di controllare le emozioni e gli impulsi e di non farsi dominare da essi, di pensare prima di agire. Le caratteristiche dell'autoregolazione sono la ponderatezza, la disponibilità al cambiamento, l'integrità e la capacità di dire di no.
- **Motivazione** - Le persone con un alto grado di intelligenza emotiva sono solitamente motivate e concentrate sul successo a lungo termine.
- **Empatia** - È forse il secondo elemento più importante dell'intelligenza emotiva. L'empatia è la capacità di immedesimarsi e comprendere i desideri, i bisogni e i punti di vista degli altri, anche quando non sono evidenti, evitando stereotipi e giudizi affrettati.
- **Abilità sociali** - Include tutte le abilità che consentono una buona comunicazione e interazione con gli altri. Le persone con forti abilità sociali sono in genere brave a costruire e mantenere relazioni.

[11] Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

A. Fiducia in se stessi e Consapevolezza di sé

Il concetto di **Fiducia in se stessi**, così come viene comunemente utilizzato, consiste nella sicurezza di sé nel proprio giudizio personale, nelle proprie capacità, nel proprio potere, ecc. La fiducia in se stessi non è la stessa cosa dell'autostima, che è una percezione del proprio valore (se ci si apprezza e ci si valorizza), mentre la fiducia in se stessi è più specificamente la fiducia nella propria capacità di raggiungere un obiettivo, di portare a termine un compito specifico (fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, autoefficacia). La fiducia in se stessi aumenta grazie alle esperienze di padronanza di particolari attività.

I problemi di salute mentale spesso si accompagnano a una mancanza di fiducia. In effetti, la mancanza di fiducia è una risposta allo stress quando ci troviamo di fronte a una sfida che non siamo sicuri di poter affrontare. La fiducia in se stessi è spesso citata in relazione alla **Resilienza**, ovvero la capacità di un individuo o di un sistema sociale di svilupparsi e crescere in condizioni molto difficili; l'abilità, la capacità di affrontare e recuperare dopo aver vissuto eventi traumatici estremamente difficili.

Uno dei fattori più importanti per costruire la fiducia dei NEET con problemi di salute mentale è lavorare sulla loro **Consapevolezza di sé**.

Essere consapevoli di sé significa sapere:

- *Cosa volete nella vostra vita?*
- *I vostri punti di forza e di debolezza?*
- *Cosa vi motiva e vi rende felici?*
- *Cosa volete cambiare di voi stessi o della vostra vita?*
- *Che risultati avete ottenuto finora?*
- *Come vi relazionate con gli altri?*
- *Avete bisogno di migliorare come persona?*
- *Le vostre convinzioni e i vostri valori più importanti?*
- *Come vi vedete come persona?*

Se i NEET con problemi di salute mentale vogliono cambiare la loro vita in qualche modo, devono conoscere se stessi prima di agire. Essere consapevoli di sé significa sapere se si sta andando nella direzione giusta, e permette alle persone di scegliere meglio un percorso di studi, una carriera e uno stile di vita adeguati che le soddisfino. La Consapevolezza di sé può arricchire la qualità della vita dei NEET, che possono così rendere possibile vivere i propri valori e a realizzare i propri obiettivi.

B. Autonomia e Autoregolazione

Daniel Siegel definisce l'autoregolazione come "*il modo in cui la mente organizza il proprio funzionamento [...] fondamentalmente legato alla modulazione delle emozioni [...] La regolazione delle emozioni si sviluppa*

inizialmente dall'interno delle esperienze interpersonali in un processo che stabilisce le capacità di auto-organizzazione.." [12]

La **regolazione delle emozioni** è la capacità di rispondere alle continue richieste dell'esperienza con la gamma delle emozioni in un modo che sia socialmente tollerabile e sufficientemente flessibile da consentire reazioni spontanee, nonché la capacità di ritardare le reazioni spontanee secondo le necessità. La capacità di regolare le emozioni è strettamente correlata all'**autonomia**, ovvero alla capacità di prendere decisioni senza essere controllati da nessun altro.

Autonomia e Autoregolazione nella nostra vita

- **L'autoregolazione è un processo cognitivo che inizia nell'infanzia.** Ogni volta che una persona risponde in modo appropriato ai pianti, alle vocalizzazioni, ai gesti, al contatto visivo o ad altre comunicazioni non verbali del neonato, quest'ultimo apprende la relazione causa-effetto. Il bambino impara a modificare il proprio comportamento in modo da soddisfare i bisogni primari.
- **L'autoregolazione è una "funzione esecutiva" del cervello umano**. Le persone affette da patologie neurologiche come l'ADHD, l'autismo, i disturbi convulsivi, le lesioni cerebrali traumatiche e persino quelle persone non diagnosticate che non sono del tutto neurotipiche possono incontrare difficoltà nell'autoregolazione.
- **L'autoregolazione è legata allo sviluppo emotivo.** Tutti noi proviamo soddisfazione quando i nostri bisogni sono soddisfatti e un certo livello di angoscia quando non siamo soddisfatti. La maggior parte delle persone impara a calmarsi nei momenti di angoscia. La maggior parte delle persone impara anche quando è opportuno esprimere o reprimere diversi tipi di emozioni.
- **L'autoregolazione è correlata allo sviluppo sociale.** Ciò significa che ogni volta che una persona interagisce con un'altra persona, vengono assorbiti nuovi spunti sociali e il comportamento si adatta sottilmente a nuove persone e situazioni. Lo psicologo Lev Vygotsky, uno dei primi ricercatori a studiare l'autoregolazione, ha scritto: "Attraverso gli altri diventiamo noi stessi".
- La cosa più importante: l'**autoregolazione è un processo di apprendimento integrato**. È un comportamento appreso e nessuno lo impara da solo.

Sequestro Emozionale o Sequestro dell'Amigdala e come controllarla

Il *Sequestro dell'Amigdala* è un termine che descrive le risposte emotive delle persone che sono immediate e opprimenti, sproporzionate rispetto allo stimolo reale, perché qualcosa ha scatenato nelle persone una minaccia emotiva molto più rilevante.[13].

---

[12] Siegel, Daniel J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 2012

[13] Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

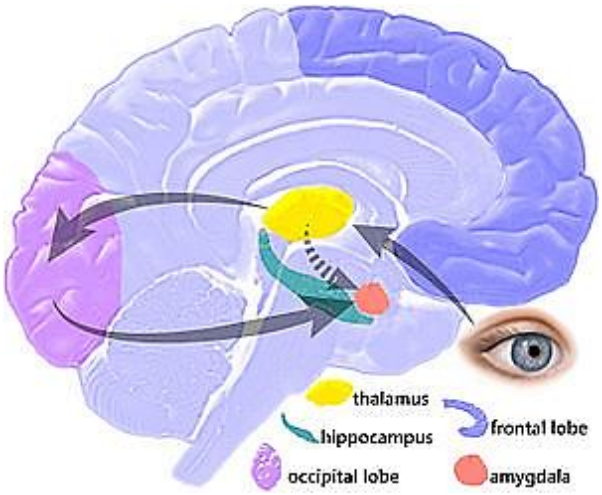

Figure 2 - Sequestro dell'amigdala - paura causata da uno stimolo ottico

Il *Sequestro Emozionale* avviene quando la mente razionale viene sopraffatta dalle emozioni. Si tratta di una risposta normale, biologicamente codificata nel nostro cervello e nel nostro corpo. Fin dai tempi in cui l'uomo viveva ancora nella natura selvaggia e in costante pericolo, il corpo umano ha sviluppato un meccanismo che gli consente di agire rapidamente e di salvarsi la vita. Ad esempio, quando una persona è in pericolo (percepito dai nostri organi sensoriali) il segnale di pericolo arriva più velocemente all'amigdala (parte del nostro sistema limbico) che alla neocorteccia (la nostra mente razionale) e innesca la famosa risposta "*Combatti o fuggi*". In questo modo si risparmia tempo, ma per farlo si scavalca la mente razionale. Succede in un istante e le emozioni prendono il sopravvento sulle azioni.

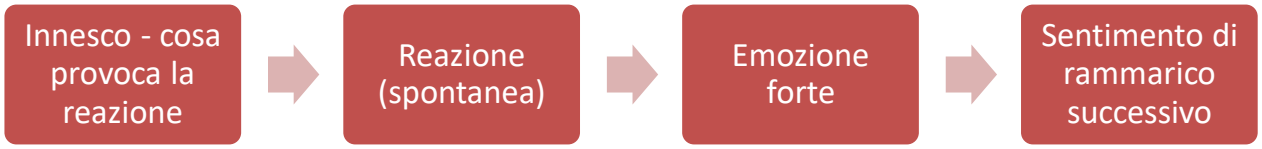

Figure 3 – Componenti del Sequestro Emotivo

Nella vita di oggi questo ci porta più problemi che vantaggi. Questa risposta si attiva ogni volta che ci sentiamo minacciati, cosa che accade molto spesso nelle situazioni sociali. Ad esempio, qualcuno dice qualcosa di offensivo su di noi. Ci facciamo prendere dall'emozione e iniziamo a rispondere a tono. Ma queste reazioni non “salvano la vita”, anzi causano ulteriori problemi emotivi, facendo precipitare le persone in una spirale di litigi. Ecco perché vale la pena imparare a riconoscere e controllare questo stato.

Per controllare questo stato, dobbiamo dare tempo alla neocorteccia (la nostra mente razionale) di riprendere il controllo e iniziare a pensare. Al cervello bastano pochi secondi. Le strategie per risparmiare questo tempo includono:

- Respirare –fare dei respiri profondi (7 - 10) e concentrare la propria mente sulla respirazione.
- Etichettare – il semplice fatto di assegnare un nome al modo in cui ci si sente, consente al pensiero razionale di riprendere il controllo. Pensate: *Cosa provo ora? Perché?*

- Trovare distrazioni dai pensieri che provocano rabbia.
- Rilassamento muscolare - per rilassare progressivamente i muscoli. Il modo in cui ci comportiamo influenza i nostri sentimenti.

C. Consapevolezza sociale

La **consapevolezza sociale** consente a una persona di comprendere e rispondere ai sentimenti degli altri. La capacità di reagire in diverse situazioni sociali aiuta i NEET con problemi di salute mentale a interagire meglio con gli altri in modo da ottenere il meglio nelle loro interazioni. Le competenze relative alla consapevolezza sociale sono[14]:

- **Empatia**: capacità di comprendere le emozioni, i bisogni e le preoccupazioni degli altri:
  - Attenzione ai segnali emotivi e ascolto degli stessi.
  - Mostrare sensibilità e comprensione per gli altri punti di vista.
  - Dare aiuto, basandosi sulla comprensione dei bisogni e dei sentimenti degli altri.
- **Consapevolezza organizzativa**: la capacità di comprendere le politiche e le regole di una comunità o di un'organizzazione e il modo in cui esse influenzano le persone che ne fanno parte. Comprendere le situazioni sociali significa considerare attentamente ciò che le persone vogliono e pianificare la comunicazione con loro in modo da soddisfare tali esigenze.
  - Rispettare e creare legami con persone provenienti da contesti diversi.
  - Comprensione delle diverse visioni del mondo e sensibilità alla diversità.
  - Consapevolezza della diversità come opportunità. Comprensione dei messaggi chiave di una comunità o di un'organizzazione.
  - Individuazione di importanti reti sociali e comprensione di ciò che forma le opinioni e le azioni degli altri.
- **Orientamento al servizio verso gli altri**: la capacità di anticipare, riconoscere e soddisfare i bisogni degli altri. Ciò implica:
  - Comprendere le esigenze delle persone e indirizzarle verso le possibilità di soddisfarle.
  - Offrire un'assistenza adeguata.
  - Consulenza e offerta di idee che sviluppino i punti di forza e le capacità degli altri.
  - Confermare e premiare i punti di forza, i risultati e lo sviluppo degli altri.
  - Fornire feedback positivi e identificare le esigenze di sviluppo delle persone.

Poiché gli esseri umani sono esseri sociali, ci troviamo costantemente in situazioni in cui possiamo essere più empatici. La pratica della sensibilità alle situazioni sociali è un'abitudine: *cercare innanzitutto di capire, poi di*

[14] Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

essere capiti.[15] Quando non c'è empatia e non si fa nulla per capire i bisogni degli altri, si verifica una significativa perdita di fiducia e un isolamento, le persone si chiudono nel loro mondo.

D. Abilità sociali / Gestione delle relazioni

La **gestione delle relazioni** è forse l'elemento più importante dell'Intelligenza emotiva, perché è legata alla creazione di legami sani ed efficaci con le altre persone. Abilità sociali poco sviluppate comportano problemi a scuola, incidono sulla capacità di apprendimento e spesso causano comportamenti aggressivi. Ciò ha un impatto negativo sullo sviluppo sociale e sulla capacità di creare legami e interazioni sociali. È fondamentale che i NEET con problemi di salute mentale si rendano conto di come comunicare con gli altri e di come gestire le relazioni con gli altri, i messaggi che vengono inviati e come migliorare i loro metodi di comunicazione per rendere l'interazione più efficace.

NEET con problemi di salute mentale che presentano problemi nello sviluppo di abilità sociali sane, sono vulnerabili a:

- non seguire e non rispettare le regole e le norme, compresi i limiti stabiliti dai genitori e dai parenti;
- provocare reazioni negative negli altri, con conseguente aumento del rischio di essere rifiutati dalla propria cerchia sociale;
- la comparsa di sintomi di depressione, aggressività e ansia;
- scarso rendimento scolastico;
- mancanza di capacità di creare legami, sfiducia e chiusura in se stessi;
- mancanza di resilienza per affrontare le situazioni difficili;
- incapacità di risolvere situazioni problematiche e conflitti;
- mancato riconoscimento dei propri punti di forza e delle proprie risorse;
- sviluppo di comportamenti criminali.

La formazione sulle abilità sociali aiuta i NEET con problemi di salute mentale a gestire le loro relazioni con gli altri, concentrandosi sulla costruzione di relazioni positive attraverso la gestione delle risposte in diverse circostanze.

Nelle 6 abilità sociali ritenute necessarie per la gestione delle relazioni con gli altri, WORK4PSY si concentra su:

- **Sviluppare gli altri.** Lo sviluppo dell'altro si concentra sul riconoscimento dei risultati e dei punti di forza delle persone e sulla capacità di fornire un feedback in merito. Questa competenza è conforme al bisogno umano di base, associato alla necessità di essere pienamente apprezzati e riconosciuti. Se una persona viene apprezzata dagli altri, ciò favorisce lo sviluppo delle sue capacità e del suo potenziale.

[15] Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. 25th anniversary edition. New York: Simon & Schuster, 2004.

- **Ispirare leadership**. Una buona relazione si basa sulla capacità di ascoltare e di accettare i pensieri e i sentimenti degli altri. L'ispirazione è un'abilità necessaria per gestire le relazioni con le persone e i gruppi, così come la capacità di entrare in contatto con le persone a livello emotivo.

- **Avviare e gestire il cambiamento**. L'avvio del cambiamento è una competenza importante quando c'è la necessità di cambiare. Questa competenza genera nuove situazioni ed è fondamentale nelle situazioni in cui è necessario un cambiamento e non c'è supporto. Essere in grado di gestire il cambiamento significa essere in grado di superare le barriere che impediscono importanti cambiamenti nel piano personale e professionale.

- **Influenzare**. Questa abilità è essenziale nella gestione delle relazioni. Si acquisisce ascoltando gli altri, facendoli sentire importanti e preziosi.

- **Gestione dei conflitti**. Le abilità di gestione delle relazioni includono la capacità di gestire in modo costruttivo i conflitti. Le persone con capacità di gestione dei conflitti sono in grado di accettare punti di vista diversi e di dimostrare autocontrollo e rispetto per tutti. Le persone con queste capacità sono in grado di affrontare persone e situazioni difficili e di cercare soluzioni accettabili per tutti.

- **Lavoro di squadra e cooperazione**. Le persone con capacità di gestione efficace delle relazioni hanno sottolineato l'importanza del lavoro di squadra. I team che lavorano bene insieme sono più produttivi ed efficienti. Si tratta della capacità di condividere gli obiettivi e gli sforzi comuni per raggiungerli, incoraggiando la partecipazione di tutti e la condivisione delle responsabilità e dei risultati.

2.4 Metodologia dei workshop

Questa Unità intende utilizzare il seguente percorso:

A. **Orientamento scolastico e professionale** con la metodologia SymfoS (attraverso sessioni individuali o di gruppo),

B. **Empowerment** (sviluppo di capacità), incentrato sullo sviluppo dell'Intelligenza emotiva (attraverso una formazione partecipativa),

C. **Gestione delle crisi** per sviluppare le competenze necessarie a gestire i momenti negativi della vita e i fattori scatenanti che possono influenzare il processo di reinserimento scolastico o lavorativo (attraverso una formazione partecipativa).

Per svolgere al meglio le attività di gruppo, le attività proposte includono anche attività di *team building* e di rafforzamento della fiducia, volte a supportare i formatori nella costruzione di un'atmosfera di gruppo per la formazione partecipativa ed eventualmente per le sessioni di counselling in gruppo.

L'Unità è stata progettata secondo un concetto di gruppo aperto e modulare. Le sessioni sono indipendenti l'una dall'altra e le singole attività possono essere utilizzate separatamente; possono anche essere facilmente combinate con altre attività terapeutiche.

Il contenuto della formazione può essere applicato su base ambulatoriale, diurna o ospedaliera. L'unità può essere implementata in diversi modi:

- sessioni di consulenza individuale per partecipante + formazione partecipativa;
- sessioni di consulenza individuale per partecipante + sessioni di consulenza in gruppo + formazione partecipativa
- sessioni di consulenza in gruppo + formazione partecipativa.

Le sessioni di consulenza e formazione dovrebbero svolgersi a distanza di almeno 1-2 settimane l'una dall'altra, in modo da coinvolgere i NEET con problemi di salute mentale con compiti individuali tra le sessioni di consulenza.

2.4.1 LINEE GUIDA PER L'ATTUAZIONE

- **Rinforzo positivo**. Un'atmosfera aperta, amichevole e di apprezzamento è l'elemento essenziale della formazione. I formatori devono promuovere questa atmosfera, agire e comunicare secondo questo atteggiamento fondamentale. L'umorismo è un altro elemento chiave che il formatore deve utilizzare in situazioni appropriate. Un approccio divertente, interattivo e giocoso durante la formazione offre ai pazienti l'opportunità di vivere esperienze positive e incoraggia il divertimento. Cogliere ogni occasione per fornire feedback positivi ai singoli pazienti e al gruppo.
- **Collaborazione**. Sebbene i formatori debbano presentare informazioni ai membri del gruppo, i membri sono in ultima analisi "gli esperti di se stessi" e attingono a un patrimonio di conoscenze basato sulle proprie esperienze di vita.
- **Personalizzare**. Quando si presentano dei contenuti, questi non devono assolutamente essere presentati in modo affrettato. Sia il ritmo che l'ampiezza della discussione dei singoli elementi devono sempre essere adattati alle capacità dei rispettivi partecipanti. La formazione si concentra sulla comunicazione delle informazioni e sull'esecuzione di esercizi pratici, ma deve sempre esserci tempo sufficiente per consentire ai pazienti di condividere le loro opinioni e i loro esempi personali.
- **Verificare la comprensione**. I formatori devono assicurarsi che tutti i membri del gruppo ascoltino e comprendano le informazioni presentate. Questo può richiedere più tempo per spiegare un particolare esercizio e verificare la comprensione. Se i formatori non sono sicuri, spesso è utile chiedere esplicitamente ai membri del gruppo prima di procedere.

2.4.2 ORIENTAMENTO SCOLASTICO E PROFESSIONALE

A. SymfoS –Materiali e allestimento

I Simboli

- **Dove trovare i simboli**:
  - mercatini delle pulci, negozi "tutto a 1 euro", negozi dell'usato, aste online (Ebay);
  - negozi di souvenir, giocattoli e bricolage;
  - nella natura (in spiaggia, nei boschi);
  - a casa e con l'aiuto di amici, familiari, colleghi.
- **Criteri di base per la scelta dei simboli**:
  - Le dimensioni consigliate per gli oggetti sono comprese tra 1 e 6 cm. Le proporzioni devono essere mantenute il più possibile, nessun oggetto deve differire troppo nelle dimensioni dagli altri (ad esempio, una doccia e un faro dovrebbero essere di dimensioni simili).
  - Non includere troppe figure umane, ad eccezione della strega (personaggio delle fiabe), della strega con la scopa, della ragazza, dell'uomo, del fantasma, della suora; le persone possono essere rappresentate con simboli;
  - Scegliere simboli che si prestino a diverse interpretazioni e a diversi punti di vista. Le figure umane sono facilmente "vincolate" e la loro interpretazione non va abbastanza lontano.
- **Quanti simboli raccogliere:**
  - È possibile lavorare con almeno 80 simboli;
  - È consigliabile lavorare con un massimo di 300 simboli, altrimenti il cliente perderà la visione d'insieme.

Esempi di oggetti contenuti nel set originale di Wilfred Schneider

- Oggetti: Bottiglia di alcol, incudine, ancora, orologio da polso, occhio, simbolo "@", punto (calamita), piombino, batterie, tanica di benzina, ascia, latta, matita, tino (legno), lettera (calamita), ferro da stiro, piccolo libro, adesivo "Wow, sei brutto", Che Guevara (simbolo con scritta), banconote, cuore, doccia, fedi nuziali, spesa (calamita), carrello della spesa, seghetto di metallo, simbolo "€" (calamita), biglietto, cerchio, pelliccia, estintore, anello, gomitoli di spago, contenitore di vetro, punto interrogativo (calamita), pallone da calcio, moneta (straniera), annaffiatoio, cancello, mappamondo, campana, lingotti d'oro, lampadina, oro, simbolo con la scritta "un bacio non è mai un dovere", mani (due), manette, fermaglio per capelli, cuori, bastone, palla di legno, anelli di legno di diversi colori, ferro di cavallo, rossetto, collana, cono, catena, carrozzina, pianoforte, bottone, compasso, osso, preservativo, trottola, croce, corona, trappola per topi, fisarmonica, pacchetto, macchina da cucire, simbolo con la scritta "non dico, non vedo, non sento", chiave di violino, mattarello, pacchetto, bottiglie di profumo, carro armato, pipa, pistola, proiettili, segno "+", gomma, abaco, grillo, gomma, abaco, salvagente, anelli, zaino, sega, clessidra, bara, occhiali da sole, sorriso, sole con la faccia, specchio, slot machine, gettoni, siringhe, distributore di snack, stelle, timone, stivale, dito, tappo, scatola di fiammiferi, codice a barre, torcia, gabinetto, teschio, imbuto, tromba, scatola con coperchio, altalena, altalena, campana, forbici, slitta, piccola chiave, vite, chiave inglese, manichino, scarpa, orologio, bilancia, molletta, lavandino con specchio, sveglia, cassetta degli attrezzi, ingranaggi, dito indice, segno "da fare", certificato di diploma
- Edifici: case, casa con torre, faro, castello.
- Trasporti: auto, autobus, skateboard, navi, elicottero, camion, moto.
- Tecnologia: telefono cellulare, robot, radio, tastiera del PC.
- Cucina: bollitore, bicchiere da vino, bottiglia d'acqua calda, thermos, tostapane, tazza, cesto di frutta, padella, pentola, cucchiaio, forchetta, coltello, posate, boccale di birra, bottiglia, cassa di bottiglia, tappi di birra, boccale.
- Natura: fiori, alberi, conchiglie, pietre, pietra con buco, pigna, sole, fulmini.
- Cibo: banane, torta, funghi.
- Animali: orso, delfino, anatre, asino, pesce, pipistrello, rospo, rana, pollo, cane, mucca, pulcino e uovo, topo, nido con pulcino e uovo, cavallo, pecora nera, maiale, farfalla, colomba, tigre, uccello, pecora, serpente, vespa.
- Figure umane: bambole in varie posizioni (sedute, a gattoni...), bambola nera, omino di legno, bambina, omino (Playmobil), suora, cavaliere, scheletro.
- Fantasy: angelo, fantasma, strega, strega a cavallo di una scopa, arlecchino, personaggi delle fiabe come il principe ranocchio, la sirena, il diavolo, Babbo Natale.

Allestimento

Per quanto riguarda la stanza e l'ambiente di lavoro, la sessione di SymfoS dovrebbe svolgersi preferibilmente in un ambiente ampio e confortevole, dove è possibile utilizzare una coperta e dei cuscini. L'utente è invitato a sedersi a terra con il formatore (e il gruppo di pari) in modo da favorire una relazione orizzontale e una comunicazione informale. È molto importante che tutti si sentano a proprio agio e che l'ambiente sia accogliente per lo svolgimento dell'attività. Le barriere fisiche (come scrivanie o tavoli) devono essere evitate. A seconda della superficie, i simboli vengono stesi sul pavimento o su una coperta.

I NEET con problemi di salute mentale (ed eventualmente il gruppo di pari) devono essere accolti nella stanza al loro arrivo e invitati a sedersi sul pavimento. Decideranno dove sedersi e il formatore cercherà di scegliere un posto che faciliti il contatto visivo per tutta la durata della sessione. È importante che si sentano a proprio agio e al sicuro. Per questo motivo, il formatore deve informarli che nel caso in cui si sentissero a disagio, possono esprimerlo in qualsiasi momento. In un contesto Peer Buddy, la disponibilità dei pari a sostenere il cliente deve essere ringraziata e il loro ruolo cruciale nel processo deve essere sottolineato.

Durante le attività SymfoS è importante non toccare i simboli con cui l'utente sta interagendo. L'idea è che solo l'utente tocchi i simboli poiché ha assegnato loro un significato e potrebbe essere scortese e sconsiderato per qualcun altro toccare qualcosa che ha un significato personale.

B. SymfoS – Valutazione iniziale (Basic Clearing)

Per WORK4PSY, data la vulnerabilità del gruppo target a cui ci rivolgiamo, **utilizzeremo la Valutazione iniziale (Basic Clearing) - il punto di partenza della metodologia di consulenza SymfoS - per identificare le risorse e le potenzialità nascoste dei NEET con problemi di salute mentale, per fare chiarezza sui loro obiettivi e bisogni e per pianificare i prossimi passi concreti da compiere.**

La Valutazione iniziale (Basic Clearing)ha due obiettivi:

1) Offre ai NEET con problemi di salute mentale l'opportunità di definire chiaramente un obiettivo che vogliono raggiungere e di elaborare i passi per raggiungerlo e/o di descrivere una situazione negativa che dovrebbe essere cambiata e di analizzare le proprie capacità di migliorare e affrontare.

2) Offre al formatore l'opportunità di scoprire se i NEET con problemi di salute mentale sono in grado di raggiungere questo obiettivo da soli o se hanno bisogno di un ulteriore supporto dall'esterno (ad esempio sotto forma di terapia, ecc.).

Il Piano di lavoro

Il Piano di lavoro della Valutazione iniziale (Basic Clearing) è strutturato come un atomo, con un obiettivo al centro e gli aspetti rilevanti della vita del NEET con problemi di salute mentale che lo circondano.

Il cerchio interno presenta l'OBIETTIVO ed è circondato dai 6 cerchi seguenti:

- Istruzione e formazione
- Hobby, esperienze di volontariato o di lavoro

- Condizioni di Vita
- Salute
- Supporto
- Altro?

Figure 4 - Gli aspetti della Valutazione iniziale (Basic Clearing)

Figure 5 – Esempio di Piano di lavoro della Valutazione iniziale (1)

Figure 6 - Esempio di Piano di lavoro della Valutazione iniziale (2)

Definizione degli obiettivi

L'assunzione di responsabilità per la propria vita è un punto importante nella vita dei NEET con problemi di salute mentale. Fissare degli obiettivi è un passo importante verso l'autoresponsabilità. Scoprirlo a volte non

è così facile: alcuni non l'hanno mai fatto, altri non osano formularne, altri hanno paura di affermare i propri desideri, altri ancora si lasciano andare alla deriva e rinunciano a questa responsabilità.

Il prerequisito per la Valutazione iniziale (Basic Clearing) è la formulazione di un obiettivo concreto. Dalla formulazione dell'obiettivo deve quindi risultare chiaro come dovrebbe essere il punto di arrivo desiderato. «*Il termine 'obiettivo' si riferisce a uno stato di cose che si trova nel futuro e che è generalmente cambiato, desiderabile e voluto rispetto al momento attuale. Un obiettivo è quindi un punto finale definito e aspirato di un processo, di solito un'azione umana.*»[16] In alcuni casi, il formatore e il NEET con problemi di salute mentale dovranno chiarire o riformulare l'obiettivo, se sembra troppo vago, poco chiaro o poco plausibile.

Ci sono molti punti a favore della formulazione di obiettivi:

1. **Gli obiettivi forniscono orientamento e quindi concentrazione sulle proprie azioni**. Alcune persone hanno la sensazione di essere 'perse' o di non trovare il proprio posto nella vita. Tali sentimenti sono spesso causati da esperienze traumatiche, come separazioni, esami non superati o altri insuccessi. In queste situazioni, gli obiettivi possono aiutare a ritrovare l'orientamento. Fissando degli obiettivi, ci si concentra sul presente e sul futuro.

2. **Sviluppare e raggiungere obiettivi rafforza l'autostima**. Conoscere i propri obiettivi e impegnarsi per raggiungerli rafforza la fiducia nei propri punti di forza e l'apprezzamento della propria personalità. Si tratta di una parte importante dell'autoresponsabilità e dell'accettazione di sé.

3. **Gli obiettivi semplificano le decisioni.** Più sono le opzioni, più è difficile prendere decisioni. Le difficoltà nel prendere decisioni possono essere paralizzanti e ostacolare l'attività. Gli obiettivi aiutano a restringere le opzioni e a stabilire delle priorità che rendono le decisioni più facili.

4. **Il raggiungimento degli obiettivi genera una sensazione di benessere fisico.** La sensazione di euforia che si prova dopo aver superato un esame o aver raggiunto un obiettivo a lungo atteso è causata dal rilascio di dopamina nel corpo come ricompensa. La dopamina ha anche un effetto motivazionale.

5. **Gli obiettivi danno un senso alla vita**. Poiché gli obiettivi personali riflettono i bisogni e i sogni più intimi di una persona, sono utili nel processo di trasformazione dei sogni in realtà. Il raggiungimento degli obiettivi porta a soddisfare ulteriormente i propri bisogni.

6. **Gli obiettivi aumentano l'autoefficacia.** Gli obiettivi spingono "in avanti" nella vita e danno allo stesso tempo una direzione. Citando Albert Einstein: "*La vita è come una bicicletta. Bisogna andare avanti per non perdere l'equilibrio".*

Per alcune persone gli obiettivi possono essere grandi, per altre piccoli: entrambi vanno bene.

Una chiara formulazione degli obiettivi richiede che l'obiettivo sia:

[16] "*Definition: Was ist ein Ziel?*" (2011), https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/

- **Elaborati individualmente e formulati in prima persona.** Gli obiettivi dovrebbero essere formulati in chiave personale, ad esempio "*farò...", "andrò...", "troverò"*, per rafforzare l'identificazione con l'obiettivo.
- **Orientati ai risultati**. Gli obiettivi devono descrivere stati o azioni desiderate che porteranno a un risultato tangibile e dimostrabile. L'orientamento ai risultati può aiutare a concentrarsi su ciò che le persone vogliono veramente: le ragioni per cui si fissano gli obiettivi.
- **Formulazione SMART**. La formula SMART è ampiamente utilizzata per la definizione degli obiettivi. Essa contiene i seguenti cinque criteri per la definizione degli obiettivi:

Table 2 - Formulare gli obiettivi

S	Specifico e ambizioso	Gli obiettivi devono essere descritti in modo specifico, chiaro e positivo	• L'obiettivo è chiaro, preciso e non ambiguo? • L'obiettivo è in qualche modo ambizioso (ma comunque realisticamente raggiungibile)?
M	Misurabile	Il raggiungimento degli obiettivi deve essere misurabile	• L'obiettivo indica cosa sarà il successo e come verrà misurato, in termini di quantità o qualità?
A	Raggiungibile (*Achievable*)	L'obiettivo deve essere allettante	• L'obiettivo è realmente raggiungibile, tenendo conto dei tempi, delle risorse e degli aiuti disponibili?
R	Rilevante	L'obiettivo deve essere realistico	• L'obiettivo è rilevante? • Sosterrà il raggiungimento dell'obiettivo generale?
T	vincolato nel Tempo	L'obiettivo deve essere definito nel tempo	• È stata concordata una data specifica per il completamento dell'obiettivo?

La pianificazione degli obiettivi comprende due aree:

- **pianificazione dei contenuti**, in cui vengono pianificate le sottofasi o i compiti per raggiungere l'obiettivo generale, e
- una successiva **pianificazione del tempo**, in cui tutti i compiti vengono messi in ordine cronologico.

La pianificazione dei contenuti e la pianificazione del tempo saranno utili nella fase finale della Valutazione iniziale (Basic Clearing), quando ai NEET con problemi di salute mentale sarà richiesto di definire e compilare il loro Piano d'azione. Il formatore può utilizzare il Piano d'azione per concordare le fasi insieme all'utente. Questo permette all'utente e al formatore di scoprire quali ulteriori azioni sono necessarie dopo la della Valutazione iniziale (Basic Clearing).

Un grande obiettivo lontano è più difficile da raggiungere di tanti piccoli sotto-obiettivi. Pertanto, è meglio dividere gli obiettivi più grandi in attività o compiti e pianificare così delle fasi o degli stadi. I NEET con problemi di salute mentale dovrebbero essere in grado di svolgere i primi compiti più piccoli per completare la prima fase e aumentare la motivazione.

Il concetto di tempo è importante. La gestione del tempo è anche autogestione, il che significa che gli obiettivi già stabiliti devono essere raggiunti. Gli obiettivi possono essere suddivisi in obiettivi a breve, medio e lungo termine o in singole fasi o tappe.

Le pietre miliari, note anche come "punti di controllo", conferiscono all'intero processo fasi gestibili e obiettivi intermedi. Ciò significa che durante il percorso verso l'obiettivo è sempre possibile fare una pausa e verificare come stanno le cose, se la direzione deve essere cambiata o come si può raggiungere la prossima pietra miliare. Le pietre miliari sono quindi punti di presa di decisione che arrivano alla fine di ogni fase. D'altra parte, le pietre miliari sono anche quei punti del percorso in cui qualcosa può andare storto, che sono critici o rappresentano un punto di svolta nel processo.

Anche una "lista di cose da fare" è spesso considerata utile. Si tratta di piccoli obiettivi che possono essere affrontati uno alla volta. Tuttavia, bisogna fare attenzione a non scrivere troppi punti e a fare in modo che possano essere raggiunti nel prossimo futuro, altrimenti l'effetto positivo della lista andrà perso.

Valutazione iniziale (Basic Clearing) – 5 step

I. Punto di partenza: Definizione dell'obiettivo

La Valutazione iniziale (Basic Clearing) inizia con l'identificazione da parte del NEET con problemi di salute mentale del proprio obiettivo. Il formatore dovrebbe facilitare questo processo, usando frasi come *"Ora devi scegliere un obiettivo, un problema o qualsiasi altra questione su cui vorresti lavorare durante questa sessione"*. Il formatore deve discutere di aspetti pratici come i confini e i limiti (vedi Definizione degli obiettiviDefinizione degli obiettivi) fino a quando non viene individuato un argomento/ obiettivo/ tema/situazione molto specifico. Poi il NEET con problemi di salute mentale dovrebbe formulare l'argomento ad alta voce; la riformulazione è essenziale per garantire che il cliente abbia un argomento chiaro in mente mentre costruisce la rappresentazione simbolica.

Una volta che il NEET con problemi di salute mentale ha definito il proprio obiettivo, sceglie un simbolo adatto che verrà collocato al centro del Piano di lavoro (cerchio dell'OBIETTIVO).

II. Scelta dei simboli per ogni aspetto

Il NEET con problemi di salute mentale procede poi a lavorare attraverso il Piano di lavoro posizionando altri simboli per gli argomenti circostanti che rappresentano ciascuna delle aree rilevanti per la propria vita (*Istruzione e formazione; Hobby, esperienze di volontariato o di lavoro; Condizioni di Vita; Salute; Supporto; Altro?*). Durante lo sviluppo della rappresentazione simbolica, l'utente deve agire da solo, senza l'intervento del fomatore. È importante che l'utente senta di avere il tempo per affrontare il compito. Tuttavia, questo tempo non deve essere eccessivo, poiché è fondamentale che la composizione sia spontanea per utilizzare tutto il potenziale del lavoro sui simboli.

Il processo stesso di scelta e descrizione di un simbolo deve essere osservato. Ciò comporta l'esplorazione delle emozioni associate alla scelta dell'oggetto, in particolare se il compito è stato difficile e fonte di ambivalenza. Il formatore può invitare l'utente a scegliere più di un simbolo per rappresentare adeguatamente ciò che sta provando o pensando. In alcuni casi, il NEET con problemi di salute mentale può lasciare alcune aree senza un simbolo, il che fornisce anche alcune informazioni.

III. Valutare la situazione in ogni area

Il NEET con problemi di salute mentale è invitato dal consulente a valutare la propria situazione personale in ogni area, inserendo dei bastoncini tra ogni simbolo e il proprio obiettivo. Questi bastoncini hanno tre diversi significati: terreno solido, ghiaccio spesso o sottile:

- Terreno solido; mi sento molto stabile e sicuro qui
- Ghiaccio spesso; mi sento in qualche modo stabile e sicuro, ma un po' traballante.
- Ghiaccio sottile; sono molto instabile e il ghiaccio potrebbe rompersi in qualsiasi momento.

Figure 7 - Bastoncini adoperati per la Valutazione iniziale (Basic Clearing)

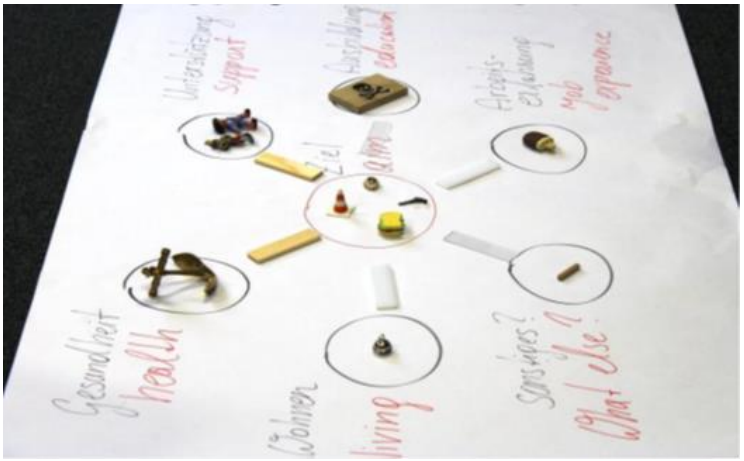

Figure 8 - Esempio di Piano di lavoro della Valutazione iniziale completato

Non appena il NEET con problemi di salute mentale ha completato il suo modello sul Piano di lavoro, può iniziare la sessione di consulenza. Nel contesto Peer Buddy, questo è il momento in cui tutti si siedono intorno all'utente e al suo modello.

IV. Sessione di consulenza

La Valutazione iniziale (Basic Clearing) può essere effettuata su base individuale in sessioni individuali o in un contesto di gruppo (vedi Il "Peer Buddy System" SymfoS [Sistema di supporto tra pari]). Il contesto di gruppo può consentire un'interpretazione e un feedback aggiuntivi da parte dei membri del gruppo per il NEET con problemi di salute mentale; questo può essere illuminante per alcuni utenti e fornire ulteriori approfondimenti e supporto. Alcuni utenti, tuttavia, possono trovarsi a disagio e sono più adatti ad un approccio individuale. Il formatore deve utilizzare le proprie conoscenze e la propria expertise per decidere quale sia il contesto più adatto alle esigenze dell'utente.

Quando è attivo il sistema Peer Buddy, il NEET con problemi di salute mentale deve scegliere da 1 a 3 pari che avranno un ruolo attivo nella sessione di consulenza.

1. Presentazione

Il formatore invita il NEET con problemi di salute mentale a presentare il lavoro che ha prodotto. Durante la presentazione, l'utente non deve essere interrotto. Deve fare la presentazione nell'ordine che decide e gli viene concesso tutto il tempo necessario.

Dovrebbe iniziare indicando il titolo/argomento della presentazione e poi parlare di ciò che ha mostrato; è incoraggiato a "descrivere il simbolo e le sue qualità" per coltivare l'esplorazione piuttosto che fornire un'interpretazione, consentendo al subconscio di essere più facilmente accessibile. È importante che il l'utente passi attraverso tutto il Piano di lavoro indicando il simbolo di cui sta parlando. (ad esempio, "*questa mano sta per...*").

Durante questa presentazione, [il formatore/il gruppo] [17] devono ascoltare attentamente ciò che viene detto. Mentre l'utente parla, [il formatore/il gruppo] osservano i gesti, la mimica, la postura, la respirazione, l'intonazione/il tono della voce. Ad esempio, l'utente mostra emozioni? l'utente tocca un simbolo? E se sì, quale?

2. Domande concrete

La fase delle domande concrete è il primo punto di interazione tra il NEET con problemi di salute mentale e il formatore/il gruppo di pari (Peer Buddies). [il formatore/il gruppo] pongono domande concrete che si riferiscono ai simboli, a "ciò che è visibile". Le domande fattuali riguardano la comprensione, hanno lo scopo di ottenere chiarimenti sulla composizione del Piano di Lavoro che è stato presentato e di ricordare le informazioni che sono già state date (di solito iniziano con "*Puoi ripetere...?*"). Queste domande non dovrebbero contenere alcuna interpretazione: non dovrebbero essere poste domande sul "perché" o sul "come mai". L'utente risponde alle domande concrete.

[17] Nelle pagine seguenti procederemo alla descrizione delle diverse fasi della sessione di consulenza. Data la possibilità di procedere per sessioni individuali o tra pari, indicheremo tra parentesi le azioni che devono essere svolte rispettivamente dal formatore o dal gruppo di Peer Buddies.

Nelle sessioni tra pari (Peer Buddies), a questo punto, il ruolo dei formatori può essere difficile, poiché potrebbero dover intervenire, interrompendo i pari quando fanno domande non concrete e spiegando che non è il momento di interpretare. È importante agire in questi casi con gentilezza nei confronti dei pari e rimanere concentrati sull'utente.

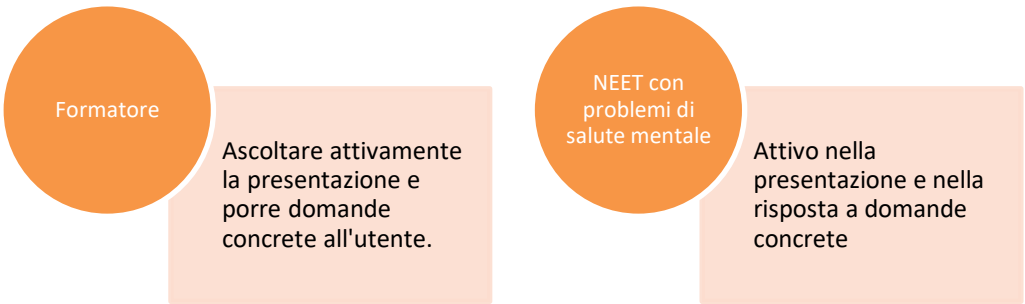

Figure 9 - Ruoli nelle domande concrete (sessioni individuali)

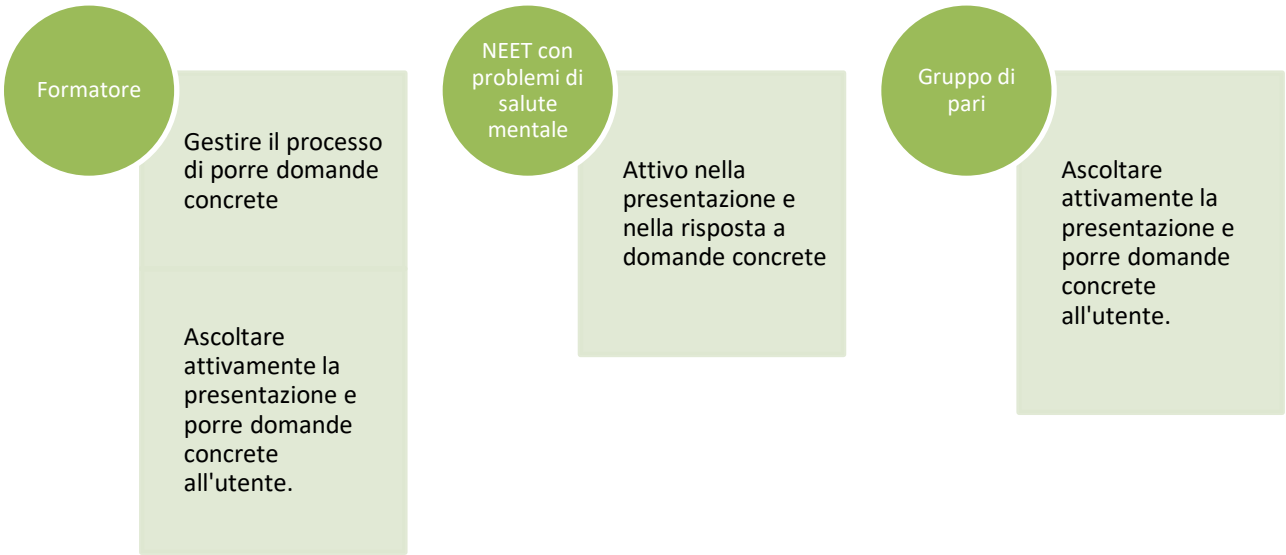

Figure 10 - Ruoli nelle domande concrete (sessioni tra pari)

3. Percezione / Osservazioni

La percezione si riferisce a ciò che è stato visto e sentito durante la presentazione della composizione del NEET con problemi di salute mentale. In questa fase, [il formatore/il gruppo] si rivolgono direttamente all'utente descrivendo tutto ciò che hanno percepito e osservato durante la presentazione. L'attenzione è ora rivolta a descrivere solo i gesti, la mimica, l'intonazione/il tono della voce. Se vengono rilevate emozioni, [il formatore/il gruppo] devono essere in grado di spiegare come le hanno percepite. Ecco alcuni suggerimenti per esprimere le percezioni: *"Ho notato che la tua voce tremava e parlavi più velocemente quando parlavi della scuola"; "Hai toccato tutti i simboli, tranne il cucchiaio"; "Hai usato la parola "peso/onere" quattro volte durante la tua presentazione".*

Non si devono fare interpretazioni. Ad esempio, *"Eri felice quando hai parlato della tua famiglia"* dovrebbe essere sostituito da *"Hai sorriso quando hai parlato della tua famiglia"*.

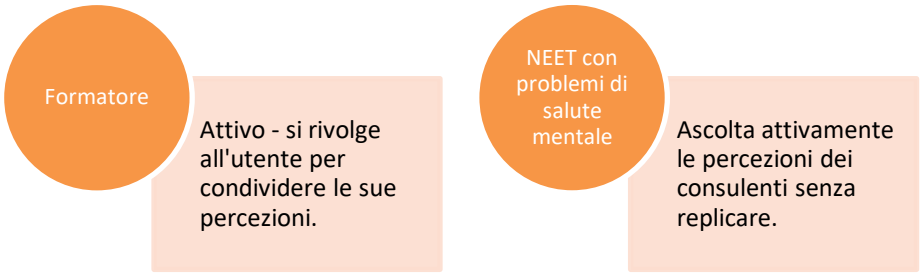

Figure 11 - Ruoli nella Percezione (sessioni individuali)

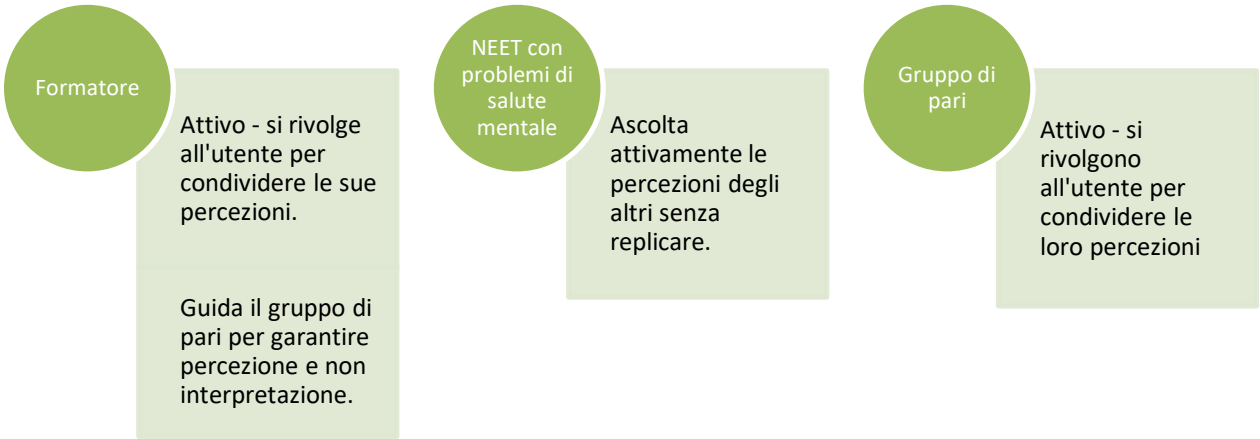

Figure 12 - Ruoli nella Percezione (sessioni tra pari)

4. Interpretazione/ Suggerimenti

La fase dell'Interpretazione è un momento chiave della Valutazione iniziale (Basic Clearing). Questa fase inizia spiegando al cliente che sentirà [il formatore/il gruppo] parlare di lui come se avesse lasciato la stanza. L'idea è di commentare, sollevare ipotesi e interpretare ciò che è stato detto e come è stato detto. Questa è una forte opportunità per introdurre nuove prospettive sull'argomento per il NEET con problemi di salute mentale.

I pari devono rivolgersi l'uno all'altro e parlare tra loro come se il NEET con problemi di salute mentale non fosse presente. Il formatore e i pari parlano della loro interpretazione della presentazione del NEET con problemi di salute mentale, delle risposte alle domande concrete e dell'atteggiamento dell'utente fino a quel momento. Nelle sessioni individuali, il formatore penserà ad alta voce come se stesse condividendo la propria interpretazione con un'altra persona. Penserà ad alta voce, ponendosi domande come *"Qual è il problema?", "Cosa dovrebbe essere diverso?", "Cosa vorrebbe risolvere/capire/fare?", "Dove potrebbero esserci difficoltà? Dove no? "Quali risorse hanno a disposizione?", "Ho notato che...".*

In ogni caso, con o senza pari, in questa fase **non c'è alcun contatto e interazione con l'utente. Deve ascoltare ma non rispondere a ciò che viene detto.**

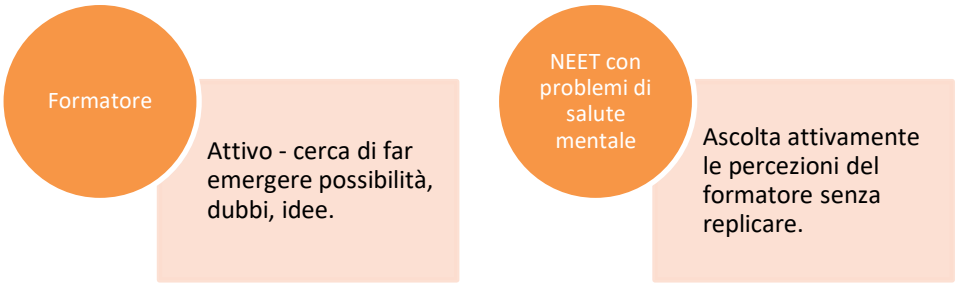

Figure 13 - Ruoli nell'Interpretazione (sessioni individuali)

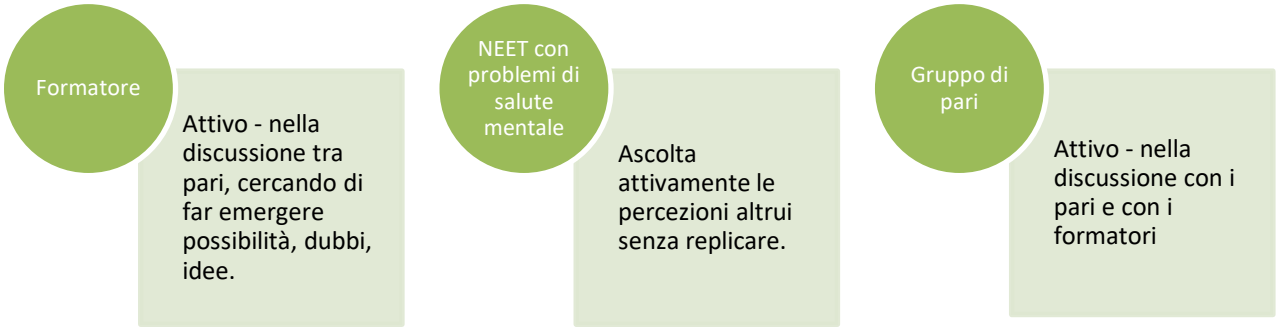

Figure 14 - Ruoli nell'Interpretazione (sessioni tra pari)

5. Trovare un accordo sule azioni

Quando [il formatore/il gruppo] ha finito di "pensare ad alta voce", il NEET con problemi di salute mentale può finalmente fornire un **feedback** ed esprimere i suoi pensieri riguardo alle considerazioni emerse. Il formatore può rivolgersi all'utente, chiedendo il suo feedback con questo tipo di frase: "*Su tutto quello che hai sentito finora:*

- *Cosa sapevi già?*
- *Cosa c'era di nuovo?*
- *Cosa è vero? Cosa non lo è?*
- *Cosa ti è piaciuto sentire?*
- *Cosa non ti è piaciuto sentire?*
- *Che cosa hai provato?*
- *Che cosa è particolarmente importante delle cose dette?*
- *Cosa è stato utile?*
- *Cosa ti è piaciuto o non ti è piaciuto?*
- *Dove sono le insicurezze? Ci sono dubbi?*

Dopo aver dato un feedback, è possibile invitare il NEET con problemi di salute mentale a identificare **potenziali cambiamenti** e a riformulare qualcosa nella sua composizione. Il punto è capire se il punto di partenza rimane lo stesso o se, dopo tutte le fasi, c'è stato un cambiamento. Si può anche suggerire all'utente di cambiare prospettiva spostandosi in un altro punto della stanza. Può essere utile avere un altro punto di vista sui simboli che ha usato e sulla composizione che ha fatto. Il formatore può usare domande come:

- *A questo punto, ritieni che (argomento iniziale) rimanga lo stesso?*
- *Vuoi cambiare qualcosa nella tua composizione?*

Queste azioni portano a una discussione sul sostegno necessario e sui passi successivi da compiere per raggiungere l'obiettivo del NEET con problemi di salute mentale.

Stesura del Piano d'Azione

Sulla base delle fasi precedenti, il formatore facilita l'utente a raggiungere un Piano d'Azione realistico, a breve termine e autogenerato. Un Piano d'Azione concordato aiuterà i NEET con problemi di salute mentale a trasferire la scelta formativa/occupazionale risultante dalla consulenza nella vita reale.

Il supporto possibile, i passi successivi e la tempistica per realizzare le azioni sono di solito i contenuti principali del piano. Le azioni possono essere piccole, che portano a un cambiamento più grande.

Le domande per facilitare la riflessione dei NEET con problemi di salute mentale su questo compito possono essere:

- *Hai un piano per questo?*
- *Quale pensi che possa essere il tuo prossimo passo?*
- *C'è qualcuno che può aiutarti a risolvere questo problema?*

Il ruolo del formatore è quello di facilitare il processo e non di decidere per il NEET con problemi di salute mentale. Il Piano d'Azione deve essere specifico, chiaro e obiettivo. Insieme, il NEET con problemi di salute mentale e il formatore possono esaminare i punti di forza o le barriere che ogni area presenta in relazione all'obiettivo e creare un Piano d'Azione completo basato su questo. Il Piano d'Azione consente al NEET con problemi di salute mentale e al formatore di identificare correttamente il livello di intervento necessario dopo la Valutazione iniziale (Basic Clearing). **Si raccomanda di assicurare un follow-up all'interno del sistema di supporto del NEET con problemi di salute mentale**.

Un buon modo per concludere un Piano d'Azione è dire all'utente: "*La scelta è sempre sua. Sei soddisfatto della tua scelta?".* Alla fine, l'utente deve impegnarsi a realizzare le azioni concordate. L'utente dovrebbe essere invitato a scattare una foto del Piano di lavoro che ha completato; questo serve a garantire che si ricordi della sessione e del suo impegno nei confronti del Piano d'Azione definito.

Caso di studio

- Nome dell'utente: Sabrina (nome modificato)
- Dati di base dell'utente: 15 anni, diagnosi di Disturbo Depressivo Maggiore da 1 anno, terapia cognitivo-comportamentale, vive con i genitori, setting individuale.

Punto di partenza: Definizione degli obiettivi. L'obiettivo di Sabrina è lavorare in un settore in cui l'arte è al centro. Le piacerebbe lavorare come insegnante di arte.

Figure 15 - Basic Clearing – Caso di studio: Sabrina

Sessione di consulenza

1. **Presentazione:** Sabrina ha posizionato una matita e un tubetto di tempera sul cerchio che rappresenta il suo obiettivo. Ha parlato dei disegni che fa e ha raccontato di aver dipinto i muri con suo padre (pittore professionista). Lui le ha permesso di fare un murale nella sua stanza, ma ora è coperto da altri disegni perché lei si sente a disagio quando lo guarda. Parla dei suoi sbalzi d'umore *("Ho messo un serpente perché non so mai quando e come cambia il mio umore*") e dei persistenti pensieri negativi sul suo aspetto e sulle sue capacità scolastiche ("*Mi sento stupida, brutta e stupida*"). È stata bocciata e la sua famiglia sta cercando una nuova scuola. Ha avuto difficoltà ad andare d'accordo con i compagni e la maggior parte degli insegnanti non la sosteneva, considerandola una causa persa. Ha fatto uno stage in una tipografia, occupandosi di grafica e soprattutto di correzioni. Sabrina ha espresso un legame instabile (ghiaccio sottile) con la sua esperienza lavorativa e la sua istruzione; ma si sente stabile (terreno

solido) nel sostegno che riceve dalla famiglia e dal terapeuta ("*Mi sento fortunata perché stiamo bene, abbiamo una casa, i miei genitori possono pagare le mie cose e i medici. Gli altri ragazzi del Centro diurno non sono così fortunati*"). Ha espresso il desiderio di completare gli studi in una scuola d'arte, ma non è sicura di poterlo fare. Ottenere buoni voti è difficile, soprattutto in letteratura e matematica. Ha anche espresso l'ansia di non riuscire a inserirsi in una nuova scuola ("*Sarà troppo difficile; nella nuova scuola sarò la ragazza nuova e tutti saranno più giovani e più intelligenti di me*").

2. **Domande concrete**: Si
3. **Percezione/ Osservazioni**: Sabrina si è seduta in posizione curva sul pavimento, piegata sul Piano di Lavoro. All'inizio non guardava direttamente il formatore durante la presentazione e sembrava estremamente nervosa; si è rilassata un po' quando ha iniziato a toccare i simboli. Quando ha scelto i simboli ha faticato a concentrarsi, continuando a toccare il tubetto di tempera. Durante la presentazione ha pianto più volte e ha verbalizzato sentimenti di tristezza, colpa e scarsa autostima. Ha toccato il tubetto di tempera e la matita quando ha parlato del suo obiettivo di lavorare come insegnante d'arte e del suo interesse per le tecniche di pittura. Ha indicato e toccato gli altri simboli quando ha parlato dei temi, soprattutto quelli dell'area del supporto. Ha messo le mani nelle tasche della giacca quando ha parlato della scuola e dei compagni. Ha sorriso quando ha parlato dell'aiuto di suo padre e della sua famiglia.
4. **Interpretazione/ Suggerimenti:** È stato osservato come i persistenti pensieri negativi abbiano impedito a Sabrina di considerare la nuova scuola come un'opportunità per ricominciare da capo, trovare nuovi amici e andare più d'accordo con gli insegnanti; è importante considerare tutti i pro e i contro. Poiché ha uno zio insegnante di scuola superiore, le è stato suggerito di chiedere allo zio di aiutarla a rivedere il programma di studio dell'anno scorso prima di tornare a scuola. Per migliorare le sue capacità artistiche, potrebbe iscriversi a un club gratuito di Sketchcrawl (Nota: Sketchcrawl è un evento in cui un gruppo di artisti di tutte le abilità si riunisce e trascorre una giornata a disegnare in giro per una città).
5. **Accordo sule azioni & Piano d'Azione:** Sabrina ha detto che avrebbe chiesto allo zio di aiutarla. Sabrina ha accettato di fissare un appuntamento per discuterne con lui. Sabrina ha detto che cercherà informazioni sul club Sketchcrawl su Facebook per ottenere il permesso dei genitori di partecipare a determinate attività o per trovare qualcuno che la accompagni. Per quanto riguarda la scuola, Sabrina ha accettato di considerare le opzioni dei suoi genitori e di valutare i pro e i contro prima di prendere una decisione definitiva.

Work4Psy
An innovative model for career counselling services to mental health NEETs
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PIANO D'AZIONE di Sabrina

IL MIO NOME: Sabrina, 15 anni

IL MIO OBIETTIVO: Diventare insegnante d'arte

AREE	PUNTI DI FORZA/ BARRIERE
ISTRUZIONE E FORMAZIONE	Punti di forza: buon rapporto con il padre, apprezza i suoi terapeuti e va regolarmente alle sedute, ha già fatto un tirocinio tramite la scuola. Ostacoli: pensieri negativi, ansia, mancanza di autostima, voti bassi, scarso sostegno da parte degli insegnanti in passato, difficoltà ad andare d'accordo con i compagni di classe. La famiglia vuole che scelga una nuova scuola
HOBBY, ESPERIENZE DI VOLONTARIATO O DI LAVORO	
CONDIZIONI DI VITA	
SALUTE	
SUPPORTO	
ALTRO?	

PUNTI D'AZIONE

	DESCRIZIONE	QUANDO SARÀ COMPLETATA?
AZIONE 1	Chiedere allo zio di dare lezioni private sabato prossimo	25 Marzo
AZIONE 2	Cercare informazioni sul club Sketchcrawl	29 Marzo
AZIONE 3	Visitare la nuova scuola	31 Marzo
AZIONE 4	Fare un elenco dei pro e dei contro del ritorno a scuola	10 Aprile
AZIONE 5	Prossima sessione di consulenza	11 Aprile, 4.15 pm

Figure 16 - Caso di studio: Il piano d'azione di Sabrina

2.4.3 Costruzione del Team e della Fiducia

Una parte delle attività di questa Unità è incentrata anche sul team building, in modo che il gruppo di NEET con problemi di salute mentale impari ad apprezzare i vantaggi di stare tra pari e di costruire una rete di supporto reciproco. Utilizzeremo sistematicamente questa risorsa e metteremo i partecipanti in condizione di aiutarsi a vicenda durante le attività per migliorare le loro capacità di lavorare in gruppo.

Tali attività renderanno evidenti i diversi stili di lavoro, i loro punti di forza e gli aspetti di cui i partecipanti devono essere consapevoli. Inoltre, non solo contribuiscono alla loro forza come gruppo, ma migliorano anche le competenze di vita di cui hanno bisogno nella successiva vita studentesca e professionale.

Questo tipo di attività è essenziale per la creazione di un gruppo di sostegno efficace. Il sistema dei Peer Buddies non è obbligatorio in WORK4PSY, ma va sottolineato che, in base all'esperienza dei progetti precedenti, un approccio diretto che utilizza una rete di peer aumenta l'efficienza e l'efficacia del processo di orientamento. Essere un Peer Buddy aiuta inoltre i partecipanti a sviluppare ulteriormente le competenze sociali e di leadership.

2.4.4 Supporto & Risoluzione dei problemi

Spesso la malattia mentale non è l'unica cosa che accade nella vita di una persona NEET con problemi di salute mentale. Possono essere presenti anche altre condizioni che complicano ulteriormente le difficoltà create dalla malattia mentale e rappresentano una crisi, potenzialmente ostacolando il processo di reinserimento scolastico o lavorativo.

La crisi può essere definita come "*un momento di intensa difficoltà o di pericolo o quando si deve prendere una decisione difficile".* Molte cose possono portare a una crisi; alcuni esempi di situazioni che possono portare o contribuire a una crisi sono:

- Fattori di stress ambientale, come condizioni di vita non sicure, perdite dovute a decessi o trasferimenti, esposizione a violenza domestica, abusi, emergenze finanziarie.
- Conflitti o discussioni
- Stress da scuola o da lavoro
- Altri fattori di stress: incidenti o infortuni

Durante il reinserimento nel mondo dell'istruzione o del lavoro, è importante sostenere i NEET con problemi di salute mentale nella creazione e nell'attuazione di strategie per far fronte ai loro alti e bassi e aiutarli a sviluppare le competenze necessarie per affrontare queste sfide.

Figure 17 - Fasi di gestione delle crisi

3 RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI

3.1 Cognitivi - conoscenza dei fatti

Il lettore potrà:

C.1. Ottenere informazioni sulla metodologia SymfoS e sul processo di consulenza SymfoS;
C.2. Dotarsi delle informazioni necessarie per eseguire la tecnica della Valutazione iniziale (Basic Clearing) per l'analisi delle risorse e delle competenze;
C.3. Visualizzare come il processo di counselling può essere applicato al lavoro sui simboli;
C.4. Considerare le diversità e i diversi tipi di apprendimento.

La persona NEET con problemi di salute mentale potrà:

C.5. Essere in grado di identificare le proprie capacità, i propri punti di forza e le proprie debolezze;
C.6. Conoscere le componenti dell'intelligenza emotiva;
C.7. Conoscere i propri tipi di intelligenza secondo la teoria delle Intelligenze Multiple di Gardner.
C.8. Essere in grado di identificare il pensiero controproducente;
C.9. Essere in grado di identificare le persone e le reti di supporto.

3.2 Pragmatici - conoscenza applicata

Il lettore potrà:

P.1. Fare un'esperienza guidata attraverso la realizzazione di una sessione di lavoro sui simboli;
P.2. Applicare il lavoro sui simboli nello strumento Valutazione iniziale (Basic Clearing);
P.3. Essere in grado di fornire opportunità di esplorazione, sperimentazione e fallimento;
P.4. Essere in grado di attivare le risorse interne di una persona attraverso il counseling;
P.5. Essere in grado di migliorare l'autoconsapevolezza di una persona;
P.6. Essere in grado di cogliere, verificare e controllare i pensieri controproducenti;
P.7. Essere in grado di definire strategie personali di risoluzione dei problemi.

La persona NEET con problemi di salute mentale potrà:

P.8. Essere in grado di prendere una decisione educativa/professionale adeguata alla propria situazione attuale;
P.9. Essere in grado di comprendere meglio le proprie emozioni;
P.10. Essere in grado di creare e mettere in atto strategie personali per affrontare situazioni difficili;
P.11. Fornire supporto in caso di situazioni difficili o di difficile gestione;
P.12. Aumentare le proprie capacità di pensiero critico.

3.3 Atteggiamenti e valori affettivi

Il lettore potrà:

A.1. Essere in grado di fornire e mantenere uno spazio sicuro all'interno del quale i partecipanti possano esplorare problemi, speranze e obiettivi, creando così un ambiente emotivo sano;
A.2. Essere in grado di sospendere i giudizi e le ipotesi su ciò che è possibile e ciò che non è possibile per la persona NEET con problemi di salute mentale sulla base di informazioni passate o dei propri standard, valori e convinzioni;
A.3. Essere in grado di creare una visione di speranza per l'occupazione futura.

La persona NEET con problemi di salute mentale potrà:

A.4. sviluppare un senso di autostima e di capacità;
A.5. essere responsabilizzata nel decidere il contenuto del lavoro svolto insieme ai consulenti e ai pari;
A.6. assumersi la responsabilità delle proprie azioni.

3.4 Competenze sociali nell'interazione con gli altri

Il lettore potrà:

S.1. Comprendere l'importanza di comportarsi in modo reale e trasparente;
S.2. Comprendere l'importanza di utilizzare un linguaggio positivo e stimolante.

La persona NEET con problemi di salute mentale potrà:

S.3. Essere in grado di riconoscere le proprie emozioni e i loro effetti;
S.4. Essere in grado di comprendere e rispondere ai sentimenti degli altri;
S.5. Essere in grado di riconoscere i risultati e i punti di forza delle persone;
S.6. Essere in grado di dare un feedback;
S.7. Essere in grado di accettare punti di vista diversi e di dimostrare rispetto per tutti;
S.8. Esercitare l'ascolto attivo.

4 PANORAMICA DELLA STRUTTURA

4.1 Organizzazione dell'unità

A. Costruire il gruppo

Durata	Argomento	Nome dell'esercizio/Metodo
10 min	Benvenuto alla 1a sessione	1_Benvenuto
20 min	Presentazione dei partecipanti	2_Scegliere un simbolo
30 min	Conoscenza reciproca	3_Photo language
40 min	Conoscere il gruppo	4_Attraversare la linea dello stigma
50 min	Consapevolezza dell'impatto della salute mentale	5_Pensiero capovolto

60 min	Conoscere meglio la loro situazione reale e imparare gli uni dagli altri come gestire le situazioni	6_Sfide e possibilità per una persona con problemi di salute mentale
20 min	Riflessione sulla giornata	7_Il mio simbolo alla fine della giornata

B. Orientamento professionale del gruppo

Durata	Argomento	Nome dell'esercizio/Metodo
20 min	Benvenuti alla seconda sessione	8_Check up
20 min	Riscaldamento e supporto di gruppo	9_Nodo umano
30 min	I partecipanti riceveranno una breve panoramica sul lavoro con i simboli e sul suo funzionamento.	10_Introduzione della metodologia SymfoS
45 min	Sessione SymfoS con un partecipante come utente e altri come Peer Buddies	11_ Valutazione iniziale (Basic Clearing) (con i pari)
45 min	Sessione SymfoS con un partecipante come utente e altri come Peer Buddies	11_ Valutazione iniziale (Basic Clearing) (con i pari)
15 min	Risultati della giornata - accordi - prossimi passi	12_Questa giornata in breve

C. Definizione degli obiettivi del gruppo

Durata	Argomento	Nome dell'esercizio/Metodo
20 min	Benvenuti alla terza sessione	8_Check up
20 min	Riscaldamento e preparazione alle attività	13_Sfida puzzle "Visione d'insieme"
90 min	Verifica del piano d'azione dell'altro	14_Piano d'azione
20 min	Sostegno al gruppo	15_Palude degli alligatori
35 min	Creando un motto per il gruppo, i partecipanti avranno qualcosa da ricordare o da portare con sé durante il progetto.	16_Motto per il gruppo Work4PSY

D. Costruire la consapevolezza di sé

Durata	Argomento	Nome dell'esercizio/Metodo
20 min	Benvenuti alla quarta sessione	8_Check up
15 min	Riconoscere i nostri sentimenti	17_I miei sentimenti
15 min	Spunti teorici sull'Intelligenza Emotiva	Presentazione
20 min	Esprimere i sentimenti	18_Esprimere un sentimento
20 min	Spunti teorici sulla fiducia in se stessi e la consapevolezza di sé	Presentazione
15 min	Comprendere la propria autostima	19_Alta e bassa fiducia in se stessi
30 min	Sviluppare la fiducia in se stessi	20_Collage sulla fiducia in se stessi
20 min	Sviluppare la fiducia in se stessi	21_Cosa credi di te stesso?

20 min	Sviluppare la fiducia in se stessi	22_Per sentirsi potenti e sicuri di sé
15 min	Affrontare le differenze individuali	23_Test delle intelligenze multiple
5 min	Riconoscere ogni persona nel gruppo, approfondire il senso di connessione	24_Io ti vedo. Tutti contano.

E. Sviluppo della capacità di gestire se stessi

Durata	Argomento	Nome dell'esercizio/Metodo
20 min	Benvenuti alla 5a sessione	8_Check up
20 min	Il contesto teorico dell'autoregolazione	Presentazione
25 min	Il modo in cui ci comportiamo influenza i nostri sentimenti	25_Costruzione del carattere
20 min	Sfondo teorico sul Sequestro Emozionale	Presentazione
40 min	Tenere sotto controllo le emozioni dannose o dirompenti e pensare prima di agire	26_ Sequestro Emozionale
40 min	Identificare le routine che aiutano le persone a stare bene	27_Piano di benessere
15 min	Risultati della giornata - accordi - prossimi passi	12_Questa giornata in breve

F. Sviluppo della coscienza sociale

Durata	Argomento	Nome dell'esercizio/Metodo
20 min	Benvenuti alla 6a sessione	8_Check up
20 min	Background teorico sull'empatia	Presentazione
50 min	Modi non verbali di manifestare i sentimenti e la loro identificazione da parte degli altri	28_Gioco di carte
20 min	Comprensione dell'altro e manifestazione di solidarietà in diverse situazioni	29_Comprendere l'altro
30 min	Ottenere aiuto per raggiungere i nostri obiettivi	30_Rete di sostegno
10 min	L'importanza e la comprensione delle modalità di comunicazione	31_Origami
40 min	Essere a proprio agio nell'esprimere i bisogni e nel chiedere aiuto	32_Fare richieste positive
15 min	Risultati della giornata - accordi - prossimi passi	12_Questa giornata in breve

G. Sviluppare le abilità sociali

Durata	Argomento	Nome dell'esercizio/Metodo
20 min	Benvenuti alla 7a sessione	8_Verifica
15 min	Esperienza di una situazione di conflitto e modi per evitare il conflitto	33_Sedie
20 min	Scoprire i passi per una risoluzione efficace dei conflitti	34_Passo dopo passo

35 min	Comprendere le ragioni alla base dei conflitti	35_Le mie esigenze in situazioni di conflitto
30 min	Elaborare un piano piuttosto che entrare in conflitto	36_Passaggio della palla da spiaggia
15 min	Risultati della giornata - accordi - prossimi passi	12_Questa giornata in breve

H. Risoluzione dei problemi

Durata	Argomento	Nome dell'esercizio/Metodo
20 min	Benvenuti all'ultima sessione	8_Verifica
40 min	Valutare la soluzione migliore	37_Fasi di risoluzione dei problemi
50 min	Modificare i pensieri imprecisi e controproducenti	38_Pensiero controproducente
50 min	Modificare i pensieri imprecisi e controproducenti	39_Cogliere il problema
50 min	Cambiare i pensieri imprecisi e controproducenti	40_Controllare
50 min	Cambiare i pensieri imprecisi e controproducenti	41_Cambiamento
30 min	Riconoscere le sfide dell'incorporazione di nuove abilità nella nostra vita quotidiana.	42_Spilli e aghi
15 min	Risultati della giornata - accordi - prossimi passi	12_Questa giornata in breve

ALLEGATI

Il materiale formativo per operatori che lavorano con persone NEET affette da disagio psichico è stato creato come corso Moodle. Accedi alla piattaforma gratuita https://work4psy.eu/moodle/ per accedere agli esercizi.