

# **Caring 4 future**

**Prendersi cura del futuro: bozze di un futuro basato sulla solidarietà**

**Struttura del workshop**





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



KAUZ – Laboratory for Climate, Work and Future is an ERASMUS+ project co-funded by the European Commission under the project number: 2020-1-DE02-KA204-007671.

This workshop was produced in collaboration with Kollektiv radix: [www.kollektiv-radix.at](http://www.kollektiv-radix.at)



#### **KAUZ PARTNERS:**

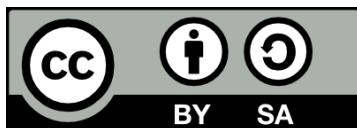
Common Future e.V.– Germania

Universität Siegen – Germania

Periskop - Kollektiv für solidarischen und ökologischen Wandel – Austria

Libera Università di Bolzano – Italia

Ustanova za obrazovanje odraslih Dante – Croazia



Quest'opera di KAUZ lab for climate justice, work and future è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Indice

Breve descrizione del workshop.....	1
Panoramica del workshop.....	2
Riepilogo del materiale & flipcharts da preparare.....	3
Attività 1: Accoglienza e organizzazione.....	4
Attività 2: Check-in "ragioni per sperare" .....	5
Attività 3: Perché abbiamo bisogno di idee utopiche.....	6
Attività 4: Immaginando un futuro solidale.....	7
Attività 5: Video „Solidary mode of living”.....	10
Attività 6: Puzzle delle alternative.....	11
Attività 7: Conclusione.....	13
Allegati.....	14
Allegato 1a: domande facilitatorie.....	14
Allegato 1b: simboli per moderare la discussione nella chat.....	14
Allegato 2: citazioni di idee utopiche.....	15
Allegato 3a: definizione di utopia.....	15
Allegato 3b: suggerimenti per la lavagna digitale.....	16
Allegato 4: elementi del Modello di Vita Solidale.....	16
Allegato 5: strategie per il cambiamento.....	17



## Breve descrizione del workshop

I media, i manifesti elettorali e gli scioperi studenteschi ci ricordano con regolarità che il nostro modo di vivere è ecologicamente e socialmente insostenibile. Al fine di ottenere una continua crescita economica i costi sono esternalizzati sfruttando mezzi di sussistenza ecologici, alcuni lavori vengono sottopagati o addirittura non pagati, a discapito spesso di donne e migranti. Ma cosa imparerebbero i bambini in una società incentrata sulla “cura”? In che condizioni le persone invecchierebbero? E come sarebbe il lavoro se fosse orientato verso i bisogni delle persone invece che alla massimizzazione del profitto?

In questo workshop vogliamo approfondire le caratteristiche di una Società della Cura, quindi di un modo di vivere focalizzato sui bisogni delle persone e l'ambiente. In un viaggio nell'immaginazione, esploreremo elementi individuali e condivisi di diversi possibili futuri basati sulla solidarietà. Con il supporto di un breve video illustriamo alcune idee sul concetto del Modo di Vivere Solidale ispirato alle riflessioni della I.L.A.-Collective. Infine, sulla base di esempi concreti, discutiamo diverse strategie per avvicinarsi alla Società della Cura.

Il workshop è disponibile sia in persona che online.

### *Obiettivi del workshop*

- Esplorazione di idee individuali e condivise riguardo al Modo di Vivere Solidale, con particolare attenzione al concetto di cura.
- Conoscere e discutere le strategie delle diverse iniziative
- Incoraggiare ad attivarsi per il cambiamento

### *A chi è rivolto*

Il workshop è indirizzato ad un ampio pubblico al di sopra dei 16 anni. Non richiede conoscenze specifiche, ma solo la volontà di impegnarsi con le proprie utopie e riconoscere differenze e contraddizioni. La dimensione ideale va dai 10 ai 20 partecipanti e la durata è pensata per un tempo di 3 ore.



## Panoramica del workshop

Tempo	Attività		Descrizione dell'attività	Metodo
10'	1	Accoglienza e organizzazione	All'inizio del workshop è importante dedicare del tempo per accogliere i partecipanti e dar loro il benvenuto. Successivamente, tu, come facilitatore del workshop, potrai discutere dell'aspetto organizzativo.	Sessione plenaria
15'	2	Check-in: Una ragione per sperare	Poiché in questi giorni siamo spesso travolti da notizie devastanti sullo stato attuale del nostro mondo, suggeriamo di iniziare il nostro laboratorio condividendo speranza. Pertanto, inizia con un giro di introduzione, combinato con osservazioni personali su ciò che trasmette speranza. I check-in sono utili per conoscersi e sviluppare la fiducia all'interno del gruppo.	Interazioni in piccoli gruppi
15'	3	Perché abbiamo bisogno di idee utopiche	Ciò che possiamo immaginare per noi stessi e per gli altri è ciò che può effettivamente cambiare il mondo. In questa attività, traiamo ispirazione dal motivo per cui le idee utopiche contano.	Discussione in piccoli gruppi
50'	4	Immaginando un futuro solidale	Incoraggia i partecipanti a immaginare una società basata sulla solidarietà e ad esprimere le idee in modo creativo. Attraverso questa riflessione individuale si possono sviluppare approcci personali sull'argomento.	Riflessione creativa individuale e condivisione
15'	Break			
20'	5	Video „Solidary mode of living”	In questa attività viene introdotto il concetto di Modello di Vita Solidale, basato sulle idee del collettivo I.L.A. Mostra il breve video e discuti con i partecipanti degli elementi chiave.	Video e riflessione
45'	5	Puzzle delle alternative	Esplora le diverse iniziative e i progetti orientati al Modello di Vita Solidale. Categorizzali in base al loro approccio strategico al fine di acquisire familiarità con le varie teorie del cambiamento.	Lavoro di gruppo e discussione aperta
10'	6	Conclusione	Proponi un ultimo scambio di riflessioni tra i partecipanti rispetto alle attività e i temi del Modello di Vita Solidale. Dedica del tempo alla compilazione del questionario di valutazione anonimo.	Discussione aperta/ riscontri individuali



## Riepilogo del materiale & flipcharts da preparare

Cosa?	Quanti?	Attività
Lavagna a fogli mobili (flipchart)	10 fogli	Generale
Pennarelli per lavagna in vari colori	~5	Generale
Opzionale: Registro presenze	1	1_ Accoglienza e organizzazione
Opzionale: Slides/ flipchart con il programma del workshop, gli obiettivi, il messaggio di benvenuto, le domande facilitatorie,...	1	1_ Accoglienza e organizzazione
Opzionale: supporto per scrivere le ragioni di speranza dei partecipanti	1	2_ Check In: Una ragione per sperare
5-7 citazioni (allegato 2), ognuna scritta/stampata su un foglio	5-7	3_ Perché abbiamo bisogno di idee utopiche
Fogli per lavagna Cassa e musica strumentale	1	4_ Immaginando un futuro solidale
Fogli per disegnare	1-2 per partecipante	4_ Immaginando un futuro solidale
Colori, penne, altro materiale per scrivere e disegnare	Abbastanza per tutti i partecipanti	4_ Immaginando un futuro solidale
Domande ispiratrici, ognuna scritta/stampata su un foglio	8	4_ Immaginando un futuro solidale
Proiettore, portatile, casse	1	5_ Video „Solidary mode of Living”
Opzionale: Quattro elementi del Modello di Vita Solidale, ognuno scritto/stampato su un foglio	4	5_ Video „Solidary mode of Living”
Slides/ flipchart con le tre strategie del cambiamento	1	6_ Puzzle delle alternative
<a href="#">Puzzle-pieces with examples:</a>	9-18	6_ Puzzle delle alternative
Questionari di valutazione	1 per partecipante	7_ Conclusione
Opzionale: Un oggetto da passare di mano in mano, es: pallina	1	7_ Conclusione





## Attività 1: Accoglienza e organizzazione

Visione d'insieme	All'inizio del workshop è importante dedicare del tempo per accogliere i partecipanti e dar loro il benvenuto. Successivamente, tu, come facilitatore del workshop, potrai discutere dell'aspetto organizzativo.
Tempo	10 minuti
Materiale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista presenze</li><li>• Flipcharts/ slides:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Programma del workshop (e.s. scritto su un foglio/flipchart)</li><li>◦ Obiettivi del workshop</li><li>◦ Messaggio di benvenuto</li><li>◦ Domande facilitatorie (allegato 1a)</li></ul></li></ul>

La cosa più importante da considerare per questa attività è creare uno spazio in cui i partecipanti si sentano accolti. Allo stesso modo, in questa parte del workshop chiarisci anche l'aspetto organizzativo.

Illustra e comunica i seguenti punti:

- Presentati
- Chiarisci il contesto del workshop → Perché questo ha luogo?
- Cosa possono aspettarsi i partecipanti? → esponi gli orari e gli obiettivi del workshop
- Richieste dei facilitatori (nell'allegato 1a si trova un suggerimento di Adrienne Maree Brown)
- Registro delle presenze, se richiesto
- ...

La lista può essere adattata a seconda del contesto e delle necessità in cui viene proposto il workshop.

### Osservazioni generali:

Generalmente, questa parte richiede più attenzione di quanto si possa pensare, ma è comunque importante non arrovellarsi sui dettagli organizzativi. In questo senso, pianificare in anticipo e condividere per iscritto le informazioni necessarie, come gli orari e gli obiettivi delle attività, può facilitare l'andamento del workshop sia per i partecipanti che per gli organizzatori.



### Osservazioni per l'implementazione in remoto:

Se svolgi il workshop da remoto, nell'allegato 1b potrai trovare alcune indicazioni pratiche e tecniche su come gestire le attività. Ad esempio, come utilizzare la chat o come moderare una discussione all'interno di uno spazio virtuale.

### Attività 2: Check-in "ragioni per sperare"

Visione d'insieme	Poiché in questi giorni siamo spesso travolti da notizie devastanti sullo stato attuale del nostro mondo, suggeriamo di iniziare il nostro laboratorio condividendo speranza. Pertanto, iniziamo un giro di introduzione, combinato con osservazioni personali su ciò che trasmette speranza. I check-in sono utili per conoscersi e sviluppare la fiducia all'interno del gruppo.
Tempo	15 minuti
Materiale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facoltativo: flipchart per appuntare le "ragioni di speranza"</li><li>• Pennarelli</li></ul>

Fase 1: Chiedi ai partecipanti di riflettere sulla domanda: "Cos'è stata l'ultima cosa/evento/situazione che mi ha dato speranza di un futuro basato sulla solidarietà?" (circa 1 minuto in silenzio). I partecipanti possono semplicemente pensare alla domanda, oppure prendere qualche appunto, a seconda di come si sentono a proprio agio.

Fase 2: Chiedi ai partecipanti di presentarsi, iniziando da uno e poi proseguendo con il suo vicino di posto (idealmente sarà un cerchio). Se si sentono a proprio agio, i partecipanti potranno rispondere alle seguenti domande (anche ad una sola):

- Qual è il tuo nome e pronome\*?
- Come ti senti oggi?
- Cos'è stata l'ultima cosa/evento/situazione che mi ha dato speranza di un futuro basato sulla solidarietà?

\* Per esprimere la propria preferenza in termini di genere

Se vuoi memorizzare le "ragioni di speranza" dei partecipanti, magari per utilizzarle successivamente, prendine nota e appendi il foglio in un punto visibile della stanza.





### **Osservazioni generali:**

L'introduzione personale può essere stressante per le persone che si sentono a disagio nel parlare di fronte ad un gruppo. È perciò importante far presente che è possibile non rispondere alle domande

Se stai lavorando con un grande gruppo (>15), per approfondire la riflessione, puoi dividere i partecipanti in sottogruppi da quattro persone.

### **Osservazioni per l'implementazione in remoto:**

Se faciliti il workshop online, determina un ordine specifico in cui svolgere le presentazioni personali. Puoi sia condividere la tua proposta di turni attraverso la chat, oppure può essere gestita spontaneamente dai partecipanti. Ad esempio, la persona che inizia passa successivamente la parola ad un\* altr\* partecipante.

## **Attività 3: Perché abbiamo bisogno di idee utopiche**

Visione d'insieme	Ciò che possiamo immaginare per noi stessi e per gli altri è ciò che può effettivamente cambiare il mondo. In questa attività, traiamo ispirazione dal motivo per cui le idee utopiche contano.
Tempo	15 minuti
Materiale	5-7 citazioni scritte/stampate su un foglio

Fase 1: Chiedi ai partecipanti: "Cosa intendi per utopia?". Raccogli quindi le affermazioni e le associazioni di idee attraverso un breve brainstorming.

Fase 2: Dissemina nell'aula la selezione di citazioni sulle idee utopiche (vedi Allegato 2). Successivamente, invita i partecipanti a muoversi nello spazio per poter leggere le varie frasi proposte.

Fase 3: Inizia ponendo la prima domanda: "Con quale citazione sei maggiormente in disaccordo?"

Ora, chiedi ai partecipanti di avvicinarsi al foglio sul quale è scritta/stampata la citazione con cui sono in disaccordo. Ogni gruppo formatosi di fronte o intorno a ciascun foglio, potrà discutere per circa cinque minuti sul perché hanno scelto proprio quella frase e cosa ne pensano.

Se solo una persona ha scelto una certa frase, allora potrà unirsi ad un altro gruppo e discuterne brevemente insieme.

Fase 4: Nel turno successivo poni la seguente domanda: "Con quale citazione siate maggiormente in accordo?". Questa volta però, la discussione avviene tra persone che hanno scelto citazioni diverse.

### **Osservazioni generali:**

Questa attività è finalizzata a quella successiva (Attività 4). Si propone di percepire le utopie come uno strumento di cambiamento verso un futuro migliore. Alcuni punti chiave per una definizione di utopia si trovano nell'allegato 3a.



Questo workshop porterà i partecipanti a focalizzarsi su idee astratte, quindi, può essere utile includere un breve esercizio energizzante. Chiedi al gruppo prima di proseguire con l'attività successiva. Alcuni esempi di esercizi si trovano al seguente link:

<https://www.ndi.org/sites/default/files/Energisers.pdf>

È possibile che qualcuno tra i partecipanti voglia proporre e facilitare uno di questi brevi giochi.

### **Osservazioni per l'implementazione in remoto:**

Se svolgi il workshop da remoto, puoi scrivere queste citazioni nella chat oppure su una lavagna digitale, quindi inizia una breve discussione generale con i partecipanti relativa a tutte le frasi proposte. Puoi trovare alcune proposte di lavagne digitali nell'Allegato 3b.

## **Attività 4: Immaginando un futuro solidale**

Visione d'insieme	Incoraggia i partecipanti a immaginare una società basata sulla solidarietà e ad esprimere le idee in modo creativo. Attraverso questa riflessione individuale si possono sviluppare approcci personali sull'argomento.
Tempo	45 minuti
Materiale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart con domanda d'apertura per la riflessione personale</li><li>• Casse e musica strumentale</li><li>• Fogli per disegnare</li><li>• Colori, penne, matite ecc.</li><li>• Facoltativo: altri materiali creativi</li><li>• Domande ispiratrici ognuna stampata su un foglio</li></ul>

Preparazione: Disponi il materiale da disegno in mezzo alla stanza e dissemina i fogli con le domande ispiratrici lungo le pareti, come in una galleria d'arte. Le domande sono:

- *Che suono associ alla società della solidarietà?*
- *Che odore associ alla società della solidarietà?*
- *Immagina il ciclo di vita di una persona all'interno della società solidale. Passi le prime settimane, mesi e anni della tua vita in completa dipendenza dalle persone che ci prendono cura di te. Chi immagini in quali circostanze?*
- *Entri nel periodo dell'adolescenza, inizi ad essere più indipendente e responsabile della tua stessa vita. Quali sono le cose che vorresti apprendere in questo periodo? Di quali competenze avrai bisogno più tardi?*
- *Stai lentamente crescendo, assumendo sempre più responsabilità per la vita degli altri, rimanendo allo stesso tempo vulnerabile e dipendente dalle altre persone. Assumersi la*



*responsabilità può essere estenuante. In che modo tu, e coloro che ti circondano, affrontate i limiti quando sopraggiungono? In che modo la società ti consente di continuare a rigenerarti?*

- *Nella tua visione della società basata sul principio di solidarietà, come vedi il mondo del lavoro? Cosa, per quanto tempo e come vuoi lavorare?*
- *Immagina di diventare anziano e fragile. Come rimani connesso alla società, come puoi contribuire e chi dovrebbe prendersi cura di te?*
- *Molto è cambiato nella società della solidarietà, quali domande restano ambivalenti, irrisolte e conflittuali anche in questa visione?*

Fase 1: I partecipanti hanno a disposizione 25 minuti per riflettere sulla domanda: “Come immagini un futuro basato sulla solidarietà?”. Possono scrivere o disegnare, senza sentire la pressione di “produrre” qualcosa. L’elenco di domande funge da ispirazione, quindi non devono necessariamente essere prese in considerazione.

Fase 2: Per il primo turno di riflessione, dividi i partecipanti in gruppi da tre in modo che possano confrontare le proprie idee. I gruppi possono essere formati a piacere dagli stessi partecipanti. Per i successivi dieci minuti potranno condividere le proprie riflessioni, eventualmente mostrare ciò che hanno scritto o disegnato. Se qualcuno non volesse condividere le proprie conclusioni, invital\* a esprimere come si è sentit\* durante questa attività.

Fase 3: invita i partecipanti a ri-formare un cerchio. Poni la domanda: “Sulla base di ciò che avete provato e sentito dagli altri: quali pensiate siano gli elementi essenziali di una società basata sulla solidarietà?”

Ancora una volta, potrai scrivere su una flipchart gli elementi e le idee proposti dai partecipanti.

### **Osservazioni generali:**

- L’attività 5 completerà l’attività 4 in quanto il video “*Solidary Mode of Living*” racconta la storia di due persone che cercano di trovare elementi generali di una società solidale basata sulle loro utopie personali.
- Durante la fase 1, puoi riprodurre della musica strumentale.

### **Osservazioni per l’implementazione in remoto:**

Fase 1: se vogliono, i partecipanti possono disattivare la videocamera. Le domande ispiratrici possono essere condivise sia chat o su una lavagna digitale, la quale sarà collegata dal link che invierai ai partecipanti via chat.

Fase 2: crea sessioni separate della videoconferenza a cui assegnare casualmente i partecipanti.

### **Adattamenti:**

Proponiamo due adattamenti della fase 1. Entrambi richiedono un po' meno tempo rispetto alla versione originale e forniscono più indicazioni durante l’attività.



### 1° adattamento: scrittura libera

In alternativa, puoi iniziare l'attività con un esercizio di scrittura libera. La scrittura libera è una tecnica per cui si scrive ininterrottamente qualsiasi cosa passi per la testa, senza domandarsi il perché e senza sollevare la penna dal foglio. La tecnica può essere utile a superare le barriere legate alla scrittura e quindi portare sul foglio i pensieri della mente.

Puoi chiedere ai partecipanti di dedicare 10 minuti alla domanda: "Che aspetto ha per te un mondo basato sulla solidarietà?"

Quindi, dedica 5 minuti alla lettura dei testi scritti dai partecipanti, evidenziando i punti principali.

Al termine dell'esercizio, prosegui con le fasi da 2 a 4.

Al seguente link, puoi trovare maggiori informazioni sul metodo della scrittura libera:  
<https://writingprocess.mit.edu/process/step-1-generate-ideas/instructions/freewriting>

### 2° adattamento: viaggio di pensieri

Anche per il seguente adattamento puoi utilizzare le domande ispiratrici come guida del *viaggio di pensieri*. Invita i partecipanti a mettersi a proprio agio e avere a portata di mano carta, penne e colori (facoltativo). In 15 minuti, leggi lentamente e ad alta voce il testo riportato nel paragrafo successivo: "viaggio di pensieri". Dedica abbastanza tempo per riflessione (1,5 minuti – usa un cronometro!). I partecipanti possono scrivere i loro pensieri o disegnarli.

*Spegni la videocamera/Chiudi gli occhi, fai tre profondi respiri ed espira lentamente. Arriva. [Paura di tre respiri]. Immagina di vivere in una società in cui la cura reciproca sia centrale. Una società in cui tutte le strutture, i processi sociali e le leggi della società assicurano che alle persone venga fornito ciò di cui hanno bisogno e questo compito non deve essere sostenuto dagli individui. Immagina una società in cui le persone sono contente e trattano l'un l'altro e l'ambiente con considerazione.*

*[Leggi ad alta voce il testo soprastante]*

*Il viaggio dei pensieri termina qui. Lentamente, torna al presente. Sentiti liber\* di stiracchiarti e muovere il corpo. Grazie per aver condiviso questo viaggio con me.*

Al termine dell'esercizio, prosegui con le fasi da 2 a 4.

### **Breve pausa (15 minuti circa)**

In questo momento, puoi accendere il proiettore e preparare il necessario per il video. Non dimenticare di fermarti anche tu durante questa pausa!



## Attività 5: Video „Solidary mode of living”

Visione d'insieme	In questa attività viene introdotto il concetto di Modello di Vita Solidale, basato sulle idee del collettivo I.L.A. Mostra il breve video e discuti con i partecipanti degli elementi chiave.
Tempo	25 minuti
Materiale	<ul style="list-style-type: none"><li>• proiettore, computer e casse</li><li>• Quattro elementi del Modello di Vita Solidale, ognuno scritto/stampato su un foglio</li></ul>

Fase 1: Mostra il video prodotto da KAUZ “The Solidary mode of living” (*Il Modello di Vita Solidale*). La durata del video è di 7 minuti ed è in lingua inglese. Sono però disponibili i sottotitoli in croato, inglese, italiano e tedesco.

Il video è disponibile al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=j9dfQl3gTXU>

Fase 2: Al termine del video, chiedi ai partecipanti se hanno domande, cosa gli è piaciuto e non gli è piaciuto dell’utopia appena presentata.

### Osservazioni generali:

Nell’allegato 4 sono contenute alcune informazioni generali degli elementi chiave utili all’attività. In funzione all’età e alle conoscenze pregresse dei partecipanti, puoi decidere quanto approfondire i 4 elementi chiave. In ogni caso, inizia un breve giro di discussione tra i partecipanti ed esponi in mezzo alla stanza i quattro fogli su cui sono scritti/stampati i quattro elementi chiave del „Solidary Mode of living”. Spiegane il significato in poche frasi.

Le parole chiave sono:

1. Logica della cura
2. Democratizzazione
3. Commoning
4. Sufficienza

Accertati che tutti i partecipanti abbiano compreso il significato degli elementi chiave. Successivamente, invita a formare dei piccoli gruppi di discussione, ad esempio divisi per argomento.

### Osservazioni per l’implementazione in remoto:

Per mostrare il video puoi sia condividere il tuo schermo, che inviare via chat il link YouTube, in modo che i partecipanti possano guardare il video in autonomia. Consigliamo quest’ultima opzione, in quanto la qualità del video può ridursi quando lo schermo è in modalità condivisione. In questo caso, determina un tempo esatto nel quale i partecipanti devono ritornare alla videochiamata e proseguire con le attività.



## Attività 6: Puzzle delle alternative

Visione d'insieme	Quest'attività è focalizzata su varie iniziative, movimenti e progetti finalizzati alla valorizzazione del Modello di Vita Solidale. I partecipanti assegnano le iniziative a ciascuna "strategia di cambiamento" (resistere allo sfruttamento, sperimentare con le alternative e ancorarsi alle strutture in supporto alla solidarietà). L'attività è finalizzata a restituire esempi di buone pratiche.
Tempo	45 minuti
Materiale	<ul style="list-style-type: none"><li>● Slides/ flipchart in cui sono esposte le tre "strategie di cambiamento"</li><li>● Ritagli di puzzle con esempi: <a href="https://drive.google.com/file/d/1ErLerOpE4gI8Ccx_Xrp2rNEtAz498I9J/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1ErLerOpE4gI8Ccx_Xrp2rNEtAz498I9J/view?usp=sharing</a></li><li>● Ogni iniziativa scritta/stampata su un foglio</li></ul>

Fase 1: Introduci brevemente le tre "strategie di cambiamento". Ne troverai un riassunto nell'allegato 5.

Fase 2: Dividi i partecipanti in piccoli gruppi, suggeriamo 3-4 persone. Distribuisci un pezzo di puzzle per partecipante - saranno quindi 3 o 4 per gruppo (su ciascuno di essi ci sarà scritto/stampato un esempio di buona pratica). → Seleziona e prepara il numero di pezzi di puzzle necessari in base al numero di partecipanti:

Numero partecipanti	Numero gruppi	Numero dei pezzi di puzzle
10-11	3	9
12-14	4	12
15-17	5	15
18-20	6	18

Fase 3: I partecipanti avranno a disposizione 15 minuti per leggere i progetti proposti e rispondere alle seguenti domande:

*"Cosa pensi di questi esempi?"*





*“Quale delle tre strategie di cambiamento persegue il progetto?”*

Ogni gruppo sceglierà un solo esempio tra quelli dati, per poi presentarlo agli altri partecipanti.

Fase 4: Ogni gruppo presenterà brevemente il pezzo di puzzle corrispondente al progetto selezionato, e condividerà i risultati della fase 3.

Fase 5: Invita a discutere la domanda: *“Come queste tre strategie di cambiamento arricchiscono l’un l’altro e dove, invece, si contraddicono?”*

Fase 6: Se ci fosse ancora del tempo disponibile, puoi discutere con l’intero gruppo di ulteriori esempi di iniziative (anche locali) a sostegno di un futuro migliore, quindi delle strategie di cambiamento perseguite da tali progetti.

### **Osservazioni generali:**

È importante chiarire che l’attività non è in funzione a individuare un giusto o sbagliato - è molto probabile che i progetti siano l’unione di più strategie. Piuttosto, un importante risultato da raggiungere durante la discussione finale è che le varie strategie di cambiamento possono essere interconnesse tra loro proprio per fortificare il raggiungimento degli obiettivi.

Una volta collegati gli esempi alle varie strategie di cambiamento, è importante evidenziare che esistono diverse iniziative culturali locali. Perciò, se avrai abbastanza tempo, puoi individuare qualche esempio locale da proporre.

Se stai avendo a che fare con un gruppo già a proprio agio con il concetto del Modello di Vita Solidale, puoi approfondire con la seguente domanda: *“Quali elementi chiave del Modello di Vita Solidale sono rappresentati nelle varie iniziative proposte?”*

Al termine di questa attività, puoi decidere per una breve pausa (max. 5 min.). Durante la pausa puoi raccogliere i pezzi di puzzle dei vari gruppi e posizzarli su un tavolo, in modo che i partecipanti possano riguardarli e fare alcune foto alla fine del workshop.

### **Osservazioni per l’implementazione in remoto:**

Per l’implementazione online può essere utile preparare due slides introduttive per spiegare brevemente le tre strategie di cambiamento. Successivamente, puoi creare delle sessioni separate per procedere alla fase 3.



## Attività 7: Conclusione

visione d'insieme	Proponi un ultimo scambio di riflessioni tra i partecipanti rispetto alle attività e i temi affrontati. Dedica del tempo alla compilazione del questionario di valutazione anonimo.
tempo	10 minuti
materiale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Questionario di valutazione</li><li>• Penne</li><li>• Un oggetto da passare di mano in mano, es: pallina</li></ul>

Fase 1: Chiarisci di essere giunti alla fase conclusiva del workshop. Se vuoi, riepiloga le attività svolte.

Fase 2: Dedicate un minuto di silenzio per ripensare alle attività svolte e riflettere sulla domanda *“Ti è piaciuto il workshop? Cosa porterai con te di questa esperienza?”*.

Fase 3: A turno, invita i partecipanti a condividere con il gruppo un loro breve pensiero conclusivo. Per questa attività può essere introdotto un oggetto che i partecipanti assoceranno al diritto di parola. Non è però obbligatorio parlare.

Fase 4: Conclusione del workshop. Se ti sembra opportuno, fai ancora riferimento ai pezzi del puzzle rimasti sul tavolo.

Dedica almeno cinque minuti alla compilazione del questionario di valutazione in forma anonima.

### Osservazioni generali:

Il questionario può includere le seguenti domande:

- Qual è stato il mio “momento aah!”
- Cosa porterò con me?
- Cosa avrei voluto fare diversamente?
- Sono riuscit\* a contribuire come volevo?

### Osservazioni per l'implementazione in remoto:

Fase 3: Se svolgi il workshop online, i partecipanti potranno rispondere alla domanda posta utilizzando la chat.

Fase 4: Esistono diverse semplici strumenti di indagine online che possono essere utilizzati per somministrare i questionari di valutazione. Ad esempio, Survey Monkey o Qualtrics.



## Allegati

### Allegato 1a: domande facilitatorie

1. Ascolta dall'interno all'esterno o dal basso verso l'alto (le sensazioni dello stomaco contano!)
2. Coinvolgi la tensione, non indugiare nel dramma
3. *W.A.I.T.—Why Am I Talking?* Aspetta. Perché sto parlando?
4. Fare Posto, Prendere Posto - per fare un passo avanti e uno indietro - per aiutare a riequilibrare il prolisso e il reticente
5. Riservatezza - raccogli una lezione e lascia i dettagli
6. Sii aperto all'apprendimento
7. Sii aperto a qualcun altro che dice la tua verità
8. Costruisci, non vendere la tua opinione - quando parli, conversa, non sintetizzare Yes/and, both/and
9. Valorizza il processo tanto quanto, se non di più, di quanto valorizzi i risultati
10. Presumi i migliori intenti; partecipa all'impatto
11. Cura di sé e cura della comunità - presta attenzione alla vescica, presta attenzione ai tuoi vicini

Fonti: [adrienne marree brown](#)(2017): [emergent strategy](#)

### Allegato 1b: simboli per moderare la discussione nella chat

- + Consenso
- Disapprovazione
- \* Richiesta di parola
- \*\* Risposta diretta a quello che è appena stato detto
- # Problema tecnico, bisogno di supporto

I partecipanti possono scrivere questi segni nella chat per notificare al moderatore che hanno qualcosa da contribuire



## Allegato 2: citazioni di idee utopiche

„La realtà è per coloro che non affrontano i propri sogni.” - Autore sconosciuto

„Non c'è niente come un sogno per plasmare il futuro.” - Victor Hugo

„La mia utopia non è la tua utopia.” - Autore sconosciuto

„L'obiettivo degli oppressori è quello di limitare l'immaginazione riguardo a ciò che è possibile raggiungere senza di loro, quindi potresti non aver mai immaginato qualcosa di più per te & il mondo in cui vivi. Immagina qualcosa di migliore. Incuriosisciti su ciò che serve per renderlo possibile. Poi, combatti ogni giorno.” - Ashley C. Ford

„Le utopie hanno una pretesa politica: criticano le istituzioni e le condizioni socio-politiche esistenti, tracciano un'alternativa ben ponderata. In tutto ciò, rendono le persone esseri attivi, creativi e attribuiscono uguali diritti a ogni individuo.” - Autore sconosciuto

„Il cambiamento dovrebbe avere un linguaggio che si rivolge non solo alla mente ma anche al cuore. I sogni dovrebbero essere confrontati con la realtà e viceversa, solo allora le condizioni esistenti possono essere modificate. Abbiamo bisogno di prospettive positive. Le utopie possono combattere lo stato "paralizzante". Possono essere un raggio di speranza nelle fasi di rassegnazione e stagnazione.” - Autore sconosciuto

„Le utopie sono il motore del cambiamento. Ci motivano e ispirano verso nuove vie.” - Autore sconosciuto

„Solo perché qualcosa sembra impensabile oggi, non significa che sia impossibile. Semplicemente, non è ancora concepibile.” - Autore sconosciuto

"Gli *strumenti* del padrone non smantelleranno mai la *casa* del padrone" – Audre Lorde

## Allegato 3a: definizione di utopia

- L'utopia è una bozza futura, possibile, ma perlopiù fittizia, di una forma di vita o ordine sociale che non ha legami con le condizioni di contesto storico-culturale contemporaneo. (Wikipedia)
- Dal greco antico: οὐ ou "non" e τόπος τόπος "luogo", insieme "non-luogo".
- Apparve per la prima volta nel 1516 nel romanzo di Thomas More come l'isola dell'utopia.
- Immagine che riflette il desiderio di una società futura migliore.



### Allegato 3b: suggerimenti per la lavagna digitale

1. **Spacedeck** è un software online che trasmette facilmente sulla lavagna tutti i tipi di contenuti digitali: note di testo, foto, link, persino registrazioni video e audio: <https://spacedeck.com/>
2. **Crypt pad** è un sistema facile da gestire ed è in grado di combinare documenti, lavagne, fogli di calcolo e lavoro ecc.:  
<https://cryptpad.fr/>
3. **OpenBoard** offre una lavagna interattiva compatibile con più piattaforme (Linux / Windows / macOS). Attualmente è gestito dal Dipartimento dell'Educazione (D.I.P.) del Cantone di Ginevra in Svizzera:  
<https://www.openboard.at/>
4. **Excalidraw** è uno strumento open-source che permette di disegnare facilmente diagrammi dall'aspetto grafico "a mano libera". Disponibile direttamente online come app Web e anche tramite CodeSandbox per vedere facilmente come funziona il codice e l'app è disponibile per l'hosting automatico: <https://excalidraw.com/>

Ulteriormente, alcuni software di video conferenze hanno lo strumento lavagna integrato, ad esempio **BigBlueButton** o **Open meetings**.

Suggerimenti ispirati da:

<https://alternativeto.net/category/remote-work-and-education/interactive-whiteboard/?license=opensource>

### Allegato 4: elementi del Modello di Vita Solidale

Puoi trovare i dettagli sulle idee del collettivo I.L.A. a proposito del Modello di Vita Solidale (*Solidary Mode of Living*) in questa pubblicazione online gratuita (disponibile solo in tedesco): <https://www.oekom.de/buch/das-gute-leben-fuer-alle-9783962380953>

È inoltre possibile trovare alcune spiegazioni sul sito Web KAUZ:

<https://kauz-project.org/project/sml/>

*In breve:*

#### **Logica di cura:**

La logica della cura significa porre la cura al centro della nostra società e delle nostre azioni. Tale concetto implica che riconosciamo la nostra dipendenza dalla natura e dagli altri esseri umani. Cura, in questo senso più ampio, include tutte le azioni che prevedono l'esistenza, la conservazione e il rinnovamento del mondo e l'assunzione di responsabilità per il proprio essere-nel-mondo. L'assistenza comprende perciò anche attività come la lavorazione della terra, la cura degli animali e delle piante, nonché l'attivismo politico, l'informazione, la ricerca e lo sviluppo. La logica della cura è una chiamata ad allontanarsi dall'individualismo e dall'orientamento al profitto verso la comunità e l'orientamento ai bisogni.



### **Democratizzazione:**

Le persone dovrebbero essere in grado di decidere da sole e avere le risorse per farlo. Ecco perché la democratizzazione è anche una questione di equa distribuzione della sicurezza materiale e sociale, nonché di accesso all'istruzione. Democratizzazione significa che i meccanismi decisionali diventano accessibili e si tiene conto delle relazioni di potere inique, non solo in politica, ma anche in ogni campo della vita che ci riguarda e ci tocca in prima persona.

### **Commoning:**

Il termine *Commoning* si riferisce alla produzione, all'amministrazione, alla cura e all'uso comune, auto-organizzazione e orientamento ai bisogni di diversi tipi di beni. In questo processo, i partecipanti apportano le loro competenze e decidono insieme il tipo e l'entità dell'uso delle risorse e dei prodotti.

### **Sufficienza**

Il termine sufficienza indica gli sforzi per ridurre al minimo il consumo di risorse per rimanere entro i limiti delle risorse naturali e sociali nel nostro pianeta. Il principio di sufficienza solleva la questione della giusta misura: la riduzione non è più un sacrificio, ma una strategia per favorire il Modello di Vita Solidale.

## [Allegato 5: strategie per il cambiamento](#)

### 1) Resistere allo sfruttamento

Un'importante strategia per il cambiamento è quella di resistere alle forme esistenti di ingiustizia e sfruttamento, tracciando perciò le cosiddette "linee rosse". La protesta della società civile è un elemento chiave di democrazie vivaci. La contestazione può influenzare l'opinione pubblica e quindi creare pressione sul potere decisionale. La protesta si promuove attraverso svariate forme e ha lo scopo di interrompere in modo costruttivo le criticità attuali col fine di promuovere il cambiamento.

### 2) Sperimentare alternative

Alternative basate sulla solidarietà stanno già emergendo come utopie concrete tra le nicchie della nostra società. Emergono dal basso e mostrano che un *altro mondo* è fattibile. Le alternative esistenti sono ulteriormente importanti perché amplificano le possibilità di realizzare ciò che è pensabile e contribuiscono così ad insegnare ad agire in solidarietà nella vita di tutti i giorni. Modi alternativi di vivere e di fare impresa sviluppano un bagaglio di esperienze pratiche su cui si possono costruire grandi cambiamenti sociali. Dopotutto, un "Modello di Vita Solidale" non può essere creato improvvisamente da un giorno all'altro. Questo rende ancora più importante sperimentare *oggi*, imparare dagli errori e avere successo sul lungo termine.





### 3) Ancorare strutture a sostegno della solidarietà

Oltre a costruire piccole alternative solidali nelle nicchie della società, è necessario cambiare le istituzioni politiche ed economiche. Solo in questo modo le alternative basate sulla solidarietà possono ancorarsi nella nostra società sul lungo termine, creando nuove normalità sociali.

Il punto di partenza di questa strategia è sulla scala locale, regionale, nazionale e internazionale. Le alternative basate sulla solidarietà sussistono quando il potere viene ridistribuito, le istituzioni rese più democratiche, create leggi a salvaguardia della solidarietà e infrastrutture progettate di conseguenza. Questo richiede che i movimenti sociali formulino queste richieste e le portino in piazza. Che si formino quindi forti alleanze politiche per costituire una maggioranza che metta in atto queste richieste.

**common**  
FUTURE

 **UNIVERSITÄT  
SIEGEN**

**unibz**

**dante** USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

**periskop**  
Wandel braucht neue Perspektiven



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

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
2020-1-DE02-KA204-007671