

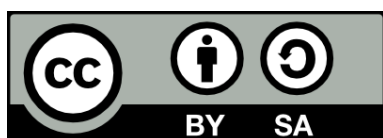
Alle spese degli altri?

Struttura del workshop



Indice

Breve descrizione del workshop	2
Obiettivi del workshop	2
A chi è rivolto	2
Panoramica del workshop (3 ore totali)	3
Attività 1: Accoglienza e organizzazione	4
Attività 2: Check-in "ragioni per sperare"	5
Attività 3a: Introduzione al Modello di Vita Imperiale	6
Breve pausa di 10 minuti	7
Attività 3b: <i>Conversation Café</i>	7
Attività 4: Disapprendere routines	8
Attività 5: Il Modello di Vita Imperiale nella mia vita quotidiana	9
Attività 6: Conclusione	10
Riepilogo del materiale	11
Flipcharts da preparare	12
Allegati	12



Licenza Creative Commons

Quest'opera di KAUZ lab for climate justice, work and future è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale.



Breve descrizione del workshop

Nel workshop “A spese degli altri?” mettiamo in luce le moderne, e spesso invisibili, forme di sfruttamento che costituiscono una parte essenziale della prosperità e del benessere Europeo. Per fare ciò, lavoriamo con il conetto del Modello di Vita Imperiale, il quale esplicita la seguente osservazione contraddittoria: nonostante la crescente consapevolezza della crisi climatica e delle ineguaglianze sociali, esse continuano a costituire la normalità. Com'è possibile tutto questo? E perché il cambiamento incontra così tanta resistenza?

Trattando l'esempio della mobilità veicolare, illustrata nel video prodotto da KAUZ sul Modello di Vita Imperiale, discutiamo gli elementi chiave del concetto e, in un secondo momento, lo colleghiamo alle nostre esperienze di vita quotidiana. Appare ora chiaro quanto siamo coinvolti nel Modello di Vita Imperiale. A questo punto ci poniamo la domanda cruciale: come possiamo contrastarlo? Il workshop consiste in un insieme di contributi audiovisivi, discussioni, riflessioni ed esercizi di gruppo.

Il workshop può essere svolto sia in persona che in remoto, la durata è di 3 ore.

Obiettivi del workshop

- Offrire una prospettiva critica sulle problematiche sociali ed ecologiche provocate dal concetto di Vita Imperiale
- riflettere e discutere i propri legami personali con il Modello di Vita Imperiale
- Identificare opportunità alternative al Modello di Vita Imperiale

A chi è rivolto

Il workshop è indirizzato ad un ampio pubblico al di sopra dei 16 anni e non richiede conoscenze pregresse. Nello specifico, si rivolge a coloro che traggono vantaggio dal Modello di Vita Imperiale, ma desiderano tuttavia riflettere sul proprio stile di vita.



Panoramica del workshop (3 ore totali)

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.	/
15'	2	Check-in: "ragioni per sperare"	I check-in sono semplici esercizi introduttivi alle attività e sono utili a costruire un workshop dinamico. La domanda d'apertura di quest'attività ("Cos'è stata l'ultima cosa/l'ultima situazione che mi ha reso ottimista riguardo al futuro?") ha lo scopo di coinvolgere i partecipanti da un punto di vista personale. Inoltre, i check-in favoriscono la conoscenza reciproca il dialogo collettivo.	Interazioni in piccoli gruppi
45'	3a	Introduzione al Modello di Vita Imperiale	In questa attività, introduci il concetto del Modello di Vita Imperiale e ne discuti insieme ai partecipanti. Come supporto userai il video esplicativo prodotto da K.A.U.Z., il quale illustra il tema tramite l'esempio della mobilità veicolare.	Video e riflessione
10'	Pausa			
40'	3b	<i>Conversation café</i>	Sulla base di ciò che emerge dalla visione del video (attività 3), si instaura una discussione aperta tramite la modalità <i>Conversation Café</i> . Tale metodo prevede che le discussioni siano strutturate in piccoli gruppi.	Discussioni strutturate in piccoli gruppi
5'	4	Disapprendere routines	L'energiser è inteso come un esercizio individuale che collega le attività 3 e 5 al fine di guidare i partecipanti a interiorizzare il Modello di Vita Imperiale. Pertanto, questa attività è incorporata al contenuto generale del workshop in quanto, disapprendere routine sociali, può essere un passaggio essenziale per superare le strutture del Modello di vita Imperiale.	Energiser interattivo
45'	5	il Modello di Vita Imperiale nella mia vita quotidiana	L'attività mira a collegare il concetto teorico del Modello di Vita Imperiale con le esperienze di vita dei partecipanti. Inoltre, si identificheranno opportunità per indirizzarsi verso il Modello di Vita Solidale. L'attività consiste in un primo momento in silenzio (grafico) per poi aprirsi alla discussione collettiva (orale).	Discussione scritta in silenzio e discussione aperta
10'	6	Conclusione	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.	
--	--	--	---	--

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/educatore del workshop, potrai discutere dell'aspetto organizzativo.
tempo	10 minuti
materiali	esposizione di: <ul style="list-style-type: none">• programma (es. scritto su lavagna portablocco/flipchart)• obiettivi del workshop• messaggio di benvenuto• domande facilitatorie (Allegato 1a)

Indicazioni

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	I check-in sono semplici esercizi introduttivi alle attività utili a costruire un workshop dinamico. La domanda d'apertura di quest'attività ("Cos'è stata l'ultima cosa/l'ultima situazione che mi ha reso ottimista riguardo al futuro?") ha lo scopo di coinvolgere i partecipanti da un punto di vista personale. Inoltre, i check-in favoriscono la conoscenza reciproca il dialogo collettivo.
tempo	15 minuti
materiali	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart con il titolo "ragioni per sperare" e la domanda d'apertura• Bloc-notes, fogli• Evidenziatori/pennarelli/penne per ogni partecipante

Indicazioni

Fase 1: per l'attività di avviamento del workshop, dividi i partecipanti in gruppi da tre e lascia loro il tempo (circa 7 minuti) per confrontarsi sulla domanda d'apertura: "Cos'è stata l'ultima cosa/l'ultima situazione che mi ha reso ottimista riguardo al futuro di questo mondo?" Potresti creare i gruppi secondo il seguente criterio: conta i partecipanti da uno a tre, creando così tre gruppi sulla base del numero assegnato (i numeri uno formano il gruppo uno, i numeri due formano il gruppo due e così via). In questo modo, le persone dei vari gruppi saranno scelte casualmente, al fine di incentivare lo scambio di idee e l'inclusione.

Fase 2: Durante la riflessione basata sulla domanda guida, ogni partecipante dovrà scrivere su un foglio alcune parole chiave legate alla situazione analizzata.

Fase 3: Una volta riunito il gruppo con tutti i partecipanti, ognuno dovrà presentarsi e descrivere brevemente le parole chiave elaborate durante la riflessione della fase 1.

Osservazioni generali:

Se dovessero esserci meno di 12 partecipanti, piuttosto che dividere i partecipanti in piccoli gruppi, l'attività sarà più efficace se organizzata con l'intero gruppo. Disponi i partecipanti in cerchio e chiedi loro di rispondere alla domanda uno dopo l'altro.

Osservazioni per l'implementazione in remoto:



Fase 1: Per la riflessione a piccoli gruppi, crea tre sessioni separate della videoconferenza a cui assegnare casualmente 3 partecipanti.

Fase 2 e 3: invita i partecipanti a descrivere brevemente il loro punto di vista usando la chat, per poi condividerlo con tutti leggendolo ad alta voce.

Attività 3a: Introduzione al Modello di Vita Imperiale

visione d'insieme	In questa attività, introduci il concetto del Modello di Vita Imperiale e ne discuti insieme ai partecipanti. Come supporto userai il video esplicativo prodotto da K.A.U.Z., il quale illustra il tema tramite l'esempio della mobilità veicolare.
tempo	45 minuti
materiali	<ul style="list-style-type: none">● Proiettore● Casse● Computer● Bloc-notes in colori diversi e fogli● Evidenziatori e pennarelli per ogni partecipante● Due flipcharts (titoli: "messaggi chiave" & "punti di domanda")

Indicazioni

Fase 1: riproduci il video relativo al Modello di Vita Imperiale prodotto da KAUZ. La durata è di 17 minuti ed è disponibile al seguente link:

https://www.youtube.com/watch?v=c4c5e_hmsWM

Il video è in lingua inglese, ma sono disponibili i sottotitoli in croato, italiano e tedesco.

Invita i partecipanti a prendere appunti durante la visione del video.

Fase 2: forma delle coppie tra i partecipanti, facendoli unire tra vicini di posto, e distribuisce loro cinque post-it per ogni colore. I due colori rappresentano tematiche diverse e serviranno per differenziare le due seguenti domande:

- Quali sono i messaggi chiave che hai assunto dal video relativo al Modello di Vita Imperiale? (Scheda del colore 1)
- Quali domande o spunti di discussione avete? (Scheda del colore 2)

Ogni coppia scriverà al massimo 3 frasi rispetto al primo quesito e due rispetto al secondo.

Questa fase durerà circa 10 minuti.

Fase 3: in primo luogo, raccogli e appunta sulla con il titolo "messaggi chiave" le rispettive schede elaborate in seguito alla visione del video sul Modello di Vita Imperiale. Se ci fossero dei dubbi riguardo le affermazioni, discutetene brevemente insieme.



Fase 4: successivamente, raccoglie e appunta sulla con il titolo “punti di domanda” le rispettive schede. Se ci fossero dei dubbi riguardo le affermazioni, discutatene brevemente insieme.

Osservazioni generali:

Ulteriori approfondimenti riguardo al tema del Modello di Vita Imperiale si trovano nell'allegato 2.

Se il tempo a tua disposizione fosse limitato, a questo link puoi trovare una versione breve del video: <https://www.youtube.com/watch?v=UQuXWMqY1xs>

Osservazioni per l'implementazione in remoto:

Fase 2: Per la discussione in coppie, possono essere create delle sessioni separate ma parallele alla videoconferenza.

Fasi 3 & 4: Al posto della , le annotazioni dei partecipanti possono essere condivise su una lavagna digitale. In proposito, vi sono ulteriori suggerimenti nell'allegato 3.

Una breve pausa di 10 minuti

Preparazione durante la pausa:

Fase 1: La *Conversation Café* (attività 3b) verrà svolta in gruppi da tre o quattro persone. Bisognerà quindi calcolare il numero di gruppi in base al totale dei partecipanti.

Fase 2: Successivamente, raggruppa per similarità tematiche le schede appuntate sulla “punto di domanda”. L'obiettivo è quello di creare tanti sottogruppi quante sono le tematiche emerse dalle osservazioni dei partecipanti. Pensa a quale dei temi sollevati sia rilevante/interessante da poter essere successivamente approfondito.

Attività 3b: Conversation Café

visione d'insieme	Sulla base di ciò che emerge dalla visione del video (attività 3), si instaura una discussione aperta tramite la modalità <i>Conversation Café</i> . Tale metodo prevede che le discussioni siano strutturate in piccoli gruppi.
-------------------	--



tempo	40 minuti
materiali	<ul style="list-style-type: none">• Bloc-notes/fogli• Opuscolo "Struttura di una <i>Conversation Café</i>" – allegato 4

Indicazioni

Fase 1: Discuti con i partecipanti i gruppi di tematiche emerse dalle loro osservazioni raccolte nella flipchart “punti di domanda”. Adegua i raggruppamenti in base alle esigenze emerse.

Fase 2: Posiziona in diversi lati della stanza i bloc-notes su cui avrai precedentemente scritto i sottotemi di discussione. Invita quindi i partecipanti a disporsi in gruppi di tre o quattro attorno al bloc-notes con la tematica che più li coinvolge, ottenendo quindi un gruppo per ogni argomento. Se dovesse emergere una mancanza d’interesse verso una delle tematiche, si può convergere più partecipanti sullo stesso tema. Incoraggia però i partecipanti a organizzarsi in gruppi di simile dimensione.

Fase 3: Distribuisci per ciascun gruppo l’opuscolo “struttura di una *Conversation Café*”, quindi spiegate il significato.

Una *Conversation Café* si struttura attraverso diversi turni e può durare circa 25-30 minuti. L’attività è strutturata in modo specifico al fine di coinvolgere nella discussione tutti i partecipanti:

1° turno: Riflessione individuale riguardo alla domanda emersa dalla visione del video (3 minuti in silenzio).

2° turno: Qual è la prima cosa che mi viene in mente quando mi viene posta questa domanda? (1 minuto a persona)

3° turno: A cosa penso in seguito alle risposte degli altri? (1 minuto a persona)

4° turno: Discussione aperta (10 minuti)

5° turno: Ogni persona condivide ciò che hanno acquisito dalla conversazione (1 minuto a persona).

Fase 4: Al termine della *Conversation Café* vi riunirete tutti insieme e ciascun gruppo condividerà con gli altri le prime opinioni emerse. Nel mentre, prenderai nota delle parole chiave e potrai posizionarle sulla flipchart sotto al titolo “messaggi chiave” per raccogliere i risultati delle varie discussioni.

Osservazioni generali:

Per ogni gruppo ci sarà un partecipante che terrà il tempo al fine di tenere traccia del programma.

Osservazioni per l’implementazione in remoto:



Fase 2: Su una lavagna digitale puoi preparare gli argomenti di discussione. I partecipanti potranno quindi scrivere il loro nome accanto ad al tema che prediligono.

Fase 4: Se il software usato per la videoconferenza lo consente, sarebbe utile poter mandare messaggi alle sessioni separate per aggiornare i gruppi sull'avanzamento del programma (ad esempio: "Tra poco dovreste passare al 2° turno"). Per una maggiore chiarezza, il programma dell'attività con i relativi turni, potrà essere postato nella chat della videoconferenza prima che i partecipanti si spostino nelle sessioni separate.

Attività 4: disapprendere routines

visione d'insieme	L'energiser è inteso come un esercizio individuale che collega le attività 3 e 5 al fine di guidare i partecipanti a interiorizzare il Modello di Vita Imperiale. Pertanto, questa attività è incorporata al contenuto generale del workshop in quanto, disapprendere routine sociali, può essere un passaggio essenziale per superare le strutture del Modello di vita Imperiale.
tempo	5 minuti
materiali	/

Indicazioni

Fase 1: Chiedi ai partecipanti di rilassare le braccia lungo i fianchi.

Fase 2: Ora, chiedi di incrociare le braccia sul petto.

Fase 3: Chiedigli di guardare il dorso delle loro mani, per vedere quale delle due hanno posizionato sopra all'avambraccio.

Fase 4: Ora chiedi loro di rilassare nuovamente le braccia lungo i fianchi

Fase 5: Di nuovo, chiedi ai partecipanti di incrociare le braccia sul petto

Fase 6: E di osservare quale delle due mani si trova sull'avambraccio.

Fase 7: Ora chiedi chi tra i partecipanti ha posizionato la mano sull'avambraccio entrambe le volte - nella maggior parte dei casi, sarà la maggioranza.

1° valutazione: Quasi tutti i partecipanti hanno posizionato la stessa mano sull'avambraccio. Tale azione ha senso perché, solitamente, incrociamo le braccia quando dobbiamo concentrarci su qualcosa e nel momento in cui troviamo una posizione favorevole, tendiamo a ripeterla sempre allo stesso modo. D'altro canto, sforzeremmo inutilmente la nostra intelligenza chiedendoci ogni volta come incrociare



le braccia. Perciò, fin tanto che queste routine sono efficaci e ci consentono di concentrarci, non c'è ragione di dubitarle. Tuttavia, in un contesto sociale più ampio, come le grandi crisi attuali, le nostre routine faticano ad adattarsi. Svilupparne di nuove è un modo per adeguarsi meglio al cambiamento e, nel contesto attuale, muovere i primi passi verso il Modello di Vita Solidale. Ecco perché ci esercitiamo a rompere con le nostre abitudini.

Fase 8: Ora chiedi ai partecipanti di incrociare le braccia all'incontrario rispetto a quello che hanno fatto fino ad ora. Facendo ciò ci si può sentire spesso insoliti o strani, perciò, aspetta che tutti si siano posizionati.

2° valutazione: Congratulazioni, ce l'avete fatta! Ora chiedi ai partecipanti di notare tre cose che sono sempre vere quando cambiamo un'azione abituale:

1. È possibile! Tutti hanno incrociato le braccia diversamente dal solito.
2. Tuttavia, questo esercizio necessita di un po' di ragionamento e, talvolta, qualche fallimento prima di riuscirci.
3. All'inizio, può sembrare insolito e irritante, ma ne vale comunque la pena provarci.

Osservazioni generali:

Istruzioni dettagliate per svolgere l'esercizio si trovano alla pagina 14 di "The system thinking playbook for climate change" (2017).

<http://klimamediathek.de/wp-content/uploads/giz2011-0588en-playbook-climate-change.pdf>

Osservazioni per l'implementazione in remoto:

Fase 7: Se svolgi l'attività online, chiedi ai partecipanti di scrivere un loro riscontro nella chat.

Attività 5: il Modello di Vita Imperiale

visione d'insieme	L'attività mira a collegare il concetto teorico del Modello di Vita Imperiale con le esperienze di vita dei partecipanti. Inoltre, si identificheranno opportunità per indirizzarsi verso il Modello di Vita Solidale. L'attività consiste in un primo momento in silenzio (grafico) per poi aprirsi alla discussione collettiva (orale).
tempo	45 minuti
materiali	<ul style="list-style-type: none">• 6 flipcharts• Evidenziatori/pennarelli/penne per ciascun partecipante



Indicazioni

Fase 1: Distribuisci nella stanza i sei supporti su cui avrai precedentemente scritto una domanda guida per ogni supporto, quindi spiegate brevemente. Ogni volta che due domande si uniscono, cerca di metterle vicine l'una all'altra.

Domande guida:

- 1a) Dove traggo *beneficio* dal Modello di Vita Imperiale nella mia vita?
- 1b) Dove *soffro* a causa del Modello di Vita Imperiale nella mia vita?

- 2a) Cosa mi è ancora al Modello di Vita Imperiale? *Dentro di me* (dottrine, convinzioni ecc.)
- 2b) Cosa mi è ancora al Modello di Vita Imperiale? *Dall'esterno* (aspettative esterne, strutture formali ecc.)

- 3a) Dove ho già contrastato il Modello di Vita Imperiale?
- 3b) Dove ho già sperimentato nella mia vita elementi del Modello di Vita Solidale?

Fase 2: I partecipanti camminano nella stanza in silenzio, riflettendo sulle domande poste. Successivamente chiedi di scrivere i loro pensieri sulle . I partecipanti possono anche reagire attraverso un dialogo scritto composto da affermazioni. Durante questa fase è possibile ascoltare della musica tranquilla e rilassante. La durata dell'attività è di 20 minuti.

Fase 3: In questa fase il momento della scrittura viene sostituito dalla lettura in silenzio. Chiedi perciò ai partecipanti di muoversi nell'aula e leggere le frasi scritte sulle . Anche tu potrai unirti alla lettura.

Fase 4: Riunitevi nuovamente come gruppo intero. In questa fase i partecipanti potranno commentare ed esprimersi in una discussione aperta. Se la conversazione stagnasse, potrai condividere il tuo punto di vista. Individua una buona conclusione per chiudere il dibattito.

Osservazioni generali:

Questa attività dovrebbe invitare i partecipanti ad aprirsi alle conseguenze del Modello di Vita Imperiale. È quindi fondamentale non giudicare le esperienze e i pensieri dei partecipanti, ma trattarli con rispetto.

Osservazioni per l'implementazione in remoto:

Fase 1: Puoi trasferire l'attività su una lavagna digitale che disponga di sufficiente spazio per contenere tutti i pensieri scritti dai partecipanti.



Attività 6: 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
materiali	<ul style="list-style-type: none">• Questionario di valutazione• Penne• Un oggetto da passare di mano in mano, es: pallina

Indicazioni

Fase 1: Chiarire di essere giunti alla fase conclusiva del workshop

Fase 2: Dedicate un minuto di silenzio per ripensare alle attività svolte e riflettere sulla domanda “Cosa mi ha ispirato di questo workshop?”. La domanda è ampia, può interessare qualsiasi aspetto delle attività svolte.

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. 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 riuscito* 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.



Riepilogo del materiale

Cosa?	Quanti?	Attività
Bloc-notes di almeno due colori diversi	Almeno un pacchetto	2, 3a, 3b
Evidenziatori/pennarelli	Almeno uno per partecipante. Dovranno scrivere tutti nello stesso momento	2, 3a, 3b, 5
Proiettore	1	3a
Casse	1	3a
Computer	1	3a
Opuscolo "strutturare di una <i>Conversation Café</i> " - Allegato 4	1 per gruppo	3b
Penne	Almeno uno per partecipante. Dovranno scrivere tutti nello stesso momento	6
Questionari di valutazione - Allegato 5	Uno per partecipante.	6

Flipcharts da preparare

Titolo/parola chiave	Attività
Messaggio di benvenuto	1
Programmazione del workshop + obiettivi	1
Domande facilitatorie	
Ragioni per sperare	2
Messaggi chiave	3a
Punti di domanda	3a
Il Modello di Vita imperiale nella mia vita quotidiana - domanda 1a	5
Il Modello di Vita imperiale nella mia vita quotidiana - domanda 1b	5
Il Modello di Vita imperiale nella mia vita quotidiana - domanda 2a	5
Il Modello di Vita imperiale nella mia vita quotidiana - domanda 2b	5
Il Modello di Vita imperiale nella mia vita quotidiana - domanda 3a	5
Il Modello di Vita imperiale nella mia vita quotidiana - domanda 3b	5



Allegati

Allegato 1a: domande facilitatorie

- Ascolta dall'interno all'esterno o dal basso verso l'alto (le sensazioni dello stomaco contano!)
- Coinvolgi la tensione, non indugiare nel dramma
- *W.A.I.T.—Why Am I Talking?* Aspetta. Perché sto parlando?
- Fare Posto, Prendere Posto - per fare un passo avanti e uno indietro - per aiutare a riequilibrare il prolisso e il reticente
- Riservatezza - prendi una lezione e lascia i dettagli
- Sii aperto all'apprendimento
- Sii aperto a qualcun altro che dice la tua verità
- Costruisci, non vendere la tua opinione - quando parli, conversa, non sintetizzare Yes/and, both/and
- Valorizza il processo tanto quanto, se non di più, di quanto valorizzi i risultati
- Presumi i migliori intenti; partecipa all'impatto
- 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, necessito di supporto
- I partecipanti possono digitare questo simbolo per attirare l'attenzione

Allegato 2: approfondimenti sul Modello di Vita Imperiale (in inglese)

- Brand, Ulrich and Wissen, Marcus (2017): The Imperial Mode of Living. Everyday Life and the Ecological Crisis of Capitalism. Verso.
- Brand, Ulrich and Wissen, Marcus (2017): The Imperial Mode of Living. In book: Routledge Handbook of Ecological Economics (pp.152-161)
https://www.researchgate.net/publication/316717147_The_Imperial_Mode_of_Living
- I.L.A.-Kollektiv (2018): At the expense of others. oekom.
<https://www.oekom.de/buch/at-the-expense-of-others-9783962381561>



Allegato 3: suggerimenti per la lavagna digitale

- **Spacedeck** è un software online che trasmette facilmente sulla tutti i tipi di contenuti digitali: note di testo, foto, link, persino registrazioni video e audio:
<https://spacedeck.com/>
- **Crypt pad** è un sistema facile da gestire ed è in grado di combinare documenti, lavagna digitale, fogli di calcolo e lavoro ecc.:
<https://cryptpad.fr/>
- **OpenBoard** offre una 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/>
- **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: Opuscolo "struttura di una *Conversation Café* "

Copia il seguente testo su un documento Word e usalo come modello

Una *Conversation Café* è organizzata su molteplici turni e dura precisamente 22 minuti. Segue una struttura specifica, la quale assicura che ogni persona abbia la possibilità di parlare durante l'esercizio. Assicuratevi di parlare nello stesso ordine durante i turni 2,3, e 5.

struttura

	Compito/ domanda guida	Modalità	Tempo richiesto nei gruppi di min. 3 persone	Tempo richiesto nei gruppi di min. 4 persone
1° turno	Riflessione individuale riguardo alla domanda posta	1 minuto in silenzio	3	2
2° turno	Qual è la prima cosa che mi viene in mente quando mi viene posta questa domanda?	1 minuto/ persona	3	4
3° turno	A cosa penso in seguito alle risposte degli altri?	1 minuto/ persona	3	4
4° turno	Discussione aperta	Chiunque voglia può parlare	10	8
5° turno	Ogni persona condivide ciò che hanno acquisito dalla conversazione	1 minuto/ persona	3	4
			22	22

Non dimenticatevi di designare un cronometrista per gruppo. Questa persona interverrà qualora i membri sforino il tempo stabilito.

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