

# Percorso di apprendimento Individuale basato sull'autoanalisi tramite video



## AUTORI

Dora Djamila Mester, In Touch



## DOVE SI È SVOLTA LA SESSIONE PILOTA

Amsterdam



## QUANDO SI È SVOLTA LA SESSIONE DI EPILOT E QUANTO È DURATA

Marzo-maggio 2022, 30 hours

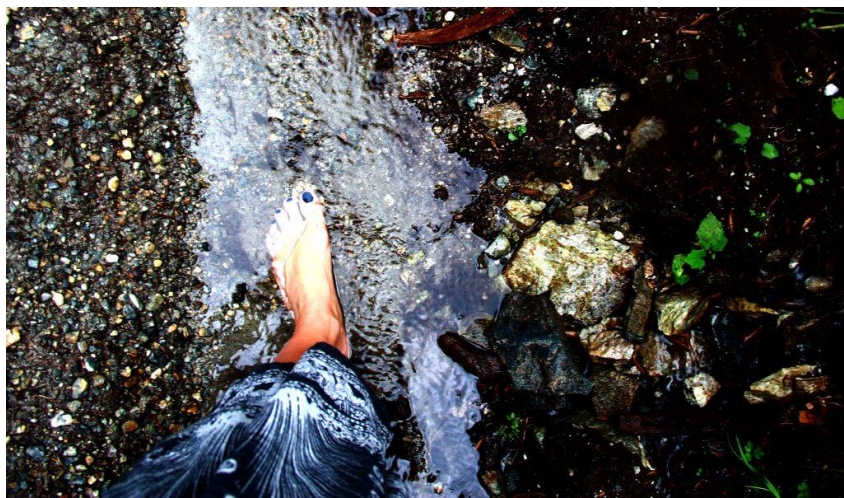
"PENSO CHE SIA UN MODO DAVVERO

DIVERTENTE E PIACEVOLE DI ANALIZZARE IL

PROPRIO ESSERE PROFESSIONALE. VORREI

CHE QUESTA OPPORTUNITÀ FOSSE OFFERTA

A TUTTI".



L'obiettivo del progetto pilota era quello di testare metodi basati sull'arte per migliorare la voce, il movimento, la consapevolezza del corpo e la presenza nel lavoro degli educatori: formatori, insegnanti, facilitatori. Il lavoro si è basato sull'auto-osservazione, sui diari del percorso individuale e su sessioni di check-in settimanali con un facilitatore.

## METODOLOGIA UTILIZZATA E BREVE INTRODUZIONE DEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

*"Lavoro come formatore, costruttore di comunità. Nel mio lavoro la presenza sia mentale che fisica è fondamentale, ma a volte è difficile trovare un buon equilibrio perché intorno a me ci sono "troppi" stimoli che devo ascoltare. Questo mi rende a volte troppo stanco, stressato e quindi "dimentico" di godermi il mio lavoro. Durante questo processo di apprendimento mi sono esercitata su come diventare più consapevole della mia presenza fisica e mantenere un sano equilibrio con il mio benessere 'interiore' e la mia presenza per gli altri".*

Abbiamo utilizzato come fonte due metodologie principali: una è Intimacy, Interaction and Power, sviluppata da In Touch, dove oltre ai pilastri principali - empowerment, intimità e interazione sociale - gli elementi importanti sono l'apprendimento orientato al processo, il pensiero critico, l'inclusione e l'approccio sistemico per aiutare le persone a costruire e mantenere relazioni sane e positive con se stesse e con gli altri. Abbiamo combinato questa metodologia con il Sistema di Movimento Laban/Bartenieff, che è un metodo e un linguaggio per descrivere, visualizzare, interpretare e documentare il movimento umano. Prima di guidare i nostri lettori passo dopo passo attraverso il progetto pilota, introducendo ciò che abbiamo fatto con i nostri partecipanti, forniamo un breve resoconto che possa aiutare a comprendere l'essenza della nostra metodologia combinata:

Un modo per imparare a sentirsi a terra è imparare a connettersi corporalmente in modo gioioso. Godendo di essere nel proprio corpo, si può raggiungere una speciale qualità di consapevolezza. Si può praticare in modi molto semplici, come iniziare la giornata con un'attività fisica o un rituale - preparare un tè, fare esercizi mattutini, yoga, meditazione, camminare, camminare a piedi nudi, nuotare o fare giardinaggio - attività che aiutano a organizzare il corpo e la mente per la giornata. Imparate a diventare più consapevoli di ciò che sta accadendo in voi a livello corporeo; se siete stressati - come correre, agitarsi, ballare - questi tipi di movimenti scuotono letteralmente lo stress dalle vostre cellule. Oppure, quando avete bisogno di "rallentare", potete "forzarvi", ad esempio camminando a piedi nudi dovete rallentare. Stare nella natura, che può essere un giardino o un parco, anche per poco tempo, può aiutare a sentirsi facilmente connessi; respirare la natura nei polmoni dà ossigeno fresco e una buona circolazione, "respirare" la natura negli occhi dà armonia, "respirare" le voci della natura nelle orecchie dà una connessione di "livello superiore" e rilassa sui problemi quotidiani; sentire la terra sotto i piedi o sdraiarsi sull'erba dà l'energia della terra. Questa attenzione e reazione attiva ai propri bisogni fisici aiuta a mantenere una gioiosa esperienza di "presenza".

*"In qualche modo il mio umore e la mia "vibrazione" sono cambiati da quando pratico; sono più rilassato e mi relazio facilmente con gli altri. Anche i miei colleghi e i miei clienti mi hanno dato un riscontro in tal senso".*

Attraverso questa pratica si diventa più consapevoli della posizione del corpo in ogni momento. Molto semplici: leggere, parlare, insegnare, fare attività fisica - come si sta in piedi, seduti, si respira, si organizza il corpo. Imparate a non forzare, a non aspettarvi nulla: osservate e accettate ciò che è meglio per il vostro corpo in quel momento. Se avete tensioni, dolori da qualche parte - ascoltate, cercate di non giudicare, non volete liberarvene - fate semplicemente qualcosa di diverso che vi aiuti a sentirvi meglio. Diventate più consapevoli del "linguaggio" del corpo degli altri e di come questo influisca sul vostro comfort o sulla vostra presenza. Volete mantenere una distanza maggiore? Volete cambiare il livello - io sono seduto, l'altro è in piedi, ecc. Come sintonizziamo il nostro ritmo, il nostro movimento, la nostra vibrazione con l'altro? Questa consapevolezza relazionale aiuta molto a organizzare e mantenere un migliore equilibrio del livello di energia nella presenza fisica, mentale e sociale. Inoltre, siete diventati molto meno giudicanti e severi con voi stessi e più consapevoli delle aspettative sociali. *Questa nuova qualità della vostra presenza corporea può cambiare anche la vostra voce.*

*"Sono più a mio agio nel modo in cui parlo - anche nelle lingue straniere - mi godo di più il mio fascino, humor attraverso la lingua - questo in qualche modo mi libera - sono più desideroso di interagire, di giocare, sono meno stressato, molto meno controllato nelle interazioni sociali". "*

Abbiamo usato il video come strumento di autoapprendimento e autovalutazione, ma durante il nostro lavoro è emerso che il video come strumento ha più opportunità di un'autovalutazione; ma in alcuni casi è stato anche un ottimo modo di giocare e una fonte di autoimprenditorialità:

*"Mi piacerebbe realizzare video professionali di yoga prenatale che magari potrei anche vendere online. Vorrei che fossero più brevi delle mie lezioni settimanali online che a volte registro, ma anche di qualità migliore e dall'aspetto più professionale. Non ho mai fatto nulla di simile prima d'ora, non ho mai ricevuto questo tipo di feedback, che non provenga da un partecipante alle mie sessioni di*

## PASSO DOPO PASSO - PERCORSO DI APPRENDIMENTO INDIVIDUALE - COSA ABBIAMO FATTO

Per prima cosa, abbiamo organizzato delle sessioni in cui abbiamo introdotto ai partecipanti il Sistema Laban e le principali dimensioni attraverso le quali stavamo per osservare la nostra presenza corporea: voce, respirazione, grounding, movimento e uso relazionale dello spazio. Dopo queste sessioni abbiamo seguito un percorso di apprendimento individuale di 4 settimane con ciascuno dei partecipanti. Tutti hanno compilato un questionario preliminare con domande guida per conoscere e osservare il livello di consapevolezza della fase iniziale del processo di apprendimento. Abbiamo posto domande come: "Cosa rende un formatore/educatore efficace?". "Qual è la tua motivazione per imparare a osservare la tua presenza corporea?". "Quali pensi siano i tuoi punti di forza nella presenza corporea?". Ma anche domande come: "Dove hai delle insicurezze come formatore/educatore?". "Hai qualche strategia su come prepararti (fisicamente/mentalmente/praticamente) - se sì, come - per allinearti al momento presente?". (potete trovare il questionario completo nello strumento di autovalutazione - cliccate qui). Abbiamo iniziato il processo di

## COSA VOLEVAMO IMPARARE?

Il nostro obiettivo era quello di capire meglio come lo strumento di autovalutazione abbia senso per i partecipanti, come possiamo creare una metodologia basata sull'arte e personalizzata che aiuti ogni partecipante a migliorare la propria presenza corporea nel proprio lavoro di educatore.

Volevamo:

1. Esplorare come fondere la metodologia di In Touch (Intimità, Interazione e Potere) e il Sistema Laban (utilizzato da Katharina Conradi) in modo utile e accessibile;
2. Elaborare un metodo di apprendimento che renda il sistema Laban (lo strumento di autovalutazione) facilmente e realisticamente adattabile

*gruppo o da un singolo che sto allenando. Mi piacerebbe sapere in quali aree devo migliorare".*

*"1° video: non sono solo io a parlare, ma è registrato. È interessante vedere il mio linguaggio del corpo. È stato piuttosto pesante. La telecamera mi ha fatto sentire come se fossi il mio stesso testimone. Il mio make-up: come posso presentarmi oggi. In un certo senso è molto brutalmente onesto. È molto difficile vedermi in quella posizione. Molto fisico e molto incarnato. Quando dico: "Sono stanca": il corpo parlava di più. Il mio corpo era un diario. Sono stanco - e tutto il mio fottuto corpo stava collassando". È stato davvero difficile. È stato kinda terapeutico: Mi fa domandare se questo è il modo migliore di presentarmi - è un attrito costante, si è schiantato, è sano? È stato solo un incidente stradale - c'è qualcosa che non va bene lì - non mi sembra giusto. Non ho affrontato il mio viso, non ho affrontato la mia mente, ma il mio corpo. È stato un viaggio*

*Sono così sicuro di me stesso nascondendomi.*

*Cosa mi fa la mia immagine. Sono una maniaca del controllo. Controllo molto il mio modo di agire, di parlare, di presentarmi al mondo. È stata una tale giustapposizione: il modo in cui mi presento in modo forte, ma sotto la superficie sono molto vulnerabile o sensibile. Nascondendo ciò che è in realtà".*

*"Le riprese sono un ottimo specchio per analizzare l'uso della voce e del corpo, per avere un quadro migliore della mia presenza di fronte agli studenti. Mi ha aiutato a capire se e come potevo incorporare piccoli cambiamenti nel mio lavoro/attività quotidiane. Vorrei continuare a farmi di tanto in tanto, perché si è rivelato meno spaventoso di quanto mi aspettassi".*

autoapprendimento discutendo insieme il questionario e decidendo insieme in quali momenti lavorativi sarebbe stato più utile girare il primo video. Abbiamo analizzato il video in un contesto di facilitazione individuale e poi i partecipanti hanno ricevuto compiti personalizzati. I compiti a casa variavano dall'auto-osservazione alla realizzazione di altri video, fino a esercizi quotidiani di movimento o respirazione. È stato un elemento cruciale capire in dettaglio le attività fisiche, il lavoro pratico e le routine quotidiane di ogni partecipante, in modo da poter creare esercizi, a volte molto piccoli, di osservazione che si adattassero al meglio alla loro vita quotidiana e alla pratica già esistente. Non volevamo introdurre qualcosa di radicalmente nuovo, ma trovare dei piccoli e facili passi che fornissero un modo semplice per poter approfondire l'auto sviluppo. Dopo il processo di pratica/osservazione del coaching nella vita reale, i partecipanti sono tornati ai loro questionari preliminari e hanno fatto un'autovalutazione di ciò che è cambiato e di ciò che vedono di diverso rispetto all'inizio del processo.

all'ambiente di lavoro dei partecipanti, in modo da ottenere una maggiore consapevolezza nell'uso della voce e del corpo - per imparare a migliorare;

3. Capire meglio come apprendiamo le competenze attraverso il fare, sperimentando non in un ambiente di formazione/laboratorio ma direttamente nel nostro ambiente di lavoro;

4. Infine, ma non meno importante, esplorare come lo strumento di apprendimento online possa essere un supporto efficace nel processo di apprendimento - fino a che punto è necessario un follow-up / coaching e una connessione viva con gli altri partecipanti che seguono lo stesso percorso.



## AUTOAPPRENDIMENTO ONLINE: RISULTATI E DOMANDE PER IL FUTURO

"Lo scopo dello studio del buddismo non è studiare il buddismo, ma studiare noi stessi. È impossibile studiare noi stessi senza un insegnamento. Ma voi avete un insegnante per voi stessi, non per l'insegnante. Lo studio che fate con il vostro maestro è una parte della vostra vita quotidiana, una parte della vostra incessante attività". (Mente Zen, Mente del principiante).

## APPRENDIMENTO INDIVIDUALE

Durante il processo, stavamo esplorando:

- In che misura i partecipanti avevano bisogno di un supporto per il loro apprendimento individuale. Alcuni ci hanno detto che le prime domande erano già un'occasione di sensibilizzazione e di ispirazione. Altri hanno avuto bisogno di più dialoghi e interazioni per capire cosa e come vogliono imparare. Alcuni partecipanti hanno potuto applicare facilmente l'osservazione video, i compiti e gli esercizi nella loro pratica didattica, mentre per altri abbiamo dovuto essere più creativi nel trovare la migliore applicabilità.
- Quali sono le caratteristiche individuali dell'apprendimento stesso - alcune persone sono più 'guidate' dalla testa e vogliono capire una cosa intellettualmente, altre sono più incarnate. Alcuni partecipanti avevano bisogno di maggiore indipendenza e volevano guidare il loro apprendimento e ci "usavano" come facilitatori chiedendo consigli concreti e meno indicazioni, mentre altri avevano bisogno di linee più rigide di una struttura data, di guida e di spiegazione. Alcuni partecipanti sono stati ispirati dal processo di lavoro e hanno proposto nuove idee, modi creativi di usare il video e di esplorare se stessi.
- Stavamo studiando le dinamiche relazionali del processo di apprendimento. Sebbene si trattasse di un percorso di apprendimento individuale, i partecipanti si sono incontrati e alcuni di loro si sono conosciuti meglio. Attraverso i facilitatori, hanno potuto conoscere come gli altri procedono nel loro processo - alcuni di loro hanno trovato stimolante e motivante conoscere il processo degli altri. In questo senso le dinamiche di gruppo hanno giocato un ruolo, ma in modo meno esplicito.

## FIDUCIA - INTIMITÀ - RAPPORTO INSEGNANTE-STUDENTE

Abbiamo osservato fino a che punto è importante creare un rapporto di fiducia e sicurezza con i partecipanti. Se possono condividere cose più personali come le loro paure, l'ansia o i dettagli dei loro schemi psicologici, potrebbe essere utile per capire meglio perché si comportano e agiscono in un certo modo a livello corporeo. Anche l'esperienza personale, il coinvolgimento e la dedizione dei facilitatori sono stati un "campo di esplorazione", che può darci ulteriori informazioni su quanto sia possibile sviluppare uno strumento online con o senza questa qualità di relazione personale "studente-insegnante".

Alcuni dei nostri partecipanti pilota ci hanno dato un feedback su come sono *cambiati* i loro rapporti *con gli studenti*:

*"Ho imparato diverse cose vedendomi in video e attraverso le sessioni. Per esempio, che a volte voglio sacrificarmi un po' per far vivere ai partecipanti la migliore esperienza. (Ad esempio, mi metto di fronte al sole o sopporto il loro chiacchiericcio durante la lezione per farli divertire). Nel video si vede chiaramente che faccio delle strane smorfie a causa del sole. A si vede dai miei movimenti che sembra un po' più vecchia di quanto mi senta, forse perché cerco di essere così empatica con la signora anziana a cui insegno, che hanno anche molti problemi nella loro vita. Ho imparato che è meglio essere me stessa, felice ed energica, durante la lezione, per trasmetterle le cose che voglio che sperimentino e, inoltre, per prendermi cura delle necessità fisiche e pratiche, come portare una testa per proteggersi dal sole, ad esempio. Se ripenso alla mia opinione precedente, ciò che rende un buon formatore è avere grandi capacità comunicative, saper dare istruzioni chiare, feedback, grandi capacità interpersonali, avere un atteggiamento accogliente e incoraggiante per stimolare i partecipanti con apertura e umor, ora aggiungerò: tutto questo, ma anche mantenere i confini personali e saper gestire il proprio livello di energia."*

*"Diventando più consapevole e più a mio agio con la mia voce e i miei movimenti/gesti durante l'insegnamento, volevo capire meglio e migliorare le dinamiche delle interazioni tra studente e insegnante durante le mie lezioni. Penso che la qualità delle mie lezioni sia già migliorata e che riesca a mantenere l'attenzione dei miei studenti più a lungo. Sono particolarmente felice che l'attenzione e il legame tra di noi si siano sviluppati con alcuni studenti con i quali è stato meno efficace."*

*"Queste sono state le mie risposte alla domanda "Dove hai insicurezze come formatore/educatore? Cerca di essere il più specifico possibile: Nervosismo, parlare davanti a una folla. Farsi trasportare da uno schema di pensiero. Insicurezza di entrare in contatto con il pubblico nella giusta direzione. Sono troppo preso dalla mia testa - voglio mantenere il controllo pianificando attentamente tutto ciò che voglio dire al mio pubblico. Ma devo concentrarmi molto per non dimenticare ciò che voglio dire e non farmi distrarre dalle domande e persino dalla presenza di altre persone". - Durante il pilota mi sono esercitato a rendere le mie presentazioni più interattive, ponendo domande, facendo commenti divertenti, coinvolgendo il mio pubblico - dandomi più libertà di deviare dal percorso originale. Quello che ho imparato è che voi siete il "direttore dell'orchestra", ma il successo della presentazione è una responsabilità condivisa. Ciò che mi ha aiutato è stato scoprire il legame tra il mio lavoro di giardiniere, dove mi sento davvero "a casa", mi sento a terra nel modo in cui mi muovo, faccio le cose: quando lavoro in giardino ho queste qualità, ma quando devo tenere una conferenza sulla permacultura le dimentico".*

## PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA NEL LAVORO DEGLI EDUCATORI

Abbiamo lavorato con un'ampia varietà di professionisti per quanto riguarda il sesso, l'età e l'area di lavoro. Per quanto riguarda l'età, si va dai 30 ai 55 anni. I profili erano i seguenti: insegnanti di musica, insegnanti di sport e di lingue, insegnanti di yoga, giardinieri, educatori di formazione per adulti, formatori di studi di genere, insegnanti che lavorano con i bambini. Si trattava di un gruppo eterogeneo anche per quanto riguarda la consapevolezza corporea: alcuni di loro avevano già una conoscenza più approfondita del Sistema di Analisi del Movimento di Laban, mentre altri non avevano alcuna esperienza precedente di formazione sul movimento o sulla voce. Ecco alcune

citazioni personali sul loro processo di autoapprendimento:

*"Ho notato la necessità di un atteggiamento più giocoso ed energico e di movimenti più ampi nelle lezioni (sportive) e ha usato un hula hoop e molti esercizi di rilassamento e di radicamento per sciogliermi e rilassarmi. Ho acquisito maggiore consapevolezza sulla necessità di continuare a fare questo tipo di esercizi, di non rispecchiare troppo i miei studenti e di mantenere i miei confini personali durante le lezioni."*

*"Ho imparato che scuotermi in piedi mi aiuta molto sia fisicamente che mentalmente a essere più rilassata sia prima che dopo le lezioni. E cerco di farmi più massaggi al viso, perché mi aiuta a sentirmi rilassata. E in generale, partecipare a questo progetto pilota mi ha aiutato a ricordarmi di fare davvero queste cose".*

## ESSERE PIÙ CONSAPEVOLI DELLO SPAZIO

Nel lungo elenco delle competenze che gli educatori dovrebbero avere, troviamo l'osservazione e la memoria. Sfortunatamente, non sono doti con cui tutti nascono; per fortuna entrambe possono essere allenate.

Una delle dimensioni di osservazione è lo spazio. Abbiamo esplorato lo spazio da prospettive molto diverse. La consapevolezza di come usiamo lo spazio fisico, il nostro spazio personale (la cinesfera), la distanza dagli studenti o lo spazio generale nel *contesto dell'insegnamento*.

*"Divento più consapevole dello spazio fisico - per quanto riguarda la posizione seduta, il contatto visivo, l'uso dello spazio, le misure dello spazio - quanto è grande lo spazio, quanto è neutro lo spazio, se ci sono animali (animali domestici, gatti), la distrazione, se è uno spazio condiviso, come viene usato lo strumento... ecc. Il pianoforte è uno strumento fisso, ma c'è molta 'spazio' per sperimentare come usarlo. Ora passo reagire più velocemente e trovare soluzioni per cambiare le cose in modo da aiutare l'interazione e l'insegnamento. Sono anche più consapevole del fatto che abbiamo bisogno di tempo con i miei studenti privati (bambini) per fare un buon cambio che li aiuti a concentrarsi. A volte sono stanchi o hanno bisogno di uscire da un'altra attività (qualche gioco piacevole) per il bene della lezione di pianoforte. Voglio sperimentare più avanti per invitarli a fare qualche movimento divertente del corpo prima di iniziare la lezione al pianoforte - come aiutare la transizione per "arrivare" alla lezione di pianoforte. Voglio anche concentrarmi maggiormente in futuro su come lavorare con il livello di energia; riscaldarsi, fare una piccola pausa; ecc."*

*"È stato davvero utile creare un collegamento tra le mie aree di insegnamento come insegnante di lingue e come allenatore sportivo. Durante il progetto pilota ho iniziato a usare le attività di riscaldamento e di messa a terra che uso nelle mie lezioni di sport: questo mi ha aiutato molto a sentirmi più in sintonia con i miei studenti di lingue e a prevenire alcuni imbarazzanti momenti di 'riscaldamento' con gli studenti che di solito lavorano seduti a un tavolo."*

*"Non ho mai pensato di tenere una conferenza in modo da poter camminare e persino andare tra il pubblico. Sono stata cresciuta in un ambiente più conservatore, in cui l'insegnante sta in piedi davanti alla classe e tiene una conferenza."*

*"Ho scoperto il legame tra il mio lavoro fisico e il mio lavoro online. Durante il progetto pilota abbiamo imparato che nelle lezioni di yoga online la mia voce è più importante di quanto pensassi. Il mio corpo dovrebbe essere visto da lontano - devo essere più consapevole - come indossare abiti scuricolar davanti a un semplice sfondo bianco. Ma in base ai feedback dei miei studenti online ho imparato che l'energia di base (la mia sicurezza) passa attraverso la mia voce."*

Dopo questo progetto pilota, il nostro prossimo passo sarà quello di imparare e analizzare come gli strumenti di apprendimento online, le attività di gruppo (workshop) e i percorsi di apprendimento individuali interagiscono e possono fornire un utile supporto agli educatori per migliorare la loro voce, il movimento, la consapevolezza del corpo e la presenza.

In Touch è una ONG con sede ad Amsterdam con l'obiettivo di promuovere relazioni sane a livello interpersonale, di gruppo e sociale. Aiutiamo le persone a **BREVE PRESENTAZIONE DELL'ORGANIZZAZIONE E DEI FACILITATORI** sociale e culturale. Sviluppiamo i nostri progetti negli ambiti personali della vita, come la nascita, la crescita, il rifugio, la guarigione, la sessualità, la transizione, il lutto e la morte. Creiamo e teniamo ogni tipo di spazio di apprendimento e di creatività per i nostri gruppi target, dove si sentono sicuri e coraggiosi nell'esplorare, imparare, connettersi e crescere. Nel progetto VOICE lavoriamo insieme a Katharina Conradi, danzatrice/coreografa, analista del movimento certificata, educatrice e terapeuta del movimento somatico.

Il punto di vista di Katharina sulla danza ci spiega come ci colleghiamo al progetto VOICE:

"Per me la danza va dal prendere un respiro, muovere un braccio o eseguire una complessa performance di danza. Il movimento ci permette di connetterci al nostro mondo interiore, di capire che siamo parte di questo mondo; parte della terra, parte della gravità e parte di tutto e tutti quelli che sono vivi e di interagire e comunicare da questo luogo incarnato. Il nostro corpo ha molte storie da raccontare. Credo che la storia della vita di una persona si rifletta nel corpo. Attraverso la danza e il movimento, possiamo connetterci con le nostre storie, prendere coscienza dei nostri schemi e sviluppare e cambiare noi stessi, se lo desideriamo".

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea.

L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.



VOICE - Voce e corpo degli educatori per adulti  
Progetto n°: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264