



Consigli per casa

INCONTRO 1

**Riscoprire l'amicizia:
il valore di un legame senza tempo**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



erasmus+
meer perspectief



University
of Humanities
and Economics
in Łódź



aproximar
cooperatie voor ouderwetse kennis, 2016



Fundación
ARENA



Gouden
Dagen

Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



**“
Non puoi nuotare verso
nuovi orizzonti fino a
quando non hai il
coraggio di perdere di
vista la riva. ”**

— William Faulkner

Sommario lezione 1



- I **valori** dell'amicizia riflettono **ciò che conta** di più per noi nelle relazioni, comprese le **qualità** che cerchiamo negli altri e che vogliamo trasmettere a noi stessi. → Esempi di valori sono la **gentilezza**, la **fiducia**, l'**affetto**, la **compagnia**, le **esperienze condivise** e il **sostegno reciproco**.
- A volte abbiamo delle **preoccupazioni** e delle **paure** riguardo alla relazione con l'altro **che ci portano a evitare di esporci e non ci permettono di muoverci verso i nostri valori**. → Esempi di pensieri ostacolanti possono essere: “**Non sono abbastanza**”, “**Sarò giudicato**”, “**Mi renderò ridicolo**”, ecc.
- Evitare di esporsi può farci sentire insoddisfatti, mentre **affrontare gli ostacoli interni**, anche se impegnativo, ci offre l'opportunità di **soddisfare i nostri bisogni e costruire relazioni significative**.

Ispirazioni

Guarda questi due video

Un viaggio verso i valori dell'amicizia



Questo primo video esplora il valore delle amicizie, evidenziandone l'importanza o le sfide che si possono presentare.



Ispirazioni

Guarda questi due video

I tuoi dirottatori interiori



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



Il video approfondisce le battaglie interiori che possiamo sperimentare nelle nostre relazioni con gli altri.



Consigli di lettura

“Un amico” di *Gillian Jones*

Una persona che ascolta e non condanna
Qualcuno su cui puoi contare
Non fuggirà quando i brutti tempi arriveranno
Invece sarà lì per prestare un orecchio
Pennerà ai modi per farti sorridere
Quindi puoi essere felice per un po’
Quando i tempi sono buoni e felici dopo
Sarà lì per condividere le risate
Non dimenticare i tuoi amici
Perché ti prendono quando cadi
Non aspettarti di prendere e trattenere
Riprendi l'amicizia, è oro puro.



Su questa pagina è possibile trovare citazioni che sottolineino la bellezza delle relazioni di amicizia
<https://www.donnad.it/eventi/giornata-mondiale-amicizia-2024>



Per il prossimo incontro:

*Ti chiediamo di cercare in casa tua un oggetto che
rappresenti per te l'amicizia e di portarlo con te.*



Grazie e al prossimo incontro!

www.friendproject.eu



Informazioni

- Consorzio di partner europei in collaborazione con persone anziane e formatori
- Il corso si basa sulla letteratura scientifica e utilizza metodi di apprendimento misto come teoria, esercizi, consigli per casa e video.



Co-funded by
the European Union





Consigli per casa

LEZIONE 2

**Pezzi di un mosaico relazionale:
l'importanza della varietà nell'amicizia**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Sommario lezione 2



- **Le amicizie non sono tutte uguali:** ogni amico può rispondere ad uno o più dei nostri bisogni, ma non esiste un «amico perfetto» che li soddisfi tutti. Per questo, è utile instaurare rapporti con tante persone diverse.
- **La diversità è una risorsa:** amici con età, cultura, interessi o esperienze diverse dalle nostre sono un grande arricchimento. Le differenze sono fonte di sfida, ma anche di crescita interiore.
- **Rivedere le aspettative:** è bene evitare standard rigidi che limitano nuove relazioni e andare oltre ai pregiudizi
- **Un'amicizia inaspettata può sorprendere:** aprirsi a legami che escano dalla «zona di comfort» può portare a risvolti piacevoli e non attesi.



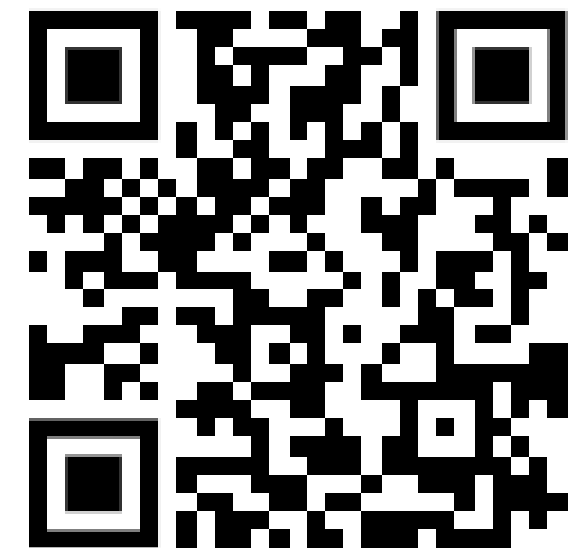
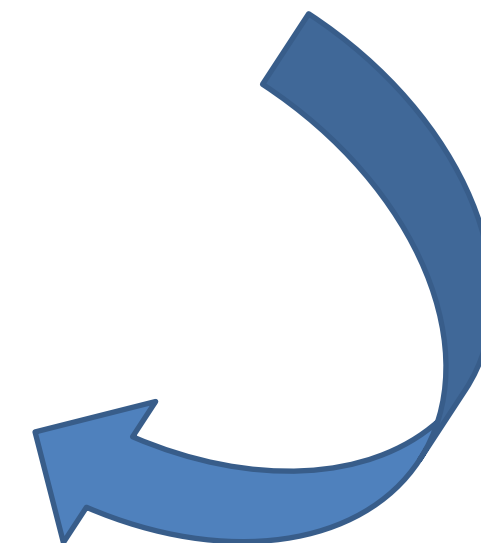
Video motivazionale

Quando ti liberi dai tuoi limiti puoi esplorare la magia delle **amicizie intergenerazionali** e scopri quanto possano essere impattanti.



Due persone diverse, due età diverse e un **unico scopo**: prendersi cura del proprio ambiente 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=FLztX63LVW0&t=204s>

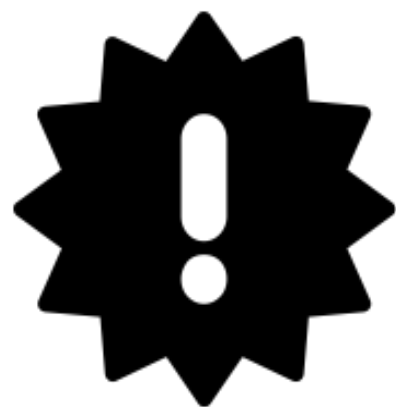


Teoria. L'esperto dice



“ *Sebbene l'età non sia un fattore uniforme per definire l'amicizia, le differenze di età cronologica non sono prive di significato, ma favoriscono la cura, il piacere e l'inclusione in modi alternativi rispetto alle amicizie tra coetanei. L'accesso a compagnie diverse, supporti distinti, reti più ampie e identità alternative porta a **esperienze maggiori di inclusione sociale** sia a livello personale che sociale.*

[Riikka Korkiamäki](#) e [O'Dare](#)



Risultati della ricerca:

I partecipanti giovani e anziani hanno concordato sulle qualità e sui **benefici delle amicizie intergenerazionali**, sottolineando l'**importanza del divertimento** e delle risate, della fiducia e della confidenza, della reciprocità e dell'uguaglianza.

Benefici delle amicizie intergenerazionali:

- o Offrono accesso a **reti sociali diversificate**
- o Forniscono tipi di **supporto** distinti
- o Permettono l'esplorazione di **identità alternative**
- o Aumentano le esperienze di inclusione sociale a livello personale e sociale.

Consigli: cosa ascoltare

- Giovani ventenni e anziani novantenni si incontrano e costruiscono dialoghi pieni di **empatia e scambio**. Un **podcast** emozionante che mostra il valore dell'**amicizia tra generazioni** diverse.



ASCOLTA QUI



<https://open.spotify.com/show/3a3UEi1AVJYD25CNeSN1DP>

Per il prossimo incontro:

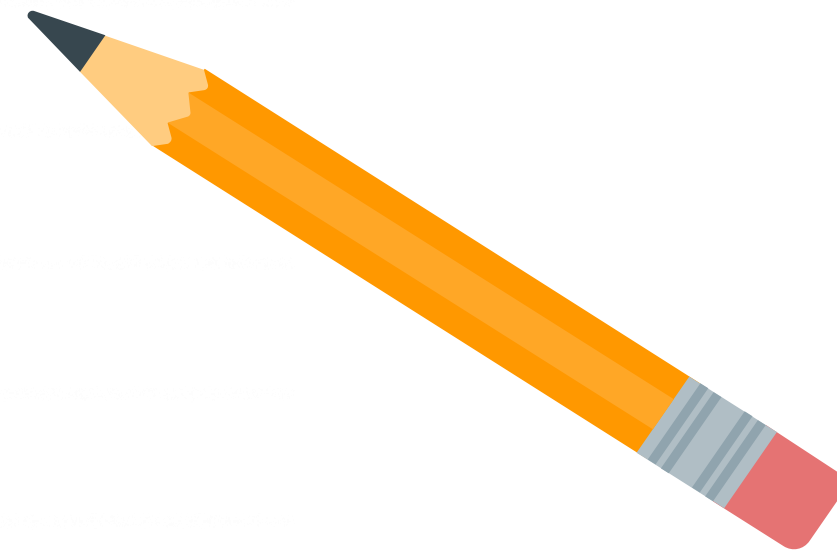
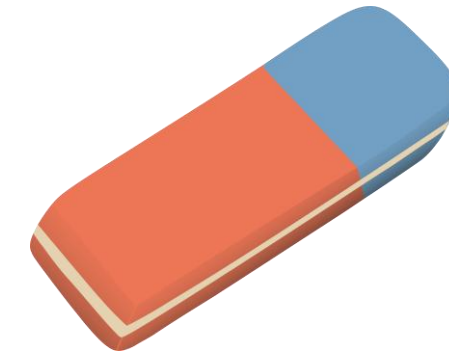
*Ti chiediamo di scrivere su un foglio le vostre
qualità personali ovvero i vostri **punti di forza**.
Piega poi il foglietto e portalo con te al prossimo
incontro, senza però farlo vedere a nessuno!*



Attività di diario

Scrivi le tue **principali qualità** e i tuoi **punti di forza**.

Quali qualità pensi di possedere?



Un'attività di diario

- Prudente
- Matura
- Educata
- Gentile/Amichevole
- Leale
- Generosa
- Onesto
- ... (altro)

- Loquace
- Rispettosa
- Carina
- Ottimista
- Allegra
- Energica
- ... (altro)

- Versatile
- Umile
- Disciplinata
- Creativa
- Divertente
- Calma
- Empatica
- ... (altro)



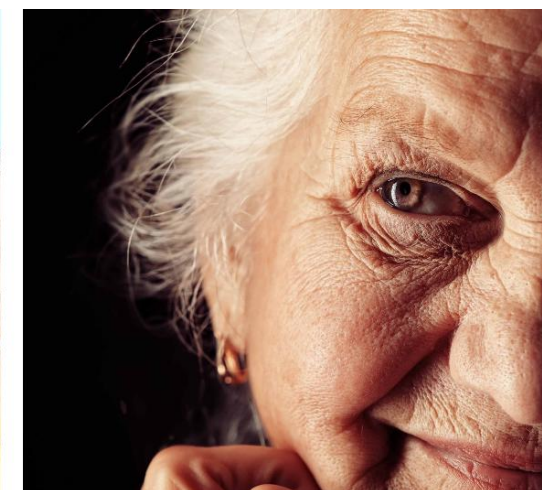
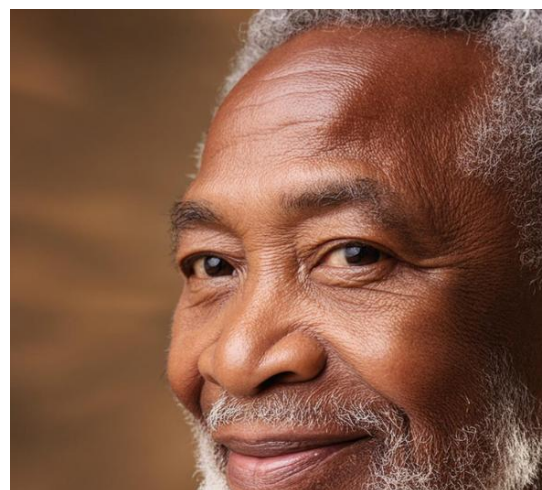
Ci vediamo al prossimo incontro



<https://friendproject.eu/>



VISITA IL NOSTRO SITO WEB!



Informazioni



- Consorzio di **Partner Europei** in collaborazione con persone anziane e formatori



Co-funded by
the European Union

- Il corso si basa su ricerche scientifiche e utilizzerà metodi di apprendimento **misti**, come teoria, esercizi, compiti e video.
- «**Anziani e non solo**» è un'impresa sociale dedicata a promuovere il benessere, l'inclusione e la qualità della vita degli anziani, offrendo al contempo servizi rivolti a tutte le fasce d'età.





Consigli per casa

LEZIONE 3

Amicizia e autostima: alla scoperta delle nostre qualità



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu





***L'amicizia consiste in
due cose: saper dare e
saper ricevere***

***Autostima
“A volte devi dimenticare
quello che provi e ricordarti
del tuo valore!”***

Sommario lezione 3

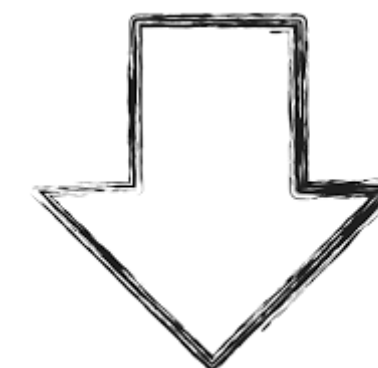
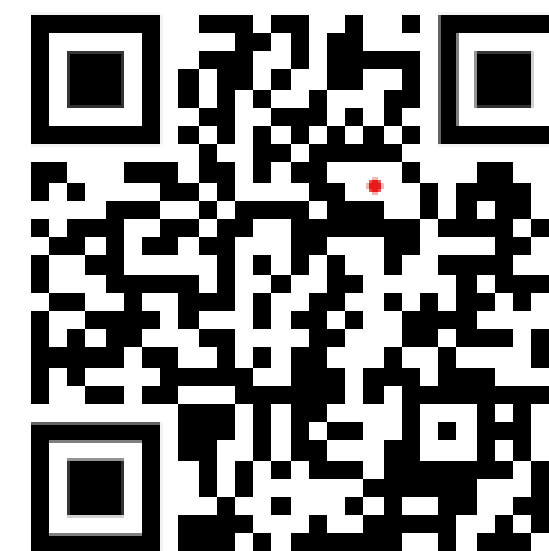
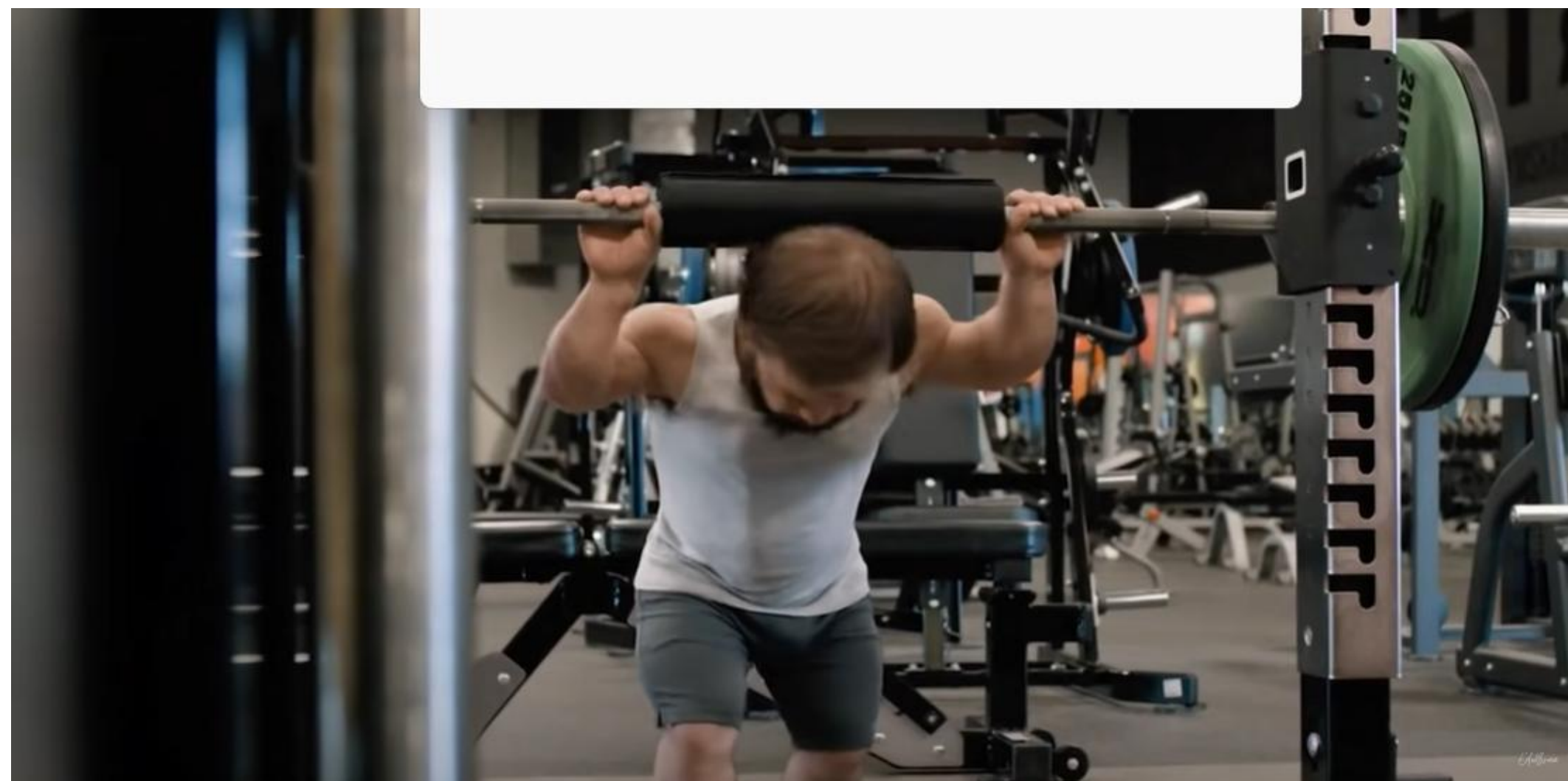


- L'autostima richiede una buona **capacità di auto-osservazione** per comprendere i nostri punti di forza e le nostre qualità. Conoscere le nostre qualità è importante nelle interazioni sociali; questo ci rende consapevoli di ciò che possiamo offrire nelle amicizie.
 - Spesso tendiamo a vederci in modo eccessivamente critico, enfatizzando i nostri difetti e minimizzando i nostri meriti.
- Evitare le interazioni con gli altri ci protegge da esperienze negative, ma allo stesso tempo ci nega l'opportunità di vivere esperienze positive, ricevere rinforzi, sperimentare e rafforzare le nostre abilità.
 - Valorizzare noi stessi e le nostre qualità ci permette anche di prendere sul serio i nostri bisogni e desideri e di agire di conseguenza.
 - La nostra autostima dipende dalle esperienze di vita: possiamo svilupparla e rafforzarla giorno dopo giorno.



Video motivazionale

“Dipende da te” – Video sull'autostima



<https://www.youtube.com/watch?v=zhvVms46T4w>

Consigli di ascolto



Ecco un simpatico video di animazione sui 6 pilastri che rafforzano l'autostima:



03.

Consiglio: metti un biglietto con le tue qualità sullo specchio

Consigli di lettura (“citazioni” di Toos, Cees e Carla)



Amico o parente? (*consiglio di Toos*)

Molte persone usano con facilità le parole "amico" o "amicizia". Io, invece, sono più cauto e tendo a chiamare qualcuno “parente” o, per usare un termine più affettuoso, “amichetto”; qualcuno che conosco.

Potrebbe sembrare un gioco di parole, ma... ogni parola ha un significato diverso per ognuno.

Questo dipende dalla propria esperienza personale o da ciò che si è imparato in famiglia. **Ogni parola ha un peso diverso** per ciascuno e può persino essere interpretata in modo molto negativo, mentre per un altro non ha una connotazione negativa e viene usata con buone intenzioni. Non è un semplice gioco di parole, ma qualcosa da tenere sicuramente in considerazione.



Consigli di lettura

L'amicizia è una strada a doppio senso (*consiglio di Cees*)

Purtroppo, ho scoperto che alcune delle mie amicizie a volte andavano **solo in una direzione**, così sono diventato/a più cauto/a con questa parola. Per me, quindi, ha una connotazione diversa.

Le amicizie sono rare e vanno cercate con una luce speciale. L'amicizia inizia da te stesso. Il primo passo è... "Ci sarò!". La buona notizia è che esiste, è reale ed è meravigliosa!



Quindi, un consiglio: custodiscila con cura!



Foto di [Bansi Patel](#) da [Pixabay](#)

Consigli di lettura



Il mio significato di 'amicizia' è espresso al meglio in un frammento della poesia
«**Amico**» (*consiglio di Carla*)

Hai bisogno di qualcuno
Tranquillo e sincero
Che quando hai bisogno
Arrivi
Pregchi per te o
Combatta
Solo quando hai qualcuno
Che rida con te e
Pianga con te
Solo allora puoi dire: **“ho un amico”**.

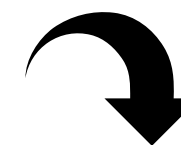
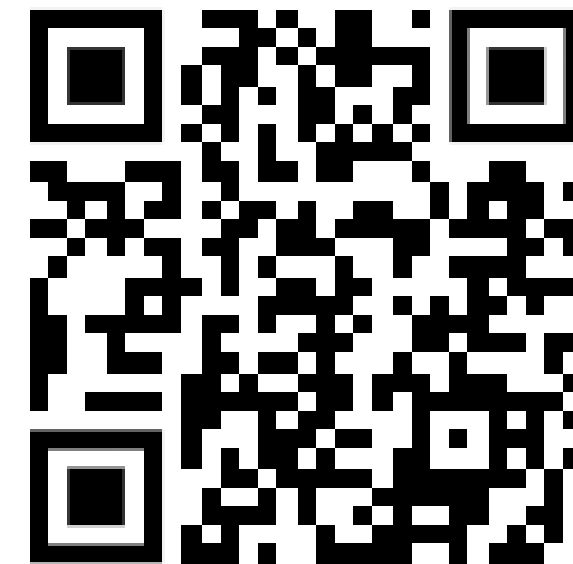


Video motivazionale

Teoria. L'esperto parla...



In questo interessante video, la psicoterapeuta e ricercatrice Lara Ventisette parla dell'autostima, e ci illustra delle tecniche per costruire e migliorare l'autostima (in particolare dal minuto 16:40) 😊



<https://www.youtube.com/watch?v=MhSICXiRiPI>

Per il prossimo incontro:

*Per la prossima settimana vi chiediamo di tenere un diario nel quale scrivere tutte le **interazioni sociali significative** che avrete da qui al prossimo incontro. Oltre ad annotare il tipo di interazione scrivendo quando è avvenuta, con chi e cosa avete fatto, scrivete anche **cosa vi è piaciuto di voi** in quell'interazione, quale qualità avete apprezzato di voi durante l'interazione.*



Preparazione per la sessione 4

Un'attività di diario

Compila tu:

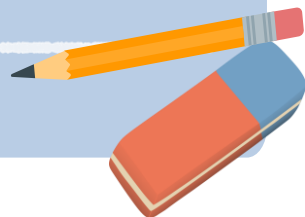


Quando è
avvenuta?

Con chi e cosa avete
fatto?

Cosa vi è piaciuto di
voi in
quell'interazione?

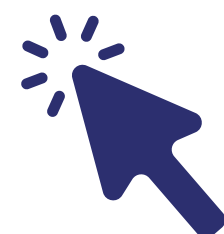
Quali qualità avete
apprezzato di voi?



Ci vediamo al prossimo incontro!



<https://friendproject.eu/>



Informazioni



- Consorzio di **Partner Europei** in collaborazione con persone anziane e formatori



Co-funded by
the European Union

- Il corso si basa su ricerche scientifiche e utilizzerà metodi di apprendimento **misti**, come teoria, esercizi, compiti e video.
- «**Anziani e non solo**» è un'impresa sociale dedicata a promuovere il benessere, l'inclusione e la qualità della vita degli anziani, offrendo al contempo servizi rivolti a tutte le fasce d'età.





Consigli per casa

LEZIONE 4

**Un convoglio di relazioni: le persone
che ci accompagnano nel viaggio
della vita**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu





“

Ho sempre saputo che la vita è migliore quando la si condivide. Ora mi rendo conto che diventa ancora più dolce quando si allarga il cerchio.”

- Oprah Winfrey

Sommario lezione 4



- Per comprendere e valutare le nostre relazioni possiamo creare il nostro “**convoglio di relazioni**”.

Il convoglio è composto da tre cerchi:

1. nel cerchio più interno ci sono le persone più vicine e importanti;
2. nel cerchio centrale, quelle importanti ma meno vicine;
3. nel cerchio più esterno, quelle meno rilevanti. Non ci sono regole fisse: un familiare stretto potrebbe non essere nel cerchio interno, mentre un vicino di casa potrebbe esserlo, a seconda della qualità della relazione.

- **Le relazioni cambiano nel tempo:** alcune persone si avvicinano, altre si allontanano o scompaiono, per poi magari tornare. Un convoglio può essere pieno o vuoto in diverse fasi della vita, ma la quantità non riflette la qualità. Ogni cerchio e ogni persona che ne fa parte svolge un ruolo unico, rispondendo ai nostri bisogni relazionali.
- È utile **riflettere** su quali relazioni valorizzare, quali incrementare e per quali essere grati.

Consigli di lettura

- L'articolo "Amicizia nella salute mentale" scritto da Andrea Pintimalli, esplora la naturale evoluzione delle nostre cerchie sociali man mano che cresciamo e cambiamo. Durata di lettura 7 minuti al seguente link: <https://fondazionepatriziopaoletti.org/glossario/amicizia/>
- "L'amicizia come si trasforma nel tempo" di Daniela Fabrizi, presenta come l'amicizia abbia una natura volontaria e come si possa modificare nel tempo e nel corso della vita. Durata di lettura 4 minuti al seguente link: <https://psicologinews.it/lamicizia-come-si-trasforma-nel-tempo-2/>



Ispirazioni

Ascolta un capitolo dell'audiolibro del "Piccolo Principe", il brano dura circa 10 minuti.



Che cosa hai provato mentre guardavi il video?

Cosa ti ha colpito di più?

Hai mai vissuto una situazione del genere?

Il brano ci aiuta a riflettere sull'unicità di creare relazioni profonde con altre persone, legami che nascono e si rafforzano nel tempo, rendono l'altro/a e noi unici.



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

Per il prossimo incontro:

*La prossima settimana parleremo di **come stringere nuove amicizie e consolidare quelle esistenti.***

*In preparazione a questa lezione, vi chiediamo di **pensare ai luoghi e alle situazioni in cui potete stringere nuovi contatti.***

*A questo scopo, potete usare l'**esercizio del diario** nelle prossime diapositive.*



Preparazione per la lezione 5

Un'attività di diario

Compila tu:

Quali sono i luoghi e le situazioni in cui io posso incontrare nuove persone?



Grazie e al prossimo incontro!

www.friendproject.eu



Informazioni

- Consorzio di partner europei in collaborazione con persone anziane e formatori
- Il corso si basa sulla letteratura scientifica e utilizza metodi di apprendimento misto come teoria, esercizi, consigli per casa e video.



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



Consigli per casa

Lezione 5

Stabilire nuovi contatti e rafforzare quelli esistenti



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu





**«Non camminare dietro di me;
potrei non guidarti
Non camminare davanti a me;
potrei non seguirti
Cammina solo accanto a me e
sii mio amico»**

- Albert Camus -

Riassunto lezione 5



- In questa lezione abbiamo imparato come fare nuove amicizie e come mantenere e rafforzare quelle esistenti.
- Abbiamo parlato di luoghi e situazioni in cui si incontrano nuove persone, come al parco, in un club di hobby, in un gruppo di volontari
- Cosa garantisce che un primo contatto si trasformi in un'esperienza positiva (e quindi nella probabilità di ripeterla)? Alcuni aspetti importanti:
 - **Rispettare** l'opinione dell'altra persona
 - Mostrare **interesse** verso l'altra persona
 - **Condividere** le tue esperienze ed aprirti all'altra persona
 - Avere il **coraggio** di iniziare una conversazione
 - **Essere gentili** con l'altro, ad esempio offrendo aiuto, tenendo aperta la porta etc...



Riassunto lezione 5



Abbiamo imparato che **creare un'amicizia è un processo.**

La formazione dell'amicizia segue approssimativamente il contatto, i passaggi:

- C'è un primo contatto e avete la prima conversazione
- Vi vedete più spesso e parlate più spesso
- Realizzate entrambi che trovate l'altra persona gentile/interessante
- Scoprite di avere cose in comune
- Vi conoscete sempre meglio
- Potreste anche scoprire delle differenze. Va bene: non dovete per forza essere uguali in tutto

Creare e rafforzare le amicizie è un processo graduale che può essere accelerato, ad esempio, condividendo lo stesso club sportivo, lo stesso hobby o un evento importante della vita.

Teoria. Gli scienziati parlano...



Filosofi antichi e scienziati contemporanei concordano sul fatto che le relazioni solide siano la chiave per una vita felice.

Ma una delle sfide più comuni dell'età adulta è stringere e mantenere amicizie. Le amicizie richiedono tempo, energie o opportunità, a volte scarse, e può essere difficile incontrare nuove persone se ci si trasferisce in una nuova città, non si esce o non si fanno cose nuove da molto tempo.

Quando si pensa a come entrare in contatto, c'è un principio importante da tenere a mente: **non puntare troppo in alto!**

Teoria. Gli esperti parlano...

In questo video lo psicologo Gennaro Romagnoli ci dà dei consigli pratici utili a instaurare nuove amicizie in modo efficace 😊



Scannerizzami per guardare il video
sul tuo telefono o su un altro dispositivo!

<https://www.youtube.com/watch?v=1vlaPRf0RaA&t=5s>

Gli altri che parlano...

“Citazioni”



“Non devi essere d'accordo su tutto. È interessante che tu sia diversa da me! È il nostro atteggiamento nella vita. Inoltre, non cerca di cambiarmi. Posso essere me stessa, cosa che di solito le piace, ma a volte mi irrita.”

Hans Groeneboer (The Netherlands)

“Ho molte amiche che conosco dalla primavera. Ora siamo alla fine dell'estate e ci stiamo dirigendo verso l'autunno.”

Daphne Dekkers (The Netherlands)

Cose carine...



Fonte: la professoressa associata **Jessica Gall Myrick** ha intervistato 7.000 persone sull'effetto che i video sui gatti avevano sul loro umore e ha pubblicato i risultati sulla rivista «**Computers in Human Behavior**»

A volte l'amicizia nasce da luoghi inaspettati.

Su YouTube si possono trovare video carini sull'amicizia tra animali.

Rifletti:

ti senti più allegro ed energico dopo aver guardato questi video?

Uno studio scientifico sull'effetto dei video sui gatti ha dimostrato che gli spettatori hanno sofferto meno di emozioni come ansia, noia o tristezza dopo averli guardati. Inoltre, l'effetto positivo è così forte da soffocare qualsiasi senso di colpa.



Scannerizzami per guardare il video sul tuo telefono o su un altro dispositivo!

Esempi di azioni (1)



Ecco delle piccole azioni che puoi fare per migliorare il rapporto con un tuo amico o con un membro della tua famiglia:

- **Manda un biglietto o una lettera**
- **Fai una telefonata spontanea**
- **Manda un messaggio**
- **Organizza un incontro per un caffè**
- **Porta qualcosa con te:** un dolcetto fatto in casa, un mazzo di fiori o un piccolo regalo.
- **Chiedi aiuto o fatti dare un consiglio**
- **Condividi un ricordo:** invia una vecchia foto o un ricordo
- **Invitalo per una passeggiata**
- **Mostra interesse:** chiedi qualcosa su un'attività a cui sta lavorando l'altro (lavoro, hobby, progetto) e ascolta attentamente.

Esempi di azioni (2)



- **Aiuto inaspettato:** Offriti di fare qualcosa di piccolo per lui, come fare una commissione o occuparti di una faccenda.
- **Complimento:** fagli un complimento sincero su qualcosa che apprezzi davvero di lui/lei.
- **Organizza una piccola sorpresa:** ad esempio un pic nic improvvisato, una serata al cinema, o un'altra attività che piace alla persona.
- **Manda un libro o un articolo**
- **Ricorda le date importanti:** congratulati con loro per una giornata speciale o invia un biglietto quando sai che stanno per affrontare un evento emozionante.

Queste piccole azioni dimostrano che stai pensando all'altra persona e che le stai dedicando del tempo. Questo rafforza il legame tra loro.

Per il prossimo incontro:

*Hai riflettuto su un'azione che potresti intraprendere per **migliorare il tuo rapporto** con un amico o un'amica.*

*In vista del prossimo incontro, ti invitiamo a mettere in pratica questa idea e a rivolgerti a quella persona con un **gesto significativo**, una piccola azione che ti consenta di innescare tra voi un **circolo virtuoso**.*



Attività con il diario



Pensa a un'**azione** che potresti intraprendere per migliorare il tuo rapporto con un amico.
Per il prossimo incontro, ti invitiamo a mettere in pratica questa idea e a rivolgerti a quella persona con un **gesto significativo**. Non vediamo l'ora di conoscere le tue esperienze.
Ad esempio: inviare un messaggio dolce tramite WhatsApp, Facebook o un biglietto con un bel promemoria.

Quale azione?

Invito per un caffè

In quale situazione puoi metterla in pratica?
(Quando? Dove?)

*In un giorno feriale, al
centro comunitario*

Con qualche amico?

Paolo Rossi

Perchè pensi che questa azione migliorerebbe il tuo rapporto con quell'amico?

*Penso che gli piacerà il fatto
che io voglia prendere un
caffè con lui, e credo che ci
piacerà uscire insieme.
Inoltre, ci dà l'opportunità di
parlare ancora un po'.*

Preparazione per la sessione 5

Un'attività di diario

Scrivi qualche posto/situazione in cui potresti incontrare nuove persone e stringere nuovi rapporti.



Quale luogo?

Centro sportivo;

Corso di danza;

È stato organizzato
qualcosa? (se sì, cosa?)

Aspetto di trovare persone

anziane del vicinato che

vogliono fare attività

sportiva

Quando vi
incontrerete?

Ogni martedì alle 2 del

pomeriggio.

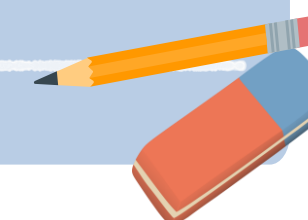
Cosa ti aspetti dal primo
incontro?

Se mi piace, mi iscrivo a un

corso e mi metto in contatto

con persone che vogliono

fare sport come me



Preparazione per la lezione 5

Un'attività di diario

Compila tu:

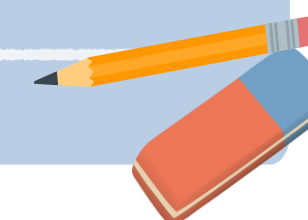


In qualche
luogo/posto?

C'è qualcosa da
organizzare? (se sì,
cosa?)

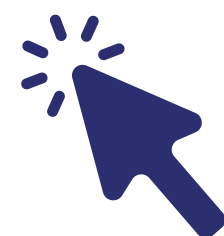
Quando vi
incontrerete?

Cosa ti aspetti dal primo
incontro?



Ci vediamo al prossimo incontro

<https://friendproject.eu/>



Informazioni



- Consorzio di **Partner Europei** in collaborazione con persone anziane e formatori



Co-funded by
the European Union

- Il corso si basa su ricerche scientifiche e utilizzerà metodi di apprendimento **misti**, come teoria, esercizi, compiti e video.
- «**Anziani e non solo**» è un'impresa sociale dedicata a promuovere il benessere, l'inclusione e la qualità della vita degli anziani, offrendo al contempo servizi rivolti a tutte le fasce d'età.





Consigli per casa

LEZIONE 6

Assertività: l'arte di dire no e di mettere confini funzionali nelle relazioni



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

“

“Una persona che non sa **prendersi cura dei propri confini** è come un giardino senza recinzione, che chiunque può usare quando vuole.”

Jesper Juul, *“L’arte di dire no con la coscienza pulita”*



Photo by [Erica Estremera](#) on [Unsplash](#)

Sommario lezione 6



- L'**assertività** si trova al centro di un continuum **tra passività** (dire sempre di sì, trascurando i propri bisogni) e **aggressività** (imporre i propri bisogni in modo prevaricante).
- Essere assertivi significa **esprimere i propri bisogni** rispettando quelli degli altri.
- Una persona assertiva **comunica le proprie preferenze e stabilisce limiti funzionali**.
- L'assertività aiuta a **favorire relazioni sane e costruttive**.

Video ispirazionali

In questo breve video, lo psicologo e psicoterapeuta Luca Mazzuchelli ci spiega in modo semplice che **cos'è l'assertività** e ci dà alcune interessanti dritte per allenarla 😊



<https://www.youtube.com/watch?v=tEiOZ2A0QMw>

Consigli di lettura



- [IGEA - che cos'è l'assertività?](#)



- [IPSICO Firenze - i vantaggi della comunicazione assertiva](#)



Per il prossimo incontro:

*Prova a notare nelle tue interazioni come comunichi i tuoi bisogni: ti capita di **chiedere aiuto**? Quando lo fai **in che modo** chiedi aiuto? Quando sono gli altri a chiederti aiuto o supporto, **come rispondi**? Utilizza le **schede di diario** riportate nelle prossime diapositive!*

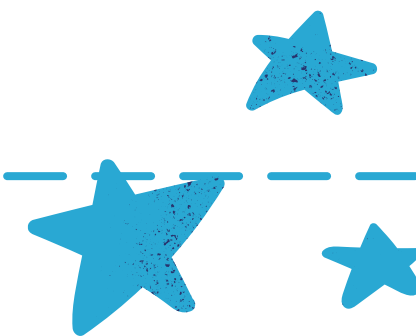
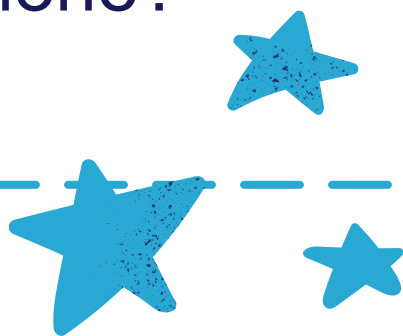
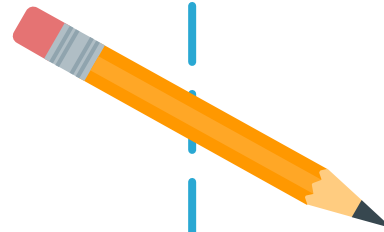
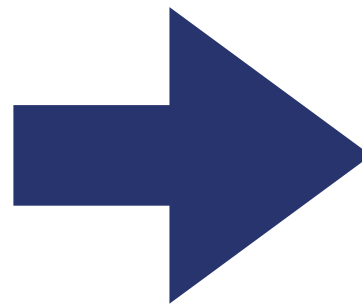


Esercizio di diario

Cerca di notare, nelle tue interazioni, **come comunichi i tuoi bisogni. Chiedi aiuto?**



- Che tipo di interazione?
- Quando è avvenuta?
- Con chi?
- Cosa hai fatto?
- Cosa hai detto?
- Cosa ti è piaciuto di te stesso/a in quella interazione?
- Quale qualità di te stesso/a hai apprezzato durante l'interazione?

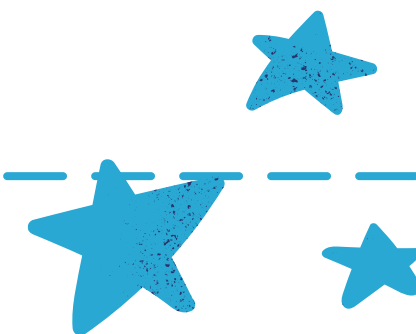
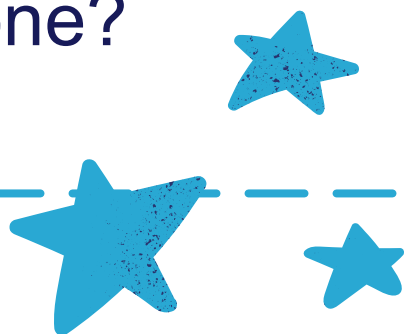
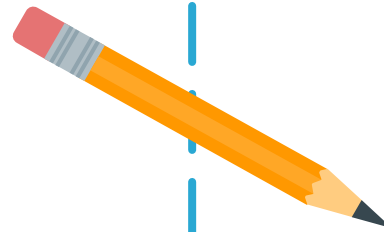
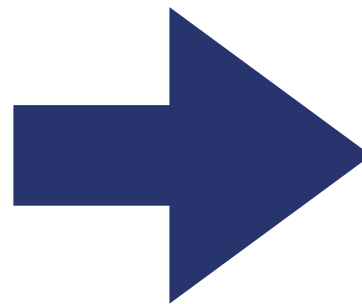


Esercizio di diario

Prova a notare, nelle tue interazioni, **come rispondi quando gli altri ti chiedono aiuto?**

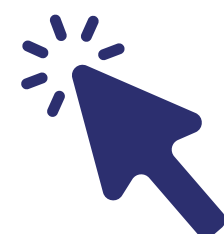


- Che tipo di interazione?
- Quando è avvenuta?
- Con chi?
- Cosa hai fatto?
- Cosa hai detto?
- Cosa ti è piaciuto di te stesso/a in quella interazione?
- Quale qualità hai apprezzato di te stesso/a durante l'interazione?



Ci vediamo al prossimo incontro!

www.friendproject.org



Informazioni



- Consorzio di **Partner Europei** in collaborazione con persone anziane e formatori



Co-funded by
the European Union

- Il corso si basa su ricerche scientifiche e utilizzerà metodi di apprendimento **misti**, come teoria, esercizi, compiti e video.
- «**Anziani e non solo**» è un'impresa sociale dedicata a promuovere il benessere, l'inclusione e la qualità della vita degli anziani, offrendo al contempo servizi rivolti a tutte le fasce d'età.





Consigli per casa

LEZIONE 7

Esprimere i propri bisogni e offrire supporto agli amici



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

Sommario lezione 7



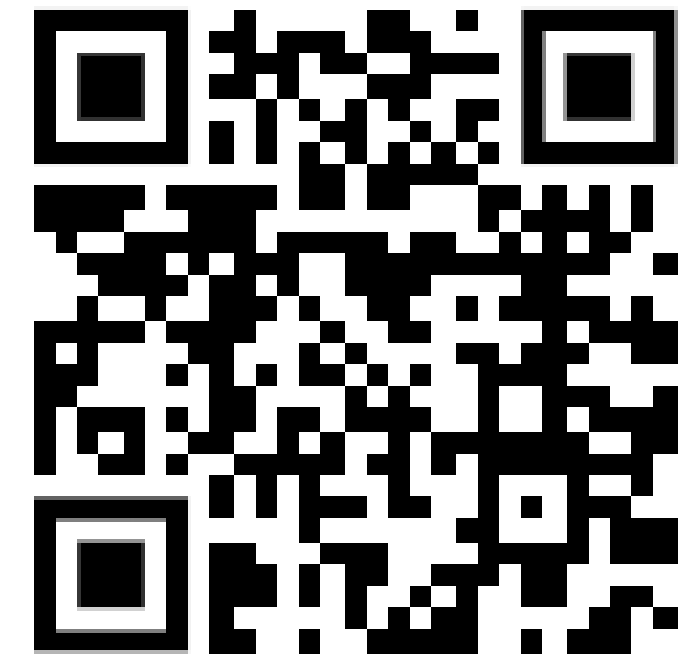
- **Comunicare i propri bisogni** in modo chiaro e rispettoso aumenta la possibilità che essi vengano soddisfatti
- **Sostenere gli altri con empatia** implica ascolto e riconoscimento delle emozioni altrui, rispettando i tempi e bisogni della persona.
- I **valori relazionali** guidano il nostro modo di costruire relazioni sane e soddisfacenti: essere consapevoli di tali valori ci aiuta ad orientare i nostri comportamenti.

Video ispirazionali



Il Dott. Enrico Gamba, psicologo e psicoterapeuta, ci fa riflettere su un concetto apparentemente banale, ma molto importante.

Come riconosciamo i nostri bisogni? Scopriamolo guardando questo video 😊



<https://www.youtube.com/watch?v=CO49jt3JgPA>

Le qualità degli amici



Completa:

1. Vorrei entrare in contatto con una persona che...
2. Mi considero una persona che...

Scegli le qualità umane che consideri più importanti:

Qualità		
Prudenza	Maturità	Educazione
Amichevolezza	Lealtà	Generosità
Loquacità	Rispettosità	Gentilezza
Ottimismo	Allegria	Energia
Adattabilità	Umiltà	Disciplina
Creatività	Spassosità	Calma
Empatia	Onestà	

Le mie qualità



E tu? Scegli le qualità umane che ritieni più significative in te stesso/a:

Qualità		
Prudenza	Maturità	Educazione
Amichevolezza	Lealtà	Generosità
Loquacità	Rispettosità	Gentilezza
Ottimismo	Allegria	Energia
Adattabilità	Umiltà	Disciplina
Creatività	Spassosità	Calma
Empatia	Onestà	

Teoria. L'esperto dice

“*L'amicizia nasce nel momento in cui una persona dice a un'altra: «Cosa? Anche tu? Pensavo di essere l'unico/a*”

C.S. Lewis (Autore britannico, studioso, teologo e professore. È noto soprattutto per le sue opere di narrativa e apologetica cristiana, oltre che per i suoi contributi accademici nel campo della letteratura).

Pensa a un momento in cui hai creato una connessione o una relazione forte con qualcuno grazie a un interesse, un'esperienza o un'emozione condivisa. Condividerai questa esperienza nel nostro prossimo incontro.



Lettura breve

“Il valore dell’amicizia”

L’amicizia è uno dei legami più preziosi che possiamo avere nella vita. Non si tratta solo di **condividere momenti felici**, ma anche di **esserci nei momenti difficili**. Un buon amico è qualcuno che ti sostiene, ti ascolta e ti comprende, anche senza bisogno di parole. La vera amicizia si basa sulla **fiducia**, sul **rispetto** e sull’**empatia**: qualità essenziali per costruire una relazione forte e duratura. Avere amici ci aiuta a crescere come persone, a conoscere il mondo e noi stessi. Non importa quanti amici abbiamo; ciò che conta è la **qualità** di queste relazioni.

Dopo la lettura, rifletti sulle seguenti domande:

- Quali **qualità** valorizzo di più in un’amicizia?
- Come mi impegno ad essere **un buon amico**?
- Cosa posso **migliorare** nelle mie amicizie?



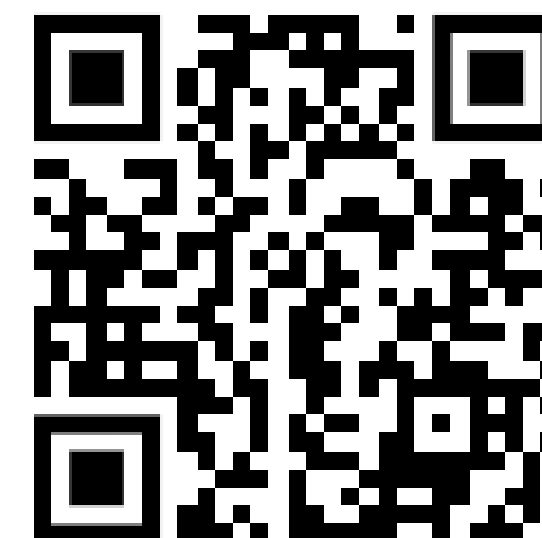
Guarda e ascolta!

Per riflettere sul concetto di empatia, ecco una breve ma utilissima video-pillola a vostra disposizione 😊



Rifletti:

- Com'è stato vedere questo video?
- Cosa ti è venuto in mente guardandolo?



<https://www.youtube.com/watch?v=LnH5HEu1WDs>

Riflessioni sulle citazioni



“Cos’è un amico? Una sola anima che dimora in due corpi.”

— Aristotele, Etica Nicomachea

Gli scritti di Aristotele sull’amicizia si concentrano sui **diversi tipi di amicizia** e sulla loro importanza per una **vita appagante**. Questa citazione riflette la profonda **connessione tra amici**.

- Cosa intende Aristotele per “una sola anima che dimora in due corpi?”
- Sei d’accordo con la visione di Aristotele sull’amicizia? Perché?
- Secondo la tua esperienza, cosa fa sì che un’amicizia sembri come se due persone condividessero “***un’unica anima***”?

Per concludere:

*Siamo giunti alla fine degli incontri. Ora vi chiediamo di riprendere la **bussola** creata durante il primo incontro e di riflettere: che **cosa vi siete portati a casa** da questo viaggio? Cosa vi portate **nel vostro bagaglio**?*



Informazioni



- Consorzio di **Partner Europei** in collaborazione con persone anziane e formatori



Co-funded by
the European Union

- Il corso si basa su ricerche scientifiche e utilizzerà metodi di apprendimento **misti**, come teoria, esercizi, compiti e video.
- «**Anziani e non solo**» è un'impresa sociale dedicata a promuovere il benessere, l'inclusione e la qualità della vita degli anziani, offrendo al contempo servizi rivolti a tutte le fasce d'età.

