

Direzione dei Servizi Sociosanitari
Servizio sociale dei Comuni
dell'ambito territoriale Carnia

Responsabile del procedimento

paola.dario@asufc.sanita.fvg.it
Tel. 0433/488825

Referente dell'istruttoria

gaia.pecile@asufc.sanita.fvg.it
Tel. 0433/488873 cell. 335/1266621

Gentili Famiglie
dei ragazzi e delle ragazze
residenti in Carnia
e frequentanti Scuole secondarie di II grado

Oggetto: Laboratori per adolescenti – Autunno/inverno 2023-2024.

Gentili Famiglie,

negli ultimi anni, sia grazie all'evoluzione delle conoscenze scientifiche sullo sviluppo in adolescenza sia a causa della maggiore complessità del mondo relazionale e lavorativo che ci circonda, nonché in relazione all'emergere di nuovi fenomeni sociali come l'incremento di relazioni a distanza mediate dalle nuove tecnologie e di eventi violenti quali i femminicidi, si è notevolmente accresciuta l'attenzione a tutti quegli aspetti che influenzano, negativamente o positivamente, il benessere vissuto dagli individui e dai gruppi all'interno delle varie relazioni che li legano (figli-genitori, colleghi, studenti-insegnanti, etc...). Si sono così delineate le cosiddette "competenze relazionali", ossia quelle capacità e risorse che ciascuno di noi può spendere al fine di vivere dei rapporti sereni, efficaci e appaganti con le altre persone che lo circondano, a partire dalla competenza personale definita come autoconsapevolezza, nello specifico consapevolezza emotiva.

Lo scrivente Servizio, ascoltate le esperienze di ragazzi e ragazze e le preoccupazioni portate da genitori ed insegnanti, promuove **sei Laboratori di prevenzione del disagio e promozione del benessere** rivolti agli **adolescenti**, residenti in Carnia, *tutti gratuiti*.

Tre Laboratori si sviluppano attraverso forme artistiche che sono al contempo strumento di ascolto, ricerca e conoscenza di sé e mezzi per l'espressione di sé e di riflessione sulla relazione con l'altro; tre Laboratori sono centrati in modo diretto sullo scambio e la condivisione, sempre partendo da una dimensione di autoconoscenza.

LABORATORI ARTISTICI ED ESPRESSIVI

- **Il viaggio dentro di noi**, laboratorio di cinema, in cui Elia Adami, sceneggiatore e art director, e Federico Gallo, fotografo e film-maker, propongono un percorso di scoperta, creazione e realizzazione di un video basato su una serie di strumenti utili tanto nella vita quotidiana, quanto nella realizzazione di un'opera cinematografica; i partecipanti avranno modo di scrivere la loro storia/sceneggiatura;
- **Dentro la mia voce**, laboratorio dedicato alla scoperta della propria voce, attraverso il suono e la parola poetica, guidati da Elsa Martin, cantante e didatta della voce, e Francesca Cimenti, educatrice della Cooperativa Itaca; uno spazio aperto alla creatività e alla ricerca della propria specifica impronta vocale, unica ed irripetibile, che si esprime nel suono ma anche nella scrittura;
- **Rhythm Circular Lab!**, laboratorio che chiama in campo ritmo, connessione e condivisione, in cui sperimentare la bellezza del suonare in cerchio tamburi e percussioni capaci di creare divertenti occasioni di incontro tra le persone, con la guida di Federico Pace, educatore e musicista professionista. Non serve alcuna competenza musicale, solo la curiosità di sperimentare!

LABORATORI DI PROMOZIONE DEL BENESSERE

- **S.O.S. Ansia**, laboratorio che mira a fornire competenze nel riconoscimento e nella gestione della dimensione ansiosa, con semplici tecniche per fronteggiarla;
- **Io, noi e gli altri**, laboratorio per la fascia del biennio;
- **Love & emotions**, laboratorio per la fascia del triennio;

questi due laboratori desiderano incrementare la consapevolezza di sé e degli altri, condividendo, attraverso esercitazioni e giochi facilitanti, per ciascun contesto di vita (casa, scuola, lavoro, gruppo dei pari e relazioni romantiche) le proprie modalità comunicative e relazionali al fine di individuare le più adeguate, fornendo alcune semplici indicazioni per la massimizzazione dell'efficacia degli scambi interpersonali in ciascun ambiente. L'obiettivo del percorso è quello di incrementare l'autostima di ciascun partecipante nonché il senso di autoefficacia nei confronti delle diverse realtà relazionali che ciascuno di noi è tenuto ad affrontare ogni giorno.

Per gli adolescenti tra i 13 e 15 anni si porrà il focus sull'importanza di conoscere sé stessi e le proprie caratteristiche di modo da entrare autenticamente in contatto con l'altro, oltre che sulle competenze necessarie per un sereno fronteggiamento della dimensione gruppale, quale ad esempio la comunicazione assertiva. Con gli adolescenti tra i 16 e i 20 anni, oltre a quanto sopraccitato, ci si dedicherà alla dimensione del "noi", anche in termini di coppia, soffermandosi sull'importanza di differenziare la propria modalità interpersonale e comunicativa per ciascun ambiente, specialmente nel momento in cui diventa necessario entrare nel mondo del lavoro.

Scannerizzando i QR code presenti sul volantino promozionale allegato alla presente, troverete un volantino dedicato ad ogni Laboratorio, con le informazioni specifiche: calendario, orario, modalità di iscrizione. I Laboratori avranno sede a Tolmezzo, in un luogo messo a disposizione dal Comune, che verrà comunicato agli iscritti.

Le iscrizioni vengono accolte in ordine di arrivo:

- per il Laboratorio di Cinema **Il viaggio dentro di noi entro lunedì 25 settembre 2023;**
- per gli altri Laboratori **entro domenica 15 ottobre 2023;**

scrivendo un messaggio su WhatsApp a:

Gaia Pecile cell. 335.1266621;

e per i Laboratori di Promozione del Benessere a Giulia Sillani cell. 335.7772983.

Per informazioni è possibile contattare Gaia Pecile al numero sopracitato oppure all'indirizzo mail gaia.pecile@asufc.sanita.fvg.it .

Auspucando una buona adesione ai Laboratori, porgiamo un cordiale saluto.

**La Responsabile del Servizio Sociale dei Comuni
dell'ambito territoriale Carnia**

dott.ssa Paola Dario