

Scopri i progressi di #MeRest:

"Narrarsi al tempo del Covid-19" e "Espressioni di resilienza" in due linee guida sui workshop. #MeRest_Project

#Resilience

WWW.MERESTPROJECT.EU

Negli ultimi mesi, la partnership del progetto #MeRest ha raggiunto due tappe significative:

lo sviluppo di due linee guida per due workshop innovativi.

Le prime linee guida presentano il workshop "Narrarsi al tempo del Covid-19", un laboratorio di scrittura creativa progettato per stimolare i partecipanti a riflettere e condividere le sfide incontrate durante la pandemia da COVID-19, esplorando le loro risposte resilienti a tali eventi.

Le seconde linee guida riguardano il laboratorio "Espressioni di resilienza", che offre ai partecipanti l'opportunità di approfondire la loro esperienza di vita attraverso attività artistiche e creative, basandosi sulle storie di resilienza condivise nel laboratorio precedente.

Il progetto Erasmus+ #Me-Rest ha sviluppato e realizzato attività educative dedicate alla promozione della resilienza attraverso la narrazione personale, utilizzando tecniche di scrittura ed arte creativa. Queste attività sono state progettate specificamente per coinvolgere tre gruppi sociali significativamente colpiti dalla pandemia: gli anziani o le persone con disabilità, coloro che hanno problemi di salute mentale e gli operatori sanitari.

Dopo la sperimentazione dei workshop, siamo lieti di annunciare che i due manuali guida sono ora disponibili.

Nelle **linee guida del laboratorio "Narrarsi al tempo del Covid-19"** vengono presentate in modo dettagliato le attività svolte durante gli incontri. Il laboratorio mira a promuovere l'espressione narrativa dei partecipanti, guidandoli nell'analisi di ciò che desiderano far emergere nelle loro storie e aiutandoli a identificare le abilità che sono stati in grado di mettere in pratica per adattarsi alle difficoltà che stavano incontrando. Attraverso la scrittura creativa, il laboratorio mira ad aiutare i partecipanti a stabilire un collegamento tra le loro esperienze e le capacità di. Nel materiale presentato è possibile leggere la presentazione delle storie dei partecipanti della sperimentazione dove è possibile scoprire i momenti di esperienza quotidiana che li hanno messi a dura prova durante la pandemia e come hanno risposto in modo resiliente a queste sfide.



Le **linee guida di "Espressioni di resilienza"** forniscono una panoramica precisa delle attività svolte durante il laboratorio artistico, finalizzate a promuovere lo sviluppo di competenze quali una maggiore fiducia, senso di identità, autoconsapevolezza e autostima, offrendo al contempo l'opportunità di esplorare ed esprimere esperienze difficili e di stimolare la creatività. Nelle linee guida vengono proposti quattro diversi metodi di arteterapia, sperimentati durante il progetto pilota MeRest:

- Metodo 1: MAK (Metaphorical Associative Cards) COPE;
- Metodo 2: CHI SONO IO? DISEGNARE IL MIO STEMMA PERSONALE;
- Metodo 3: FOTO E SENTIMENTI;
- Metodo 4: IL MIO LIBRO DI RESILIENZA.

Tutte le attività si basano sulle storie di resilienza raccolte durante il laboratorio di scrittura creativa. Da queste storie i partecipanti potranno esprimere tramite l'arte le proprie esperienze, punti di forza e riflessioni.

Oltre alle linee guida per replicare il workshop, sul sito web del progetto è possibile trovare una Galleria di immagini che raccoglie i lavori realizzati dai partecipanti della sperimentazione.

[Me Rest Project Exhibition Gallery](#)

Le linee guida "Narrarsi al tempo del Covid-19" e "Espressioni di resilienza" sono disponibili in inglese, lituano, rumeno, greco e italiano sul sito web del progetto al seguente link: merestproject.eu

Rimanete connessi perché gli aggiornamenti non sono finiti: presto avrete l'opportunità di ascoltare le storie di resilienza dei partecipanti in una raccolta di podcast "Storie di resilienza". Sul sito web del progetto www.merestproject.eu continueremo a diffondere tutti i progressi e risultati del nostro progetto, ideato per fornire un programma di formazione innovativo per potenziare le abilità di resilienza degli adulti di fronte alle sfide della vita, insieme a strumenti all'avanguardia per la crescita professionale di formatori ed educatori.

NOTE PER GLI EDITORI

- Per saperne di più sul progetto #MeRest e per partecipare alle attività seguite il link www.merestproject.eu
- #MeRest è cofinanziato dalla Commissione europea attraverso l'accordo di progetto n. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e l'Agenzia nazionale e la Commissione non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

