

Che fine ha fatto il Covid-19?

**Il podcast “Storie di Resilienza” del progetto Erasmus+
#MeRest che ha dato voce e raccolto le esperienze e i vissuti
dei gruppi più colpiti dall'emergenza globale da Covid-19.**

#MeRest_Project

#Resilience

WWW.MERESTPROJECT.EU

“Ve lo ricordate quel periodo che ha stravolto l'umanità? Il periodo in cui i cervi, i lupi e gli orsi hanno invaso le strade, incuriositi dalla sparizione di quegli esseri chiassosi, chiamati umani? Quando l'umanità si era rintanata nelle proprie case, spaventati da un invisibile minaccia. Quel periodo in cui regnava un silenzio irreale. Vi ricordate quando il mondo fu ribaltato? Quando la normalità è diventata un atto di ribellione e la natura si è riappropriata degli spazi urbani. Io, lo ricordo il Covid-19. Anche se ora sembra solo un'allucinazione collettiva.”

Così Stefano Messori, docente del laboratorio italiano introduttivo al podcast, apre la raccolta delle testimonianze personali dei partecipanti che hanno descritto a cuore aperto le loro vite, le emozioni e le difficoltà affrontate in quei giorni di isolamento emergenziale. Dei giorni molto intensi che tuttavia, una volta passati, sono stati messi da parte e non più elaborati. Il laboratorio di podcast è stato realizzato in da gruppi di persone particolarmente colpiti dalla pandemia COVID-19: anziani o persone con disabilità, caregiver familiari, persone con problemi di salute mentale e operatori sanitari.

Il laboratorio si è concentrato sull'analisi e rielaborazione delle narrazioni che i partecipanti hanno preparato durante il primo laboratorio "Narrarsi al tempo del Covid-19". Dopo essere stati accompagnati nel descrivere a parole la loro esperienza, è stato redatto un racconto che è stata la base del proprio podcast personale.

I facilitatori che nei vari Paesi partner hanno condotto i laboratori hanno accompagnato i partecipanti nella familiarizzazione con il podcast, per far sì che fosse innanzitutto chiaro il processo per la sua creazione. Una volta chiariti i punti chiave, si è lavorato alla lettura e registrazione del proprio racconto secondo tecniche precise teatrali e vocali. Migliorando la chiarezza della voce, la variazione del volume e del tono della voce e la respirazione è stato possibile favorire l'espressione della propria storia in modo quanto più significativo, emotivo e coinvolgente possibile.



Come ultima fase del percorso laboratoriale di podcast, le testimonianze prodotte sono state raccolte e pubblicate sul canale YouTube del progetto nelle varie lingue nazionali e sono disponibili al seguente link www.youtube.com/@MeRestProject.

A conclusione dell'esperienza nell'ambito del progetto #MeRest sia i partecipanti che i facilitatori e gli organizzatori hanno espresso la loro soddisfazione per le attività svolte ed i risultati raggiunti che hanno permesso di accrescere le proprie competenze legate alla resilienza, come la capacità di elaborare ed esprimere le proprie emozioni rispetto a situazioni difficili o problematiche, così come le abilità di coping e affrontare il cambiamento in ottica positiva.

Non di minore rilevanza per il raggiungimento dei risultati sopra presentati, è stata l'opportunità di condividere il proprio vissuto con gli altri partecipanti, in uno spazio sicuro e accogliente, e confrontarsi sulle sfide che hanno dovuto affrontare in modo empatico e cordiale.

Nei prossimi mesi verranno rese disponibili le linee guida per la replica del laboratorio podcast #MeRest in inglese, lituano, rumeno, greco e italiano sul sito web del progetto al seguente link: www.merestproject.eu

Sul sito web del progetto 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.

