

I weekend formativi in ecovillaggio di



PROGETTARE IL CAMBIAMENTO

Comprendere il presente e orientare il proprio futuro

PROGRAMMA DEL SECONDO INCONTRO

“Gli Strumenti del Cambiamento”

1-3 dicembre 2017
Ecovillaggio Torri Superiore
Ventimiglia (IM)

VENERDI' 1 DICEMBRE 2017

14:00 - Accoglienza.

14:30 – Visita dell'ecovillaggio ospitante, con Massimo Candela.

15:00 - Presentazione del corso e di Italia Che Cambia.

15:30 - Cerchio di presentazione dei partecipanti, con Martina Francesca.

16:00 – Elementi di **FACILITAZIONE**, con Martina Francesca (parte 1):

- Introduzione.
- Accordi di base.
- Brainstorming: condividiamo le nostre esperienze con i gruppi.
- Cos'è la facilitazione? Un gioco e uno schema per orientarci.
- Come e quando ci può aiutare la facilitazione?
- Facilitare le riunioni: strumenti e idee pratiche.
- Feedback e chiusura.

19:00 – Attività a cura dell'ecovillaggio: laboratorio di **Yoga della risata**, con Laura Sbruzzi.

20:00 – Cena.

21:30 – Elementi di **FACILITAZIONE**, con Martina Francesca (parte 2):

- Giochi collaborativi ed energizzanti.

22:30 – Attività sociali facoltative (musica dal vivo, danze, movimento corporeo o altre proposte dai partecipanti).

SABATO 2 DICEMBRE 2017

08:00 – Colazione.

09:00 – Ritrovarsi grazie all'**ECOPSICOLOGIA**, con Marcella Danon (inclusa escursione sul Sentiero della Val Bevera fino alle piscine naturali):

- Dall'Ecologia Profonda all'Ecopsicologia.
- Natura dentro, natura fuori.
- Il gruppo come ecosistema.
- La rete della vita.
- Un pizzico di psicologia transpersonale.
- Centratura.
- Green coaching.
- Saluto al *Genius Loci*.
- Meditazione camminata sul Sentiero della Val Bevera (facile, consigliate scarpe da ginnastica).
- Un gesto concreto per la Terra.

13:00 - Pranzo.

14:00 - Elementi di **CONOSCENZA E GESTIONE DEL CONFLITTO**, con Lucilla Borio:

- Da io a noi: costruire comunità.
- L'inevitabilità del conflitto come elemento relazionale.
- Elementi costituenti del conflitto e strategie per affrontarlo, gestirlo, integrarlo.

15:30 – Attività a cura dell'ecovillaggio: **Meditazione rigenerativa**, con Lucilla Borio.

16:00 – Unirsi con la **COMUNICAZIONE ECOLOGICA** e l'**ASCOLTO PROFONDO**, con Eva Lotz:

- Introduzione alla Comunicazione Ecologica e all'Ascolto Profondo.
- Esploriamo le radici dei problemi relazionali.
- L'Ascolto Profondo di sé stessi per esprimere disagi e richieste.
- Pratica della Comunicazione Ecologica e dell'Ascolto Profondo nel gioco di ruolo.

20:00 - Cena.

21:30 – Attività a cura dell'ecovillaggio:

- Prepariamo insieme gli **Gnocchi di patate alla ligure**, con Massimo Candela (sala A).
- Laboratorio di autoproduzione di una **Crema all'aloë**, con Lucilla Borio (sala B).

22:30 – Attività sociali facoltative (musica dal vivo, danze, movimento corporeo o altre proposte dai partecipanti).

DOMENICA 3 DICEMBRE 2017

08:00 – Colazione.

09:00 – Decidere in **SOCIOCRAZIA**, con Pierre Houben:

- Prendere una decisione in modo condiviso con l'assenso di tutti i presenti è possibile? Riflessione, teoria e pratica.
- Le nostre esperienze nel prendere una decisione insieme, cosa ha funzionato e cosa no?
- Quali sono gli "ingredienti" necessari per prendere una decisione condivisa con l'assenso di tutti?
- Pratica in gruppi sempre più numerosi.
- Riflessione finale.

13:00 – Pranzo.

14:00 – Cerchio di chiusura.

15:00 – Saluti.