

AREA ABITARE



Il progetto consente ai giovani di stabilirsi in un appartamento o in una soluzione di co-housing, ponendosi l'obiettivo di superare la problematica legata al mantenimento dell'autonomia abitativa anche al termine del progetto. I ragazzi saranno infatti seguiti da un professionista che li guiderà durante l'implementazione del progetto e che si assicurerà che possano disporre di una soluzione abitativa continuativa.

L'inserimento dei ragazzi nelle soluzioni abitative sarà costruito gradualmente insieme alle strutture ospitanti e ai beneficiari stessi. Per tale ragione la sinergia tra soluzione abitativa e partecipazione attiva alle iniziative proposte da Insieme per il Benessere costituisce un aspetto fondante per l'efficacia dell'intervento. Tale combinazione di fattori aggiunge una dimensione motivazionale significativa, contribuendo alla costruzione di un futuro sostenibile.



AREA LAVORO

Il progetto si propone di implementare un sistema di borse di lavoro part-time, conferendo ai giovani partecipanti un'opportunità lavorativa e di conseguenza la possibilità di acquisire competenze professionali. Sarà presente un coach dedicato alla dimensione lavorativa che avrà l'obiettivo di supportare i giovani nella costruzione di un curriculum vitae efficace e di fornire suggerimenti per permettere loro di sviluppare capacità comunicative necessarie per affrontare con sicurezza e fluidità un colloquio di lavoro.

L'attivazione delle borse lavoro avverrà in maniera graduale, coinvolgendo microrealtà del territorio in modo da permettere ai giovani di sperimentarsi all'interno di attività innovative e in un contesto relazionale.

Attraverso la combinazione di formazione pratica e supporto personalizzato, il progetto mira a contribuire all'autonomia economica dei ragazzi e a un inserimento a lungo termine in un percorso professionale.

Per garantire l'efficacia dell'azione, anche in questo caso, sarà importante la partecipazione attiva dei ragazzi nel complesso delle attività progettuali.



INSIEME

per il benessere

PROGETTO REALIZZATO NELL'AMBITO DELLA CO-PROGETTAZIONE ASL



I PARTNER DI PROGETTO



CHE COS'È

Insieme per il Benessere è il percorso innovativo di supporto alla salute mentale rivolto a giovani tra i 18 e i 35 anni.

Il progetto mira a sperimentare nuove soluzioni per migliorare il **benessere individuale**, basandosi sul riferimento teorico di salute mentale proposto da Keyes, con l'obiettivo di far fiorire le risorse personali seguendo il concetto di "flourishing", ovvero una gamma ottimale di funzionamento umano che è associato a prosperità, floridezza e realizzazione personale.

L'approccio di riferimento è di tipo olistico e bio-psicosociale ed è orientato a valorizzare le risorse dell'individuo, della comunità di appartenenza e dell'interazione tra esse.

Il fine generale del progetto è la sperimentazione di soluzioni innovative di cura e di recovery volte alla **promozione del benessere**, inteso come piena realizzazione della persona all'interno della comunità. Si desidera mettere in moto un meccanismo di Welfare generativo: i partecipanti saranno sia fruitori sia protagonisti delle attività e la comunità svolgerà il ruolo di contesto e attore delle iniziative proposte.

Gli obiettivi specifici del progetto includono il promuovere la socializzazione tra coetanei, l'autonomia abitativa, la preparazione al mondo del lavoro e il superamento dei pregiudizi spesso attribuiti al tema della salute mentale.

La base di partenza sarà la stesura di un **progetto personalizzato** per tutti coloro che verranno presi in carico e, a seconda degli obiettivi individuati per ognuno, verranno proposti dei **percorsi di potenziamento cuciti su misura**.

IL PROGETTO PERSONALIZZATO

- LABORATORI
- ABITARE
- LAVORO

INFO

T 375 6330980
E info@lombroso16.it



LABORATORI

AUTOEFFICACIA

Il Gruppo di Potenziamento è un'attività a cadenza mensile condotta dagli Psicoterapeuti del progetto. Durante questi incontri, della durata di circa 3 ore, i ragazzi potranno relazionarsi in un luogo intimo e protetto e allo stesso tempo non connotato.

La prima mezz'ora, denominata "happy half hour", sarà autogestita dai ragazzi e consisterà in un gioco basato sulla condivisione di un episodio di benessere vissuto durante il mese, con l'obiettivo ultimo di poter iniziare a notare momenti positivi con maggiore facilità nel loro quotidiano.

L'attività poi proseguirà con l'équipe di Psicoterapeuti che tratterà di volta in volta un argomento specifico, con l'obiettivo di fornire elementi di psicoeducazione che possano potenziare le risorse dei ragazzi. Infine vi sarà un tempo dedicato ai docenti dei laboratori che potranno presentare le proprie attività e permettere così ai ragazzi di scoprirne i contenuti e individuare quelle più affini ai propri interessi e potenzialità.

EQUILIBRIO INTERIORE

Mindfulness

Un programma esperienziale di gruppo basato sulla Mindfulness (protocollo MBSR) che, attraverso gli incontri di gruppo e la pratica individuale, diventa l'occasione per avvicinarsi alla pratica meditativa. Il fine è quello di riuscire ad aumentare il proprio benessere personale imparando ad affrontare in modo differente gli stati di affaticamento quotidiano o di sofferenza a cui la vita talvolta ci sottopone.

CAPACITÀ RELAZIONALI

Improvvisazione teatrale

Il percorso è dedicato alle tecniche di improvvisazione teatrale (applied improvisation) con l'obiettivo di costruire relazioni attraverso una didattica esperienziale e l'attività in gruppo. L'improvvisazione produce benessere psicofisico e attiva il pensiero laterale, dando l'opportunità di esplorare diverse parti di sé e facendo emergere caratteristiche inaspettate della propria personalità.

POTENZIAMENTO DELL'ESPRESSIVITÀ

Biografia e narrazione

Ogni essere umano vive una trasformazione continua, cerca di realizzarsi, affronta dei conflitti, supera degli ostacoli, si imbatte in colpi di scena: proprio come la sceneggiatura di un film. Lavorando sulla propria storia è possibile apprendere in maniera diretta le fasi della propria vita e, soprattutto, trovare nuove strade per raggiungere i propri obiettivi.

Arteterapia

L'arte è un collegamento che supera barriere linguistiche, culturali e sociali. Attraverso essa si può raccontare la propria storia iniziando a ricostruire la propria identità, premessa irrinunciabile per poter entrare in contatto con l'altro. Il laboratorio si propone di favorire il processo creativo, capace di stimolare il potenziale di autorigenerazione.

VISIONE DELLA SOCIETÀ E DEL FUTURO

Futures thinking

Percorso-laboratorio sulle "futures skills" per nutrire capacità di pensiero prospettico, aspirazione, visione, pensiero sistemico, immaginazione strategica e innovazione trasformativa. L'obiettivo è quello di stimolare una mentalità orientata al/futuro/i e un "pensiero progettante".

DOCENTI

Tutti i laboratori saranno tenuti da docenti esperti e altamente qualificati. A supportarli durante tutto il percorso saranno i Responsabili di progetto che, grazie alle loro competenze gestionali, coordineranno sinergicamente tutte le attività, garantendone efficienza e puntualità.

Alessandro Mercuri

Psicoterapeuta a orientamento cognitivo-costruttivista, presidente dell'Associazione Nessuno APS, lavora da anni per lo sviluppo delle persone nei contesti più vari. Ha collaborato come docente a contratto con il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino ed è socio attivo della Società Italiana di Psicologia Positiva.

Camilla Cremona

Psicologa, Psicoterapeuta a orientamento cognitivo-costruttivista, specializzata presso la Scuola di specializzazione in Psicoterapia Centro Clinico Crocetta e socia della SITCC. Da sempre si dedica a favorire il benessere psicologico ed emotivo di bambini e adolescenti e, come Formatrice, si impegna a trasmettere loro le strategie per la gestione dell'emozione e le tecniche per un apprendimento strategico, divertente ed efficiente.

Adriano Cacciola

Psicologo, specializzando in Psicoterapia individuale e di gruppo. Presidente dell'Associazione per la Ricerca sull'Ansia ONLUS, membro dell'International Association for Group Psychotherapy e del comitato organizzativo convegni per il Centro Medico Psicologico Torinese. Ha maturato esperienza nella conduzione di gruppi di adolescenti presso il Centro Adolescenti dell'ASL Città di Torino e in diverse scuole del territorio.

Emanuela Sabena

Psicologa, Psicoterapeuta, Istruttrice Mindfulness, Specialista in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale.

È docente di teoria e pratica Mindfulness presso le Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva di Torino, Vercelli e Genova e presso l'Istituto M.IN.D.

Stefano Gorno

Formatore, autore, comedian e improvvisatore, da oltre vent'anni alterna l'attività di aula e di palco. È insegnante a Torino per diverse realtà tra cui Comedy Studio, Quinta Tinta Improvvisazione e Teatro della Caduta.

Stefano Di Polito

È un regista e un innovatore sociale. Ha curato molti progetti di innovazione sociale e di comunicazione di pubblica utilità, insegnando in diverse scuole e università e svolgendo consulenze per numerosi enti pubblici, enti del terzo settore e imprese.

Mattia, Vivienne Meli

Psicologa, Psicoterapeuta individuale e di gruppo, Psicodrammatista. Si occupa di formazione e supervisione in ambito lavorativo e conduce gruppi espressivi e terapeutici in diversi ambiti.

Silvia Romano

Psicologa, Psicoterapeuta espressiva, specializzata in arteterapia. Esperta in conduzione di gruppi di arteterapia e nell'approccio terapeutico espressivo con persone rifugiate.

Alberto Robiati

Esperto di innovazione e specializzato in Futures & Foresight. Cultore della materia all'Università di Torino, collabora con i Politecnici di Torino e Milano e con l'Università di Pisa. È consulente e formatore in ambito di sviluppo strategico, empowerment, immaginazione e creatività, processi trasformativi e benessere organizzativo.

DOCENTI

Tutti i laboratori saranno tenuti da docenti esperti e altamente qualificati. A supportarli durante tutto il percorso saranno i Responsabili di progetto che, grazie alle loro competenze gestionali, coordineranno sinergicamente tutte le attività, garantendone efficienza e puntualità.

Alessandro Mercuri

Psicoterapeuta a orientamento cognitivo-costruttivista, presidente dell'Associazione Nessuno APS, lavora da anni per lo sviluppo delle persone nei contesti più vari. Ha collaborato come docente a contratto con il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino ed è socio attivo della Società Italiana di Psicologia Positiva.

Camilla Cremona

Psicologa, Psicoterapeuta a orientamento cognitivo-costruttivista, specializzata presso la Scuola di specializzazione in Psicoterapia Centro Clinico Crocetta e socia della SITCC. Da sempre si dedica a favorire il benessere psicologico ed emotivo di bambini e adolescenti e, come Formatrice, si impegna a trasmettere loro le strategie per la gestione dell'emozione e le tecniche per un apprendimento strategico, divertente ed efficiente.

Adriano Cacciola

Psicologo, specializzando in Psicoterapia individuale e di gruppo. Presidente dell'Associazione per la Ricerca sull'Ansia ONLUS, membro dell'International Association for Group Psychotherapy e del comitato organizzativo convegni per il Centro Medico Psicologico Torinese. Ha maturato esperienza nella conduzione di gruppi di adolescenti presso il Centro Adolescenti dell'ASL Città di Torino e in diverse scuole del territorio.

Emanuela Sabena

Psicologa, Psicoterapeuta, Istruttrice Mindfulness, Specialista in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale.

È docente di teoria e pratica Mindfulness presso le Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva di Torino, Vercelli e Genova e presso l'Istituto M.IN.D.

Stefano Gorno

Formatore, autore, comedian e improvvisatore, da oltre vent'anni alterna l'attività di aula e di palco. È insegnante a Torino per diverse realtà tra cui Comedy Studio, Quinta Tinta Improvvisazione e Teatro della Caduta.

Stefano Di Polito

È un regista e un innovatore sociale. Ha curato molti progetti di innovazione sociale e di comunicazione di pubblica utilità, insegnando in diverse scuole e università e svolgendo consulenze per numerosi enti pubblici, enti del terzo settore e imprese.

Mattia, Vivienne Meli

Psicologa, Psicoterapeuta individuale e di gruppo, Psicodrammatista. Si occupa di formazione e supervisione in ambito lavorativo e conduce gruppi espressivi e terapeutici in diversi ambiti.

Silvia Romano

Psicologa, Psicoterapeuta espressiva, specializzata in arteterapia. Esperta in conduzione di gruppi di arteterapia e nell'approccio terapeutico espressivo con persone rifugiate.

Alberto Robiati

Esperto di innovazione e specializzato in Futures & Foresight. Cultore della materia all'Università di Torino, collabora con i Politecnici di Torino e Milano e con l'Università di Pisa. È consulente e formatore in ambito di sviluppo strategico, empowerment, immaginazione e creatività, processi trasformativi e benessere organizzativo.