

STORIES OF STRENGTH PROJECT COMPREHENSIVE HANDBOOK

AGREEMENT NUMBER:
2024-2-EL01-KA210-ADU-000295315



STORIES OF STRENGTH



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH

MODULO 1: IL POTERE DELLA NARRAZIONE

IL POTERE DELLA NARRAZIONE: STORIE DI FORZA E IL
RUOLO DELLA NARRAZIONE NELL'EMPOWERMENT
PERSONALE E COMUNITARIO





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

PANORAMICA DEL MODULO:

Questo modulo introduce al ruolo trasformativo dello storytelling, con particolare attenzione alle Storie di forza, narrazioni che mettono in risalto la resilienza, l'identità e l'empowerment.

Lo storytelling è sempre stato fondamentale nella cultura umana. Nel corso dei secoli e attraverso i continenti, le storie hanno unito le persone, preservato le tradizioni e dato significato alle esperienze. Per le donne migranti, lo storytelling può essere particolarmente potente: offre un modo sicuro e creativo per riflettere sui propri percorsi personali, dare voce a esperienze spesso ignorate e rafforzare la resilienza sia individuale che comunitaria.

Partecipando a questo modulo, imparerai come le storie possono diventare uno strumento di empowerment. Esplorerai diverse tecniche di narrazione, metterai in pratica semplici metodi di scrittura e rifletterai sulla tua storia di forza. Capirai anche perché la narrazione è importante, non solo per la crescita personale, ma anche per costruire comunità solidali.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

OBIETTIVI DIDATTICI

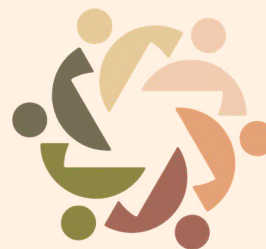
Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere il concetto e il valore dello storytelling nell'empowerment personale e comunitario.
- Riconoscere lo storytelling come mezzo per condividere esperienze, emozioni e identità.
- Applicare tecniche di scrittura di base per esprimere le proprie esperienze attraverso storie personali.
- Esplorare temi culturalmente rilevanti come la migrazione, l'identità e l'appartenenza.
- Acquisire sicurezza nell'uso dello storytelling come strumento di espressione personale e empowerment.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

DESTINATARI

Questo modulo è pensato per le donne migranti, che sono al centro del Programma di formazione in scrittura creativa. Esse trarranno beneficio diretto dalle attività pratiche di questo modulo, dagli approcci sensibili alle differenze culturali e dall'ambiente di apprendimento favorevole.



PREREQUISITI

- Non è richiesta alcuna esperienza di scrittura precedente.
- Disponibilità a condividere, ascoltare e partecipare ad esercizi creativi.
- Un ambiente di gruppo solidale che valorizza il rispetto, la riservatezza e la fiducia.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

ARGOMENTI

- Storytelling per il cambiamento sociale.
- Scrittura creativa per la difesa dei diritti.

COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione efficace
- Pensiero critico
- Cittadinanza attiva
- Creatività e consapevolezza interculturale



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

ANALISI DEI CONTENUTI

PANORAMICA: CONCETTI CHIAVE

- Lo storytelling come veicolo di cambiamento sociale
- La difesa dei diritti attraverso le narrazioni personali
- L'empowerment narrativo delle comunità emarginate

TECNICHE DI SCRITTURA

- Costruire una narrazione attorno a un tema sociale
- Scrivere con empatia e determinazione
- Tecniche per ispirare all'azione attraverso lo storytelling

AREE TEMATICHE DA ESPLORARE

- Giustizia sociale
- Inclusione e integrazione
- Discriminazione e stereotipi
- Resilienza della comunità

STRUTTURA

Sezione	Argomento	Definizione
1	CONCETTI CHIAVE DELLO STORYTELLING	<i>Intendere lo storytelling come l'arte e la pratica di creare narrazioni coinvolgenti e significative che trasmettano esperienze, emozioni e messaggi in modo efficace.</i>
2	FONDAMENTI TEORICI DELLA NARRAZIONE	<i>Esplorazione delle basi cognitive, psicologiche e sociali della narrazione, compreso il modo in cui le narrazioni plasmano l'identità, favoriscono l'empatia e sostengono la difesa dei diritti e il cambiamento sociale.</i>
3	TECNICHE DI NARRAZIONE	<i>Apprendimento di metodi pratici per creare storie avvincenti, tra cui struttura narrativa, sviluppo dei personaggi, linguaggio descrittivo, esplorazione tematica, simbolismo e metafora.</i>
4	ATTIVITÀ ED ESERCIZI	<i>Applicazione dei concetti dello storytelling attraverso esercizi interattivi, scrittura guidata, condivisione tra pari e riflessione per sviluppare la fiducia in se stessi, la capacità di agire e l'abilità di collegare le storie alle cause sociali.</i>


CONCETTI DI BASE E TERMINOLOGIA

Terminologia	Definizione
Storytelling	<i>L'arte di creare narrazioni coinvolgenti e significative</i>
Sensibilizzazione	<i>Sostenere una causa o influenzare il cambiamento sociale attraverso la comunicazione</i>
Resilienza	<i>Dimostrare la capacità di superare le sfide, adattarsi e crescere, spesso evidenziata nei racconti sulla forza.</i>
Struttura narrativa	<i>L'organizzazione di una storia in inizio, parte centrale e fine per garantire chiarezza e fluidità.</i>
Simbolismo e metafora	<i>Strumenti letterari utilizzati per rappresentare emozioni complesse, esperienze o questioni sociali in modo comprensibile e di forte impatto.</i>
Voce e prospettiva	<i>Il punto di vista e lo stile attraverso cui viene raccontata una storia, contribuendo all'autenticità e al coinvolgimento emotivo.</i>
Costruzione della comunità	<i>Utilizzare storie condivise per promuovere l'empatia, la solidarietà e l'identità collettiva tra i partecipanti.</i>



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH



**MODULO 1:
CONTENUTI, ATTIVITÀ E
ISPIRAZIONE**



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

1. CONCETTI CHIAVE DELLA NARRAZIONE

Lo storytelling è da tempo riconosciuto come uno degli strumenti più potenti per creare legami umani, trasferire conoscenze e responsabilizzare le persone. Per le donne migranti, raccontare le proprie storie diventa un processo trasformativo che favorisce la crescita personale e la resilienza.

Narrando i propri viaggi, le sfide e i trionfi, le donne sono in grado di riconoscere i propri punti di forza e i propri successi, che altrimenti potrebbero essere trascurati nella lotta della vita quotidiana. Questo riconoscimento alimenta la fiducia in se stesse e riafferma il senso di autonomia, consentendo loro di vedersi non solo come sopravvissute, ma come protagoniste attive della propria vita. Lo storytelling funge anche da forma di guarigione emotiva, fornendo uno spazio sicuro per elaborare i traumi, articolare il dolore inespresso e riformulare le difficoltà passate in modo da mettere in evidenza la resilienza piuttosto che il vittimismo. Questa dimensione terapeutica aiuta le donne a riprendere il controllo delle loro narrazioni, trasformando le difficoltà in una storia di crescita. Al di là dell'individuo, la narrazione svolge un ruolo essenziale nella conservazione della cultura e nell'affermazione dell'identità. La migrazione comporta spesso una rottura con le tradizioni familiari, le lingue e le memorie collettive, ma le storie fungono da ponte tra il passato e il presente.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

1. CONCETTI CHIAVE DELLA NARRAZIONE

Condividendo narrazioni personali e culturali, le donne assicurano che il loro patrimonio rimanga vivo e rilevante, promuovendo al contempo i legami intergenerazionali con i membri più giovani della famiglia che potrebbero crescere in nuovi contesti culturali. Inoltre, quando condivise in contesti di gruppo, le narrazioni favoriscono la costruzione di una comunità, consentendo alle donne di scoprire esperienze comuni, entrare in empatia le une con le altre e formare legami di solidarietà. Questi circoli di condivisione di storie trasformano l'isolamento in senso di appartenenza, creando reti sicure e di sostegno in cui prosperano l'identità collettiva e l'empowerment.

Infine, la narrazione va oltre la dimensione personale e comunitaria per diventare uno strumento di difesa e visibilità. Le narrazioni hanno il potere di sfidare gli stereotipi e rimodellare i discorsi dominanti sulle donne migranti, troppo spesso definiti da prospettive basate sui deficit. Dando voce alle loro esperienze di vita in forum pubblici, laboratori di scrittura creativa o piattaforme mediatiche, le donne si posizionano come agenti di cambiamento piuttosto che come destinatarie passive di aiuti. Le loro storie non solo umanizzano la migrazione e smantellano i pregiudizi, ma influenzano anche la percezione pubblica e l'elaborazione delle politiche. In questo modo, lo storytelling diventa sia una pratica profondamente personale di guarigione e empowerment, sia un mezzo strategico per guidare la trasformazione sociale.



2. FONDAMENTI TEORICI DELLA NARRAZIONE

2.1 IL BISOGNO UMANO DI STORIE

Gli scienziati cognitivi e gli psicologi narrativi sottolineano costantemente che la narrazione non è solo un artefatto culturale, ma un'attività umana fondamentale. Come afferma Jonathan Gottschall (2012), gli esseri umani sono “animali narratori”. Il nostro cervello è programmato per pensare in forma narrativa: diamo un senso al mondo non attraverso fatti isolati, ma attraverso le strutture di causa-effetto fornite dalle storie. La ricerca in psicologia cognitiva dimostra che le storie aiutano le persone a conservare le informazioni in modo molto più efficace rispetto ai dati astratti, perché le narrazioni coinvolgono sia l'elaborazione razionale che quella emotiva.

Le storie ci aiutano anche a dare un senso alla nostra vita. La psicologia narrativa sottolinea il concetto di “storia di vita”, una narrazione personale che ogni individuo costruisce per integrare le esperienze passate con l'identità presente e le aspirazioni future. Queste storie non sono statiche, ma evolvono nel tempo man mano che le persone reinterpretano gli eventi passati e rimodellano il loro senso di sé. Per i migranti, in particolare le donne che affrontano lo sfollamento, i cambiamenti culturali e nuovi ruoli, questo processo narrativo è fondamentale per la resilienza. Inquadrando le difficoltà come punti di svolta o lezioni, trasformano esperienze caotiche o dolorose in narrazioni coerenti che sostengono la speranza e la crescita.



2. FONDAMENTI TEORICI DELLA NARRAZIONE

2.2 LA NARRAZIONE COME LAVORO SULL'IDENTITÀ

Raccontare una storia non è mai un atto neutro di narrazione; è interpretativo e profondamente legato all'identità. Ogni volta che una persona racconta la propria storia, prende delle decisioni: quali eventi enfatizzare, quali minimizzare, quale linguaggio usare e come posizionarsi all'interno della narrazione. Questo processo selettivo rivela e modella l'identità. Gli psicologi lo chiamano “lavoro di identità narrativa”, ovvero la continua costruzione del sé attraverso la narrazione.

Per le donne migranti, questo processo è particolarmente potente. La migrazione spesso frammenta l'identità: lasciarsi alle spalle la propria patria, adattarsi a nuove culture e negoziare ruoli multipli (madre, lavoratrice, studentessa, membro della comunità). Raccontare i propri viaggi offre uno spazio per ricomporre queste identità frammentate in un insieme coerente. Raccontare storie permette loro di collegare il loro io passato (radicato nella tradizione e nel patrimonio culturale) con le loro lotte presenti e le loro aspirazioni future. In questo modo, si favorisce un senso di continuità e di appartenenza, riducendo il disorientamento che lo spostamento può portare. Il lavoro sull'identità attraverso la narrazione convalida anche le esperienze delle donne, affermando che le loro vite meritano di essere raccontate e ascoltate.



Co-funded by
the European Union

2. FONDAMENTI TEORICI DELLA NARRAZIONE

2.3 NARRAZIONE ED EMPOWERMENT

L'empowerment è un processo sia personale che sociale, e lo storytelling contribuisce a entrambe le dimensioni. A livello individuale, raccontare la propria storia è un atto di autoaffermazione. Permette alle donne di riformulare le esperienze di trauma o emarginazione non come segni di debolezza, ma come narrazioni di sopravvivenza, resistenza e resilienza.

La terapia narrativa, ad esempio, ha dimostrato che esternare i problemi attraverso lo storytelling può aiutare le persone a vedersi capaci di superare le avversità piuttosto che essere definite da esse.

A livello esterno, lo storytelling è uno strumento di visibilità e difesa. Quando le donne migranti condividono pubblicamente le loro narrazioni - in laboratori di scrittura, spettacoli o eventi comunitari - rivendicano uno spazio nelle società in cui sono spesso messe a tacere o stereotipate. Le loro storie sfidano le narrazioni dominanti che le descrivono come vittime senza voce o come un peso, offrendo invece ritratti complessi di coraggio, creatività e forza. A livello comunitario, la condivisione di storie favorisce la solidarietà: ascoltare le esperienze degli altri crea empatia, riduce l'isolamento e costruisce identità collettive radicate nella lotta e nella resilienza condivise. Questa combinazione di fiducia interiore e riconoscimento esterno rende la narrazione uno strumento di empowerment straordinariamente potente.



2. FONDAMENTI TEORICI DELLA NARRAZIONE

2.4 PROSPETTIVE FEMMINISTE SULLA NARRAZIONE

Da una prospettiva femminista, la narrazione non è mai solo personale, ma è intrinsecamente politica. Le storie delle donne, in particolare quelle dei gruppi emarginati come le migranti, le rifugiate o le donne di colore, sono state storicamente escluse dalle narrazioni culturali dominanti. Come sostengono le teoriche femministe, “il personale è politico”: dando voce alle esperienze vissute, le donne denunciano le disuguaglianze sistemiche, le strutture patriarcali e i pregiudizi culturali. Per le donne migranti, lo storytelling diventa un modo per resistere alla cancellazione e creare contro-narrazioni. Queste storie contestano gli stereotipi di passività, vittimismo o dipendenza mettendo in primo piano l'azione, la resilienza e le aspirazioni delle donne. Le metodologie di narrazione femministe, come la scrittura di testimonianze o i circoli di narrazione collettiva, sottolineano l'importanza di rivendicare la propria voce e di convalidare la conoscenza delle donne come legittima. Inoltre, queste narrazioni spesso vanno oltre le esperienze individuali per riflettere le lotte collettive, collegando i percorsi personali di migrazione a questioni più ampie quali i diritti dei lavoratori, la discriminazione di genere, il razzismo o la politica delle frontiere.

In questo modo, la narrazione serve sia come affermazione dell'identità che come attivismo politico. Ogni storia contribuisce a un archivio più ampio di voci femminili che sfida il discorso mainstream, influenza la percezione pubblica e ispira il cambiamento sociale. Lungi dall'essere un esercizio privato, la narrazione diventa un atto trasformativo di resistenza, difesa e empowerment all'interno dei quadri femministi.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

3. TECNICHE DI NARRAZIONE

3.1 STRUTTURA NARRATIVA

Ogni storia, per quanto breve, ha una struttura:

Inizio: introduce l'ambientazione, i personaggi e il contesto.

Parte centrale: introduce una sfida, un conflitto o un punto di svolta.

Fine: fornisce una risoluzione, una riflessione o una trasformazione.

Ogni storia, indipendentemente dalla sua lunghezza o complessità, segue un arco narrativo di base. Questo arco fornisce coerenza e fluidità, assicurando che sia il narratore che il pubblico possano vivere l'esperienza in modo significativo. L'inizio colloca l'ascoltatore o il lettore introducendo il contesto: chi è il narratore, dove si svolgono gli eventi e quali sono le circostanze iniziali. Non si tratta solo di orientamento fattuale, ma anche di creare il tono emotivo: ad esempio, una donna che inizia la sua storia di migrazione descrivendo la sua città natale, i suoi odori, i suoi colori o la sua vita familiare crea una base di appartenenza e identità. La parte centrale introduce tipicamente un'interruzione o un conflitto. Nelle storie personali, questo potrebbe assumere la forma di un viaggio di migrazione, di una barriera affrontata in un nuovo paese o di una lotta interna con l'identità.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

3. TECNICHE DI NARRAZIONE

3.1 STRUTTURA NARRATIVA

Il conflitto è essenziale, perché mette in risalto la trasformazione e la resilienza. Infine, la conclusione offre una risoluzione o una riflessione. Il finale non deve necessariamente essere “felice” in senso convenzionale, ma spesso include un momento di intuizione, crescita o ridefinizione. Ad esempio, una donna può concludere la sua storia riflettendo sulla forza che ha scoperto in se stessa o sulla comunità che ha costruito, anche se le sfide rimangono. Questa struttura tripartita - inizio, parte centrale, fine - assicura che anche i ricordi frammentati possano essere modellati in una narrazione coerente e significativa.

3.2 CARATTERE E VOCE

Nella narrazione personale, spesso è la narratrice stessa a diventare il personaggio centrale. Raccontare una storia in prima persona (“io”) crea intimità e autenticità, consentendo alla narratrice di presentare direttamente le proprie esperienze e affermare la propria autorità come soggetto della propria narrazione.

Tuttavia, le narratrici possono anche adottare prospettive alternative come modo per esplorare l'identità o affrontare esperienze delicate. Ad esempio, narrare in terza persona (“lei”) può fornire una certa distanza, consentendo a una donna di raccontare eventi traumatici con minore intensità emotiva. Questa tecnica può creare spazio per la riflessione e consentire alla narratrice di osservare se stessa dall'esterno, quasi come una testimone.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

3. TECNICHE DI NARRAZIONE

3.2 PERSONAGGI E VOCE NARRANTE

Alcuni partecipanti potrebbero anche sperimentare la voce collettiva (“noi”), collocando la loro storia nell'ambito dell'esperienza condivisa della famiglia, della comunità o delle donne migranti come gruppo. Ogni scelta di voce ha un peso simbolico: “io” afferma l'azione, ‘lei’ offre una prospettiva e “noi” sottolinea la solidarietà. Incoraggiare i narratori a giocare con queste voci può arricchire le loro narrazioni e approfondire la loro comprensione di come l'identità si costruisce attraverso il linguaggio.

3.3 LINGUAGGIO DESCRITTIVO

Una delle tecniche più efficaci nella narrazione è l'uso della descrizione sensoriale. Affermazioni astratte come “Avevo paura” comunicano un'emozione, ma non immergono l'ascoltatore nella realtà vissuta di quella paura. Al contrario, dettagli descrittivi come “Le mie mani tremavano, il mio petto si stringeva e i miei occhi si riempivano di lacrime che non riuscivo a controllare” creano un vivido panorama emotivo. Il linguaggio sensoriale fa appello alla vista, all'udito, al tatto, al gusto e all'olfatto, rendendo la narrazione più coinvolgente e facile da comprendere.

Per le donne migranti, tali tecniche possono anche essere un modo per preservare la memoria e la cultura: descrivere il sapore dei cibi tradizionali, l'odore di un mercato nella loro terra d'origine o il suono di una ninna nanna cantata durante l'infanzia. Questi dettagli sensoriali non solo danno vita alle storie, ma le radicano anche in un'esperienza incarnata, ricordando sia ai narratori che al pubblico che la migrazione non è solo un fenomeno politico o economico, ma anche profondamente umano.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

3. TECNICHE DI NARRAZIONE

3.4 TEMI

I temi conferiscono alle storie un significato più profondo. In questo modulo, i temi suggeriti includono:

Identità: radici culturali, valori personali, trasformazioni.

Migrazione: viaggi, adattamento, sfide, opportunità.

Appartenenza: trovare una casa, creare una comunità, sentirsi connessi.

Forza: resilienza, sopravvivenza, empowerment.

I temi sono i fili conduttori che conferiscono alle storie profondità e risonanza al di là dell'esperienza individuale. Nel contesto della narrazione delle donne migranti, alcuni temi sono particolarmente significativi. L'identità esplora le domande su chi siamo e chi stiamo diventando, consentendo alle narratrici di riflettere sulle radici culturali, sui valori e sulle trasformazioni che la migrazione comporta.

La migrazione stessa emerge spesso come tema centrale, comprendendo sia il viaggio fisico che l'adattamento psicologico a un nuovo ambiente, con le sue difficoltà, opportunità e contraddizioni. L'appartenenza riflette il bisogno umano universale di connessione, sia attraverso la riscoperta della “casa” in una nuova comunità, la creazione di amicizie o la ridefinizione del significato di appartenenza in un contesto transnazionale. Infine, la forza emerge come tema ricorrente, poiché le donne riflettono sulla sopravvivenza, la resilienza e l'empowerment di fronte a sfide sistemiche e personali. Aiutando le partecipanti a riconoscere e articolare questi temi, le facilitatrici possono sostenere il processo di collegamento delle storie personali a esperienze umane più ampie, creando narrazioni che risuonano oltre i confini culturali e sociali.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

3. TECNICHE DI NARRAZIONE

3.5 SIMBOLISMO E METAFORA

Il simbolismo e la metafora sono strumenti essenziali nella narrazione perché consentono ai narratori di esprimere emozioni complesse o dolorose in modi che trascendono la descrizione letterale. Una metafora come quella di descrivere se stessi come un “albero sradicato e ripiantato in un nuovo terreno” trasmette non solo il disagio della migrazione, ma anche la possibilità di adattamento e crescita.

Il simbolismo può trasformare la sofferenza personale in immagini che trasmettono un significato universale, consentendo al pubblico di connettersi emotivamente ed empaticamente con la storia. Ad esempio, una donna potrebbe paragonare il suo viaggio migratorio ad “attraversare un mare in tempesta alla ricerca di rive tranquille”, una metafora che trasmette sia pericolo che speranza. Per coloro che hanno subito traumi, le metafore possono anche fornire uno strato protettivo: invece di raccontare direttamente i dettagli dolorosi, i narratori possono scegliere un linguaggio simbolico che trasmetta l'essenza dei loro sentimenti mantenendo un senso di sicurezza.

Incoraggiare le donne migranti a sperimentare metafore tratte dalla natura, dagli oggetti o dalle tradizioni culturali può arricchire le loro narrazioni e creare potenti connessioni tra il personale e il collettivo, l'individuo e l'universale.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

Di seguito troverete cinque attività completamente strutturate. Ciascuna include: Obiettivo, Risultati di apprendimento, Tempistiche, Dimensione del gruppo, Materiali, Preparazione, Facilitazione passo dopo passo, Note sull'inclusione e sulla consapevolezza del trauma, Varianti (online/di persona), Domande di debriefing, Prove di apprendimento ed Estensioni opzionali. Utilizzatele come blocchi autonomi o eseguitele in sequenza.

4.1 ROMPIGHIACCIO: LA STORIA IN UNA SOLA PAROLA

Obiettivo: facilitare i partecipanti nella narrazione contribuendo con una sola parola che rifletta il loro stato d'animo o umore attuale.

- **Durata:** 10 minuti.
- **Materiali:** lavagna a fogli mobili o lavagna bianca, pennarelli.
- **Istruzioni:**
 - a. Chiedere a ciascun partecipante di condividere una parola che rifletta come si sente in quel momento.
 - b. Scrivi le parole sulla lavagna man mano che vengono pronunciate.
 - c. Insieme, intrecciale in una breve “storia” poetica che rifletta lo stato d'animo collettivo del gruppo. Esempio: “Insieme arriviamo stanchi ma speranzosi, con tante domande ma curiosi di sapere cosa ci aspetta”.



4.2 ESERCIZIO DI NARRAZIONE PERSONALE

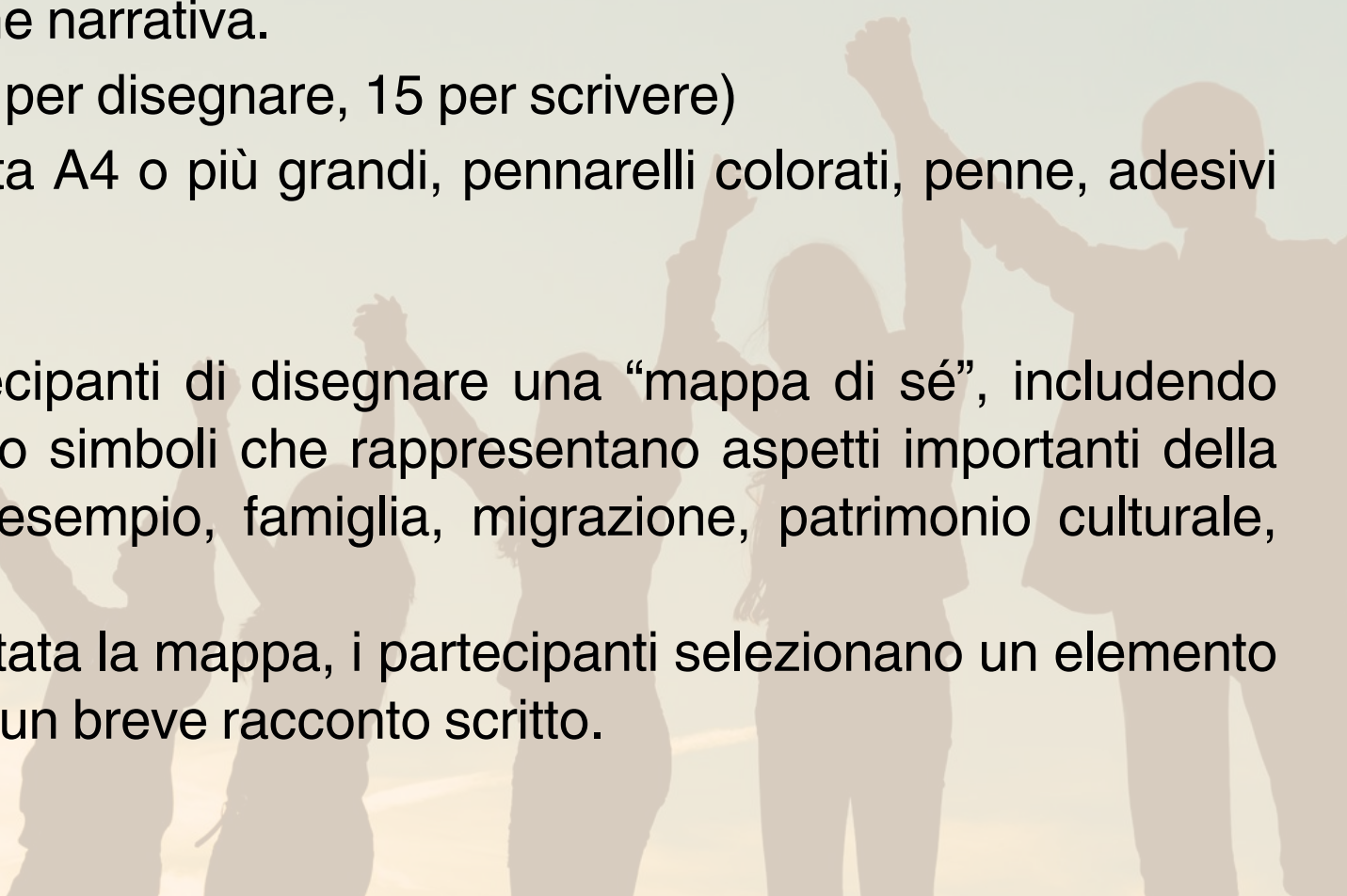
Obiettivo: Esercitarsi a strutturare una breve storia personale che enfatizzi la resilienza e la forza.

- **Durata:** 20-25 minuti (10 per la scrittura, 10-15 per la condivisione facoltativa)
- **Materiali:** Carta, penne/matite
- **Istruzioni:**
 1. Dai ai partecipanti il seguente spunto: “Raccontami di una volta in cui ti sei sentito forte”.
 2. Chiedete loro di scrivere 5-10 frasi con un inizio chiaro (contesto), una parte centrale (sfida) e una fine (risoluzione o riflessione).
 3. Invitate alcuni volontari a condividere le loro storie ad alta voce.

4.3 MAPPATURA DELL'IDENTITÀ

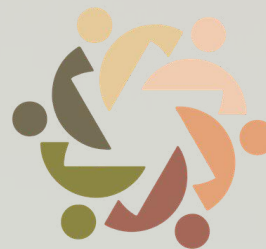
Obiettivo: Esplorare l'identità personale attraverso la mappatura visiva e trasformarla in espressione narrativa.

- **Durata:** 30 minuti (15 per disegnare, 15 per scrivere)
- **Materiali:** fogli di carta A4 o più grandi, pennarelli colorati, penne, adesivi (facoltativi)
- **Istruzioni:**
 - a. Chiedere ai partecipanti di disegnare una “mappa di sé”, includendo parole, immagini o simboli che rappresentano aspetti importanti della loro identità (ad esempio, famiglia, migrazione, patrimonio culturale, talenti, valori).
 - b. Una volta completata la mappa, i partecipanti selezionano un elemento e lo sviluppano in un breve racconto scritto.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4.4 CERCHIO NARRATIVO

Obiettivo: Costruire empatia, fiducia e solidarietà attraverso la condivisione di gruppo e l'ascolto attivo.

- **Durata:** 40 minuti (a seconda delle dimensioni del gruppo)
- **Materiali:** Sedie disposte in cerchio
- **Istruzioni:**
 - a. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (4-6 persone).
 - b. Ogni persona condivide una storia tratta dagli esercizi precedenti.
 - c. Gli ascoltatori rispondono con affermazioni riflessive come: “Ciò che mi è rimasto impresso della tua storia è stato...” o “La tua storia mi ha fatto riflettere su...”.
 - d. Assicurarsi che tutti abbiano lo stesso tempo di parola e che l'ascolto sia rispettoso.

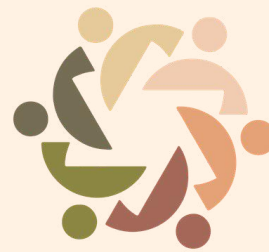
4.5 COSTRUZIONE COLLETTIVA DELLA NARRAZIONE

Obiettivo: Evidenziare il potere collaborativo dello storytelling e creare una narrazione condivisa sulla resilienza..

- **Durata:** 20-25 minuti.
- **Materiali:** Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca, pennarelli.
- **Istruzioni:**
 1. Chiedi a ciascun partecipante di contribuire con una frase, basandosi su quella precedente.
 2. Il facilitatore registra le frasi per formare una storia collettiva completa.
 3. Leggi la storia ad alta voce alla fine come “celebrazione” di gruppo.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

BUONE PRATICHE

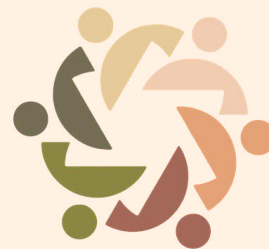
Per implementare efficacemente gli esercizi di storytelling è necessario prestare particolare attenzione alla creazione di un ambiente sicuro e favorevole. All'inizio, i facilitatori dovrebbero stabilire regole di base chiare, sottolineando la riservatezza, l'ascolto rispettoso, la partecipazione volontaria e un'atmosfera non giudicante. Ciò garantisce che i partecipanti si sentano emotivamente sicuri e fiduciosi nel condividere le loro esperienze personali. I facilitatori dovrebbero rimanere attenti alle reazioni emotive dei partecipanti, offrendo sostegno o pause se emergono argomenti delicati. È inoltre essenziale adattare le attività al livello di alfabetizzazione e linguistico dei partecipanti. Fornire diverse modalità di espressione, come la scrittura, il disegno, la narrazione verbale o le registrazioni audio, consente a tutti i partecipanti di impegnarsi in modo significativo, indipendentemente dalla loro competenza linguistica. Supporti visivi, suggerimenti ed esempi concreti aiutano a strutturare gli esercizi di storytelling e garantiscono che i partecipanti si sentano sostenuti durante tutto il processo.

Un altro aspetto fondamentale è il supporto graduale. Le attività dovrebbero passare da esercizi di rompighiaccio a basso rischio a esercizi di narrazione più personali e approfonditi. Istruzioni chiare, limiti di tempo strutturati ed esempi aiutano i partecipanti a comprendere le aspettative e ad acquisire gradualmente fiducia. Inoltre, l'uso di suggerimenti culturalmente rilevanti collega gli esercizi alle esperienze di vita dei partecipanti, includendo temi quali migrazione, resilienza, identità, appartenenza ed empowerment.

Infine, i workshop di narrazione traggono beneficio dalla riflessione e dall'apprendimento tra pari. Dopo ogni attività, i partecipanti dovrebbero avere il tempo di discutere e riflettere sulle loro narrazioni e su quelle degli altri. Il feedback tra pari dovrebbe essere strutturato intorno al riconoscimento e all'empatia piuttosto che alla critica, rafforzando il senso di comunità e di apprendimento condiviso. Quando raccolgono o documentano le storie, i facilitatori devono ottenere il consenso dei partecipanti, assicurandosi che le narrazioni siano utilizzate solo a fini di riflessione, formazione o advocacy, nel pieno rispetto della privacy dei partecipanti.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

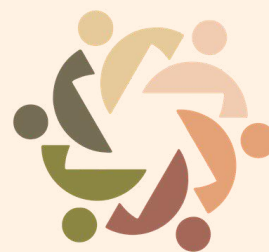
VALUTAZIONE E VALUTAZIONE METODI DI VALUTAZIONE

La valutazione nel modulo di storytelling ha molteplici scopi: consente ai partecipanti di riconoscere la propria crescita, fornisce ai facilitatori informazioni approfondite sul coinvolgimento e lo sviluppo delle competenze e garantisce il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento del modulo. Uno dei metodi principali è costituito dai compiti scritti, in cui i partecipanti sono invitati a produrre brevi racconti personali. Questi racconti dovrebbero concentrarsi su temi sociali rilevanti per le loro esperienze, come la migrazione, la resilienza, l'identità o le sfide della comunità. I valutatori possono esaminare i contributi dal punto di vista della struttura narrativa, della coerenza, dell'espressione delle emozioni e dell'integrazione degli elementi tematici, assicurandosi che i partecipanti mettano in pratica sia le tecniche di narrazione che la riflessione su argomenti significativi.

Oltre al lavoro scritto, l'autovalutazione incoraggia i partecipanti a riflettere criticamente sui propri progressi e sul proprio empowerment. I facilitatori possono fornire domande guidate come: “Quanto mi sento sicuro nel raccontare la mia storia?” e “Posso collegare il mio scritto a una causa sociale significativa?” Queste domande aiutano i partecipanti a valutare la loro capacità di narrare le proprie esperienze con autenticità, collegare le storie personali a questioni sociali più ampie e riconoscere la crescita personale raggiunta attraverso la narrazione.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

VALUTAZIONE E VALUTAZIONE METODI DI VALUTAZIONE

Il feedback tra pari è un altro strumento di valutazione fondamentale, specialmente durante i circoli di narrazione. I partecipanti offrono risposte riflessive che mettono in evidenza ciò che li ha colpiti nelle storie degli altri, favorendo l'empatia, la solidarietà e l'interazione costruttiva. Il feedback è strutturato in modo da concentrarsi sul riconoscimento e sull'apprendimento condiviso piuttosto che sulla critica, creando un ambiente favorevole che rafforza la comunità e la fiducia.

Infine, i facilitatori utilizzano una valutazione basata sull'osservazione per monitorare il coinvolgimento, la partecipazione e lo sviluppo delle competenze. Gli indicatori chiave includono la capacità dei partecipanti di strutturare narrazioni coerenti, esprimere emozioni in modo efficace e interagire positivamente con i colleghi. Metriche di valutazione opzionali, come il numero di storie prodotte, i livelli di fiducia auto-dichiarati e le riflessioni qualitative sulla coesione e la solidarietà del gruppo, forniscono ulteriori informazioni sull'impatto del modulo. Combinando contributi scritti, auto-riflessione, feedback dei pari e osservazione dei facilitatori, il modulo assicura che i partecipanti non solo sviluppino capacità di narrazione, ma sperimentino anche l'empowerment personale, una maggiore consapevolezza di sé e un rafforzato senso di identità e comunità.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

CONCLUSIONE SINTESI DEI PUNTI CHIAVE

Lo storytelling è uno strumento potente per sensibilizzare, promuovere la comprensione e sostenere il cambiamento sociale. Attraverso la narrazione, i partecipanti possono esprimere le loro esperienze personali in modo che risuonino con gli altri, promuovendo l'empatia e la connessione. L'autenticità e la riflessione sono fondamentali per rendere le storie efficaci, consentendo ai lettori e agli ascoltatori di entrare in profonda sintonia con il punto di vista del narratore. In particolare, le voci delle donne migranti sono essenziali; condividere queste narrazioni garantisce che le loro esperienze, sfide e conquiste siano riconosciute e valorizzate sia all'interno delle comunità locali che in quelle più ampie. Collegando le storie personali a temi socialmente rilevanti, i partecipanti possono stimolare conversazioni, ispirare azioni e contribuire a una società più inclusiva e comprensiva.

CONCLUSIONI

Ricorda che ogni storia che condividi è preziosa e ha il potenziale di ispirare, educare e creare cambiamento. La tua voce è importante, non solo per la tua crescita personale, ma anche per la comunità in generale, poiché favorisce la comprensione, l'empatia e la connessione. Continua a scrivere, a parlare e a esprimere le tue esperienze con sicurezza, sapendo che le tue narrazioni contribuiscono a costruire una società più inclusiva e solidale. Abbraccia il potere delle tue parole e non sottovalutare mai l'impatto che una singola storia può avere.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

FONTI E MATERIALI

Lectture consigliate:

- The Storytelling Animal – Jonathan Gottschall (narrazione e scienze cognitive)
- Narrative Means to Therapeutic Ends – Michael White & David Epston (tecniche di terapia narrativa)
- Letteratura femminista sulla narrazione, l'empowerment e le voci emarginate

Materiali pratici:

- Piani di lezione con istruzioni dettagliate per gli esercizi
- Suggerimenti di scrittura culturalmente rilevanti e domande di riflessione
- Manuali che guidano la struttura narrativa, lo sviluppo dei personaggi e l'esplorazione tematica
- Supporti visivi: mappe identitarie, strumenti di mappatura mentale, modelli per il flusso narrativo

Risorse multimediali e di ispirazione:

- Brevi video o estratti da libri che illustrano tecniche di narrazione.
- Registrazioni audio di storie personali per ispirare e modellare lo stile narrativo.
- Guide multimediali interattive per la scrittura narrativa e creativa.

Strumenti di valutazione e interazione tra pari:

- Modelli per l'invio di racconti brevi.
- Moduli guidati di auto-riflessione per valutare la crescita personale.
- Schede di feedback tra pari con suggerimenti strutturati per una riflessione costruttiva.

Risorse digitali:

- Piattaforme online per condividere e mettere in pratica le storie.
- Forum della comunità per il supporto e la discussione tra pari.
- Tutorial interattivo di narrazione e scrittura.



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH

MODULO 2: TECNICHE PER UNO STORYTELLING COINVOLGENTE

IL POTERE DELLO STORYTELLING: STORIE DI FORZA E
IL RUOLO DELLO STORYTELLING NELL'EMPOWERMENT
PERSONALE E COMUNITARIO





Co-funded by
the European Union

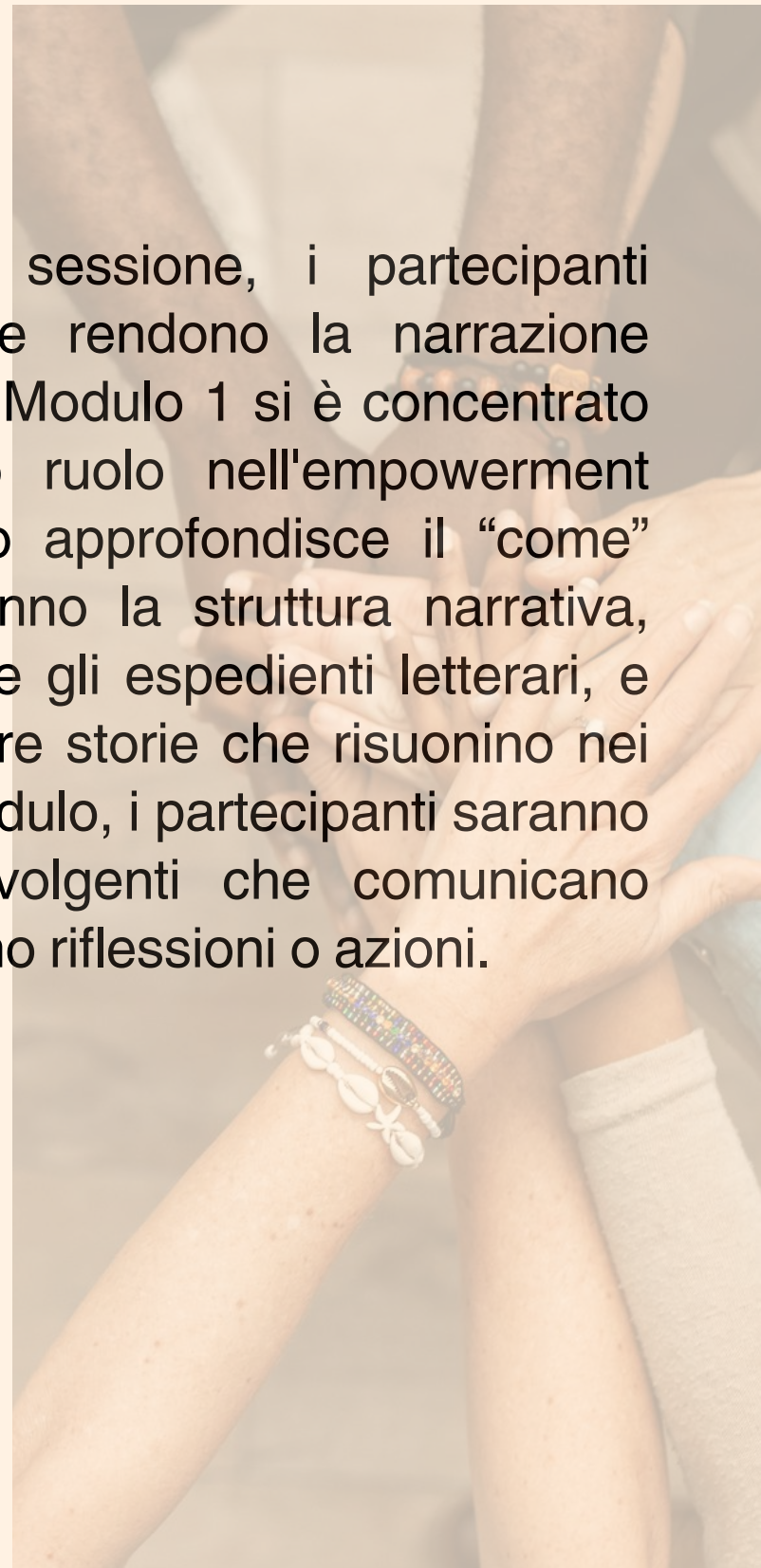


STORIES
OF STRENGTH

INTRODUCTION

MODULE OVERVIEW:

Benvenuti al Modulo 2. In questa sessione, i partecipanti esploreranno le tecniche essenziali che rendono la narrazione avvincente e di grande impatto. Mentre il Modulo 1 si è concentrato sul potere della narrazione e sul suo ruolo nell'empowerment personale e comunitario, questo modulo approfondisce il “come” della narrazione. I partecipanti impareranno la struttura narrativa, l'appeal emotivo, la voce, la prospettiva e gli espedienti letterari, e come applicare queste tecniche per creare storie che risuonino nei lettori o negli ascoltatori. Al termine del modulo, i partecipanti saranno in grado di progettare narrazioni coinvolgenti che comunicano esperienze, trasmettono emozioni e ispirano riflessioni o azioni.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Applicare le strutture narrative fondamentali alle storie personali o sociali.
- Utilizzare elementi emotivi e sensoriali per coinvolgere il pubblico.
- Sperimentare con voce, prospettiva e tono per migliorare l'autenticità.
- Incorporare espedienti letterari come simbolismo, metafora e ritmo per trasmettere significato.
- Creare storie che non siano solo informative, ma anche emotivamente coinvolgenti e socialmente influenti.





Co-funded by
the European Union



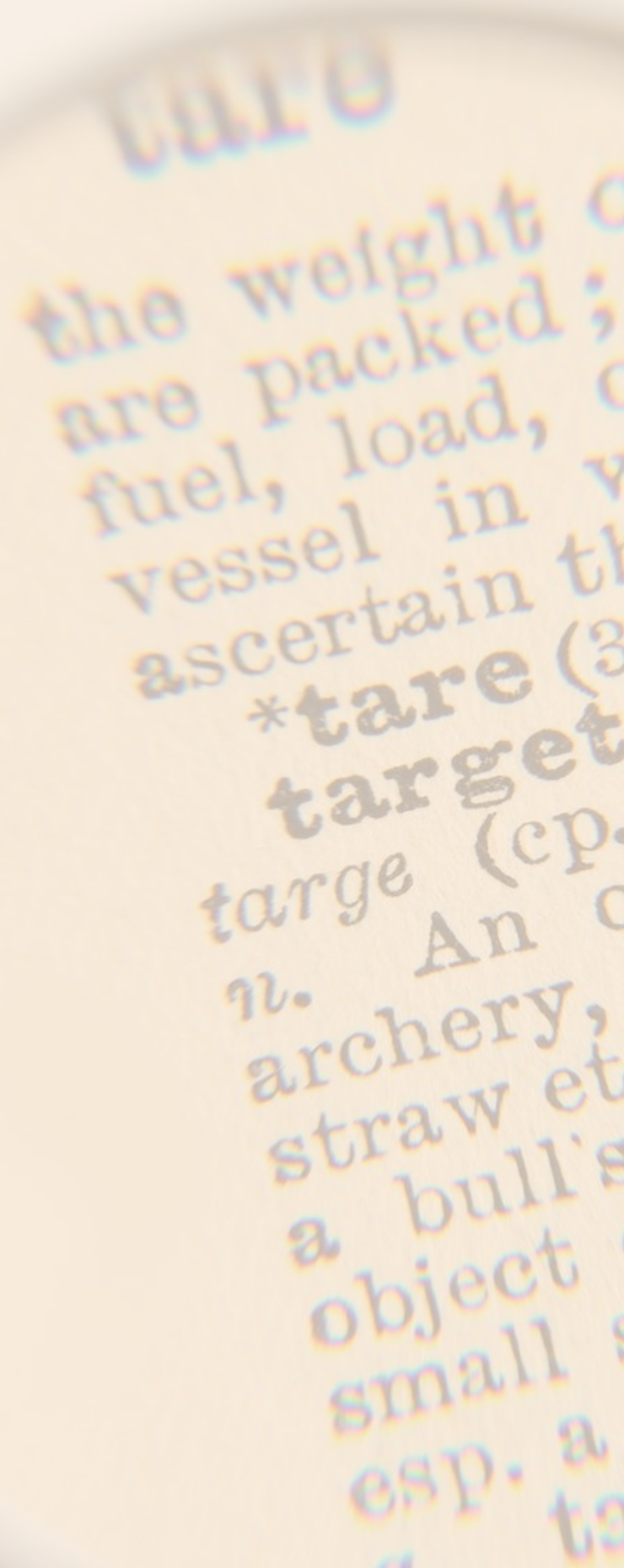
STORIES
OF STRENGTH

DESTINATARI

Questo modulo è pensato per le donne migranti, che sono al centro del Programma di formazione in scrittura creativa. Esse trarranno beneficio diretto dalle attività pratiche di questo modulo, dagli approcci sensibili alle differenze culturali e dall'ambiente di apprendimento favorevole.

PREREQUISITI

I partecipanti devono aver completato il Modulo 1 o avere una conoscenza di base del potere della narrazione e dei concetti di identità, empowerment e narrazioni sociali. È utile, ma non obbligatoria, una precedente esperienza di scrittura creativa.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

ARGOMENTI

- **Struttura e fluidità**

Ogni storia avvincente ha un inizio, una parte centrale e una fine. La struttura garantisce chiarezza e aiuta il pubblico a seguire il percorso narrativo. Una storia ben strutturata introduce il contesto, crea tensione o conflitto e si risolve con un significato.

- **Appello emotivo**

Le storie risuonano maggiormente quando suscitano emozioni. Che si tratti di gioia, tristezza, speranza o empatia, il legame emotivo assicura che il pubblico non solo ascolti la storia, ma la senta anche.

- **Autenticità e voce**

L'impatto di una storia dipende dall'autenticità della sua voce. La verità personale, l'onestà e la vulnerabilità creano fiducia e invitano il pubblico a connettersi con il narratore a un livello più profondo.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

ARGOMENTI

- Personaggi e prospettiva

I personaggi danno vita alle storie. Concentrandosi sui protagonisti, sulle loro sfide e sulla loro crescita, le storie diventano coinvolgenti e memorabili. La prospettiva (prima persona, terza persona, voce collettiva) modella il modo in cui le esperienze vengono condivise e comprese.

- Simbolismo e metafora

Strumenti narrativi come simboli e metafore aggiungono profondità e significato, consentendo agli autori di comunicare idee complesse in modo semplice e coinvolgente.

- Rilevanza e scopo

Le storie avvincenti sono ancorate a uno scopo. Che si tratti di promuovere il cambiamento, sensibilizzare l'opinione pubblica o costruire solidarietà, una narrazione efficace collega le esperienze personali a questioni sociali più ampie.

- Coinvolgimento e identificazione

Le storie devono riflettere temi, difficoltà o emozioni che il pubblico riconosce. L'identificazione garantisce che la storia non solo venga ascoltata, ma anche ricordata e messa in pratica.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

KEY COMPETENCES

- **Strutturazione narrativa** – Capacità di organizzare le storie in un inizio, una parte centrale e una fine chiari che catturino e mantengano l'attenzione del pubblico.
- **Alfabetizzazione emotiva** – Abilità nell'identificare, esprimere ed evocare emozioni per creare storie autentiche e di forte impatto.
- **Espressione creativa** – Utilizzo di metafore, simboli e linguaggio descrittivo per trasmettere un significato più profondo e migliorare la narrazione.
- **Voce e autenticità** – Fiducia nello sviluppo di una voce personale che rifletta la verità, i valori e le esperienze vissute.
- **Consapevolezza del pubblico** – Capire come adattare il tono, lo stile e il focus narrativo a seconda del pubblico di destinazione.
- **Sostegno attraverso le storie** – Collegare le narrazioni personali a questioni sociali più ampie per promuovere la consapevolezza e ispirare l'azione collettiva.
- **Pratica riflessiva** – Sviluppare la consapevolezza di sé attraverso la narrazione, riconoscendo la crescita personale, la resilienza e la formazione dell'identità.
- **Narrazione collaborativa** – Impegnarsi in processi di condivisione tra pari e feedback che rafforzano la comunità e la solidarietà.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

ANALISI DEI CONTENUTI

PANORAMICA: CONCETTI CHIAVE

- Lo storytelling come veicolo di cambiamento sociale
- La difesa dei diritti attraverso le narrazioni personali
- L'empowerment narrativo delle comunità emarginate

TECNICHE DI SCRITTURA

- Costruire una narrazione attorno a un tema sociale
- Scrivere con empatia e determinazione
- Tecniche per ispirare all'azione attraverso lo storytelling

AREE TEMATICHE DA ESPLORARE

- Giustizia sociale
- Inclusione e integrazione
- Discriminazione e stereotipi
- Resilienza della comunità

STRUTTURA

Sezione	Argomento	Definizione
1	<i>TECNICHE FONDAMENTALI DI NARRAZIONE</i>	<i>Comprendere tecniche chiave quali la struttura narrativa, l'appeal emotivo, il ritmo e lo sviluppo dei personaggi per rendere le storie avvincenti e coinvolgenti.</i>
2	<i>STRUMENTI NARRATIVI E STRUMENTI LETTERARI</i>	<i>Esplorare l'uso del simbolismo, della metafora, delle immagini e della prospettiva per arricchire la narrazione e comunicare emozioni complesse o questioni sociali.</i>
3	<i>CREARE NARRAZIONI SOCIALI DI GRANDE IMPATTO</i>	<i>Applicare tecniche per costruire storie su temi sociali (giustizia, inclusione, resilienza) che ispirino empatia, sfidino gli stereotipi e mobilitino all'azione.</i>
4	<i>APPLICAZIONE PRATICA ATTRAVERSO ESERCIZI</i>	<i>Impegnarsi in attività di scrittura guidata, feedback tra pari e narrazione che rafforzano le capacità comunicative, creative e di advocacy.</i>



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

STRUTTURA

IMPORTANZA E RILEVANZA

Le tecniche per raccontare storie coinvolgenti sono fondamentali perché trasformano semplici narrazioni in potenti veicoli di connessione, empatia e azione. Una storia ben costruita non si limita a condividere informazioni, ma cattura l'attenzione, suscita emozioni e rende i messaggi memorabili.

Padroneggiando strumenti quali la struttura, l'appeal emotivo e i dispositivi narrativi, i partecipanti possono comunicare le loro esperienze in modi che risuonano profondamente nel pubblico, assicurandosi che le loro voci non solo siano ascoltate, ma anche comprese e ricordate. Ciò è particolarmente importante nel contesto dell'advocacy, dove le storie possono sfidare gli stereotipi, umanizzare i gruppi emarginati e ispirare il cambiamento sociale.

Per le donne migranti e altre comunità sottorappresentate, l'apprendimento di queste tecniche di narrazione offre loro la possibilità di decidere come raccontare e far percepire le loro storie. Anziché essere ridotte a numeri, statistiche o narrazioni definite dall'esterno, le partecipanti possono plasmare il proprio percorso con dignità e autenticità. L'uso di strumenti letterari come la metafora o l'immaginario permette loro di inquadrare esperienze difficili in modi accessibili e potenti, mentre la struttura narrativa garantisce chiarezza e impatto. Queste competenze non solo favoriscono la crescita personale, ma rafforzano anche gli sforzi di advocacy, creando storie che spingono il pubblico dall'empatia all'azione.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

STRUTTURA

IMPORTANZA E RILEVANZA

A un livello più ampio, una narrazione coinvolgente contribuisce al dialogo culturale, alla consapevolezza sociale e alla resilienza collettiva. Nei workshop e negli spazi comunitari, la pratica di queste tecniche favorisce la solidarietà e il riconoscimento reciproco, poiché i partecipanti vedono le loro storie individuali riflesse nelle difficoltà e nei trionfi condivisi. Questo processo di narrazione collettiva alimenta il senso di appartenenza e allo stesso tempo fornisce ai partecipanti competenze comunicative trasferibili all'istruzione, alla vita professionale e all'impegno civico. In definitiva, le tecniche di narrazione coinvolgente consentono alle persone di trasformare le esperienze personali in strumenti di trasformazione sia per l'espressione di sé che per l'impatto sociale.


CONCETTI DI BASE E TERMINOLOGIA

Terminologia	Definizione
Struttura narrativa	<i>L'arte di creare narrazioni coinvolgenti e significative</i>
Appello emotivo	<i>Sostenere una causa o influenzare il cambiamento sociale attraverso la comunicazione</i>
Sviluppo dei personaggi	<i>Dimostrare la capacità di superare le sfide, adattarsi e crescere, spesso evidenziata nei racconti sulla forza.</i>
Simbolismo e metafora	<i>Strumenti letterari utilizzati per rappresentare emozioni complesse, esperienze o questioni sociali in modo comprensibile e di forte impatto.</i>



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH



**MODULO 2:
CONTENUTI, ATTIVITÀ E
ISPIRAZIONE**



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

1. TECNICHE FONDAMENTALI DI NARRAZIONE

Lo storytelling si basa su tecniche fondamentali che danno forma e scopo alle narrazioni. Alla sua base c'è la struttura narrativa, ovvero il modo in cui gli eventi sono organizzati per creare significato. Gli schemi più comuni – il modello in tre atti, la piramide di Freytag o il viaggio dell'eroe – dimostrano come le storie passino dall'introduzione al conflitto e infine alla risoluzione. Queste strutture non sono solo convenzioni letterarie, ma riflettono il modo in cui gli esseri umani interpretano naturalmente gli eventi. Quando viene applicata allo storytelling sociale, la struttura garantisce che il pubblico possa seguire questioni complesse in modo logico ed emotivamente coinvolgente. Una storia sulla migrazione, ad esempio, può iniziare con la vita ordinaria di un personaggio, passare al turbamento causato dallo sfollamento e terminare con l'adattamento o la lotta continua. Questo arco narrativo non solo mantiene viva l'attenzione, ma rispecchia anche le esperienze umane reali di sfida e resilienza.

Un'altra tecnica fondamentale è il ritmo, ovvero l'andamento della storia. Un ritmo efficace comporta un equilibrio tra momenti di intensità e pause che consentono la riflessione. Una storia che procede troppo rapidamente può sopraffare o confondere l'ascoltatore, mentre una che si protrae troppo a lungo rischia di perdere slancio. Nelle narrazioni sociali, il ritmo è fondamentale per gestire contenuti emotivamente pesanti. Ad esempio, una storia che descrive il lungo viaggio di un rifugiato potrebbe alternare episodi di pericolo dal ritmo serrato a riflessioni più lente sulla perdita personale. Questo ritmo mantiene il pubblico coinvolto, fornendo allo stesso tempo lo spazio emotivo necessario per elaborare realtà difficili.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

1. TECNICHE FONDAMENTALI DI NARRAZIONE

Lo sviluppo dei personaggi è alla base delle storie avvincenti. Il pubblico si identifica più con le persone che con questioni astratte, ed è per questo che un personaggio ben sviluppato può umanizzare argomenti come la discriminazione, la povertà o la migrazione. Un personaggio che cresce – passando dalla paura al coraggio, dall'esclusione all'appartenenza – offre al pubblico un percorso con cui identificarsi. Anche quando le storie sono basate su esperienze reali, gli autori possono mettere in evidenza elementi di trasformazione personale che risuonano universalmente. Ad esempio, descrivere la perseveranza di una giovane migrante nell'apprendimento di una nuova lingua non solo mette in evidenza la sua resilienza, ma rende anche più comprensibili i dibattiti più ampi sull'integrazione.

Infine, l'appeal emotivo intreccia tutte queste tecniche. Le neuroscienze dimostrano che le persone sono più propense a ricordare e ad agire sulla base di storie che suscitano emozioni. Che si tratti di empatia, speranza, rabbia o gioia, le emozioni creano un ponte tra il narratore e il pubblico. Le cause sociali spesso coinvolgono dati e fatti, ma senza un contesto emotivo rischiano di essere ignorate. Incorporando l'emozione nelle narrazioni - attraverso descrizioni vivide, lotte riconoscibili o momenti di trionfo - le storie non solo informano, ma ispirano anche. Nell'advocacy, questa connessione emotiva può essere il fattore decisivo che trasforma gli ascoltatori passivi in sostenitori attivi del cambiamento.



Co-funded by
the European Union

2. STRUMENTI NARRATIVI E STRUMENTI LETTERARI

Oltre alle fondamenta della struttura e dei personaggi, gli storyteller si affidano a espedienti narrativi per conferire ricchezza e profondità alle loro storie. Il simbolismo e la metafora sono particolarmente efficaci nella narrazione sociale. Rappresentando concetti più ampi attraverso immagini semplici, consentono al pubblico di comprendere intuitivamente realtà complesse. Ad esempio, descrivere la migrazione come “attraversare un ponte tra due mondi” cattura sia la separazione che la connessione in un'unica metafora. Allo stesso modo, la resilienza potrebbe essere descritta come “una fiamma che rifiuta di spegnersi”, un'immagine che trasmette contemporaneamente forza, perseveranza e vulnerabilità. Questi espedienti consentono agli storyteller di comprimere strati di significato in espressioni concise che rimangono impresse nella mente dell'ascoltatore.

Le immagini forniscono dettagli sensoriali che rendono le storie vivide e memorabili. Anziché limitarsi a dire “aveva paura”, un narratore potrebbe descrivere “le sue mani tremanti mentre l'autobus entrava nel posto di blocco”. Tali immagini attivano i sensi e le emozioni del pubblico, rendendo tangibili realtà astratte o lontane. La narrazione sociale trae grande beneficio da questa tecnica perché permette agli ascoltatori non solo di sentire parlare di ingiustizia o resilienza, ma di provare la sensazione di viverle in prima persona. Questo coinvolgimento sensoriale aumenta l'empatia, poiché il pubblico viene trascinato nell'esperienza vissuta dagli altri.



Co-funded by
the European Union

2. STRUMENTI NARRATIVI E STRUMENTI LETTERARI

Anche la prospettiva e il tono di voce influenzano il modo in cui le storie vengono recepite. Una prospettiva in prima persona conferisce autenticità e intimità, rendendo le voci emarginate dirette e potenti. Una prospettiva in terza persona, invece, può collocare le esperienze personali in contesti sociali più ampi, aiutando il pubblico a vedere sia la dimensione individuale che quella sistemica di una questione. Il tono di voce - che sia urgente, riflessivo o speranzoso - guida ulteriormente la ricezione emotiva. Ad esempio, un tono speranzoso nelle storie di integrazione può ispirare ottimismo, mentre un tono urgente nei racconti di discriminazione può provocare un'azione. La scelta della giusta prospettiva e del giusto tono è quindi una decisione strategica che influenza sia la comprensione che la risposta.

Altri espedienti, come la ripetizione, il contrasto e la giustapposizione, possono rafforzare i messaggi ed evidenziare le disuguaglianze. La ripetizione enfatizza le idee chiave, rendendole più memorabili. Il contrasto attira l'attenzione sulle disparità: ad esempio, descrivere la gioia di un bambino a scuola accanto alla lotta dei suoi genitori per il riconoscimento mette in evidenza sia la resilienza che la disuguaglianza. La giustapposizione di eventi ordinari e straordinari può anche sfidare gli stereotipi, mostrando, ad esempio, come le famiglie di migranti affrontino contemporaneamente la routine quotidiana e sfide straordinarie. Questi strumenti letterari trasformano le storie da semplici resoconti di eventi in narrazioni stratificate e di grande impatto che coinvolgono il pubblico intellettualmente ed emotivamente.



Co-funded by
the European Union



3. CREARE NARRAZIONI SOCIALI DI GRANDE IMPATTO

STORIES
OF STRENGTH

Creare narrazioni sociali richiede più che semplici capacità narrative; richiede determinazione e responsabilità. Il narratore deve selezionare con cura temi che abbiano risonanza sia a livello personale che sociale, come la giustizia, l'inclusione o la resilienza. La scelta di un tema implica porsi alcune domande: Quali sono le questioni che richiedono attenzione? Quali storie devono essere amplificate? Quali cambiamenti speriamo di ispirare? Ad esempio, una narrazione incentrata sull'inclusione potrebbe mettere in evidenza il primo giorno di scuola di uno studente migrante, utilizzando quel momento personale per commentare questioni più ampie quali l'integrazione, la politica educativa e il sostegno della comunità. Basando le grandi questioni sulle esperienze individuali, i narratori creano narrazioni che risultano sia specifiche che universalmente rilevanti.

Una narrazione di grande impatto bilancia l'aspetto personale e quello sociale. Un'enfasi eccessiva sui dettagli personali rischia di isolare la storia da questioni più ampie, mentre concentrarsi troppo su un'analisi sociale astratta rischia di perdere il legame emotivo. Una storia equilibrata mostra come le vite individuali siano plasmate dalle strutture sociali: come la discriminazione influisca sulle opportunità di lavoro o come le reti comunitarie favoriscano la resilienza. Questa combinazione di micro (esperienza personale) e macro (contesto strutturale) permette al pubblico sia di entrare in empatia con gli individui sia di comprendere le ingiustizie sistemiche. Incoraggia non solo la compassione, ma anche la riflessione sulla necessità di un cambiamento strutturale.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

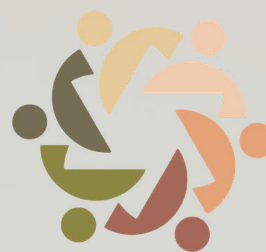
3. CREARE NARRAZIONI SOCIALI DI IMPATTO

La responsabilità etica è fondamentale nella narrazione sociale. La condivisione di esperienze, in particolare quelle che riguardano traumi o emarginazione, deve avvenire con il consenso e il rispetto delle persone coinvolte. Chi racconta storie deve evitare di sensazionalizzare il dolore o rafforzare gli stereotipi. Ad esempio, sebbene possa essere allettante enfatizzare la condizione di vittima per suscitare compassione, così facendo si rischia di privare gli individui della loro autonomia e di rafforzare rappresentazioni unidimensionali. Lo storytelling etico mette in luce sia le difficoltà che i punti di forza, descrivendo gli individui come persone complesse e capaci piuttosto che come oggetti passivi di pietà. In questo modo, le storie non solo sensibilizzano l'opinione pubblica, ma affermano anche la dignità e danno forza alle comunità rappresentate.

Infine, le narrazioni di grande impatto mirano a mobilitare l'azione. Una storia ben costruita può stimolare il dibattito, influenzare l'opinione pubblica e persino plasmare i dibattiti politici. I movimenti sociali nel corso della storia, dai diritti civili alla parità di genere, sono stati alimentati da storie che hanno reso visibili lotte invisibili. Invitando il pubblico a provare emozioni, riflettere e agire, la narrazione sociale colma il divario tra l'esperienza personale e la responsabilità collettiva. Trasforma la consapevolezza passiva in solidarietà e sostegno, creando un percorso dalla narrazione al cambiamento.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

La conoscenza teorica delle tecniche di narrazione acquista significato quando viene tradotta in pratica. Gli esercizi consentono ai partecipanti di interiorizzare i concetti, acquisire sicurezza e scoprire il proprio stile narrativo unico. Gli spunti di scrittura guidati sono particolarmente efficaci. Ad esempio, ai partecipanti potrebbe essere chiesto di “Descrivere un momento in cui si sono sentiti esclusi e come lo hanno superato”. Tali suggerimenti incoraggiano l'auto-riflessione mentre si applicano strutture narrative, sviluppo dei personaggi e appeal emotivo. Forniscono anche punti di accesso sicuri a temi potenzialmente delicati, rendendo più facile per i partecipanti collegare le esperienze personali a questioni sociali più ampie.

Le sessioni di feedback tra pari favoriscono l'apprendimento reciproco e la costruzione di una comunità. In questi circoli, i partecipanti condividono le loro storie e ricevono riflessioni costruttive sulla chiarezza, l'impatto emotivo e la rilevanza. Il feedback enfatizza l'ascolto tanto quanto il parlare, coltivando l'empatia e il rispetto. Ascoltare le prospettive degli altri amplia anche la consapevolezza delle diverse esperienze e degli stili narrativi, mostrando ai partecipanti che ci sono molti modi per raccontare una storia potente. Nel tempo, questo processo rafforza la fiducia non solo nella narrazione, ma anche nella difesa dei diritti e nella leadership.

Gli esercizi di narrazione orale approfondiscono ulteriormente questo aspetto concentrandosi sull'espressione, il tono e la presenza. Esercitarsi a raccontare storie ad alta voce aiuta i partecipanti a sperimentare il ritmo, l'enfasi e il linguaggio del corpo. Ad esempio, variare la velocità della narrazione nei momenti di tensione o usare le pause in modo strategico può aumentare l'impatto emotivo. Gli esercizi orali preparano anche i partecipanti a parlare in pubblico o a difendere una causa, situazioni in cui la capacità di comunicare storie in modo persuasivo è fondamentale. Inoltre, la narrazione digitale, che combina testo, immagini e suoni, introduce i partecipanti a formati multimediali in grado di amplificare il loro messaggio a un pubblico più ampio.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

4.1. ESERCIZI DI SCRITTURA GUIDATA

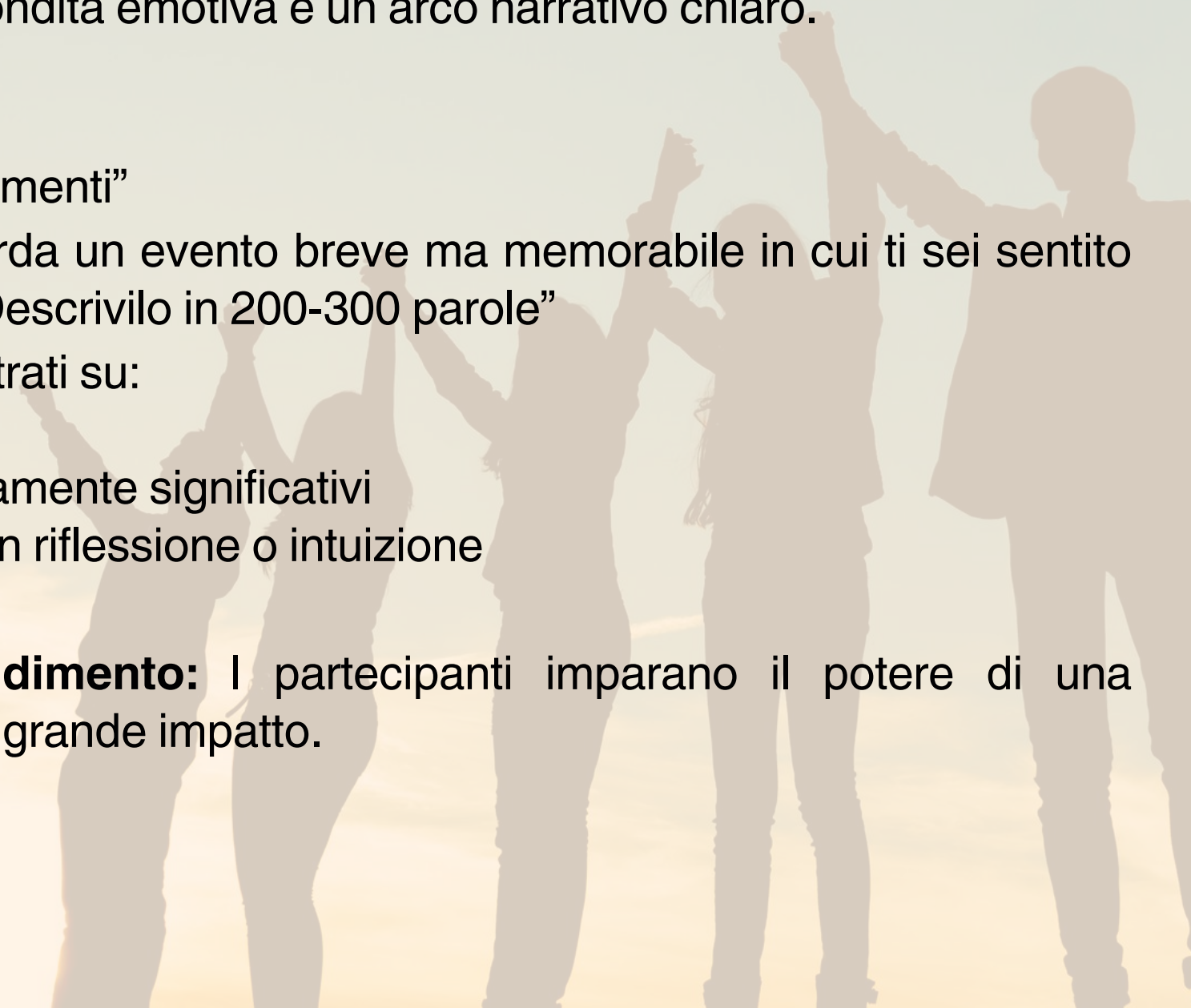
Esercizio 1: “Trasformare una sfida in un punto di forza”

- **Indicazione:** “Descrivi un momento in cui hai affrontato una sfida significativa. Quali emozioni hai provato e come l'hai superata?”
- **Istruzioni:** Scrivi un racconto di 1-2 pagine concentrandoti su:
 - Descrizione della scena
 - Identificazione dei personaggi (te stesso e gli altri)
 - Descrizione delle emozioni e delle azioni
- **Durata:** 30–40 minuti
- **Risultato dell'apprendimento:** I partecipanti si esercitano a strutturare una storia con profondità emotiva e un arco narrativo chiaro.

Esercizio 2: “Micro-momenti”

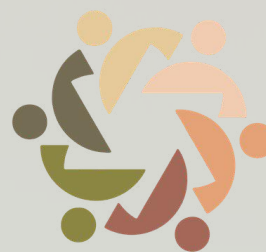
- **Indicazione:** “Ricorda un evento breve ma memorabile in cui ti sei sentito potente o incluso. Descrivilo in 200-300 parole”
- **Istruzioni:** Concentrati su:
 - Immagini forti
 - Dettagli emotivamente significativi
 - Conclusione con riflessione o intuizione
- **Durata:** 20 minuti

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti imparano il potere di una narrazione concisa e di grande impatto.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

4.1. ESERCIZI DI SCRITTURA GUIDATA

Esercizio 3: “Cambio di prospettiva”

- **Indicazione:** “Scrivi una storia dal punto di vista di una persona che ha influenzato positivamente o negativamente la tua vita”.
- **Istruzioni:** Usa la narrazione in prima persona dal punto di vista di quella persona. Includi pensieri, sentimenti e motivazioni.
- **Durata:** 30 minuti.
- **Risultato dell'apprendimento:** sviluppa empatia e comprensione di punti di vista diversi.

4.2. SESSIONI DI FEEDBACK TRA PARI

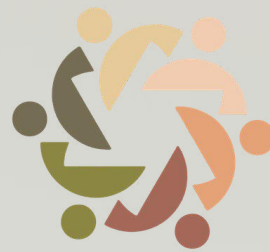
Goal: Encourage reflection, mutual learning, and empathy through constructive feedback.

Esercizio 1: “Cerchio delle storie”

- **Instructions:**
 - I partecipanti leggono ad alta voce le storie che hanno scritto (3-5 minuti ciascuno).
 - I compagni forniscono un feedback su:
 - Chiarezza della storia.
 - Impatto emotivo.
 - Forza del messaggio.
 - Ogni storia riceve 2-3 commenti costruttivi e 1 aspetto positivo da sottolineare.
- **Duration:** 45-60 minuti (a seconda delle dimensioni del gruppo).
- **Risultato dell'apprendimento:** Migliora le capacità di ascolto, la critica costruttiva e l'apprezzamento per i diversi stili di narrazione.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

4.2. SESSIONI DI FEEDBACK TRA PARI

Esercizio 2: “Mappa dell'empatia”

- **Istruzioni:**
 - Dopo aver ascoltato una storia, i partecipanti compilano una mappa dell'empatia:
 - Quali emozioni hai provato?
 - Quali aspetti ti sono sembrati familiari?
 - Cosa potrebbe essere espresso in modo più chiaro?
- **Durata:** 20–30 minuti
- **Risultato dell'apprendimento:** incoraggia i partecipanti ad analizzare le storie sia dal punto di vista emotivo che strutturale.

4.3. ESERCIZI DI NARRAZIONE ORALE

Obiettivo: sviluppare capacità di espressione, presenza scenica e sicurezza nella narrazione orale.

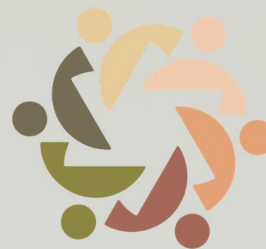
Esercizio 1: “Lettura espressiva”

- **Istruzioni:**
 - Scegliere un racconto breve (proprio o fornito)
 - Esercitarsi nella lettura ad alta voce, concentrandosi su:
 - Variazioni di tono
 - Pause strategiche
 - Gesti ed espressioni facciali
 - Eseguire in coppia o in piccoli gruppi
- **Durata:** 20–30 minuti

Risultato dell'apprendimento: migliora la narrazione espressiva e la presenza scenica.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

4.3. ESERCIZI DI NARRAZIONE ORALE

Esercizio 2: “Improvvisazione narrativa”

- **Istruzioni:**
 - In piccoli gruppi, un partecipante inizia una storia (2 frasi).
 - Gli altri aggiungono a turno delle battute, mantenendo il flusso narrativo.
 - Concentrarsi sull'ascolto, sulla reazione e sulla creatività.
- **Durata:** 30 minuti
- **Risultato dell'apprendimento:** Migliora la spontaneità, la collaborazione e le capacità narrative orali.

4.4. ESERCIZI DI NARRAZIONE DIGITALE

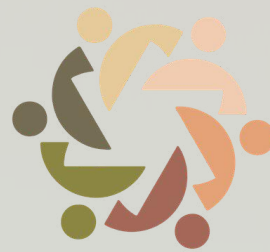
Obiettivo: introdurre la narrazione multimediale per ampliare la portata e l'impatto.

Esercizio 1: “Racconto fotografico”

- **Istruzioni:**
 - Selezionare 3-5 foto che rappresentano una storia o un'esperienza personale.
 - Aggiungere didascalie o brevi testi narrativi per ogni immagine
 - Facoltativo: aggiungere musica di sottofondo per enfatizzare l'emozione.
- **Durata:** 45–60 minuti
- **Risultato dell'apprendimento:** imparare la narrazione visiva, la scrittura concisa e l'inquadratura emotiva.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

4.4. ESERCIZI DI NARRAZIONE DIGITALE

Esercizio 2: “Diario audio”

- **Istruzioni:**

- Registra una storia personale di 2-3 minuti usando solo la tua voce.
- Sperimenta con il tono, il ritmo e l'enfasi per trasmettere emozioni.

- **Durata:** 30 minuti

Risultato dell'apprendimento: Sviluppare la modulazione della voce, la chiarezza e la sicurezza nella narrazione digitale.

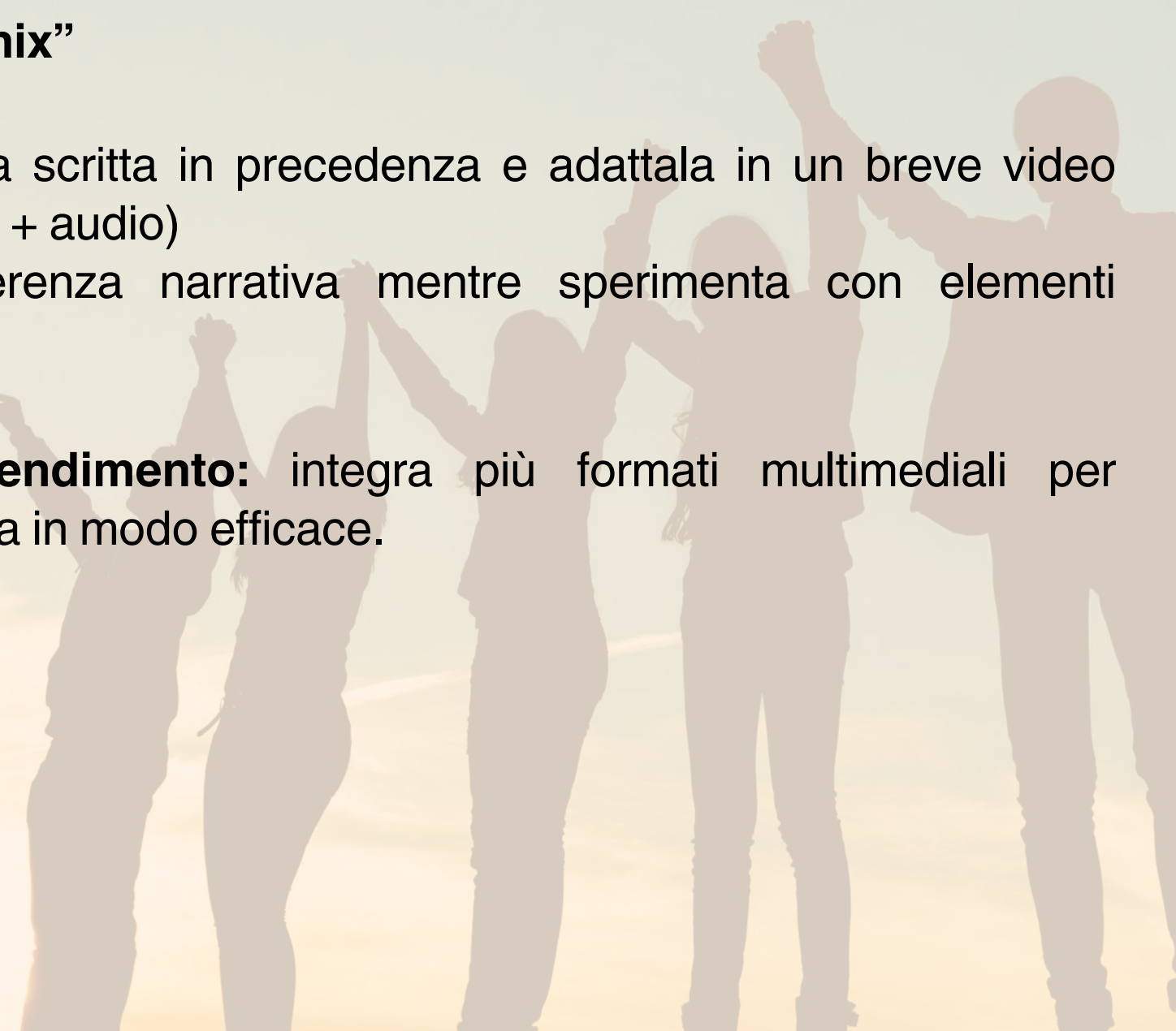
Esercizio 3: “Story Remix”

- **Istruzioni:**

- Prendi una storia scritta in precedenza e adattala in un breve video (immagini + testo + audio)
- Mantieni la coerenza narrativa mentre sperimenta con elementi multimediali

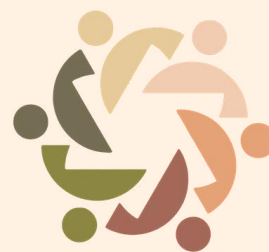
- **Durata:** 60–90 minuti

- **Risultato di apprendimento:** integra più formati multimediali per comunicare una storia in modo efficace.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

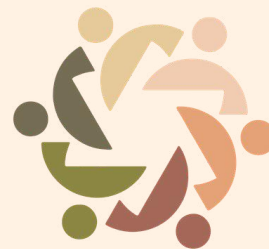
BUONE PRATICHE

Questi sono i principi generali che aiutano i partecipanti a creare e condividere storie significative e di grande impatto:

1. **Sii autentico:** racconta storie che riflettono sinceramente le tue esperienze, i tuoi valori e le tue emozioni. L'autenticità ha più risonanza della perfezione.
 2. **Mostra, non limitarti a raccontare:** usa un linguaggio descrittivo, esempi concreti e dettagli sensoriali per dare vita alla tua storia. Fai vivere il momento al tuo pubblico.
 3. **Concentratevi sulle emozioni:** le emozioni creano connessione. Evidenziate i sentimenti e le esperienze interiori, non solo le azioni o gli eventi.
 4. **Mantieni una struttura chiara:** le storie più avvincenti hanno un inizio, una parte centrale e una fine, con una sfida o un conflitto chiari e una risoluzione.
 5. **Conosci il tuo pubblico:** considera chi ascolterà o leggerà la tua storia e adatta il tono, i dettagli e l'approccio di conseguenza.
 6. **Usa la voce e la presenza:** nella narrazione orale, il ritmo, le pause e il linguaggio del corpo migliorano il coinvolgimento e la comprensione.
 7. **Sii conciso:** evita dettagli superflui; concentrati sugli elementi che promuovono il tuo messaggio o tema.
 8. **Ascolta e osserva** – Una buona narrazione nasce anche dall'osservazione delle storie degli altri, dal notare ciò che risuona e dall'imparare da stili diversi.
 9. **Rifletti sull'impatto** – Pensa al messaggio o alla lezione che la tua storia trasmette. Una storia è più forte quando collega l'esperienza personale a un tema sociale, culturale o emotivo più ampio.
 10. **Ripeti e rivedi** – Le storie forti spesso evolvono nel tempo. Sii aperto a rivedere, perfezionare e sperimentare diversi formati o metodi di presentazione.
- Rispetta i confini** – Quando condividi storie personali o delicate, mantieni la privacy tua e delle altre persone coinvolte.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

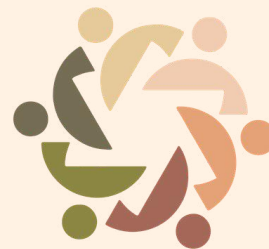
ANALISI E VALUTAZIONE METODI DI ANALISI

La valutazione nel modulo di storytelling ha molteplici scopi: consente ai partecipanti di riconoscere la propria crescita, fornisce ai facilitatori informazioni approfondite sul coinvolgimento e lo sviluppo delle competenze e garantisce il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento del modulo. Uno dei metodi principali è costituito dai compiti scritti, in cui i partecipanti sono invitati a produrre brevi racconti personali. Questi racconti dovrebbero concentrarsi su temi sociali rilevanti per le loro esperienze, come la migrazione, la resilienza, l'identità o le sfide della comunità. I valutatori possono esaminare i contributi dal punto di vista della struttura narrativa, della coerenza, dell'espressione delle emozioni e dell'integrazione degli elementi tematici, assicurandosi che i partecipanti mettano in pratica sia le tecniche di narrazione che la riflessione su argomenti significativi.

Oltre al lavoro scritto, l'autovalutazione incoraggia i partecipanti a riflettere criticamente sui propri progressi e sul proprio empowerment. I facilitatori possono fornire domande guidate come: “Quanto mi sento sicuro nel raccontare la mia storia?” e “Posso collegare il mio scritto a una causa sociale significativa?” Queste domande aiutano i partecipanti a valutare la loro capacità di narrare le proprie esperienze con autenticità, collegare le storie personali a questioni sociali più ampie e riconoscere la crescita personale raggiunta attraverso la narrazione.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

ANALISI E VALUTAZIONE

METODI DI ANALISI

Il feedback tra pari è un altro strumento di valutazione fondamentale, specialmente durante i circoli di narrazione. I partecipanti offrono risposte riflessive che mettono in evidenza ciò che li ha colpiti nelle storie degli altri, favorendo l'empatia, la solidarietà e l'interazione costruttiva. Il feedback è strutturato in modo da concentrarsi sul riconoscimento e sull'apprendimento condiviso piuttosto che sulla critica, creando un ambiente favorevole che rafforza la comunità e la fiducia.

Infine, i facilitatori utilizzano una valutazione basata sull'osservazione per monitorare il coinvolgimento, la partecipazione e lo sviluppo delle competenze. Gli indicatori chiave includono la capacità dei partecipanti di strutturare narrazioni coerenti, esprimere emozioni in modo efficace e interagire positivamente con i colleghi. Metriche di valutazione opzionali, come il numero di storie prodotte, i livelli di fiducia auto-dichiarati e le riflessioni qualitative sulla coesione e la solidarietà del gruppo, forniscono ulteriori informazioni sull'impatto del modulo. Combinando contributi scritti, auto-riflessione, feedback dei pari e osservazione dei facilitatori, il modulo garantisce che i partecipanti non solo sviluppino capacità di narrazione, ma sperimentino anche l'empowerment personale, una maggiore consapevolezza di sé e un rafforzato senso di identità e comunità.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

CONCLUSIONE SINTESI DEI PUNTI CHIAVE

Lo storytelling è uno strumento potente per sensibilizzare, promuovere la comprensione e sostenere il cambiamento sociale. Attraverso la narrazione, i partecipanti possono esprimere le loro esperienze personali in modo che risuonino con gli altri, promuovendo l'empatia e la connessione. L'autenticità e la riflessione sono fondamentali per rendere le storie efficaci, consentendo ai lettori e agli ascoltatori di entrare in profonda sintonia con il punto di vista del narratore. In particolare, le voci delle donne migranti sono essenziali; condividere queste narrazioni garantisce che le loro esperienze, sfide e conquiste siano riconosciute e valorizzate sia all'interno delle comunità locali che in quelle più ampie. Collegando le storie personali a temi socialmente rilevanti, i partecipanti possono stimolare conversazioni, ispirare azioni e contribuire a una società più inclusiva e comprensiva.

CONCLUSIONI

Ricorda che ogni storia che condividi è preziosa e ha il potenziale di ispirare, educare e creare cambiamento. La tua voce è importante, non solo per la tua crescita personale, ma anche per la comunità in generale, poiché favorisce la comprensione, l'empatia e la connessione. Continua a scrivere, a parlare e a esprimere le tue esperienze con sicurezza, sapendo che le tue narrazioni contribuiscono a costruire una società più inclusiva e solidale. Abbraccia il potere delle tue parole e non sottovalutare mai l'impatto che una singola storia può avere.



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH

MODULO 3: CREARE STORIE PERSONALI DI FORZA

IL POTERE DELLA NARRAZIONE: STORIE DI FORZA E IL RUOLO DELLA NARRAZIONE NELL'EMPOWERMENT PERSONALE E COMUNITARIO





Co-funded by
the European Union

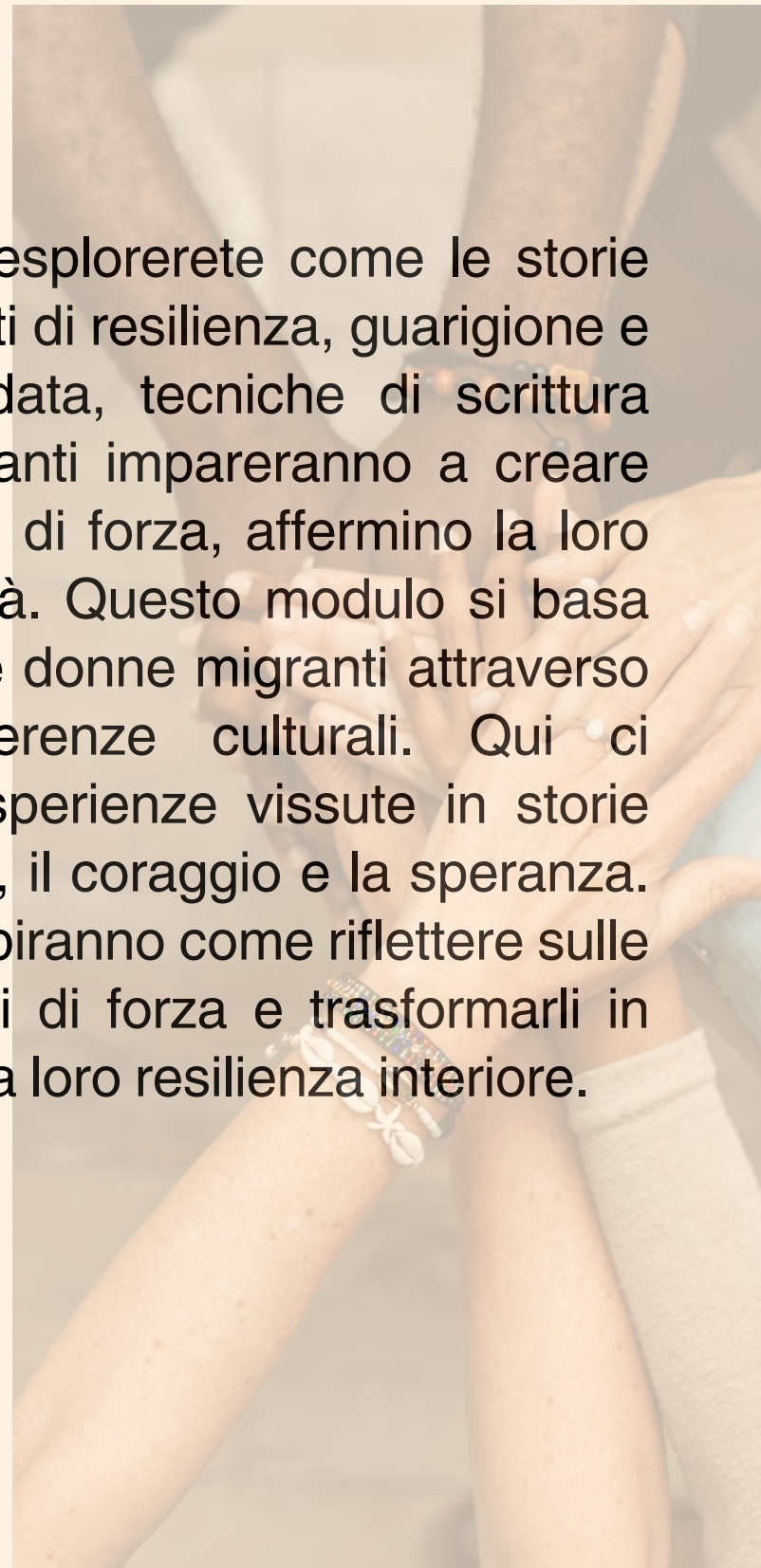


STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

PANORAMICA DEL MODULO:

Benvenuti al Modulo 3. In questo modulo esplorerete come le storie personali possano diventare potenti strumenti di resilienza, guarigione e connessione. Attraverso la riflessione guidata, tecniche di scrittura creativa ed esercizi di supporto, i partecipanti impareranno a creare narrazioni che mettano in risalto i loro punti di forza, affermino la loro identità e ispirino gli altri nella loro comunità. Questo modulo si basa sulla missione del progetto di emancipare le donne migranti attraverso la scrittura creativa sensibile alle differenze culturali. Qui ci concentriamo sulla trasformazione delle esperienze vissute in storie significative che celebrano la sopravvivenza, il coraggio e la speranza. Alla fine di questa sessione, i partecipanti capiranno come riflettere sulle esperienze personali, identificare i momenti di forza e trasformarli in narrazioni avvincenti che mettono in mostra la loro resilienza interiore.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

OBIETTIVI FORMATIVI

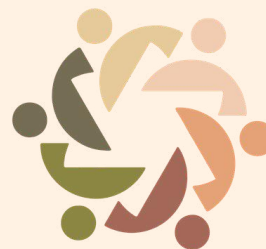
Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Identificare esperienze personali che riflettono forza, resilienza e crescita.
- Comprendere gli elementi di una narrazione personale forte (struttura, emozione, significato).
- Utilizzare tecniche di scrittura creativa per esprimere storie personali con chiarezza e autenticità.
- Riflettere su come la narrazione modella l'identità e rafforza i legami comunitari.
- Condividere storie con sicurezza in contesti di gruppo solidali.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

DESTINATARI

Questo modulo è pensato per le donne migranti, protagoniste del programma di formazione Stories of Strength. Le partecipanti potranno beneficiare di un approccio sensibile alle differenze culturali che favorisce l'espressione di sé, il benessere emotivo e il legame con la comunità. Il modulo è adatto a tutte le partecipanti, indipendentemente dalla loro esperienza di scrittura.

PREREQUISITI

Non è richiesta alcuna esperienza di scrittura precedente. Utile ma non necessario:

- Apertura alla riflessione su se stessi
- Disponibilità a condividere all'interno di un gruppo solidale
- Familiarità con i temi dell'identità e della resilienza



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

ARGOMENTI

- Racconto personale e scrittura riflessiva: utilizzare la narrativa per esaminare le esperienze personali, incoraggiando la consapevolezza di sé e una comprensione più profonda dei propri pensieri e delle proprie azioni.
- Scrittura creativa per l'empowerment: sfruttare la scrittura immaginativa come strumento di espressione di sé, rafforzamento della fiducia in sé stessi e capacità di plasmare la propria storia.
- Sviluppo dell'identità attraverso la narrativa: esplorare come raccontare e plasmare storie personali contribuisca a formare e comprendere il senso di sé.
- Espressione emotiva e sviluppo della resilienza: utilizzare la scrittura per elaborare le emozioni, affrontare le sfide e sviluppare la resilienza psicologica.
- Connessione con la comunità attraverso storie condivise: condividere narrazioni per promuovere l'empatia, rafforzare i legami sociali e creare un senso di appartenenza all'interno di un gruppo.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

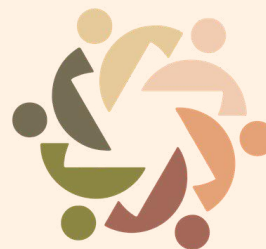
INTRODUZIONE

COMPETENZE CHIAVE

- Capacità comunicative: capacità di esprimere chiaramente pensieri, emozioni ed esperienze attraverso la narrazione.
- Creatività ed espressione artistica: utilizzo di tecniche immaginative (metafora, descrizione, simbolismo) per migliorare le narrazioni personali.
- Consapevolezza di sé e riflessione: comprensione dei propri ricordi, emozioni e punti di forza.
- Resilienza emotiva: riconoscimento ed espressione dei momenti di forza e crescita.
- Consapevolezza culturale e interculturale: collegare le storie all'identità culturale e rispettare le diverse esperienze all'interno del gruppo.
- Impegno sociale e civico: condividere storie che favoriscono l'empatia, la solidarietà e la coesione della comunità.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

ANALISI DEI CONTENUTI

PANORAMICA: CONCETTI CHIAVE

- Storie personali di forza
- Memoria e identità
- Espressione emotiva
- Legame con la comunità

TECNICHE DI SCRITTURA

- L'arco narrativo
- Scrittura sensoriale
- Linguaggio emotivo
- Voce e tono
- Riflessione

AREE TEMATICHE DA ESPLORARE

- Identità
- migrazione
- appartenenza
- radici culturali
- resilienza
- legame con la comunità

STRUTTURA

Sezione	Argomenti	Definizione
1	<i>TECNICHE FONDAMENTALI DI NARRAZIONE</i>	<i>Comprendere tecniche chiave quali la struttura narrativa, l'appeal emotivo, il ritmo e lo sviluppo dei personaggi per rendere le storie avvincenti e coinvolgenti.</i>
2	<i>STRUMENTI NARRATIVI E STRUMENTI LETTERARI</i>	<i>Esplorare l'uso del simbolismo, della metafora, delle immagini e della prospettiva per arricchire la narrazione e comunicare emozioni complesse o questioni sociali.</i>
3	<i>CREARE NARRAZIONI SOCIALI DI GRANDE IMPATTO</i>	<i>Applicare tecniche per costruire storie su temi sociali (giustizia, inclusione, resilienza) che ispirino empatia, sfidino gli stereotipi e mobilitino all'azione.</i>
4	<i>APPLICAZIONE PRATICA ATTRAVERSO ESERCIZI</i>	<i>Impegnarsi in attività di scrittura guidata, feedback tra pari e narrazione che rafforzano le capacità comunicative, creative e di advocacy.</i>


CONCETTI DI BASE E TERMINOLOGIA

Terminologia	Definizione
Resilienza	<i>La capacità di adattarsi, sopravvivere e crescere nonostante le difficoltà. Enfatizza gli atti quotidiani di forza così come gli eventi importanti della vita.</i>
Responsabilizzazione	<i>Acquisire sicurezza, voce e capacità di agire attraverso l'espressione creativa di sé e la narrazione.</i>
Identità narrativa	<i>La comprensione e la costruzione di sé attraverso le storie che raccontiamo sulle nostre esperienze, scelte e crescita personale.</i>
Punto di svolta	<i>Un momento significativo che cambia la prospettiva, il comportamento o la direzione della vita, spesso costituendo il nucleo centrale di una storia personale.</i>
Mappatura della memoria	<i>A reflective exercise to visualize and select meaningful life events that will become the focus of storytelling.</i>



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH



**MODULO 2:
CONTENUTO, ATTIVITÀ &
ISPIRAZIONE**



Co-funded by
the European Union



**STORIES
OF STRENGTH**

1. INTRODUZIONE ALLO STORYTELLING PERSONALE

Molte donne migranti hanno vissuto transizioni significative, sfide e momenti di forza, ma potrebbero non aver avuto uno spazio sicuro o strutturato per esplorare queste esperienze attraverso la narrazione. In questa sezione introduttiva, le partecipanti imparano che raccontare storie non significa solo riferire eventi, ma dare voce alle emozioni, ai ricordi, all'identità culturale e ai valori personali. I facilitatori spiegano come le storie ci aiutano a dare un senso alla nostra vita, rafforzare la fiducia in noi stesse e costruire ponti con gli altri. L'introduzione affronta anche le paure comuni, come quella di non scrivere “abbastanza bene” o di non avere una storia degna di essere raccontata, rassicurando i partecipanti sul fatto che ogni storia ha un valore e che un'espressione semplice e onesta è potente. Questa sezione getta le basi per un ambiente solidale e privo di giudizi.

2. COMPRENDERE LA RESILIENZA E LA FORZA

Piuttosto che considerare la forza come qualcosa di straordinario, il modulo sottolinea la resilienza quotidiana: i modi silenziosi e persistenti con cui le donne si adattano, prendono decisioni, proteggono le proprie famiglie e vanno avanti nonostante le difficoltà. I facilitatori aiutano i partecipanti a considerare la resilienza come un processo influenzato dalle esperienze, dalle identità, dal patrimonio culturale e dal sostegno della comunità. Attraverso discussioni ed esempi, le partecipanti esaminano come migrazione, perdita, adattamento e sopravvivenza contribuiscano alla loro forza personale. Questa sezione aiuta le donne a riconoscere la propria resilienza anche in momenti precedentemente trascurati. Comprendere che la forza è già dentro di loro rafforza la fiducia e le prepara a raccontare storie che mettono in luce le loro capacità, non solo le difficoltà.



Co-funded by
the European Union



**STORIES
OF STRENGTH**

3. IDENTIFICARE I MOMENTI SALIENTI DELL'ESPERIENZA PERSONALE

Prima di iniziare a scrivere, i partecipanti devono identificare quali esperienze desiderano esplorare. In questa parte del modulo imparano a selezionare i “momenti chiave” significativi che rivelano qualcosa di importante su chi sono. Questi possono includere momenti di sfida, decisioni importanti, coraggio, scoperte o trasformazioni. I facilitatori guidano i partecipanti attraverso tecniche di riflessione come la mappatura della memoria, il ricordo sensoriale o l'associazione di oggetti per aiutarli ad accedere a ricordi significativi. I partecipanti imparano a distinguere tra una storia di vita generica e un momento specifico che ha un significato emotivo o personale. Questo passaggio garantisce anche che i partecipanti scelgano esperienze di cui si sentono a proprio agio a scrivere, un elemento essenziale della pratica informata sul trauma. Alla fine di questa sezione, ogni partecipante avrà identificato uno o più ricordi che è pronto a trasformare in storie personali di forza.

4. TECNICHE DI SCRITTURA PER UNA MAGGIORE CHIAREZZA EMOTIVA E NARRATIVA

Questa sezione fornisce gli strumenti pratici necessari per trasformare i ricordi in storie personali ben strutturate. I partecipanti apprendono gli elementi narrativi di base quali inizio-parte centrale-fine, ambientazione, personaggi, conflitto e risoluzione, ma sempre in modo semplificato e accessibile.



Co-funded by
the European Union



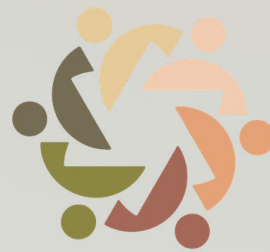
STORIES
OF STRENGTH

4. TECNICHE DI SCRITTURA PER UNA MAGGIORE CHIAREZZA EMOTIVA E NARRATIVA

I facilitatori introducono anche tecniche per esprimere le emozioni in modo sicuro e chiaro, come descrivere le sensazioni fisiche, usare dettagli sensoriali o incorporare immagini simboliche. Le partecipanti esplorano la loro “voce” narrativa, ovvero il tono e la prospettiva unici che rendono una storia autenticamente loro. Viene loro insegnato a bilanciare fatti e sentimenti, a concentrarsi sulla chiarezza piuttosto che sulla perfezione e a usare un linguaggio descrittivo che dia vita alla loro storia. L'obiettivo non è quello di creare capolavori letterari, ma di aiutare ogni donna a comunicare la propria esperienza con sicurezza e coerenza. Questa sezione costituisce la componente fondamentale del modulo dedicata allo sviluppo delle competenze.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

4. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

- **ATTIVITÀ 1:** Mappatura dei ricordi (20-25 minuti)

I partecipanti disegnano una “mappa dei ricordi” personale evidenziando:

- luoghi importanti
- eventi significativi
- persone che li hanno influenzati
- momenti in cui hanno superato difficoltà

Da questa mappa, selezionano un momento di cui scrivere.

- **ATTIVITÀ 2:** Scrivere una storia personale di forza (35-40 minuti): i partecipanti seguono una guida strutturata per scrivere un racconto breve:
 - a. Inizio: descrivi la situazione.
 - b. Parte centrale: descrivi la sfida.
 - c. Punto di forza: cosa hai fatto? Come hai reagito?
 - d. Conclusione: cosa è cambiato? Cosa hai imparato?

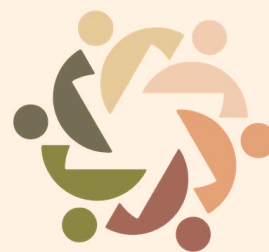
I facilitatori supporteranno i partecipanti con suggerimenti e indicazioni rassicuranti.

- **ATTIVITÀ 3:** Simbolo di forza (25 minuti): i partecipanti scelgono un oggetto (reale o immaginario) che simboleggia la loro forza interiore e scrivono un paragrafo descrittivo al riguardo.
- **ATTIVITÀ 4:** Cerchio di narrazione (40-50 minuti): i partecipanti condividono le loro storie con il gruppo.
 - Gli ascoltatori rispondono con frasi incentrate sull'empatia:
 - “Ciò che mi è rimasto impresso è...”
 - “Ho provato...”
 - “La tua storia mi ricorda...”

Questo crea legami all'interno della comunità e offre sostegno emotivo.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

BUONE PRATICHE

1. Creare un ambiente sicuro e rispettoso

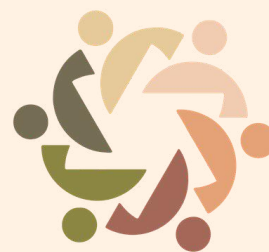
Un ambiente di apprendimento sicuro è essenziale affinché i partecipanti si sentano sicuri nell'esprimere le proprie esperienze personali. Molte donne migranti possono portare con sé traumi passati, barriere culturali o sfiducia nei confronti dei contesti formali. I facilitatori dovrebbero stabilire fin dall'inizio accordi chiari all'interno del gruppo, tra cui riservatezza, non giudizio e ascolto attivo. Anche la disposizione dei posti a sedere, il tono di voce, il linguaggio del corpo e una comunicazione inclusiva influenzano il senso di sicurezza. Quando le partecipanti si sentono rispettate e protette, sono più disposte a correre rischi creativi, a impegnarsi profondamente nelle attività di narrazione e a sostenersi a vicenda nella crescita.

2. Normalizzare le reazioni emotive durante la scrittura

Lo storytelling può suscitare forti emozioni, specialmente quando i partecipanti rivivono ricordi legati alla migrazione, alla separazione o a momenti di difficoltà e forza. I facilitatori dovrebbero ricordare costantemente ai partecipanti che le reazioni emotive - come tristezza, frustrazione, orgoglio o sollievo - sono naturali e valide. Riconoscendo le emozioni come parte normale del processo di narrazione, i facilitatori aiutano i partecipanti a sentirsi meno isolati e più in controllo. Questo approccio riduce anche la vergogna o l'imbarazzo e favorisce l'elaborazione emotiva in modo sano e controllato. Dovrebbero essere prontamente disponibili tecniche di radicamento (respirazione profonda, concentrazione sui sensi, brevi pause).



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

BUONE PRATICHE

3. Incoraggiare solo la condivisione volontaria

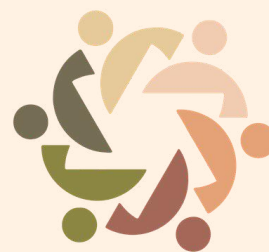
Condividere storie personali può essere fonte di empowerment, ma non deve mai essere forzato. Ogni partecipante dovrebbe decidere autonomamente se desidera condividere i propri scritti con il gruppo, solo con il facilitatore o se preferisce non dividerli affatto. Ciò è in linea con i principi informati sul trauma e garantisce che i partecipanti mantengano l'autonomia sulle loro narrazioni. Incoraggiare la condivisione facoltativa rispetta le differenze nei livelli di comfort, nei livelli di alfabetizzazione e nelle norme culturali relative alla privacy. I facilitatori dovrebbero formulare gli inviti con delicatezza, ad esempio: “Se ti senti a tuo agio, sei libera di condividere”, pur riconoscendo come ugualmente accettabile la scelta di non condividere.

4. Offrire traduzioni o supporto linguistico semplificato

Le barriere linguistiche possono impedire ai partecipanti di esprimersi pienamente o di comprendere le istruzioni. I facilitatori dovrebbero fornire supporto linguistico come materiali bilingui, suggerimenti tradotti, supporti visivi o vocabolario semplificato. Anche la traduzione tra pari o i volontari multilingue possono favorire l'inclusività. Quando i partecipanti possono usare la loro lingua madre o un mix di lingue, la narrazione diventa più autentica e accessibile. Evitare termini accademici complessi aiuta a ridurre la frustrazione e aumenta la fiducia, garantendo che tutti i partecipanti, indipendentemente dal loro livello di alfabetizzazione, possano partecipare in modo significativo.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

BUONE PRATICHE

5. Utilizzare esempi sensibili dal punto di vista culturale

I materiali di scrittura creativa dovrebbero riflettere e rispettare il background culturale delle donne migranti. I facilitatori devono evitare esempi che potrebbero risultare culturalmente poco familiari, inappropriati o provocatori. Dovrebbero invece incorporare simboli, storie, tradizioni e temi diversi che risuonino con le esperienze di vita delle partecipanti. Esempi sensibili dal punto di vista culturale aiutano le partecipanti a sentirsi viste e apprezzate, favoriscono la comprensione interculturale all'interno del gruppo e stimolano un coinvolgimento più profondo nelle attività di scrittura. Questa pratica aiuta anche a evitare pregiudizi involontari e promuove un ambiente di formazione più inclusivo.

6. Prevedere delle pause quando si discutono temi pesanti.

Scrivere di migrazione, perdita, discriminazione o resilienza può essere emotivamente impegnativo. I facilitatori dovrebbero prevedere pause regolari durante le sessioni, specialmente dopo esercizi che richiedono una riflessione profonda o la narrazione di storie personali. Le pause consentono ai partecipanti di riprendere fiato emotivamente e ricaricarsi mentalmente. Queste pause possono anche includere esercizi di rilassamento, stretching, brevi passeggiate o conversazioni informali. Consentire ai partecipanti di riposarsi riduce il sovraccarico emotivo, favorisce il benessere mentale e mantiene un ritmo equilibrato durante tutto il modulo. È essenziale essere flessibili con i tempi: se il gruppo mostra segni di affaticamento o disagio, i facilitatori dovrebbero fare una pausa prima di continuare.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

VERIFICA E VALUTAZIONE METODI DI VERIFICA

ATTIVITÀ 1: MAPPATURA DELLA MEMORIA

Durata: 20-25 minuti

Formato: Individuale → Piccolo gruppo (facoltativo).

Scopo: Aiutare i partecipanti a identificare visivamente gli eventi della vita, i ricordi e i momenti che hanno plasmato la loro resilienza. Questa attività funge da delicato punto di ingresso nella narrazione personale.

La mappatura dei ricordi aiuta i partecipanti a:

- organizzare le esperienze,
- identificare i momenti chiave che rivelano la loro forza,
- comprendere gli schemi ricorrenti nella loro storia personale,
- ridurre l'intensità emotiva del ricordo di esperienze difficili inserendole in una struttura.

È particolarmente efficace per gli studenti con scarsa sicurezza nella scrittura o con barriere linguistiche..

Materiali: carta, matite colorate/pennarelli

Procedimento:

- a. Chiedere ai partecipanti di disegnare una semplice linea temporale, un cerchio, una mappa o un fiume (scegliere ciò che sembra più naturale).
- b. Contrassegnare 3-6 ricordi importanti (positivi, difficili o trasformativi).
- c. Accanto a ciascun ricordo, scrivano una o due parole per descrivere le emozioni provate (ad esempio, “paura”, ‘forza’, “determinazione”).
- d. I partecipanti identifichino un ricordo che si sentono a proprio agio nel trasformare in una storia.

Nota informativa sul trauma: incoraggiare i partecipanti a selezionare ricordi che in questo momento li fanno sentire al sicuro.



VERIFICA E VALUTAZIONE METODI DI VERIFICA

ATTIVITÀ 2: SCRIVERE UNA STORIA PERSONALE DI FORZA

Durata: 35-45 minuti

Durata: 35-45 minuti

Formato: Individuale

Scopo: Guidare i partecipanti nella scrittura di una storia strutturata sulla forza utilizzando le proprie esperienze.

Motivazione: Questa attività mostra come i momenti della vita quotidiana - proteggere un bambino, imparare una nuova abilità, lasciare casa, sopravvivere alle avversità - diventino potenti storie di resilienza quando vengono plasmati con attenzione.

Materiali: carta, quaderni, penne

Procedimento: i partecipanti seguono una guida strutturata:

1. Inizio (Impostazione della scena)

- Dove si è svolto l'evento?
- Chi era presente?
- Cosa stava succedendo nella tua vita in quel momento?

2. Centro (La sfida)

- Qual era la difficoltà o il conflitto emotivo?
- Cosa è cambiato?
- Qual era la tua paura o incertezza?

3. Forza (la tua risposta)

- Cosa hai fatto?
- Quali qualità interiori ti hanno aiutato?
- Hai preso una decisione, hai dimostrato coraggio o hai superato la paura?

4. Conclusione (Riflessione e crescita)

- Cosa hai imparato?
- In che modo quel momento ha plasmato la persona che sei oggi?
- In che modo questa storia dimostra la tua forza?



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

VERIFICA E VALUTAZIONE METODI DI VERIFICA

ATTIVITÀ 3: CERCHIO DI NARRAZIONE

Durata: 40-50 minuti.

Formato: Gruppo.

Scopo:

Promuovere l'empatia, la connessione e l'empowerment attraverso la condivisione di storie in un gruppo solidale.

Motivazione:

I circoli di ascolto consentono alle donne di sentirsi ascoltate e rispettate. Ciò è particolarmente importante per le donne che si sentono invisibili nella società.

Procedimento:

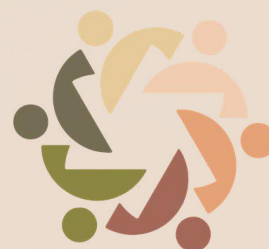
1. Disporre le sedie in cerchio.
2. Le partecipanti si offrono volontarie per leggere le loro storie.
3. Dopo ogni storia, le ascoltatrici rispondono utilizzando una riflessione strutturata:
 - “Ciò che mi è rimasto impresso è stato...”
 - “La tua storia mi ha fatto pensare a...”
 - “Ho provato...”
4. Non sono ammesse critiche o correzioni.

Nota di sicurezza:

Le partecipanti possono rinunciare se preferiscono non leggere.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

CONCLUSIONE

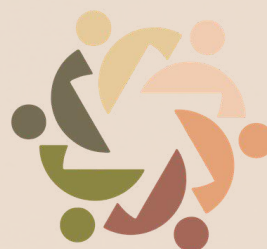
SINTESI DEI PUNTI CHIAVE

Il modulo 3 ha guidato i partecipanti attraverso un processo strutturato e di supporto volto all'esplorazione e all'espressione delle loro storie personali di forza. Partendo da un'introduzione alla narrazione personale, i partecipanti hanno imparato che le loro esperienze di vita hanno un valore intrinseco e possono fungere da potenti strumenti di comunicazione, costruzione dell'identità e empowerment. Il modulo ha sottolineato l'importanza di comprendere la resilienza non come qualcosa di straordinario, ma come un insieme di azioni, decisioni ed emozioni quotidiane che plasmano la forza interiore. Attraverso una riflessione guidata, i partecipanti hanno identificato i momenti chiave della loro vita che rivelano chi sono e cosa hanno superato.

Ai partecipanti sono state presentate tecniche di scrittura accessibili che aiutano a trasformare i ricordi in narrazioni significative con chiarezza e profondità emotiva. Attraverso esercizi pratici di scrittura, hanno acquisito sicurezza nell'esprimere le esperienze personali, indipendentemente dalla competenza linguistica o dal background di scrittura. Il modulo ha creato uno spazio per la condivisione volontaria tra pari, incoraggiando la solidarietà, l'empatia e l'interconnessione all'interno del gruppo. Infine, la riflessione strutturata ha permesso ai partecipanti di trarre significato dalle loro storie, approfondendo la loro comprensione dell'identità, dello scopo e della resilienza.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

CONCLUSIONE SINTESI DEI PUNTI CHIAVE

Al termine di questo modulo, le partecipanti non solo hanno scritto una storia, ma hanno anche acquisito una comprensione più profonda di sé stesse. Il processo di narrazione – ricordare, scrivere, condividere e riflettere – le ha aiutate a riappropriarsi delle loro esperienze. Ogni storia creata in questo modulo è una testimonianza di coraggio, resilienza e identità. Le partecipanti sono incoraggiate a continuare a scrivere anche dopo il workshop, utilizzando le loro storie come strumenti di espressione personale, guarigione, comunicazione e connessione.

Soprattutto, il messaggio chiave rimane: la tua storia ha valore. La tua voce è importante. Condividere le tue esperienze, anche in modo modesto, contribuisce alla tua crescita personale e rafforza le comunità che ti circondano. Attraverso la scrittura creativa, le donne migranti possono acquisire fiducia, promuovere la connessione e ispirare gli altri. Riconoscendo il potere delle proprie narrazioni, le partecipanti lasciano il modulo con la consapevolezza di poter utilizzare la narrazione come risorsa permanente per il benessere, l'espressione e l'inclusione sociale.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

FONTI E MATERIALI

1. Fonti accademiche su narrazione, identità e resilienza

Identità narrativa e storie personali

- McAdams, D. P. (2001). La psicologia delle storie di vita. Rivista di psicologia generale.
- Bruner, J. (1991). La costruzione narrativa della realtà. Indagine critica.
- Ricoeur, P. (1991). Identità narrativa. Filosofia oggi.

Resilienza e apprendimento degli adulti informato sul trauma

- Ungar, M. (2011). L'ecologia sociale della resilienza.
- van der Kolk, B. (2014). Il corpo tiene il conto: cervello, mente e corpo nella guarigione dal trauma.
- Mezirow, J. (1997). Apprendimento trasformativo: dalla teoria alla pratica.
- Herman, J. (1992). Trauma e recupero.

Migrazione, integrazione ed empowerment

- Bhabha, H. (1994). La posizione della cultura (identità e spostamento).
- Commissione europea (2020). Piano d'azione dell'UE per l'integrazione e l'inclusione 2021-2027.
- UNHCR (2019). Quadro di riferimento per l'integrazione e la resilienza dei rifugiati.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

FONTI E MATERIALI

2. Risorse per la scrittura creativa e la creazione di storie

Guide alla scrittura (accessibili a tutti gli studenti)

- Lamott, A. (1995). Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life.
- Goldberg, N. (1986). Writing Down the Bones (ottimo per la scrittura libera).
- Cameron, J. (1992). The Artist's Way (espressione di sé e creatività).
- Rosenberg, T. (2019). How to Tell Your Story so the World Listens.

Tecniche ed esercizi

- Clark, J. (2013). The Art of Writing: A Guide for Writers.
- Denning, S. (2005). The Leader's Guide to Storytelling (struttura chiara per storie personali).
- Clandinin, D. J. (2013). Engaging in Narrative Inquiry (per educatori).

3. Narrazione informata sul trauma e sicurezza emotiva

Linee guida per una narrazione sicura

- Centro nazionale per la cura informata sul trauma (SAMHSA). (2014). Toolkit per approcci informati sul trauma.
- OMS (2013). Linee guida per il sostegno sanitario comunitario informato sul trauma.
- Commissione Europea (2022). Pratiche a sostegno del benessere psicologico dei migranti.

Sicurezza emotiva nell'espressione creativa

- Pennebaker, J. (1997). Scrivere per guarire: un diario guidato per il recupero dal trauma e dallo sconvolgimento emotivo.
- Herman, J. (1992). Trauma e recupero.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

FONTI E MATERIALI

4. Materiali su migrazione, identità culturale ed esperienze delle donne

Libri e relazioni

- Chimamanda Ngozi Adichie (2009). Il pericolo di una storia unica (TED Talk).
- UN Women (2020). Relazione su genere, migrazione e resilienza.
- Organizzazione internazionale per le migrazioni (OIM). Voci delle donne migranti: storie di forza.

Raccolte di storie di donne migranti

- Racconti di rifugiati (storie complete raccontate da persone sfollate).
- Abbiamo attraversato un ponte e ha tremato di Wendy Pearlman (testimonianze).
- Gli sfollati — a cura di Viet Thanh Nguyen.

Queste raccolte ispirano i partecipanti mostrando diversi stili di narrazione.

5. Risorse multimediali e di storytelling digitale

Video

- TED Talk: Il pericolo di una storia unica – Chimamanda Ngozi Adichie.
- TED Talk: Il potere della vulnerabilità – Brené Brown.
- StoryCenter (precedentemente Center for Digital Storytelling): Tutorial sulla creazione narrativa.

Audio / Podcast

- The Moth Podcast — esempi di storytelling personale.
- StoryCorps (NPR) — racconti brevi incentrati sull'essere umano.

Strumenti digitali per la creazione di storie

- Modelli di storie Canva (narrazione visiva).
- Workshop e guide StoryCenter.
- WeVideo (semplice strumento di narrazione video).
- Adobe Express Story builder.



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH

MODULO 4: STORYTELLING PER IL CAMBIAMENTO SOCIALE

IL POTERE DELLO STORYTELLING: STORIE DI FORZA E
IL RUOLO DELLO STORYTELLING NELL'EMPOWERMENT
PERSONALE E COMUNITARIO





Co-funded by
the European Union

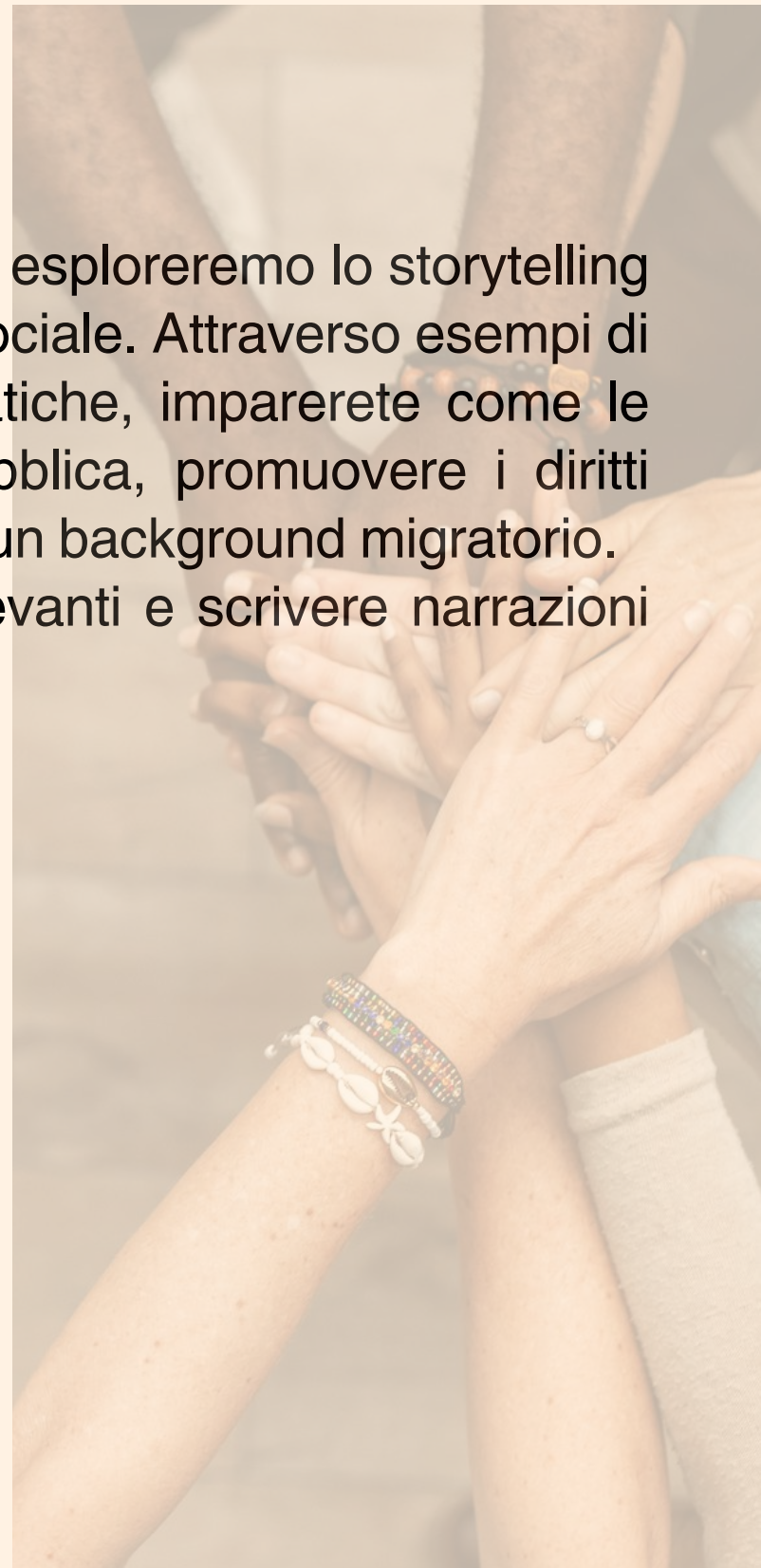


STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

PANORAMICA DEL MODULO:

Benvenuti al Modulo 4. In questa sessione esploreremo lo storytelling come potente strumento di trasformazione sociale. Attraverso esempi di vita reale, esercizi di scrittura e attività pratiche, imparerete come le storie possano sensibilizzare l'opinione pubblica, promuovere i diritti umani e amplificare la voce delle donne con un background migratorio. Scoprirete come identificare temi sociali rilevanti e scrivere narrazioni che ispirino empatia, riflessione e azione.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

OBIETTIVI DIDATTICI

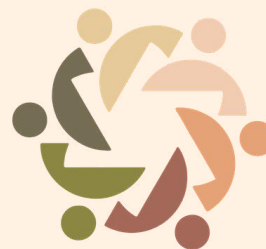
Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere il ruolo della narrazione nel promuovere il cambiamento sociale.
- Identificare e analizzare esempi significativi di narrazione a sostegno di una causa.
- Scrivere storie che affrontano questioni sociali legate all'esperienza dei migranti.
- Utilizzare la narrazione come strumento per promuovere i diritti e la giustizia sociale.





Co-funded by
the European Union



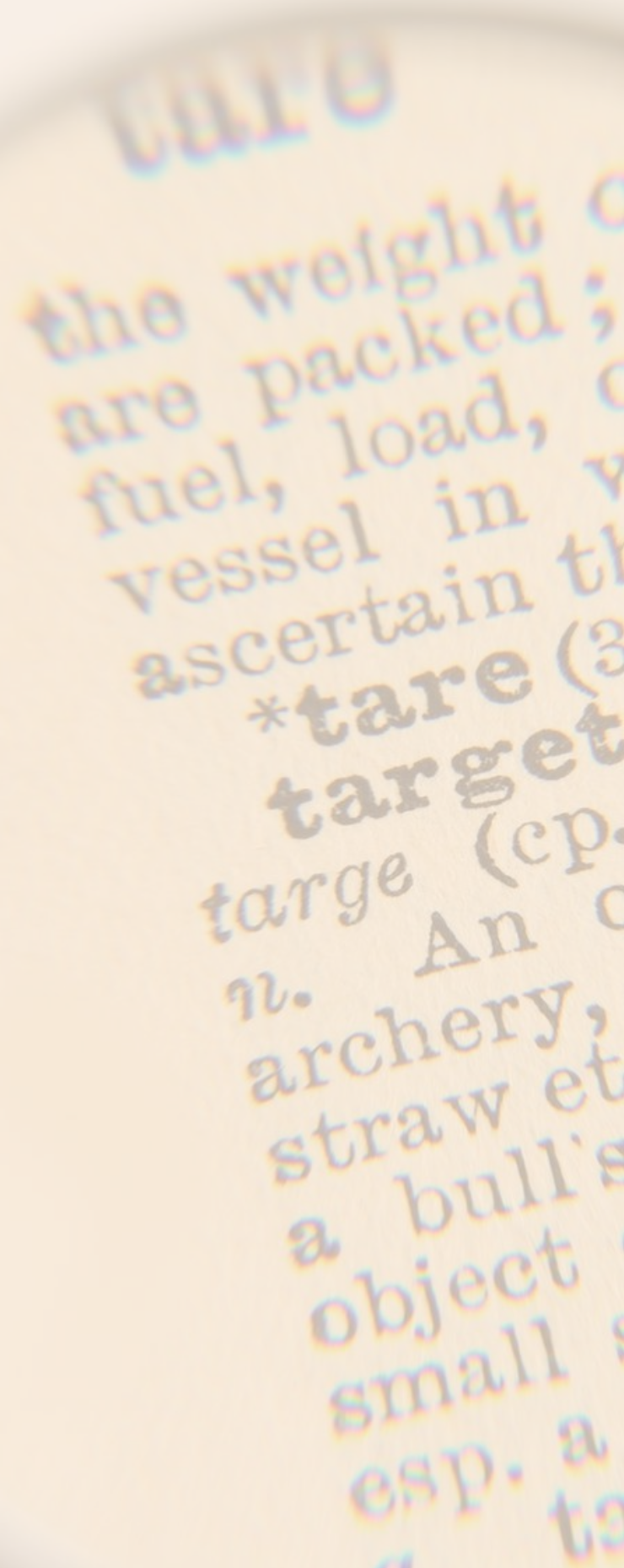
STORIES
OF STRENGTH

DESTINATARI

Questo modulo è pensato specificatamente per le donne migranti, con diversi livelli di esperienza nella scrittura. Il corso offre uno spazio sicuro e inclusivo in cui esplorare il potere della narrazione, esprimere se stesse e contribuire alla consapevolezza sociale e all'empowerment.

PREREQUISITI

- Si consiglia di completare i moduli 1-3, ma non è obbligatorio.
- Può essere utile avere una conoscenza di base degli elementi narrativi (struttura, personaggi, tono).





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

PER INIZIARE

MATERIE

- Storytelling per il cambiamento sociale.
- Scrittura creativa per la difesa dei diritti.

COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione efficace
- Pensiero critico
- Cittadinanza attiva
- Creatività e consapevolezza interculturale



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

ANALISI DEI CONTENUTI

PANORAMICA: CONCETTI CHIAVE

- Lo storytelling come veicolo di cambiamento sociale
- La difesa dei diritti attraverso le narrazioni personali
- L'empowerment narrativo delle comunità emarginate

TECNICHE DI SCRITTURA

- Costruire una narrazione attorno a un tema sociale
- Scrivere con empatia e determinazione
- Tecniche per ispirare all'azione attraverso lo storytelling

AREE TEMATICHE DA ESPORARE

- Giustizia sociale
- Inclusione e integrazione
- Discriminazione e stereotipi
- Resilienza della comunità

STRUTTURA

Sezione	Argomento	Definizione
1	<i>Introduzione allo storytelling sociale</i>	<i>Comprendere il potere delle storie nel sensibilizzare l'opinione pubblica</i>
2	<i>Esempi di storytelling per la difesa dei diritti</i>	<i>Analizza casi di studio reali</i>
3	<i>Scrittura guidata</i>	<i>Costruisci fiducia e migliora la comunicazione</i>
4	<i>Condivisione e feedback</i>	<i>Comprendere il potere delle storie nel sensibilizzare l'opinione pubblica</i>
5	<i>Collegare la narrazione all'azione</i>	<i>Collegare le narrazioni personali alle cause reali e all'azione sociale</i>


CONCETTI DI BASE E TERMINOLOGIA

Terminologia	Definizione
Storytelling	<i>L'arte di creare narrazioni coinvolgenti e significative</i>
Sostegno	<i>Sostenere una causa o influenzare il cambiamento sociale attraverso la comunicazione</i>
Narrazione sociale	<i>Storie che mettono in luce questioni sociali, diritti e giustizia</i>
Emancipazione	<i>Acquisire forza, fiducia e capacità di agire attraverso la conoscenza e l'espressione</i>



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH



**MODULO 3:
CONTENUTI, ATTIVITÀ E
ISPIRAZIONE**



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

1. ATTIVITÀ ED ESERCIZI

Lavoro di gruppo: discussione su questioni sociali, analisi collettiva di storie di advocacy.

- Esercizi di scrittura individuali: creazione di storie personali o immaginarie legate a un tema sociale.
- Suggerimenti e scorciatoie:
- Partite dalla vostra esperienza personale: le storie di tutti i giorni possono ispirare il cambiamento.
- Chiedetevi: cosa voglio che i lettori provino o facciano dopo aver letto questa storia?

Attività 1: Storia motivazionale (🕒 Tempo stimato: 45 minuti)

Scrivi una storia reale o immaginaria di una donna migrante che supera le ingiustizie e ne esce più forte.

Attività 2: Analisi della storia (🕒 Tempo stimato: 30 minuti)

Leggi e discuti una storia di advocacy di grande impatto.

Attività 3: Esercizio di modifica della mappa (🕒 Tempo stimato: 30 minuti)

Scegli un tema sociale, scrivi una storia correlata e suggerisci un invito all'azione concreto.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

BUONE PRATICHE

Piani delle lezioni: guide chiare per ogni sessione (obiettivi, materiali, tempistiche)

Suggerimenti per la scrittura:

- “Racconta una storia di quando hai difeso i tuoi diritti o quelli di qualcun altro”.
- “Scrivi la storia che vorresti che gli altri leggessero per capire cosa significa davvero migrare”.

Manuali: una risorsa per i partecipanti con consigli di scrittura, glossario, esempi e strumenti di riflessione.

Materiali video:

- TED Talk: Il pericolo di una storia unica - Chimamanda Ngozi Adichie
- Cortometraggi o interviste con attiviste o scrittrici migranti.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

VERIFICA E VALUTAZIONE METODI DI VERIFICA

Presentazioni scritte: i partecipanti presentano un racconto breve incentrato su un tema sociale

- **Autovalutazione:**
- **“Quanto mi sento sicuro nel raccontare la mia storia?”**
- **“Riesco a collegare i miei scritti a una causa sociale significativa?”**

CONCLUSIONE SINTESI DEI PUNTI CHIAVE

- Lo storytelling è un modo efficace per promuovere la consapevolezza e sostenere il cambiamento.
- L'empatia e l'autenticità rendono le storie di grande impatto.
- Le voci delle donne migranti sono fondamentali e meritano di essere ascoltate.
- Una scrittura socialmente consapevole può stimolare il dibattito e ispirare all'azione.

CONCLUSIONE OSSERVAZIONI FINALI

Grazie per aver partecipato a questo modulo. Ricorda: la tua storia è importante e la tua voce può contribuire a cambiare il mondo. Continua a scrivere, continua a parlare e non smettere mai di credere nel potere delle tue parole.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

FONTI E MATERIALI

Materiali di lettura aggiuntivi

- We Should All Be Feminists – Chimamanda Ngozi Adichie
- Refugee Tales – Racconti ispirati a esperienze reali di migrazione

Tutorial online

- StoryCenter.org – Workshop di storytelling digitale
- The Moth – Storie vere raccontate dal vivo

Forum della comunità

- Forum del progetto Stories of Strength

Gruppi di scrittura online per donne migranti (ad es. Facebook, Meetup)



Co-funded by
the European Union

STORIES
OF STRENGTH

MODULO 5: DIGITAL STORYTELLING – AMPLIFICARE LE VOCI NEL MONDO DIGITALE

COME UTILIZZARE GLI STRUMENTI
DIGITALI PER CREARE E CONDIVIDERE
STORIE PERSONALI E COLLETTIVE





Co-funded by
the European Union

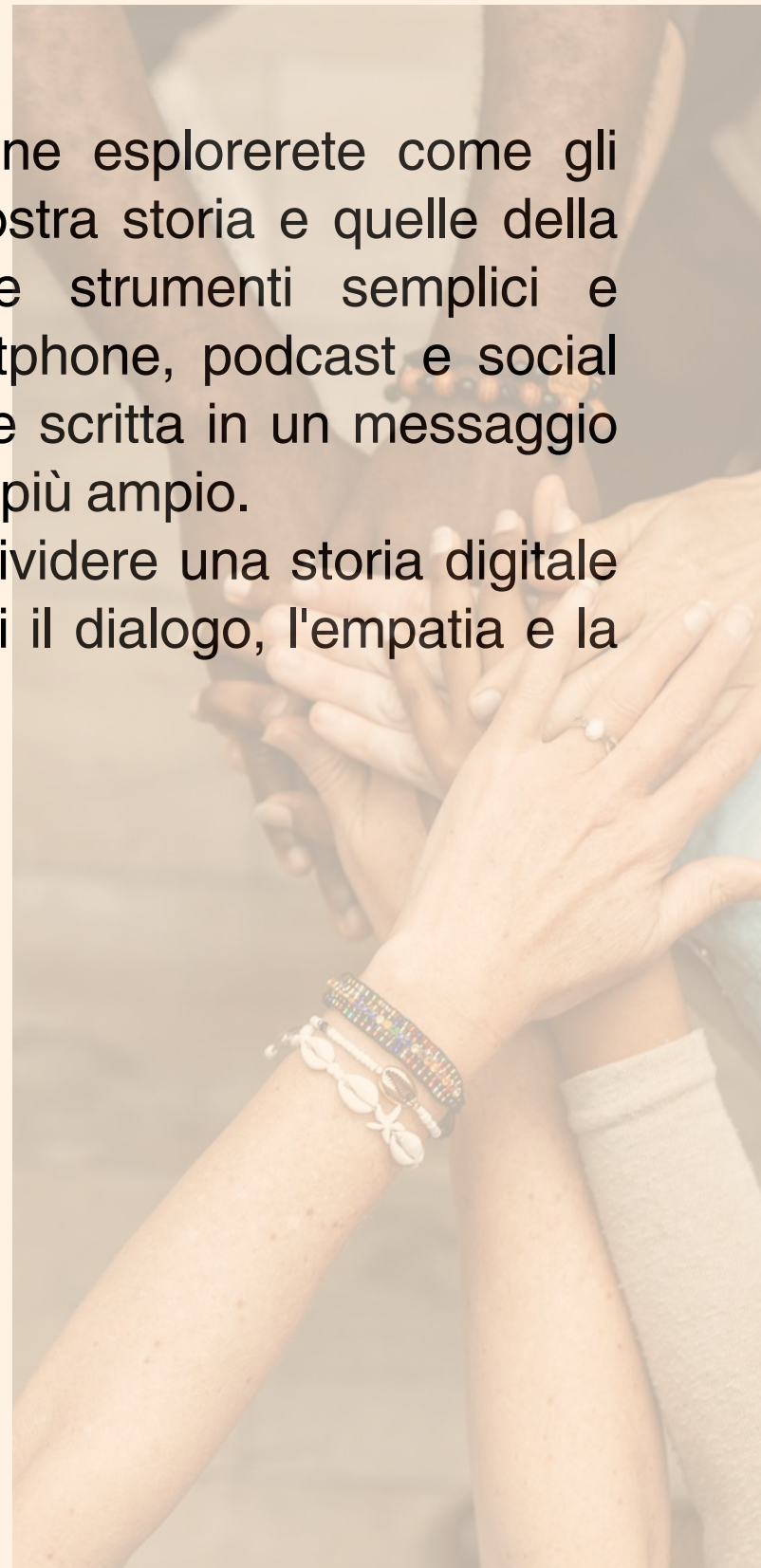


STORIES
OF STRENGTH

INTRODUZIONE

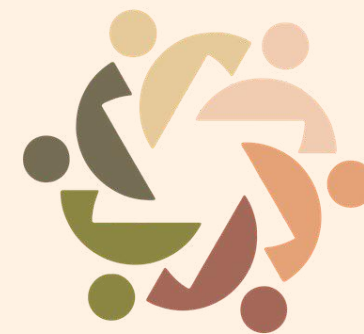
PANORAMICA DEL MODULO:

Benvenuti al Modulo 5! In questa sessione esplorerete come gli strumenti digitali possano amplificare la vostra storia e quelle della vostra comunità. Imparerete a utilizzare strumenti semplici e accessibili, come audio, foto, video, smartphone, podcast e social media, per trasformare la vostra narrazione scritta in un messaggio potente in grado di raggiungere un pubblico più ampio. Scoprirete come pianificare, creare e condividere una storia digitale che rifletta la vostra esperienza e incoraggi il dialogo, l'empatia e la connessione.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

OBIETTIVI DIDATTICI

Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere cos'è lo storytelling digitale e come può amplificare le voci emarginate.
- Trasformare una narrazione scritta in un contenuto digitale (audio, video, storia visiva).
- Utilizzare strumenti digitali di base per creare una breve storia multimediale.
- Identificare piattaforme sicure e appropriate per la condivisione di storie.
- Sviluppare una consapevolezza critica nell'uso dei media digitali.





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

DESTINATARI

Questo modulo è pensato per le donne migranti, comprese quelle con un'esperienza tecnica limitata. Offre uno spazio sicuro, inclusivo e creativo per esplorare nuovi linguaggi digitali e acquisire sicurezza nell'uso degli strumenti multimediali.



PREREQUISITI

- Il completamento dei moduli 1-4 è utile ma non obbligatorio.
- Competenze di base nell'uso di uno smartphone o di un dispositivo digitale.
- Una versione scritta di una storia personale (può essere breve e incompleta).



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

PER INIZIARE

ARGOMENTI

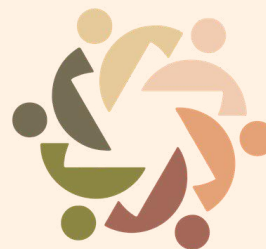
- Narrazione digitale
- Alfabetizzazione mediatica
- Espressione digitale creativa

COMPETENZE CHIAVE

- Competenza digitale
- Creatività e innovazione
- Capacità di comunicazione
- Fiducia nell'espressione di sé
- Consapevolezza culturale e sociale



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

ANALISI DEI CONTENUTI

PANORAMICA: CONCETTI CHIAVE

- Che cos'è il digital storytelling
- Perché i media digitali possono amplificare le voci emarginate
- Formati digitali: podcast, video, storie visive, storytelling sui social media
- Accessibilità, sicurezza e selezione della piattaforma

TECNICHE DI SCRITTURA

- Adattare un testo scritto in una sceneggiatura multimediale.
- Scrivere una “storia sceneggiata” efficace.
- Tecniche per garantire chiarezza e concisione nei formati digitali.
- Mantenere l'autenticità nella narrazione digitale.

AREE TEMATICHE DA ESPLORARE

- Viaggi e trasformazione personale
- Resilienza, speranza ed empowerment
- Comunità e senso di appartenenza nello spazio digitale
- Le voci delle donne nelle sfere digitali pubbliche

STRUTTURA

Sezione	Argomento	Definizione
1	<i>Introduzione al Digital Storytelling</i>	<i>Comprendere le basi e il potenziale delle narrazioni digitali</i>
2	<i>Formati digitali e strumenti accessibili</i>	<i>Scopri strumenti semplici per la creazione di contenuti</i>
3	<i>Laboratorio di scrittura digitale</i>	<i>Trasforma un testo scritto in uno script digitale</i>
4	<i>Creazione pratica</i>	<i>Realizza una breve storia digitale</i>
5	<i>Condivisione, sicurezza online e feedback</i>	<i>Impara a condividere storie in modo responsabile</i>


CONCETTI DI BASE E TERMINOLOGIA

Terminologia	Definizione
Digital Storytelling	<i>Un processo creativo che combina strumenti narrativi e multimediali</i>
Script	<i>Una versione breve e strutturata della storia pensata per l'audio/video</i>
Storyboard	<i>Una sequenza visiva che delinea le scene o i momenti della storia</i>
Podcast	<i>Un formato audio narrativo condiviso online</i>
Sicurezza digitale	<i>Proteggere la privacy e utilizzare le piattaforme in modo responsabile</i>



Co-funded by
the European Union

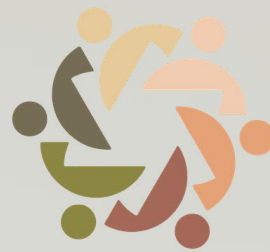
STORIES
OF STRENGTH



**MODULO 5:
CONTENUTI, ATTIVITÀ E
ISPIRAZIONE**



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

1. ACTIVITIES AND EXERCISES

Lavoro di gruppo: brainstorming, ascolto di esempi, analisi di contenuti digitali.

- Creazione individuale: brevi registrazioni audio, storyboard, scrittura di sceneggiature.
- Suggestimenti e scorciatoie:
 1. Inizia in modo semplice: bastano la tua voce e uno smartphone.
 2. La tua storia non deve essere perfetta, ma autentica.
 3. I messaggi devono essere brevi: nel digital storytelling, “meno è meglio”.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ E DELL'ESERCIZIO

- Mini racconto digitale (🕒 45 min)

I partecipanti trasformano un breve racconto personale in un audio o un video della durata massima di 1 minuto.

- Esercizio di storyboard (🕒 30 min)

Disegna o abbozza una sequenza di 4-6 immagini/momenti che rappresentano la tua storia.

- Workshop su voce e suono (🕒 30 min)

Esercitati nella registrazione vocale, esplorando tono, ritmo ed emozione.

- Mappa di condivisione digitale (🕒 20 min)

Identifica piattaforme sicure e discuti i pro e i contro della condivisione pubblica rispetto a quella privata.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

BUONE PRATICHE

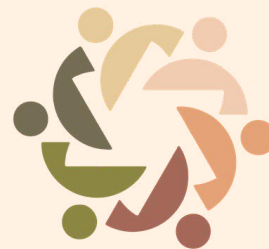
Lezioni guidate con esempi audio/video.

- Scrittura di sceneggiature chiara e concisa.
- Suggerimenti per la scrittura creativa:
 - “Racconta un momento che vorresti ricordare per sempre”.
 - “Se potessi condividere un messaggio con il mondo in 30 secondi, quale sarebbe?”
- Manuali: guide sulle app gratuite (CapCut, InShot, Anchor, Canva)
- Materiali video:
 - Esempi di storytelling digitale di StoryCenter
 - Brevi documentari con le storie di donne migranti





Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

VERIFICA E VALUTAZIONE METODI DI VERIFICA

Invio digitale: un breve racconto digitale in formato audio, video o presentazione:

Autovalutazione:

- “Mi sento più sicuro nel condividere la mia storia online?”
- “Quale formato digitale rappresenta meglio la mia voce?”

CONCLUSIONE SINTESI DEI PUNTI CHIAVE

- Il digital storytelling amplifica voci e prospettive che spesso vengono trascurate.
- Anche strumenti semplici possono produrre storie potenti.
- L'autenticità conta più della perfezione tecnica.
- Una condivisione responsabile protegge l'identità e la sicurezza della comunità.

CONCLUSIONE OSSERVAZIONI FINALI

Grazie per il lavoro svolto in questo modulo!

Ricorda: la tua voce è unica e merita di essere ascoltata. I media digitali possono diventare un ponte che ti collega al mondo, ispira gli altri e crea nuove comunità. Continua a sperimentare, creare e raccontare la tua storia.



Co-funded by
the European Union



STORIES
OF STRENGTH

FONTI E MATERIALI

Materiali di lettura aggiuntivi

- Digital Storytelling – Joe Lambert
- Visual Storytelling for Social Change

Tutorial online

- StoryCenter digital storytelling
- Tutorial Canva (editing video e presentazioni)
- Guide alla creazione di podcast Anchor.fm

Forum della comunità

- StoryCenter digital storytelling
- Tutorial Canva (editing video e presentazioni)
- Guide alla creazione di podcast Anchor.fm



STORIES OF STRENGTH



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.