

## Quanto sei resiliente?

Questo progetto esplora il modo di aiutare individui e comunità a sviluppare le proprie capacità di resistere alle varie sfide che la vita pone, come ad esempio la disoccupazione, utilizzando risorse sia interne che esterne. Una selezione di materiali online è stata creata, compresi approcci di promozione della salute positiva, uno schema di intervista per aiutare gli studenti a rischio, un 'serious' game e linee guida per inserire la resilienza nell'educazione degli adulti e nella consulenza.

### **Resilience -**

The ability to exercise constructive life skills and to meet the challenges of life.



## Interesse da tutta l'Europa

La bozza di selezione di materiali online è stata presentata e analizzata in occasione della conferenza annuale dell'EfVET ad Atene. Trainer e manager provenienti da Finlandia, Malta, Spagna, Svizzera, Danimarca, Italia, Paesi Bassi e Regno Unito hanno partecipato a due tavole rotonde provando gli esercizi chiamati "denominatore comune" e considerandoli molto utili per tutorial, esercitazioni e per aiutare i giovani disoccupati in generale.

## Come potete essere coinvolti?

In questa fase del progetto abbiamo sviluppato 60 esercizi da usare in vari campi della formazione e dell'insegnamento al fine di aiutare le persone a diventare più resilienti. Gli esercizi possono essere incorporati all'interno di sessioni o di moduli o usati in training di resilienza destinati a gruppi o individui. Esperti e professionisti nel Regno Unito hanno recentemente provato alcuni degli esercizi sviluppati e ci hanno fornito feedback molto utili e idee discutendone con noi in una tavola rotonda organizzata durante la terza riunione del progetto.

**Siete interessati a testare questi esercizi e a fornirci feedback?**  
**Non esitate a contattarci!**



## Incontrate il team

Il nostro team di progetto comprende un mix di esperti di resilienza e di professionisti della formazione provenienti dall'Austria, Finlandia, Grecia, Islanda, Italia, Svizzera e dal Regno Unito, tra cui il Prof. Bengt Lindström che ha studiato e pubblicato numerosi articoli sul concetto di approccio salutogeno alla promozione della salute; il Prof. Dr. Thomas Wenzel, specialista dell'approccio post-conflittuale allo stress e Tony Lam, un esperto di giochi e divertimento attivo per trasmettere un messaggio serio.



### Contatti ed info:

CSCS

Via Puccini, 80  
51100 Pistoia

### Contatti

Stefano Tirati

Tel: + 39 0573 50444  
E-mail: [stefano@cscs.it](mailto:stefano@cscs.it)

Per ulteriori informazioni visitate il nostro sito:

**[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)**

This project has been funded with support  
from the European Commission.

This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

