FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Co-funded by the European Union

Pensa a un momento in cui qualcuno ti ha dato speranza o forza.

Ogni partecipante condivide un breve ricordo positivo (circa 5 minuti a testa).

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi. Questo lavoro è concesso in licenza ai sensi della CC BY-SA 4.0.

Questo lavoro è concesso in licenza ai sensi della CC BY-SA 4.0. Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare https://creativecommons.org/licenses/

Percorsi motivazionali

Cosa aiuta le persone a sentirsi più forti?

parlare con gli altri, gli hobby

il movimento

gruppi di sostegno, volontariato

piccoli obiettivi

La catena della motivazione

A volte una parola gentile può dare a qualcuno la forza per un'intera giornata.

Ogni partecipante trasmette un breve messaggio positivo alla persona accanto a sé.

Qualcosa che hanno notato durante la formazione

Una qualità positiva che apprezzano

Un incoraggiamento per il futuro

Catena motivazionale

Esempi di frasi:

Apprezzo la tua sincerità nel condividere le tue esperienze oggi.
Oggi ho notato il tuo coraggio.

Mi piace la tua premurosità.

Porti serenità al gruppo.

Catena della motivazione

Incoraggiamento:

Sei più forte di quanto pensi.

La tua voce conta.

Hai già fatto molta strada.

Bastano piccoli passi.

Catena della motivazione

Senso di appartenenza:

Non sei solo.

Gli altri possono capire cosa provi.

È bello che tu sia qui.

Possiamo sostenerci a vicenda.