



connat

restoring resilience
connecting to nature and self

Reference Frame

Questo reference frame è stato sviluppato all'interno del progetto
CONNAT "Restoring Resilience – Connecting to Nature and Self".

Il progetto è supportato da Erasmus+ KA 2, Cooperazione per l'innovazione e scambio di
buone pratiche,
contratto n. 2016-1-HU01-KA204-022911.

Questo report riflette solo il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere
ritenuta responsabile di qualsiasi uso delle informazioni di questo documento.

Editori: Jasenka Gojšić e Goran Hudec, Isoropia

Collaboratori di tutte e tre le organizzazioni:

Rogers Foundation for Person Centered Education,
Aura Sviluppo Sostenibile e Isoropia d.o.o:

Elena Franzini, Francesco Magnano, Anna Purita,
Alessandro Rossi, Jasenka Gojšić, Goran Hudec,
Judith Ratz, Levente Turoczi, Virag Suhajda, Zsuzsa Vastag

2017

Contenuti

1. Introduzione e scopo.....	1
2. Report nazionali.....	3
3. Focus Group.....	6
4. Background teorico	8
5. Competenze	13
6. Bozza preliminare del Curriculum del corso.....	19
Bibliografia.....	20

1. Introduzione e scopo

La resilienza è la capacità di un individuo, di una comunità o di un paese di far fronte, adattarsi e riprendersi rapidamente dallo stress e dagli shock causati da disastri, violenze o conflitti. Riduce le vulnerabilità e contribuisce a costruire capacità umane in modo che le persone possano far fronte meglio agli shock. Questa abilità può essere uno strumento di adattabilità vitale in questi tempi turbolenti. La nostra forte convinzione è che la natura fornisca il modo più veloce per accedere alla nostra umanità, fornendo ispirazione per soluzioni sostenibili e significative che prendono in considerazione l'intero ecosistema.

Inoltre, in questo progetto vorremmo affrontare lo sviluppo delle competenze digitali delle persone. L'indice digitale dell'economia e della società (DESI) mostra che la Croazia, l'Italia e l'Ungheria (i tre paesi partner) hanno tutte un punteggio inferiore alla media UE. Il progetto ha 4 obiettivi:

- costruire la resilienza alle crisi che affliggono l'Unione Europea al giorno d'oggi,
- sperimentare la natura come guida,
- creare un significato individuale e collettivo, aprirci al senso della vita di oggi e al nostro scopo umano e scoprire collettivamente un significato condiviso, ispirandoci alla natura,
- contribuire ad aumentare la consapevolezza di sé, attingendo a livelli più profondi della nostra umanità.

I nostri due gruppi target sono uomini e donne con un'esistenza già consolidata ma che hanno paure e domande, e i loro trainer e counsellors.

Gli obiettivi principali del progetto sono lo sviluppo di output intellettuali: un reference frame, un MOOC frame e dei contenuti MOOC sulla ri-connessione alla natura e al sé, per aumentare la resilienza in tempi di crisi. I risultati sono sviluppati attraverso il lavoro locale, le riunioni online e le discussioni negli incontri transnazionali.

Il contenuto del MOOC sarà basato sul framework di riferimento presentato in questo documento. Una volta che il MOOC è stato sviluppato, studenti e formatori saranno reclutati per partecipare al MOOC pilota. Da quel reclutamento, quattro partecipanti per ogni paese parteciperanno al corso faccia a faccia in Calabria. La loro valutazione e i risultati saranno

utilizzati per il miglioramento del MOOC. I testi principali e tutti i sottotitoli dei video saranno tradotti nelle tre lingue nazionali degli stati partecipanti.

Durante tutte le attività, saranno organizzati il monitoraggio, la valutazione e la disseminazione, nonché due eventi moltiplicatori per paese: ci sarà un incontro con le parti interessate e un seminario di divulgazione delle risorse pratiche in tutti e tre i paesi partner, Ungheria, Italia e Croazia. I tre partner del progetto sono Rogers Foundation, Aura Sviluppo Sostenibile e Isoropia: una fondazione, un'associazione culturale e una piccola impresa, tutte operanti nel settore dello sviluppo e del miglioramento delle persone come individui e organizzazioni.

2. Report nazionali

Come primo passo nella costruzione del reference frame, sono state svolte delle interviste alla fine del 2016. Le domande erano:

1. Che cos'è per te la natura e come influenza il tuo modo di affrontare i momenti difficili della tua vita?
2. Condividi una storia personale su come hai superato una sfida nella vita (come hai guardato alla natura per sollievo, aiuto, ecc.)
3. Quali sono i bisogni dei tuoi clienti (competenze) per superare le sfide della vita?
4. Di cosa hai bisogno, come professionista, per aiutare le persone a superare le crisi nella loro vita?

Gli intervistati sono stati scelti tra diversi tipi di professionisti: terapisti (istruttori di yoga, personal trainer, massaggiatori, psicoterapeuti e medici omeopatici, business coach, riflessologi, terapisti olistici), nonché da istruttori e allenatori esperti di attività all'aria aperta tra cui educazione ambientale, trekking, nordic walking, alpinismo. Nell'indagine sono stati inclusi anche professori universitari, insegnanti, insegnanti per bambini disabili, animatori giovanili, lavoratori sociali e rifugiati.

Queste persone lavorano tutte con adulti in contesti diversi e quindi sono membri adatti dei nostri due gruppi target.

In tutti e tre i paesi sono stati intervistati in totale 51 professionisti. Le loro analisi e conclusioni sono riassunte in tre relazioni nazionali, preparate da Elena Franzini (IT), Zsuzsa Vastag (H) e Goran Hudec (CRO). Le relazioni nazionali sono nelle appendici di questo report.

Il riassunto più breve di tutte le interviste è presentato come segue:

I. Che cos'è per te la natura e in che modo influenza il tuo modo di affrontare i momenti difficili della tua vita?

Leggendo 51 interviste è stato interessante vedere come la natura viene percepita da diversi punti di vista. Le risposte potrebbero essere classificate, che è un passaggio necessario nell'analisi, ma si arriva ad una conclusione semplice: RISPETTO. Non importa quanto la natura sia descritta dai partecipanti, il rispetto è una qualità comune.

II. Condividi una storia personale su come hai superato una sfida nella vita (come hai guardato alla natura per sollievo, aiuto, ecc.)

Le storie personali come risultato di queste domande, portano ad una dispersione di risposte. Abbiamo diversi problemi, e la natura offre diverse modalità di aiuto. Una conclusione potrebbe essere che la DIVERSITÀ DI INTERAZIONI è possibile tra gli esseri umani e la natura che guarisce.

III. Quali sono i bisogni dei tuoi clienti (competenze) per superare le sfide della vita?

Alcune delle competenze menzionate nelle interviste erano - in senso più ampio - abilità di sopravvivenza nella natura inclusa la forma fisica. Questo è ovviamente importante perché apre una più ampia scelta di interazioni con la natura. Tuttavia, all'interno di questo progetto non ci occuperemo di programmi di fitness.

All'interno del progetto CONNAT, costruiremo un corso con l'obiettivo di consentire il riconoscimento dei bisogni di qualcuno, la sua disponibilità a cercare un possibile adempimento di tali bisogni attraverso l'interazione con la natura come prerequisito per il benessere. Lo sviluppo di questo insieme di competenze, presentato più avanti, è il fulcro del nostro corso.

IV. Di cosa hai bisogno, come professionista, per aiutare le persone a superare le crisi nelle loro vite?

Dovrebbe essere sviluppato un supporto NETWORK e lo scambio di buone pratiche con altri professionisti (associazioni informali e formali) per sensibilizzare le persone sui benefici dell'essere attivi in natura. Il networking è stato menzionato come un fattore importante per il successo di questo progetto.

3. Focus Group

I report nazionali sono state la base per l'analisi dei focus group. Tre focus group, uno per paese dei partner del progetto, hanno fornito ulteriori approfondimenti sulla resilienza come una complessa composizione di competenze. Allo stesso modo, come per le interviste, i focus group consistevano in membri di due gruppi target: formatori tirocinanti e consulenti.

Nel focus group di AURA l'argomento principale era quali competenze dovrebbero essere incluse nel corso di CONNAT. Si sottolineano le più importanti competenze di benessere, come la prontezza a soddisfare i propri bisogni e la prontezza ad interagire con la natura. Ciò potrebbe essere realizzato applicando la connessione alla natura come processo di apprendimento. L'interazione con la natura è un'abilità fondamentale da inserire nel corso CONNAT come prerequisito per nutrire le abilità del benessere. Il focus group di Aura ha anche proposto di includere la competenza digitale come competenza che dovrebbe essere sviluppata.

Nella prima parte della loro discussione la Rogers Foundation si è concentrata sull'individuazione delle capacità di resilienza e ha ottenuto una grande varietà di risposte. Queste abilità vanno dalla conoscenza di sé e alle abilità connesse a uno stile di vita più olistico. Sulla base della discussione è stato suggerito di includere un elenco di competenze in un corso.

Circa otto competenze suggerite, diversi aspetti della realizzazione, come l'elenco di giochi e tecniche da svolgere alla formazione in natura per rafforzare la resilienza, erano sotto l'obiettivo. Per afferrare l'essenza della resilienza: "Continuo, qualunque cosa accada".

Inoltre, sono stati discussi una struttura del corso MOOC, esercizi e durata dei moduli.

Nella prima parte della discussione, il focus group di Isoropia era concentrato su un elenco di abilità proposte nella bozza del frame di riferimento. Dopo la discussione, le abilità sono state variate in base all'opinione del gruppo Focus. L'auto-riflessione, la fiducia in se stessi, l'apertura e il rallentamento sono stati sottolineati come le abilità più importanti. La seconda parte della discussione riguardava l'organizzazione del corso MOOC. L'opinione ha prevalso sul fatto che con un carico di lavoro settimanale di 1,5-5 ore e che la durata del corso

dovrebbe essere di almeno 4 settimane. Nell'ultima parte, le attività con un soggiorno prolungato a diretto contatto con la natura, come il campus in natura, o progetti come la costruzione di case in erba sono soluzioni per lo sviluppo di comunità "in natura".

Le relazioni nazionali del focus group, preparate da Zsuzsa Vastag, Elena Franzini e Goran Hudec, sono nell'appendice di questo rapporto.

4. Background teorico

Vivere nella natura, essere alla mercé di esso apparteneva agli uomini attraverso la storia. Tuttavia il secolo scorso ha acquisito un cambiamento: gran parte dell'umanità ha lasciato l'ambiente naturale. Le persone che vivono in campagna, specialmente quelle che lavorano nei campi, considerano la natura parte integrante della loro vita. Non lavorano più nella natura selvaggia, ma hanno ancora uno stretto legame con forze naturali come piante, animali, acqua, fiumi, sole, vento, ecc. Una città nello stesso tempo consiste principalmente di pietra e ferro.

La popolazione nelle città cresce continuamente. Secondo i World Urbanization United Nations Prospects oggi il 73% della popolazione europea vive nelle città, ed entro il 2050 sarà circa il 66% della popolazione mondiale a vivere nelle città. In Ungheria questo tasso sarà dell'82%. (ONU, 2014)

L'urbanizzazione ha un impatto sull'ambiente naturale, sulla società e sull'individuo. In questo articolo ci concentriamo principalmente sugli effetti sugli individui. I problemi mentali appaiono nelle seguenti aree:

- la mancanza di consapevolezza dovuta al "fenomeno galoppante" dei processi cognitivi intenzionali
- il senso decrescente della comunità basato in parte sulla disgregazione dei tradizionali modelli familiari e di comunità,
- l'alienazione dalla natura. A causa della nostra distanza dall'ambiente naturale, non ci sentiamo più parte della natura.

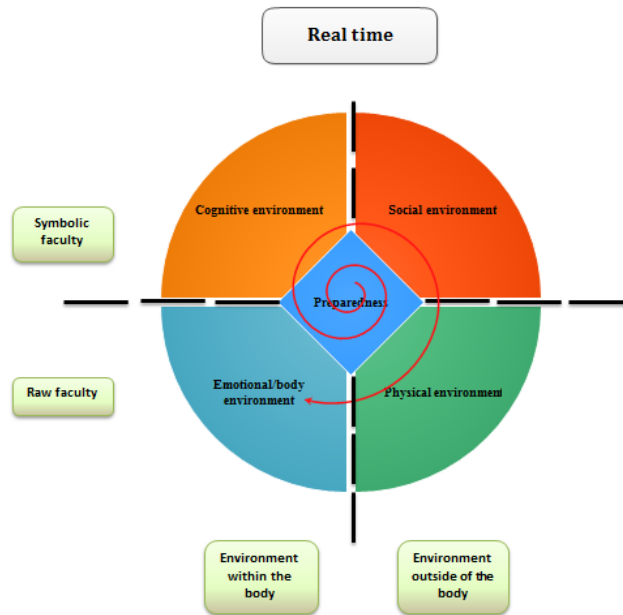
Nelle pagine seguenti analizzeremo il background teorico di questi processi, come introduzione teorica al Reference Frame.

L'ECOSISTEMA DELL'INDIVIDUO

I. Sentire il presente

Sebbene si possano cercare solo parti della cognizione, dobbiamo tenere presente che l'individuo è un sistema complesso. Quando un collaboratore professionista lavora con un cliente come persona, lavorerà con tutta la persona anche se il suo lavoro ha effetto solo su aree speciali. Anche l'uomo è un ecosistema complesso nel suo corpo e nella sua mente - una

mente incarnata. L'uomo vive nel "qui e ora". (Maturana, 1995) Allo stesso tempo, nel vivere nel presente è influenzato dal suo essere una mente incarnata e dal suo radicamento nell'ecosistema naturale e sociale-comunale circostante.



L'ambiente reale percepito dall'individuo

Fonte: Suhajda (2011): System theoretic approach of learning, dissertation manuscript, pp.50

Stiamo parlando di quattro aree: le prime due sono esperienze dirette: il nostro corpo e l'ambiente fisico. Le altre due sono simboliche: le nostre esperienze e le caratteristiche dell'area della comunità. Queste quattro aree non esistono l'una senza l'altra. (Suhajda, 2011) Il senso reale dei problemi non può essere afferrato dal tempo. Le connessioni tempestive tra o all'interno delle aree effettuano un rilevamento continuo.

II. Mancanza di consapevolezza

Bateson dice che il problema principale dell'Uomo è che non vediamo: siamo un ecosistema complesso e parte di uno più grande (Bateson, 2000). I processi evolutivi di un ecosistema complesso sono caratterizzati dagli sforzi per trovare un equilibrio tra cooperazione e competizione. Questo equilibrio psichico può essere creato dall'armonia coscientemente fatta

delle aree fisiche e cognitive. Sfortunatamente la cognizione è "scappata" - trascorriamo molto più tempo con l'apprendimento razionale e il problem solving che con i processi emotivi o fisici. Pensa alla scuola e al lavoro.

Se l'ecosistema si disintegra, provoca la distruzione del corpo e dell'ambiente. (malattie psicosomatiche). La cura psicologica avviene quando vengono fatti dei passi anche nella sfera psichica.

Per lo stato attuale positivo, Seligman trova serenità serena, se necessario, e ottimismo per il futuro (Seligman, 2007). Altri chiamano assaporare lo stato quando abbiamo sentimenti positivi e noi li conosciamo (Bryant és Veroff 2006). Tuttavia, non possiamo chiamare questo stato di consapevolezza perché - sebbene siamo consapevoli di noi stessi - ci concentriamo su sentimenti positivi invece di accettare il momento (con la sua spiacevole conseguenza). Anche la teoria del flusso di Csíkszentmihályi è diversa dalla consapevolezza. Nel flusso focalizziamo inconsciamente una cosa speciale (Csíkszentmihályi, 2001). La consapevolezza è lo stato in cui percepiamo consapevolmente il presente.

III. Mancanza di appartenenza ad una comunità

L'uomo è un essere sociale e molti ricercatori considerano le connessioni sociali come vitali per l'evoluzione degli esseri umani (cervello sociale: Dunbar, 1998; neuroni specchio: Goleman, 1997).

Nelle interazioni sociali l'individuo si connette con gli altri. Le comunità sono importanti sia per l'individuo che per la società. Le comunità danno sicurezza ai suoi membri, danno senso alla loro vita, li aiutano ad essere efficaci e aiutano la loro crescita personale. Quando ci manca la comunità, la società si disintegra. Significa che non può più sincronizzare interessi individuali. (Hankiss, 1983)

Nella storia, grazie alla collaborazione di successo, la sicurezza della vita è cresciuta e, di conseguenza, anche il numero di persone. I gruppi separati avevano le proprie convinzioni, abitudini, cultura e tutti nel gruppo li accettavano come eterni - non conoscevano altri schemi. La lealtà verso le norme di gruppo era così forte che gli interessi personali venivano spesso messi da parte (Csíkszentmihályi, 2010). Quando il numero di gruppi ha iniziato a crescere, sono state formate unità sempre più grandi (Diamond, 2010). Parallelamente, le comunità

naturali dell'individuo si sono ridotte: tribù a clan, clan di famiglie numerose, famiglie numerose a nuclei familiari nucleari e quindi a gruppi di un solo membro. (Csányi, 2006).

Nel sistema di gruppo di un membro, l'individuo decide personalmente come vivere, cosa fare e in che cosa credere. Lui / lei deve scegliere tra molti valori e controllarli di volta in volta. Ha anche perso le radici: non può più fare uso del vecchio apprendimento degli antenati. Tradizioni, racconti, storie non danno più soluzioni. (Boldizsár, 2010)

Lui / lei può anche decidere per quanto tempo una connessione è buona per lui o per lei. I collegamenti diventano sempre più superficiali - non c'è tempo per ascoltarsi a vicenda.

Una sorta di soluzione è stata offerta da Carl Rogers, ha trovato cinque valori fondamentali: empatia, congruenza, comunicazione aperta, fiducia e considerazione positiva incondizionata. Se ci atteniamo a loro, potremmo trovare di nuovo connessioni significative (Rogers, 2004)

IV. Conessione alla natura

Nel nostro mondo con lettere elettroniche e felicità digitale, solo un incontro regolare con le cose naturali (tangibili) (per esempio suolo, cielo ecc.) Può aiutarci ad orientarci tra le molte dimensioni della nostra vita. Se vogliamo raggiungere l'armonia mentale e fisica, il dominio del nostro mondo simbolico deve essere bilanciato con la connessione con il mondo fisico tangibile (Abram, 1996).

Quando abbiamo sviluppato i nostri sistemi di scrittura, abbiamo iniziato a perdere la connessione con la natura. La scrittura è stata separata dall'oratore, è stata strutturata in modo lineare e ha ristrutturato anche la mente (Ong, 2010). Nei testi scritti la natura appariva come un oggetto, una media o una fonte. L'uomo è stato visto come uno in cima alla gerarchia, dove ha iniziato a usare la natura.

Louv definisce la mancanza di connessione con la natura una "sindrome da deficit della natura" (Louv, 2008). Sebbene questa sindrome non sia una malattia, i suoi effetti possono causare malattie (disturbi dell'attenzione, sovrappeso, disturbi mentali). La monotonia dell'ambiente urbano è in netto contrasto con la grande variazione dell'ambiente naturale.

La connessione con la natura potrebbe essere curativa. Più alto livello di concentrazione, migliori risultati, meno aggressività, meno stress, migliore adattabilità - solo alcuni dei benefici (Louv, 2008; Kuo-Sullivan, 2001). Camminando nella foresta, trascorrendo un po' di tempo nella natura selvaggia, la terapia di assistenza agli animali, un ambiente più verde hanno grandi effetti rilassanti. Gli studi hanno dimostrato che la criminalità tra i giovani era molto più alta nelle aree urbane.

5. Competenze

Un nucleo di competenze di resilienza da sviluppare nel progetto CONNAT è riconosciuto nelle serie di abilità e competenze già documentate nelle ricerche precedenti. Tali competenze si inseriscono all'interno della competenza RF4 “Digital”, RF5 “Imparare ad apprendere”, RF6 “Competenze sociali” e RF7 “Senso di competenze di iniziativa e imprenditorialità” secondo le classificazioni del Quadro di riferimento delle Competenze Chiave 4LLL_EU.

SELF-CONFIDENCE / (nro 5) Imparare ad apprendere

Perché è importante

Essere sicuri di sé è avere fiducia in se stessi e nei propri poteri e abilità per impegnarsi con successo o almeno adeguatamente nel mondo.

Una persona sicura di sé ha il coraggio personale di accettare e accettare nuove sfide, cogliere le opportunità, affrontare situazioni difficili e assumersi la responsabilità quando necessario.

Risultati dell'apprendimento, obiettivi di apprendimento specifici

- Essere sicuro di te stesso e delle tue abilità.
- Avere fiducia per superare le sfide.
- Avere la capacità di gestione dei conflitti.
- Essere orientati, facendo uso di auto-organizzazione. Se sai cosa stai facendo, puoi essere sicuro di te.

Attività

Esercizio di coaching tra pari seguito da riflessione. La fiducia in se stessi porta all'esperienza di successo, ma anche l'esperienza di successo porta all'autostima.

Attività (riflessioni / condivisione) sullo sviluppo stagionale in natura, passo dopo passo, lentamente e non tutte insieme, né contemporaneamente.

Impegnarsi in comunità e reti (per supportare questa competenza)

Coinvolgi lo studente in modo da sfruttare l'apprendimento precedente

EQUILIBRIO DI SE STESSI / (nro6) Competenze sociali e civiche

Perché è importante

Per trovare l'equilibrio dentro se stessi, ma anche con l'ambiente più ampio, questo include altre persone, animali, natura, universo, ecc. Questa è la sensazione di avere il controllo di molteplici responsabilità così come la sensazione che diverse aree importanti della propria vita non siano essere trascurato in favore di pochi. Se uno può controllarsi, si può capire meglio cosa sta succedendo intorno e diventa più resistente.

Risultati dell'apprendimento, obiettivi di apprendimento specifici

- Autocontrollo come una delle abilità che organizzano la vita.
- Riconoscere la collaborazione in natura.
- Apprendimento in un gruppo
- Apprendimento partecipativo
- Definire ciò che è importante.
- Il coraggio di fare scelte difficili per scegliere quello più adatto a te.

Attività

Sperimenta splendidi paesaggi naturali.

I diversi elementi della natura (identità multiculturale della natura).

Condivisione di gruppo di esperienze personali.

SELF-REFLECTION / (nro6) Social and civic competences

Perché è importante

L'autoriflessione umana è l'attività di pensare ai propri sentimenti e comportamenti, alla volontà di saperne di più sulla loro natura fondamentale, scopo ed essenza. È il nucleo per creare una personalità stabile.

Risultati dell'apprendimento, obiettivi di apprendimento specifici

- Autocoscienza
- Conoscere i propri limiti.
- Sii consapevole dei propri punti di forza
- Riconoscere le proprie debolezze
- Capire che la vita è un processo

Attività

Personal journaling, condivisione in coppia.

Visualizzazioni e lavoro con simboli.

Camminare nella natura per sviluppare la pace interiore, includere momenti di silenzio e consapevolezza.

AUTO-SVILUPPO / (nro6) Competenze sociali e civiche

Perché è importante

L'autosviluppo è il modo migliore per affrontare nuove sfide nella vita. Lo sviluppo personale è un processo che dura tutta la vita.

Questa è una parte importante delle buone e sane relazioni con le altre persone. Questo è il modo per diventare una personalità stabile, per avere il coraggio di fidarsi degli altri.

Copre attività che migliorano la consapevolezza e l'identità, sviluppano talenti e potenzialità.

Risultati dell'apprendimento, obiettivi di apprendimento specifici

- Empatia
- Fiducia
- Abilità di rallentare
- Identificare o migliorare il potenziale
- Costruzione o rinnovo dell'identità / autostima
- Il potere di cambiare prospettiva e vedere il mondo come fanno gli altri.
- Gestire le emozioni, l'auto-riflessione e l'apprezzamento della bellezza.

Attività

Sperimentare la natura come guida.

Sperimentare la saggezza della natura.

Camminare nella natura in coppia, seguito dalla condivisione.

DIVERSITA' / (nr06) Competenze sociali e civiche

Perché è importante

La natura è complessa. È necessario imparare come cambiare i punti di vista per capire la diversità e accettare una situazione così com'è. La diversità è il fatto che ci sono molte idee o opinioni diverse su qualcosa.

Risultati dell'apprendimento, obiettivi di apprendimento specifici

- L'accettazione, il rispetto e la considerazione dei diversi background, conoscenze, abilità, bisogni ed esperienze delle persone.
- L'apprezzamento delle differenze, sia nell'uomo che nel mondo naturale.

- Può anche essere portato in aree spirituali - siamo diversi e creiamo il nostro mondo - quindi ne creiamo uno buono.

Attività

Trova la tua pianta personale.

Esplora, trova cose inaspettate in natura.

Camminare e riflettere in un paesaggio naturale.

Inserimento nel diario di tutti i diversi elementi e integrità di ciascun elemento, senza discriminazione.

CREATIVITA' / (nro. 7) Senso di iniziativa e imprenditorialità

Perché è importante

La creatività è la capacità di pensare fuori dagli schemi, di risolvere problemi imprevisi o di trovare nuove soluzioni a quelli vecchi.

La creatività è un fenomeno con il quale si forma qualcosa di nuovo e in qualche modo prezioso.

Risultati dell'apprendimento, obiettivi di apprendimento specifici

- Il dott. E. Paul Torrance descriveva la creatività come "un processo per diventare sensibili a problemi, carenze, lacune nella conoscenza, elementi mancanti, disarmonie e così via, identificare la difficoltà, cercare soluzioni, formulare ipotesi o formulare ipotesi sulle carenze : testare e ritestare queste ipotesi e possibilmente modificarle e riprovarle e infine comunicare i risultati.
- Per riconoscere nuove categorie di problemi.
- Per inventare idee originali.
- Essere consapevoli dei fattori dominanti della creatività "i quattro Ps" - processo, prodotto, persona e luogo.

Attività

Esiste il potenziale per promuovere la creatività attraverso l'istruzione e la formazione, come l'esercizio del pensiero sulla diversità.

"Risolvi un problema" sfide in natura.

Mostrare video clip di una foresta o di un paesaggio marino. Partecipazione costruttiva: creare una breve esibizione teatrale, in piccoli gruppi, esprimere la biodiversità in natura e valutare le differenze.

COMPETENZA DIGITALE /(nro 4) competenze digitali

Perché è importante

- 1) Informazione e alfabetizzazione dei dati;
- 2) Comunicazione e collaborazione;
- 3) Creazione di contenuti digitali
- 4) Sicurezza
- 5) Problem solving

Risultati dell'apprendimento, obiettivi di apprendimento specifici

All'interno di questo corso verranno create la comunicazione e la collaborazione attraverso le tecnologie digitali. I partecipanti saranno attivi nei forum e nelle reti di sviluppo, essendo attivi e impegnati nell'apprendimento autonomo. La diversità culturale e generazionale sarà rispettata.

Attività

- Partecipare attivamente ai forum MOOC, partecipare ai cicli di coaching

6. Bozza preliminare del Curriculum del corso

Le competenze e le capacità di resilienza potrebbero essere sviluppate in sei moduli:

Modulo 1: Il bisogno di essere connessi.

“Sii nel flusso”. La tua consapevolezza del tempo e dello scopo.

La resilienza e i suoi bisogni.

Abilità: *Autoriflessione, equilibrio con se stessi, fiducia in se stessi*

Modulo 2: Connettersi alla natura come processo di apprendimento.

L'aiuto della natura nello sviluppo personale dell'adulto

Abilità: *Organizzazione della vita, creatività*

Modulo 3: Connessione alla saggezza dei nostri avi.

Imparare dalle storie e dai racconti - connettersi alla conoscenza dei nostri antenati

Abilità: *Auto-sviluppo, Apertura, Slowing down*

Modulo 4: Connessione alle nostre vite.

Le stagioni della vita e della trasformazione: crea la tua storia (la tua fiaba), la narrazione

Abilità: *Diversità, Proattività*

Modulo 5: Connessione alle altre persone.

Le relazioni di aiuto (connessioni di guarigione)

Abilità: *Empatia, Fiducia*

Modulo 6: Cerimonie per le connessioni.

Crea la tua cerimonia personale

Skills: *Auto-sviluppo. Efficienza personale*

Bibliografia

Abram, D. (1996): *The Spell of the Sensuous*. Pantheon, New York

Bateson, Gregory (2000): *Le categorie logiche di apprendimento e comunicazione in: Passi per un'ecologia della mente: saggi raccolti in antropologia, psichiatria, evoluzione ed epistemologia*, Università di Chicago Press, Chicago, p. 279-308

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia - Mesék a gyógyításban és mindennapokban*, Magvető Kiadó, Budapest

Bryant, Fred B. - Veroff, Joseph (2006): *Assaporare: un nuovo modello di esperienza positiva*, la stampa di psicologia, Hove

Csányi, Vilmos (2006): *Az emberi viselkedés*, Sanoma Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi Mihály (2001): *Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája*, Libri Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi Mihály (2010): *Az öröm művészete - Flow a mindennapokban*, Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest

Diamond, Jared (2010): *Háborúk, járványok, technikák - A társadalmak fátumai*, Typotex Kiadó, Budapest

Dunbar, Robin I. M. (1998): *L'ipotesi del cervello sociale*, *Antropologia evolutiva*, vol. 6. (5) pp 178-190

Goleman, Daniel (1997): *Érzelmi intelligencia*, Háttér Kiadó, Budapest

Hankiss, E. (1983). *Társadalmi csapdák / Diagnózisok (Trappole / diagnosi sociali)*, Magvető Kiadó. Budapest.

Kuo FE e Sullivan WC (2001). *Aggressione e violenza nel centro della città: effetti dell'ambiente attraverso l'affaticamento mentale, l'ambiente e il comportamento* 33. évf. (4. rész) pp. 543-571.

Louv, R. (2008): *L'ultimo bambino nei boschi: Salviamo i nostri bambini dal disordine da deficit della natura*, Algonquin Books.

Maturana, Humberto (1995): The Nature of Time, kézirat, link:
<http://ada.evergreen.edu/~arunc/texts/cybernetics/maturana/natureOfTime.pdf> utoljára
letöltve: 2017. 01. 20.

Ong, Walter J. (2010): Szóbeliség és írásbeliség, Gondolat Kiadó, Budapest

Rogers, C. R., László, S., Kramer, P. D., e Sándor, K. (2004): Valakivé válni: a személyiség
születése, Edge 2000 Kft.

Seligman, M. E. (2007): Il bambino ottimista: un programma comprovato per salvaguardare i
bambini dalla depressione e costruire resilienza permanente, Houghton Mifflin Harcourt.

Suhajda, Virág (2011): A tanulás rendszerelméleti megközelítése, disszertáció kézirat

Nazioni Unite (2014): World Urbanization Prospects, 2014 Revision, UN, link:
<https://esa.un.org/unpd/wup/publications/files/wup2014-highlights.Pdf> Recupero: 2017. 01.
19.

Allegati – Report nazionali

Allegato 1 – Report nazionale, Ungheria

Inroduzione / dettagli

In Ungheria, lo staff della Rogers Foundation ha condotto 16 interviste di persona (una delle quali è stata un'intervista di gruppo di 3 persone) tra il 1 ° e il 17 dicembre 2016. Tra gli intervistati c'erano diversi tipi di professionisti in aiuto (formatori, allenatori e consiglieri, un terapeuta, uno psicologo, un assistente sociale e un medico), persone che lavorano con le persone in o sulla natura (un educatore ambientale e un leader di sessione di passeggiate in montagna), ma anche professori universitari, insegnanti, giovani leader e un pedagogista del museo. Queste persone lavorano tutte con adulti in contesti diversi e quindi sono membri adatti dei nostri due gruppi target.

I. Che cos'è per te la natura e in che modo influenza il tuo modo di affrontare i momenti difficili della tua vita?

Per definire la natura, gli intervistati hanno risposto da diversi punti di vista. Le risposte possono essere ordinate in quattro categorie principali: l'aspetto personale (compresa la vivida descrizione delle sensazioni), l'aspetto ambientale, gli esseri umani (e le creazioni create dall'uomo) in relazione con la natura e l'aspetto spirituale. Le risposte "personali" includono principalmente la relazione con luoghi importanti (come casa, una città con alberi, "la mia collina dell'uva", la gratitudine, ecc.), Oltre a descrivere le sensazioni come il modo in cui possiamo riconoscere se qualcosa è natura o no . Questi includono i colori (verde, blu, rosso contro il grigio del cemento), il tocco del suolo sotto i piedi, avendo abbastanza spazio sopra - come per esempio nella pianura, dove l'enorme cielo ti abbraccia). Un altro modo di guardarlo era quale "attività" può essere fatta in natura: ad esempio, camminare fuori o avere una connessione con esso. Questi mettono il rispondente nel ruolo di sperimentare (e apprezzare) la natura in qualche modo.

La prospettiva "ambientale" include le risposte che definiscono la natura elencandone alcune parti. Tre persone hanno sottolineato che sia l'ambiente insenziente che quello vivente sono considerati natura. È stata menzionata la foresta più frequente (5 volte), quindi elementi (forme di acqua, aria, terra / suolo), seguiti da creature (piante, alberi e animali), formazioni (deserto, montagne e caverne) e infine oggetti spaziali (sole , Luna).

La categoria successiva era quelle risposte che definivano la natura in relazione all'attività umana. L'aspetto più frequentemente citato è che la natura è qualcosa che non è stato creato dagli umani, che è intatto (tra tutte le risposte questo è stato uno dei più evidenziati - 6 persone lo hanno menzionato). Ciò significa anche per alcune persone che le città non possono essere la natura. Altri hanno un diverso punto di vista: alcuni pensano che le creazioni umane possano essere anche la natura, o almeno parte della natura - specialmente se c'è comunque un senso della natura (per esempio un albero con uccelli visti da un balcone). Un altro modo di guardare alla natura in relazione agli umani sta già conducendo alla categoria successiva (spirituale): la natura è qualcosa che ti soddisfa, che porta al silenzio e crea armonia all'interno.

Infine le risposte spirituali definiscono la natura come qualcosa che è più grande di noi (persone o peccato umano generale). È libertà, infinito, forza. È la realtà così com'è, l'intero universo. E infine, la risposta più comune nelle interviste è stata che siamo tutti parte della natura: noi, esseri umani e animali, siamo tutti uguali, siamo piccole particelle di una maggiore integrità.

Per quanto riguarda il modo in cui la natura li influenza durante i momenti difficili della loro vita, ci sono stati due gruppi di idee ed esperienze: la natura ha un impatto sugli intervistati, creando certe sensazioni e impressioni, e aiuta le persone a connettersi con se stesse in queste situazioni. Alcune persone hanno anche menzionato un guadagno spirituale.

I partecipanti hanno convenuto che la natura ha un impatto profondo sugli esseri umani in situazioni difficili. Alcuni di loro la vedono così, che ambienti diversi creano impressioni e sentimenti diversi: per esempio, una pianura ti eccita e il mare ti calma. Altri hanno evidenziato la sensazione di sicurezza che vivono in natura. Dà anche grandi possibilità di esperienza - per esempio il movimento infinito del mondo.

Le risposte di Oher si sono concentrate su come la natura aiuta le persone a connettersi a se stesse. Quasi tutti gli intervistati concordano sul fatto che la natura permette alle persone di

essere sole, di stare con se stesse, di calmarsi, meditare e quindi trovare armonia con se stesse. Per questo, seguono percorsi diversi: per alcuni, persino un posto in città con i fiori crea pace nella loro mente. Per altri è la mancanza di Internet in natura che li aiuta a ritrovare se stessi. Anche il silenzio e l'oscurità delle caverne possono evocare conversazioni profonde - che rimangono laggiù e non risalgono mai in superficie. Per qualcuno è il ritmo dei suoi passi che aiuta i suoi pensieri ad avere anche un ritmo diverso. Quando ti concentri sul passo successivo, i problemi quotidiani scompaiono e puoi essere presente nel qui e ora. Per molte persone è anche un luogo in cui possono lavorare coscientemente su se stessi, ricaricare le batterie e trovare la strada giusta che vogliono seguire. Può anche aiutare con la guarigione fisica. Alcune persone hanno anche detto che guadagnano spiritualmente quando sono in natura. Sentono di poter connettersi alle energie primarie della natura, attraverso lo sperimentare che l'ambiente governa, ed è un'entità più forte di noi. In questo modo influisce anche sul significato della vita.

II. Condividi una storia personale quando hai superato una sfida di vita! (Come hai cercato natura per sollievo, aiuto, ecc.)

Alcuni degli intervistati hanno descritto problemi in generale, affermando che la natura può aiutare con qualsiasi problema o situazione - anche problemi quotidiani come andare al lavoro. Altri hanno condiviso una crisi personale: un divorzio, una crisi di mezza età o una crisi organizzativa possono essere estremamente difficili personalmente. Ma anche altre esperienze significative possono evocare una crisi, come il parto o un profondo addestramento ecologico. Molti di loro hanno convenuto che in caso di stress, quando qualcuno è bloccato sul loro percorso di vita e ha bisogno di ricaricarsi e trovare se stessi, la natura può aiutare.

Per quanto riguarda il modo in cui la natura aiuta, gli intervistati hanno condiviso diversi punti di vista. Alcuni di loro hanno descritto i metodi che usano, altri hanno evidenziato l'effetto che la natura ha su di loro.

Il "metodo" più comune che usavano era uscire e camminare. Vai al mare, alle montagne, ai boschi, ai luoghi di importanza personale (come un giardino) - dove possono, ad esempio, guardare tutte le sfumature del verde, sentirsi il vento e il sole sulla loro pelle, ecc. Alcuni hanno detto che incontrare gli altri, che possono servire da esempi positivi è molto utile. Una persona ha detto che in una città è difficile, perché non c'è un'autentica libertà lì. Alcuni altri

metodi che possono essere utilizzati sono il controllo del cervello, la scrittura meditativa, la meditazione e l'allenamento fisico.

Un altro punto di vista era quello di descrivere quale effetto ha la natura sulle persone. Innanzitutto è stato menzionato l'effetto di riduzione dello stress: quando si va fuori a camminare (come visto sopra), le persone hanno la possibilità di meditare, ricaricare le batterie ed elaborare ciò che sta accadendo nella loro crisi / situazione. Trovano sollievo nel loro mondo interno e sono in grado di connettersi con la loro vera motivazione. Colpisce anche la mentalità spirituale di alcune persone: sono in grado di concentrarsi sul problema "qui e ora", concentrarsi sui passi successivi - proprio come quando stanno scalando una montagna. Come ha affermato un intervistato: "Quando sto meditando, sto invitando gli aiutanti interni, gli assistenti. Questi sono tipi di relazioni spirituali. Guardo anche da che parte il destino li sta guidando ". La natura aiuta anche a curare il dolore fisico e mentale. Un altro aspetto interessante è stato il modo in cui le esperienze nella natura possono essere trasferite alla vita di tutti i giorni. Come per esempio menzionato prima, se qualcuno sperimenta sulla montagna, come conta solo il prossimo passo, è più capace di concentrarsi sul passo successivo nella sua situazione di vita quando scendono dalla montagna. Sperimentano la calma all'esterno, e poi cercano questa calma e apprezzamento (ad esempio apprezzando l'alba quando vanno al lavoro) nella loro vita quotidiana. Sanno che se sono bloccati, hanno bisogno di fare qualcosa di diverso (come andare in natura era qualcosa di diverso dal solito).

Per quanto riguarda le abilità apprese in natura per affrontare situazioni difficili o, in altre parole, quali parti della resilienza le aiuta a ottenere, abbiamo ottenuto una grande varietà di risposte. Dalla conoscenza di sé e dalle abilità connesse (fiducia in se stessi, autocoscienza, connessione con se stessi, sensazione di "Io sono buono e forte"), attraverso il sentimento di agire e di efficacia personale (elevarsi, durezza, assertività, andare avanti per liberarsi dal dolore, la capacità di dire di no, di diventare fisicamente resilienti) ad uno stile di vita più olistico con una visione più saggia della vita (come sperimentare interezza, movimento, vedere il fondamento dell'esistente, vedere chiaramente, capacità di integrazione, realizzazione con energia, umiltà, dolcezza, consapevolezza, ascolto attivo, rallentamento).

III. Quali sono le esigenze dei tuoi clienti (competenze) per superare le sfide della vita?

Per scoprire quali sono le competenze di cui i loro clienti hanno bisogno, abbiamo ricevuto risposte simili a quelle precedenti sulle abilità di resilienza. Chiaramente la risposta più comune è stata, che non è stata menzionata prima, che le persone hanno bisogno di essere accettate, di provare empatia, e dobbiamo solo lasciarli parlare. Devono essere capiti, hanno bisogno di sentire che sono buoni, e quello che fanno è buono - allora, quando si sentiranno accettati, saranno in grado di accettare gli altri e abbracciare la diversità.

La seconda necessità più frequente è stata quella di connettersi agli altri in modo significativo - avere connessioni reali e ottenere risorse per risolvere i problemi (in altre parole, devono sapere che non sono soli e possono contare su altri), fidarsi e amare. La conoscenza di sé tornò di nuovo, come un serio bisogno per le persone (come la fiducia in se stessi, l'amor proprio), così come l'efficienza personale.

Un altro gruppo di bisogni riguarda il raggiungimento dell'armonia e dell'equilibrio - imparare ad essere soli, l'umiltà, l'apertura, la flessibilità, imparare a divertirsi, a lasciarsi riposare, a non dover tagliare il loro tempo in piccoli pezzi a causa di troppe informazioni e decisioni da prendere, stare nel presente, avere un posto dove sentirsi sicuri, fare un passo indietro e guardare la vita dall'alto e avere ordine.

Mentre queste risposte riflettevano la necessità di sentirsi bene, alcune altre risposte evidenziavano la parte più difficile che le persone dovrebbero essere in grado di fare: imparare, a volte devi fare ciò che è scomodo, imparare a non manipolare, a uscire dal comforto zona - poiché questo è ciò che crea auto-riflessione e il cambiamento di pensiero, che a volte devi accettare un peso (come in natura - accetti la stanchezza). Alcune altre risposte comprendevano che le persone hanno bisogno di liberarsi dalle restrizioni culturali, hanno bisogno di apprendere la medicina alternativa, i movimenti fisici, lo sviluppo e il trattamento con esperienza contro l'esaurimento.

IV. Di cosa hai bisogno, come professionista, per aiutare le persone a superare la loro crisi nella loro vita?

Per quanto riguarda le competenze di cui hanno bisogno gli aiutanti professionali, abbiamo ottenuto di nuovo risposte da diversi punti di vista. Una di queste categorie era il tipo di tratti della personalità di cui hanno bisogno come assistenti: devono essere aperti, congruenti, pazienti, flessibili, empatici e devono essere in grado di ascoltare e ascoltare meglio e capire meglio le persone. Alcuni altri pensieri riguardano ciò che devono fornire ai loro clienti: devono essere in grado di creare uno spazio di empatia e fiducia, accettare, motivare, dare tempo di qualità e servire da modello. Una delle risposte più frequenti è che hanno bisogno di una comunità professionale di supporto e di relazioni significative con gli altri: hanno bisogno di qualcuno che gli dica che sono bravi, che si fida di loro, hanno bisogno di feedback obiettivi, hanno bisogno di risorse e hanno bisogno di ascoltare storie di successo .

Un altro gruppo di bisogni è simile alle esigenze dei loro clienti: una connessione a se stessi. Hanno bisogno di auto-riflessione, di auto-sviluppo, di stare bene con se stessi, di poter dire di no, di essere calmi e di ricaricare le batterie, di rallentare, e hanno bisogno di stabilità e controllo sulla propria vita. Hanno anche bisogno di diversi tipi di conoscenza: esperienze pratiche e spirituali, hanno bisogno di essere preparati professionalmente. Infine, per alcuni intervistati, anche la spiritualità è importante, hanno bisogno di credere profondamente in ciò che stanno facendo e di impegnarsi sul qui e ora, di accettare i difetti.

V. Rifugiati

C'era una persona che descriveva i suoi pensieri sulla natura e sulla crisi dei rifugiati. Ha detto: "Se non contiamo con la forza della natura, tutto può essere perso - dobbiamo lasciare le nostre case; sopravvivere è la più grande sfida quando scappa (ad esempio il freddo quando si attraversano le montagne) ".

Introduzione / dettagli

In Croazia, il team Isoropia ha intervistato 17 persone, con esperienze professionali diverse, ma nel campo della gestione degli adulti e in senso lato lavorando con la natura. Le interviste sono state completate da inizio dicembre 2016 a gennaio 2017. I professionisti inclusi sono stati scelti dai campi terapeuti (istruttore di yoga, maestro del lavoro corporeo, ex proprietario della prima scuola shiatsu in Croazia, psicoterapeuta e medico omeopatico, terapista psico-cibernetico, riflessologo, terapista olistico naturale) così come da esperti istruttori e allenatori di attività all'aria aperta come trekking, alpinismo, alpinismo. Insieme al professore universitario che lavora presso la Facoltà di Kinesiologia, è stato incluso il referente per la salute mentale che lavora con rifugiati e richiedenti asilo, pertanto i membri dei nostri due gruppi target sono stati inclusi in questo sondaggio.

I. Che cos'è per te la natura e in che modo influenza il tuo modo di affrontare i momenti difficili della tua vita?

Qual è la natura che risulta essere una domanda stimolante e generare una serie di definizioni interessanti.

Partendo da una bellissima: "La natura è qualcosa che amo e ammiro entrambi e ne sono parallelamente spaventato perché è così enorme, forte e imprevedibile".

Ad un'altra definizione come "Natura in senso lato, la vedo come un termine generico con una varietà di caratteristiche: il mondo fisico e tutto ciò che contiene (piante, animali, montagne, oceani ...) ma non ha creato la mano umana . quello che c'è 'sempre' e che solo di per sé crea una combinazione naturale. 'Oppure' La natura è mare, legno; non un giardino o un parco ».

La maggior parte delle risposte punta alla relazione personale con la natura:

- - 'Per me, la natura è la base di tutto. Gli umani per secoli, e in alcune zone per migliaia di anni, non vivono in armonia con la natura, ma si allontanano da lei ".
- - "La natura è principalmente un luogo in cui trovare pace. Vai all'aperto, senza persone. "

- - "Per me la natura è il luogo dell'ispirazione, per momenti tranquilli con me stesso, per la ri-connessione con i miei desideri e obiettivi essenziali."
- - "Libertà, rilassamento, sfida, bellezza".
- "Per me, la natura è una pillola antidepressiva, un sacco da boxe e un caricabatterie".
- - "Per me la natura è un luogo di consapevolezza, ispirazione, movimento ed equilibrio. La natura mi calma, mi aiuta a sentirmi centrato e radicato, vedere e sentire più chiaramente. "
- La seconda parte della domanda porta più diversità sulle risposte. Ma molto spesso abbiamo potuto trovare l'idea - basta essere là fuori ...
- - "Quando le relazioni sono tese (personali e professionali) e quando tutto appare come non c'è modo di uscire da un problema, andare all'aperto, o semplicemente sdraiarsi sotto gli alberi viene come un pulsante di reset. A volte è facile, e solo un'ora o due di semplice seduta e inalazione di aria fresca, non essere distratti da altri possono fare la differenza, ma a volte ci vogliono ore di "perdersi alla scoperta dei confini" nelle zone selvagge. E poi nel momento in cui ogni suono inizia a trasudare con tranquillità, sembra che ogni problema e ogni sentimento negativo e pensiero vengano spazzati via ".
- - "Dalla semplice inalazione dell'aria fresca e ammirando l'osservazione di paesaggi pittoreschi a riflessioni filosofiche sul significato e su come creare la natura. Perché la natura di un sistema complesso in modo che lei possa in molti modi aiutare a risolvere la situazione nella vita e più facile da "portare" con sé.
- - "Ama semplicemente stare nella natura - guardare il tramonto, osservare la danza del vento, toccare l'erba. Camminando con il mio cane. A piedi scalzi occasionalmente. "
- - "I boschi mi aiutano a rilassarmi molto e mi sento molto benvenuto nei boschi. Le montagne si sentono come a casa e l'acqua come un balsamo per la mia anima. Mi sento sempre molto riposato dopo essere andato nei boschi. "
- - "Quando affronto alcune sfide personali e ho bisogno di tempo per" digerire "alcuni momenti difficili o per trovare una risposta ad alcune importanti situazioni della vita, la natura è il posto dove andare e trovare tranquillità dove posso affrontare le mie paure, i miei desideri, i miei bisogni. "

Alcune risposte vanno in un'altra direzione:

- "La natura mi fornisce conforto, ispirazione, guida ..."
- "La natura accetta tutto, non rifiuta nulla e ci mostra la rilevanza di tutti. Dalla natura, impariamo cicli di vita e di morte. La vita e la morte sono sempre collegate in un cerchio, ma quell'uomo moderno l'ha dimenticato da tempo. "
- "Alcune cose diventano routine / rituali. Le routine stabilite aiutano nelle situazioni di crisi, attraverso la ricostruzione del rituale. "
- "Essere di natura mentale è una forma di meccanismo protettivo che mi aiuta a promuovere risposte adattive in situazioni difficili e a mitigare i risultati negativi come l'aumento dei livelli di stress. Fa parte della mia igiene psicologica personale essere nella natura, sperimentando quotidianamente ciò che mi circonda. "

Ovviamente; 'Nella natura non ci sono livelli di status, tutti dicono salve a tutti, tutti sono di buon umore e tutti uguali.'

E la definizione più precisa della natura è:

- - "Solo dove i bambini salutano tutti quelli che incontrano".

II. Condividi una storia personale su come hai superato una sfida di vita (come hai cercato natura per sollievo, aiuto, ecc.)

Il primo gruppo di intervistatori ha sottolineato le sfide con problemi di salute. Altri hanno vissuto sfide di crisi emotive, per lo più di relazioni. Ma lo stress quotidiano è una specie di spremere i nervi e non è una sfida facile da superare.

A proposito di salute, problemi e processo di guarigione erano diversi modi di aiutare:

- "Ottenere un buon risultato è stato un processo lungo: cercare di dimenticare i vecchi modi non sembrava un risultato realistico, così sono uscito, cercando una risposta. E la natura me l'ha dato, e ho imparato a conoscere la mia mente e il mio corpo e come superare questi nuovi problemi. Ho imparato che tutto accade per una ragione e che

connettersi con la natura in tutte le sue forme può creare una vita più pacifica e significativa ".

- "Dopo l'operazione al cuore e un ictus, non appena ho potuto camminare più a lungo, ho iniziato con il movimento fisico, principalmente in montagna. Allo stesso tempo, praticavo assiduamente la parola e mi allenavo per una comunicazione verbale relativamente normale. Stare nella natura, soprattutto arrampicarsi sulle rocce, migliora in modo significativo le mie condizioni. "
- Un tale sollievo come "scalare le rocce" potrebbe essere usato solo dagli alpinisti di classe, ma mostra come il nostro personale approccio alla natura apra modi inattesi di guarigione.

La maggior parte delle risposte era più familiare;

- "Non ho una situazione specifica, ma dato che la mia natura è diventata quasi una seconda casa, molto più facile affrontare situazioni difficili e stress"
- "Quando ero studente (e allievo) e avevo bisogno di prepararmi per gli esami, stavo studiando nella natura - in città, lungo il fiume o nel parco. Quando avevo bisogno di risposte ed energie per prendere decisioni riguardanti l'uomo con cui ero innamorato, sono riuscito a entrare in contatto con la natura. "
- "La natura è la mia maestra; Vado e ascolto.
- "Quando mi trovo in un periodo difficile, questo è il luogo in cui gradualmente mi alzo ..."
- "Nei momenti difficili della mia vita, vado nella natura per alleviare lo stress, per pensare, per esercizi fisici. I momenti nella natura mi danno nuova energia, riprendo posizione e ispirazione per prendere decisioni ".
- "Sono andato in un rifugio di montagna, molto lontano, senza molti visitatori, dove ho trascorso un lungo weekend riflettendo su tutte le cose che mi sono successe e pensando alle vie d'uscita"
- "Per più o meno qualsiasi situazione difficile nella mia vita - il jogging e la natura combinati insieme sembrano essere gli ingredienti chiave della mia ricetta di sopravvivenza. È semplice come - uscire. mossa. respirare. Fai attenzione. lo saprai ...

Alcune piante menzionate, con varietà di idee;

- "Le mie sfide di ogni giorno, sono più facili da superare dopo il giardinaggio: lavorare con il terreno, osservare i cambiamenti nella natura e nella sua bellezza".
- "Passare alla natura, raccogliere piante e prendersi cura di loro, un tipo completamente nuovo di attività".
- "Molti anni fa ho sentito un forte bisogno di essere amato senza che gli si chiedesse nulla in cambio. Durante la mia visita nei boschi, ho abbracciato un albero e mi sono sentito amato senza che gli venisse chiesto nulla in cambio. Non dimenticherò mai quell'amore pacifico e silenzioso per la natura. "

E molti altri preferiscono un qualche tipo di attività fisica in natura:

- "Sono un professionista parkour, che è esigente e disciplina sportiva creativa. Il parkour è una disciplina di allenamento che utilizza il movimento sviluppato dall'esercizio di addestramento militare a ostacoli. Addestrare il parkour mette alla prova la mia abitudine mentale sovradimensionata. Overthinking era ed è un grande fattore di rischio quando si parla di resilienza psicologica perché ha un grande potenziale per diventare un cinico, pessimista e iperprotettivo modo di funzionare quando si affronta una sfida. Fare il parkour nella natura fuori dall'ambiente sicuro di una palestra è il mio esercizio di resilienza edilizia ".

Cosa hanno imparato dalla natura in tempo di crisi? Ecco alcune opinioni;

- "La natura è un luogo sicuro per i processi di pulizia interiore, è fonte di ispirazione per la riflessione, è una guida silenziosa e consigliera".
- "Per essere forti a piccoli passi, non puoi dare ciò che e quanto vuoi ma finché la natura della persona a cui dai si può accettare".
- "Cammina in un bosco sulla montagna, seguendo la sua esperienza dalla regressione"
- "La forza che traggo grazie a ciò che ho imparato in natura mi ha insegnato ad avere fiducia nelle mie forze, nella modestia, mi ha insegnato ad avere pazienza, autocontrollo e disciplina ".
- "Tutta la mia vita si è occupata intensamente delle attività in campagna. Mi ispira, mi dà forza in tutte le situazioni difficili ".
- "Io sto in campagna e quello che ho ottenuto lì, ha dato più fiducia, noi e dà forza e capacità per far fronte a situazioni difficili".

Forse la conclusione è: "La consapevolezza che passare il tempo in natura in qualche modo guarisce e bilancia". E "I cambiamenti nella natura insegnano i cambiamenti nella vita. Accettare questo momento. "

III. Quali sono le esigenze dei tuoi clienti (competenze) per superare le sfide della vita?

Come punto di partenza, dobbiamo capire:

- "Questa domanda può solo rispondere con estrema cautela e con un ritardo. Ogni cliente deve essere qualcos'altro, specificamente per se stesso. Il potere di cambiare è il cliente, non il terapeuta. "

Vi è accordo sul fatto che:

- "Prima di tutto, i clienti devono essere ascoltati con compassione senza ricevere consigli definitivi. L'ascolto compassionevole con il cuore guarisce le persone da solo molte volte. "
- "Hanno bisogno di una guida equilibrata e comprensiva, possibilità di scoprire le risposte da soli. Credo che abbiano bisogno di uscire dalle situazioni quotidiane, dalle comunicazioni, dai problemi ... Uscire, dimenticare per un po' i problemi, inalare "aria nuova", caricarsi con i poteri della natura e quando è in pace, torna indietro e cerca di risolvere i problemi"

Considerando le competenze, per prima cosa dobbiamo accettare che è la natura:

- "La sensazione di ritornare forse fisicamente stanca ma soddisfatta inizia a spostare alcune considerazioni sulla valutazione del rimanere nella natura. Per quanto tempo si siano astenuti dalla natura, capisci che la natura della madre, come posso sempre tornare, non sarà respinta. La natura un po' alla ricerca, solo modestia, umiltà e cooperazione, convivenza. Non tollerare cosa vada nella vita urbana; violenza, ingiustizia in natura sono liberi mentre agiamo in armonia con la natura. "
- Alcune competenze sono abilità di sopravvivenza in natura inclusa la forma fisica. Questo è ovviamente importante perché apre una più ampia scelta di interazioni con la natura.

- "La maggior parte degli sport generali: corsa, bicicletta, nuoto, escursioni"
- "Tutto ciò che (salute, snellezza, forma fisica, divertimento ...) aumentano la fiducia e li rendono più disposti ad affrontare i problemi e resilienti a tutte le sfide della vita".
- "La forma fisica e i servizi gratuiti di cui hanno bisogno per un soggiorno confortevole nella natura (orientamento di base, selezione di attrezzature appropriate, ecc ..). La cura di sé in natura senza i sussidi tecnici urbani.'

Gli altri hanno un approccio completamente diverso:

- "Una piacevole miscela di tranquillità della natura, senso di eccitazione e di esplorazione"
- "Una fetta di vita pacifica a contatto con la natura"
- "Pace in se stessa, ambiente riparativo. Riconnettiti con la natura. La prima separazione nella vita di un bambino è solitamente separazione dalla natura. Basta essere fuori. Giaceva a terra, fissando il cielo, nuotando, camminando a piedi nudi ... '

Ciò di cui abbiamo bisogno, ciò che possiamo imparare dalla natura, esiste una lunga lista di competenze:

- Pianificazione strategica - creazione della propria visione - immagina te stesso in un futuro, ad esempio, un bambino con bisogni speciali. Anticipare i seguenti passaggi, che dovrebbero renderci consapevoli di persona - protezione della dissoluzione dei sistemi personali.
- Fiducia, creatività risvegliata, ispirazione (con piccole e grandi cose), iniziativa, proattività.
- Capacità di esplorare situazioni da più punti di vista. Abilità di osservazione non giudicante. Autocoscienza. Intelligenza conversazionale Intelligenza emotiva. Dinamiche di squadra. Cambia dinamiche. Psicologia della collaborazione. Competenze interculturali. Competenze di leadership partecipative.
- Conoscenza di base di come operiamo come esseri umani (cervello / mente / corpo / anima).
- Conoscenza pertinente dell'oggetto (a seconda della situazione).
- "Impara le abitudini perdute, perse nell'organizzazione della vita di oggi. Introdurre abitudini di routine; a volte dà un senso alla vita. '

Inoltre, come dichiarazione finale: "Impara a rispettare la natura, impara a rispettare te stesso".

IV. Di cosa hai bisogno, come professionista, per aiutare le persone a superare la loro crisi nella loro vita?

Il professionista dovrebbe prendersi cura di se stesso:

- "Per aiutare gli altri a superare problemi e crisi nella loro vita, bisogna essere in equilibrio con se stessi, deve essere in grado di ascoltare e capire che i problemi e le crisi devono essere superati. E, cosa più importante, deve esserci la possibilità di resettare e accendere. perché se sono in difficoltà, sentendomi giù non posso aiutare il modo in cui mi piacerebbe. "
- "prendersi cura di me stesso (salute fisica, mentalità, capacità di recupero, stabilità emotiva ...), per rimanere curiosi e non smettere mai di imparare, per mantenere e continuare ad arricchire la mia cassetta degli attrezzi (acquisendo nuovi strumenti e metodi; conoscenza), per mantenere la condotta professionale e l'eccellenza, per rimanere in contatto con professionisti affini / mantenere una rete di sostegno tra pari, per avere un mentore / allenatore / supervisore ".
- 'Questo è il percorso eterno per padroneggiare. Assicurati di supportare la strada. Pace e tranquillità, e un quadro per il lavoro profondo, non le ricette. Vedo molte ricette di offerte, alcuni maestri. "
- "Forza personale e saggezza per superare la crisi nella mia vita".
- "Scopri le possibilità di riconciliazione con la natura".

C'è bisogno di un'educazione permanente nel campo:

- - "Come professionista con attività di formazione in campagna manca un po 'più di conoscenza teorica sulle tecniche per facilitare e / o coaching. Abbiamo sicuramente bisogno di più conoscenza della psicologia e persino di pedagogia emotiva, persone "di gestione", ma non nel senso e nei modi corporativi squallidi, ma più collaborativi, come qualcuno che guida le persone non solo attraverso lo sport e la natura, ma anche come qualcuno che sia capace riconoscere i problemi e le persone solo un po 'di "spinta" per provare le loro soluzioni o, per lo meno, per far fronte a loro ".

- "Gli allenatori dovrebbero seguire la formazione dei nuovi aspetti e ampliare la gamma di conoscenze e abilità. È necessario fornire un'adeguata logistica nelle attrezzature e offrire nuovi contenuti. "
- "Ritengo che la supervisione e le interviste sulla qualità siano obbligatorie per rimanere in contatto con le vostre esigenze e aspettative e, in aggiunta, per essere in grado di occuparmi del processo di consulenza e ottenere i migliori risultati in collaborazione con i clienti. A livello personale, penso di aver bisogno di un'ulteriore istruzione per quanto riguarda la gestione di problemi specifici, vale a dire il DPTS e l'introduzione di tecniche creative ".

È stata sottolineata una migliore cooperazione con la rete di supporto e lo scambio di buone pratiche con altri professionisti:

- "Ha effetto a livello personale e sociale nelle associazioni informali e formali per sensibilizzare le persone sui vantaggi dell'attivazione e del funzionamento dei vari programmi basati su una permanenza nella natura".
- "Rete di supporto e scambio di buone pratiche con altri professionisti che si occupano dello stesso argomento".

O dovremmo:

- "Cambiare l'ambiente - non capisce le modifiche".

Semplicemente

- "Meno da fare e molto altro da fare."

V. Rifugiati

Nell'indagine, un referente sulla salute mentale che lavora con rifugiati e richiedenti asilo sottolinea la necessità di un ambiente stabile e predittivo quando parla di fattori sociali. Hanno bisogno di un supporto interdisciplinare e completo. È importante migliorare i loro meccanismi di regolazione emotiva, motivarli a utilizzare e costruire sistemi di supporto sociale, educarli a stress, traumi e reazioni di crisi per normalizzare ciò che sta accadendo. E a

livello individuale le capacità di coping in primo luogo perché il sostegno sociale o economico nei paesi target è piuttosto debole.

Introduzione / dettagli

In Italia lo staff di Aura ha condotto 18 interviste tra il 6 e il 12 gennaio 2017. Tra gli intervistati c'erano diversi tipi di professionisti (allenatori, consulenti (counseling in psicosintesi psicologia transpersonale), un giovane psichiatra che è in formazione, un massaggiatore, due assistenti sociali), professionisti della natura (un leader di trekking naturalistico, due lavoratori agricoli, un leader del nordic walking team, tre attivisti in associazioni ambientaliste, nonché leader giovanili, insegnante per bambini disabili e un lavoratore rifugiato.

Lavorano tutti con gli adulti in contesti diversi e quindi sono membri adatti dei nostri due gruppi target (professionisti della guarigione e professionisti della natura).

V. Che cos'è per te la natura e in che modo influenza il tuo modo di affrontare i momenti difficili della tua vita?

Per definire la natura, gli intervistati hanno risposto da diversi punti di vista. Quello che i due gruppi target (professionisti della guarigione e professionisti della natura) hanno in comune e condiviso è che definiscono la natura come qualcosa di più grande di loro e che è la fonte della vita e della bellezza, la fonte di energia e di conforto. ("Mi sento come un semplice testimone delle meraviglie e dei miracoli della natura."). Per molti la natura rappresenta un rifugio. La natura può ospitare una persona senza giudicare e accettare come lui / lei è. La natura dà pace ed è in grado di riconnettersi al loro nucleo centrale e dà equilibrio e pone i problemi in prospettiva. La natura insegna ad essere pazienti ed è fonte di ispirazione. La natura ha anche un'influenza diretta sull'umore, sul benessere generale delle persone. Il silenzio è stato menzionato molto spesso, ma anche il modo di recuperare i momenti difficili attraverso passeggiate nella foresta o la vicinanza al mare.

C'era anche la consapevolezza di una influenza che la natura esercita sulla salute e sulla connessione al proprio corpo. Essere in un contesto naturale e armonizzarsi con i ritmi della natura riduce fortemente lo stress.

Molte volte è stata menzionata la forza della natura e il fatto che la bellezza è molto importante.

Molto spesso è stata menzionata anche l'autostima e l'equilibrio.

a) Definizione della natura:

Risposte dei counsellors:

- La natura è fonte di energia. È la nostra matrice. È il contenitore che ospita le nostre vite.
- La natura è fonte di ispirazione, mi aiuta a sviluppare pazienza, perseveranza, silenzio che accresce.
- La natura è salutare non solo per la mia salute, ma soprattutto per il mio umore. Ho iniziato a mettere prima attenzione ai cicli stagionali, e poi anche ai cicli lunari per vedere se avevano qualche influenza sul mio umore. Trovo eccezionale che quando riesco ad allinearli ai ritmi della natura, tutto sembra andare per il verso giusto.
- La natura rappresenta il mio rifugio, il mio luogo sacro dove trovare pace e tranquillità. (massaggio)
- La natura è ciò che non è fatto dall'uomo, mi aiuta a tenere le cose in prospettiva, mi ricorda che la terra continuerà a lungo dopo che me ne sarò andato. (giovane psichiatra)
- La natura è un riflesso di noi, del nostro sviluppo personale, delle nostre emozioni. Con la natura possiamo riconnetterci con la nostra fonte interiore.
- La natura è fonte di bellezza e di energia che mi porta equilibrio ed armonia.
- La natura è una parte essenziale della mia vita in quanto ho bisogno di essere in connessione con tutto ciò che mi circonda per sentirmi bene. Un modo per sperimentare la consapevolezza.
- La natura mi collega al mio corpo, alla mia salute e al pensiero positivo.
- La natura rappresenta l'esistenza di tutto. È il modo più spontaneo per trovare la pace (in particolare l'oceano)

Risposte dei professionisti della natura:

- La natura è la fonte della vita, della bellezza, della forza e dell'armonia. È il mio rifugio. Mi dà pace.

- Dà consigli e conforto.

- La natura per me è la grande madre, fonte e protezione della vita, creatore e distruttore. Ci nutre in modo olistico, si prende cura di noi in modo olistico. Nei suoi cicli grandi e piccoli tutto ha un significato. Non vivrei senza i ritmi delle stagioni, senza cibo per il corpo e l'anima, senza la possibilità di sentirmi parte di questo grande sistema chiamato natura. Nei momenti difficili della mia vita cerco in particolare il contatto con la natura, mi immergo in essa, mi sento abbracciato, c'è spazio per le mie emozioni, c'è posto per me e lentamente sta arrivando una quiete interiore. Inizia la rigenerazione e inizia uno spazio per qualcosa di nuovo.

- Mi sento come un semplice testimone delle meraviglie e del miracolo della natura.

- La natura è il modo in cui la interpreti: può essere consigliera in tempi difficili e può aiutare molto o non avere alcuna influenza nella vita di una persona. Essere a piedi nudi sulla spiaggia o sedersi su una scogliera o al confine di un torrente o di un fiume dipende da come si vive la relazione con essa.

- La natura è vita che si perpetua continuamente. Sta rinnovando la vita stessa. È il presente che esce da un legame continuo con il passato e che alimenta il futuro. È forza, energia positiva e propulsiva. È equilibrio e stabilità nel divenire. È radici e movimento. È trascendente e immanenza. È umano e divino. È individualità e collettività. È sintesi e attraversamento delle dualità. Sta fluendo e riposando. Sta riposando. Mi porta al mio sé più profondo e ai miei bisogni più profondi. È fonte di energia vitale e serenità nel giudizio e nelle esperienze.

b) In che modo la natura può avere un'influenza sui momenti difficili della vita

Professionisti della natura:

- - Ho avuto una grave malattia (cancro) e sono andato a vivere in un bellissimo paesaggio sul mare. La natura e la sua bellezza mi hanno dato la forza di combattere e sconfiggere la mia malattia senza l'aiuto dei medici. Ero e sono convinto che nello

stesso modo in cui il mio corpo ha avuto la malattia, si sarebbe ripreso allo stesso modo. Ed è per questo che sono andato a vivere vicino al mare in un posto meraviglioso.

- - Fonte di vita, di energia e di conforto.
- - Gli alberi e i terreni agricoli mi hanno trasmesso la loro forza e tranquillità per reagire alla mia sofferenza.
- - I miei livelli di stress diminuiscono fino al punto di scomparire. Direi che la fonte dei miei disagi e dei miei malesseri è limitata a ritmi innaturali (e quindi non umani)

V. Condividi una storia personale su come hai superato una sfida di vita (come hai cercato la natura per sollievo, aiuto, ecc.)

Professionisti della natura:

- Una cotta allo stesso tempo di tutto insieme della mia vita amorevole, il mio lavoro e la mia salute: una fuga con quattro cani e due borse nel mio luogo di origine dove con 50 anni, mio padre mi ha ospitato e da dove ho iniziato da zero. È in campagna e sta arrivando la primavera. Lunghe passeggiate nei campi e nella foresta, la gioia di correre all'esplorazione dei cani, un amico che è uno sciamano mi porta sulle sue strade e mi aiuta ad aprire gli occhi verso il magico mondo della natura, il sole, il vento, il reain, le stelle, il caldo, il freddo, i rumori della notte, i cani felici, le piante medicinali accendono la mia passione per loro, il sole nei fiori, e una gioia interiore, e la volontà e la determinazione di andare oltre sono emerse .
- Ho ricevuto meditazione, riflessione, ispirazione, pace interiore, rilassamento, liberazione della mente, piacere del camminare, nutrimento della bellezza.
- Ho vissuto molte storie con la natura, sia bella che triste, ma non ho mai sfidato la natura e ho sempre cercato di rispettarla e conviverci, di farne parte, di essere in contatto con essa. Ho un rapporto rispettoso con la natura e talvolta sono convinto che mi porti anche rispetto. Mi ha dato sensazioni indescrivibili.

- Durante la mia vita la natura è sempre stata il mio rifugio in tempi difficili. Ho avuto l'ispirazione e la forza per superare le sfide quotidiane.
- Molto spesso cerco e trovo equilibrio e discernimento.
- La natura mi ha dato forza come forza interiore e forza fisica. In un momento difficile il contatto fisico con il mare, mi ha dato tanta energia e una profonda consapevolezza per poter attingere dalla natura e dalla forza creatrice, forza e sostegno. Il contatto visivo ma anche per ammirare un bellissimo paesaggio, immergermi nei colori mi offre un'infinità di benefici a tutti i livelli esistenziali.

Professionisti della guarigione, counsellors:

- Diversi anni fa ho perso la voglia di vivere e non ho ricevuto nulla dalla condivisione con altre persone. Ho trascorso due notti in una grotta e la connessione con la natura mi ha riportato in vita.
- C'è stato un periodo della vita in cui mi sentivo davvero depresso a causa di problemi molto seri in tutti gli aspetti della mia vita. La natura mi ha dato un prezioso supporto in quanto mi ha aiutato a fissare alcuni obiettivi tali da uscire anche se non voglio farlo. Ho deciso di frequentare un corso di alpinismo sulle Alpi, in modo da avere benefici molto diversi: essere focalizzato sul mio corpo, stare con le persone con la stessa passione, migliorare la mia salute e sperimentare la consapevolezza. È stato davvero difficile iniziare, svegliarsi molto presto la mattina, scalare le montagne. Ma è stata la migliore azione possibile che ho fatto per me in quel momento.
- Quando mi sento triste ho bisogno di immergermi nel verde intenso della foresta o di andare sulla spiaggia e guardare il mare.
- La natura aiuta nel percorso di qualsiasi situazione.
- Alcuni anni fa mio marito ha perso una posizione per la quale si stava preparando da tre anni. Con questa opportunità persa, abbiamo vissuto un momento molto difficile in famiglia. Ci ha aiutato molto camminare insieme nella foresta.
- Ho avuto un momento molto difficile lavorando su uno dei miei lavori. Era una fonte di grande stress e negatività e sentivo un forte bisogno di stare più a contatto con la natura camminando vicino al fiume o in mezzo ai prati (come se fossi in una città non

sul mare). Queste passeggiate rappresentavano per me un momento di intimità e libertà che non potevo sperimentare in altri contesti.

- In natura trovo sempre un aiuto o sollievo o conforto. Comprendere le dinamiche dei cicli naturali che mi aiutano a trovare nuove interpretazioni di ciò che mi sta accadendo.
- Ho guardato nella natura (camminando nella foresta) per un futuro circa. La connessione con il terreno, con gli alberi, con la forza della foresta mi ha aiutato molto ad essere più forte in questi momenti.
- Quando ho divorziato lavorando in giardino mi ha aiutato a liberarmi dalle mie tensioni, a piangere in silenzio. Mi sentivo ospitato dalla natura come ero in questi tempi difficili. Ciò mi ha permesso di ritrovare il “centro” e la gioia osservando i fiori che fiorivano, connessi incondizionatamente al cielo e alla terra.
- I fiori nel giardino e nella terrazza mi danno ogni giorno la sensazione che stanno rispondendo alle mie cure e questo mi dà una gioia sottile.
- Dopo un paio di settimane difficili, sono andato con mia sorella a fare escursioni piuttosto impegnative e mi ha aiutato ad avere qualcosa che non era l'uomo su cui concentrarsi e un obiettivo da raggiungere. Era così lontano dal mio mondo normale che mi ha aiutato a mettere in pausa alcuni dei miei problemi.
- Volevo sapere in quale direzione volevo lavorare, come allenatore o come consulente. Stavo camminando in un orto ed ero affascinato da un'insalata verde e rossa. L'insalata diventa per me un'ispirazione per il mio lavoro. La diversità delle foglie è un simbolo per la diversità delle competenze che ho bisogno di acquisire e dei servizi che offro.
- Di solito non sto cercando spontaneamente la natura per un aiuto.
- - In un momento molto difficile per me ho avuto attacchi di panico. Ad un certo momento ho abbracciato il tronco di un albero e ho sentito un'energia che mi ha "reimpostato".

VI. Quali sono le esigenze dei tuoi clienti per superare le sfide della vita?

Professionisti della natura:

- - consigli concreti, informazioni, sincerità, empatia, capacità di ascolto
- - Hanno bisogno di molta forza e autostima, e sono convinto che la natura abbia le risposte.
- - Molte persone non hanno la cultura della natura, in questo caso hanno bisogno della condivisione delle mie esperienze passate per essere tentati di cambiare le loro abitudini (ad esempio Nutrizionale). (agronomo in un sindacato professionale agricolo)
- - Hanno bisogno di essere in contatto con la natura e cercare di capirlo e rispettarlo. Hanno bisogno di sperimentarlo con amore e non volerlo sfidare. In questo modo la natura può esserci di aiuto.
- - Hanno bisogno di fiducia, sicurezza, stabilità e progettazione. Hanno bisogno di sentirsi parte di un edificio in cui ognuno ha il proprio ruolo e le proprie competenze e quindi può e deve dare il suo contributo.

Professionisti della guarigione, counsellors:

- Devono essere ascoltati.
- Hanno bisogno della mia pazienza. Hanno bisogno di imparare a rimanere quello che è, ospitare tutto.
- Hanno bisogno di abbracciare tutto con una mente che non sa. Hanno bisogno di essere diretti verso la calma, la quiete e l'immobilità. Devono essere reindirizzati verso la forza e la forza della natura.
- Devono essere in grado di rimanere nel "qui e ora". Procedere passo dopo passo e cercare di risolvere i grandi problemi dividendoli in piccole parti. La connessione con i loro corpi e con la natura che li circonda è un buon punto di partenza. Quindi la presenza di qualcuno è in grado di ascoltare e di abbracciarli può fare la differenza: empatia, gentilezza, attenzione e guardare i problemi da un diverso punto di vista

portano sempre nuove motivazioni.

- Hanno bisogno di catturare l'essenza primaria della loro esistenza (con l'aiuto della natura) e portare l'energia positiva della natura nella loro realizzazione personale.
- Hanno bisogno di sperimentare la bellezza e la forza che viene dalla bellezza.
- Hanno bisogno di mettere le cose in prospettiva di ogni problema.
- Hanno bisogno di una stima di sé sana ed equilibrata
- Hanno bisogno di molte pratiche d'amore verso se stessi. Hanno bisogno di riscoprire l'amore per se stessi.
- Hanno bisogno di avere una maggiore consapevolezza su come la natura possa essere terapeutica (una spiaggia o il giardino di casa). Hanno bisogno di quella osservazione per essere istruiti. È più facile se sono immersi in ambienti naturali.

VII. Di cosa hai bisogno, come professionista, per aiutare le persone a superare le loro crisi di vita?

Professionisti della natura:

- Ho bisogno di essere in contatto con la natura, di sentire la fonte della sua forza per aiutare le persone che sono in crisi.
- Devo essere in contatto diretto con il cielo e il mare (oceano) per ossigenarmi e liberarmi dai problemi quotidiani.
- Esperienza personale continua con la natura e gli animali. Allenarsi con un percorso personale. Condivisione con altre persone. Un certo equilibrio e una soddisfazione interiore. Possibilità di supervisione, di chiarimento e spiegazione dei dubbi, di errori passati.
- Ho bisogno di una profonda comprensione della natura attraverso la condivisione della natura e della natura.

- Le persone devono essere ascoltate e l'empatia. Non si tratta di dare consigli, ma lasciare che le persone si trovino le risposte che stanno cercando.

Professionisti della guarigione, counsellors:

- Ho bisogno prima di tutto di essere connesso con me stesso ed essere in grado di concentrarmi sui loro bisogni. È importante costruire una base di relazioni sul rispetto e sulla fiducia reciproci.
- Ho bisogno di molta pazienza
- Ho bisogno di sincronizzarmi con la persona. Ho bisogno di fidarmi e devo accettare incondizionatamente l'altra persona senza giudizio (ea volte non è facile).
- Ho bisogno di molto silenzio per dare tempo al cliente di sentirsi.
- Ho bisogno di sentirmi connesso con il mio Sé per lasciarmi guidare e ispirarmi.
- Ho bisogno di approfondire la mia ricerca sul dare sempre più supporto alle mie competenze.
- Ho bisogno di essere collegato con me stesso e con gli altri.
- La connessione umana è il meccanismo principale attraverso il quale sono in grado di aiutare le persone. Consiglio spesso ai miei clienti di uscire da casa, fare una passeggiata e questo aiuta le persone a connettersi con la natura e a sentirsi meglio. (psichiatra).
- Ho bisogno di esercizi facili e strumenti ripetibili per interiorizzare metodi e procedure.
- Ho bisogno di avere più spazio e tempo tra i clienti, per ritrovare l'energia. Ho bisogno di meditare, musica, aromaterapia, per spostare me stesso e qualche volta un po' di yoga. Ho bisogno di equilibrio.
- Ho bisogno prima di tutto di essere connesso con me stesso e in grado di essere focalizzato sulle esigenze dei clienti. È importante costruire una relazione basata sul rispetto e sulla fiducia reciproci.

- Devo fornire un feedback costruttivo e positivo che rafforzi la persona e motiva un cambiamento nel suo comportamento. Potrebbe essere bello essere stimolante, aperto, paziente, solidale e un buon ascoltatore.
- Ho bisogno di competenze, equilibrio, serenità, obiettività.
- Ho bisogno del mio sostegno interiore e della possibilità di operare in un contesto vicino alla natura. È sempre di grande aiuto operare in un ambiente che fornisce continuamente punti di partenza e scintille per trovare soluzioni ai problemi artificiali a cui siamo spesso esposti.
- Ricordo me e i miei clienti che la natura supera la sua lotta con la forza della sua bellezza.
- Ho bisogno di avere un rapporto diretto con il cielo e il mare per ossigenarmi e per liberarmi dai problemi quotidiani.
- Penso di non aver bisogno di molto perché penso di conoscere la natura e so come conviverci. Cerco di comunicare alla gente cos'è la natura e come può essere di aiuto per noi.
- Ho bisogno di sviluppare una profonda comprensione della natura attraverso la condivisione della natura stessa.
- Ho bisogno di serenità, equilibrio, competenze, obiettività.
- Ho bisogno della mia stabilità interiore e di poter operare in un contesto in contatto con la natura.
- È sempre di grande aiuto lavorare in un ambiente che dà i punti di partenza per trovare soluzioni ai nostri problemi artificiali.

VIII. Rifugiati

Un counsellor che lavora con i rifugiati ha detto che ha sempre l'immagine di alberi in movimento che combattono nella tempesta.