

TEAM FORMATORI ED EQUIPAGGIO

Michela Rizzardi: TRAINER LIFE SKILLS® Italia, Psicologa - Psicoterapeuta, esperta in orientamento

Alessandro Todeschi: TRAINER LIFE SKILLS® Italia, Psicologo del Lavoro e dello Sport, Allenatore di base di Pallacanestro.

Equipaggio: 2 skipper con lunga esperienza di navigazione nelle acque dell'arcipelago affiancati da una Guida Ambientale Escursionista (iscritta all'AGAE) con una lunga esperienza nel campo dell'educazione, delle attività per ragazzi e della didattica ambientale. Le guide ambientali escursioniste che ci accompagneranno sono molto attente alle esigenze ed ai bisogni dei ragazzi, quindi, li accompagneranno alla scoperta non solo degli habitat marini e terrestri, ma anche della storia e della cultura delle isole di questo arcipelago.

GIORNATA TIPO

"Nessun uomo è un'isola"

(John Donne)



Ore 8:00	Sveglia e bagno tutti insieme in acque limpide
Ore 8:30	Preparazione della colazione
Ore 9:00	Colazione e corvè
Ore 10:00	Attività del giorno
Ore 12:00	Preparazione del pranzo
Ore 13:00	Pranzo e corvè
Ore 15:00	Siesta
Ore 16:00	Attività del giorno
Ore 19:30	Preparazione della cena
Ore 20:30	Cena e corvè
Ore 22:00	Attività serali

COME E COSA SI MANGIA

La **cambusa** verrà organizzata cercando di porre particolare attenzione ai prodotti di qualità, biologici o provenienti dal mercato equo e solidale, per un consumo critico e a chilometro zero, a tutela dell'ambiente e della salute.

Colazione: latte – succo di frutta – cereali – biscotti – burro - marmellata

Pranzo: insalata di pasta – insalata di riso – affettati – formaggio – verdura – frutta

Cena: primo piatto (pasta al sugo – minestre) – uova – carni – pesce – verdura – frutta



LIFE SKILLS ADVENTURES

SEA
INSIDE

LIFE SKILLS® Italia
competenze per la vita

www.lifeskills.it

dal 26 luglio al 1 agosto 2020



CONTRIBUTO
PROMOZIONALE
anno 2020
Contattaci!!!

Per ragazzi e ragazze dai 12 ai 18 anni*

Un'esperienza in barca a vela per giovani esploratori tra le isole dell'Arcipelago Toscano e dentro se stessi!!!

Un viaggio emozionante pensato per ragazzi e ragazze amanti delle esperienze forti e dell'avventura fuori e dentro se stessi ... sempre alla ricerca di emozioni e di nuove scoperte. Non ci faremo mancare nulla: **navigazione a vela, snorkeling, avvistamento cetacei, trekking** sulle isole ed escursioni a terra ... Sarà una settimana di grande e costante **CONDIVISIONE** fuori dalle solite 4 mura ... saremo **TUTTI SULLA STESSA BARCA!!!** La barca è un microcosmo dagli equilibri delicati, che insegna ad occupare il proprio posto rispettando gli spazi degli altri e ad essere sempre pronti ad aiutarsi reciprocamente; per questo si stabiliscono rapporti autentici e schietti e, dalla condivisione di successi e fatiche, nascerà un'esperienza irripetibile di forti emozioni e durature amicizie!

1

30 MINUTI DI COLLOQUIO CON I GENITORI

Per conoscerci, fare un patto educativo, condividere attitudini e bisogni specifici di tuo figlio/a

2

7 GIORNI IN BARCA

un microcosmo dagli equilibri delicati, che insegna ad occupare il proprio posto rispettando gli spazi degli altri e ad essere sempre pronti ad aiutarsi reciprocamente

3

COMPILAZIONE E CONDIVISIONE DEL SEI

attraverso il SEI (strumento di Intelligenza emotiva) e colloquio individuale i ragazzi e ragazze potranno riflettere sui propri talenti

4

30 MINUTI DI COLLOQUIO DI FEEDBACK

Per condividere il percorso fatto e definire e immaginare insieme obiettivi per consolidare il percorso avviato

ROTTA VERSO SE STESSI ESPLORANDO IL MARE



I Temi del viaggio sono: il **PENSIERO CRITICO** e le **RELAZIONI EFFICACI**

Il viaggio ha l'obiettivo di sostenere la crescita profonda dei ragazzi. Saremo nella condizione ideale per allenare le competenze relazionali, cognitive ed emotive; la capacità di adattamento e la flessibilità ai ritmi della natura e ai piccoli spazi condivisi.

Ogni attività ha l'obiettivo di stimolare nei ragazzi/e il desiderio di "utilizzare" il proprio corpo per imparare a conoscere meglio se stessi, trovare nuove strategie di gestione delle emozioni, dello stress, delle relazioni e dei problemi e vivere in salute.

Si lavorerà per mettere i ragazzi in condizione di riconoscere i propri talenti, affrontare le proprie paure e fragilità, sperimentare nuove strategie per relazionarsi con gli altri, trovare il modo di comunicare, ascoltare, risolvere i problemi utilizzando le risorse personali, sociali e ambientali. In sintesi l'obiettivo principale è allenare le competenze personali che permettono ai ragazzi/e di affrontare le sfide della vita quotidiana (OMS), cioè le LIFE SKILLS.

Chi PARTECIPA

Ragazzi e ragazze dai 12 ai 18 anni. **Il presupposto minimo per partecipare e che i ragazzi/e abbiano terminato la 3° media prima della data della partenza del percorso o, se di 12 anni di età, abbiano precedentemente partecipato ai nostri percorsi residenziali.*

DOVE

In barca a vela fra le isole dell'Arcipelago Toscano. L'Elba sarà l'isola di riferimento, data sua conformazione e la presenza di porti riparati. Ogni mattina partiremo per una nuova destinazione, veleggiando alla scoperta di baie sconosciute, lungo le coste dell'Isola d'Elba, faremo rotta verso Nord, per l'Isola di Capraia, magari facendo capolino in Corsica.

Naturalmente le rotte e le tappe potranno essere modificate, a seconda delle condizioni meteomarine, per garantire la sicurezza di tutti.

Le imbarcazioni: imbarcazioni a vela cabinata, di lunghezze comprese tra i 12 e i 15 metri. Ogni Imbarcazione può ospitare da 7 a 8 persone di equipaggio sistemate in cabine da 2/3 posti. Inoltre sono presenti 1-2 bagni e una dinette con cucina e piccolo soggiorno in cui è possibile consumare i pasti in caso di mal tempo. Sono presenti tutte le dotazioni di sicurezza e un battello ausiliario con motore fuoribordo. Le barche saranno a uso esclusivo dei ragazzi.

Le LIFE SKILLS in NAVIGAZIONE

Cosa	Come
Consapevolezza di sé	Consapevolezza del corpo attraverso attività così diverse tra di loro. Ogni attività è preceduta da una introduzione che mette in luce le competenze che verranno allenate e seguita da riflessioni e confronti che mettono in luce: schemi comportamentali e relazionali, punti di forza e aree di miglioramento.
Gestione delle emozioni	Stando in barca a vela, che porta fuori dalla propria "zona di comfort". Attività di esplorazione, di ascolto del proprio corpo. <u>Uscite di snorkeling. Whale watching.</u>
Gestione dello stress	Ogni sera ripareremo in rade suggestive, lontano dal caos dei centri abitati, ammirando il cielo stellato senza disturbo di luci e rumori.
Empatia	Confronto, appoggio e supporto costante da parte della propria squadra, del proprio gruppo di pari e di un compagno di viaggio...il proprio buddy.
Relazioni efficaci	Ogni attività avrà il focus sul GRUPPO, che rappresenta l'obiettivo trasversale, lo strumento e la risorsa centrale per la crescita dei ragazzi
Comunicazione efficace	Attraverso esercizi per l'acquisizione di strumenti di comunicazione efficace (PNL e debriefing delle attività)
Senso critico	Lezioni teoriche di biologia marina, carteggio nautico, meteorologia e astronomia. Impareremo a riconoscere le diverse specie di cetacei e di uccelli marini che, con un po' di fortuna, incontreremo durante il viaggio.
Risolvere problemi	Navigazione a vela. Costruzione di oggetti e soluzione di problemi in gruppo. Inoltre, ogni attività sarà seguita da una riflessione sulle competenze sperimentate e la loro applicabilità nella vita quotidiana.
Creatività	
Prendere buone decisioni	<u>Navigazione a vela:</u> le tappe non sono obbligate, ma in dipendenza delle condizioni meteo-marine potremo decidere se fare rotta verso Nord o verso Sud, imparando tutti insieme a tracciare le rotte che decideremo di percorrere. Decisioni di gruppo
Autonomia	Ogni ragazzo sarà responsabile delle proprie cose e della gestione degli spazi. I pasti verranno preparati a bordo dai ragazzi con l'aiuto degli skipper.
Senso di responsabilità	Sulla barca ognuno deve dare il proprio contributo: i ragazzi saranno chiamati a svolgere tutte le operazioni necessarie per il buon funzionamento della crociera. Verranno quindi organizzati dei turni durante i quali si occuperanno della cucina, nelle pulizie e nelle manovre durante la navigazione.
Ottimismo	Rituale della sera – diario di bordo
Motivazione	Esercizi specifici e riflessioni pre e post attività