

PROPOSTA DI PERCORSO FORMATIVO

“Affettività, corpo e relazioni: imparare ad amare con maturità”

*A cura di **Alessio Rais** – Docente, Orientatore ASNOR, formatore e coach professionista. con il supporto specialistico di **Silvia** (psicoterapeuta) e **Federica Ingrosso** (educatrice in affettività e sessualità)*

Gentile don Alessandro,

grazie ancora per il confronto e per la fiducia nel coinvolgermi nella progettazione di un percorso sulla crescita affettiva e relazionale per i ragazzi della tua Parrocchia. Ho lavorato sulla traccia che mi hai inviato e ti propongo una versione strutturata e coerente con la tua visione, con un approccio professionale fondato sulle scienze umane, sulla progettazione educativa e sulla formazione delle competenze trasversali.

1. Visione generale del percorso

Il contesto culturale attuale espone i ragazzi a una grande varietà di stimoli legati a corpo, affettività e sessualità, spesso privi di profondità e difficili da interpretare. Diventa quindi fondamentale offrire loro un luogo sicuro e competente nel quale poter comprendere ciò che vivono, acquisire linguaggi adeguati e strutturare un rapporto più libero e consapevole con sé stessi e con gli altri.

Il percorso nasce per rispondere a questa esigenza, offrendo ai partecipanti un cammino serio, rispettoso e fondato su competenze professionali.

La mia funzione potrebbe essere quella di **progettare e guidare l'intero percorso**, accompagnando i ragazzi in un lavoro progressivo sulla conoscenza di sé, sul rapporto con il proprio corpo e sulla costruzione di relazioni affettive sane. Per alcune sezioni specifiche riterrei utile (previo confronto con te) coinvolgere due colleghe della mia équipe Mimèa, ciascuna con competenze tecniche complementari.

2. Finalità

- Favorire nei ragazzi consapevolezza del proprio mondo emotivo e affettivo. Educare al corpo
- come spazio di identità, rispetto e valore. Distinguere affettività, sessualità e genitalità,
- aiutandoli a leggerne i significati. Offrire strumenti relazionali concreti: comunicazione
- assertiva, gestione dei confini, consenso, responsabilità.
- Prevenire dinamiche disfunzionali come dipendenze affettive, pressioni sociali, comportamenti impulsivi.
- Coinvolgere le famiglie per sostenere un dialogo più aperto e consapevole.

3. Il mio ruolo nel progetto

Il percorso sarebbe interamente **progettato, condotto e coordinato da me**.

In particolare mi occuperei di:

- guidare gli incontri e i laboratori principali;
- condurre le attività sulle competenze trasversali e sulla crescita personale;
- facilitare il gruppo secondo le metodologie del coaching e della formazione esperienziale;
- creare un clima educativo serio e accogliente;
- mantenere il dialogo con le famiglie e con la Parrocchia;
- garantire la coerenza pedagogica e metodologica del percorso.

Silvia, psicoterapeuta, interverrebbe nei momenti di elaborazione emotiva e nella psicoeducazione su temi come immagine corporea, bisogni affettivi, sicurezza interiore e prevenzione del disagio.

Federica Ingrosso, educatrice specializzata in affettività e sessualità, potrebbe condurre le parti relative a corporeità, desiderio, consenso, prevenzione dei comportamenti a rischio e linguaggi affettivi.

L'équipe sarebbe in ogni caso completamente coordinata da me, per salvaguardare la tua iniziale richiesta e per garantire un approccio unitario e una chiara responsabilità formativa.

4. Struttura del percorso

Il cammino si potrebbe sviluppare in **tre step intensivi**, in linea con la tua impostazione iniziale, ma riformulati in chiave educativa e professionale.

STEP 1 – FEBBRAIO

“Il mio corpo, le mie emozioni, la mia storia”

Durata: sabato pomeriggio

Partecipanti: ragazzi + breve momento introduttivo con famiglie

Guida principale: *Alessio*

Contributi specialistici: Silvia e Federica (solo per sezioni dedicate e previo confronto con te)

Contenuti principali:

- riconoscere e nominare le emozioni;
- comprendere l'immagine corporea e il valore del corpo;
- distinguere affettività, sessualità e genitalità;
- laboratori di autoespressione e consapevolezza;
- esercizi di coaching su identità e desideri.

STEP 2 – MARZO

“Relazioni, desiderio e confini: scegliere con responsabilità”

Durata: domenica intera o pomeriggio

Guida principale: Alessio

Contributi specialistici: Silvia (psicoeducazione emotiva), Federica (laboratorio su desiderio e consenso.)

Contenuti principali:

- bisogni affettivi e dinamiche relazionali;
- infatuazione, amicizia, amore, dipendenza affettiva;
- linguaggio del desiderio e gestione dei confini;
- consenso, rispetto, pressione sociale;
- competenze trasversali: comunicazione assertiva, riconoscimento dei limiti, gestione del conflitto.

STEP 3 – APRILE/MAGGIO

(Weekend residenziale)

“Imparare ad amare: autenticità, libertà, cura di sé e dell’altro”

Durata: da sabato pomeriggio a domenica pomeriggio

Guida principale: Alessio

Contributi specialistici: Silvia (circle time e dinamiche emotive), Federica (laboratori su corporeità e prevenzione)

Contenuti principali:

- narrazione guidata delle esperienze affettive;
- circle time e condivisioni protette;
- reputazione digitale, sexting, dinamiche di pressione tra pari;
- scelta personale, responsabilità e libertà;
- esercizi di coaching: “la mia promessa a me stesso” e “chi voglio diventare nelle relazioni”.

5. Materiali e valutazione

- schede operative per i ragazzi;
- materiali educativi su corpo, emozioni e relazioni;
- eventuali schede per le famiglie;
- questionari di feedback;
- relazione conclusiva sull’andamento del percorso.

7. Conclusione Il percorso è pensato per offrire ai ragazzi un'esperienza intensa, formativa e protetta, che li aiuti a leggere la propria crescita affettiva in modo nuovo e più maturo, con strumenti concreti per orientarsi nella complessità delle relazioni di oggi.

Rimango disponibile per sentirti telefonicamente o incontrarti di persona, così da valutare insieme la proposta progettuale, i costi (ovviamente passibili di modifica), definire insieme le date e adattare ulteriormente alcune parti del percorso alle esigenze specifiche della Parrocchia.

Un caro abbraccio,

