

Titolo	Emotional zones
Durata	40 min
Nr di partecipanti	20 più o meno
Logistica (spazio, materiali...)	<p>Spazio: lo spazio sarà diviso in diverse zone. Ogni zona avrà un'emozione assegnata.</p> <p>Materiali: Schede indicate le emozioni da interpretare in ogni zona.</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p>ANGER annoyance, rage, fury, indignation, irritation, hatred, hostility, exasperation.</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>LOVE adoration, affection, fondness, attachment, dilection, admiration, delight, infatuation, tenderness.</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>FEAR distrust, startle, dread, worry, insecurity, apprehension, anguish, terror, panic.</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>JOY happiness, exhilaration, bliss, satisfaction, enjoyment, amusement, enthusiasm, jubilation, euphoria, delight.</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>SADNESS bitterness, disconsolation, melancholy, regret, grief, sorrow, affliction, despondency, self-pity, depression.</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>AVERSION contempt, resentment, disgust, repulsion, antipathy, abhorrence, disdain.</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>SHAME embarrassment, doubt, humiliation, guilt, remorse.</p>  </div> </div>
Obiettivi	Esprimere emozioni, acquisire vocabolario emotivo, investigare e scoprire la gamma di emozioni.
Preparazioni	Il facilitatore preparerà lo spazio prima dell'attività. Dividerà l'area di lavoro in diverse zone. Ogni zona avrà una scheda indicante le emozioni da esprimere in essa.
Descrizione	<ol style="list-style-type: none"> 1. The facilitator first shows the flashcards to the participants, making sure that everyone understands the vocabulary in them. 2. The participants will start walking around the space, through the different zones. When walking inside a zone, they will have to play the emotion in the flashcard. <i>For example, fear.</i> 3. The participants will wander around the space for 10 minutes to explore the different zones and their respective emotions, without interacting with anyone for now.

	<p>The closer they get to the flashcard, the stronger the emotion should be played; and the further they get from it, the less intensity they should use.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. The participants all choose a nonsense sentence, <i>for example, 'The trees I see from my window are tall'</i>. This sentence can be in different languages, etc. 5. The group will then continue moving through the different zones, now interacting with each other: <i>shaking hands, hugging, saying hello, etc.</i> But only pronouncing the chosen sentence, and continuing to interpret the emotions in the flashcards.
Valutazione e riflessione	Quale emozione è stata più difficile da interpretare per te?
Linee guida per il facilitatore	Anche se il vocabolario è importante, il facilitatore non dovrebbe dedicare molto tempo all'esposizione delle parole sulle schede, poiché ogni partecipante dovrebbe interpretare le emozioni nel modo in cui le comprendono.