

Titolo	Sing your name
Durata	15-30 mins
Nr di partecipanti	5-20
Logistica (spazio, materiali...)	Nessuna esigenza particolare. Questa attività può svolgersi sia in uno spazio all'aperto che in una stanza.
Precauzioni	Questa attività coinvolge l'uso della voce; per alcune persone parlare ad alta voce di fronte agli altri può essere imbarazzante.
Obiettivi	Conoscere gli altri, fiducia in se stessi, essere riconosciuti dagli altri, esprimere sentimenti, valutare le sessioni.
Preparazioni	Come riscaldamento, i partecipanti in cerchio ripetono tutti insieme le vocali e uno alla volta possono giocare con ciascuna vocale, provando diverse intenzioni (arrabbiato, felice, innamorato, annoiato, stanco...) nel pronunciarle.
Descrizione	<p>In un cerchio, ogni partecipante fa un passo avanti e dice il suo nome agli altri.</p> <p>Durante un secondo giro, ogni partecipante può chiamare un'altra persona che a sua volta chiama un'altra e così via...</p> <p>Si può continuare a chiamarsi a vicenda provando diverse intenzioni (chiamare come se si fosse felici, tristi, sorpresi, depressi, eccitati...).</p> <p>Se l'attività è alla fine della sessione, l'istruttore può chiedere ai partecipanti di cantare il proprio nome secondo come si sono sentiti durante il workshop.</p> <p>Durante l'ultimo giro, ogni partecipante canta il suo nome agli altri che possono anche ripetere tutti insieme ciò che hanno sentito.</p> <p>Si può continuare a cantare il nome di qualcun altro, utilizzando diversi generi musicali e diverse intenzioni.</p>
Variazioni	<p>Se qualcuno non si sente a suo agio nell'usare la propria voce, gli è consentito utilizzare un suono corporeo alternativo (come applausi, battiti dei piedi, schioccare delle dita e così via...).</p> <p>L'uso di suoni corporei o di percussioni corporee per accompagnare il nome viene proposto come ulteriore passo per ciascun gruppo.</p>
Valutazione e riflessione	Dopo l'attività, si può chiacchierare insieme commentando come ci si è sentiti nel fare i vari passaggi dell'attività.
Linee guida per il facilitatore	Si può chiacchierare insieme commentando come ci si è sentiti nel fare i vari passaggi dell'attività.



Origini	Questa attività è ispirata alle proposte della musicoterapia.
---------	---



Erasmus+