

Titolo	Heads Up Heads Down
Durata	10 min
Nr di partecipanti	5+
Obiettivi	presenza, comunicazione, contatto visivo, concentrazione
Descrizione	<p>L'istruttore porta il gruppo in cerchio.</p> <p>Il facilitatore dice "Teste giù," e tutti abbassano la testa, con il mento sul petto.</p> <p>Poi, l'istruttore chiede loro di chiudere gli occhi o guardare il pavimento (così nessuno può guardare gli altri).</p> <p>Quando l'istruttore dice "Teste su," i partecipanti alzano la testa e guardano direttamente un'altra persona nel cerchio.</p> <p>Se due persone scelgono casualmente di guardarsi, allora entrambe devono "morire drammaticamente" e sono fuori dal gioco.</p> <p>Se non si stabilisce il contatto visivo, ad esempio se la persona che il partecipante sta guardando non lo sta guardando o sta guardando qualcun altro, si passa al turno successivo.</p> <p>Il gioco continua finché non rimangono 2 o 1 persona.</p>
Valutazione e riflessione	L'istruttore potrebbe chiedere alla fine una riflessione su come ci stiamo comunicando tra di noi senza parlare.
Linee guida per il facilitatore	Questa è un'attività semplice che è meglio fare all'inizio di un workshop per incoraggiare il gruppo a concentrarsi e a centrarsi su se stessi. Può anche essere fatta alla fine del workshop come attività di chiusura. Il facilitatore può anche chiedere durante le spiegazioni: "Come puoi morire drammaticamente?" in modo che abbiano un'idea di cosa potrebbero fare.
Riepilogo	Questa è un'attività facile e divertente per lavorare sulla concentrazione e sulla comunicazione non verbale che può essere fatta come inizio o come conclusione