



## Formazione e riflessività

### DALLA 'FORMAZIONE' AI 'PER-CORSI'

La formazione è uno dei capisaldi dell'Associazione e costituisce un forte valore aggiunto sia per i soci che per l'Associazione stessa. Da essa germinano spunti e sollecitazioni per affrontare i temi relativi all'invecchiamento attivo.

Negli ultimi anni diversi fattori (quali l'aumento delle aspettative di vita, la pervasività dell'innovazione tecnologica, il miglioramento dello stato di salute determinato da una migliore alimentazione) hanno cambiato profondamente il vivere quotidiano, rendendo necessarie maggiori conoscenze e abilità, soprattutto per le persone più avanti negli anni.

Ora il pensionamento non è più strettamente coincidente con la vecchiaia ma solo la parte di un processo personale più ampio, più dilatato, una delle molte transizioni (anche se forse la più importante) che si devono affrontare nel corso della vita.

L'attività formativa di Nestore negli anni si è quindi progressivamente adeguata a questa realtà, proponendosi a tutti coloro che, in un'età vicina al pensionamento o nel pieno di questa condizione, sentono la necessità di capire come meglio costruire e mantenere il proprio benessere personale, attraverso una proposta differenziata che si caratterizza in seminari/laboratori, tenuti da docenti universitari o esperti di alto livello, dedicati ad approfondire (con un formula che prevede la discussione per piccoli gruppi e l'interazione con i relatori), temi quali la percezione di sé, le risorse personali attivabili, la modifica dei ruoli sociali e delle capacità cognitive all'interno di quel lungo periodo della vita chiamato invecchiamento.

Fatte queste premesse, l'uso della parola 'formazione' certamente non aiuta a cogliere l'originalità del nostro approccio. La formazione sottende l'incontro con un contenuto preconstituito, mediato da un esperto di processi di apprendimento, a cui è richiesto aderire. Si tratta di un contenuto considerato 'buono ed utile' per tutti.

Nel nostro approccio niente di tutto ciò è considerabile: ognuno ha diritto alla ricerca della 'sua' risposta, nel rispetto dei 'suoi' tempi. Con bisogni e desideri che sono l'espressione unica del suo itinerario esistenziale. E verso i quali è giusto si ponga in ascolto, perché il suo benessere personale passa necessariamente attraverso l'ingaggio e la loro soddisfazione.

Per questo alla parola 'formazione' sostituiamo la parola 'per-corsi', che da il senso del cammino, della ricerca del benessere per sé come una esplorazione, che va sostenuta ed accompagnata (qui il ruolo del 'formatore'), sfilandoci da ogni tentazione di indicare soluzioni, ricette, risposte che siano pregiudizialmente 'buone ed utili'. Nel 'per-corso' si vuole evidenziare anche la 'fatica' che questa ricerca di sé comporta, che è andare oltre le

proprie abitudini, condizioni consolidate, ma è un 'mettersi in discussione', scoprire/riscoprire se stessi. Da ultimo tutto questo ha valore e funziona nella misura in cui tutto questo viene celebrato dentro un gruppo che condivide la stessa 'voglia di ricerca'. La condivisione, l'ascolto reciproco, la 'solidarietà' nel ricercare insieme la risposta rende questi percorsi vissuti e partecipati, realmente arricchenti.

## **OBIETTIVI DEI PER-CORSI NESTORE**

- Per offrire un sostegno e un accompagnamento a tutti coloro che in una età vicina al pensionamento o nel pieno di questa condizione sentono il bisogno di capire/comprendere come costruire/mantenere il loro benessere personale
- Per definire e comprendere come meglio affrontare e vivere la delicata fase della vecchiaia.
- Per scoprire come ogni età della vita sia occasione per nuove emozioni, nuove scoperte, nuove relazioni.

## **A CHI CI SI RIVOLGE**

- A coloro che stanno vivendo il momento della transizione di uscita definitiva dal mondo del lavoro, o che ritengono di non averla ancora superata
- A coloro che si interrogano su come affrontare l'avvicinarsi della fase della vecchiaia.
- A coloro che intendono mettere a disposizione tempo, competenze, energie per gli altri in un impegno concreto nel volontariato

## **ARTICOLAZIONE DELL'OFFERTA**

### ***Area del 'capire'***

È un piano da considerare 'culturale', più orientato al contesto, a capire/comprendere meglio quel che accade in termini prossimi o più ampi. Legati al pensionamento e ai temi dell'invecchiamento. Un modo per informarsi e aggiornarsi su contenuti, stimoli che certamente hanno riverbero e ricaduta sulla nostra fascia di età dei senior.

Rientrano in quest'area iniziative quali:

*'Transizione dall'adulthood all'invecchiamento'*, della durata di 5/6 incontri, occasioni per riflettere, per comprendere, per ripensarsi, per affrontare con maggior consapevolezza il cammino della vita. Momenti animati attraverso la partecipazione di studiosi che da anni lavorano su questi temi, e tanto spazio di confronto non solo con loro, ma anche fra i partecipanti.

### **Area del 'riflettere'**

Un piano che potremmo caratterizzare come di 'manutenzione/sviluppo del sé', legato alla lettura della immagine di sé, della propria identità, dei propri valori, di come ci si 'colloca' dentro la vicenda umana, dentro il mare delle relazioni umane. Tocca gli aspetti della costruzione delle aspettative che regolano l'autopercezione, la costruzione dei comportamenti, la progettualità personale.

Rientrano in quest'area iniziative quali:

*'L'età sterza'*: dieci incontri di gruppo condotti da due counsellor professionisti. Ogni partecipante è invitato a esprimersi sui disorientamenti propri e altrui, relativi al tempo che scorre, al fine di trovare un modo nuovo di guardare il passato, il presente e soprattutto il futuro.

*'Scrittura di sé e passaggio al pensionamento'*: scrivere di sé diventa strumento di elaborazione dell'esperienza stessa, capace di sviluppare a sua volta conoscenza e apprendimento. Per accettare e affrontare il cambiamento inevitabile che l'interruzione del lavoro comporta, per costruire spazi e tempi possibili nei quali imparare ad agire ed esistere in un ruolo più da protagonista.

### **Area del 'cambiare'**

E' un piano che tocca il concreto, il 'superare la difficoltà quotidiana', legata a criticità non più aggirabili o sostenibili dal soggetto, alla ricerca quindi di soluzioni e/o di strategie di affronto. Una occasione per aiutare a rivalutare/riscoprire le risorse personali.

Rientrano in quest'area iniziative quali:

*'Io ci sto!'*: affrontare il momento del tempo liberato dal lavoro, invita a «riprogettarsi», a «rimettersi in gioco». Allora, perché non prendere in considerazione l'idea di impegnare tempo, forze e competenze in un contesto socialmente utile come il volontariato?

*Laboratorio 'Io e gli altri'*: una occasione per scoprire come migliorare il modo di affrontare i problemi e le emozioni che possono complicare le relazioni interpersonali, per riflettere sui comportamenti più utili per la soluzione dei problemi di relazione, per diventare più fiduciosi e sicuri in se stessi.

## COUNSELLING INDIVIDUALE

Nata nel 2014, questa attività consiste in colloqui individuali tenuti da *counsellor* professionisti, mirati ad aiutare i soci e i simpatizzanti Nestore a superare le difficoltà personali, familiari e di lavoro che si possono presentare nella delicata fase dell'invecchiamento e a recuperare in se stessi le risorse per risolvere tali problemi.

Rappresenta per Nestore un ampliamento e un approfondimento della capacità di ascolto che l'Associazione già dedica a questi temi e un ulteriore servizio offerto ai soci e simpatizzanti.

**Commentato [r1]:** Sarebbe ottimo se Giorgio lo ampliasse/ precisasse.

Ho provato a farla 'slittare' sul 'retro', in modo che abbia UNA FACCIATA A SE', così forse avrebbe anche più rilievo e autonomia rispetto alla formazione

Giorgio, cosa ne pensi?

