

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>TECNICA DI FACILITAZIONE</b>     | <b>Check-in delle montagne russe</b>                          |
| <b>SCOPO PRINCIPALE / OBIETTIVO</b> | #apertura del gruppo #discutere le sfide #fornire un feedback |
| <b>FASE</b>                         | #opening #get-to-know #icebreaker #closing                    |
| <b>COMPETENZE / CONTENUTO</b>       | #introspezione #empatia #auto-riflessione                     |
| <b>TEMPO</b>                        | Fino a 15 minuti; fino a 30 minuti; fino a 60 minuti          |
| <b>DIMENSIONE DEL GRUPPO</b>        | 1-5 / 6-15 / 16-30 / più di 30 persone                        |
| <b>LIVELLO DI FACILITAZIONE</b>     | Principiante  |
| <b>ZONA DI COMFORT</b>              | Sicuro  |

## Introduzione

Questo metodo giocoso crea una potente immagine condivisa dei sentimenti nel gruppo. Il check-in è un modo semplice per un gruppo di iniziare una riunione, un workshop o un'attività. Usando la metafora delle montagne russe, questa versione alternativa aiuta i partecipanti a pensare in modo diverso a come si sentono. Le persone si posizionano in diversi punti delle montagne russe, spiegando il loro sentimento dominante in questo momento.

## Strumenti necessari (ciò che vi serve)

- Scegliete uno [strumento di lavagna online](#) che permetta di usare una tela grande e zoomabile.

## Passaggi

1. Spiegate lo scopo di un check-in, se necessario, che è uno strumento importante per prendere la temperatura emotiva del gruppo, per scoprire eventuali paure, preoccupazioni o bisogni. Spiegare che questo è un metodo per esplorare i sentimenti dell'intero gruppo in modo giocoso e visivo.

2. Disegna le montagne russe di base (linea ondulata con anelli, sezioni ripide e sezioni poco profonde) nello spazio collaborativo.
3. Spiegate che disegneremo noi stessi sulle montagne russe, raffigurando come ci sentiamo in questo momento, poi condivideremo questa sensazione con il gruppo. Lo faremo uno per uno.
4. Ora invitate gli utenti ad aggiungersi alle montagne russe come note disegnate. Date ad ogni partecipante il tempo che ritenete necessario e pratico. Può essere solo una parola o 5-10 minuti.
5. Quando tutti hanno fatto il check-in, se c'è tempo, guardate le montagne russe come un intero gruppo e condividete/discutete ogni pensiero che emerge.

## Suggerimenti e trucchi

- Se non state usando una lavagna online, vi consigliamo di usare uno strumento di collaborazione come Google Docs per raccogliere le informazioni per ogni cappello sotto un titolo separato. Invita tutti nel documento per condividere le loro immagini, ma sii molto chiaro per quanto riguarda i diritti di modifica. Puoi delineare quale persona sta indossando ogni cappello usando le icone di Zoom.
- Quando si facilita una discussione di gruppo, raccomandiamo che i partecipanti usino mezzi non verbali per indicare che vorrebbero parlare. È possibile utilizzare strumenti come gli strumenti di feedback non verbale di Zoom, un emoji di reazione, o semplicemente chiedere alle persone di alzare la mano. Il facilitatore può quindi invitare quella persona a parlare.

## Fonte

<http://toolbox.hyperisland.com/rollercoaster-check-in>