

Modulo 2

# ASCOLTA I TUOI SENSI

**well**  
*home*



**FOGLIO DI LAVORO  
PER LO STUDENTE**

---

# Modulo 2: ASCOLTA I TUOI SENSI

*Perché questa attività è importante e come ti aiuta quando ristrutturati luoghi reali.*

## Perché svolgiamo questa attività

Prima di imparare a progettare spazi che rispondano alle esigenze delle persone, devi comprendere le tue esperienze sensoriali.

Ognuno percepisce lo spazio in modo diverso: alcuni si sentono rilassati in stanze tranquille, altri preferiscono i colori vivaci; ad alcuni piacciono le texture morbide, altri non amano il disordine.

Questa attività ti aiuta a esercitarti ad ascoltare innanzitutto i tuoi sensi, in modo da poter poi comprendere come gli altri potrebbero percepire uno spazio.

Esplorerai il tatto, l'udito, l'olfatto, il gusto e la vista per individuare le tue preferenze, le cose che non ti piacciono e le tue reazioni emotive.

Ecco perché svolgiamo l'attività ASCOLTA I TUOI SENSI. Ti aiuta a imparare:

- A riconoscere come i diversi stimoli sensoriali influenzano le emozioni;
- A collegare le emozioni alle sensazioni corporee;
- A praticare l'autoriflessione e la consapevolezza prima di considerare le esperienze degli altri.

## Cos'è l'attività ASCOLTA I TUOI SENSI

L'attività si svolge attraverso esperienze sensoriali guidate che coinvolgono il tatto, l'udito, l'olfatto, il gusto e la vista. Potrai esprimere ciò che provi attraverso il disegno, i colori, le forme, le parole o semplici collage.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Ti esprimi nel modo che ti risulta più facile.

L'attività ti aiuta a mettere in pratica la consapevolezza sensoriale prima su te stesso, in modo da poter comprendere come gli altri potrebbero vivere lo spazio in futuro.

## Perché farlo prima su te stesso

Prima di poter interpretare i bisogni degli altri, è importante comprendere i propri sentimenti.

Quando esplori cosa ti fa sentire al sicuro, quali colori ti tranquillizzano, quali texture sono piacevoli o

---

fastidiose, quali suoni o odori influenzano il tuo umore, puoi comprendere meglio come le esperienze sensoriali influenzano il benessere.

Questo è il primo passo per diventare un designer che lavora con cura, rispetto ed empatia.

## In che modo questa attività ti aiuta nella vita reale

Durante il corso imparerai a progettare spazi pensati per il comfort e il benessere delle persone.

Esplorando prima i tuoi sensi, imparerai a:

- Notare le tue reazioni personali agli stimoli sensoriali;
- Riconoscere cosa ti fa sentire a tuo agio o a disagio;
- Riflettere su come le esperienze sensoriali influenzano le emozioni e il comportamento.

Lo strumento ASCOLTA I TUOI SENSI ti aiuta a sviluppare queste abilità.

Esempio: immagina di dover progettare una camera da letto per qualcuno in una casa condivisa. Prima di decidere i colori, i mobili o l'illuminazione, rifletti sulla tua esperienza personale con lo strumento ASCOLTA I TUOI SENSI: quali suoni, consistenze, profumi o luci ti hanno fatto sentire a tuo agio o a disagio?

Osservando le tue reazioni, inizi a capire in che modo le esperienze sensoriali influenzano le sensazioni di benessere, calma o disagio. Questo ti aiuta a riconoscere che ogni persona ha preferenze e sensibilità diverse.

In seguito, quando pensi alla persona che vive in quell'ambiente, puoi avvalerti di queste informazioni per osservare e interpretare le sue reazioni. Ad esempio, potresti chiederle di provare l'attività «ASCOLTA I TUOI SENSI», consentendole di esplorare le consistenze, gli odori, i suoni o la luce presenti nella stanza. Osservare le sue reazioni – ciò che la fa sentire rilassata, stimolata o a disagio – ti fornirà informazioni concrete sulle sue esigenze sensoriali.

Provando tu stesso lo strumento in prima persona, potrai guidarli con maggiore empatia, porre le domande giuste e cogliere le sfumature nelle loro risposte. Ciò garantisce che le decisioni progettuali che prenderai – dall'illuminazione ai materiali, dai colori alla disposizione degli spazi – riflettano davvero il comfort, il benessere e l'identità degli abitanti.

## Qual è la competenza più importante che si apprende qui?

**\*RIFLESSIONE E CONSAPEVOLEZZA SENSORIALE\***

Riflessione e consapevolezza sensoriale significano:

- 
- Notare come i propri sensi reagiscono a colori, texture, suoni, luci e odori;
  - Rendersi conto che le tue reazioni sono personali – gli altri potrebbero provare sensazioni diverse;
  - Riflettere su come queste esperienze sensoriali influenzano il comfort, le emozioni e il benessere;

Questa competenza ti aiuterà a:

- Comprendere come le esperienze sensoriali influenzano il modo in cui le persone si sentono in uno spazio;
- Riflettere sulle tue reazioni per comprendere meglio quelle degli altri;
- Progettare prestando attenzione a ciò che conta davvero per il comfort e il benessere.

Essere consapevoli dei sensi e riflettere attentamente rende il tuo progetto più ponderato e attento.

## Cosa farai in questa attività

Quando utilizzerai lo strumento ASCOLTA I TUOI SENSI, esplorerai le tue esperienze sensoriali. Lo farai toccando, annusando, ascoltando e assaggiando diversi oggetti. Ti verrà chiesto di rappresentare ciò che senti e noti disegnando, scrivendo, colorando, realizzando collage o utilizzando qualsiasi mezzo creativo tu preferisca.

Alla fine, rifletterai su ciò che hai percepito e vissuto. Potrai scegliere di condividere alcune delle tue riflessioni con il gruppo, ma solo se ti senti a tuo agio.

Questo non è un test. L'attività serve innanzitutto a conoscere te stesso – le tue preferenze, le cose che non ti piacciono e le tue reazioni – in modo che in seguito tu possa capire meglio come gli spazi possano favorire il benessere degli altri.

---

## VALUTAZIONE

### **1. Qual è lo scopo principale dello strumento ASCOLTA I TUOI SENSI?**

- a) Giudicare quali esperienze sensoriali siano le migliori
- b) Esplorare le proprie esperienze sensoriali ed emozioni
- c) Creare i disegni più accattivanti dal punto di vista visivo

### **2. Perché è importante svolgere questa attività prima su se stessi?**

- a) Per conoscere i propri colori preferiti
- b) Esercitarsi nell'uso dei materiali da disegno
- c) Riconoscere le proprie preferenze sensoriali per poter immaginare meglio come gli altri potrebbero vivere uno spazio

### **3. In che modo questa attività può migliorare la tua empatia?**

- a) Partendo dal presupposto che tutti vivano gli spazi allo stesso modo in cui li vivi tu
- b) Riflettendo su come gli altri potrebbero vivere gli spazi in modo diverso
- c) Mettendo alla prova la tua memoria di colori, suoni e consistenze

### **4. Durante l'attività, qual è il modo migliore per affrontare le sensazioni che trovi strane o sgradevoli?**

- a) Esplora questi sentimenti con attenzione e osserva ciò che provi, senza giudicare
- b) Evitali completamente
- c) Confronta immediatamente le tue sensazioni con quelle degli altri

### **5. Questa attività ti aiuta a esercitarti nella riflessione...**

- a) Scrivere descrizioni dettagliate di ogni sensazione
- b) Prestando attenzione a ciò che provi e riflettendo sul perché lo provi
- c) Seguendo alla lettera istruzioni rigide

### **6. Quale delle seguenti affermazioni è vera riguardo ai risultati (disegni, colori, parole, forme) che crei durante l'attività?**

- a) Devono sembrare "corretti" o "belli"
- b) Ogni segno è significativo perché mostra la tua esperienza sensoriale personale
- c) Solo il facilitatore può interpretarli

### **7. In che modo questa attività ti prepara a progettare spazi per gli altri?**

- a) Ti insegna a prevedere esattamente cosa piacerà agli altri
- b) Ti aiuta a capire che le persone percepiscono gli spazi in modo diverso e che il design dovrebbe rispondere alle sensazioni e alle esigenze
- c) Assicura che tutti vivranno lo spazio allo stesso modo

---

# well home

*Programma speciale di formazione professionale sul benessere e l'interior design per consentire alle persone in situazione di esclusione sociale di creare ambienti domestici rigeneranti per i residenti di alloggi sociali.*

Progetto n.: 2024-1-ES01-KA220-VET-000244544

## Partner del progetto

FUNDACIÓN  
**intras**

**fornix**

**mem** mind  
emotion  
movement

 **SIVA**



**Co-funded by  
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.