

well home

Modulo 2

ASCOLTA I TUOI SENSI



**Funded by
the European Union**

PERCHÉ SVOLGIAMO QUESTA ATTIVITÀ

Prima di apprendere come progettare spazi che rispondano alle esigenze delle persone, è necessario comprendere le proprie **esperienze sensoriali**. Ogni persona percepisce lo spazio in modo diverso.

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

PERCHÉ SVOLGIAMO QUESTA ATTIVITÀ

Ecco perché iniziamo con l'attività "ASCOLTA I TUOI SENSI".

Ti aiuta a imparare:

- Riconoscere in che modo i diversi **stimoli sensoriali** influenzano le emozioni
- Collegare le **emozioni** alle **sensazioni** corporee
- Esercitarsi nell'**autoriflessione** e nella **consapevolezza** prima di considerare le esperienze degli altri

COSA 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 disegni, colori, forme, parole o semplici collage.

Non ci sono **risposte giuste o sbagliate**.
Esprimiti nel modo che ti risulta più naturale.

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

PERCHÉ DOVRESTI FARLO PRIMA PER TE STESSO

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

Quando esplori ciò che ti fa sentire al sicuro, quali colori ti infondono calma, quali consistenze ti risultano piacevoli o sgradevoli, quali suoni o odori influenzano il tuo umore, puoi comprendere meglio come le **esperienze sensoriali** influenzino il **benessere.**

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

**IN CHE MODO
QUESTA ATTIVITÀ TI
AIUTA NELLA VITA DI
TUTTI I GIORNI**

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

Esplorando innanzitutto 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**

Questo strumento ti aiuta a sviluppare queste competenze.



ESEMPIO:
Devi occuparti della ristrutturazione di una camera da letto per una persona che vive in una casa condivisa.
Da dove inizieresti?

Prima di scegliere i colori, i mobili o l'illuminazione, rifletti sulla tua esperienza personale e valuta in che modo le **esperienze sensoriali** influenzano le sensazioni di **benessere, tranquillità** o **disagio**.

Questo ti aiuta a riconoscere che persone diverse hanno **preferenze** e **sensibilità** diverse.

In seguito, quando pensi alla persona che vive in quello spazio, puoi usare questa consapevolezza per **osservare** e **interpretare** le sue reazioni.



ESEMPIO:

Devi occuparti della ristrutturazione di una camera da letto per una persona che vive in una casa condivisa.
Da dove inizieresti?

Ad esempio, potresti chiedere loro di provare l'attività «ASCOLTA I TUOI SENSI» e osservare le loro reazioni per ottenere informazioni sulle loro **preferenze** e **esigenze**.

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 prendi riflettano il **comfort**, il **benessere** e **l'identità** degli utenti.

QUALE È LA COMPETENZA PIÙ IMPORTANTE CHE APPRENDI QUI?

In questo contesto, “consapevolezza” significa:

- Notare come i propri **sensi reagiscono** a colori, consistenze, suoni, luci e odori diversi
- Rendersi conto che le proprie **reazioni sono personali**: ciò che è piacevole per te potrebbe risultare sgradevole per qualcun altro
- Diventare più consapevoli di come queste percezioni influenzino il **benessere** e il **comfort**

CONSAPEVOLEZZA
E
SENSIBILITÀ

wv

QUALE È LA COMPETENZA PIÙ IMPORTANTE CHE APPRENDI QUI?

A poco a poco, questo ti aiuta a:

- Comprendere che ognuno ha la propria percezione sensoriale, plasmata dalle proprie **esperienze**, **preferenze** e **sensibilità**
- Diventare più consapevole di come queste percezioni influenzino le proprie **emozioni**
- Progettare con maggiore **attenzione**, perché sai che ogni scelta può cambiare il modo in cui una persona si sente

CONSAPEVOLEZZA
E
SENSIBILITÀ

wv

**UTILIZZIAMO LO
STRUMENTO
«ASCOLTA I TUOI
SENSI»**

Ora utilizzeremo lo strumento “ASCOLTA I TUOI SENSI”: ti verrà chiesto di **toccare, annusare, ascoltare** e **assaggiare** diversi oggetti, per poi rappresentare ciò che provi disegnando, scrivendo, colorando o utilizzando qualsiasi mezzo creativo tu preferisca.

Alla fine, **condividerai** ciò che desideri (solo se ti senti a tuo agio) con il gruppo.

Questo non è un test. È un modo per conoscere meglio te stesso in modo che, in seguito, tu possa comprendere meglio gli altri.

RISPOSTE DEL QUIZ

1) B

2) C

3) B

4) A

5) B

6) A

7) B

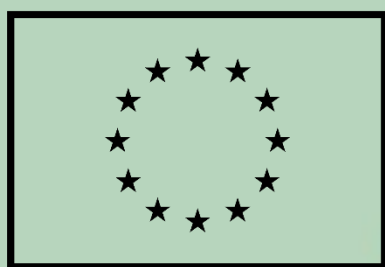
Partners del progetto

FUNDACIÓN
Intras

fonix

mem mind
emotion
movement

 **SIVA**



**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 al riguardo.