

MODULO 4

Affrontare il peso emotivo

Note per chi conduce

Programma di formazione FIRE · 4 ore

Capire le emozioni che la violenza economica lascia, trovare modi gentili e poco costosi per affrontarle e ricostruire fiducia, voce e una forza che dura.



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 nazionale Erasmus+ INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono esserne ritenute responsabili. Progetto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Prima di iniziare

- Leggete le linee guida per educatori e operatori, in particolare le Sezioni 3 e 4 su come rispondere alle rivelazioni.
- Stampate i contatti di aiuto del vostro Paese e teneteli visibili nella stanza.
- Concordate le regole del gruppo: nessuna è obbligata a raccontare storie personali; ciò che si dice nel gruppo resta nel gruppo.
- Prevedete uno spazio tranquillo e una breve pausa in ogni sessione.
- Usate esempi inventati. Non chiedete mai a una partecipante di usare i suoi conti o numeri reali.

Se una donna rivela una violenza

1. Ascoltate con calma e credetele. Ringraziatela per avervelo detto.
2. Non chiedete dettagli e non spingetela ad agire. Ditele che non è colpa sua.
3. Offritevi di parlare in privato dopo la sessione e condividete i contatti di aiuto.
4. Se è in pericolo immediato, chiamate il 112 con il suo consenso.
5. Seguite la procedura di tutela della vostra organizzazione e mantenete la riservatezza.

Obiettivi di apprendimento

Capire l'impatto

Riconoscere le emozioni che la violenza economica può causare e capire che sono reazioni normali, non colpe personali.

Prendersi cura con gentilezza

Costruire modi sani, gratuiti o poco costosi per ritrovare calma e proteggere il tuo benessere.

Ricostruire la fiducia

Ritrovare il tuo valore e la tua voce, e vedere le forze che sono sempre state tue.

Una forza che dura

Sviluppare abitudini, sostegno e uno sguardo che ti aiutano a riprenderti e a diventare più forte.



L'impatto emotivo

Nota sui contenuti

Questa lezione parla di emozioni difficili. Vai con i tuoi tempi, fai delle pause e condividi solo ciò che vuoi.

La violenza economica non ferisce solo il conto in banca. Questa lezione dà un nome, con delicatezza, alle emozioni che può lasciare. Spiega anche perché sono normali e perché non sono colpa tua.

La lezione in breve

- Nominare emozioni comuni causate dalla violenza economica
- Spiegare perché queste emozioni sono reazioni normali
- Descrivere quattro motivi per cui la violenza economica ferisce così a fondo
- Ricordare le verità che aiutano quando la vergogna è forte

Parole chiave

- **Impatto emotivo:** L'effetto che un'esperienza ha sulle tue emozioni, sulla tua energia e su come vedi te stessa.
- **Ansia:** Una forte sensazione di preoccupazione o paura che può rendere il corpo teso e difficile da calmare.
- **Vergogna:** Un'emozione dolorosa: sentire che c'è qualcosa di sbagliato in te. Dopo la violenza, spesso non è meritata.
- **Senso di colpa:** Pensare che quello che è successo sia colpa tua. La violenza è sempre responsabilità di chi la esercita.
- **Lutto:** La tristezza che proviamo dopo una perdita: di tempo, di fiducia o della vita che speravamo.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	Più di un problema di soldi	Iniziate con delicatezza. Ricordate al gruppo che nessuna deve raccontare storie personali e che si può uscire dalla stanza in qualsiasi momento.
2	Emozioni che molte donne condividono	Leggete le schede lentamente. Invitate a notare in silenzio quali emozioni si riconoscono, senza dirle ad alta voce.
3	Una reazione normale	Fermatevi qui. Lasciate che il messaggio si sedimenti prima di andare avanti. Evitate parole che suonino come una diagnosi.
4	Perché la violenza economica ferisce così	Capire perché fa male aiuta le donne a essere pazienti con sé stesse. Sottolineate l'ultimo punto: guarire lentamente non è un fallimento.
5	Che cosa dice la vergogna, e che cosa è vero	Aggiunta per rendere concrete le «verità» della presentazione. Chiedete: quale risposta vorreste che sentisse un'amica?



#	Titolo	Nota per chi conduce
6	Verità da portare con te	Suggerite di scrivere la verità più importante per ciascuna e di tenerla in un posto sicuro.
7	Prenditi cura di te mentre impari	Prima della slide sull'aiuto, chiedete al gruppo come sta. Tenete pronti i contatti dei servizi locali e restate disponibili dopo l'incontro.
8	Non devi portare questo peso da sola	È l'unica slide sull'aiuto dentro una lezione di questo modulo. I contatti vengono dall'elenco di aiuti verificato.

Verifica cosa hai capito

1. Nomina due emozioni che la violenza economica può lasciare.
2. Perché queste emozioni sono una reazione normale a una situazione che normale non è?
3. Indica due motivi per cui la violenza economica può ferire così a fondo.
4. Quale verità di questa lezione condivideresti con un'amica, e perché?

Esercizio 4.1: Una lettera di gentilezza

20 min · Individuale

Prova a offrire a te stessa la gentilezza che daresti a un'amica. È un modo delicato per alleggerire la vergogna.

1. Passo 1 — Immagina: Immagina un'amica cara nella tua situazione, che si sente come te
2. Passo 2 — Scrivi: Scrivile un breve biglietto; Che cosa vorresti che sapesse?
3. Passo 3 — Nota: Nota il calore e la comprensione nelle tue parole
4. Passo 4 — Rileggi e conserva: Rileggi il biglietto come se fosse scritto per te; Conservalo in un posto sicuro per rileggerlo in una giornata difficile

Per chi conduce

Offrite tempo in silenzio e fogli; le lettere non si raccolgono e non si leggono ad alta voce. Alcune donne possono commuoversi: offrite una pausa e una parola tranquilla. Se una partecipante racconta una violenza, ascoltatela con calma, credetele, non chiedete dettagli e offritele i contatti di aiuto e un colloquio privato dopo.

Riflessione 4.2: Il peso che portiamo

15 min · In gruppo

Dire le emozioni ad alta voce in uno spazio sicuro può alleggerirle. Condividi solo ciò che vuoi; ascoltare ha lo stesso valore.

1. Quali emozioni di oggi ti sono sembrate familiari?



2. Che cosa ti ha aiutata, anche solo un po', in una giornata difficile?
3. Come sarebbe lasciare andare un po' di vergogna?

Per chi conduce

Concordate prima le regole: riservatezza, niente consigli, diritto di passare. Mantenete un tono delicato e generale. Se qualcuna si agita, fermatevi e offrite una pausa con una co-conduttrice. Se una partecipante racconta una violenza, ringraziatela, credetele e riprendete in privato con i contatti di aiuto.

Attività interattiva: La vergogna dice, la verità risponde

Sul fronte leggi che cosa dice la vergogna. Gira la carta per leggere una risposta più gentile e più vera.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Come descrive questo modulo le emozioni che la violenza economica può causare?	Una reazione normale a una situazione che normale non è	Sono reazioni umane normali a un trattamento che nessuna persona dovrebbe subire.
2	Chi è responsabile della violenza economica?	Solo chi ha scelto di maltrattare	La responsabilità è solo di chi ha scelto di maltrattare, mai di chi l'ha vissuta.
3	Perché la violenza economica può far sentire così sole?	Spesso gli altri non la vedono	Poiché gli altri possono non vederla o non capirla, le donne si sentono sole e messe in dubbio.
4	Quale emozione è comune dopo la violenza economica?	Tutte queste	Ansia, vergogna, fiducia perduta e lutto sono emozioni comuni e condivise.
5	Perché la guarigione può sembrare lenta?	Perché debiti e ricostruzione possono durare dopo la violenza	Effetti come i debiti possono durare oltre la relazione. Guarire lentamente dipende dalla situazione, non è un suo fallimento.



Affrontare le difficoltà e prendersi cura di sé

Nota sui contenuti

Questa lezione propone modi per prenderti cura di te. Usa ciò che ti aiuta, lascia il resto e fai pause quando ne hai bisogno.

Guarire non è un unico grande salto, ma tanti piccoli gesti gentili. Questa lezione propone modi pratici per ritrovare calma, quasi tutti gratuiti. Costruisci anche la tua cassetta degli attrezzi per i momenti difficili.

La lezione in breve

- Nominare quattro modi sani di affrontare le difficoltà
- Scegliere idee gratuite di cura di sé adatte a te
- Usare quattro passi per ritrovare calma quando sale l'ansia
- Notare che cosa ti toglie energia e che cosa te la restituisce

Parole chiave

- **Affrontare:** I modi in cui gestisci lo stress e le emozioni difficili. Alcuni aiutano più di altri.
- **Cura di sé:** Piccoli gesti regolari che fanno bene al corpo e alla mente. Non deve costare soldi.
- **Radicamento:** Un modo semplice per riportare l'attenzione al momento presente e calmare il corpo.
- **Limite:** Un confine che metti per proteggere il tuo tempo, la tua energia e il tuo benessere, per esempio dire di no.
- **Consulente:** Una persona formata che ti ascolta in modo riservato e ti aiuta ad attraversare emozioni difficili.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	Modi sani di affrontare le difficoltà	Chiedete da quale sia più facile cominciare questa settimana. Non c'è un'unica risposta giusta.
2	Quando chiedere più sostegno	Aggiunta per sicurezza. Non fate valutazioni. Se qualcuna parla di farsi del male, restate calme, restatele accanto e aiutatela a raggiungere un aiuto urgente.
3	Cura di sé gratuita	Sottolineate che la cura di sé non è un prodotto di lusso. Molte donne del gruppo possono avere pochissimi soldi o poco tempo.
4	Quattro modi gratuiti per prenderti cura di te	Invitate il gruppo ad aggiungere idee gratuite proprie. Raccoglietele su un cartellone, senza nomi.
5	Ritrovare calma nei momenti difficili	Fate i passi insieme, lentamente. Il respiro è sempre facoltativo; alcune persone preferiscono tenere gli occhi aperti.



#	Titolo	Nota per chi conduce
6	Che cosa ti svuota e che cosa ti ricarica	Non è un elenco di regole. Bastano piccoli cambiamenti.
7	La tua cassetta della calma	Introduce l'Esercizio 4.3 e lo strumento Cassetta della calma sul sito FIRE.

Verifica cosa hai capito

1. Nomina due modi sani di affrontare lo stress.
2. Fai due esempi di cura di sé che non costa niente.
3. Quali sono i quattro passi per ritrovare calma?
4. Quando è una buona idea chiedere un sostegno professionale?

Esercizio 4.3: Costruisci la tua cassetta della calma

20 min · Individuale

Crea un piccolo insieme personale di strategie pronte per i momenti difficili, così non devi pensarci quando ti servono.

1. Passo 1 — Che cosa aiuta: Elenca tre cose che ti aiutano sempre a sentirti più calma
2. Passo 2 — Chi e che cosa: Aggiungi una persona a cui potresti rivolgerti; Aggiungi un gesto gratuito di cura di sé che ti piace
3. Passo 3 — Nel momento: Scegli un passo per ritrovare calma da ricordare
4. Passo 4 — Prepara il biglietto: Scrivi la tua cassetta della calma su un piccolo biglietto; Tienilo in un posto sicuro e privato

Per chi conduce

Alcune donne potrebbero non avere nessuna persona sicura da nominare: suggerite un numero di aiuto o un servizio di sostegno. I biglietti restano privati. Se qualcuna si agita o racconta una violenza, fermatevi, ascoltate senza giudicare e offrite i contatti di aiuto e un colloquio privato dopo.

Riflessione 4.4: Il permesso di riposare

15 min · In gruppo

Molte donne che hanno vissuto la violenza fanno fatica a sentire di meritare cura. Parlarne insieme può essere liberatorio.

1. Che cosa vuol dire per te, adesso, «prenderti cura di te»?
2. Che cosa ti rende difficile darti il permesso di riposare?
3. Qual è una cosa gentile che potresti fare per te questa settimana?

Per chi conduce

FIRE · Financial Resilience · Modulo 4: Affrontare il peso emotivo · Note per chi conduce · fire.elnlab.eu



Cofinanziato
dall'Unione europea

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 nazionale Erasmus+ INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono esserne ritenute responsabili. Progetto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Riconoscete il senso di colpa come comune, mai come una colpa. Proponete idee di cura di sé gratuite o poco costose. Se una partecipante racconta qualcosa di doloroso o una violenza, rispondete con calma, credetele e offritele un colloquio privato e i contatti di aiuto.

Attività interattiva: Costruisci la tua cassetta della calma

Compila ogni parte per creare un piccolo biglietto per i momenti difficili. Tienilo in un posto privato e sicuro.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Quale di questi è un modo gratuito per prenderti cura di te?	Una passeggiata all'aperto	Il tempo nella natura non costa niente e può calmare la mente e migliorare l'umore.
2	Qual è il secondo passo per ritrovare calma, dopo «fermati»?	Respira	I passi sono: fermati, respira, osserva e addolcisci.
3	Perché dire di no è un modo di prendersi cura di sé?	Protegge il tuo tempo e la tua energia	Limiti gentili proteggono il tuo tempo e la tua energia. Hai il diritto di metterli.
4	Che cosa di solito ti ricarica?	Parlare con una persona sicura	Parlare con una persona sicura allevia la solitudine e ti aiuta a elaborare ciò che è successo.
5	Quando è una buona idea cercare un sostegno professionale?	Quando le emozioni pesanti non passano con il tempo	Chiedere aiuto presto è saggio. Consulenti e servizi di sostegno offrono uno spazio sicuro e riservato.



Fiducia in sé ed empowerment

Nota sui contenuti

Questa lezione racconta una storia di ripresa dopo la violenza economica. Prenditi cura di te e condividi solo ciò che vuoi.

La violenza cerca di farti sentire piccola. Questa lezione ti aiuta a ritrovare il tuo valore e la tua voce e a vedere la forza che è sempre stata tua. Conosci Marta, che ha ricostruito la sua fiducia passo dopo passo.

La lezione in breve

- Spiegare perché il proprio valore non si guadagna e non si perde
- Nominare quattro fonti di fiducia
- Descrivere quattro passi per riprendersi la propria voce
- Riconoscere che cosa ha aiutato Marta a ricostruire la fiducia

Parole chiave

- Valore personale: Il senso del tuo valore come persona. Fa parte di te, non è qualcosa che devi guadagnare.
- Fiducia in sé: Credere nelle proprie capacità e scelte. Cresce con l'azione e il sostegno.
- Dialogo interiore: Il modo in cui ti parli nella tua testa. Influenza come ti senti.
- Autocompassione: Trattare te stessa con la stessa gentilezza che offriresti a una buona amica.
- Gruppo di auto-mutuo aiuto: Un gruppo di persone con esperienze simili che si incontrano per ascoltarsi e aiutarsi.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	Il tuo valore è tuo	Lasciate che la frase si sedimenti. Per alcune donne può essere difficile da accettare; va bene così.
2	Ritrovare il tuo valore	Chiedete esempi di piccole scelte, restando sul generale. Non spingete nessuna a dire che cosa le è stato detto.
3	Da dove nasce davvero la fiducia	La fiducia si costruisce: non è una dote che si ha o non si ha. Collegate i piccoli successi alle competenze del Modulo 2.
4	Da un dialogo interiore duro a uno gentile	Esempi aggiunti per illustrare il punto della presentazione sul dialogo interiore. Invitate a scrivere una propria frase più gentile.
5	Riprendersi la propria voce	Rassicurate il gruppo che è un percorso graduale. Mettere limiti deve sempre essere sicuro; la sicurezza viene prima.



#	Titolo	Nota per chi conduce
6	Marta ritrova la sua voce	Caso di studio dalla presentazione dei partner. Tenete la discussione sulla storia di Marta, non sulla vita delle partecipanti.
7	La fiducia cresce agendo	Collegate all'Esercizio 4.5 e allo strumento Inventario delle forze sul sito FIRE.

Verifica cosa hai capito

1. Perché questa lezione dice che il proprio valore non si guadagna e non si perde?
2. Nomina due delle quattro fonti di fiducia.
3. Quali sono i quattro passi per riprendersi la propria voce?
4. Che cosa ha aiutato Marta a ricostruire la fiducia?

Esercizio 4.5: Il tuo inventario delle forze

20 min · Individuale

Raccogli le prove delle tue capacità. È un modo gentile di rispondere alla voce del dubbio.

1. Passo 1 — Ciò che hai superato: Elenca tre cose difficili che hai superato; Usa solo poche parole per ognuna
2. Passo 2 — Dai un nome alla forza: Per ognuna, nomina una forza che ti è servita per superarla
3. Passo 3 — Aggiungi altro: Aggiungi una capacità o una qualità che gli altri apprezzano in te; Annota un piccolo successo dell'ultima settimana
4. Passo 4 — Leggilo: Leggi tutto l'elenco lentamente, ad alta voce o in silenzio, per te

Per chi conduce

Ricordate che non serve scrivere della violenza; ogni difficoltà conta. Se qualcuna si commuove, offrite una pausa e una parola tranquilla. Se una partecipante racconta una violenza, ascoltatela, credetele, evitate consigli davanti al gruppo e offritele in privato i contatti di aiuto.

Riflessione 4.6: La voce che ritorna

15 min · In gruppo

Riprendersi la propria voce può sembrare strano all'inizio. Dire ad alta voce che cosa vuoi fa parte dell'esercizio.

1. Quando ti sei sentita ascoltata davvero l'ultima volta, e come ti sei sentita?
2. Qual è un'opinione o un desiderio che vorresti esprimere più liberamente?
3. Che cosa faresti di diverso se ti fidassi completamente di te?

Per chi conduce

FIRE · Financial Resilience · Modulo 4: Affrontare il peso emotivo · Note per chi conduce · fire.elnlab.eu



Cofinanziato
dall'Unione europea

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 nazionale Erasmus+ INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono esserne ritenute responsabili. Progetto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Date l'esempio di un buon ascolto: senza interrompere, senza giudicare. Tutte possono passare. Se qualcuna si agita o racconta una violenza, accoglietelo con gentilezza, verificate che si senta al sicuro e offritele un colloquio privato e i contatti di aiuto dopo l'incontro.

Attività interattiva: Piccoli passi, voce più forte

Leggi ogni situazione e scegli la risposta che sostiene meglio la fiducia. Nessuna scelta è motivo di vergogna.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Secondo questa lezione, che cosa ha fatto la violenza al tuo valore?	L'ha nascosto, ma non l'ha cancellato	Il tuo valore non si guadagna e non si perde. La violenza l'ha nascosto, non te l'ha tolto.
2	Quale NON è una delle quattro fonti di fiducia?	Non sbagliare mai	La fiducia cresce da piccoli successi, nuove capacità, persone che sostengono e autocompassione. Sbagliare è normale.
3	Qual è il primo passo per riprendersi la propria voce?	Notare le proprie opinioni ed emozioni	I passi sono: notare, esprimere, mettere limiti e decidere.
4	Che cosa ha aiutato Marta a ricostruire la fiducia?	Ascolto, un gruppo di auto-mutuo aiuto e piccoli passi	Sostegno, piccoli successi e tempo hanno aiutato Marta. Oggi accompagna altre donne.
5	Quale frase è un esempio di dialogo interiore più gentile?	Ho fatto un errore, e posso riprovare	Parlarti come parleresti a un'amica ricostruisce la fiducia in te.



Una forza che dura

Nota sui contenuti

Questa lezione guarda al futuro. Alcune riflessioni possono risvegliare emozioni. Vai con i tuoi tempi e condividi solo ciò che vuoi.

Essere resilienti non vuol dire non fare mai fatica. Vuol dire piegarsi, riprendersi e crescere. Questa lezione ti aiuta a costruire una forza che dura e un piano semplice per restare sostenuta.

La lezione in breve

- Spiegare che cos'è la resilienza, e che cosa non è
- Nominare i quattro pilastri della resilienza
- Scegliere piccole abitudini quotidiane che ti mantengono forte
- Creare un semplice piano personale di resilienza

Parole chiave

- Resilienza: La capacità di affrontare momenti difficili, piegarsi senza spezzarsi, poi riprendersi e crescere.
- Rete di sostegno: Le persone e i servizi a cui puoi rivolgerti: famiglia, amiche, gruppi e professionisti.
- Benessere: Stare bene nel corpo e nella mente, e riuscire ad affrontare la vita di ogni giorno.
- Senso: La sensazione di che cosa conta per te e ti dà motivi per andare avanti.
- Momento di ascolto: Un breve momento gentile per notare come stai. Non è un esame.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	Che cosa significa davvero resilienza	Mettete in discussione l'idea che le donne forti non abbiano mai bisogno di aiuto. La resilienza comprende chiedere sostegno.
2	Non affrontare la vita da sola	Fermatevi. Chiedete al gruppo di pensare in silenzio a una persona o a un luogo che le sostiene.
3	I pilastri della resilienza	I pilastri si sostengono a vicenda. Curarne uno spesso rafforza anche gli altri.
4	Piccole abitudini che ti sostengono	Chiedete a ciascuna di scegliere un'abitudine da proteggere nella prossima settimana. Piccola e realistica.
5	Un controllo gentile del benessere	Le risposte sono private. Festeggiate ogni «sì»; trattate ogni «non ancora» come un piccolo passo successivo.
6	Il tuo piano di resilienza	Introduce l'Esercizio 4.7 e lo strumento Il mio piano di resilienza sul sito FIRE.



#	Titolo	Nota per chi conduce
7	Porta tutto questo con te	Un messaggio di chiusura dalla presentazione dei partner. Ringraziate il gruppo e ricordate dove trovare sostegno.

Verifica cosa hai capito

1. Con parole tue, che cos'è la resilienza?
2. Nomina i quattro pilastri della resilienza.
3. Quale piccola abitudine vorresti proteggere di più, e perché?
4. Perché chiedere aiuto presto è un segno di resilienza?

Esercizio 4.7: Il tuo piano di resilienza

20 min · Individuale

Riunisci il modulo in un piano semplice e personale per restare forte e sostenuta.

1. Passo 1 — Le mie persone: Nomina una persona o un servizio per ogni parte della rete: famiglia, amiche, gruppi, professionisti
2. Passo 2 — La mia abitudine: Scegli un'abitudine quotidiana che vuoi proteggere
3. Passo 3 — Il mio senso: Scrivi una cosa che dà senso alla tua vita e ti fa andare avanti
4. Passo 4 — I miei primi segnali: Annota un primo segnale che ti dice di chiedere aiuto; Decidi chi contatteresti per primo in una giornata difficile

Per chi conduce

Tenete pronti i servizi di sostegno locali per le donne con una rete piccola. I piani restano privati e al sicuro. Se qualcuna si agita o racconta una violenza, ascoltatela, credetele, verificate la sua sicurezza e offritele i contatti di aiuto e un colloquio privato dopo.

Riflessione 4.8: Guardare avanti

15 min · In gruppo

Hai fatto tanta strada in questi moduli. Quest'ultima riflessione guarda con delicatezza al futuro che stai costruendo.

1. Quale forza hai scoperto in te in questo percorso?
2. Come sarebbe per te un nuovo capitolo pieno di speranza?
3. Qual è il primo passo che ti senti pronta a fare?

Per chi conduce

Chiudete con calore e festeggiate i progressi senza pressioni. Le conclusioni possono smuovere emozioni: lasciate tempo e offrite un momento di confronto dopo. Se una partecipante racconta una



violenza o sembra a rischio, parlatele in privato e condividete i contatti di aiuto.

Attività interattiva: Resilienza: falso mito o verità?

Metti ogni frase al suo posto. È un falso mito sulla resilienza o la verità?

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Che cos'è la resilienza?	Piegarsi senza spezzarsi, poi riprendersi e crescere	La resilienza è la capacità di affrontare le difficoltà, riprendersi e continuare a crescere.
2	Qual è la protezione più forte della resilienza?	Le relazioni di sostegno	I legami con persone che ti sostengono sono la protezione più grande della resilienza.
3	Quale di questi è uno dei quattro pilastri della resilienza?	Senso e scopo	I pilastri sono legami, cura di sé, senso e scopo, e autocompassione.
4	Quando è meglio chiedere aiuto?	Ai primi segnali di fatica	Chiedere aiuto presto è un segno di resilienza, non un suo fallimento.
5	Come trattare un «non ancora» nel controllo del benessere?	Come un invito gentile	Il controllo non è un esame. Ogni «non ancora» è solo un invito.



Quiz finale del Modulo 4

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Come descrive questo modulo le emozioni che la violenza economica può causare?	Una reazione normale a una situazione che normale non è	Sono reazioni umane normali, non difetti.
2	Qual è un motivo per cui la violenza economica ferisce così a fondo?	Colpisce la tua autonomia	I soldi sono legati a libertà e scelte, quindi perderne il controllo ferisce il senso di chi sei.
3	Di chi è la colpa della violenza economica?	Solo di chi ha scelto di maltrattare	La responsabilità è solo di chi ha scelto di maltrattare.
4	Quale idea di cura di sé non costa niente?	Respirare lentamente e a fondo	Respiro, natura, piccole gentilezze e dire di no sono tutti gratuiti.
5	Quali sono i quattro passi per ritrovare calma?	Fermati, respira, osserva, addolcisci	Fermati, respira, osserva e addolcisci ti riportano al presente.
6	Che cos'è una cassetta della calma?	Un piccolo insieme di strategie pronte per i momenti difficili	Contiene ciò che ti aiuta, una persona da contattare, un gesto gratuito di cura di sé e un passo per la calma.
7	Da dove nasce davvero la fiducia in sé?	Da piccoli successi, nuove capacità, sostegno e autocompassione	La fiducia si costruisce passo dopo passo, a partire da queste quattro fonti.
8	Che cosa ha aiutato Marta a ricostruire la fiducia?	Ascolto, un gruppo di auto-mutuo aiuto e piccoli passi	Sostegno, piccoli successi e tempo l'hanno aiutata. Oggi accompagna altre donne.
9	Quale frase sulla resilienza è vera?	Si può costruire con il sostegno e le abitudini	La resilienza non è una qualità fissa. Cresce con legami, abitudini e gentilezza.
10	Qual è il momento migliore per chiedere aiuto?	Ai primi segnali di fatica	Chiedere aiuto presto è un segno di resilienza, non un fallimento.

