



MODULO 4

Affrontare il peso emotivo

Formazione per l'emancipazione economica delle donne • 4 ore



**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.



Come funziona questo modulo

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.

4 h

Durata

4

Lezioni

4

Esercizi

4

Riflessioni

4

Lingue

4.1

50 min

L'impatto emotivo

Pratica: EX 4.1 • EX 4.2

4.2

55 min

**Affrontare le difficoltà
e prendersi cura di sé**

Pratica: EX 4.3 • EX 4.4

4.3

55 min

**Fiducia in sé ed
empowerment**

Pratica: EX 4.5 • EX 4.6

4.4

50 min

Una forza che dura

Pratica: EX 4.7 • EX 4.8



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questo modulo sarai in grado di:



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.

LEZIONE 4.1 • 50 MIN

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.

IN QUESTA LEZIONE

- Le emozioni che molte donne condividono
- Perché la violenza economica ferisce così a fondo
- Verità a cui aggrapparsi

Modulo 4 • Affrontare il peso emotivo



L4.1 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



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

QUESTA LEZIONE

L4.1

Durata: 50 min

Pratica: EX 4.1, EX 4.2

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L4.1, spiegate in modo semplice.

Impatto emotivo

L'effetto che un'esperienza ha sulle tue emozioni, sulla tua energia e su come vedi te stessa.

Vergogna

Un'emozione dolorosa: sentire che c'è qualcosa di sbagliato in te. Dopo la violenza, spesso non è meritata.

Lutto

La tristezza che proviamo dopo una perdita: di tempo, di fiducia o della vita che speravamo.

Ansia

Una forte sensazione di preoccupazione o paura che può rendere il corpo teso e difficile da calmare.

Senso di colpa

Pensare che quello che è successo sia colpa tua. La violenza è sempre responsabilità di chi la esercita.

Più di un problema di soldi



La violenza economica non riguarda solo i soldi. Essere controllata e sorvegliata lascia segni che nessun estratto conto può mostrare.

- Molte donne provano preoccupazione, vergogna o stanchezza a lungo dopo la violenza
- Queste emozioni non sono un segno di debolezza
- Dare loro un nome è il primo passo per lasciarle andare

Emozioni che molte donne condividono

Se ti riconosci in queste parole, non sei sola. Dare un nome a un'emozione ne allenta la presa.



Ansia e paura

La preoccupazione costante per i soldi o per le sue reazioni tiene il corpo in allerta. Può durare anche quando sei al sicuro.



Vergogna e senso di colpa

Chi maltratta cerca di far sentire le donne in colpa. Questa vergogna non è meritata e non tocca a te portarla.



Fiducia perduta

Sentirsi dire tante volte che non ce la fai consuma la fiducia in te. Si può ricostruire, passo dopo passo.



Lutto e perdita

È naturale piangere il tempo perduto, la fiducia perduta e la vita che speravi. Accogliere il dolore fa parte della guarigione.

Una reazione normale

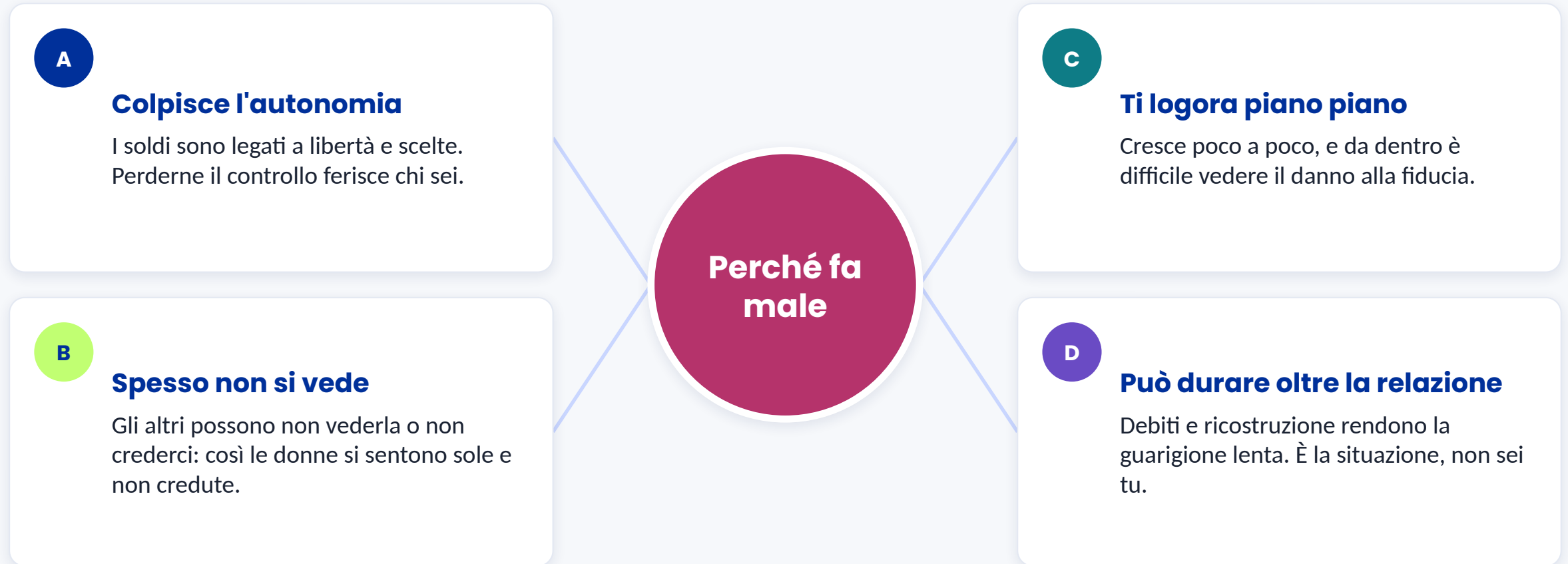
NON È COLPA TUA

Queste emozioni sono una reazione normale a una situazione che normale non è. Non sono un tuo difetto.

Sentirle non vuol dire restarci dentro. È il primo passo per guarire.



Perché la violenza economica ferisce così



Che cosa dice la vergogna, e che cosa è vero

Spesso la vergogna parla più forte. Queste risposte vengono dalle verità di questa lezione.

A La vergogna dice

- L'ho lasciato succedere
- Ormai dovrei averlo superato
- Chiedere aiuto vuol dire che sono debole

B La verità è

- La responsabilità è solo di chi ha scelto di maltrattare
- Non esiste una velocità giusta per guarire
- Chiedere aiuto è un segno di forza

Verità da portare con te

Leggile con calma. Sono vere anche se ancora non ci credi del tutto.



Non è stata colpa tua

La responsabilità della violenza è solo di chi ha scelto di esercitarla, mai di chi l'ha vissuta.



Le tue emozioni contano

Rabbia, dolore, vuoto, sollievo: ciò che senti è una reazione vera. Non c'è un modo giusto o sbagliato di sentire.



Aver bisogno è umano

Chiedere aiuto mostra forza e rispetto per te stessa. Tutti hanno bisogno di sostegno, a volte.



Guarire è possibile

Con tempo, sostegno e gentilezza verso sé, le donne si riprendono, ricostruiscono e rifioriscono. Anche tu puoi.

Prenditi cura di te mentre impari



Parlare di emozioni può risvegliare sentimenti forti. Va bene così. Decidi tu quanto condividere e quando fermarti.

- Fai una pausa o qualche respiro lento quando ne hai bisogno
- Parla con una persona di fiducia dopo l'incontro
- Se le emozioni restano pesanti, una consulente o un numero di aiuto possono aiutarti

Non devi portare questo peso da sola

Questi servizi sono gratuiti e riservati. Ti ascoltano, ti sostengono e ti aiutano a trovare altro aiuto.

ITALIA

02 2327 2327

Telefono Amico Italia

Volontari ti ascoltano quando ti senti sola, tutti i giorni, 24 ore su 24. Servizio gratuito; paghi una normale telefonata. WhatsApp 18-21.

24 ore su 24

GERMANIA

0800 111 0 111

TelefonSeelsorge (linea di ascolto)

Gratuito, anonimo, 24 ore su 24 nei momenti di crisi. Anche 0800 111 0 222 o 116 123, chat o mail. In tedesco.

gratuito • 24 ore su 24

PORTOGALLO

213 544 545

SOS Voz Amiga (linea di ascolto)

Ascolto anonimo quando ti senti sola o triste. Tutti i giorni 15:30-00:30. Costo di una normale chiamata.

IN TUTTA L'UE

116 006

Numero per le vittime di reato (dove disponibile)

Numero europeo per le vittime di reato. Attivo in Germania e Portogallo. In Italia non risulta attivo: chiama il 1522, o il 112 se sei in pericolo.



In caso di emergenza, chiama il 112.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Nomina due emozioni che la violenza economica può lasciare.



Perché queste emozioni sono una reazione normale a una situazione che normale non è?



Indica due motivi per cui la violenza economica può ferire così a fondo.



Quale verità di questa lezione condivideresti con un'amica, e perché?

L4.1 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



La violenza economica è un'esperienza emotiva, non solo economica.



Ansia, vergogna, fiducia perduta e lutto sono reazioni normali.



Ferisce a fondo: colpisce l'autonomia, resta nascosta e ti logora.



La violenza non è mai colpa di chi la vive.



Le tue emozioni contano, aver bisogno è umano e guarire è possibile.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

**La vergogna dice,
la verità risponde**

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 4.1

**Una lettera di
gentilezza**

20 min • Individuale



RIFLESSIONE 4.2

**Il peso che
portiamo**

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

**5 domande a
scelta multipla**

70% per superarlo • tentativi
illimitati



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



LEZIONE 4.2 • 55 MIN

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.

IN QUESTA LEZIONE

- Modi sani di affrontare le difficoltà
- Cura di sé che non costa niente
- Ritrovare calma in un momento difficile
- Che cosa ti svuota e che cosa ti ricarica

Modulo 4 • Affrontare il peso emotivo



L4.2 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



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

QUESTA LEZIONE

L4.2

Durata: 55 min

Pratica: EX 4.3, EX 4.4

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L4.2, spiegate in modo semplice.

Affrontare

I modi in cui gestisci lo stress e le emozioni difficili. Alcuni aiutano più di altri.

Radicamento

Un modo semplice per riportare l'attenzione al momento presente e calmare il corpo.

Consulente

Una persona formata che ti ascolta in modo riservato e ti aiuta ad attraversare emozioni difficili.

Cura di sé

Piccoli gesti regolari che fanno bene al corpo e alla mente. Non deve costare soldi.

Limite

Un confine che metti per proteggere il tuo tempo, la tua energia e il tuo benessere, per esempio dire di no.

Modi sani di affrontare le difficoltà

Aiuta avere qualche punto fermo a cui ricorrere. Adatta queste idee a ciò che va bene per te.



Legami

Parlare con una persona di fiducia, o con chi capisce, allevia la solitudine. È una delle protezioni più forti.



Routine

Pasti regolari, sonno e una breve passeggiata danno stabilità quando la vita sembra incerta.



Movimento e riposo

Muoversi con dolcezza scioglie la tensione; il vero riposo ti ricarica. Sono bisogni, non lussi.



Sostegno professionale

Consulenti e servizi di sostegno offrono uno spazio sicuro e riservato. Cercarli è una scelta saggia.

Quando chiedere più sostegno



La cura di sé aiuta, ma a volte da sola non basta. Chiedere aiuto presto è un segno di forza.

- Le emozioni pesanti non si alleggeriscono dopo diverse settimane
- Dormire, mangiare o fare le cose di ogni giorno diventa molto difficile
- Hai pensieri di farti del male: chiedi aiuto subito

Cura di sé gratuita

NON COSTA NIENTE

Prendersi cura di sé non significa spendere soldi. Significa trattarsi con cura e rispetto.

I piccoli gesti ti dicono una cosa importante: tu conti.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Quattro modi gratuiti per prenderti cura di te

Non costano niente e si possono fare quasi ovunque.



Tempo nella natura

Una passeggiata all'aperto, un po' di tempo tra gli alberi o vicino all'acqua, o stare alla luce del giorno calmano la mente.



Respiro e quiete

Qualche minuto di respiro lento e profondo può calmare la mente agitata e ridurre lo stress.



Gentilezza ogni giorno

Una bevanda calda, una canzone preferita, un momento tranquillo: piccoli gesti gentili verso te stessa.



Dire di no

Mettere limiti con gentilezza protegge il tuo tempo e la tua energia. Hai il diritto di farlo.

Ritrovare calma nei momenti difficili

Quando sale l'ansia, questi passi ti riportano al presente. Bastano un paio di minuti.

1



Fermati

Fermati e nota che ti senti sopraffatta. Dargli un nome gli toglie un po' di forza.

2



Respira

Inspira lentamente, trattieni con dolcezza, poi espira più a lungo di quanto hai inspirato.

3



Osserva

Nomina alcune cose che puoi vedere, sentire e toccare in questo momento.

4



Addolcisci

Di' a te stessa una frase gentile, come «È difficile, e sto facendo del mio meglio».

Che cosa ti svuota e che cosa ti ricarica

Nota, senza giudicarti, dove va la tua energia. Poi spostati un po' verso ciò che ti ricarica.



Di solito svuota

- Ripensare da sola ai momenti difficili
- Allontanarsi dalle persone
- Criticarsi con durezza
- Essere sempre occupata, senza mai riposare
- Confrontare il tuo percorso con quello degli altri



Di solito ricarica

- Parlare con una persona sicura
- Stare un po' con chi ti vuole bene
- Parlarti con gentilezza
- Vero riposo e piccoli piaceri
- Rispettare i tuoi tempi

La tua cassetta della calma



In un momento difficile è dura pensare con chiarezza. Una piccola cassetta degli attrezzi, preparata prima, ti evita di doverlo fare.

- Tre cose che ti aiutano a sentirti più calma
- Una persona a cui puoi rivolgerti
- Un gesto gratuito di cura di sé e un passo per ritrovare calma

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Nomina due modi sani di affrontare lo stress.



Fai due esempi di cura di sé che non costa niente.



Quali sono i quattro passi per ritrovare calma?



Quando è una buona idea chiedere un sostegno professionale?

L4.2 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Affrontare le difficoltà in modo sano: legami, routine, movimento, riposo e sostegno.



La cura di sé può essere gratis: natura, respiro, gentilezza e dire di no.



Fermati, respira, osserva, addolcisci: così il corpo si calma nei momenti duri.



Sposta con dolcezza la tua energia verso ciò che ti ricarica.



Se le emozioni pesanti non passano, chiedere aiuto è una forza.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

**Costruisci la tua
cassetta della
calma**

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 4.3

**Costruisci la tua
cassetta della
calma**

20 min • Individuale



RIFLESSIONE 4.4

**Il permesso di
riposare**

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

**5 domande a
scelta multipla**

70% per superarlo • tentativi
illimitati



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience • Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



LEZIONE 4.3 • 55 MIN

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.

IN QUESTA LEZIONE

- Ritrovare il tuo valore
- Da dove nasce davvero la fiducia
- Riprendersi la propria voce
- La storia di Marta, dal Portogallo

Modulo 4 • Affrontare il peso emotivo



L4.3 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



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

QUESTA LEZIONE

L4.3

Durata: 55 min

Pratica: EX 4.5, EX 4.6

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L4.3, spiegate in modo semplice.

Valore personale

Il senso del tuo valore come persona. Fa parte di te, non è qualcosa che devi guadagnare.

Dialogo interiore

Il modo in cui ti parli nella tua testa. Influenza come ti senti.

Gruppo di auto-mutuo aiuto

Un gruppo di persone con esperienze simili che si incontrano per ascoltarsi e aiutarsi.

Fiducia in sé

Credere nelle proprie capacità e scelte. Cresce con l'azione e il sostegno.

Autocompassione

Trattare te stessa con la stessa gentilezza che offriresti a una buona amica.

Il tuo valore è tuo

IL TUO VALORE

Il tuo valore non si guadagna e non si perde. La violenza l'ha nascosto, ma non l'ha cancellato.

Questa lezione ti aiuta a ritrovarlo.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Ritrovare il tuo valore

Queste quattro pratiche ti aiutano a ritrovare il tuo valore.



Metti in dubbio le bugie

Le cose crudeli che ti hanno detto parlano più di chi maltratta che di te. Notale e mettile in dubbio.



Nota le tue forze

Hai superato qualcosa di difficile. Ci sono voluti coraggio, capacità e resistenza. Riconosci questo merito.



Parlati con gentilezza

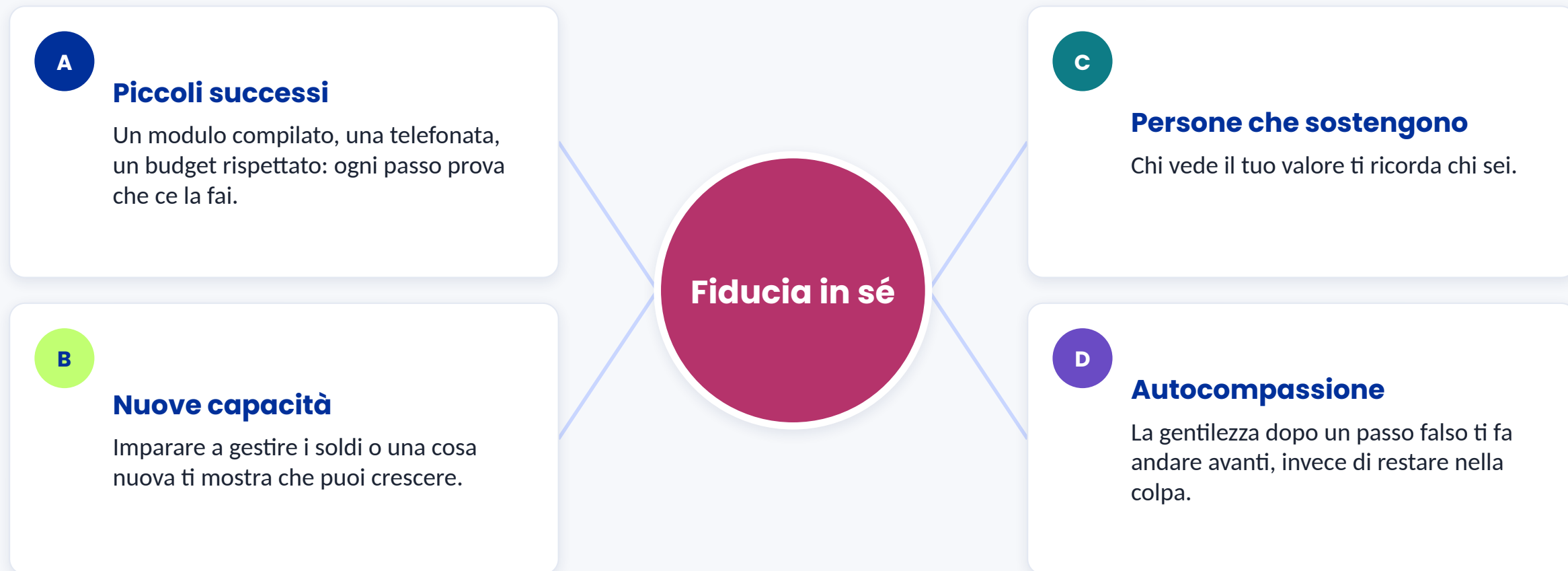
Usa il tono che useresti con un'amica. Un dialogo interiore più gentile ricostruisce la fiducia in te.



Riprenditi le piccole scelte

Che cosa mangiare, dove andare: ogni piccola decisione che prendi e di cui ti fidi ti ridà controllo.

Da dove nasce davvero la fiducia



Da un dialogo interiore duro a uno gentile

Il modo in cui ti parli influenza come ti senti. Prova una versione più gentile.



Voce dura

- Con i soldi sono un disastro
- Sbaglio sempre
- Da sola non ce la faccio



Voce più gentile

- Sto imparando, e gestisco più cose di quanto penso
- Ho fatto un errore, e posso riprovare
- Posso farcela, con un po' di sostegno

Riprendersi la propria voce

La violenza spesso zittisce. Imparare di nuovo che i tuoi pensieri e desideri contano richiede tempo.

1



Nota

Nota le tue opinioni, i tuoi gusti e le tue emozioni. Sono ancora lì.

2



Esprimi

Prova a dirle in modi piccoli e sicuri, con persone di cui ti fidi.

3



Metti dei limiti

Di' che cosa va bene per te e che cosa no. Più lo fai, più diventa facile.

4



Decidi

Fai scelte davvero tue. Ognuna mostra che la tua voce conta.

Marta ritrova la sua voce

CASO DI STUDIO • PORTOGALLO

Marta



Cosa è successo

Per anni a Marta hanno detto che era «un disastro con i soldi» e che da sola non ce l'avrebbe fatta. Ha finito per crederci. Dopo essersene andata, faceva fatica a fidarsi di sé anche per le decisioni più piccole.

Cosa è cambiato

Con l'ascolto di un servizio locale e un gruppo di auto-mutuo aiuto, ha cominciato da scelte piccolissime, poi un corso sul budget, poi un lavoro part-time. Due anni dopo, accompagna altre donne.

PENSACI

- Che cosa ha aiutato Marta a ritrovarsi?
- Perché partire da scelte piccole?
- Come è tornata la fiducia?

In Portogallo servizi come APAV e CIG offrono ascolto e sostegno.

La fiducia cresce agendo



La fiducia non è tornata a Marta in un solo salto. È arrivata con il sostegno, i piccoli successi e il tempo. Riprendersi è possibile.

- Comincia oggi da una piccola scelta
- Notala e riconosci il merito
- Fai vedere i tuoi progressi a chi ti sostiene

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Perché questa lezione dice che il proprio valore non si guadagna e non si perde?



Nomina due delle quattro fonti di fiducia.



Quali sono i quattro passi per riprendersi la propria voce?



Che cosa ha aiutato Marta a ricostruire la fiducia?

L4.3 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Il tuo valore fa parte di te: la violenza l'ha nascosto, ma non cancellato.



La fiducia cresce con piccoli successi, nuove capacità, sostegno e autocompassione.



Un dialogo interiore più gentile aiuta a ricostruire la fiducia in te.



Riprendersi la voce: notare, esprimere, mettere limiti e decidere.



Con sostegno e tempo la fiducia torna, come è successo a Marta.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

Piccoli passi, voce più forte

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 4.5

Il tuo inventario delle forze

20 min • Individuale



RIFLESSIONE 4.6

La voce che ritorna

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

5 domande a scelta multipla

70% per superarlo • tentativi
illimitati



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience • Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



LEZIONE 4.4 • 50 MIN

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.

IN QUESTA LEZIONE

- Che cosa significa davvero resilienza
- I quattro pilastri della resilienza
- Piccole abitudini che ti sostengono
- Un controllo gentile del tuo benessere

Modulo 4 • Affrontare il peso emotivo



L4.4 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



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

QUESTA LEZIONE

L4.4

Durata: 50 min

Pratica: EX 4.7, EX 4.8

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo

Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L4.4, spiegate in modo semplice.

Resilienza

La capacità di affrontare momenti difficili, piegarsi senza spezzarsi, poi riprendersi e crescere.

Benessere

Stare bene nel corpo e nella mente, e riuscire ad affrontare la vita di ogni giorno.

Momento di ascolto

Un breve momento gentile per notare come stai. Non è un esame.

Rete di sostegno

Le persone e i servizi a cui puoi rivolgerti: famiglia, amiche, gruppi e professionisti.

Senso

La sensazione di che cosa conta per te e ti dà motivi per andare avanti.

Che cosa significa davvero resilienza



La resilienza non è durezza, e non è non fare mai fatica. È la capacità di piegarsi senza spezzarsi, poi riprendersi e continuare a crescere.

- Non è una qualità fissa: si può costruire
- Anche le persone resilienti provano dolore e hanno giornate difficili
- Ogni sua parte si può rafforzare, a partire da adesso

Non affrontare la vita da sola

PIÙ FORTI INSIEME

Resilienza non è affrontare la vita da sola. È avere abbastanza sostegno per riuscire ad affrontarla.

Resilienza vuol dire riprendersi, imparare e crescere ogni volta che si cade.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



I pilastri della resilienza



Piccole abitudini che ti sostengono

La resilienza vive nelle piccole scelte ripetute, più che nei grandi momenti.

1



Resta in contatto

Mantieni contatti regolari con chi ti sostiene, anche brevi, prima che arrivi una crisi.

2



Routine gentili

Ritmi regolari di sonno, pasti, movimento e riposo danno alle giornate una forma tranquilla.

3



Segna i progressi

Nota quanta strada hai fatto, non solo quanta ne manca.

4



Chiedi aiuto presto

Chiedi aiuto ai primi segnali di fatica. Questa è resilienza, non un suo fallimento.

Un controllo gentile del benessere

Usalo ogni tanto come un momento di ascolto gentile, non come un esame. Ogni «non ancora» è un invito.

Ambito	Chiediti
Legami	Ho qualcuno con cui parlare sinceramente? So a chi rivolgermi per avere sostegno?
Riposo	Riposo abbastanza quasi tutte le notti? A volte riposo senza sentirmi in colpa?
Corpo	Muovo il corpo in un modo che mi fa stare bene?
Gentilezza	Mi parlo con un po' di gentilezza? Noto i miei progressi?
Speranza	Ho piccole cose che aspetto con piacere?

Il tuo piano di resilienza

Un piano semplice e personale riunisce questo modulo.



Le mie persone

Una persona o un servizio per ogni parte della tua rete di sostegno.



Abitudine e senso

Un'abitudine quotidiana da proteggere e una cosa che ti fa andare avanti.



I miei primi segnali

Un segnale che ti dice di chiedere aiuto, e la prima persona da chiamare in una giornata difficile.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Porta tutto questo con te



Non sei ciò che ti è successo. Sei ciò che scegli di diventare.

- Hai dato un nome alla violenza economica e al suo impatto
- Hai acquisito competenze, conosciuto i tuoi diritti e curato il tuo benessere
- Ogni passo conta, per te e per le donne accanto a te

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Con parole tue, che cos'è la resilienza?



Nomina i quattro pilastri della resilienza.



Quale piccola abitudine vorresti proteggere di più, e perché?



Perché chiedere aiuto presto è un segno di resilienza?

L4.4 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Resilienza è piegarsi, riprendersi e crescere, non non fare mai fatica.



Si regge su legami, cura di sé, senso e autocompassione.



Piccole abitudini quotidiane la tengono forte: restare in contatto, avere routine.



Segna i tuoi progressi e chiedi aiuto presto.



Curare il tuo benessere è un percorso continuo, e ogni passo conta.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

Resilienza: falso mito o verità?

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 4.7

Il tuo piano di resilienza

20 min • Individuale



RIFLESSIONE 4.8

Guardare avanti

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

5 domande a scelta multipla

70% per superarlo • tentativi
illimitati

Dove trovare aiuto

Questi servizi sono gratuiti e riservati. Puoi chiamarli per te o per una persona che sostieni.

ITALIA

1522

**1522 Numero
antiviolenza e stalking**

Gratuito, 24 ore su 24, anche da cellulare. In italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, tedesco. Anche chat e app.

gratuito • 24 ore su 24

GERMANIA

116 016

**Linea di aiuto contro la
violenza sulle donne
(Hilfetelefon)**

Gratuito, anonimo, 24 ore su 24. Interpreti in molte lingue e lingua dei segni. Chat (ogni giorno 12-20) ed e-mail in tedesco.

gratuito • 24 ore su 24

PORTOGALLO

800 202 148

**Servizio di informazione
per le vittime di violenza
domestica**

Gratuito, 24 ore su 24: informazioni e orientamento riservati. Anche via SMS al 3060 o e-mail violencia@cig.gov.pt.

gratuito • 24 ore su 24

IN TUTTA L'UE

116 006

**Numero per le vittime di
reato (dove disponibile)**

Numero europeo per le vittime di reato. Attivo in Germania e Portogallo. In Italia non risulta attivo: chiama il 1522, o il 112 se sei in pericolo.



In caso di emergenza, chiama il 112.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 4: Affrontare il peso emotivo

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.



Riepilogo del modulo

Cosa sai fare ora, dopo il Modulo 4

- ✓ Capisci il peso emotivo della violenza economica, e sai che non è mai stata colpa tua.
- ✓ Hai modi gentili e pratici per affrontare le giornate e prenderti cura di te.
- ✓ Puoi ricostruire la fiducia e ritrovare la tua voce, passo dopo passo.
- ✓ Puoi diventare più forte grazie a legami, abitudini, senso e gentilezza verso di te.
- ✓ Sai che chiedere aiuto è una forza, e sai dove trovarlo.

E ADESSO?

Continua a usare gli strumenti FIRE, la tua rete di sostegno e i servizi di aiuto locali.
Completa i quattro moduli per ricevere il certificato FIRE.

Completa il quiz finale del modulo (70% per superarlo) per ottenere il certificato e il badge del Modulo 4.



FINE DEL MODULO 4

Grazie per aver studiato con FIRE

[Continua sulla piattaforma di apprendimento FIRE: fire.elnlab.eu](https://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