

CORSI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

ferrara aprile 2016

docente ost. Chiara Pavani

I **CAN**, infatti, se strutturati adeguatamente e seguiti con costanza dalle donne, rappresentano un valido strumento per esaltare il ruolo centrale della donna e della coppia a partire dal periodo della gravidanza per poi arrivare a vivere da consapevoli protagonisti il momento del travaglio, del parto e del puerperio.

POMI

A sostegno della riconquista e attuazione dell'umanizzazione del percorso nascita il Piano Sanitario Nazionale relativo al triennio 1998-2000 ha approvato il

Progetto Obiettivo Materno-Infantile

che ha come principio generale l'umanizzazione dell'evento nascita, la demedicalizzazione e l'appropriatezza delle cure, offrendo il minimo intervento possibile sempre nel rispetto e nella garanzia della sicurezza.

Restando prioritario l'obiettivo di ridurre la mortalità perinatale in tutte le Regioni italiane, eliminando le differenze tra le varie aree geografiche, non meno importanti risultano altri obiettivi del POMI da perseguire allo scopo di garantire maggiore uniformità dei livelli essenziali di assistenza:

- **Suddividere gli ospedali in I, II e III livello in base al bacino d'utenza, al numero di nascite/anno e in base al grado di specializzazione per patologie materne e neonatali**
- **Garantire l'afferenza al punto nascita competente per i bisogni di salute per la salvaguardia della madre e nel neonato**
- **Garantire l'assistenza almeno all'80% delle gravide e dei neonati ad alto rischio in ospedali di III livello**
- **Ridurre i tagli cesarei in particolare nelle strutture di I e II livello**
- **Promuovere l'allattamento al seno e l'attaccamento precoce attraverso l'attivazione di corsi per un'adeguata qualificazione del personale e di corsi pre e post nascita per facilitare il contatto madre-bambino**

- Attivare il processo di dimissioni protette e precoci
- Attivare efficaci servizi di trasporto materno e neonatale (STAM e STEN) per garantire l'assistenza in U.O. di livello adeguato al rischio della gravida o del neonato
- Estendere l'offerta del Pediatra di Libera Scelta a tutti i bambini e garantire la continuità terapeutica nel periodo dell'adolescenza
- Migliorare l'assistenza pediatrica ospedaliera
- Promuovere la prevenzione in ambito oncologico, la procreazione cosciente e responsabile, il benessere fisico e psico-sociale della donna in ogni fase della vita
- **Ampliare la rete dei Consultori Familiari e favorire l'integrazione ospedale-territorio**
- **Umanizzare il percorso nascita sperimentando percorsi di demedicalizzazione del parto e**

Tra le varie azioni necessarie a perseguire l'obiettivo centrale dell'Umanizzazione del percorso nascita si riconosce, dunque, l'importanza che il POMI dà a quella dell'implementazione dei corsi di accompagnamento alla nascita, che permettono di creare legame e sintonia tra operatori sanitari e donne gravide e che forniscono alle donne le basi per renderle consapevoli delle loro capacità e parte attiva nel percorso della gravidanza e nel periodo del travaglio e del parto.

MODELLO ASSISTENZIALE

Nell'ambito del percorso nascita si viene così a delineare il modello assistenziale definito *caring* o *take care*, che ha come obiettivo centrale quello del “prendersi cura”, “stare vicino”, “porre attenzione, protezione, premura”, occuparsi della persona nella sua globalità a partire dal periodo pre-concezionale e continuando nel periodo della gravidanza, al momento del travaglio e del parto fino al periodo del puerperio.

Il modello assistenziale dell’ “accompagnamento alla nascita” trova in questo contesto la massima espressione nei Corsi di Accompagnamento alla Nascita, che hanno sostituito il termine di “Corsi di Preparazione al Parto” e che hanno come obiettivi principali proprio quelli della promozione della salute e del benessere globale della donna e della coppia, del sostegno alla coppia come genitori, del rafforzamento delle potenzialità e delle energie della partiente, della presa di coscienza dei propri diritti e delle proprie responsabilità, dell'accrescimento delle conoscenze e competenze dell'accudimento neonatale e dell'affermazione dell'autodeterminazione nelle scelte assistenziali da parte della donna e della coppia (EMPOWERMENT).

La figura di riferimento in questo contesto è inevitabilmente quella dell'**ostetrica**, che come professionista sanitaria competente nell'ambito della gravidanza, parto e puerperio deve pianificare un'**assistenza globale e personalizzata**, attraverso il coinvolgimento della donna, del partner e della sua famiglia nelle decisioni relative alla salute e attraverso l'integrazione degli aspetti relativi alle informazioni oggettive (dati, esami diagnostici...) con quelli delle informazioni soggettive, relative alle percezioni, emozioni e vissuto della donna, così da garantire e sostenere la sicurezza ma anche la fisiologia dell'evento nascita.

Il ‘percorso nascita’ è il lungo periodo che comprende il preconcezimento, il concepimento, la gravidanza, il parto e i primi mesi di vita del neonato. È il percorso che determina il divenire genitori, uno dei più profondi cambiamenti nella vita di una persona, in quanto accogliere la nascita di un bambino è uno degli eventi più sconvolgenti della propria vita.

La gravidanza, il parto e l'iniziale vita con il bambino rappresentano un periodo di transizione e di apertura, con ripercussioni fisiche e fisiologiche per la donna, per poter accogliere e sostenere la gravidanza e per poter partorire ed allattare, emotive, con emozioni nuove e talvolta bivalenti, relazionali, in quanto questi avvenimenti modificano il rapporto di coppia, mentali, perché si deve far spazio al nuovo ruolo da ricoprire ed anche sociali ed economiche.

Qualsiasi grosso cambiamento porta con sé un senso di vulnerabilità, stress, una naturale regressione, una sensazione di perdita ma anche un'esplosione di salute e di crescita

Il “percorso nascita” porta con sé, perciò, la possibilità e la potenzialità di una profonda elaborazione di se stessi.

Molti genitori si adattano al nuovo ruolo con il minimo livello di stress grazie alla propria forza interiore e all'aiuto emotivo e pratico che ricevono dalla loro rete di sostegno (amici, parenti, servizi...).

Altri genitori vivono, invece, un livello di stress molto pesante. Alcuni fattori determinanti possono essere problemi psicologici legati alle alterazioni fisiche apportate dalla gravidanza, patologie, precedenti esperienze negative in relazione al parto o al post-partum e tensione all'interno della coppia.

Arrivare dunque al momento della nascita informati su ciò che realmente accadrà e preparati e rassicurati sulle proprie competenze e capacità innate è fondamentale per poter vivere serenamente, e da veri protagonisti, il momento del parto e della genitorialità.

PSICOPROFILASSI AL PARTO

Le forme di psicoprofilassi al parto, antenate degli attuali corsi di accompagnamento alla nascita, erano improntate sui **principi generali della trasmissione di regole e informazioni sulla salute e sulla corretta educazione delle madri in gravidanza per avere una maggiore conoscenza dell'evento a cui sarebbero andate incontro.** A questa parte teorica si sono inoltre, fin da subito, affiancati gli esercizi corporei, i movimenti di ginnastica dolce e gli esercizi di respirazione.

Questa iniziale forma di psicoprofilassi al parto ha subito una graduale evoluzione nel corso degli anni, apportando modifiche nella metodologia e filosofia della conduzione dei corsi e concentrandsi sempre di più sulla centralità e sulla potenzialità della donna, fino ad introdurre e consolidare il concetto di *empowerment* (autostima, autodeterminazione e incremento delle proprie potenzialità).

Anche il passaggio dalla denominazione di “Corsi di Preparazione al Parto”, a “Corsi Accompagnamento al Parto”, fino ad arrivare agli attuali “Corsi di Accompagnamento alla Nascita”, sottolinea questa graduale evoluzione sempre più concentrata sulle potenzialità innate della donna.

E durante gli ultimi trent’anni quest’approccio si è consolidato e ampliato allargando il ventaglio dell’esperienza non più solo concentrata sul parto e sulla prestazione della donna, ma anche sui cambiamenti psicosociali, sull’esperienza intrauterina fetale, sul coinvolgimento del padre e sul sostegno al puerperio.

Si offrono informazioni generali e semplici sulla fisiologia della gravidanza e del parto che si accompagnano ad esercizi di movimento, respirazione e rilassamento, con l’intento di far sviluppare alle donne e alle coppie maggiore consapevolezza rispetto alla loro esperienza.

Anche al bambino viene riservata una maggiore attenzione ed è visto come un individuo già portatore di una propria personalità.

Protagonisti diventano quindi mamma, papà e bambino, mentre gli operatori assumono il compito di osservare un processo che, se indisturbato, nella maggior parte dei casi, andrà avanti fisiologicamente. Il rapporto tra la coppia, il bambino e chi assiste la gravidanza e il parto deve costruirsi in un ambito di comunicazione e scambio di informazioni nel rispetto della persona.

La preparazione attiva alla nascita prevede un lavoro sulle competenze intrinseche alla biologia della donna. Attraverso un approccio globale, corporeo, comportamentale ed emozionale la donna può influenzare direttamente il suo equilibrio endocrino e neurovegetativo.

I corsi di accompagnamento alla nascita si svolgono in gruppo, composto da persone diverse, ognuna con il proprio bagaglio di esperienze e con diverse capacità di rispondere agli stimoli. E la base sociale dell'accompagnamento alla nascita si attua proprio attraverso il gruppo, che rappresenta una fonte di sostegno, di condivisione e di stimoli e favorisce il confronto, lo scambio e la socializzazione.

Il gruppo affronta le tematiche della vita, anche educative, di preparazione alla nascita e alla genitorialità e, nel contempo, crea un legame sociale tra le persone.

Infine il gruppo rappresenta una preziosa risorsa per attivare il cambiamento e la crescita delle persone.

BISOGNI

I bisogni, e di conseguenza le aspettative dei partecipanti, generalmente sono legati alla ricerca di informazioni, a sapere come gestirsi in ospedale, a ridurre l'ansia, a sapere come affrontare i vari problemi (disturbi fisici, necessità di taglio cesareo, rottura delle acque, ecc), a fare qualcosa insieme come coppia e a sapere cosa fare in pratica durante il travaglio e dopo il parto con il neonato.

OBIETTIVI

L'obiettivo principale dei corsi di accompagnamento alla nascita è quello di aumentare il senso di sicurezza della coppia che si avvicina al momento del parto, di ridurre lo stress e l'ansia attraverso un percorso che dovrebbe iniziare il prima possibile in gravidanza e che miri al rafforzamento dell'autostima e della soddisfazione.

UN CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA DOVREBBE

- ✓ **Offrire uno spazio sociale**
- ✓ **Promuovere la salute offrendo strumenti di sostegno e di elaborazione personale**
- ✓ **Attivare la consapevolezza corporea, percettiva, emotiva e cognitiva e far emergere quanto c'è già di patrimonio personale, riscoprendo le proprie risorse**
- ✓ **Fornire informazioni tecniche e basate su evidenze scientifiche, per dare significato alle esperienze che vengono vissute**
- ✓ **Promuovere le capacità assertive, di responsabilizzazione e di scelta autonoma**

per riuscire a soddisfare al meglio le esigenze e le aspettative delle donne e delle coppie che vi partecipano.

È necessario, pertanto, riuscire ad impostare il corso mantenendo un'equilibrata alternanza teorico-pratica, avendo anche la capacità di modificarne l'andamento a seconda delle caratteristiche e delle esigenze del gruppo di persone che si ha di fronte.

Dai numerosi studi condotti (Cochrane DatabAse) e dalle indagini nazionali eseguite dall'Istituto Superiore di Sanità presso le Cliniche Ostetriche italiane si possono osservare i numerosi benefici che derivano dalla partecipazione ai corsi di accompagnamento alla nascita.

I risultati mostrano che aver partecipato ad un CAN comporta

- **Minor rischio per la donna di ricorrere a un taglio cesareo**
- **Minor rischio di subire procedure invasive (parto indotto, parto operativo...)**
- **Minor ricorso ad analgesia peridurale a favore dei metodi non farmacologici per il contenimento del dolore (acqua, massaggi, posizioni libere, tecniche di rilassamento...)**
- **Maggior appropriatezza nella scelta della struttura per il parto**
- **Riduzione dell'ansia in gravidanza e durante il travaglio/parto**
- **Miglior approccio all'allattamento al seno e maggior persistenza**
- **Riduzione dei casi di depressione in puerperio (baby blues, depressione post-natale)**

I corsi di accompagnamento alla nascita costituiscono, pertanto, un fattore di protezione e ciò è probabilmente dovuto alla loro efficacia nel determinare nella donna una maggiore autodeterminazione delle scelte assistenziali, grazie alla consapevolezza del periodo che sta vivendo e delle proprie capacità.

Molteplici sono le tematiche che vengono affrontate nei corsi: sebbene i corsi si concentrino prevalentemente su travaglio, parto ed allattamento si affrontano anche i temi legati alle cure neonatali e all'assistenza in puerperio e sarebbe auspicabile toccare anche l'aspetto della contraccezione, delle vaccinazioni e della tutela della donna in gravidanza. Si osservano, però, differenze tra le varie aziende sanitarie e le diverse parti d'Italia rispetto agli argomenti trattati nei CAN, in quanto non esiste uno standard comune relativo ai contenuti dei CAN.

Oltre ai contenuti è estremamente importante garantire una modalità di conduzione dei corsi che consenta l'interazione tra le partecipanti e i conduttori, così come raccomandato dalle **Linee Guida della gravidanza fisiologica**, in modo da incentivare la partecipazione.

Tra le metodologie di apprendimento le più utilizzate sono l'esposizione e la discussione a cui si aggiungono l'uso di materiale audiovisivo e di disegni, i lavori attivi in sottogruppi e le visite presso i luoghi in cui avverrà il parto. Fra le attività corporee invece prevalgono lo stretching e la ginnastica dolce, esercizi di respirazione e di rilassamento

“Favorire la consapevolezza e le scelte personali” è invece il tipo di approccio che consente alle persone di fare le proprie scelte, offrendo gli strumenti e l'appoggio adeguati senza esprimere giudizi. Questo significa condurre un corso che rassicuri, che dia fiducia ai futuri genitori, affinché possano riconoscere i propri bisogni così da poter compiere le proprie scelte.

COSA SERVE PER ORGANIZZARE UN CAN.....

Tempo

La maggior parte dei corsi di accompagnamento alla nascita si articola in 5-6 incontri di gruppo con cadenza settimanale. Ogni incontro generalmente ha la durata di due ore. I corsi si rivolgono alle donne a partire dal 7 mese di gravidanza, in modo da seguire i vari incontri nelle 8 settimane che precedono il parto.

Ambiente

Il luogo del corso deve essere innanzitutto facilmente accessibile e ben visibile: il consultorio, una palestra, l'ospedale, una scuola, una biblioteca.

La stanza deve essere ben areata e con una temperatura adeguata, sufficientemente ampia per il numero di persone presenti (idealmente massimo 10-15), possibilmente quadrata e dotata di servizi igienici.

Sarebbe utile poter disporre di uno stanzino dove riporre e conservare tutto il materiale occorrente.

I colori della stanza dovrebbero essere attraenti ma preferibilmente chiari e le pareti decorate con murales o con immagini, foto e quadri. La stanza dovrebbe essere luminosa ma dotata di luce artificiale con intensità regolabile. Infine è estremamente importante la preparazione dell'ambiente e del materiale di cui si dispone prima di ricevere il gruppo: cuscini o sedie saranno disposti in cerchio per favorire l'interazione del gruppo, per far sì che tutti i partecipanti possano vedersi e che siano più semplici le attività pratiche.

La stanza va sempre mantenuta in ordine, non deve essere piena di oggetti e per favorire l'accoglienza ed evitare il senso di smarrimento, soprattutto al primo incontro, possono essere indicati la porta, il posto in cui sedersi e il bagno con apposite frecce.

Gruppo

I gruppi che si formano durante i corsi di accompagnamento alla nascita sono una ricca mescolanza di individui con caratteristiche e storie diverse, con il vissuto comune della gravidanza e l'obiettivo finale di arrivare il più possibile coscienti, consapevoli e autonomi al momento del parto. Il gruppo è chiuso, dato che le persone che partecipano iniziano e terminano il loro percorso insieme, è più facile creare e stringere legami affettivi, si hanno i vantaggi della continuità, non si fanno mai ripetizioni, il gruppo è omogeneo per età gestazionale, mantiene sempre lo stesso

numero di partecipanti, solitamente è composto dalle persone più motivate ed è più facile osservare i cambiamenti e l'aumento dell'autostima delle varie persone del gruppo. Il numero ideale varia anche in base alle teorie e alle preferenze del conduttore ma generalmente il numero da rispettare è di 10, massimo 15 persone. Un gruppo formato da un numero più elevato di persone, infatti, risulterebbe difficile da gestire e potrebbe determinare l'insorgenza di problemi, sia legati all'ampiezza dell'ambiente a disposizione, sia legati all'impossibilità di garantire la partecipazione attiva da parte di tutti.

Materiale

L'efficacia espositiva di un conduttore dipende anche dalla quantità e dalla qualità del materiale che ha a disposizione per comunicare e per raggiungere l'obiettivo. I materiali devono essere adeguati, impiegati con cura ed utilizzati nel modo giusto, nel posto giusto e al momento giusto.

Il materiale usato all'interno del corso può arricchire e vivacizzare la conduzione, stimolare le persone e favorire il processo di apprendimento e interiorizzazione, aumentare l'attenzione, mantenere lo stimolo e incrementare la creatività del conduttore, illustrare alcuni processi, eventi o oggetti che potrebbero essere inaccessibili per alcune persone e favorire il lavoro di gruppo.

Inoltre libera il conduttore dalle ripetizioni di routine e puramente verbali.

Il materiale deve comprendere

- **Cartelle illustrate** plastificate e semplici, che rappresentino la situazione anatomica della donna gravida, la placenta, l'anatomia della mammella, le variazioni della posizione del feto durante il travaglio, le varie posizioni che può assumere la donna o la coppia durante il travaglio e il parto.
- **Cartelloni bianchi** su cui poter scrivere e raccogliere i lavori di gruppo, i brain-storming e evidenziare alcune sensazioni. La grandezza dei cartelloni deve essere di un metro per 70 cm e di cartoncino leggerissimo in modo da poterli facilmente attaccare alla parete e poterli lasciare appesi per tutta la durata del corso.
- **Penne e fogli**, per dare a tutti la possibilità di scrivere
- **Cartoncini colorati** da usare per scrivere pensieri anonimi che poi possono essere commentati e discussi nel lavoro di gruppo
- **Fotocopie** da poter distribuire per fornire esempi di posizioni per l'allattamento, per il travaglio, per l'attività sessuale di cui è stato parlato durante l'incontro
- **Strumenti audiovisivi** come diapositive, filmati e musica, che devono essere preparati e adeguatamente selezionati
- **Modello di un bacino** per comprendere l'anatomia, la retropulsione del

coccige e il passaggio del feto nel canale da parto durante il periodo espulsivo

- **Bambolotto** con il corpo morbido per simulare le rotazioni e il passaggio attraverso il canale da parto, per mostrare come cambiare il pannolino, le varie posizioni per attaccare il bimbo al seno e esempi di massaggi neonatali.
- **Cuscini** sfoderabili e lavabili, di cotone e di diverse forme e dimensioni e di un numero sufficiente per tutti i partecipanti
- **Materassini** poco spessi da utilizzare in mancanza dei tatami per eseguire esercizi corporei e di rilassamento

Strumenti

Gli strumenti da utilizzare e da alternare durante la conduzione del corso con lo scopo di accogliere e far sentire le persone a proprio agio, invogliandole ad aprirsi nel gruppo ed a partecipare attivamente comprendono giochi di presentazioni, brain-storming, discussioni in gruppo con domande aperte, ascolto, cura del linguaggio verbale e non verbale, attivazione di sottogruppi, drammatizzazione, visualizzazioni e riflessioni personali e di gruppo per riassumere i temi toccati durante ogni incontro.

Contenuti

L’obiettivo finale del corso, cioè l’accompagnamento e la preparazione alla nascita nella sua globalità, comprende alcuni sotto-obiettivi importanti che diventano argomenti dei vari incontri, come:

- la conoscenza dei processi fisiologici, emotivi e relazionali della maternità e della paternità,
- l’informazione sulle procedure e sui servizi ostetrici per permettere scelte responsabili,
- l’informazione sulle risorse disponibili (figure professionali, servizi territoriali, iniziative, libri ecce cc),
- la discussione sui luoghi del parto e sull’assistenza,
- l’acquisizione di abilità pratiche insieme alle conoscenze teoriche che permettano di affrontare problemi o disturbi e che mirino all’autogestione e all’autonomia consapevole durante tutto il percorso,
- la conoscenza del dolore e delle strategie per la sua gestione,
- la formazione di una dimensione di gruppo, di appartenenza e la condivisione dei vissuti e delle esperienze con le altre donne e le altre coppie,
- la preparazione fisica al parto attraverso il movimento corporeo con diverse tecniche, la respirazione e il rilassamento,

Oltre alla parte teorica, descrittiva, di confronto e di riflessioni personali o di gruppo, contenuto fondamentale dei corsi di accompagnamento alla nascita è sicuramente il movimento corporeo.

Il movimento è uno dei modi per migliorare il benessere psicofisico in gravidanza.

Le diverse tecniche di movimento

In base all'esperienza del conduttore del corso possono essere inseriti all'interno dei vari incontri esercizi e metodiche di movimento corporeo diverse.

- **La ginnastica dolce** per esempio, che prevede esercizi semplici, che non implichino sforzo e fatica e che si concentra sulla percezione del proprio corpo, dei movimenti e delle posizioni eseguite per riconoscere ed aumentare le proprie capacità.
- **Lo stretching** che permette di recuperare tutti i movimenti dei muscoli che spesso sono irrigiditi e privi di elasticità e che creano, pertanto, tensione e sensazione di dolore. La tecnica dello stretching è volta ad acquisire una maggiore padronanza del proprio corpo, che permetta di affrontare meglio l'evento nascita attraverso la ricerca di posizioni istintive al momento del travaglio e del parto (in piedi, in ginocchio, carponi, seduta, semisdraiata, accovacciata).

Questa tecnica, inoltre, insegna a non opporsi alle forze che agiscono nel proprio corpo, e ciò, durante il travaglio, aiuterà a fronteggiare l'intensità delle contrazioni.

- **Il lavoro sul perineo** che comprende esercizi per la presa di coscienza dell'area atomica perineale, per il rinforzo muscolare perineale, per l'acquisizione di una maggiore capacità di rilassamento del perineo. Si può, inoltre, spiegare e insegnare il massaggio perineale da eseguire a casa per elasticizzare i tessuti.

La respirazione

In associazione al movimento corporeo si inseriscono anche gli esercizi di respirazione.

Molte donne che frequentano i corsi di accompagnamento alla nascita sono desiderose di "imparare a respirare", forse condizionate dai precedenti e più didattici corsi di preparazione al parto.

Il conduttore, invece, si limita a far prendere coscienza alle donne dei loro ritmi respiratori, sottolineando che la respirazione è un elemento di buona salute per la vita e non soltanto per il momento del travaglio e del parto

Ogni incontro deve essere strutturato prima dell'inizio del corso di accompagnamento alla nascita.

Il primo incontro

In particolare il primo incontro di ogni nuovo gruppo deve essere accuratamente preparato, in quanto il modo di presentarsi, le proposte, l'ambiente e le dinamiche iniziali sono determinanti per il giudizio generale e la predisposizione dei partecipanti per gli incontri successivi.

Gli obiettivi del primo incontro sono: ridurre l'ansia, aiutare le persone a entrare in relazione, identificare le preoccupazioni e le aspettative dei partecipanti, stabilire gli obiettivi comuni di quel gruppo e aiutarlo a diventare un'unità di lavoro efficace.

Le primissime attività del primo incontro sono quelle di identificazione. Si possono predisporre pennarelli ed etichette adesive su cui scrivere il nome con cui ognuno vorrebbe essere chiamato dal gruppo per poi applicare l'adesivo in modo ben visibile sulla maglia. Si considera poi un tempo di circa mezz'ora o un'ora, in base al numero dei partecipanti, per la conoscenza e la presentazione delle persone e per far emergere i loro obiettivi, le loro ansie e speranze rispetto ai contenuti del corso usando strategie diverse per la socializzazione (disposizione a cerchio, presentazioni spontanee invece che seguendo l'ordine di disposizione delle persone, utilizzo di cartelloni su cui annotare in ordine sparso le aspettative di ognuno...).

Prima di passare alle attività successive il conduttore riprenderà sempre in mano la situazione, ripeterà i nomi e farà il punto della situazione.

Gli incontri intermedi

Ogni incontro del corso ha una struttura costituita da tre fasi principali:
la preparazione, il contenuto e la raccolta.

La preparazione, importantissima per il processo di apprendimento, serve per distrarre le persone dalle rispettive attività individuali ed aiutarle a immergersi nella nuova situazione e nelle dinamiche del gruppo, preparandole al coinvolgimento nelle attività centrali dell'incontro.

Una strategia da proporre per “entrare nel gruppo” è quella di ricordare le cose fatte la settimana precedente o proporre un argomento che vorrebbero approfondire.

Nella parte centrale dell'incontro si organizzano e si presentano, in vari modi, le informazioni e le attività previste sull'argomento del giorno.

Si possono alternare momenti più teorici ad attività pratiche, di movimento, respirazione, condivisione delle esperienze e sensazioni provate per poi concludere con tempo dedicato al rilassamento.

La fase finale di ogni incontro sarà poi dedicata alla raccolta di riflessioni individuali, alle emozioni provate dai partecipanti e alla discussione di gruppo per sottolineare i punti essenziali dell'argomento trattato nell'incontro.

