

Veloci e semplici  
energizer e  
rompighiaccio

Energizer e icebreaker (rompighiaccio) sono brevi attività che aiutano a stimolare il coinvolgimento dei partecipanti, permettendo loro di sentirsi a proprio agio, creando la giusta atmosfera tra i partecipanti agevolando le connessioni all'interno del gruppo.

Puoi tenerli "nel cassetto" e tirarli fuori in caso di necessità, se hai bisogno di raccogliere energia nel gruppo o creare momenti di maggiore collaborazione e conoscenza. Questo è solo un punto di partenza: sentiti libero/a di aggiungere le tue idee.

## Nodo umano

Raggruppa i partecipanti al centro di una stanza e fai unire le mani in modo casuale tra le diverse persone per formare un groviglio di persone. L'obiettivo del gioco è districarsi senza lasciare andare le mani che si stanno tenendo. Dopo aver districato il groviglio, sarete di nuovo in piedi in un cerchio regolare, senza mani intrecciate nel mezzo.

## Due verità e una bugia

Chiedi ai partecipanti di scrivere su un foglio o un post-it due verità su se stessi e una bugia (ad es.

1- ho vinto il primo premio ad un concorso di canto; 2 - ho un cane che si chiama Fido; 3 - da piccolo/a ho vissuto due anni in Olanda). Quindi fai presentare le 3 frasi al resto del gruppo, che cercherà di indovinare quale sia una bugia. Se il gruppo è numeroso, puoi dare 5-10 minuti ai partecipanti per girare per la stanza e confrontarsi con quante più persone per presentare le proprie 3 frasi e indovinare la bugia degli altri.

## La paura in un cappello

Chiedi ai partecipanti di scrivere le proprie paure personali in modo anonimo su pezzi di carta, che verranno poi raccolti. Ogni persona pescherà un foglio e leggerà la paura di qualcun altro del gruppo, cercando di spiegare come potrebbe sentirsi la persona, confrontandosi col resto del gruppo rispetto a quanto è diffusa questa paura e come si potrebbe superarla.

## Have you ever

In particolare se hai a che fare con un gruppo piuttosto numeroso, fai in modo che i partecipanti siano tutti seduti e chiedi, uno alla volta, di raccontare al resto del gruppo una cosa che non si è mai fatta, pronunciando la frase "Non ho mai... (ad es. Non ho mai visitato il Sud America, Non ho mai suonato uno strumento, Non ho mai assaggiato la cucina indiana, ...). Tutti i partecipanti che hanno invece sperimentato questa cosa, si alzeranno in piedi e approfondiranno brevemente.

## Zoom

Seleziona una serie di immagini, non per forza collegate tra loro (ad. es un campo di fiori, una persona su un treno, un cacciavite, un clown che piange, un piatto di pasta, un sole che sorge, ...), stampale e distribuiscile ai partecipanti, chiedendo di non mostrarle al resto del gruppo. Ora chiedi al gruppo di inventare un'unica storia, basata sulle immagini che hai distribuito. La prima persona comincerà inventando una storia riguardante l'immagine che ha in mano, la seconda proseguirà con la storia agganciandosi a ciò che ha detto il partecipante precedente e unendo il contenuto della propria immagine e così via. I partecipanti dovranno usare fantasia e creatività, ma

anche ascoltare ciò che le altre persone dicono e creare un'unica sequenza di racconto.

## Trust walk/run

L'ideale è realizzare questa attività in uno spazio ampio (all'aperto o al chiuso) in cui le persone possano muoversi liberamente, senza eccessivi pericoli. Dividi i partecipanti in coppie: una persona sarà bendata, l'altra avrà il compito di guidare il compagno/la compagna, solo con istruzioni verbali, evitando le altre coppie o eventuali ostacoli. Dopo alcuni minuti, chiedi ai partecipanti di invertire i ruoli.

## Attraversa il fiume

Dividi i partecipanti in piccole squadre da 2 a 5 persone e chiedi di risolvere un enigma:

Usando una piccola barca a remi, come possiamo trasportare un pollo, una volpe e un sacco di mais dall'altra parte del fiume nel minor numero di mosse possibile?

La soluzione deve tenere conto di tre parametri:

- La barca a remi può trasportare solo una persona e un oggetto alla volta
- La volpe e il pollo non possono essere lasciati soli
- Il pollo e il sacco di mais non possono essere lasciati soli

I membri delle diverse squadre dovranno

discutere tra di loro, esaminare varie opzioni e poi proporre una condivisa da tutta la squadra. Concedi almeno 15 minuti per elaborare la soluzione.

## Creare connessioni

Raduna il gruppo in un grande spazio. L'obiettivo finale è creare un grande cerchio in cui ogni persona è fisicamente collegata con altre due. Chiedi a un/a volontario/a di stare in piedi con una mano sul fianco e condividere un'affermazione su se stesso/a. Se qualcuno del resto del gruppo sente di essere accomunato/a al volontario/a da questa affermazione, dovrà unirsi alla persona mettendosi a braccetto. Questa seconda persona condividerà quindi qualcosa di sé con il gruppo, per far sì che una nuova persona che si unisca, e così via. Per completare il cerchio, invita l'ultima persona a unirsi alla lunga catena di

VELOCI E SEMPLICI  
ENERGIZER E  
ROMPIGHIACCIO

connessioni condividendo qualcosa di sé  
che la colleghi al primo volontario.

## Altri riferimenti

[Playmeo](#)

[Facilitating.xyz](#)

[Experiential Tools](#)

[Free Sure Fire Ebook](#)