



**Mobilitare le giovani generazioni per città inclusive**

**ARGOMENTO 5 - Attivismo giovanile e movimenti  
giovanili**

**KIT DI STRUMENTI PER L'ATTIVISMO INTERSEZIONALE**



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

**Numero del progetto: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085578**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

## Indice

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Strumento 1. Abbecedario intersezionale.....             | 3  |
| Strumento 2. Worksheet per l'analisi intersezionale..... | 11 |
| Strumento 3. Autoconsapevolezza e autoeducazione.....    | 23 |
| Strumento 4. Guida alla pianificazione delle azioni..... | 27 |
| Strumento 5. Self-care per attivisti*.....               | 38 |

## ARGOMENTO 5: Attivismo giovanile e movimenti giovanili

### KIT DI STRUMENTI PER L'ATTIVISMO INTERSEZIONALE

Evidenziare l'interconnessione delle questioni di giustizia sociale e promuovere un approccio intersezionale all'attivismo. Queste risorse esplorano i sistemi di oppressione che si sovrappongono e forniscono indicazioni su come affrontare questioni come il razzismo, il sessismo, l'abitudine, i diritti LGBTQ+, la giustizia ambientale e la disuguaglianza economica.

**Strumento 1. Abbecedario intersezionale:** una guida che spiega il concetto di intersezionalità e la sua rilevanza per l'attivismo. Questa guida fornisce una panoramica di come le diverse forme di oppressione si intersecano e hanno un impatto sulle esperienze e sulle identità delle persone.

**Strumento 2. Worksheet per l'analisi intersezionale:** strumento per condurre un'analisi intersezionale delle questioni di giustizia sociale, per aiutare l'\* attivista\* a identificare e comprendere le complesse intersezioni dell'oppressione all'interno delle loro comunità e a sviluppare strategie mirate di advocacy e attivismo.

**Strumento 3: Autoconsapevolezza e autoeducazione:** Una risorsa per operatori\* giovanili per il sostegno de\* attivista\* nel trasformare le loro esperienze di vita quotidiana in considerazioni politiche e sociali, con l'obiettivo di identificare e ridurre lo stress e promuovere il benessere sociale ed emotivo.

**Strumento 4: Guida alla pianificazione delle azioni:** Per comprendere i bisogni e pianificare le azioni, comprese le campagne intersezionali e le iniziative di attivismo. Questo worksheet guida l'\* attivista\* attraverso il processo di definizione degli obiettivi, di identificazione de\* destinatari\* e di coordinamento delle azioni per affrontare molteplici forme di oppressione.

**Strumento 5: Self-care per activist\*:** Una guida progettata per aiutare chi abbraccia l'attivismo a mantenere il proprio benessere attraverso strategie pratiche e checklist. Sottolinea l'importanza di bilanciare l'attivismo con la salute personale, riconoscendo che la cura di sé è fondamentale per sostenere gli sforzi a lungo termine nella lotta per la giustizia sociale.

# KIT DI STRUMENTI PER L'ATTIVISMO INTERSEZIONALE

## Strumento 1. Abbecedario intersezionale

## Strumento 1. Abbecedario intersezionale

- **Introduzione**

L'obiettivo di questa attività è introdurre il concetto di intersezionalità e la sua rilevanza per l'attivismo e i movimenti giovanili. Questa introduzione fornisce una panoramica di come le diverse forme di oppressione si intersecano e hanno un impatto sulle esperienze e sulle identità delle persone. La comprensione dell'intersezionalità è fondamentale per promuovere un attivismo inclusivo ed efficace.

- **Obiettivi**

Gli obiettivi dell'attività sono:

- **Approfondimento della comprensione dell'intersezionalità:** Acquisire una comprensione fondamentale dell'intersezionalità, esplorando come le varie forme di oppressione interagiscono e danno forma alle esperienze delle nuove generazioni di activist\*.
- **Abbracciare l'attivismo inclusivo:** Impara a integrare una lente intersezionale nel tuo attivismo, assicurando che il tuo lavoro tenga conto delle diverse esperienze e identità de\* giovani coinvolt\*.

- **Identità che si intersecano**

L'intersezionalità esplora il modo in cui identità sociali multiple (come razza, genere, sessualità, classe, disabilità, ecc.) si intersecano e creano esperienze uniche di oppressione e privilegio. È essenziale comprendere che ogni contesto culturale

sviluppa le proprie oppressioni intersecanti, che possono variare notevolmente tra le diverse società.

(<https://just1voice.com/advocacy/wheel-of-privilege/> )

- **Impatto dell'intersezionalità**

L'intersezionalità della discriminazione ha un impatto soprattutto sulle esperienze quotidiane delle persone, influenzando il loro percorso di conoscenza. Ogni persona possiede un "apprendimento situato" e le relazioni che instaura con gli altri sono influenzate dalle sue esperienze personali.

- **Riconoscere il privilegio e l'emarginazione**

Riconoscere i propri privilegi e le proprie oppressioni/marginalità è fondamentale per costruire relazioni interpersonali e dialogo non dominanti. Questo riconoscimento è un prerequisito per costruire un'esperienza politica di attivismo.

- **Strategie di attivismo intersezionale**

**Comprendere l'intersezionalità:** L'intersezionalità è un quadro di riferimento per comprendere come le varie forme di disuguaglianza e discriminazione si intersecano e influenzano le esperienze individuali. È essenziale conoscere le basi dell'intersezionalità, compreso il modo in cui fattori come la razza, il genere, la sessualità, la classe, la disabilità e altri ancora si intersecano per dare forma alle vite e alle identità delle persone.

### Esercizio **di auto-riflessione e riconoscimento di gruppo**

Aiutare le nuove generazioni a riflettere sui propri privilegi e oppressioni, a riconoscere la propria identità e posizione sociale. Questo esercizio mira a promuovere l'autoconsapevolezza e la comprensione di come le esperienze individuali plasmino le prospettive e le interazioni.

- **Parte 1: Auto-riflessione e identificazione**

1. **Introduzione (10 minuti):**

- Inizia spiegando i concetti di privilegio, oppressione e identità sociale. Utilizza esempi per illustrare come i diversi aspetti dell'identità (come la razza, il genere, lo status socioeconomico e la sessualità) possano intersecarsi e avere un impatto sulle esperienze di ciascuna persona.
- Sottolinea l'importanza di comprendere questi concetti per promuovere l'empatia e la giustizia sociale.

2. **Esercizio di riflessione personale (15 minuti):**

- Distribuisce un foglio di lavoro con le seguenti indicazioni:
  - Elenca tre aspetti della tua identità di cui sei più orgoglioso\*.
  - Individua eventuali privilegi che potrebbero essere collegati a questi aspetti (per esempio, essere abili, avere accesso all'istruzione, ecc.)
  - Rifletti sui casi in cui hai subito oppressione o discriminazione a causa della tua identità.
- Lascia a\* participant\* il tempo di riflettere in silenzio e di scrivere le loro risposte.

3. **Condivisione a coppie (15 minuti):**

- Forma delle coppie tra l\* partecipanti e chiedi loro di condividere le loro riflessioni. Incoraggia il gruppo ad ascoltare in modo attivo e rispettoso.
- Punti di discussione:
  - Su quali aspetti della vostra identità avete riflettuto e perché?
  - In che modo pensi che i vostri privilegi e le vostre oppressioni influenzino la vostra prospettiva e le vostre interazioni?

- **Parte 2: Attività di gruppo e discussione**

4. **Cerchi di identità (30 minuti):**

- Crea un grande cerchio con spazio sufficiente perché tutte le persone possano entrare.
- Leggi le affermazioni relative al privilegio e all'oppressione (ad esempio, "Entrate nel cerchio se siete mai stat\* discriminat\* in base al vostro sesso", "Entrate nel cerchio se avete accesso a un'istruzione superiore", ecc.)
- Chi entra nel cerchio afferma che la frase si applica alla propria esperienza, poi esce.
- Dopo ciascuna affermazione, invita de\* volontar\* a condividere i propri pensieri e sensazioni riguardo all'entrare o all'uscire dal cerchio.

#### 5. **Discussione di gruppo (20 minuti):**

- Facilita una discussione di gruppo con le seguenti domande:
  - Come ci si sente a entrare nel cerchio per certe dichiarazioni?
  - Ci sono state dichiarazioni che ti hanno sorpres\*?
  - In che modo questi esercizi ci aiutano a comprendere le nostre posizioni sociali e le esperienze delle altre persone?

#### 6. **Riflessione conclusiva (10 minuti):**

- Concludi la sessione con un cerchio di riflessione in cui ogni partecipante condivide un'intuizione o un impegno che ha tratto dall'esercizio.
- Incoraggia a continuare a riflettere sulle proprie identità e posizioni sociali anche dopo il workshop.

#### • **Materiali necessari:**

- Worksheet e penne
- Ampio spazio per l'attività del cerchio dell'identità
- Dichiarazioni per l'attività del cerchio dell'identità

#### • **Ulteriori suggerimenti:**

- **Garantire un ambiente sicuro e rispettoso** in cui chi partecipa si senta a proprio agio nel condividere i propri pensieri e le proprie esperienze.
- **Essere pront\* a fornire supporto e risorse** a chi partecipa in quanto potrebbe trovare le riflessioni emotivamente impegnative.



- **Adattare le affermazioni e i suggerimenti** al gruppo e al contesto specifico.
- **Riflettere sui propri privilegi e oppressioni.** Riconoscere come la propria posizione sociale e identità sociale influisca propria prospettiva e sulle interazioni. Riconoscere la propria posizione nella società aiuta a comprendere i diversi livelli di discriminazione che le altre persone possono subire.
- **Ascoltare e imparare:** Impegnarsi attivamente con le esperienze delle comunità emarginate. Ascoltare le loro storie, leggere le loro opere e imparare dalle loro intuizioni. Questo aiuterà a capire la complessità delle loro lotte e come si intersecano le diverse forme di oppressione.
- **Costruire spazi inclusivi:** Creare e promuovere spazi in cui tutte le persone si sentano benvenute e valorizzate. Assicurarsi che questi spazi siano accessibili e inclusivi, tenendo conto delle diverse esigenze delle varie comunità. Affrontare e contestare qualsiasi pratica di esclusione nell'ambito del proprio attivismo.
- **Usare un linguaggio inclusivo:** Fare attenzione al linguaggio usato nel proprio attivismo. Il linguaggio inclusivo rispetta e riconosce le identità e le esperienze di tutte le persone. Evitare parole che rafforzino gli stereotipi o escludano alcuni gruppi.
- **Educare e sensibilizzare:** Condividere la propria conoscenza dell'intersezionalità con le altre persone. Organizzare seminari, scrivere articoli e usare i social media per diffondere la consapevolezza dell'importanza di un approccio intersezionale all'attivismo.
- **Riflettere e adattarsi continuamente:** L'attivismo intersezionale richiede una riflessione e un adattamento continui. Valutare regolarmente i propri metodi e strategie per assicurarsi che rimangano inclusivi ed efficaci. Aprirsi al feedback e apportare modifiche se necessario.
- **Sostenere e amplificare le voci emarginate:** Usare la propria piattaforma per sostenere e amplificare le voci di coloro che sono spesso emarginat\*. Offrire loro l'opportunità di condurre e modellare la narrazione,

assicurandosi che le esperienze e prospettive di queste persone siano in primo piano nelle azioni di attivismo.

- **Valutazione e feedback**

#### **Coinvolgimento e interazione di chi partecipa**

- **Linee guida:** Monitora il livello di coinvolgimento e interazione de\* participant\* durante l'attività. Le attività di successo sono spesso caratterizzate da partecipazione attiva, discussioni significative e risoluzione collaborativa dei problemi.
- **Metodo di valutazione:** Osserva e annota la frequenza e la qualità dei contributi di chi partecipa. Facilitare discussioni aperte e lavori di gruppo per incoraggiare l'interazione.
- **Raccolta di feedback:** Utilizzate sondaggi o moduli di feedback post-attività con domande sui livelli di coinvolgimento de\* participant\* e sulle loro sensazioni in merito alle dinamiche di interazione. Includi sia feedback quantitativi (ad esempio, scale di valutazione) che qualitativi (ad esempio, domande aperte).

#### **Raggiungimento degli obiettivi di apprendimento**

- **Linee guida:** Valuta se l'attività ha raggiunto gli obiettivi di apprendimento previsti, come la comprensione dell'intersezionalità, il riconoscimento dei privilegi e delle oppressioni personali e lo sviluppo di pratiche inclusive.
- **Metodo di valutazione:** Utilizza valutazioni pre e post attività per misurare i cambiamenti nelle conoscenze e negli atteggiamenti. Includi attività o discussioni che affrontino direttamente gli obiettivi di apprendimento e verifichino la comprensione e l'applicazione.
- **Raccolta di feedback:** Realizza esercizi di riflessione in cui chi partecipa possa condividere la propria esperienza di apprendimento e le proprie intuizioni. Utilizza questionari di follow-up per valutare la comprensione e l'applicabilità pratica di quanto appreso.

- **Risorse aggiuntive**

Jeff Hearn (2017), **Intersectionality. Putting together things that are often kept apart.**

<https://www.ingenere.it/en/articles/intersectionality-putting-together-things-are-often-kept-apart>

Moradi, Bonnie e Patrick Ryan Grzanka. **Using Intersectionality Responsibly: Toward Critical Epistemology, Structural Analysis, and Social Justice Activism.** Journal of Counselling Psychology 64 (2017): 500-513.

Grzanka, P.R., Santos, C.E., & Moradi, B. (2017). **Intersectionality research in counselling psychology.** Journal of Counselling Psychology, 64 5, 453-457.

# KIT DI STRUMENTI PER L'ATTIVISMO INTERSEZIONALE

## Strumento 2. Worksheet per l'analisi intersezionale

Strumento 2. Worksheet per l'analisi intersezionale



UNIVERSITÀ TELEMATICA  
INTERNAZIONALE UNINETTUNO



## • Introduzione

L'attività mira a fornire alle giovani generazioni di activist\* uno strumento di analisi intersezionale delle questioni di giustizia sociale. Lo scopo è quello di far comprendere i complessi strati di oppressione e sviluppare strategie efficaci e inclusive per l'advocacy e l'attivismo.

## • Obiettivi

Gli obiettivi dell'attività sono:

- **Identificare le questioni di giustizia sociale:** strumento efficace per condurre analisi intersezionali che consente di comprendere i modi interconnessi in cui le varie forme di oppressione hanno un impatto sulla comunità.
- **Strategie di attivismo mirate:** Sviluppare approcci di advocacy efficaci e inclusivi sfruttando la comprensione di queste complesse intersezioni nell'ambito del proprio lavoro di giustizia sociale.

## • Applicazione dell'analisi intersezionale

### Individuare i principali problemi di giustizia sociale

Questa fase prevede il riconoscimento e l'articolazione delle principali questioni di giustizia sociale che interessano la comunità.

- Passi:
  - **Consultazione della comunità:** Impegnarsi con i membri della comunità attraverso sondaggi, focus group e forum pubblici per raccogliere informazioni sulle questioni prevalenti.
  - **Raccolta dati:** Se possibile, raccogliere dati quantitativi e qualitativi da fonti locali, compresi rapporti, statistiche e testimonianze aneddotiche.
  - **Definizione delle priorità dei problemi:** Identificare i problemi più urgenti in base ai feedback della comunità e all'analisi dei dati.

- Strumenti:
  - **Sondaggi e questionari**
  - **Centri comunitari**
  - **Interviste agli stakeholder**

### **Mappare l'intreccio delle oppressioni**

Questa fase prevede la creazione di una mappa visiva o concettuale per illustrare come le diverse forme di oppressione si intersecano e colpiscono le persone all'interno della comunità.

- Passi:
  - **Identificare le forme di oppressione:** Elenca le varie forme di oppressione (ad esempio, razzismo, sessismo, classismo, abitudinarietà) rilevanti per i problemi individuati.
  - **Creare mappe intersezionali:** Traccia una mappa di come queste oppressioni si intersecano. Evidenzia le aree di sovrapposizione e le interconnessioni.
  - **Casi di studio:** Sviluppa casi di studio o scenari per illustrare queste intersezioni in contesti reali.
  - **Feedback della comunità:** Condividi le mappe con la comunità per riconoscere e dettagliare le intersezioni identificate.
- Strumenti:
  - **Mappe concettuali**
  - **Storyboard**
  - **Case studies di riferimento**

### **Analisi delle dinamiche di potere**

Questa fase si concentra sull'esame delle strutture di potere e delle gerarchie che contribuiscono all'oppressione e alla disuguaglianza all'interno della comunità.

- Passi:
  - **Mappatura del potere:** Identifica i principali detentori di potere e le istituzioni (ad esempio, governo, aziende, gruppi sociali) che influenzano i problemi identificati.
  - **Analisi delle gerarchie:** Esamina gli strati di potere e di privilegio all'interno di queste strutture. Identifica chi detiene il potere e chi è vittima di emarginazione.
  - **Valutazione dell'impatto:** Analizza come queste dinamiche di potere influenzano i diversi gruppi all'interno della comunità.
  - **Contesto storico:** Considera le radici storiche di queste strutture di potere e la loro evoluzione nel tempo.
- Strumenti:
  - **Strumenti di mappatura energetica**
  - **Grafici gerarchici**
  - **Cronologia storica**
  - **Analisi delle parti interessate**

### Sviluppo di strategie mirate per l'advocacy e l'attivismo

Sulla base dell'analisi, sviluppa strategie specifiche per affrontare i problemi di giustizia sociale identificati e le oppressioni che si sovrappongono.

- Passi:
  - **Definizione degli obiettivi:** Definisci obiettivi chiari e raggiungibili per l'advocacy e l'attivismo sulla base dell'analisi.
  - **Sviluppo di strategie:** Sviluppa strategie che affrontino le oppressioni individuali e le loro intersezioni. Assicurati che queste strategie siano inclusive e prendano in considerazione tutti i gruppi interessati.
  - **Pianificazione delle azioni:** Crea piani d'azione dettagliati, compresi i tempi, le risorse necessarie e le parti responsabili.

- **Coinvolgimento della comunità:** Coinvolgi la comunità nella pianificazione e nell'attuazione di queste strategie. Assicurati che la loro voce sia al centro del processo.
- Strumenti:
  - **Modelli di pianificazione strategica**
  - **Schema del piano d'azione**
  - **Strumenti di allocazione delle risorse**
  - **Quadri di coinvolgimento della comunità**
- **Apprendere attraverso la pratica**

#### Case studies

- **Casa delle Donne Lucha y Siesta**

La Casa delle Donne Lucha y Siesta di Roma è un centro di movimento e attivismo transfemminista che sostiene donne e persone LGBT+ nei loro percorsi di uscita dalla violenza di genere. Attraverso un processo condiviso che elimina la netta distinzione tra operator\* e utenti dei centri antiviolenza, si riafferma come spazio per la costruzione collettiva di percorsi di liberazione dalla violenza di genere.

Nel corso degli anni, la Casa delle Donne Lucha y Siesta ha costruito una relazione con il tessuto urbano circostante, riflettendo sulle dinamiche di potere esistenti nell'area e sui principali soggetti colpiti da questi poteri. Sulla base di queste riflessioni, LyS ha sviluppato una campagna mediatica contro la violenza di genere rivolta alle principali strutture di potere di Roma, tra cui la Basilica di San Pietro in Vaticano, nonché alle principali aree urbane frequentate da donne e persone LGBT+, dove sono state proiettate immagini iconiche e simboliche della Casa delle Donne LyS.



## Esercizi pratici

Sulla base della consapevolezza acquisita nelle fasi precedenti, crea la tua campagna di comunicazione contro la violenza di genere.

- A quali tipi di simboli si vuole fare riferimento?
- A quali luoghi o figure potenti vuoi rivolgere la tua attenzione?
- Quali sono gli obiettivi principali della campagna?
- Quali gruppi vuoi sostenere attraverso questa campagna?
- Qual è la durata della campagna?
- Quali mezzi tecnici e tecnologici vuoi o puoi utilizzare (considera le competenze del tuo gruppo e i dispositivi a te accessibili)?

## • Domande di riflessione

**Quali sono i problemi di giustizia sociale più urgenti nella nostra comunità e come si manifestano in modo diverso per i vari gruppi in base alle loro identità intersecanti (ad esempio, razza, genere, status socioeconomico, abilità)?**

Questa domanda aiuta a identificare e comprendere i modi specifici in cui le questioni di giustizia sociale interessano i diversi segmenti della comunità.

**In che modo le diverse forme di oppressione (come il razzismo, il sessismo, il classismo e l'abitudine) si intersecano e si combinano per creare esperienze uniche di emarginazione per gli individui e i gruppi della nostra comunità?**

Questa domanda incoraggia una riflessione profonda sulle intersezioni e sugli effetti combinati delle varie forme di oppressione.

**Chi detiene il potere e l'influenza nelle strutture e nelle istituzioni relative ai problemi di giustizia sociale individuati e come queste dinamiche di potere perpetuano l'ineguaglianza e l'esclusione?**

Questa domanda sollecita un'analisi delle strutture di potere e di come esse contribuiscano all'oppressione e all'emarginazione in corso.

**Quali sono i contesti storici e i fattori sistemici che hanno contribuito allo stato attuale delle questioni di giustizia sociale nella nostra comunità e come questi fattori continuano a plasmare le esperienze attuali?**

Questa domanda sollecita la riflessione sulle radici storiche e sistemiche dei problemi di giustizia sociale, fornendo una prospettiva più ampia sul loro sviluppo e persistenza.

**Come possiamo garantire che le nostre strategie di advocacy e attivismo siano inclusive e affrontino efficacemente i bisogni e le esperienze intersecanti di tutti i membri della comunità, soprattutto di quelli più emarginati?**

Questa domanda sottolinea l'importanza dell'inclusività e della reattività nelle strategie di advocacy, garantendo che esse rispondano alle esigenze sfumate dei gruppi emarginati.

- **Valutazione e feedback**

**Sondaggi pre e post attività:** Misura i cambiamenti nella comprensione e nella consapevolezza di chi partecipa sulle questioni di giustizia sociale intersezionale.

- **Metodo:** Distribuisci sondaggi prima e dopo l'attività. Includi domande che valutino le conoscenze, gli atteggiamenti e le percezioni dell'intersezionalità e della giustizia sociale.

**Discussioni di gruppo:** Raccogli un feedback approfondito sulle esperienze de\* partecipanti e sull'impatto percepito dell'attività.

- **Metodo:** Conduci discussioni in piccoli gruppi in cui le tutte le persone che partecipano possano condividere i loro pensieri e le loro riflessioni. Utilizza domande guidate per garantire che tutti gli aspetti dell'attività siano coperti.

**Osservazioni di chi facilita la discussione:** Monitora i livelli di impegno e partecipazione durante l'attività.

- **Metodo:** Usa una checklist per registrare le interazioni all'interno del gruppo, la partecipazione alle discussioni e l'impegno con il materiale. Annota eventuali cambiamenti evidenti nel comportamento o negli atteggiamenti.

**Moduli di feedback:** Raccogli feedback strutturati su elementi specifici dell'attività.

- **Metodo:** Fornisci a\* partecipanti moduli di feedback che includano elementi quantitativi (ad esempio, scale di valutazione) e qualitativi (ad esempio, domande a risposta aperta). Concentrati su aspetti quali la pertinenza dei contenuti, l'efficacia del ruolo di chi facilita e la soddisfazione generale.

**Interviste di follow-up:** Ottieni un feedback dettagliato e qualitativo e valuta l'impatto a lungo termine dell'attività.

- **Metodo:** Conduci interviste individuali o a un piccolo gruppo alcune settimane dopo l'attività. Chiedi come hanno applicato quanto appreso e quali sono le sfide che incontrano nell'implementazione di approcci intersezionali.

### • Risorse aggiuntive

Laksana, M.W., & Abduh, M. (2023). **The Power of Social Movements: Activism in the Age of Connectivity**. Journal of Current Social and Political Issues.

Septiadi, M.A. (2023). **A Comprehensive Literature Review on the Role of Religion in Public Policy**. Religion and Policy Journal.

**Piattaforma di Pechino, un appello ai movimenti femministi** (2015).  
<https://www.ingenere.it/news/piattaforma-pechino-appello-ai-movimenti-femministi>

# INTERSECTIONAL ANALYSIS WORKSHEET (1/3)

DATE \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

## IDENTIFYING KEY SOCIAL JUSTICE ISSUES

### COMMUNITY CONSULTATION METHODS

E.g., surveys, focus groups, public forums, etc.

---

---

---

---

---

---

### DATA COLLECTION

E.g., reports, statistics, personal stories, etc.

---

---

---

---

---

---

### ISSUE PRIORITIZATION

Outline how you will prioritize issues based on community input and data analysis

---

---

---

---

---

---

## MAPPING INTERSECTING OPPRESSIONS

### FORMS OF OPPRESSION

E.g., racism, sexism, classism, ableism, etc.

---

---

---

---

### VISUAL INTERSECTIONAL MAP

Create a visual map illustrating how the identified oppressions intersect

# INTERSECTIONAL ANALYSIS WORKSHEET (2/3)

## CASE STUDIES

Develop a brief case study showcasing how these intersections manifest in real-life situations within your community

---

---

---

---

---

## ANALYZING POWER DYNAMICS

### POWER MAPPING

E.g. government, corporations, social groups, etc

---

---

---

### POWER HIERARCHY MAP

Create a visual map illustrating the different layers and dynamics of the identified power structures

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### IMPACT ASSESSMENT

Analyse and describe how these power dynamics affect different groups within the community.

---

---

---

---

---

# INTERSECTIONAL ANALYSIS WORKSHEET (3/3)

## TARGETED STRATEGIES FOR ADVOCACY AND ACTIVISM

### GOALS

Define clear and achievable goals for your activism movements

---

---

---

---

---

### TASKS / ACTION PLAN

Describe the different steps, actions and tasks in your strategy

---

---

---

---

---

---

---

### RESPONSIBLE MEMBERS

Identify the team members or groups responsible for the different tasks

---

---

---

---

---

### TIMELINE

Define a timeline, deadlines for actions and achieving goals

---

---

---

---

---

---

### RESOURCES NEEDED

Describe resources and materials you will for implementing your strategy

---

---

---

---

---

---

### NOTES

---

---

---

---

---

# INTERSECTIONAL ANALYSIS REFLECTION QUESTIONS

DATE \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

WHAT ARE THE MOST PRESSING SOCIAL JUSTICE ISSUES IN OUR COMMUNITY, AND HOW DO THEY MANIFEST DIFFERENTLY FOR VARIOUS GROUPS BASED ON THEIR INTERSECTING IDENTITIES (E.G., RACE, GENDER, SOCIOECONOMIC STATUS, ABILITY)?

---

---

---

---

---

HOW DO DIFFERENT FORMS OF OPPRESSION (SUCH AS RACISM, SEXISM, CLASSISM, AND ABLEISM) INTERSECT AND COMPOUND TO CREATE UNIQUE EXPERIENCES OF MARGINALISATION FOR INDIVIDUALS AND GROUPS IN OUR COMMUNITY?

---

---

---

---

---

WHO HOLDS POWER AND INFLUENCE IN THE STRUCTURES AND INSTITUTIONS RELATED TO THE IDENTIFIED SOCIAL JUSTICE ISSUES, AND HOW DO THESE POWER DYNAMICS PERPETUATE INEQUALITY AND EXCLUSION?

---

---

---

---

---

WHAT HISTORICAL CONTEXTS AND SYSTEMIC FACTORS HAVE CONTRIBUTED TO THE CURRENT STATE OF SOCIAL JUSTICE ISSUES IN OUR COMMUNITY, AND HOW DO THESE FACTORS CONTINUE TO SHAPE PRESENT-DAY EXPERIENCES?

---

---

---

---

---

HOW CAN WE ENSURE THAT OUR STRATEGIES FOR ADVOCACY AND ACTIVISM ARE INCLUSIVE AND EFFECTIVELY ADDRESS THE INTERSECTING NEEDS AND EXPERIENCES OF ALL COMMUNITY MEMBERS, ESPECIALLY THOSE MOST MARGINALISED?

---

---

---

---

---



# KIT DI STRUMENTI PER L'ATTIVISMO INTERSEZIONALE

## Strumento 3. Autoconsapevolezza e autoeducazione



## Strumento 3. Autoconsapevolezza e autoeducazione

### • Introduzione

Lo scopo di questa attività è quello di entrare in contatto con le ragioni che stanno alla base delle nostre sensazioni corporee, delle emozioni e delle reazioni fisiche e di sviluppare la consapevolezza di come il nostro corpo occupa lo spazio, sia il nostro che quello delle altre persone.

### • Obiettivi

Gli obiettivi dell'attività sono:

- **Coltivare la consapevolezza di sé:** Questa attività fornisce a\* operator\* giovanili gli strumenti per migliorare la propria autoconsapevolezza e la comprensione delle proprie risposte fisiche ed emotive.
- **Dare forza a\* giovani activist\*:** Attraverso l'autoesplorazione guidata, l\* operator\* giovanili possono aiutare le giovani generazioni a trasformare le esperienze personali in potenti intuizioni sociali e politiche per il loro attivismo.
- **Promuovere il benessere:** L'attività promuove la consapevolezza di sé e le tecniche di riduzione dello stress, contribuendo al benessere sociale ed emotivo generale sia de\* operator\* giovanili che de\* giovani activist\*.

### • Apertura - Pratiche di immaginazione guidata e affermazione

Percorso di autocoscienza

- Radicare i piedi - 10 min

Respira profondamente e senti i piedi ben piantati a terra. Inspira profondamente, immaginale dita dei piedi che si allargano come radici orizzontali e il tallone che si estende come una radice verticale nella terra. Senti la connessione e la stabilità.

- **Animazione muscolare progressiva - 10 min**

Respira e fai oscillare lentamente i fianchi, sentendo l'espansione del torace e il radicamento a terra dei piedi. Mantieni le braccia rilassate e lasciale pendere morbide lungo i fianchi. Continua a respirare profondamente e a concentrarti sulle sensazioni del tuo corpo.

- **Esercizi di affermazione e autocompassione - 10 min.**

Con gli occhi chiusi e senza parlare, trova un\* compagn\*. Unite i palmi delle mani davanti a voi, assicurandovi che le dita non si intreccino. Iniziate una leggera danza delle braccia, muovendovi insieme in sincronia. Quando lo ritenete necessario, invadete delicatamente lo spazio de\* vostr\* partner e notate se il suo movimento è accogliente o di resistenza. Questo esercizio aiuta a connettersi e a sintonizzarsi con i confini e i movimenti dell'altra persona.

- **Esercizi di chiusura**

- **Ritorno a una vista consapevole - 5 min**

Ora, prenditi un momento per riportare la tua consapevolezza all'ambiente circostante. Inizia lentamente a respirare più profondamente. Nota i suoni intorno a te, la sensazione dei tuoi piedi sul terreno e la posizione del tuo corpo. Quando sei pront\*, apri delicatamente gli occhi e guarda nella stanza, osservando ciò che ti circonda. Riconosci il momento presente con un senso di calma e di pace.

- **Esprimere gratitudine**

Prima di concludere la sessione, prenditi un momento per esprimere gratitudine. Pensa a una cosa per cui sei riconoscente oggi. Può trattarsi di una cosa piccola e significativa. Tieni questo pensiero nella tua mente. Ora, se ti sentite a tuo agio,

rivolgiti alla persona con cui hai svolto l'esercizio precedente e condivi con lei la tua gratitudine. Esprimere gratitudine ci aiuta ad apprezzare gli aspetti positivi della nostra vita e rafforza i legami con le altre persone. Concludi questa sessione ringraziando te stessa\* e l'altra persona per aver condiviso questo momento insieme.

- **Risorse aggiuntive**

Federica Giardini (2010), **Sensibili Guerriere. Sulla Forza Femminile**, Iacobelli, Roma,

Alessandra Chiricosta (2019), **Un Altro Genere di Forza**, Iacobelli

Alessandra Chiricosta (2021), **Forza. Dalla Sottomissione all'Ascolto di Sé**  
[https://romatrepress.uniroma3.it/wp-content/uploads/2021/04/16\\_FORZA\\_Chiricosta.pdf](https://romatrepress.uniroma3.it/wp-content/uploads/2021/04/16_FORZA_Chiricosta.pdf)

# KIT DI STRUMENTI PER L'ATTIVISMO INTERSEZIONALE

## Strumento 4. Guida alla pianificazione delle azioni



## Strumento 4. Foglio di lavoro per la pianificazione delle azioni

### • Introduzione

L'obiettivo dell'attività è acquisire la capacità di incanalare la consapevolezza politica in azioni concrete e collettive, che è l'essenza e lo scopo dell'attivismo, nonché di creare pratiche politiche che rispondano ai bisogni delle persone reali. Questo strumento mira a soddisfare questa esigenza, riconoscendo la sua natura non esaustiva e la necessità di adattarlo ai diversi contesti e agli individui coinvolti.

Per questo motivo, non propone un'azione specifica (come una campagna mediatica, un flash mob o altre attività), ma piuttosto strumenti che possono essere adattati a idee ed esigenze diverse.

### • Obiettivi

Gli obiettivi dell'attività sono:

- **Elaborazione di piani d'azione efficaci:** Questo strumento fornisce a\* giovani activist\* un quadro di riferimento per sviluppare piani d'azione strategici, comprese campagne intersezionali, che rispondano alle esigenze delle loro comunità.
- **Navigare nel processo di pianificazione:** Ottenere una guida per definire gli obiettivi, identificare i bersagli e coordinare gli sforzi per smantellare efficacemente le molteplici forme di oppressione.
- **Adattabilità e versatilità:** Il worksheet offre un quadro flessibile che può essere adattato ai vari contesti e alle esigenze specifiche del proprio lavoro di attivismo.

- **Pianificazione della strategia d'azione**

### **Definizione degli obiettivi**

Inizia definendo chiaramente gli obiettivi specifici della tua azione. Cosa speri di ottenere? Gli obiettivi devono essere specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e limitati nel tempo (**"SMART: Specific, Measurable, Achievable, Relevant e Time-bound"**). Considera sia gli obiettivi a breve che quelli a lungo termine. Ad esempio, un obiettivo a breve termine potrebbe essere la sensibilizzazione su un problema specifico all'interno di una comunità, mentre un obiettivo a lungo termine potrebbe essere il raggiungimento di cambiamenti politici a livello governativo. Assicurati che i tuoi obiettivi siano in linea con l'obiettivo generale di affrontare le molteplici forme di oppressione attraverso approcci intersezionali.

### **Identificare i destinatari e gli stakeholder**

Identifica chi vuoi coinvolgere per raggiungere i tuoi obiettivi. Si tratta di destinatari primari, come le comunità specifiche interessate dai problemi che stai affrontando, e di destinatari secondari, come alleati, responsabili politici e pubblico in generale. Le parti interessate possono essere leader delle comunità, gruppi di difesa, ONG, imprese locali e funzionari governativi. Comprendere le esigenze, le preoccupazioni e le motivazioni di questi gruppi vi aiuterà ad adattare efficacemente le tue strategie e i tuoi messaggi.

### **Sviluppare strategie di messaggistica**

Crea messaggi chiari e convincenti che risuonino con il pubblico di riferimento e gli stakeholder. I messaggi devono evidenziare la natura intersezionale dei problemi, illustrando come le diverse forme di oppressione si intersecano e colpiscono gli individui. Sviluppa messaggi chiave coerenti con tutti i canali di comunicazione, ma anche personalizzati per adattarli ai diversi pubblici. Considera l'utilizzo di vari formati, come post sui social media, comunicati stampa, incontri comunitari, workshop e media visivi per diffondere efficacemente i tuoi messaggi. Fai riferimento a studi e

rapporti delle ONG sull'argomento per rafforzare la tua posizione e sottoporre il problema alle autorità pubbliche.

- **Azione Attuazione**

### **Valutazione dell'impatto - Metodologia e metriche**

Valuta l'impatto della tua azione utilizzando una metodologia solida e metriche ben definite. Inizia a stabilire indicatori chiari seguendo gli obiettivi della tua azione. Le metriche devono essere sia quantitative (ad esempio, numero di partecipanti raggiunti, tassi di coinvolgimento sui social media) che qualitative (ad esempio, cambiamenti nella consapevolezza, cambiamenti nella percezione pubblica).

Dal punto di vista metodologico, considera l'impiego di sondaggi, focus group, interviste e analisi dei dati per raccogliere feedback e valutare i risultati. Traccia i cambiamenti nei comportamenti, negli atteggiamenti e nell'adozione di politiche, ove possibile. Esamina e analizza regolarmente i dati per misurare i progressi verso il raggiungimento degli obiettivi SMART. Adatta le strategie in base alle intuizioni raccolte durante il processo di valutazione per ottimizzare l'impatto.

### **Allocazione delle risorse**

Alloca le risorse in modo efficace per sostenere l'attuazione delle strategie d'azione. Identifica le risorse finanziarie, umane e materiali necessarie per realizzare le attività delineate nel tuo piano d'azione. Stabilisci le priorità delle risorse in base alla loro criticità per raggiungere gli obiettivi della campagna e affrontare le sfide intersettoriali.

Considera le competenze, le capacità e le energie interne e valuta eventuali finanziamenti esterni attraverso sovvenzioni, sponsorizzazioni o partnership con organizzazioni allineate alla tua missione. Assegna ruoli e responsabilità in modo chiaro e partecipativo, assicurandoti che ogni attivista comprenda i propri compiti



e le scadenze. Valuta regolarmente l'utilizzo delle risorse per mantenere l'efficienza e apportare le modifiche necessarie per superare gli ostacoli.

### **Tempistica e scadenze**

Sviluppa un calendario con scadenze specifiche per le tappe e le attività principali che caratterizzano l'azione. Inizia stabilendo un calendario completo che comprenda le fasi di pianificazione, esecuzione e valutazione. Suddividi i compiti in fasi gestibili con scadenze assegnate per garantire i progressi e responsabilità.

Stabilisci tempistiche realistiche che tengano conto delle sfide impreviste e consentano di apportare modifiche quando necessario. Verifica e aggiorna regolarmente le tempistiche in base ai progressi e ai feedback ricevuti durante l'azione. Comunica chiaramente le scadenze alle persone del team e agli stakeholder per mantenere l'allineamento e lo slancio verso il raggiungimento degli obiettivi della campagna.

Concentrati sulla valutazione dell'impatto attraverso una metodologia strutturata, un'allocazione strategica delle risorse e una gestione diligente dei tempi, la tua azione può affrontare efficacemente molteplici forme di oppressione attraverso approcci intersezionali.

### **Impostazione di un diagramma di Gantt**

La creazione di un diagramma di Gantt per una campagna di sensibilizzazione comporta la suddivisione della campagna in fasi e compiti chiave e l'assegnazione di una tempistica a ciascun compito. Ecco un esempio di come potrebbe apparire:

#### **Campagna di sensibilizzazione - Esempio di diagramma di Gantt**

##### **Fasi:**

##### **1. Pianificazione e preparazione**

2. **Creazione di contenuti**
3. **Attività pre-campagna**
4. **Lancio della campagna**
5. **Monitoraggio e regolazione**
6. **Valutazione post-campagna**

### **Cronologia:**

- Durata: 6 mesi

### **Compiti per fase:**

#### **1. Pianificazione e preparazione (mese 1)**

- Definire gli obiettivi della campagna (Settimana 1)
- Identificare il pubblico di riferimento (Settimana 2)
- Sviluppare i messaggi chiave (Settimana 3)
- Pianificare il budget e le risorse (Settimana 4)

#### **2. Creazione di contenuti (mese 2)**

- Progettazione del logo e del marchio della campagna (Settimana 1)
- Creare materiale didattico (settimana 2-3)
- Sviluppare contenuti per i social media (Settimana 3)
- Produrre contenuti video (Settimana 4)

#### **3. Attività pre-campagna (Mese 3)**

- Impostazione del sito web/landing page (Settimana 1)
- Coordinarsi con partner e influencer (settimana 2)
- Programmare i post sui social media (Settimana 3)
- Distribuire i comunicati stampa (Settimana 4)

#### **4. Lancio della campagna (mese 4)**

- Lancio del sito web e della campagna sui social media (Settimana 1)
- Organizzare un evento di lancio (settimana 2)
- Avviare pubblicità online e offline (Settimana 3)
- Coinvolgere il pubblico attraverso sessioni di domande e risposte (Settimana 4)

#### **5. Monitoraggio e adeguamento (mese 5)**

- Tracciare e analizzare le metriche di coinvolgimento (settimana 1-2)
- Adattare le strategie della campagna secondo le necessità (Settimana 3)
- Continuare le attività di coinvolgimento del pubblico (Settimana 4)

## 6. Valutazione post-campagna (mese 6)

- Raccolta e analisi dei dati finali (Settimana 1)
- Relazione sui risultati della campagna (Settimana 2)
- Tenere una riunione di debriefing con il team (Settimana 3).
- Piano per le azioni di follow-up (Settimana 4)

### Grafico di Gantt Esempio di visualizzazione

| Mese | Compito                                               | Settimana |   |   |   |
|------|-------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|
|      |                                                       | 1         | 2 | 3 | 4 |
| 1    | Definire obiettivi e finalità                         | x         |   |   |   |
|      | Identificare il pubblico di riferimento               |           | x |   |   |
|      | Sviluppare messaggi chiave                            |           |   | x |   |
|      | Pianificare il budget e le risorse                    |           |   |   | x |
| 2    | Progettazione del logo e del marchio della campagna   | x         |   |   |   |
|      | Creare materiale didattico                            |           | x | x |   |
|      | Sviluppare contenuti per i social media               |           |   | x |   |
|      | Produrre contenuti video                              |           |   |   | x |
| 3    | Creare un sito web/una pagina di atterraggio          | x         |   |   |   |
|      | Coordinarsi con partner e influencer                  |           | x |   |   |
|      | Programmare i post sui social media                   |           |   | x |   |
|      | Distribuire comunicati stampa                         |           |   |   | x |
| 4    | Lancio del sito web e della campagna sui social media | x         |   |   |   |

|   |                                                       |   |   |   |   |
|---|-------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|   | Organizzare un evento di lancio                       |   | x |   |   |
|   | Avviare pubblicità online e offline                   |   |   | x |   |
|   | Coinvolgere il pubblico                               |   |   |   | x |
| 5 | Tracciare e analizzare le metriche di coinvolgimento  | x | x |   |   |
|   | Adattare le strategie della campagna                  |   |   | x |   |
|   | Continuare le attività di coinvolgimento del pubblico |   |   |   | x |
| 6 | Raccogliere e analizzare i dati finali                | x |   |   |   |
|   | Relazione sui risultati della campagna                |   | x |   |   |
|   | Organizzare una riunione di debriefing                |   |   | x |   |
|   | Piano per le azioni di follow-up                      |   |   |   | x |

### • Valutazione e feedback

Per garantire l'efficacia del workshet per la pianificazione dell'azione, è essenziale valutarne l'impatto e raccogliere il feedback de\* partecipanti.

#### Valutazione preattività

- **Scopo:** valutare la comprensione iniziale de\* partecipanti sulla pianificazione dell'azione e sull'attivismo intersezionale.
- **Metodo:** Distribuisci un breve sondaggio o questionario prima dell'inizio dell'attività, con domande che valutano la conoscenza degli obiettivi SMART, l'identificazione degli stakeholder e le strategie di messaggistica.

#### Osservazioni durante l'attività

- **Scopo:** monitorare il coinvolgimento e la comprensione durante l'attività.
- **Metodo:** Utilizza una checklist per monitorare le interazioni de\* partecipanti, la partecipazione alle discussioni e l'impegno con il materiale.

#### Sondaggi post-attività

- **Scopo:** misurare i cambiamenti nella comprensione de\* partecipanti e raccogliere il loro feedback sull'attività.
- **Metodo:** Distribuisci un sondaggio subito dopo l'attività, che includa elementi quantitativi (scale di valutazione) e qualitativi (domande aperte).

### Interviste di follow-up

- **Scopo:** ottenere un feedback dettagliato e qualitativo e valutare l'impatto a lungo termine dell'attività.
- **Metodo:** Conduci interviste individuali o a un piccolo gruppo 2-4 settimane dopo l'attività, chiedendo informazioni sull'applicazione delle strategie apprese e sulle eventuali sfide in corso.

- **Risorse aggiuntive**

#### Advocacy Handbook - European Youth ForumQ

Questo manuale fornisce le chiavi per impegnarsi in un'azione di advocacy significativa, compresi i concetti fondamentali, i quadri pratici per pianificare le azioni, le cose da fare e quelle da non fare, e gli esempi ispirati da varie organizzazioni. È stato sviluppato da giovani che intendono supportare persone coetanee nelle azioni di advocacy.

<https://www.youthforum.org/policy-library/advocacy-handbook>

#### Youth Advocacy Toolkit – UNICEF

Questo kit di strumenti offre una guida completa per l\* giovani che desiderano impegnarsi nell'advocacy, coprendo competenze essenziali come il parlare in pubblico, la pianificazione della campagna e l'impegno politico. Include esercizi pratici, modelli e casi di studio per aiutare le giovani generazioni a sostenere efficacemente le loro cause.

<https://www.unicef.org.uk/working-with-young-people/youth-advocacy-toolkit/>



# KIT DI STRUMENTI PER L'ATTIVISMO INTERSEZIONALE

## Strumento 5. Self-care per attivisti\*

## Strumento 5. Self-care per activist\*

### • Introduzione

L'attivismo richiede spesso un'immensa energia emotiva e fisica, rendendo la cura di sé fondamentale per sostenere gli sforzi a lungo termine. Una *self-care checklist* aiuta le persone attiviste a mantenere il loro benessere, assicurando che possano continuare a fare advocacy in modo efficace senza compromettere il proprio benessere. Questa checklist è stata progettata per fornire strategie pratiche per bilanciare attivismo e la salute personale, riconoscendo l'importanza dell'autoconservazione nella lotta per la giustizia sociale.

### • Obiettivi

Gli obiettivi dell'attività sono:

- **Promuovere il benessere fisico e mentale:** Fornire a\* activist\* misure concrete per mantenere la loro salute fisica e mentale, assicurando che siano in grado di continuare il loro lavoro di advocacy senza compromettere il proprio benessere.
- **Promuovere pratiche di attivismo sostenibile:** Incoraggiare lo sviluppo di routine di autocura sostenibili che aiutino l\* activist\* a gestire lo stress, a prevenire il burnout e a rimanere resilienti di fronte alle sfide continue.

### • Checklist per il benessere attivista

#### 1. Benessere fisico

- ☐ Fare pause regolari e garantire un riposo adeguato.



- ☐ Rimanete idratat\* e mantenete una dieta equilibrata.
- ☐ Impegnarsi in un'attività fisica o in un esercizio piacevole.
- ☐ Praticare tecniche di respirazione profonda o di rilassamento per gestire lo stress.

## 2. Benessere emotivo

- ☐ Riconoscere e convalidare le proprie emozioni senza giudicare.
- ☐ Cercare il sostegno di amic\*, familiari o altr\* attiv\*.
- ☐ Stabilire dei limiti per proteggere la propria energia emotiva.
- ☐ Praticare la mindfulness o la meditazione per rimanere presenti e radicat\*.

## 3. Benessere mentale

- ☐ Rimanere informat\* senza sovraesporsi a notizie angoscianti.
- ☐ Sfidare il linguaggio negativo di sé e praticare l'autocompassione.
- ☐ Impegnarsi in attività che stimolino la propria mente e creatività.
- ☐ Prendersi delle pause dai social media e dai dispositivi digitali quando necessario.

## 4. Supporto sociale

- ☐ Coltivare una rete di sostegno di persone che la pensano come voi.
- ☐ Partecipare a eventi comunitari o a gruppi di attiv\* per la solidarietà.
- ☐ Frequentare seminari o sessioni di terapia per la crescita personale.
- ☐ Collaborare con altre persone per condividere idee e carico di lavoro.

## 5. Gestione del tempo

- ☐ Stabilire le priorità dei compiti e fissare obiettivi realistici.
- ☐ Delegare le responsabilità e chiedere aiuto quando necessario.
- ☐ Programmare tempi morti e attività di svago necessari per ricaricare le energie.
- ☐ Riflettere sui risultati ottenuti e celebrare i successi.

## 6. Riflessione e adattamento

- ☐ Valutare regolarmente e condividere le proprie strategie di attivismo e impatto.
- ☐ Adattare l'approccio in base ai feedback e alle lezioni apprese.
- ☐ Impegnarsi nell'autoriflessione per allineare le proprie azioni ai propri valori.
- ☐ Partecipare a corsi di formazione o workshop per migliorare le competenze e le conoscenze.

## 7. Limiti e difesa

- ☐ Stabilire dei limiti per mantenere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata.
- ☐ Sostenere i cambiamenti sistemici praticando l'autopromozione.
- ☐ Educare gli altri sull'importanza della cura di sé nell'attivismo.
- ☐ Riconoscere i segnali del burnout e adottare misure proattive per prevenirlo.

## 8. Festeggiare e ricaricarsi

- ☐ Riconoscere le pietre miliari e i risultati ottenuti nel proprio attivismo.
- ☐ Fare pause regolari dall'attivismo intenso per ricaricare le energie.
- ☐ Impegnarsi in hobby o attività che danno gioia e soddisfazione.
- ☐ Trascorrere del tempo di qualità con le persone care al di fuori dell'attivismo.

### • Risorse aggiuntive

#### Self-care and prevention of burnout among activists – tools for everyday life - Frontline AIDS

Questa risorsa fornisce strumenti e strategie pratiche per persone attiviste, con lo scopo di prevenire il burnout e mantenere pratiche di autocura nella vita quotidiana.

[https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old\\_site/self\\_care\\_workbook\\_\(webready\)\\_original.pdf?1532089391](https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_(webready)_original.pdf?1532089391)

**Amnesty International (2020). Activist self-care and wellbeing**

Amnesty International offre una guida sul benessere e il prendersi cura di sé rivolto a\* attivisti\*, fornendo suggerimenti e consigli per gestire lo stress ed evitare il burnout.

<https://www.amnesty.org.au/self-care-well-being/>

### **Americans of Conscience. Self-care checklist.**

Questa checklist per l'autocura è stata ideata per aiutare chi svolge azioni di attivismo a creare un piano di benessere sostenibile, che garantisca loro di mantenere la salute fisica e mentale durante l'impegno attivista.

<https://americansofconscience.com/activism-self-care-plan/>

