



PROGETTO ASBA - ANSIA E STRESS ORA SI “CURANO” IN MUSEO

Lo stress colpisce in modi diversi ognuno di noi. Comporta cambiamenti che possono interessare l'intero organismo, influenzando il modo in cui sentiamo, agiamo e viviamo. Allo stesso modo l'ansia è una compagna fedele del nostro tempo e il Covid 19 ne ha aumentato l'intensità: allerta e disagio emotivo sono diventati degli elementi costanti delle nostre giornate. Mai come oggi abbiamo bisogno di attività creative e culturali che possano rimettere al centro il benessere delle persone. Per questo i musei vogliono farsi promotori di iniziative all'avanguardia dedicate a migliorare la qualità della vita dei cittadini, sperimentando nuovi percorsi esperienziali all'interno delle loro sedi.

Il progetto ASBA è una proposta concreta che promuove l'introduzione di strategie cognitive all'interno dello spazio museale:

1. **MINDFULNESS** significa prestare attenzione al momento presente, in modo non giudicante e con intenzione. Questo metodo, ampiamente testato a livello clinico, si può descrivere anche come la capacità di vivere l'esperienza del qui e ora in modo più consapevole.
2. **VISUAL THINKING STRATEGIES (VTS)** costituiscono un metodo di apprendimento basato sulla discussione di gruppo, guidata da un facilitatore, davanti a un oggetto del museo. Questo metodo migliora l'autostima, riduce l'ansia, sviluppa il problem solving, il pensiero critico, la capacità di lavorare in gruppo e le abilità sociali.
3. **ARTE TERAPIA** si basa sull'utilizzo di attività artistiche (ad esempio, la pittura) a scopo terapeutico. Il processo di fare arte è un'esperienza curativa e offre l'opportunità di esprimersi quando la comunicazione verbale risulta difficile. Può condurre alla realizzazione personale e alla trasformazione delle proprie esperienze emotive.
4. **STRATEGIA FONDATA SULLA COMBINAZIONE DI PATRIMONIO CULTURALE E NATURA** metodo sperimentale basato sui benefici dell'ambiente naturale e sugli stimoli positivi provenienti dal patrimonio culturale esposto in un museo. Questa strategia sarà testata in anteprima nel Museo di Storia Naturale e nella Galleria d'Arte Moderna a Milano.
5. **ART UP** metodo basato sulle competenze di storici dell'arte, psicoanalisti e Facilitatori Arte e Salute, il cui obiettivo è la fruizione dell'arte come strumento per promuovere il benessere mentale.

Gli incontri saranno organizzati in piccoli gruppi: all'inizio e alla fine di ogni sessione verranno misurati i livelli di ansia e di stress dei partecipanti per mezzo di test validati a livello internazionale e di strumenti che rilevano gli indici fisiologici standard.

Per iscriversi alle sessioni bisogna accedere al sito: <https://www.cespeb.eu/prenotazioni-progetto-asba/>.

L'iscrizione è:

- gratuita fino a esaurimento posti
- valida se si acconsente a partecipare alla ricerca e se si compila il questionario online che verrà inviato tramite Eventbrite

L'invito è rivolto a tutti gli insegnanti e studenti maggiorenni.

Per dare a tutti la possibilità di partecipare si prega di iscriversi a una sola sessione.

Le date degli incontri verranno comunicate mese per mese sul sito del CESPEB.