



## Podcast 24

### Come lavorare con persone sensibili

Adattamento delle attività alla specificità della sensibilità: flessibilità e creatività professionale dalla tua parte sono un must. Potresti riconsiderare i programmi che hanno funzionato bene in passato o cambiare il tuo piano a causa di persone sensibili. Ecco alcuni esempi di come puoi farlo.

1 Il bisogno di tempo libero e / o di essere soli / in silenzio: è un attributo delle persone sensibili. Riconsiderarlo durante le tue attività è un must. Se qualcuno è fuori spazio, mentalmente lontano, anche i tuoi migliori sforzi cadono su campi aridi.

2 Impostazioni più neutre. Suonare musica rilassante, un incenso acceso potrebbe essere bello, ma non per tutti e non sempre. Essere sopraffatti dagli stimoli (luce, suono, odore, spazio...) è una caratteristica delle persone sensibili. Se vuoi calmarli, un'impostazione neutra potrebbe essere un modo migliore per andare. Lascia andare i tuoi cari pazienti!

3 Accetta di evitare certe cose, situazioni. Questa è una caratteristica che potrebbe essere necessario affrontare. Superare un blocco non è facile. Ci sono ragioni molto buone e radicate per cui qualcuno non vuole andare nel suo posto oscuro e difficile. Spingere i partecipanti a farlo è un modo per rischiare di ritraumatizzare quella persona. Questo molto probabilmente va oltre lo scopo delle tue attività e della tua formazione e il massimo che puoi fare è suggerire un rinvio se il feedback è stato accettato.

4 Affronta palesemente il deficit di attenzione. Potrebbe essere necessario ripetere le istruzioni, dimostrarle, utilizzare modi alternativi per raggiungere l'obiettivo pianificato della sessione. È possibile che la loro mente sia preoccupata di pensieri, sensazioni che non sono visibili a te e che non possono o non vogliono condividere nel gruppo. Una persona sensibile non è lì per renderti la vita più difficile, c'è un motivo per cui sono venuti da te in primo luogo. Allo stesso tempo è importante essere consapevoli che la presenza fisica non significa automaticamente essere pienamente presenti anche mentalmente. L'ansia e la depressione possono essere piuttosto estenuanti.

Riassumiamo ciò che è stato detto! Se ti vedi un professionista ben preparato a lavorare con persone sensibili, sono necessari i seguenti passaggi. Includendo anche la conoscenza, la realtà del tuo gruppo target e l'ambiente circostante:

- la tua motivazione personale per fare questo lavoro
- una comprensione del lavoro con persone sensibili
- conosci il tuo gruppo e i loro bisogni, paure, abilità
- chiedi loro dove vogliono essere, dove vogliono crescere
- intervistali in qualche forma per conoscere l'individuo non solo la storia generale
- sappi dove vuoi guidarli e sii realistico al riguardo
- rimani entro i tuoi confini professionali
- prepararsi e fare attenzione alle predisposizioni per disporre di risorse sufficienti ed evitare inutili fattori scatenanti
- avere una persona di sostegno e pianificare se le cose vanno in modo inaspettato





- rifletti regolarmente sul tuo comportamento, azioni, sentimenti, reazioni durante la preparazione, il programma

- se possibile, avere un supervisore. In caso contrario, assicurati di poter fare un debriefing del tuo lavoro

Ricorda, hai la responsabilità del tuo programma e delle persone. Non è sufficiente avere buone intenzioni, devi essere consapevole di come un gruppo eterogeneo di persone può rispondere in modi diversi alle tue istruzioni.

