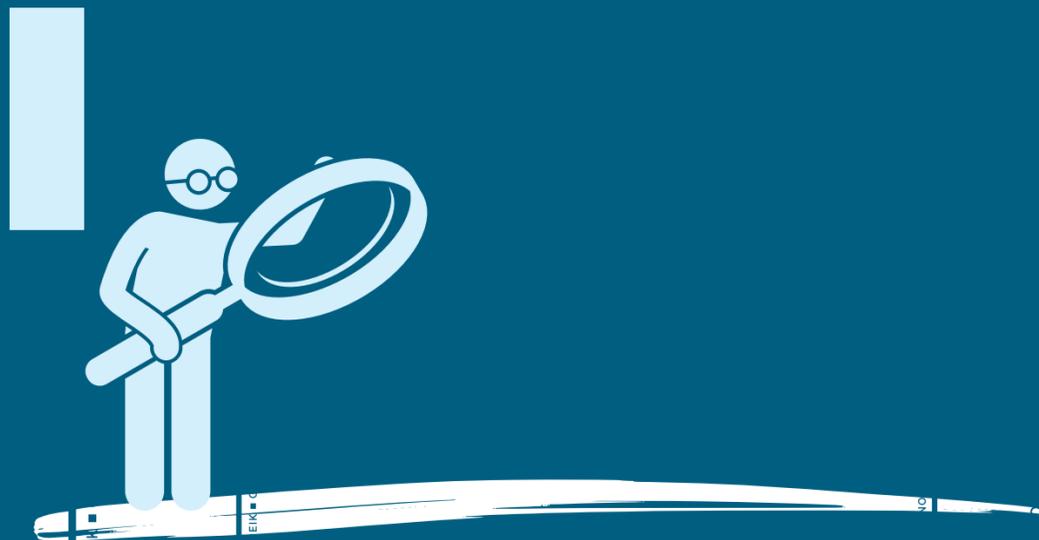


Montagnaterapia

"Ciò che conta non sono tanto le scalate eclatanti,
ma l'umana esperienza."

(Walter Bonatti)





ANALISI DEL NOSTRO PROGETTO DI VALUTAZIONE IN MONTAGNATERAPIA



Frutto del lavoro congiunto
tra i SerD di Cuneo e di
Savigliano



Offre una ricerca per
una valutazione
oggettiva e misurabile



Mancano ancora dati
di misurazione oggettiva
dei frutti dell'attività



Sviluppo e definizione
delle skills fisiche

DA DOVE VIENE IL NOSTRO PROGETTO

- ✔ Utilizzare come modello di riferimento quello proposto da **Carkhuff**
- ✔ Ideare **un questionario di autovalutazione** da compilare all'inizio e al termine del percorso di montagnaterapia
- ✔ Sviluppare **un questionario di presentazione dell' Utente da parte dell'Equipe** che lo segue nel suo percorso al nostro Servizio
- ✔ Creare un **questionario di valutazione** che gli operatori-partecipanti alle attività-devono compilare dopo ogni incontro di montagnaterapia
- ✔ Produrre **una scheda riassuntiva** per valutare l'andamento globale del percorso in montagnaterapia



CARKHUFF

- Psicoterapeuta, padre fondatore del COUNSELING
- E' stato il primo a tentare l'elaborazione di un **MODELLO OPERATIVO DELLE RELAZIONI DI AIUTO** (fine anni 60)
- Ha sviluppato programmi di formazione per apprendere queste abilità operative nella pratica di aiutare.
- I suoi lavori principali:
 - ***Aiuto e Relazioni Umane. Volume I: Selezione e formazione.*** New York: Holt, Rinehart e Winston, 1969
 - ***Aiuto e Relazioni Umane. Volume II: pratica e ricerca.*** New York: Holt, Rinehart e Winston, 1969
 - ***L'arte di aiutare.*** Amherst, MA: HRD Press, 1971



METODO CARLHUFF

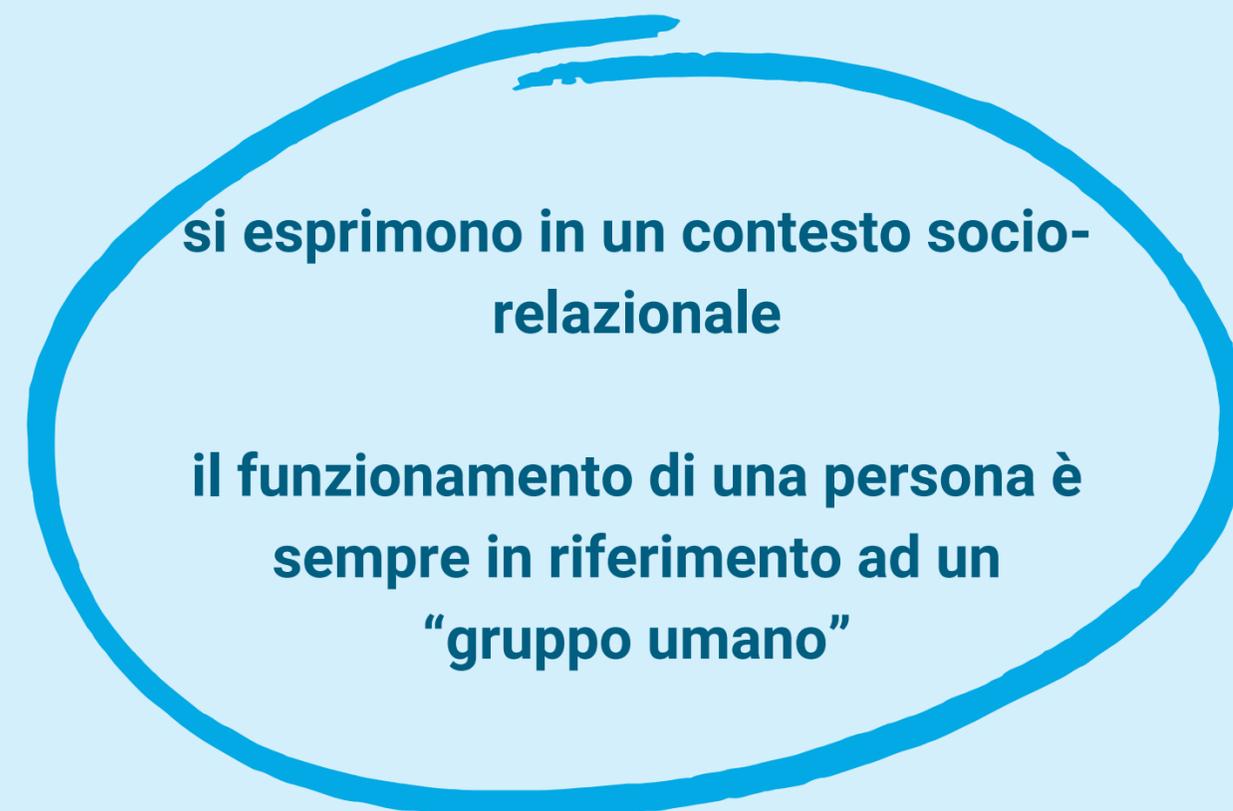
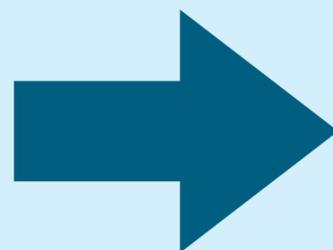


3 DIMENSIONI

1. DIMENSIONE FISICA

2. DIMENSIONE EMOTIVA

3. DIMENSIONE COGNITIVA



LIFE SKILLS

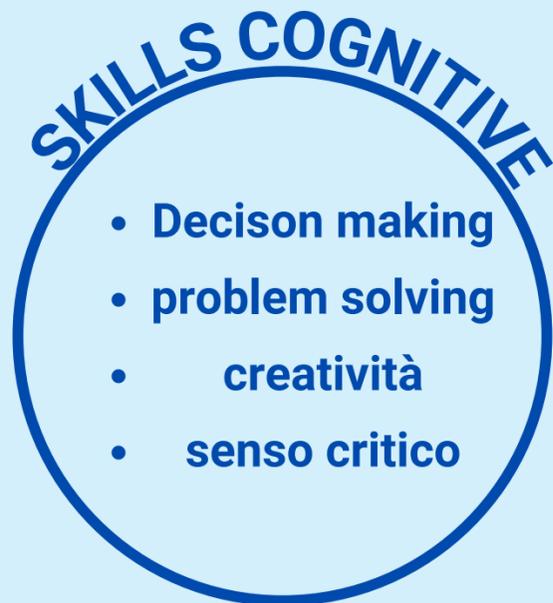


Abbiamo poi individuato alcune *life skills* importanti per noi, raggruppandole in...

SITUAZIONI FISICHE



Miglioramento delle condizioni fisiche di base affinché le skills possano esistere e svilupparsi



Questionario di presentazione dell' Utente da parte dell'Equipe



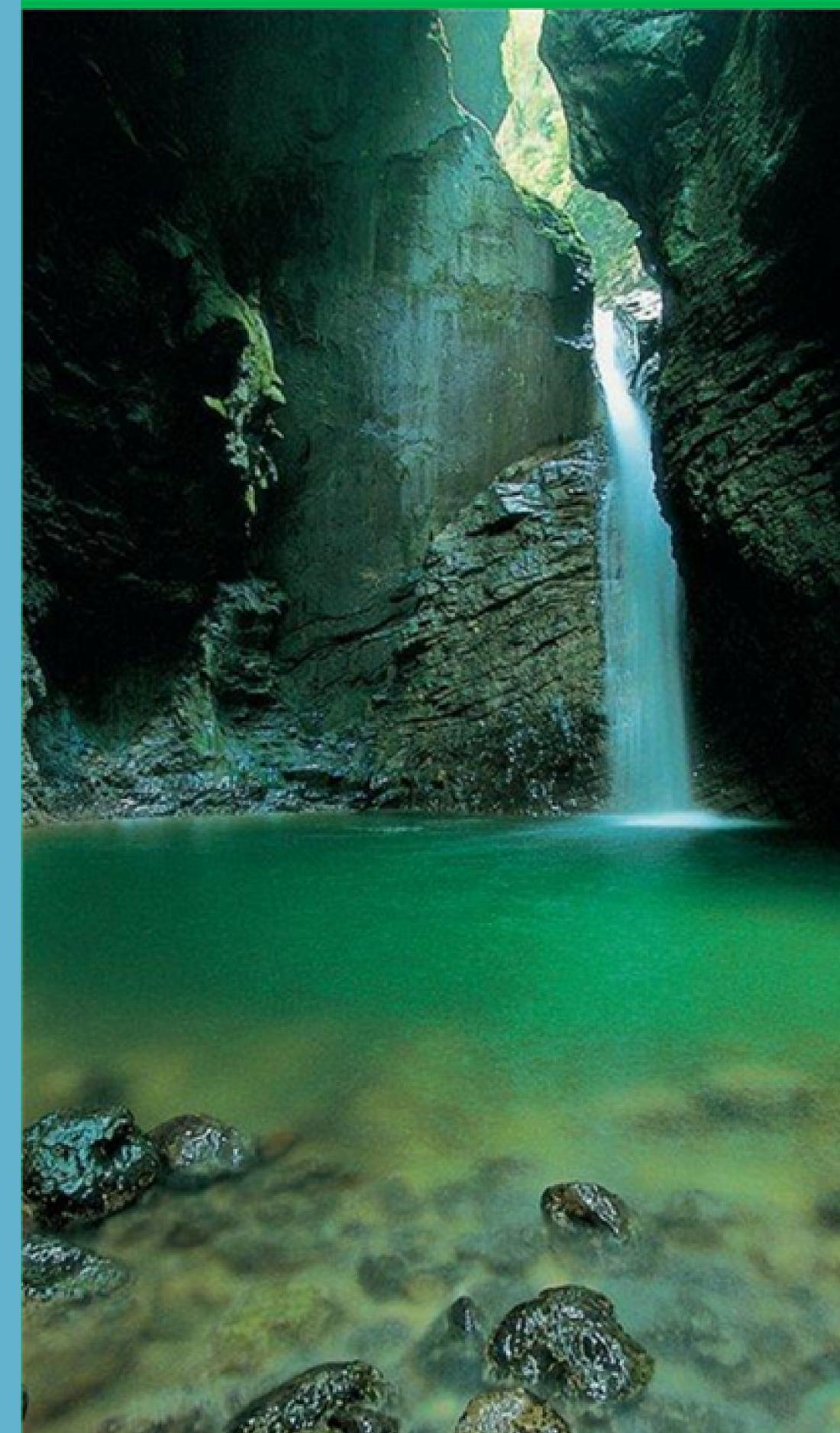
DATA: / / 202....

OPERATORE di Riferimento:

SCHEDA INVIO ALLA MONTAGNA TERAPIA DI: **CONTATTO TEL.**

TENDENZE PERSONOLOGICHE	COSA OFFRE LA MT	TENDENZE DA SVILUPPARE
Chiusura, evitamento, depressione (blocchi personali) <input type="checkbox"/>	Bellezza ed armonia della natura come incentivo all'apertura, esperienze di socialità positiva	Capacità espressive, capacità di dialogo e di empatia
Solitudine Relazionale, Introversione (blocchi relazionali) <input type="checkbox"/>	Momenti di confronto di gruppo per incentivare le capacità narrative, condivisione dell'esperienza	Apertura alla relazione, capacità di esprimere il proprio pensiero
Visione negativa, pessimista <input type="checkbox"/>	Sperimentare nuove interazioni con l'ambiente e con il proprio corpo, esperienze di convivialità	Acquisire maggiore fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, superamento di limitazioni fisiche
Atteggiamenti distruttivi, Antisociale <input type="checkbox"/>	Sentirsi parte di un ecosistema interdipendente, allenarsi all'eco-compatibilità, esperienze di volontariato (nella pulizia dei sentieri, interventi di aiuto alla popolazione, ...)	Atteggiamento rispettoso e costruttivo
Difficoltà nell'esame di realtà <input type="checkbox"/>	Esperienze sensoriali "al limite", caldo, freddo sete, pericolo di cadere che richiedono grande focalizzazione sul qui ed ora.	Migliorare l'esame di realtà
Tendenze imitative passive <input type="checkbox"/>	Percorsi con progressivi e differenti livelli di difficoltà, sempre nuove sollecitazioni e richieste di attivazione	Sviluppo dell'adattabilità e delle capacità creative
Aggressività, <input type="checkbox"/>	Forte necessità di attivazione fisica rispetto alla assoluta dominanza dell'ambiente naturale	Trasformazione della carica aggressiva in risolutezza e forza interiore
Forte impulsività <input type="checkbox"/>	Sviluppo del senso di appartenenza al gruppo con spostamento dell'attenzione sul benessere del gruppo e con costante necessità di mediazione tra i bisogni individuali e quelli collettivi	Sviluppo delle capacità di autocontrollo
Passività/dipendenza <input type="checkbox"/>	Esperienze di fisicità con richiesta di superamento dei limiti individuali e di forte concentrazione mentale	Sviluppo di forza di volontà
Ricerca spasmodica di prestazione (Adrenalinici) <input type="checkbox"/>	Possibilità di esperienze "estreme" ma in sicurezza (Arrampicata, Canyoning, Speleo, Rafting, ...)	Canalizzazione delle spinte estreme verso un'attuazione in Sicurezza

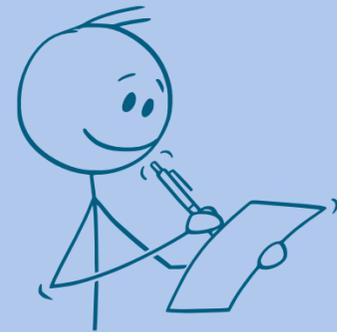
* Indicare con una crocetta le principali tendenze rilevate nell'Utente.



QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE



Per non dimenticarci di valutare il punto di partenza e di arrivo dal punto di vista dell'utente...



abbiamo ideato un
Questionario di
Autovalutazione

Su una scala da 1 a 5:

1. Sono capace di organizzare le informazioni per prendere decisioni?
2. Sono capace di controllarmi (rispetto all'uso di sostanze)?
3. Sono capace di accettare e rispettare le regole?
4. Sono capace di adattarmi alle esigenze degli Altri in una attività fisica?
5. Sono capace di rispettare le esigenze del mio corpo/fisico?
6. Sono capace di esprimermi con chiarezza?
7. So ascoltare gli Altri?
8. So apprendere dall'esperienza
9. So riconoscere le mie percezioni sensoriali?
10. So riconoscere le mie emozioni?

Questionario 00

Nome e Cognome _____ Data compilazione: ___/___/___

DOMANDE PER QUESTIONARIO AUTOVALUTAZIONE

Da 1 a 5

1 - Sono capace di organizzare le informazioni per prendere decisioni?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2 - Sono capace di controllarmi (rispetto all'uso di sostanze)?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3 - Sono capace di accettare e rispettare le regole?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4 - Sono capace di adattarmi alle esigenze degli Altri in una attività fisica?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5 - Sono capace di rispettare le esigenze del mio corpo/fisico?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6 - Sono capace di esprimermi con chiarezza?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7 - So ascoltare gli Altri?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8 - So apprendere dall'esperienza	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9 - So riconoscere le mie percezioni sensoriali?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10 - So riconoscere le mie emozioni?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Autore: ...
giugno 2014

In data _____



QUESTIONARIO VALUTAZIONE

A partire dalle 3 dimensioni di Carkhuff e dalle life skills individuate, abbiamo ideato...

10 DOMANDE



1. Ha in mente l'attività ?

2. Come si presenta all'uscita (lucido, riposato, ...)?

3. Come si rapporta con le regole della montagna (zaino, abbigliamento, utilizzo delle attrezzature, ...)?

4. Come effettua il percorso (passo regolare, costante, ...)?

5. Come riesce ad utilizzare i tempi di riposo/inattività ?

6. Sa relazionarsi nel gruppo con una comunicazione chiara ed efficace ?

7. Sa ascoltare gli altri ?

8. E' coinvolto/a nell'apprendimento di percorsi, nozioni, tecniche e/o informazioni specifiche ?

9. Sa riconoscere le diverse percezioni sensoriali ?

10. Sa riconoscere ed esprimere le proprie emozioni nel qui ed ora ?



LEGENDA

- PIANO COGNITIVO
- PIANO SOCIO-RELAZIONALE
- PIANO FISICO
- PIANO EMOTIVO

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

Vediamo insieme qualche esempio...



DOMANDE - GUIDA ALLA COMPILAZIONE

PIANO COGNITIVO PIANO SOCIO-RELAZIONALE PIANO FISICO PIANO EMOTIVO

1 - Ha in mente l'attività ?

- 1 IMPREPARATO non ha pensato all'attività, non si è informato (non ha letto o non ha memorizzato il contenuto dei messaggi), non si è organizzato per avere a disposizione il necessario per l'attività, nè per essere puntuale
- 2 DA INCORAGGIARE si è ricordato dell'attività solo all'ultimo momento ed ha acquisito informazioni parziali, facendo fatica ad organizzarsi, con lacune e dimenticanze
- 3 CONSEGUE RISULT ha recepito correttamente le informazioni circa l'attività e si è impegnato per organizzarsi adeguatamente
- 4 IMPARA AD AGIRE ha pensato all'attività, organizzandosi con anticipo, cercando anche contatto con gli operatori prima dell'uscita
- 5 METTE IN PRATICA ha interiorizzato l'attività sia negli aspetti pratici organizzativi, sia in quelli relazionali ed ha partecipato attivamente all'organizzazione dell'uscita

2 - Come si presenta all'uscita (lucido, riposato, ...)?

- 1 IMPREPARATO Si è presentato sotto effetto di alcol o sostanze, o in condizioni fisiche inadeguate che hanno impedito la partecipazione all'uscita (viene rimandato a casa)
- 2 DA INCORAGGIARE ha usato nei giorni precedenti l'uscita ed è in condizioni fisiche non del tutto adeguate, avendo tenuto un ritmo di vita irregolare, ma si presenta lucido
- 3 CONSEGUE RISULT si è mantenuto astinente nei giorni precedenti l'uscita ed ha cercato di regolare i ritmi di sonno e alimentazione per essere in condizioni fisiche adeguate
- 4 IMPARA AD AGIRE si è presentato in buone condizioni fisiche, tali da effettuare l'uscita senza alcuna difficoltà ed ha dimostrato di avere cura di sé rispetto a sonno e alimentazione
- 5 METTE IN PRATICA si è presentato all'uscita attivo e in forma, ed ha espresso consapevolezza rispetto alla cura di sé ed ai corretti ritmi di vita, tanto da essere buon esempio per il gruppo

3 - Come si rapporta con le regole della montagna (zaino, abbigliamento, utilizzo delle attrezzature, ...)?

- 1 IMPREPARATO non si è preparato all'uscita secondo le raccomandazioni, si è presentato sprovvisto del materiale fondamentale, si è opposto all'utilizzo di nuove attrezzature (scarponcini, bastoncini, ciaspole, ...)

Materiale utilizzabile solamente previa citazione del Titolare del Progetto e degli Autori:

Titolare: ASLCN1-SerD: (serd.cuneo@aslcn1.it)

Autori: E.P. Carlo MANDRILE (carlo.mandrile@aslcn1.it) e A.S. Linda DUTTO (linda.dutto@aslcn1.it)



NOME

USCITA DEL ___ / ___ / 202_

1 Ha in mente l'attività ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

2 Come si presenta all'uscita (lucido, riposato...)?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

3 Come si rapporta con le regole della montagna e con l'utilizzo delle attrezzature

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

4. Come effettua il percorso (passo, resistenza...)?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

5 Come riesce ad utilizzare i tempi di riposo/inattività ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

6 Sa relazionarsi nel gruppo con una comunicazione efficace ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

7 Sa ascoltare gli altri ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

8 E' coinvolto/a nell'apprendimento di percorsi, tecniche e informazioni specifiche ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

9 Sa riconoscere le diverse percezioni sensoriali ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

10 Sa riconoscere le proprie emozioni nel qui ed ora ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

USCITA DEL ___ / ___ / 202_

1 Ha in mente l'attività ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

2 Come si presenta all'uscita (lucido, riposato...)?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

3 Come si rapporta con le regole della montagna e con l'utilizzo delle attrezzature

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

4. Come effettua il percorso (passo, resistenza...)?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

5 Come riesce ad utilizzare i tempi di riposo/inattività ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

6 Sa relazionarsi nel gruppo con una comunicazione efficace ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

7 Sa ascoltare gli altri ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

8 E' coinvolto/a nell'apprendimento di percorsi, tecniche e informazioni specifiche ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

9 Sa riconoscere le diverse percezioni sensoriali ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

10 Sa riconoscere le proprie emozioni nel qui ed ora ?

IMPREPARATO DA INCORAGGIARE CONSEGUE RISULTATI IMPARA AD AGIRE METTE IN PRATICA

RISPOSTE DEL QUESTIONARIO

Tornando a CarKhuff

Egli individua 5 livelli di funzionamento:

1. Denigratore
2. Osservatore
3. Partecipante
4. Contributore
5. Leader



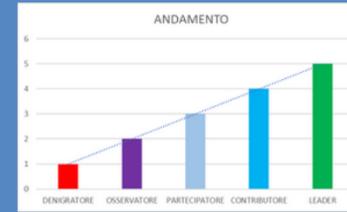
Tornando al nostro Questionario

Noi abbiamo ideato 5 modalità di risposta alle domande:

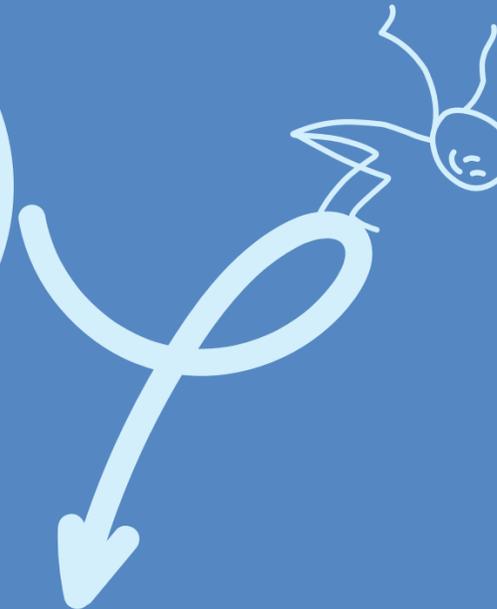
1. Impreparato
2. Da incoraggiare
3. Conseguo risultati
4. Impara ad agire
5. Mette in pratica

SCHEDA RIASSUNTIVA

E PER VALUTARE L'ANDAMENTO DELLE USCITE...



sommiamo i punteggi del questionario dopo ogni incontro ed otteniamo un punteggio finale da 1 a 5 che inseriamo



NOME

Anno 202...

DATE USCITE

Leader
Contributore
Partecipatore
Osservatore
Denigratore

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



SCHEDA RIASSUNTIVA

Vediamo insieme qualche esempio...



NOMINATIVO	NICOLO' 2023									
\ DATE USCITE	14/01/2023	21/01/2023	18/02/2023	11/03/2023	15/04/2023	27/05/2023	10/06/2023	01/07/2023	21-23/07/2023	26/08/2023
LEADER				5	5					5
CONTRIBUTORE	4	4	4			4	4	4	4	
PARTECIPATORE										
OSSERVATORE										
DENIGNATORE										
NOMINATIVO	VINCENZO 2023									
\ DATE USCITE	14/01/2023	21/01/2023	18/02/2023	11/03/2023	15/04/2023	10/06/2023	01/07/2023	21-23/07/2023	26/08/2023	16/09/2023
LEADER										
CONTRIBUTORE		4	4	4		4		4		
PARTECIPATORE	3				3		3		3	
OSSERVATORE										
DENIGNATORE										
NOMINATIVO	ENRICO 2023									
\ DATE USCITE	14/01/2023	21/01/2023	18/02/2023	11/03/2023	15/04/2023	10/06/2023	21-23/07/2023	26/08/2023	16/09/2023	
LEADER										
CONTRIBUTORE		4					4	4		
PARTECIPATORE			3	3	3	3				
OSSERVATORE	2									
DENIGNATORE										



PROSPETTIVE ED ATTESE FUTURE



- **OGGETTIVIZZARE SEMPRE DI PIU' IL METODO DI VALUTAZIONE**
- **CONDIVIDERE L'USO DEL METODO DI VALUTAZIONE**
- **AUMENTARE IL NUMERO DI SOGGETTI COINVOLTI NEL PROCESSO DI VALUTAZIONE**

È come scalare una montagna nella vita. Per raggiungere la vetta più alta, inizia a salire dal basso e continua a salire."
(Giorgio Bordin)



Provare è un'esperienza,
il resto è solo informazione
(Albert Einstein)

Per collaborazione o informazioni utilizzare questi contatti



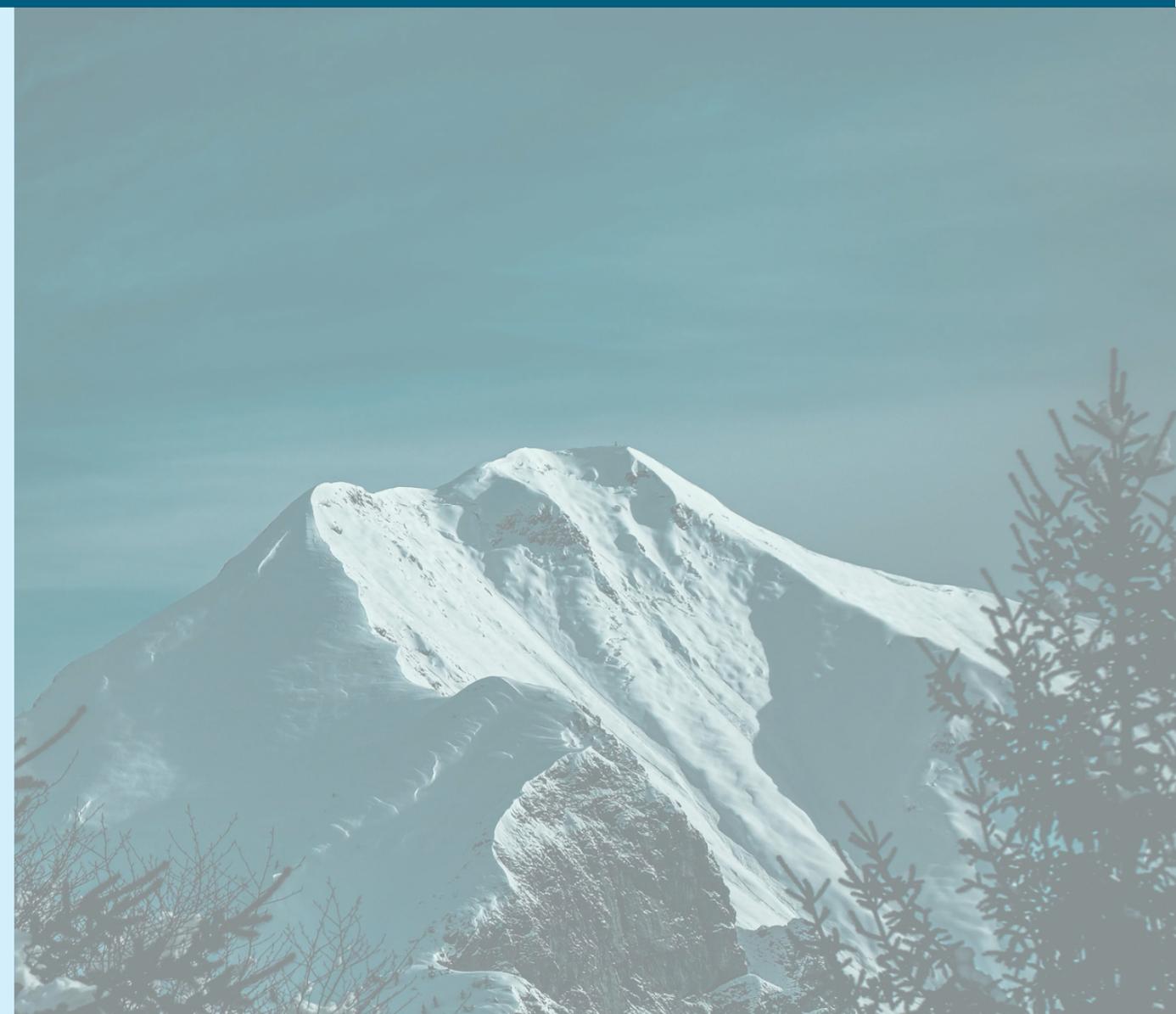
E.P. Carlo MANDRILE (carlo.mandrile@aslc1.it)
A.S. Linda DUTTO (linda.dutto@aslc1.it)



SERD- ASLCN1-Corso Francia 10 (sert.cuneo@aslc1.it)



Materiale utilizzabile solamente previa citazione del Titolare del Progetto e degli Autori



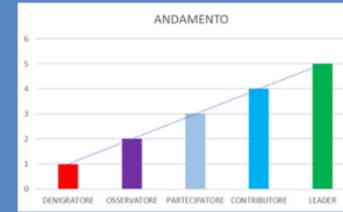


Grazie per
l'attenzione



SCHEDA RIASSUNTIVA

E PER VALUTARE L'ANDAMENTO DELLE USCITE...



sommiamo i punteggi del questionario dopo ogni incontro ed otteniamo un punteggio finale da 1 a 5 che inseriamo

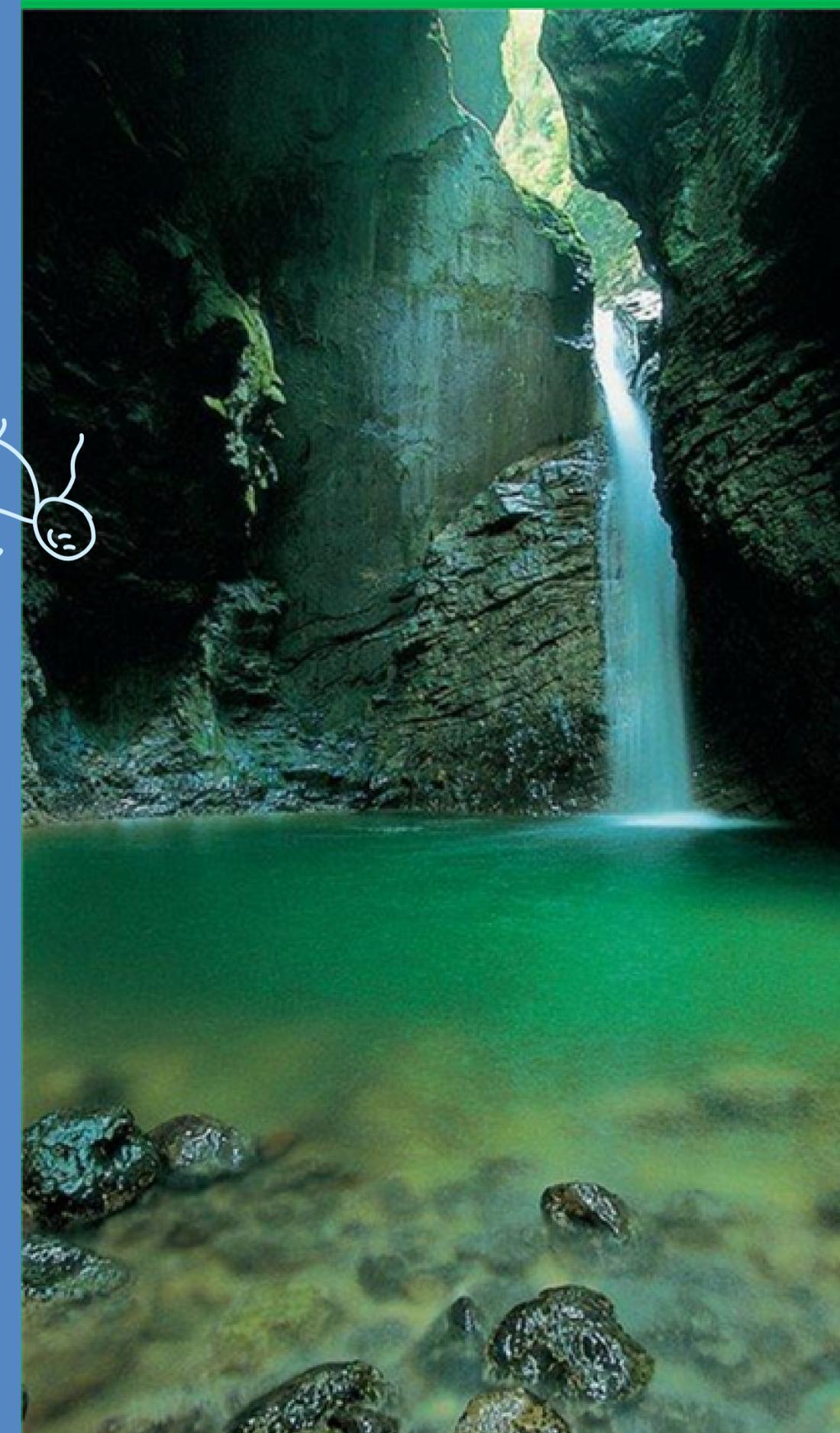
NOME

Anno 202...

DATE USCITE

Leader
Contributore
Partecipatore
Osservatore
Denigratore

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



il lavoro di
montagnaterapia è
stato reso possibile
grazie all' impegno di
tutti i soggetti della
NOSTRA RETE

