

Incontri laboratoriali in Museo  
per il benessere

Emozioni  
Arti  
2024

Report

## Analisi Questionari

a cura di Valeria Gobbi

A febbraio 2024 ha preso avvio la seconda edizione della Rassegna **Emozionarti**, ciclo di appuntamenti finalizzato al benessere, sostenuto dal Consiglio Regionale del Piemonte e dai donatori Artbonus.

Sono stati coinvolti diversi collaboratori specializzati tra giovani e professionisti acclarati (**Dott Angelo Crea**, psicologo e dipendente di ASLVC, **Giada Bellotti**, docente di scrittura creativa, e **Gabriele Pino**, illustratore) per condurre attività e laboratori in collaborazione con lo staff del Museo: *Cinzia Lacchia* (Conservatore), *Moreno Greco* (Responsabile Sicurezza) *Roberta Musso* (Responsabile Sezione Educativa), *Giulia Enrico* (Ufficio Stampa), *Valeria Gobbi* (Biglietteria e prenotazioni) e i giovani del Servizio Civile Universale *Aurelien Essock* e *Luca Manzari*.

Il ciclo si collega e ha il patrocinio del progetto *Dedalo volare sugli anni* di ASLVC.

# MINDFULNESS IN MUSEO

venerdì 16 febbraio 2024

**Primo turno:** 17.00-19.00 => 20 partecipanti

**Secondo turno** 20.00-22.00 => 10 partecipanti

**Primo appuntamento del ciclo per il benessere dedicato all'esplorazione delle attività meditative di Mindfulness guidate dal Dottor Angelo Crea.**

Di seguito sono riportati i risultati dei questionari somministrati durante gli appuntamenti elaborati tramite Moduli Google.

Lo stato emotivo dei partecipanti è stato indagato tramite una doppia verifica. A inizio e fine attività sono stati invitati a esprimere, tramite un valore compreso tra 0 e 3, l'intensità di dodici particolari emozioni, sei negative e sei positive, individuate precedentemente in fase di stesura del questionario (utilizzando il modello UCL 2022 toolkit Misurazione del benessere, elaborato dal London University College e tradotto da CCW), in modo da poter verificare variazioni e influenze sullo stato di benessere dei partecipanti.

**Totale questionari raccolti: 30**

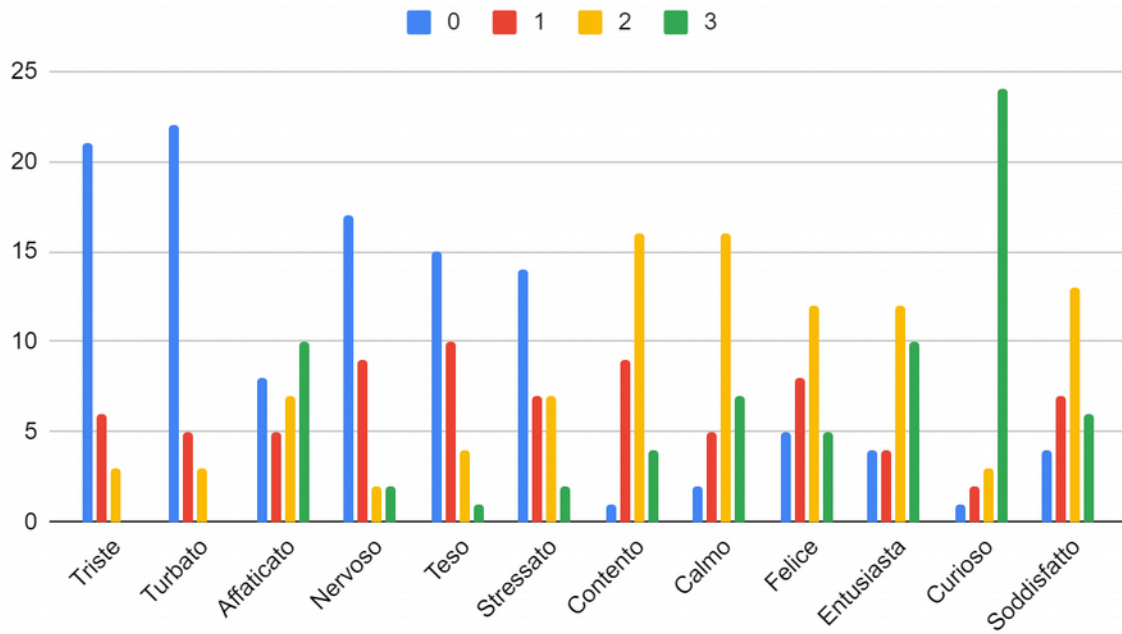
## Risultati analisi dello stato emotivo dei partecipanti

0=per nulla; 1=poco; 2=abbastanza; 3=molto

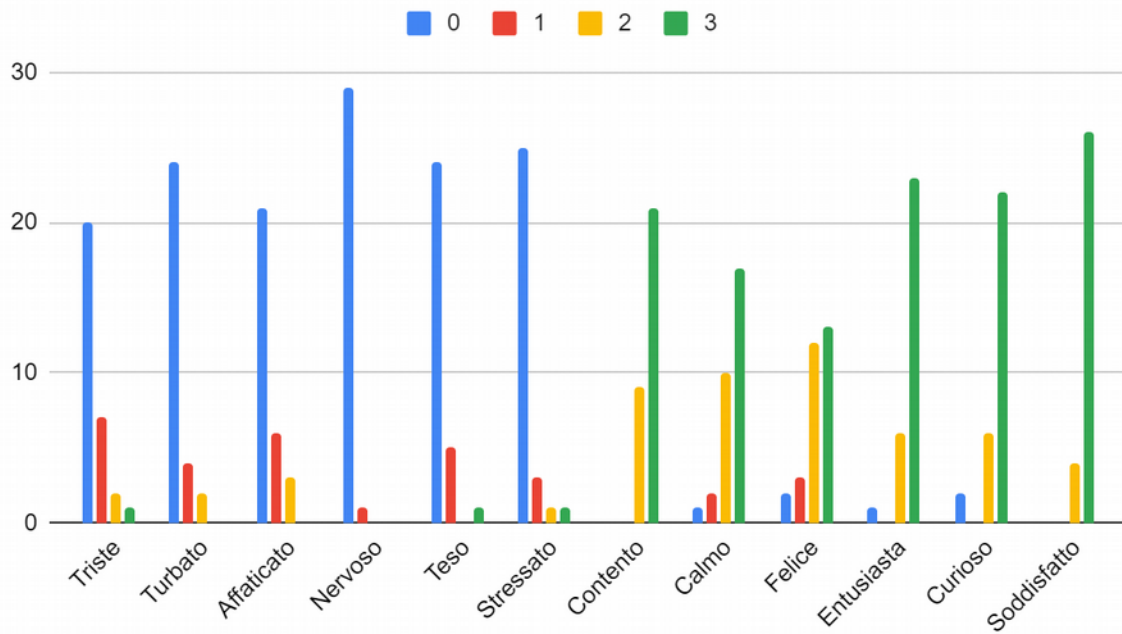
inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
Triste	21	6	3	0		Triste	20	7	2	1
Turbato	22	5	3	0		Turbato	24	4	2	0
Affaticato	8	5	7	10		Affaticato	21	6	3	0
Nervoso	17	9	2	2		Nervoso	29	1	0	0
Teso	15	10	4	1		Teso	24	5	0	1
Stressato	14	7	7	2		Stressato	25	3	1	1
Contento	1	9	16	4		Contento	0	0	9	21
Calmo	2	5	16	7		Calmo	1	2	10	17
Felice	5	8	12	5		Felice	2	3	12	13
Entusiasta	4	4	12	10		Entusiasta	1	0	6	23
Curioso	1	2	3	24		Curioso	2	0	6	22
Soddisfatto	4	7	13	6		Soddisfatto	0	0	4	26

Rispetto alla fase iniziale, i valori segnalati a fine attività denotano un abbassamento dell'intensità delle emozioni negative e un conseguente innalzamento delle positive. Tra le negative, affaticamento e stress sono state le emozioni su cui l'attività ha avuto un maggiore impatto, con rispettivamente un passaggio da 8 a 21 *per nulla* in "**affaticato**" e da 14 a 25 in "**stressato**". Tra le positive, si segnalano dei passaggi da 10 a 23 *molto* in "**entusiasta**" e da 6 a 26 in "**soddisfatto**".

**Inizio attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:**



**Fine attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:**



## Valutazione attività

1) Perché ha partecipato all'incontro di oggi?		
perché l'esperienza mi incuriosiva	17	56,7%
per incontrare persone con interessi simili ai miei	2	6,7%
per esplorare le opere d'arte o il Museo in modo non tradizionale	13	43,3%
Per conoscere o approfondire la pratica della mindfulness	14	46,7%
per trascorrere un momento personale piacevole	7	23,3%

2) L'esperienza è stata all'altezza delle sue aspettative?	
è stata una bella sorpresa	24
è stata come me l'aspettavo	5
pensavo meglio	0
è stata una delusione	0
è per appassionati/addetti ai lavori	0

3) Nel complesso, la sua esperienza è stata	
Molto positiva	19
Positiva	11
Negativa	0
Molto negativa	0
Non so	0

4) Le piacerebbe ripetere questa esperienza? Perché?	
Sì	30
No	0

4.1) Perché?	
approfondire la pratica della Mindfulness	
vorrei esplorare altre opere in questo modo	
perché sono attimi importanti	
mi aiuterebbe a superare le difficoltà quotidiane	
per riprovare questa sensazione e condivisione	
perché penso ci siano altre cose da scoprire	
la vivrei con più consapevolezza	
positiva, piacevole	
Illuminante	
Per scoprire il nostro infinito spazio interiore	
Perché sarebbe bello concentrarsi sui noi stessi ancora una volta	
Crescita personale	

Per viverla meglio
Perché mi sono sentita a mio agio
Molto interessante
Per approfondire e ritrovare altre opere d'arte con altre emozioni
Perché la sete di nuove esperienze non si placa mai
Piacevole - conviviale - rassicurante

<b>5) Durante l'attività di Mindfulness mi sono sentito/a... lasciati una parola o un'immagine</b>
rilassata
noi
bene
molto bene
consapevole
accolto
visione
Mi sono sentito nel posto giusto con lo stesso proposito di sperimentare emozioni nuove. Grazie
Bravi!
Serena
Coinvolto
Emozionato, coinvolto
Viva
vulnerabile, debolezza e forza coesistevano
a mio agio
partecipe
accolta e ascoltata
presente a me stessa e ho rivissuto emozioni
accolto
arricchito
emozionata
accettata/bene
mi sono sentita accudita da me stessa

# L'Arte in tutti i sensi

Sabato 2 marzo 2024

ore 10.30-13.00

Secondo appuntamento del ciclo per il benessere dedicato all'esplorazione di un'opera d'arte attraverso l'uso dei sensi, senza l'ausilio della vista. L'attività è stata guidata da **Roberta Musso** (Responsabile Sezione Educativa) e **Giulia Enrico** (Ufficio Stampa) insieme al conservatore **Cinzia Lacchia**. Il personale del museo, volontari del Servizio Civile compresi, è stato coinvolto in una prova generale il giovedì precedente l'appuntamento.

Di seguito sono riportati i risultati dei questionari somministrati durante gli appuntamenti elaborati tramite Moduli Google. Lo stato emotivo dei partecipanti è stato indagato tramite una doppia verifica. A inizio e fine attività sono stati invitati a esprimere, tramite un valore compreso tra 0 e 3, l'intensità di dodici particolari emozioni, sei negative e sei positive, individuate precedentemente in fase di stesura del questionario, in modo da poter verificare variazioni e influenze sullo stato di benessere dei partecipanti.

**Totale questionari raccolti: 20**

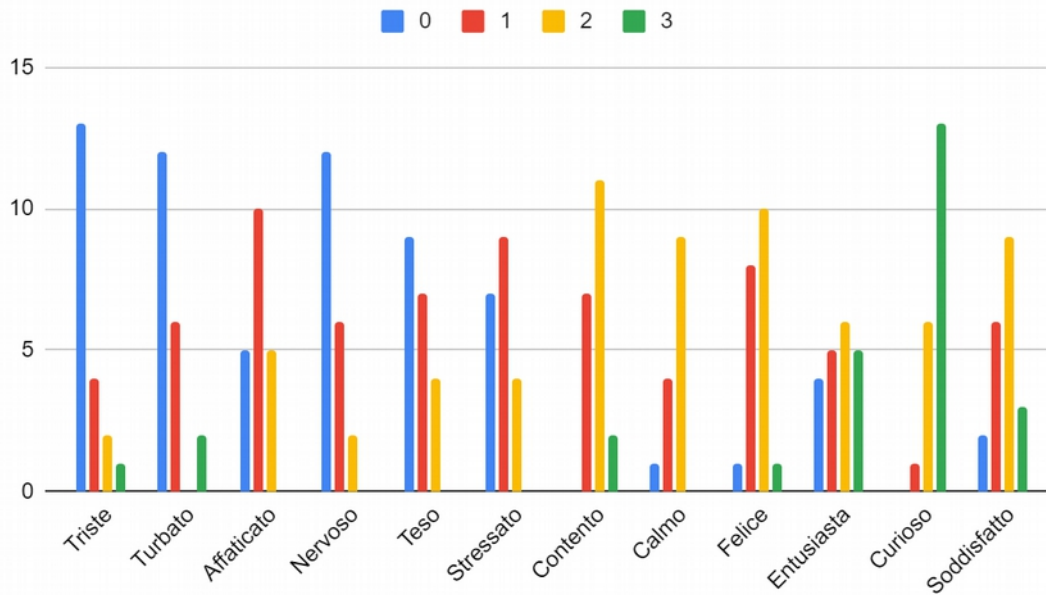
## Risultati analisi dello stato emotivo dei partecipanti

0=per nulla; 1=poco; 2=abbastanza; 3=molto

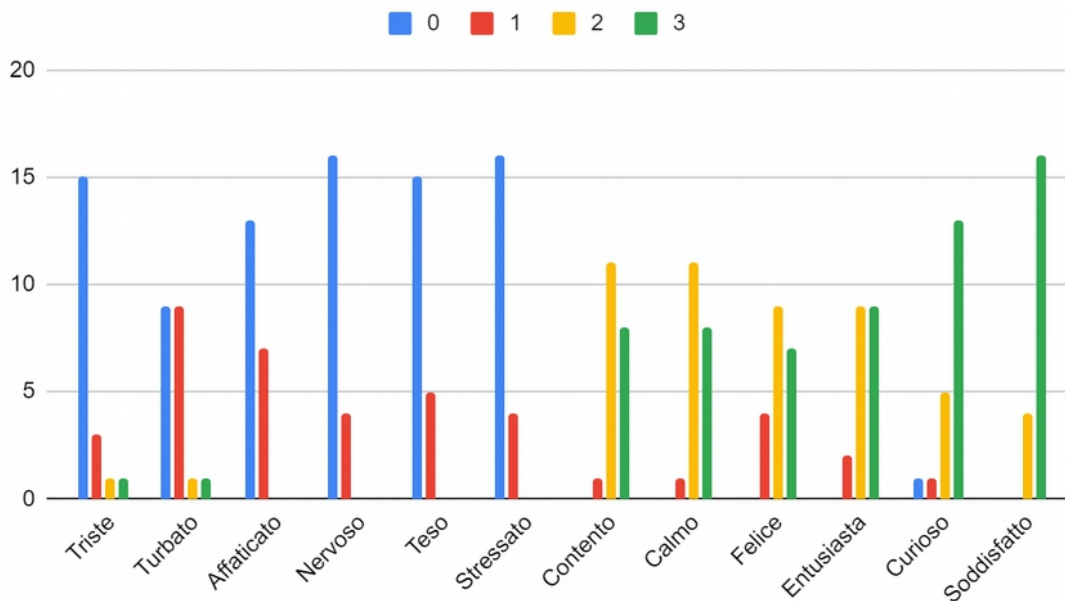
inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
<b>Triste</b>	13	4	2	1		<b>Triste</b>	15	3	1	1
<b>Turbato</b>	12	6	0	2		<b>Turbato</b>	9	9	1	1
<b>Affaticato</b>	5	10	5	0		<b>Affaticato</b>	13	7	0	0
<b>Nervoso</b>	12	6	2	0		<b>Nervoso</b>	16	4	0	0
<b>Teso</b>	9	7	4	0		<b>Teso</b>	15	5	0	0
<b>Stressato</b>	7	9	4	0		<b>Stressato</b>	16	4	0	0
			1							
<b>Contento</b>	0	7	1	2		<b>Contento</b>	0	1	11	8
<b>Calmo</b>	1	4	9	6		<b>Calmo</b>	0	1	11	8
			1							
<b>Felice</b>	1	8	0	1		<b>Felice</b>	0	4	9	7
<b>Entusiasta</b>	4	5	6	5		<b>Entusiasta</b>	0	2	9	9
										1
<b>Curioso</b>	0	1	6	13		<b>Curioso</b>	1	1	5	3
										1
<b>Soddisfatto</b>	2	6	9	3		<b>Soddisfatto</b>	0	0	4	6

Rispetto alla fase iniziale, i valori segnalati a fine attività denotano un abbassamento dell'intensità delle emozioni negative e un conseguente innalzamento delle positive. Tra le negative, risultano particolarmente diminuiti i livelli di affaticamento e tensione con un passaggio da 5 a 13 *per nulla* in "**affaticato**" e da 9 a 15 in "**teso**". Tra le positive, si segnalano dei passaggi da 1 a 7 *molto* in "**felice**" e da 3 a 16 in "**soddisfatto**".

**Inizio attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:**



**Fine attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:**



**Valutazione attività**

1) Perché ha partecipato all'incontro di oggi?		
perché l'esperienza mi incuriosiva	14	35,9%
per incontrare persone con interessi simili ai miei	2	5,1%
per esplorare le opere d'arte o il Museo in modo non tradizionale	12	30,8%
per trascorrere un momento personale piacevole	10	25,6%
altro*	1	2,6%

\*Altro: per imparare a vedere senza la vista

**2) L'esperienza è stata all'altezza delle sue aspettative?**

è stata una bella sorpresa	15
è stata come me l'aspettavo	5
pensavo meglio	0
è stata una delusione	0
è per appassionati/addetti ai lavori	0

**3) Nel complesso, la sua esperienza è stata**

Molto positiva	15
Positiva	5
Negativa	0
Molto negativa	0
Non so	0

**4) Le piacerebbe ripetere questa esperienza? Perché?**

Sì	20
No	

**4.1) Perché?**

Permette di scoprire il museo e le opere da diversi punti di vista
perché molto stimolante
Sì, conoscere oltre all'opera anche me stessa
Esperienza immersiva diversa dal solito
per conoscere meglio le opere e imparare ad apprezzare
E' un modo originale per approcciarsi all'arte e vivere il museo
Esperienze simili non sono mai esaustive per i curiosi e gli assetati di arti
Ho ancora tanto da imparare (usare di più i sensi)
per esplorare ed esternare emozioni
Per approfondire qualche altra opera
intrigante
Mi piacerebbe esplorare altre opere in questo modo
Per godere meglio dell'arte
Lo considero un allenamento
sì, è un modo non convenzionale e curioso di conoscere le opere d'arte
esplorare molte sensazioni

**Pensi che questa modalità possa coinvolgere il pubblico e facilitare l'esperienza in museo? Perché?**

è divertente e inconsueto
sì, divertente scoprire la storia o il periodo in questo modo scenico
penso che possa fargli dedicare un momento di approfondimento e di ragionamento più intenso sui contenuti e i significati
un modo per entrare nella visione dell'artista e capire l'opera
sì, perché è uno dei tanti modi per esplorare e conoscere l'arte



assolutamente sì, perché stimola i sensi e aumenta molto il coinvolgimento emotivo
assolutamente sì
sì, perché induce ad osservare meglio e non solo dal punto di vista visuale
ti invita a riflettere, soffermarti su particolari e a creare connessioni osservando, ascoltando, toccando, ecc...
Sì, perché insegna ad andare oltre il vedere
sì, credo che possa stimolare la vicinanza ad un'opera d'arte
L'esperienza diretta fortifica l'immersione, ascolta i nostri pensieri e realizza un vissuto reale
sì, è un modo di accostarsi all'arte in modo diverso
molto, perché coinvolge in modo non convenzionale
sì, modalità molto particolare di approcciarsi a un'opera d'arte
credo di sì, perché in questo modo è il "partecipante" stesso a creare l'opera utilizzando gli elementi proposti con una spiccata ingegnosità e suscitando ancora maggiore curiosità
Sì, è un modo molto coinvolgente di vivere l'arte
sì, è molto coinvolgente e diretta, didascalica
Perché l'olfatto è direttamente collegato al sistema limbico

# Raccontarti

## laboratorio di scrittura creativa

domenica 24 marzo 2024

ore 11.00-17.00

Terzo appuntamento del ciclo per il benessere dedicato alla scrittura. Attraverso il percorso in museo condotto da **Cinzia Lacchia** (Conservatore) e **Giada Bellotti** (Docente di scrittura creativa), i partecipanti hanno esplorato il tema del conflitto narrativo analizzando le opere d'arte del Museo. Il laboratorio pomeridiano è stato dedicato alla rielaborazione del conflitto attraverso le produzioni scritte e un confronto finale tra i partecipanti.

Di seguito sono riportati i risultati dei questionari somministrati durante gli appuntamenti elaborati tramite Moduli Google.

Lo stato emotivo dei partecipanti è stato indagato tramite una doppia verifica. A inizio e fine attività sono stati invitati a esprimere, tramite un valore compreso tra 0 e 3, l'intensità di dodici particolari emozioni, sei negative e sei positive, individuate precedentemente in fase di stesura del questionario, in modo da poter verificare variazioni e influenze sullo stato di benessere dei partecipanti.

**Totale questionari raccolti: 16, di cui 15 completi di indicazione dello stato emotivo**

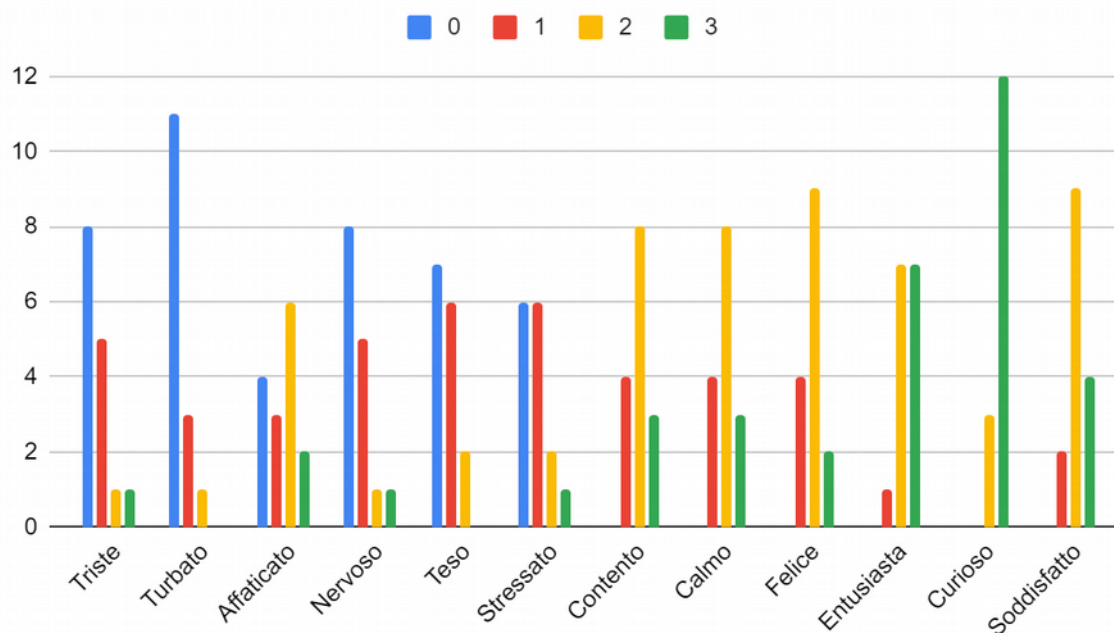
### Risultati analisi dello stato emotivo dei partecipanti

0=per nulla; 1=poco; 2=abbastanza; 3=molto

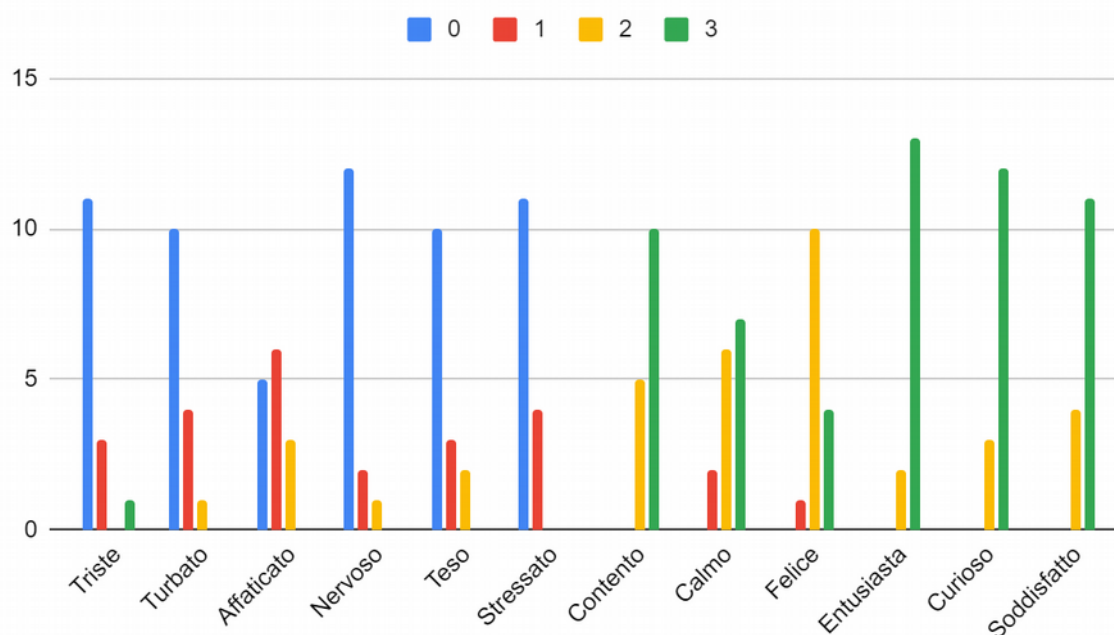
inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
Triste	8	5	1	1		Triste	11	3	0	1
Turbato	11	3	1	0		Turbato	10	4	1	0
Affaticato	4	3	6	2		Affaticato	5	7	3	0
Nervoso	8	5	1	1		Nervoso	12	2	1	0
Teso	7	6	2	0		Teso	10	3	2	0
Stressato	6	6	2	1		Stressato	11	4	0	0
Contento	0	4	8	3		Contento	0	0	5	10
Calmo	0	4	8	3		Calmo	0	2	6	7
Felice	0	4	9	2		Felice	0	1	0	4
Entusiasta	0	1	7	7		Entusiasta	0	0	2	13
Curioso	0	0	3	12		Curioso	0	0	3	12
Soddisfatto	0	2	9	4		Soddisfatto	0	0	4	11

Rispetto alla fase iniziale, i valori segnalati a fine attività denotano un abbassamento dell'intensità delle emozioni negative e un conseguente innalzamento delle positive. Tra le negative, stress e tensione sono state le emozioni su cui l'attività ha avuto un maggiore impatto, con rispettivamente un passaggio da 6 a 11 *per nulla* in "**stressato**" e da 8 a 12 in "**nervoso**". Tra le positive, si segnalano i passaggi da 4 a 11 *molto* in "**soddisfatto**" e da 7 a 13 in "**entusiasta**".

Inizio attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:



Fine attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:



### Valutazione attività

1) Perché ha partecipato all'incontro di oggi?		
perché l'esperienza mi incuriosiva	14	87,5%
per incontrare persone con interessi simili ai miei	3	18,8%
per esplorare le opere d'arte o il Museo in modo non tradizionale	6	37,5%
per conoscere/approfondire la scrittura creativa	8	50%
per trascorrere un momento personale piacevole	5	31,3%
altro	3	18,8%

\* Altro: per unire le esperienze di scrittura e di arte più tradizionale, aumentare gli interessi culturali, per completare il percorso di cura attraverso le arti

2) L'esperienza è stata all'altezza delle sue aspettative?	
è stata una bella sorpresa	15
è stata come me l'aspettavo	1
pensavo meglio	0
è stata una delusione	0
è per appassionati/addetti ai lavori	0

3) Nel complesso, la sua esperienza è stata	
Molto positiva	12
Positiva	4
Negativa	0
Molto negativa	0
Non so	0

4) Le piacerebbe ripetere questa esperienza?	
Sì	16
No	0

4.1) Perché?
Perché è un ambito che non ho mai esplorato
perché la prossima volta sarebbe qualcosa di diverso e sempre interessante
perché è stata una cosa che non avevo mai fatto
perché è un bel modo di conoscere e conoscersi
è stato molto stimolante
Perché sono appassionata di scrittura
Mi è piaciuto l'approccio didattico e il lavoro di gruppo
Vorrei proseguire per interesse nella scrittura
Alleno il confronto
Per migliorare l'esperienza
Trovo siano esperienze ricche di tante cose
Molto interessante e istruttiva
È stata un'esperienza piacevole e rilassante che mi ha distratto dagli impegni
Perché è un ambito che non ho mai esplorato
perché la prossima volta sarebbe qualcosa di diverso e sempre interessante
perché è stata una cosa che non avevo mai fatto
perché è un bel modo di conoscere e conoscersi
è stato molto stimolante

Durante la giornata di laboratorio, si è voluto indagare sulle sensazioni e sulla consapevolezza di sé nel momento della stesura del testo: l'indagine è stata fatta attraverso le seguenti domande:

**5) Come descriverebbe come si è sentita/o prima della stesura?**

curiosa

in ansia

nervosa, tesa, insicura, forse inadeguata

incuriosita dal termine "scrittura creativa"

curiosa

agitata

curioso, spaventato, insicuro

Calma

Preoccupata

Strano

Confusa dall'argomento

Ansia perchè non riesco mai a scrivere quello cheideo

Preoccupata, curiosa

Incerta sulla strada da seguire

Preoccupato, ansioso

Energico

**5) Come descriverebbe come si è sentita/o durante la stesura?**

concentrata

in confusione

motivata, soddisfatta, ispirata, concentrata

tranquilla

immersa, distaccata dalla realtà

concentrata

soddisfatto, pieno di volontà

Agitata e preoccupata

Immersa

Ispirato

Fiume in piena

Serenoperchè scrivevo di getto

Presa dal fluire dei pensieri

Immersa nel flusso

Tranquillo

Rilassato, divertito

**5) Come descriverebbe come si è sentita/o dopo la stesura?**

rilassata

abbastanza soddisfatto

soddisfatta, serena, contenta, riflessiva

meravigliata di quanto sono fantasiose le mie compagne

curiosa delle altre storie e soddisfatta della mia

avevo la testa piena di informazioni

curioso, spronato

Appagata

Contenta

Curioso
Timorosa di non aver centrato il tema
Più turbato perchè potrei fare meglio.Ma soddisfatto di aver scritto
Contenta per la condivisione e il risultato
Soddisfatto
Soddisfatto, sereno
Curioso

A fine giornata, i partecipanti sono stati invitati a lasciare parole e piccoli pensieri dedicati al museo su alcune cartoline:

*Grazie per l'affabilità*

*Grazie per le puntualizzazioni sulle rappresentazioni*

*Grazie per l'atmosfera amichevole che avete creato*

*Grazie se ripeterete l'esperienza*

*Grazie per la tisana*

*Ispirazione*

*Creatività*

*Sguardi*

*Tante emozioni... i cattivi sono sempre brutti...*

*Meravigliosa esperienza! Grazie!*

*Stupore e... gratitudine!*

*Le storie per conoscersi e conoscere gli altri tra pensieri, sentimenti e meraviglie*

*Siamo tasselli della storia, non siamo solo la storia*

*La Cura*

*Momenti rilassanti, piacevoli, che hanno aperto totalmente*

*Che possiamo essere non più involucri, ma esseri umani gli uni con gli altri*

*Bellissima esperienza, mi piacerebbe partecipare più spesso ad eventi simili, aperti al confronto e alla condivisione*

*A me ha lasciato serenità*

*Il percorso ha creato condivisione e sintonia*

*Grazie di aver avvicinato l'arte alla mia "portata" culturale ed alla mia scrittura! Ripeterei tutte le esperienze!*

*L'importanza dell'arte con oggi si è dimostrata praticamente, realisticamente, perché "l'arte è immortale". I messaggi e la bellezza dei quadri rimangono contemporanei.*

*L'arte vive se condivisa.*

# Esplorazioni fantastiche

## laboratorio di illustrazione

domenica 7 aprile 2024

ore 11.00-17.00

Quarto e ultimo appuntamento del ciclo per il benessere dedicato all'illustrazione.

Guidati da **Gabriele Pino**, i partecipanti hanno esplorato le emozioni e le creature fantastiche in relazione ai dipinti del Museo. Il laboratorio pomeridiano è stato dedicato alla rielaborazione e alla creazione di un proprio bestiario rappresentativo delle emozioni. Nella fase pomeridiana, il laboratorio si è ampliato ai più piccoli grazie all'attività prevista da Gabriele Pino in occasione dell'appuntamento *Disegniamo l'arte* promossa da Abbonamento Musei Piemonte coinvolgendo bambini e famiglie.

Di seguito sono riportati i risultati dei questionari somministrati durante gli appuntamenti elaborati tramite Moduli Google.

Lo stato emotivo dei partecipanti è stato indagato tramite una doppia verifica. A inizio e fine attività sono stati invitati a esprimere, tramite un valore compreso tra 0 e 3, l'intensità di dodici particolari emozioni, sei negative e sei positive, individuate precedentemente in fase di stesura del questionario, in modo da poter verificare variazioni e influenze sullo stato di benessere dei partecipanti.

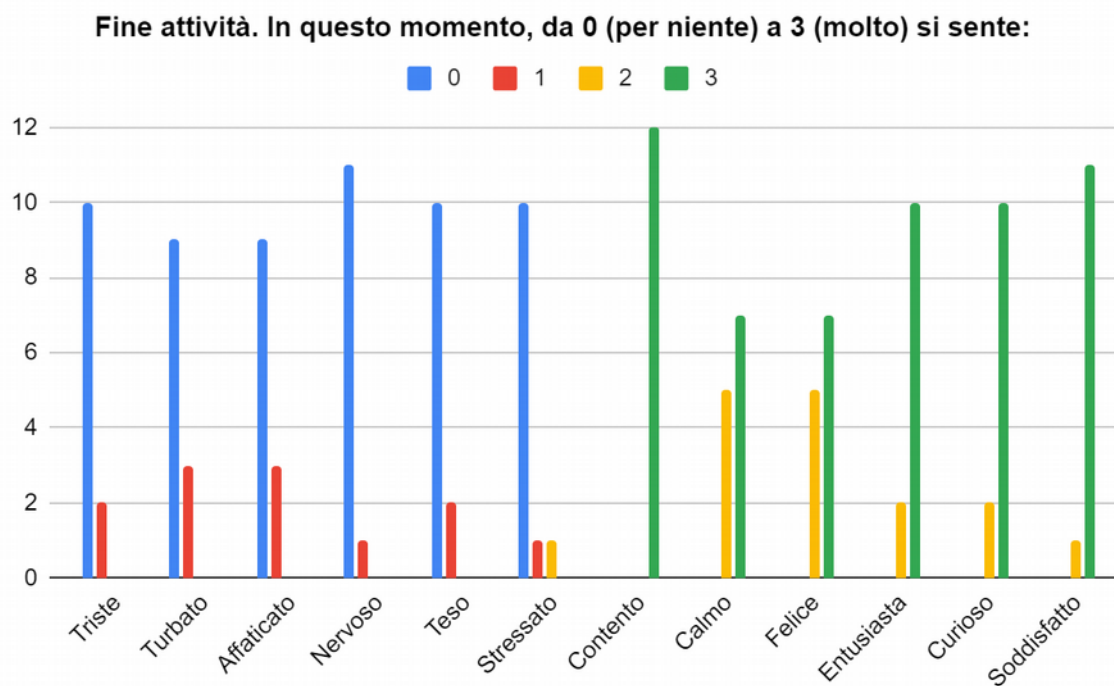
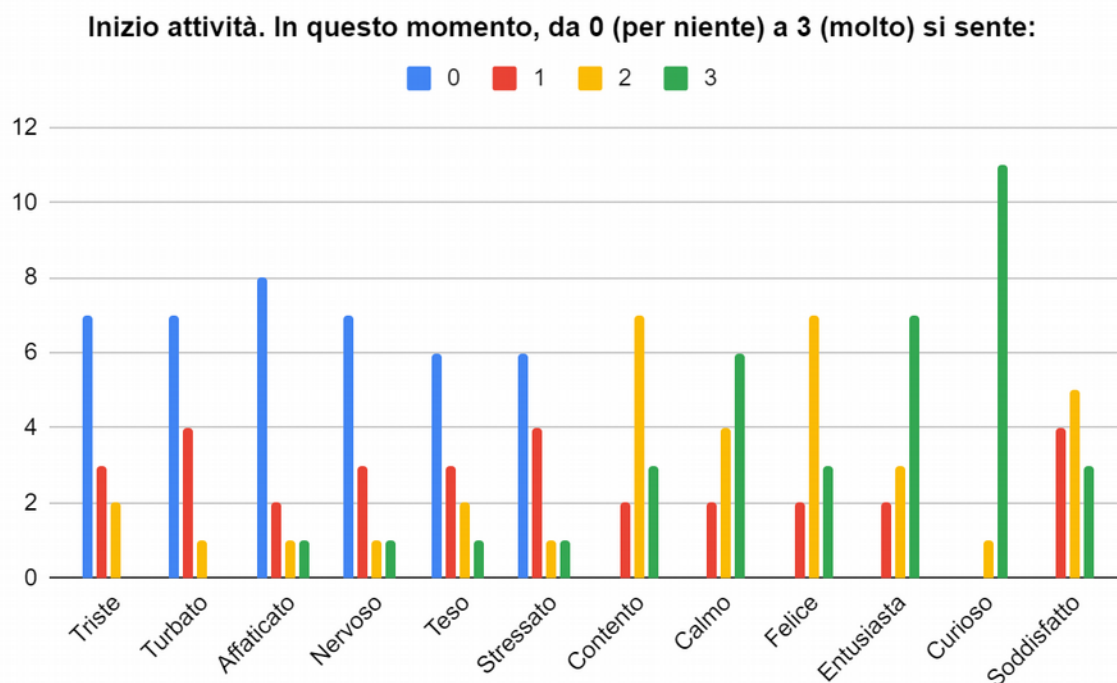
**Totale questionari raccolti: 12 Questionari validi: 12 (esclusi i partecipanti pomeridiani a Disegniamo l'arte)**

### Risultati analisi dello stato emotivo dei partecipanti

0=per nulla; 1=poco; 2=abbastanza; 3=molto

inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
Triste	7	3	2	0		Triste	10	2	0	0
Turbato	7	4	1	0		Turbato	9	3	0	0
Affaticato	8	2	1	1		Affaticato	9	3	0	0
Nervoso	7	3	1	1		Nervoso	11	1	0	0
Teso	6	3	2	1		Teso	10	2	0	0
Stressato	6	4	1	1		Stressato	10	1	1	0
Contento	0	2	7	3		Contento	0	0	0	12
Calmo	0	2	4	6		Calmo	0	0	5	7
Felice	0	2	7	3		Felice	0	0	5	7
Entusiasta	0	2	3	7		Entusiasta	0	0	2	10
Curioso	0	0	1	1		Curioso	0	0	2	10
Soddisfatto	0	4	5	3		Soddisfatto	0	0	1	11

Rispetto alla fase iniziale, i valori segnalati a fine attività denotano un abbassamento dell'intensità delle emozioni negative e un conseguente innalzamento delle positive. Tra le negative, stress e tensione sono state le emozioni su cui l'attività ha avuto un maggiore impatto, con rispettivamente un passaggio da 6 a 10 *per nulla* in **"stressato"** e da 6 a 10 in **"teso"**. Tra le positive, si segnalano i passaggi da 3 a 12 *molto* in **"contento"** e da 3 a 11 in **"soddisfatto"**.





## Valutazione attività

1) Perché ha partecipato all'incontro di oggi?		
perché l'esperienza mi incuriosiva	11	91,7%
per incontrare persone con interessi simili ai miei	4	33,3%
per esplorare le opere d'arte o il Museo in modo non tradizionale	3	25%
per conoscere/approfondire l'illustrazione	5	41,7%
per trascorrere un momento personale piacevole	7	58,3%
altro	1	8,3%

\* Altro: per rivedere le opere

2) L'esperienza è stata all'altezza delle sue aspettative?	
è stata una bella sorpresa	8
è stata come me l'aspettavo	4
pensavo meglio	
è stata una delusione	
è per appassionati/addetti ai lavori	

3) Nel complesso, la sua esperienza è stata	
Molto positiva	11
Positiva	1
Negativa	
Molto negativa	
Non so	

4) Le piacerebbe ripetere questa esperienza?	
Sì	12
No	

4.1) Perché?
Perché ti permette di vedere le opere sotto un nuovo punto di vista
Per approfondire. Mi si è aperto un mondo da esplorare
Vorrei provare a lanciarmi di più col disegno
È stato piacevole e stimolante
per tornare ad approfondire e relazionarmi con professionisti
L'ambiente piacevole, tutti cortesi
Sì, perché desidero approfondire e diventare più innovativa
Credo che le esperienze di questo tipo ci aiutano a crescere e approfondire le nostre conoscenze.

Durante la giornata di laboratorio, si è voluto indagare sulle sensazioni e sulle emozioni provate nel momento dell'esplorazione del museo. L'indagine è stata fatta attraverso le seguenti domande:

<b>Durante l'esplorazione, quali dettagli osservati ti hanno meravigliato</b>
Erano troppi, molti risvegliano molte emozioni legate a sentimenti che creano stati d'animo che fanno soffrire
Dall'osservare in modo nuovo
i dettagli delle opere, l'architettura del museo, i disegni degli altri partecipanti
non avevo mai prestato attenzione ai particolari
Colori, accessori, posture
L'esposizione competente e coinvolgente
La visione fantastica
i particolari degli elementi architettonici e decorativi che non avevo mai notato
I curatori (insegnanti, guide) ci hanno insegnato a soffermarci sui "particolari"
I volti soddisfatti delle persone

<b>Durante l'esplorazione, quali dettagli osservati ti hanno spaventato o turbato</b>
Erano troppi, molti risvegliano molte emozioni legate a sentimenti che creano stati d'animo che fanno soffrire
Espressioni
Nessuno
La violenza
Mi ha spaventato l'idea di osservare ogni piccolo dettaglio, perché' nella vita quotidiana non lo facciamo

<b>Durante l'esplorazione, quali dettagli osservati ti hanno fatto gioire</b>
Per essermi permessa di fluire
l'interesse intorno alle opere e alle illustrazioni
la condivisione
Soggetti e fiori
Il laboratorio
L'amore
le facce nascoste (pareidolia) dove meno te le aspetti
Il disegno delle emozioni mi ha fatto gioire, perché ho approfondito le mie emozioni.

## Il punto di vista dei collaboratori

*Gli appuntamenti del ciclo per il benessere sono stati un'occasione per raccogliere anche il punto di vista dei collaboratori invitati a condurre le diverse attività laboratoriali tramite un questionario a loro dedicato. Di seguito sono riportati i risultati ricavati dalle risposte indicate.*

**Totale questionari raccolti: 3**

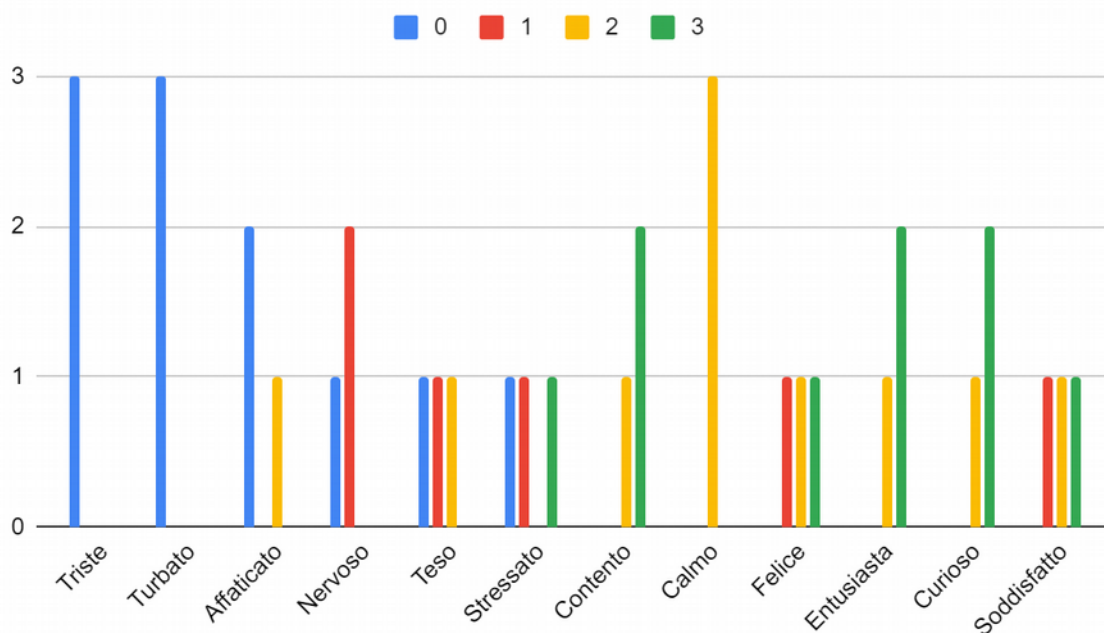
### Risultati analisi dello stato emotivo dei collaboratori

0=per nulla; 1=poco; 2=abbastanza; 3=molto

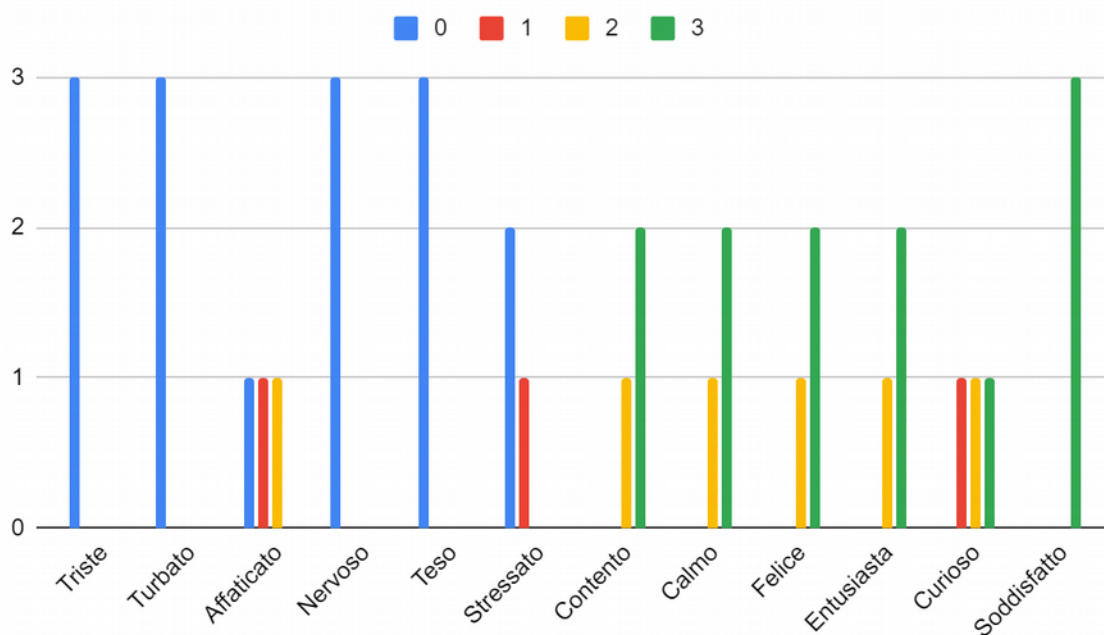
inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
<b>Triste</b>	3	0	0	0		<b>Triste</b>	3	0	0	0
<b>Turbato</b>	3	0	0	0		<b>Turbato</b>	3	0	0	0
<b>Affaticato</b>	2	0	1	0		<b>Affaticato</b>	1	1	1	0
<b>Nervoso</b>	1	2	0	0		<b>Nervoso</b>	3	0	0	0
<b>Teso</b>	1	1	1	0		<b>Teso</b>	3	0	0	0
<b>Stressato</b>	1	1	0	1		<b>Stressato</b>	2	1	0	0
<b>Contento</b>	0	0	1	2		<b>Contento</b>	0	0	1	2
<b>Calmo</b>	0	0	3	0		<b>Calmo</b>	0	0	1	2
<b>Felice</b>	0	1	1	1		<b>Felice</b>	0	0	1	2
<b>Entusiasta</b>	0	0	1	2		<b>Entusiasta</b>	0	0	1	2
<b>Curioso</b>	0	0	1	2		<b>Curioso</b>	0	1	1	1
<b>Soddisfatto</b>	0	1	1	1		<b>Soddisfatto</b>	0	0	0	3

Dall'indagine risulta un'esperienza positiva anche per i collaboratori, di cui si rilevano abbassamenti delle emozioni negative e **soddisfazione** per l'attività svolta.

Inizio attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:



Fine attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:



Oltre all'indagine dello stato emotivo, sono state sottoposte ai collaboratori alcune domande relative all'attività e al coinvolgimento del loro contesto di riferimento.

Alla domanda "Quanto ritiene, in una scala da 1 a 10, che incontri e iniziative simili possano contribuire a promuovere la salute e il benessere delle persone?", il 33,3% ha indicato un 9 e il 66,7% un 10.

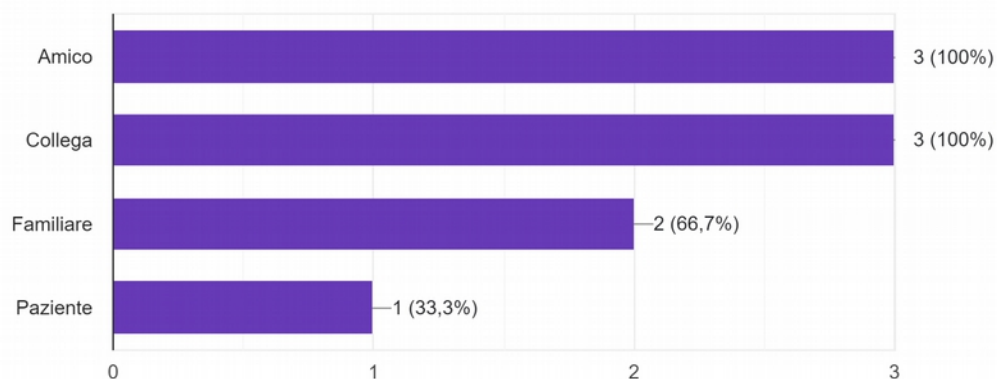
Il 100% di loro consiglierebbe la partecipazione culturale come integrazione alle tradizionali pratiche di cura, approfondendo con le seguenti risposte al perché:

- perché offrono incontro, relazione, legando l'individuo alle proprie emozioni
- perché stimola connessioni lontane e la cura è anche stupore e meraviglia

Il 66,7% dei collaboratori ha definito l'esperienza come **molto positiva**, mentre il 33,3% l'ha indicata come molto positiva e ha risposto affermativamente alla domanda "Tra i suoi contatti, ha pubblicizzato l'evento che ha condotto?", specificando poi a quali categorie di relazione:

### 3.1) Se sì a chi?

3 risposte



Nello spazio finale dedicato all'aggiunta di note e osservazioni, i collaboratori hanno scritto:

- Forse più di un incontro o un gruppo meno numeroso potrebbe aiutare la coesione e la creazione della comunità utile alla condivisione
- Rifacciamolo!