

In collaborazione con



Con il sostegno di



Incontri laboratoriali in Museo per il benessere

Report

Emozioni Arti 2023

Dati di sintesi dell'iniziativa

- n° appuntamenti:** 3 (di cui uno doppio turno per richiesta e altri 8 in lista d'attesa)
- totale partecipanti:** 75 (esterni)
- totale giovani coinvolti e partecipanti:** 2 volontari del Servizio Civile e 2 del progetto PCTO
- personale del Museo coinvolto:** 7 dipendenti, di cui 2 anche conduttori
- collaboratori esterni e conduttori attività:** 4
- fornitori esterni coinvolti:** Erba d'Ca, Spegì, fotografo P. Robino, tecnico informatico V. Landi, Carrefour, azienda Jobadvisor.
- partecipanti:** under 27: 3; over 65: 11
- tariffe bigliettazione (entrate):** intero 10 €, ridotto 5€
primo appuntamento: 18 interi, 2 ridotti Dedalo, 5 omaggi
secondo appuntamento: 4 interi, 6 ridotti dedalo, 5 omaggi
terzo appuntamento: primo turno e secondo turno - 28 interi, 3 ridotti, 4 omaggi
- n° 78 questionari raccolti** (partecipanti e collaboratori): si veda allegato con dati di analisi e sintesi apprezzamento. Il questionario è stato realizzato utilizzando il modello UCL 2022 toolkit Misurazione del benessere, elaborato dal London University College e tradotto da CCW.

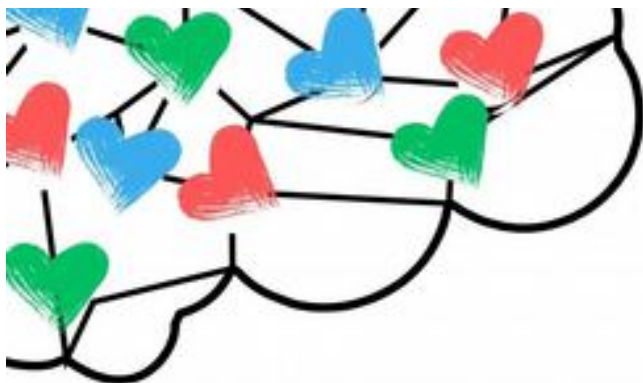




CONSIGLIO
REGIONALE
DEL PIEMONTE



STATI GENERALI
Prevenzione
e Benessere



Emozioni
Arti
2023

Incontri laboratoriali in Museo
per il benessere

Report

ANALISI QUESTIONARI

a cura di Valeria Gobbi

TRA MUSICA E YOGA

sabato 28 ottobre 2023

Primo appuntamento del ciclo per il benessere dedicato a familiarizzare con la pratica della meditazione: l'attività, guidata da Alice Kundalini, ha previsto un accompagnamento sonoro fornito dal vivo da due musicisti di rilievo, il chitarrista Sergio Sorrentino e il compositore di musica elettronica Luca Sigurtà.

Nelle fasi di preparazione, è stato possibile realizzare una prova dell'esperienza a cui hanno partecipato in prima persona quattro dipendenti del museo e i giovani attivi in museo sia del Servizio Civile Universale che quelli in stage.

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: 25, di cui 24 completi di indicazione dello stato emotivo

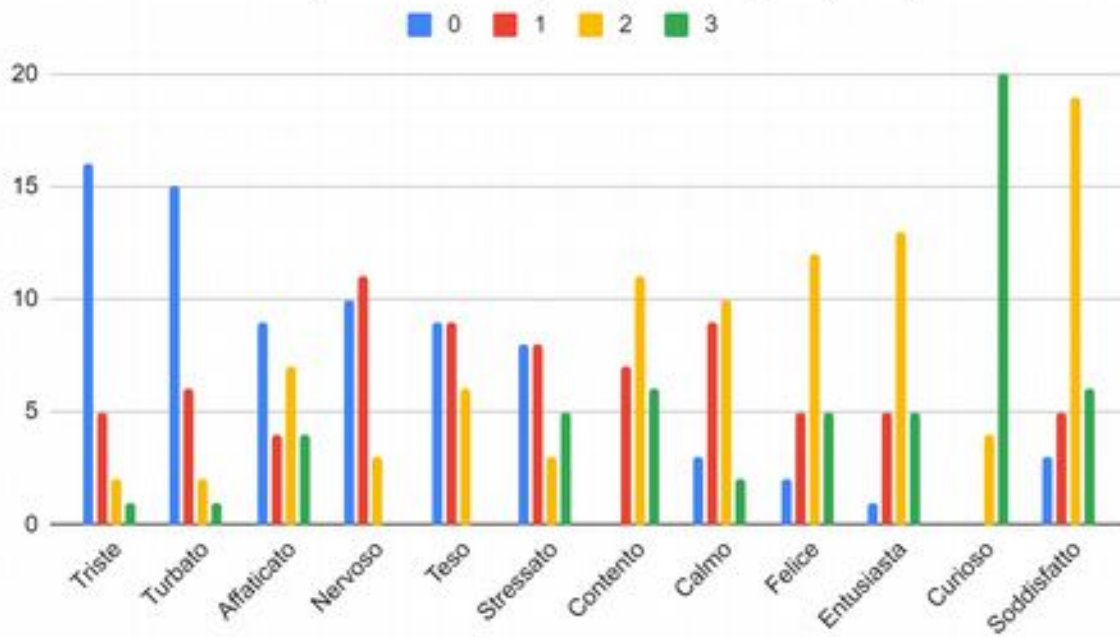
Risultati analisi dello stato emotivo dei partecipanti

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

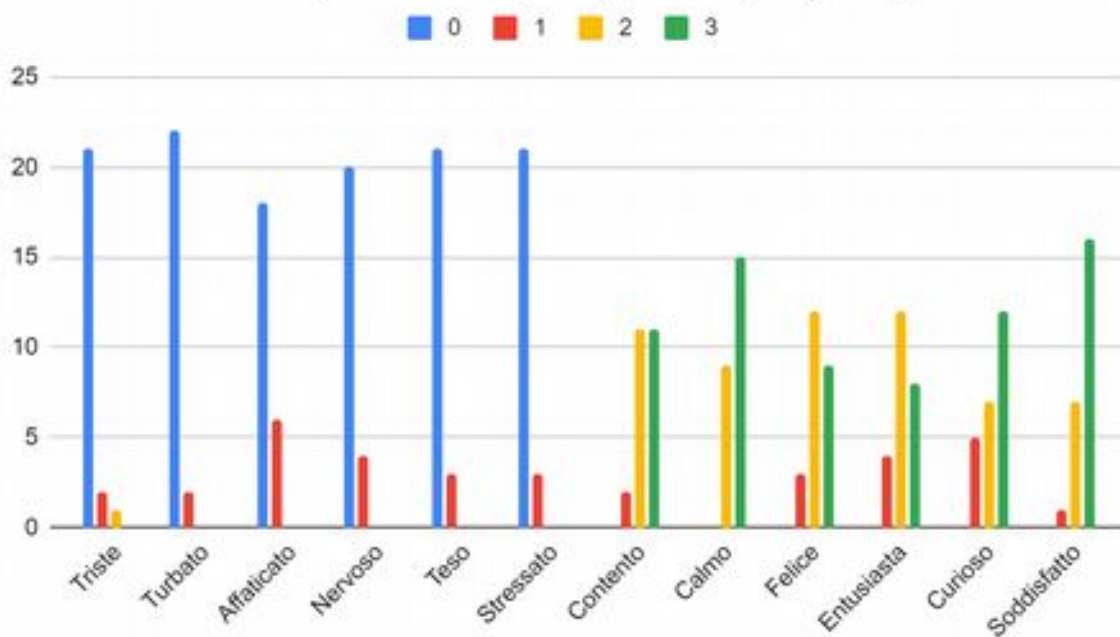
inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
Triste	16	5	2	1		Triste	21	2	1	0
Turbato	15	6	2	1		Turbato	22	2	0	0
Affaticato	9	4	7	4		Affaticato	18	6	0	0
Nervoso	10	1	3	0		Nervoso	20	4	0	0
Teso	9	9	6	0		Teso	21	3	0	0
Stressato	8	8	3	5		Stressato	21	3	0	0
Contento	0	7	1	6		Contento	0	2	1	11
Calmo	3	9	0	2		Calmo	0	0	9	15
Felice	2	5	2	5		Felice	0	3	2	9
Entusiasta	1	5	3	5		Entusiasta	0	4	2	8
Curioso	0	0	4	20		Curioso	0	5	7	12
Soddisfatto	2	8	0	4		Soddisfatto	0	1	7	16

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 8 a 21 *per nulla* in "**stressato**" e da 9 a 21 in "**teso**". Tra le positive, si segnalano dei passaggi da 2 a 15 *molto* in "**calmo**" e da 4 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	15	62,5%
per incontrare persone con interessi simili ai miei	1	4,2%
per esplorare le opere d'arte o il Museo in modo non tradizionale	4	16,7%
Per conoscere o approfondire la pratica della meditazione in un contesto d'arte	11	45,8%
per trascorrere un momento personale piacevole	12	50%
Altro: Per conoscere questo tipo di esperienza, per ascoltare la musica	2	8,3%
2) L'esperienza è stata all'altezza delle sue aspettative?		
è stata una bella sorpresa		22
è stata come me l'aspettavo		3
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		18
Positiva		7
Negativa		0
Molto negativa		0
Non so		0
4) Le piacerebbe ripetere questa esperienza? Perché?		
Sì		25
No		0
4) Con che parole vorrebbe definire la fusione tra suoni e meditazione a cui ha partecipato oggi?		
Universo - Leggerezza - Vuoto		
Nuova. Musica stimolante		
Coinvolgente e Rilassante		
Rilassante ed empatica		
Armonia, benessere, completezza		
Immersiva		
Rilassante, rigenerante		
Sogno		
Vita - Attenzione - Mistero - Visione		

ANALISI QUESTIONARI



Incontri laboratoriali in Museo
per il benessere

Emozioni
Arti
2023

Report

VTS - Visual Thinking Strategies

Sabato 4 novembre 2023

Secondo appuntamento del ciclo per il benessere dedicato a nuovi modalità di approccio all'opera d'arte finalizzate allo sviluppo di un confronto positivo tra i partecipanti e alla creazione di un momento di socializzazione e benessere. L'attività è stata guidata da Cinzia Lacchia (Conservatore) e da Roberta Musso (Responsabile Sezione Educativa).

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

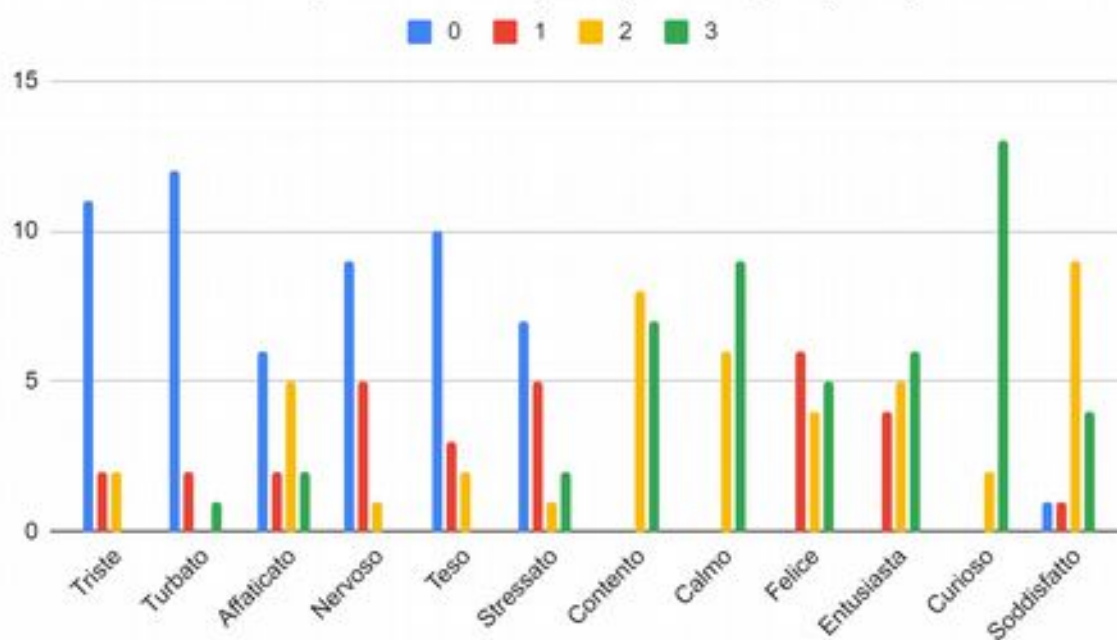
Risultati analisi dello stato emotivo dei partecipanti

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

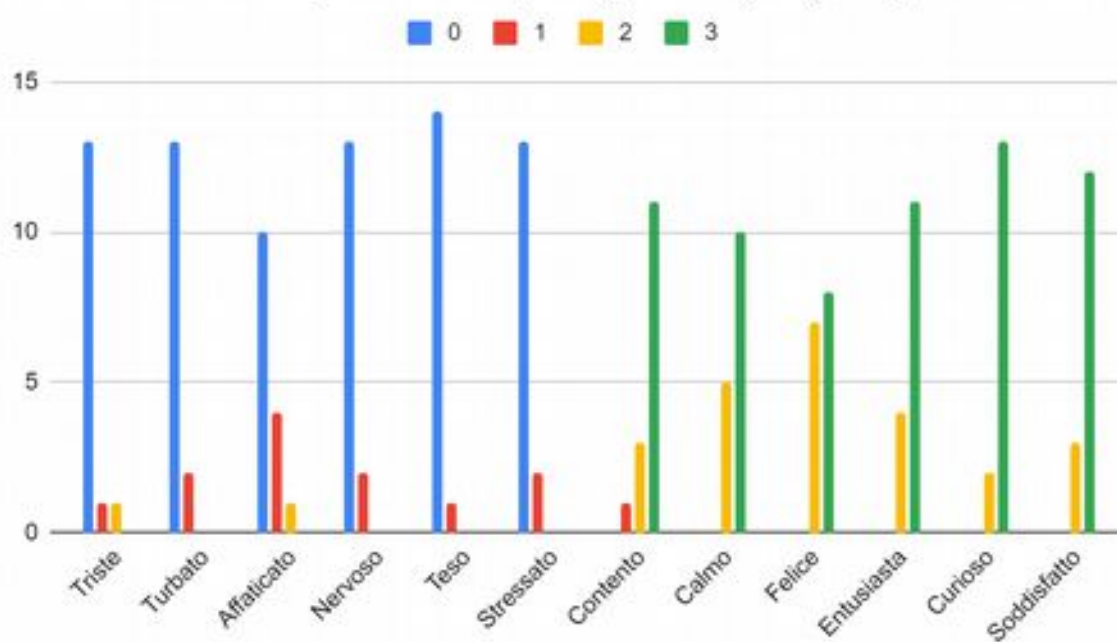
inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
Triste	11	2	2	0		Triste	13	1	1	0
Turbato	12	2	0	1		Turbato	13	2	0	0
Affaticato	6	2	5	2		Affaticato	10	4	1	0
Nervoso	9	5	1	0		Nervoso	13	2	0	0
Teso	10	3	2	0		Teso	14	1	0	0
Stressato	7	5	1	2		Stressato	13	2	0	0
Contento	0	0	8	7		Contento	0	1	3	1
Calmo	0	0	6	9		Calmo	0	0	5	0
Felice	0	6	4	5		Felice	0	0	7	8
Entusiasta	0	4	5	6		Entusiasta	0	0	4	1
Curioso	0	0	2	13		Curioso	0	0	2	3
Soddisfatto	1	1	9	4		Soddisfatto	0	0	3	2

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, risulta particolarmente diminuito il livello di stress con un passaggio da 7 a 13 *per nulla* in "**stressato**". Tra le positive, si segnalano dei passaggi da 6 a 11 *molto* in "**entusiasta**" e da 4 a 12 in "**soddisfatto**".

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

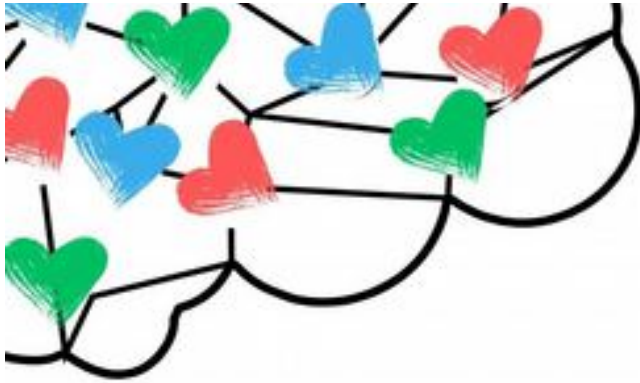


Fine attività. In questo momento, da 0 (per niente) a 3 (molto) si sente:



Valutazione attività

1) Perché ha partecipato all'incontro di oggi?		
perché l'esperienza mi incuriosiva	5	35,7 %
per incontrare persone con interessi simili ai miei	2	14,3 %
per esplorare le opere d'arte o il Museo in modo non tradizionale	7	50,0 %
Per conoscere o approfondire la pratica della VTS	11	78,6 %
per trascorrere un momento personale piacevole	4	28,6 %
Altro: arricchirmi professionalmente, la prima esperienza mi aveva entusiasmato	0,3	7,1 %
2) L'esperienza è stata all'altezza delle sue aspettative?		
è stata una bella sorpresa		9
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		12
Positiva		2
Negativa		0
Molto negativa		0
Non so		0
4) Le piacerebbe ripetere questa esperienza? Perché?		
Sì		14
No		0
4) Con che parole vorrebbe definire la fusione tra suoni e meditazione a cui ha partecipato oggi?		
Perché mi ha fatto riflettere		
riprovare l'entusiasmo		
osservazione ed emozioni mi piace questo binomio		
per aggiungere un tassello alla "Caccia della felicità		
estremamente positiva		
Arricchisce le conoscenze, la sensibilità, all'arte; la capacità di osservare i particolari più significativi.		
mi piace analizzare la realtà che mi circonda in modi diversi, anche per poterlo trasmettere ad altri.		
mi piace la novità e imparare		
per osservare meglio le opere d'Arte		
per poter applicare la metodologia su altre opere		
molto interessante		
sono stata bene		



Incontri laboratoriali in Museo
per il benessere



Emozioni
Arti
2023

Report

MINDFULNESS IN MUSEO

venerdì 17 novembre 2023

Primo turno: 17.00-19.00; totale 17 partecipanti esterni

Secondo turno 20.00-22.00; totale 18 partecipanti esterni

Appuntamento conclusivo del ciclo per il benessere dedicato all'esplorazione delle attività meditative di Mindfulness guidate dal dottor Angelo Crea, in collaborazione con lo staff del museo: Cinzia Lacchia (Conservatore), Roberta Musso (Responsabile Sezione Educativa), Giulia Enrico (Ufficio Stampa), Valeria Gobbi (Biglietteria e prenotazioni), Moreno Greco (responsabile sicurezza) e i due giovani del Servizio Civile Universale Aurelien Essock e Luca Manzari.

Per andare incontro alla numerose richieste di partecipazione all'iniziativa, il Museo ha attivato un secondo turno serale e ha previsto, per la primavera 2024, un nuovo appuntamento dedicato ai partecipanti in lista di attesa rimasti esclusi.

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: 33

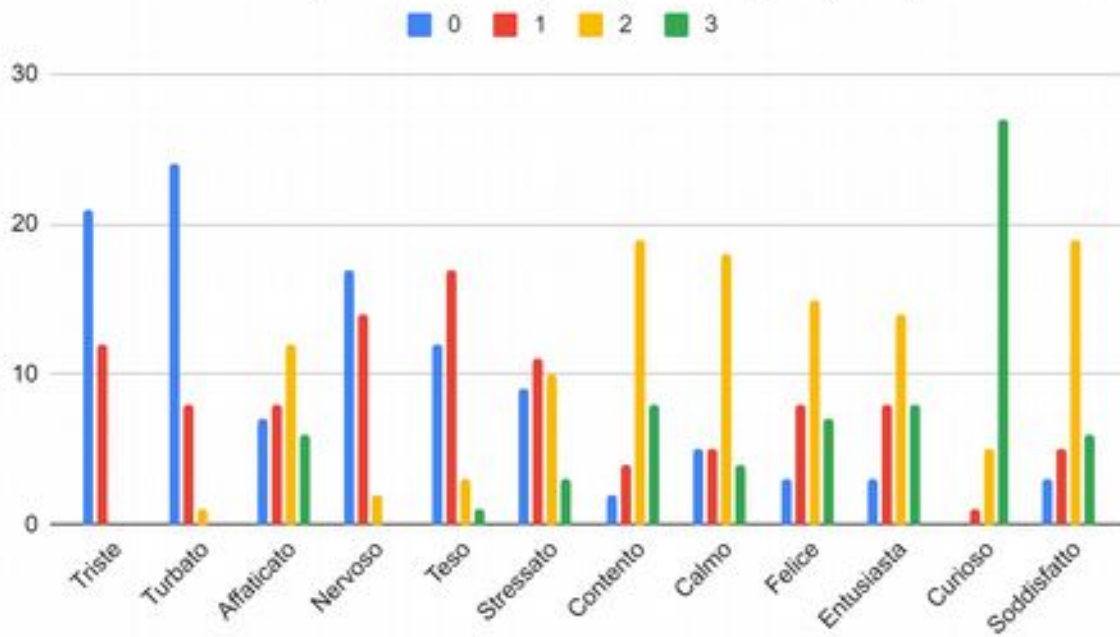
Risultati analisi dello stato emotivo dei partecipanti

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

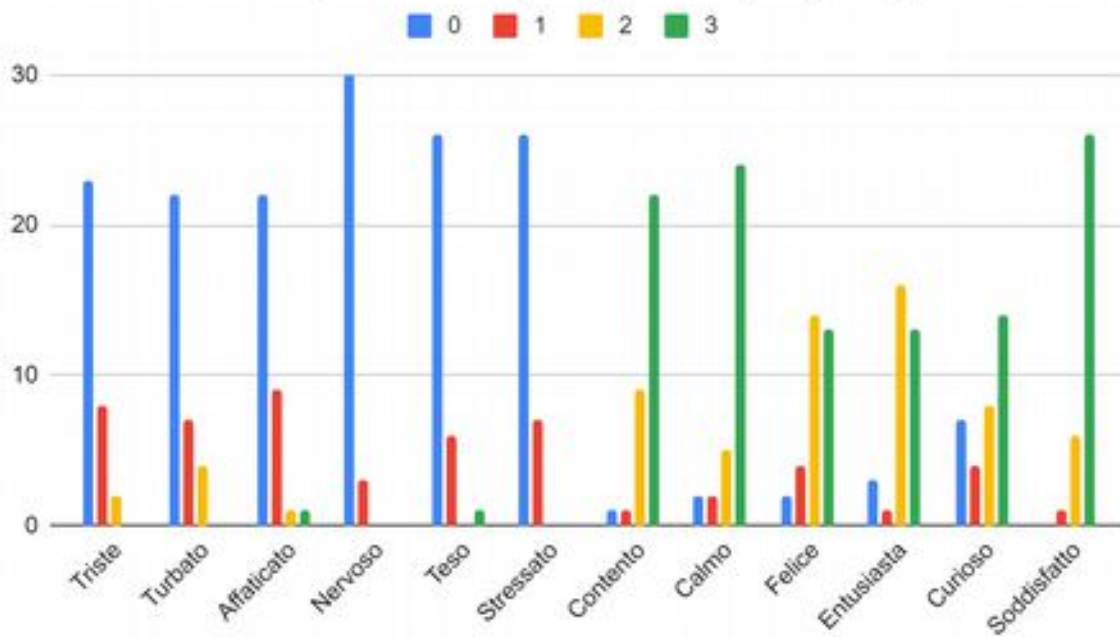
inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
Triste	21	1 2	0	0		Triste	23	8	2	0
Turbato	24	8	1	0		Turbato	22	7	4	0
Affaticato	7	8	12	6		Affaticato	22	9	1	1
Nervoso	17	1 4	2	0		Nervoso	30	3	0	0
Teso	12	1 7	3	1		Teso	26	6	0	1
Stressato	9	1 1	10	3		Stressato	26	7	0	0
Contento	2	4	19	8		Contento	1	1	9	22
Calmo	5	5	18	4		Calmo	2	2	5	24
Felice	3	8	15	7		Felice	2	4	14	13
Entusiasta	3	8	14	8		Entusiasta	3	1	16	13
Curioso	0	1	5	2 7		Curioso	7	4	8	14
Soddisfatto	3	5	19	6		Soddisfatto	0	1	6	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, stress e tensione sono state le emozioni su cui l'attività ha avuto un maggiore impatto, con rispettivamente un passaggio da 9 a 26 *per nulla* in "**stressato**" e da 12 a 26 in "**teso**". Tra le positive, si segnalano dei passaggi da 4 a 24 *molto* in "**calmo**" 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	15	45,5%
Per incontrare persone con interessi simili ai miei	0	0
per esplorare le opere d'arte o il Museo in modo non tradizionale	10	30,3%
Per conoscere o approfondire la pratica della mindfulness	15	45,5%
Per trascorrere un momento personale piacevole	11	33,3%
Altro: per conoscere l'Arte con emozioni diverse, per praticare la Mindfulness in un ambiente insolito, perché una persona importante mi ha coinvolto	3	9,1%
2) L'esperienza è stata all'altezza delle sue aspettative?		
è stata una bella sorpresa		29
è stata come me l'aspettavo		4
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		26
Positiva		7
Negativa		0
Molto negativa		0
Non so		0
4) Le piacerebbe ripetere questa esperienza? Perché?		
Si		33
No		0
4) Durante l'attività di Mindfulness mi sono sentito/a... lasciati una parola o un'immagine		
Coinvolgente		
stimolante e emozionante		
mi ha dato cioè di cui avevo bisogno		
unico nel genere		
Integrare emozioni positive nell'esperienza quotidiana.		
per provare e condividere altre emozioni		
Perché interessante		
è un ottimo modo per sperimentare i propri vissuti		
Ho molto apprezzato l'abbinamento della Mindfulness che già praticavo con l'arte che è una grande passione.		
È stata molto gratificante.		
Per riprovare nuove emozioni e condivisione.		
È divertente.		
Curiosità/ Positiva.		
per la sorpresa che regala		
assolutamente si		
Perché mi incuriosiva, per esplorare le opere d'arte o il Museo in modo non tradizionale e per conoscere/ approfondire la pratica della Mindfulness.		
Mindfulness forever		
Per continuare a pulirmi lo spirito.		

peer vedere quali altri stati d' animo può procurare un opera d' Arte
Perché la pratica Mindfulness legata alle opere d'arte del museo arricchisce molto.
è stata molto interessante e distensiva
Perché il presente é essenziale.
Perché mi ha dato gioia.
Per essere di nuovo serena e conoscere altre opere.
Fa bene all'animo.
Per la sensazione di benessere che mi ha lasciato.
É stato un momento di pace interiore.

Il punto di vista dei collaboratori

Gli appuntamenti del ciclo per il benessere sono stati un'occasione per raccogliere 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: 4

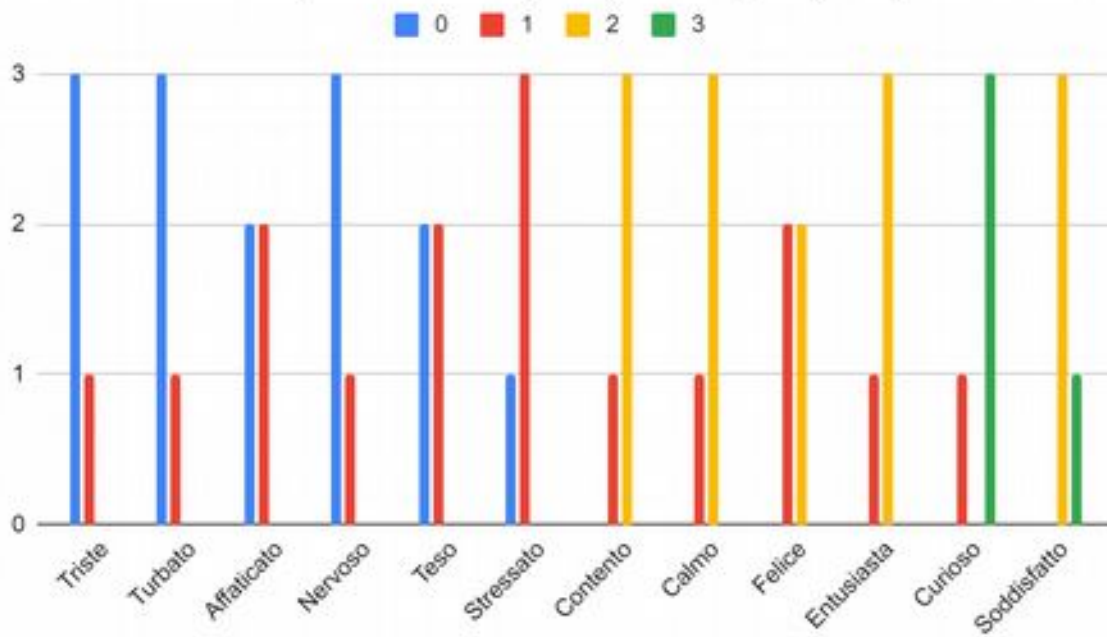
Risultati analisi dello stato emotivo dei collaboratori

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

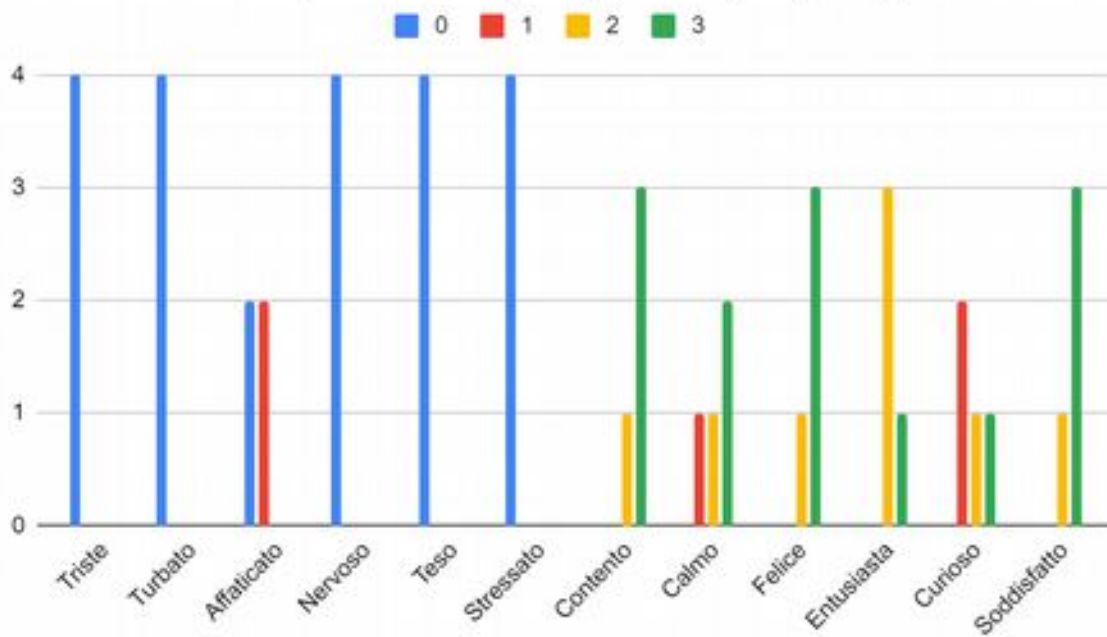
inizio attività	0	1	2	3		fine attività	0	1	2	3
Triste	3	1	0	0		Triste	4	0	0	0
Turbato	3	1	0	0		Turbato	4	0	0	0
Affaticato	2	2	0	0		Affaticato	2	2	0	0
Nervoso	3	1	0	0		Nervoso	4	0	0	0
Teso	2	2	0	0		Teso	4	0	0	0
Stressato	1	3	0	0		Stressato	4	0	0	0
Contento	0	1	3	0		Contento	0	0	1	3
Calmo	0	1	3	0		Calmo	0	1	1	2
Felice	0	2	2	0		Felice	0	0	1	3
Entusiasta	0	1	3	0		Entusiasta	0	0	3	1
Curioso	0	1	0	3		Curioso	0	2	1	1
Soddisfatto	0	0	3	1		Soddisfatto	0	0	1	3

Dall'indagine risulta un'esperienza positiva anche per i collaboratori esterni/artisti o professionisti coinvolti, 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 50% ha indicato un 8 e l'altro 50% un 10.

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

- *La fusione delle arti è una nuova frontiera da esplorare*
- *Cultura è anche cultura al vivere in pace, felice, in uno stato di Benessere*
- *L'arte può essere curativa per l'anima*

Il 100% dei collaboratori ha definito l'esperienza 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:

