

Valentina Penati  
Arianna Girard  
Giuseppe Ferrari  
Fabio Sinibaldi

# Il Libro dei giochi psicologici VOL.2

La più grande raccolta  
di giochi e progetti outdoor  
per la formazione esperienziale

NUOVA EDIZIONE  
AGGIORNATA CON PIÙ DI 100 GIOCHI

EDIZIONI  
FS

*Titolo*  
Il Libro dei Giochi Psicologici. Volume 2  
La più grande raccolta di giochi e progetti outdoor  
per la formazione esperienziale

*Autori*  
V. Penati, A. Girard, G. Ferrari, F. Sinibaldi

ISBN 9788896826812

Dalla collana: "Giochi Psicologici"

**Edizioni Ferrari Sinibaldi** è il marchio editoriale di  
SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale -  
Direttore Editoriale: Giuseppe Ferrari

© 2012 Sipiss S.n.c.

Tutti i diritti riservati. È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, anche ad uso interno e didattico, non autorizzata.

2012 - Edizioni Ferrari Sinibaldi  
Via Ciro Menotti, 9 - 20129 Milano  
[www.edizionifs.com](http://www.edizionifs.com)

Prima edizione: Ottobre 2009  
Seconda edizione: Febbraio 2012

Terza ristampa: Giugno 2014  
da DigitalPrint S.r.l. - Segrate (Milano)

# **Il libro dei Giochi Psicologici**

## **Vol. 2**

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>La collana</b>                                          | <b>7</b>   |
| <b>Gli Autori del Vol.2</b>                                | <b>8</b>   |
| <b>ADV-Assessment Lab.</b>                                 | <b>9</b>   |
| <b>Introduzione al Vol.2</b>                               | <b>11</b>  |
| <br>                                                       |            |
| <b>CAPITOLO 1</b>                                          | <b>15</b>  |
| <b>Formazione esperienziale</b>                            |            |
| <b>1.1 Outdoor Training: origini e tradizioni</b>          | <b>15</b>  |
| <b>1.2 Limiti e vantaggi dell'Outdoor</b>                  | <b>18</b>  |
| <br>                                                       |            |
| <b>CAPITOLO 2</b>                                          | <b>21</b>  |
| <b>Gioco, <i>ergo sum</i></b>                              |            |
| <b>2.1 Corpo e Movimento</b>                               | <b>21</b>  |
| <b>2.2 Progetti di Outdoor e la componente del rischio</b> | <b>25</b>  |
| <b>2.3 La finzione</b>                                     | <b>26</b>  |
| <b>2.4 Debriefing</b>                                      | <b>27</b>  |
| <b>2.5 Fasi di realizzazione dell'Outdoor Training</b>     | <b>29</b>  |
| <br>                                                       |            |
| <b>SCHEDE</b>                                              |            |
| <b>Giochi Outdoor</b>                                      | <b>33</b>  |
| <b>Progetti Outdoor</b>                                    | <b>123</b> |
| <b>Grandi Classici</b>                                     | <b>155</b> |
| <br>                                                       |            |
| <b>APPENDICE</b>                                           | <b>173</b> |
| <b>Indice analitico dei giochi</b>                         |            |
| <b>Bibliografia</b>                                        | <b>177</b> |
| <b>I libri della collana</b>                               | <b>181</b> |

## **La collana “Giochi Psicologici”**

Il Libro dei Giochi Psicologici è un'opera suddivisa in otto volumi. Si propone come una raccolta di esercitazioni, simulazioni, role play, attività ludiche e strumenti di valutazione ideata per insegnanti, formatori educatori e animatori.

L'obiettivo dei volumi è di fornire strumenti concreti per poter facilitare il lavoro dei professionisti che potranno così avvalersi di un valido riferimento per impostare le proprie lezioni e interventi di consulenza in un'ottica altamente pragmatica e professionale. Il punto di partenza che ha ispirato gli autori dei diversi volumi della collana è stato quello di proporre modalità di gioco a elevato coinvolgimento mentale, fisico ed emotivo al fine di permettere ai destinatari dell'intervento di toccare con mano le competenze alle quali la singola attività ludica è finalizzata.

Nei diversi volumi sono raccolte attività e proposte differenti che spaziano da strumenti per la formazione e la valutazione nei contesti aziendali sia indoor che outdoor, a giochi da utilizzare con i bambini nei contesti educativi, alle tecniche teatrali quali strumenti di sviluppo e crescita personale e professionale. A seconda del destinatario ultimo dell'intervento, ciascun professionista potrà dunque trovare nella collana gli strumenti ideali per realizzare concretamente il proprio obiettivo formativo, educativo o di sviluppo.

## **Autori del VOL.2**

### **Valentina Penati**

Progettista dell'ADV-Assessment Lab. Psicologa-psicoterapeuta, esperta di metodologia della valutazione aziendale e dello sviluppo del potenziale, svolge attività di selezione per numerose aziende e multi-nazionali. Si occupa della progettazione di strumenti e di attività applicabili in ambito formativo ed educativo e dell'ideazione di metodologie didattiche innovative e di carattere esperienziale.

### **Arianna Girard**

Psicologa del lavoro, delle organizzazioni e dell'orientamento professionale, nonché psicoterapeuta in formazione a orientamento sistemico relazionale. Si occupa dei contesti lavorativi ed educativi, conduce gruppi di formazione esperienziale, svolge percorsi di supporto alle scelte di studio e lavoro, di coaching, di sviluppo di potenziale. Per il Laboratorio ADV-Assessment Lab. si occupa della progettazione ed erogazione di attività formative per grandi aziende italiane ed estere.

### **Giuseppe Ferrari**

Fondatore di ADV-Assessment Lab. Da anni impegnato nella progettazione e nell'ideazione di strumenti efficaci e di interventi innovativi, mette al servizio del Laboratorio la passione per la ricerca e per l'integrazione delle scienze psicologiche con le più recenti scoperte nell'ambito delle scienze cognitive e delle neuroscienze. Psicologo e psicoterapeuta, è esperto in dinamiche relazionali e nella lettura dei processi interpersonali negli ambienti di lavoro.

### **Fabio Sinibaldi**

Psicologo e psicoterapeuta libero professionista, ha collaborato alla realizzazione dei volumi 1-2-3 della collana "Giochi Psicologici".

## **ADV-Assessment Lab.**

ADV-Assessment Lab. è un progetto che nasce dall'interesse dei suoi fondatori per il mondo aziendale nella convinzione che molto si possa fare per ottimizzare i processi valutativi e formativi rendendoli effettivamente efficaci e significativi in termini di risultati sul lungo periodo.

Troppo spesso, infatti, la formazione viene vanificata per la mancanza di strumenti esperienziali attraverso cui consolidare e “fissare” gli apprendimenti derivanti dalle più tradizionali lezioni d'aula. Così come può capitare che coloro che sono impegnati in processi di selezione non dispongano del materiale necessario per valutare proficuamente i candidati.

Il Laboratorio, forte di una solida esperienza sul campo che ha permesso ai professionisti che vi fanno parte di toccare con mano le esigenze reali degli ambienti di lavoro, da anni è impegnato nell'ideazione, progettazione e realizzazione di strumenti che possano supportare coloro che operano nelle risorse umane, nel corso di attività di formazione così come nei processi di selezione del personale.

La strategia da sempre utilizzata dall'ADV-Assessment Lab. è quella di integrare diverse approcci (neuroscienze, psicologia cognitiva, psicologia delle organizzazioni) al fine di proporre strumenti e soluzioni operative all'avanguardia, flessibili ed efficaci.

Il desiderio di condividere e mettere a capitale comune gli studi, le ricerche e gli strumenti ideati, hanno condotto il Laboratorio a impegnarsi in attività di formazione ad hoc per professionisti del settore o per aziende e la pubblicazione di una collana come quella dei “Giochi Psicologici”, in grado di raggiungere una sempre crescente fetta di professionisti interessati alla materia.

## Introduzione al secondo Volume

*...La miseria e la carestia regnano sul paese. Un boscaiolo e sua moglie, non avendo più di che sfamare i loro sette figli, decidono di abbandonarli nel bosco. Il più piccolo dei fratelli, Pollicino, avendo udito per caso la conversazione dei genitori, si riempie le tasche di sassolini bianchi. Il giorno dopo, quando i genitori conducono i figli nella foresta con una scusa, Pollicino lascia cadere i sassolini dietro di sé; seguendo questa traccia riesce a riportare i fratelli a casa. Il giorno dopo la cosa si ripete, ma questa volta Pollicino ha a disposizione, per segnare il sentiero, solo briciole di pane, che vengono mangiate dagli uccelli.*

*I sette fratellini, perduti nel bosco, chiedono ospitalità in uno stupendo palazzo. La padrona di casa decide di accoglierli, ma avverte loro che suo marito è un Orco che mangia i bambini e nasconde i sette fratelli con cura per proteggerli. Quando il marito rientra, però, sente odore di “carne fresca” e presto scopre gli intrusi, decidendo di mandarli a morte il giorno successivo.*

*Nel frattempo Pollicino scopre che l'Orco ha sette figlie, che egli ama tanto da aver donato a ciascuna di loro una coroncina. Nottetempo, si introduce nella camera delle orchette, sottrae loro le corone e le appoggia sulla testa dei propri fratelli. L'Orco, svegliatosi nella notte con l'intento di sgozzare i bambini, viene tratto in inganno dalla “sostituzione” e sgozza le proprie figlie.*

*Pollicino e i suoi fratelli fuggono e l'Orco, avendo scoperto della tragedia avvenuta a causa dell'astuzia di Pollicino, indossa gli stivali delle sette leghe per raggiungere i bambini in fuga. Anche questa volta Pollicino lo supera in furbizia; aspettando che l'Orco si addormenti, Pollicino gli ruba gli stivali e torna dalla moglie dell'Orco. Le racconta che l'Orco è stato rapito dai briganti che vogliono un riscatto. La donna dà tutto l'oro che possiede a Pollicino, che può tornare con i*

*fratelli dal padre con denaro sufficiente a liberarli per sempre dalla fame.*

Questa famosa favola, ricca di significati estensibili anche alla dimensione reale, ci riporta alla mente un'esperienza di Outdoor che abbiamo svolto qualche anno fa con un gruppo di manager di un'importante azienda di tessuti. Certamente nella nostra formazione non erano presenti Orchi né briganti ma, così come Pollicino, i partecipanti all'attività formativa sono stati portati a loro insaputa in un bosco con l'obiettivo di raggiungere entro il mattino successivo una meta segnalata su di una cartina geografica. Come Pollicino hanno dovuto affrontare ostacoli più o meno difficili e comunque mettere in campo tutte le proprie risorse e la propria astuzia per poter gestire una situazione imprevista. L'imprevisto è un elemento centrale della favola e della formazione in Outdoor e la chiave per la risoluzione del problema sono state, in entrambi i casi, l'ingegno e le intuizioni che Pollicino e i nostri manager hanno dimostrato di possedere.

Le favole, i personaggi e il loro essere inquadrati in una dimensione fantastica ci forniscono un'importante metafora di quanto possa essere appreso attraverso il gioco e le simulazioni. Insegnare ad un bambino a risolvere i propri guai prendendo ad esempio la favola di Pollicino, equivale ad insegnare agli allievi in formazione a gestire le dinamiche lavorative attraverso la metafora dell'Outdoor.

Le favole hanno un elevato connotato metaforico e anche l'Outdoor trova in essa un suo elemento cardine.

È interessante sottolineare come l'Outdoor sia prima di tutto metafora di libertà sia a livello intellettuale che fisico. L'Outdoor infatti garantisce a chi vi prende parte uno spazio di esplorazione e sperimentazione di possibili modalità relazionali, comportamentali e decisionali che la quotidianità spesso subordina a logiche di produttività, diplomazia e del vivere in una società.

La libertà seppur non riscontrabile nelle scelte e nelle azioni è una facoltà che nella nostra mente, nei nostri pensieri e sogni è del tutto ammessa. Siamo liberi di fantasticare, di immaginare e di ideare ma spesso la libertà che risiede nella nostra mente non ha la possibilità di esprimersi a livello motorio. Con una formazione di tipo Outdoor riusciamo a creare le condizioni affinché i partecipanti



possano non solo pensare a modalità comportamentali alternative ma anche ad agirle. Si tratta di una esposizione *in vivo* ad elevato impatto emotivo che veicola esperienza e consapevolezza delle proprie dinamiche interne e relazionali.

L'Outdoor è anche metafora di impegno e, in alcune sue forme, di fatica. Ancora una volta il coinvolgimento è sia fisico che mentale, in quanto per raggiungere l'obiettivo vengono richiesti sforzi fisici considerevoli nonché ragionamenti complessi che tengano conto delle cause e delle conseguenze delle proprie azioni, del gruppo e dei rischi che si possono correre.

Inoltre, l'Outdoor ci ricorda come sia sempre indispensabile l'altro, o più in generale il gruppo. La presenza dell'altro ci permette di riflettere su noi stessi, di differenziarci e di capire in quale misura le nostre azioni siano funzionali o meno al raggiungimento di un risultato.

Ancor più che in altre tipologie di attività formative, nell'Outdoor i partecipanti hanno l'occasione di "portare a casa qualcosa" e di arricchire il proprio repertorio comportamentale.

Pertanto come la conquista di Pollicino sono stati i denari necessari per garantire una vita serena alla propria famiglia, così i partecipanti ad un Outdoor possono trarre dall'esperienza formativa insegnamenti e competenze che nella vita quotidiana, si auspica, gli consentiranno di gestire con maggior equilibrio e consapevolezza le difficoltà attraverso l'ottimizzazione delle proprie risorse.



# CAPITOLO 1

## Formazione esperienziale

### 1.1 Outdoor Training: origini e tradizioni

Gli interventi formativi hanno negli anni subito profonde modificazioni. Sono state, infatti, abbandonate le tradizionali modalità di lezione frontale da svolgersi in un contesto d'aula dove l'apprendimento si realizzava attraverso il classico passaggio di informazioni tra docente e allievi, lasciando spazio a modalità più dinamiche ed interattive che favoriscono l'apprendimento esperienziale fondato sulla partecipazione fattiva e su un coinvolgimento attivo dei componenti dell'aula.

Un ulteriore passo in avanti all'interno dei contesti formativi è rappresentato dall'aver portato fuori dal contesto d'aula le attività finalizzate all'apprendimento. Questo passaggio è stato segnato dalla nascita dei cosiddetti Outdoor Training.

Storicamente, l'Outdoor Training è la più antica delle metodologie di formazione esperienziale; nasce infatti intorno agli anni '40 ad opera del pedagogista tedesco Kurt Hahn, il quale fonda la prima Scuola di "formazione del carattere" accelerata in Galles, finalizzata ad operazioni di salvataggio in mare e rivolta ai giovani dell'aristocrazia inglese per svilupparne un carattere forte ed eticamente corretto, oggi si direbbe per farne dei leader. Questa metodologia ha avuto bisogno di espatriare in America, di essere lì utilizzata e sperimentata, di ottenere risultati chiari ed indiscussi, guadagnandosi un riconoscimento tra i metodi didattici adoperati dalla formazione Outdoor aziendale americana, prima di poter avere diffusione anche in Europa e, quindi, in Italia. Nel lungo cammino di 60 anni, essa si è andata arricchendo dei contributi di psicologi e studiosi di experiential learning.

Già da qualche anno in Italia si fa formazione Outdoor e questo tipo di interventi mostra la sua comprovata efficacia nell'ambito della formazione aziendale di manager e gruppi di lavoro qualunque sia l'area produttiva di riferimento.

L'obiettivo dell'Outdoor è di sospendere le azioni ripetitive che caratterizzano la quotidianità e il suo fluire in modo ripetitivo. Creare uno spazio di riflessione necessario per ri-pensare a se stessi, la propria visione del mondo e le proprie scelte personali consente al singolo individuo di intraprendere un percorso di crescita ed evoluzione personale che il contesto lavorativo abituale non consente di mettere a fuoco.

A questo fine risulta particolarmente efficace portare i partecipanti "fuori" dalla realtà quotidiana, proponendo una serie di attività che conducano a pensare e ad agire uscendo dagli abituali schemi mentali e dai vincoli che la realtà lavorativa necessariamente impone.

La specificità dell'Outdoor è quella di consentire ai partecipanti di sperimentare direttamente situazioni di lavoro in team avendo la possibilità di riflettere a posteriori sulle dinamiche che hanno avuto luogo, di trarne delle indicazioni in termini di approcci futuri e di confrontarsi con i colleghi e con i docenti.

L'attività Outdoor fonda la propria efficacia e la sua peculiarità su un insieme di ingredienti:

- ▶ **Componente esperienziale:** l'attenzione è rivolta al qui ed ora e questo facilita il collegamento tra i processi di apprendimento e situazioni concrete. I successi e gli eventuali fallimenti che costellano le attività di Outdoor vissuti in presa diretta portano a consolidare gli apprendimenti e conducono a cambiamenti effettivi nei comportamenti degli individui.
- ▶ **Utilizzo della metafora:** le attività proposte mediante l'Outdoor training risultano formative in quanto legate metaforicamente all'uso di determinate competenze utili nel proprio contesto organizzativo. Diviene così possibile "trasferire" quanto appreso durante la formazione al proprio contesto professionale.
- ▶ **Sfida e creatività:** i partecipanti ad una formazione in Outdoor si confrontano con un terreno sconosciuto e sono costretti ad adattarsi, correre dei rischi, operare anche senza conoscere tutte

le risposte, gestire situazioni di ambiguità oppure si possono trovare a svolgere attività note con la possibilità di gestirle ed elaborarle da differenti punti di vista. Avanzare in contesti sconosciuti permette di lasciarsi andare all'azione spontanea e da questo trarre il conseguente apprendimento.

- **Coinvolgimento:** i partecipanti sono protagonisti attivi delle attività in Outdoor. L'apprendimento avviene attraverso l'allenamento, le prove, la sperimentazione dei propri comportamenti. Dall'esterno non vengono forniti modelli o tecniche preconfezionate valide per tutti ma viene favorita l'attivazione e l'emergere spontaneo delle risorse personali.
- **Importanza dell'osservazione** e della riflessione: il partecipante si osserva mentre agisce (auto-osservazione) ed osserva il comportamento degli altri (etero-osservazione). Con la modalità dell'Outdoor viene stimolato un processo di apprendimento non tanto "per prove ed errori", ma strutturando momenti in cui "ci si ferma e si riflette su quanto è accaduto/sta accadendo". La possibilità di riflettere sulle dinamiche in essere, attraverso anche il contributo degli altri membri del gruppo, consente di scoprire le conseguenze negative dei propri comportamenti oltre che a valorizzare e a sistematizzare le strategie costruttive inconsapevoli.
- **Divertimento:** il momento didattico dell'Outdoor è associato alla dimensione del gioco dimostrando che l'attività ludica è un valido veicolo per l'apprendimento. Si attivano pertanto quei meccanismi riscontrabili già nei bambini che utilizzando il gioco e l'emotività riescono ad apprendere molte cose e molto velocemente.
- Le attività in Outdoor sono pensate per essere affrontate in **gruppo**. La soluzione pratica può essere raggiunta attraverso il coinvolgimento di più persone. Un'approfondita valutazione delle risorse e dei vincoli del gruppo, l'impiego di comportamenti di delega e di responsabilizzazione sono elementi indispensabili per gestire un'attività in Outdoor in modo efficace.
- La **sorpresa:** le attività che i partecipanti di un Outdoor svolgeranno devono avere un carattere inaspettato, sono

accadimenti che il gruppo si trova ad affrontare in maniera apparentemente non programmata. Ecco perché il programma dettagliato delle attività di Outdoor e, se possibile, le località dove si svolgeranno devono rimanere sconosciute o vaghe sino allo svolgimento delle stesse. La sorpresa aumenta il coinvolgimento dei partecipanti, evita problemi di icebreaking e favorisce un maggior impatto emotivo.

## **1.2 Limiti e vantaggi dell'Outdoor**

Il vantaggio di questo tipo di formazione, oltre al fatto di essere non convenzionale e per questo attraente ed incuriosente, risiede nell'apprendimento immediato e nell'efficacia che un'esperienza di questo genere lascia nella memoria dei partecipanti.

Ancor più di un role play e di una simulazione, infatti, le attività all'aperto o più in generale quelle ad elevato coinvolgimento fisico ed emotivo, veicolano insegnamenti consistenti, duraturi e stabili nel tempo. Ciò che differenzia l'Outdoor dal role play o da altre tipologie di gioco è il fatto che non prevede regole date o ruoli pre-assegnati. Negli Outdoor viene data unicamente un'ambientazione entro cui i partecipanti dovranno muoversi mettendo in campo caratteristiche e risorse personali senza poter disporre del supporto che ruoli o vincoli pre-definiti potrebbero garantire all'interno di un contesto sconosciuto.

Nell'Outdoor emergono così caratteristiche importanti della persona: la modalità individuale di affrontare l'ambiente ed in particolare un ambiente nuovo, la capacità di gestione di situazioni impreviste o difficoltà inattese. Emergono specialmente le modalità di esplorazione tipiche dell'individuo. L'attivazione emotiva che si accompagna può andare dalla piena intraprendenza alla paura nei confronti di ciò che non è noto e che spesso può inibire i comportamenti della persona. Lo stile esplorativo individuale si riflette anche a livello collegiale. Infatti, l'Outdoor, permette di osservare come i singoli individui si rapportano al resto del gruppo. In ragione di questo emergeranno figure di leader più o meno solide, altri componenti tenderanno a giocare in difesa e a non esporsi, altri ancora ad assumere ruoli esecutivi.

Un ulteriore valore aggiunto dell'Outdoor è dato dal fatto che questa tipologia di attività si svolge lontano dal contesto lavorativo, in situazioni fisicamente diverse da quelle abituali.

In tal senso si vanno a modificare vincoli e condizioni relazionali che caratterizzano le dinamiche tra colleghi e tra capo e collaboratori che permeano il lavoro quotidiano. La dimensione dell'Outdoor porta a rivedere l'altro, a percepirlo decontestualizzato e avulso dal ruolo. Spesso, infatti, negli ambienti di lavoro si finisce col confondere la persona con il ruolo che ricopre e a vedere, di conseguenza, comportamenti e atteggiamenti che attengono principalmente alle responsabilità e alla posizione lavorativa ricoperta.

Un esempio permetterà di comprendere questa dinamica. Prendiamo il caso di un Outdoor in cui capo e collaboratori partecipano alle attività congiuntamente. I collaboratori di norma guardano al proprio capo con diffidenza per la sua durezza, il suo essere esigente e poco confidenziale con loro. Le difficoltà e gli ostacoli che un percorso di Orienteering presenta, con la conseguente attivazione emotiva e comportamentale, consentirà al capo di emergere in tutta la sua spontaneità, di mettere in luce le sue debolezze e di far capire ai collaboratori che anche lui possiede le loro medesime insicurezze e paure.

Succede quindi che la caduta di vincoli contestuali e relazionali che la dimensione lavorativa impone portino a ripensare l'altro e a ridefinirlo. Il capo non verrà più visto così sgradevole o antipatico come lo si credeva o come l'adesione ad un ruolo lo faceva percepire.

I principali limiti della tecnica dell'Outdoor fanno riferimento ad alcune caratteristiche insite alla tecnica stessa. Già semplicemente il fatto di svolgersi "fuori porta", comporta un dispendio di risorse (in tutti i sensi) superiore alle tecniche formative tradizionali d'aula. Anche avendo un budget ipoteticamente infinito, comunque un Outdoor richiede per lo stesso formatore competenze, energie e capacità di progettazione non indifferenti. Si pensi solo alla scelta degli spazi e delle location. Per facilitare l'arduo compito del formatore, forniamo nella seconda sezione del libro (Schede Progetti Outdoor) alcuni progetti di Outdoor da noi elaborati e

testati in prima persona, sperando che questi esempi possano essere un punto di partenza per futuri progetti ed esperienze.