



Modulo 4: Creare un ambiente di coaching sicuro e inclusivo



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Panoramica del modulo

- Durata: circa **3-4 ore** (adattabile alle esigenze formative)
- Gruppo target: **allenatori sportivi, formatori, assistenti sociali** e professionisti che lavorano con **le vittime della tratta**
- Modalità di erogazione: **in presenza o mista**
- Metodologia: **allineamento costruttivo** : risultati di apprendimento, metodi e valutazioni sono completamente integrati
- Obiettivo: capire come **creare un ambiente di coaching sicuro e inclusivo**

Obiettivi di apprendimento

Al termine di questo modulo, i partecipanti saranno in grado di:

1. **Applicare** principi di tutela e pratiche di allenamento basate sui traumi per creare ambienti sicuri dal punto di vista fisico ed emotivo per le vittime della tratta e per gli atleti vulnerabili.
2. **Progettare** una sessione di pratica strutturata che incorpori il rispetto dei confini, l'autonomia e approcci sensibili al trauma adatti al lavoro con le vittime di tratta.
3. **Valutare** i modelli di linguaggio e comunicazione problematici del coaching.
4. **Implementare** strategie di gestione dei conflitti e interventi dinamici di gruppo che siano sensibili alle esigenze e alle motivazioni specifiche dei sopravvissuti alla tratta.
5. **Dimostrare** comportamenti di coaching coerenti e affidabili.

Cosa significa “ *spazio sicuro* ” nello sport?

Uno “ *spazio sicuro* ” è un ambiente – fisico, emotivo o psicologico – in cui gli individui si sentono sicuri, rispettati e liberi di esprimersi senza timore di giudizio, critica o danno.

Creare spazi sicuri nello sport è importante per le vittime di tratta perché:

- ✓ Offrono sicurezza emotiva e fisica, riducendo il rischio di ulteriore sfruttamento o abuso;
- ✓ Fornire una comunità di supporto che aiuti i sopravvissuti a sentirsi accettati e riduca l'isolamento;
- ✓ Facilitare l'accesso a meccanismi di protezione, istruzione e risorse per prevenire la ri-tratta;
- ✓ Consentire ai sopravvissuti di esprimersi, di guarire dal trauma e di riprendere il controllo della propria vita;
- ✓ Rafforzare le persone vulnerabili affermando la loro dignità e i loro diritti attraverso esperienze sportive inclusive e rispettose.

Suggerimenti per la creazione di spazi sportivi sicuri

Stabilire chiare regole di salvaguardia

Sii coerente e affidabile

Comunicare apertamente e mantenere le promesse

Mantenere un atteggiamento non giudicante

Utilizzare approcci basati sul trauma

Dedica tempo e impegno per includere tutti nel team

Gestire le dinamiche di gruppo e i conflitti

1. Stabilire chiare regole



Tutte le misure volte a prevenire la violenza, le molestie o gli abusi nei confronti di bambini o adulti durante l'attività sportiva e tutte le attività di riconoscimento, segnalazione, risposta e rimedio intraprese per rispondere ad abusi o comportamenti dannosi, reali o potenziali.
Significa garantire che lo sport sia uno spazio di rispetto, correttezza e sicurezza.



Ciò include:

- Bambini e giovani
- Atleti di tutti i livelli ed età
- Allenatori, volontari, dirigenti e personale
- Gruppi emarginati o vulnerabili

Come professionista sportivo, puoi applicare i principi di salvaguardia di base

- sviluppare e comunicare **regole semplici sul comportamento e sui limiti** , all'inizio;
- ricordare regolarmente ai colleghi (ad esempio, assistente allenatore, volontari, collaboratori esterni, arbitri) di rafforzare le norme di sicurezza, come **la riservatezza** , **il rispetto dei confini personali** , **gli atteggiamenti non giudicanti** , **la sicurezza negli spazi fisici** e l'attivazione dei **piani di emergenza**;
- **protocolli e sui principi di tutela** della vostra organizzazione/club .




Punti da ricordare

- ❖ *Riservatezza: rispettare la privacy degli atleti evitando di parlare delle loro storie personali al di fuori dell'ambiente di allenamento, salvo quando per motivi di sicurezza sia necessario. Questo aiuta i sopravvissuti a sentirsi al sicuro nel condividere e partecipare.*
- ❖ *Rispettare i confini personali: consentire ai sopravvissuti di controllare lo spazio fisico e le interazioni, come scegliere i posti a sedere o rinunciare al contatto fisico, rispettando il loro bisogno di controllo e sicurezza*
- ❖ *Atteggiamenti non giudicanti: trattare tutti gli atleti con dignità e senza preconcetti. Ciò include evitare di incolpare le vittime o di mettere in discussione le loro esperienze in modi che potrebbero causare sofferenza.*
- ❖ *Sicurezza negli spazi fisici: garantire che l'ambiente sia privo di pericoli, fornire aree private e tranquille quando necessario e controllare chi ha accesso all'area di allenamento per prevenire ulteriori danni*
- ❖ *Piani di emergenza: utilizzo di protocolli chiari per rispondere alle crisi o alla divulgazione di danni, incluso il contatto con servizi di supporto o autorità appropriate, se necessario, spiegati con*

2. Sii coerente e affidabile

- Arrivare puntuali e rispettare gli impegni.
- Utilizzare strutture di sessione prevedibili, pur consentendo flessibilità in base alle esigenze individuali.
- Condividere le informazioni in modo trasparente, spiegando cosa aspettarsi per ridurre l'ansia
- Assumersi la responsabilità quando si verificano cambiamenti nella struttura del team, nello spazio fisico, nei programmi di allenamento, ecc.

3. Comunicare apertamente e mantenere le promesse

- Clicca qui per altri suggerimenti sull'ascolto attivo!*
- 
- Pratica **l'ascolto attivo** prestando la massima attenzione senza giudizio.
 - Convalidare i sentimenti e le esperienze dei sopravvissuti, affermando il loro valore.
 - Utilizzare un linguaggio semplice e trasparente per spiegare le attività, i possibili rischi e i diritti degli atleti, garantendo il consenso informato e riducendo confusione o paura.

4. Mantenere un atteggiamento non giudicante

- **Evitare supposizioni** sul background o sui comportamenti.
- Utilizzare **un linguaggio basato sui punti di forza**, concentrandosi sulle capacità e sulla crescita.
- Incoraggia **le domande e la discussione** utilizzando frasi:
 - *Cosa ne pensi dell'allenamento di oggi? Sentiti libero di chiedere qualsiasi cosa o condividere i tuoi pensieri .*
 - *C'è qualcosa che vorresti sapere di più o qualcosa che vorresti provare in modo diverso?*
 - *Per favore fatemi sapere se in qualche momento qualcosa vi sembra scomodo o poco chiaro .*
- Fornire **un feedback gentile** mirato al supporto tramite:
 - Inquadrare i miglioramenti come opzioni, ad esempio: "*Un modo per affrontare la questione potrebbe essere... Cosa ne pensi?*"
 - Essere specifici e di supporto, ad esempio: "*Hai mantenuto la concentrazione davvero bene durante l'allenamento di oggi, il che è fantastico*".
 - Convalidare lo sforzo, ad esempio: "*Vedo che ci stai lavorando sodo. È un passo davvero positivo*".
 - Utilizzare un linguaggio del corpo e un tono non minaccioso, con voce dolce e una postura

5. Utilizzare approcci

Un approccio basato sulla consapevolezza che *l'esposizione a traumi può avere un impatto sullo sviluppo neurologico, biologico, psicologico e sociale di un individuo*.

Mira ad aumentare la consapevolezza degli operatori su come il trauma possa avere un impatto negativo sugli individui e sulle comunità, e sulla loro capacità di sentirsi al sicuro o di sviluppare relazioni di fiducia con i servizi e il personale. L'obiettivo è migliorare l'accessibilità e la qualità dei servizi creando ambienti culturalmente sensibili e sicuri, di cui le persone si fidano e che desiderano utilizzare, resistendo attivamente alla ritraumatizzazione e consentendo alle persone di fare scelte su se stesse.

(Governo del Regno Unito, 2022)

- **Riconoscere** segnali di disagio e fornire opzioni per sospendere o interrompere le attività.
- **Evita** i compiti competitivi o ad alta pressione; favorisci la cooperazione e il progresso personale.
- **Consentire** agli atleti di prendere decisioni in merito al loro impegno, ad esempio rinunciando ad attività o prendendosi delle pause, rispettando l'autonomia e riducendo il rischio di ritraumatizzazione.
- **Incoraggiare** tecniche di consapevolezza o di radicamento per aiutare a gestire i fattori scatenanti durante le sessioni.

6. Dedica tempo e impegno per includere tutti nel team

Scopri i diversi background e le diverse esigenze dei partecipanti

- Durante le prime interazioni, **praticate un ascolto profondo e non giudicante** . Incoraggiate gli atleti a condividere ciò che più conta per loro riguardo al loro background e alle loro esigenze, pur essendo sensibili al loro livello di comfort.
- **Osserva** il comportamento degli atleti, lo stile di comunicazione e i modelli di coinvolgimento durante le sessioni e adattati di conseguenza.
- Riconoscere che la conoscenza del background e delle esigenze cresce attraverso un coinvolgimento costante e rispettoso. **Dare spazio e tempo** affinché la fiducia si sviluppi, in modo che gli atleti si sentano al sicuro nel rivelare i propri dati personali.
- **Fai domande aperte** come " *Puoi dirmi cosa è importante per te quando partecipi alle attività?* " oppure " *Ci sono accorgimenti o supporti che ritieni possano aiutarti a impegnarti meglio?* " .
- Se possibile, **collaborare** con assistenti sociali, terapeuti o mediatori culturali che hanno una conoscenza più approfondita degli atleti per definire gli approcci di allenamento.

6. Dedica tempo e impegno per includere tutti nel team

Utilizzare un linguaggio inclusivo che rispetti tutte le identità .

- **Linguaggio che mette al primo posto la persona VS linguaggio che mette al primo posto l'identità** : entrambi gli approcci linguistici sono consentiti, ed è meglio verificare con la persona o il gruppo (se presente) quale approccio preferiscono. Altrimenti, la soluzione migliore è combinare i linguaggi. Ad esempio:
 1. “Durante l'allenamento, abbiamo supportato il *giocatore che aveva sperimentato il traffico* nell'apprendimento della nuova tecnica.” (linguaggio che mette al primo posto la persona)
 2. “Durante la pratica, *il giocatore esperto di traffico* si è concentrato sulla padronanza della nuova tecnica.” (linguaggio che mette l'identità al primo posto)
- **Evitare** modi di dire, gerghi e acronimi.
- **Evitare** frasi che suggeriscono vittimismo ed eufemismi, ad esempio "afflitto da", "vittima di", "soffre di", "costretto su una sedia a rotelle".

6. Dedica tempo e impegno per includere tutti nel team

Utilizzare un linguaggio inclusivo che rispetti tutte le identità .

- **Evitare** l'uso di nomi dispregiativi che derivano dal contesto della salute mentale ("psicopatico", "pazzo", ecc.) così come l'uso di nomi di reali disabilità mentali ("DOC", "bipolare"), come metafora del comportamento quotidiano.
- **Evitate** un linguaggio maschile generico quando il genere non è rilevante. Inserite sia il genere femminile che quello maschile o termini non binari e neutri (quando possibile).
- **Evita** un linguaggio violento come "Fai centro", "Prova a", "Fai del tuo meglio", "Prova a".

Se non sei sicuro, chiedi quale sia la tua preferenza.

6. Dedica tempo e impegno per includere tutti nel team

Affrontare attivamente pregiudizi e stereotipi quando si presentano .

- Intervenire quando si manifestano commenti e comportamenti stereotipati.
- Mescolare intenzionalmente i gruppi evitando ipotesi basate su razza/sexo/abilità
- Evidenziare costantemente diversi modelli di ruolo/storie/successi nello sport e in generale.

7. Gestire le dinamiche di gruppo e i conflitti

- **Stabilire** regole chiare e sviluppate in collaborazione per i comportamenti accettati e non accettati.
- **Prestare** attenzione ai primi segnali di tensione e intervenire tempestivamente.
- **Facilitare** un dialogo aperto affinché gli atleti possano esprimere le proprie preoccupazioni.
- **Utilizzare** pratiche riparatrici se sorgono conflitti (ad esempio, *discussioni guidate in circolo* , *periodi di raffreddamento seguiti da riflessioni guidate per tutte le parti*) , concentrandosi sul danno causato, sulla convalida delle emozioni e sull'identificazione dei passaggi per riparare la relazione.



7. Gestire le dinamiche di gruppo e i conflitti: **Siate sensibili alle esigenze uniche dei sopravvissuti**

- **Bisogna comprendere** che i sopravvissuti potrebbero aver vissuto situazioni in cui la loro autonomia è stata gravemente compromessa.
- **Incoraggiate** i sopravvissuti a prendere decisioni sulla loro partecipazione, su ciò con cui si sentono a loro agio e sul loro livello di coinvolgimento. Rispettate il rifiuto senza pressioni o giudizi.
- **Bisogna fare attenzione ai fattori scatenanti** , poiché alcuni metodi di coaching o stili di feedback potrebbero replicare involontariamente dinamiche di traumi passati.
- Le esigenze dei sopravvissuti variano notevolmente; alcuni potrebbero richiedere maggiore supporto emotivo o soluzioni fisiche. **Controlli regolari e il contatto** con esperti competenti consentiranno di rispondere in modo rispettoso a queste esigenze specifiche.



**Mettiamo alla
prova le nostre
conoscenze!**

*(le spiegazioni per la risposta corretta si trovano nel
programma della lezione!)*



Domanda 1: Un atleta rivela durante una conversazione privata di avere problemi a dormire, ma chiede di non dirlo a nessuno. Quando sarebbe opportuno condividere questa informazione al di fuori dell'ambiente di allenamento?

- A. Mai - la riservatezza deve essere sempre mantenuta
- B. Solo quando ci sono problemi di sicurezza che richiedono un intervento
- C. Quando si discute con altri allenatori per migliorare gli approcci di allenamento
- D. Quando l'atleta mostra scarse prestazioni nelle sessioni



Domanda 1: Un atleta rivela durante una conversazione privata di avere problemi a dormire, ma chiede di non dirlo a nessuno. Quando sarebbe opportuno condividere questa informazione al di fuori dell'ambiente di allenamento?

- A. Mai - la riservatezza deve essere sempre mantenuta
- B. Solo quando ci sono problemi di sicurezza che richiedono un intervento**
- C. Quando si discute con altri allenatori per migliorare gli approcci di allenamento
- D. Quando l'atleta mostra scarse prestazioni nelle sessioni



Domanda 2: Noti che un atleta ha difficoltà con una tecnica. Quale approccio basato sul feedback si adatta meglio a un coaching basato sul trauma e non giudicante?

- A. "Ho notato uno schema nel modo in cui si svolge il movimento per te. Forse potresti provare a seguire la versione che uso di solito?"
- B. "Altri sembrano aver già adottato questa tecnica. Forse dedicarle un po' più di attenzione potrebbe aiutare?"
- C. "Vedo che ci stai lavorando sodo. Un modo per affrontarlo potrebbe essere quello di modificare la tua posizione. Cosa ne pensi?"
- D. "Quel tentativo non corrispondeva esattamente alla forma. Dai un'occhiata alla mia versione e prova a replicarla."



Domanda 2: Noti che un atleta ha difficoltà con una tecnica. Quale approccio basato sul feedback si adatta meglio a un coaching basato sul trauma e non giudicante?

- A. "Ho notato uno schema nel modo in cui si svolge il movimento per te. Forse potresti provare a seguire la versione che uso di solito?"
- B. "Altri sembrano aver già adottato questa tecnica. Forse dedicarle un po' più di attenzione potrebbe aiutare?"
- C. **"Vedo che ci stai lavorando sodo. Un modo per affrontarlo potrebbe essere quello di modificare la tua posizione. Cosa ne pensi?"**
- D. "Quel tentativo non corrispondeva esattamente alla forma. Dai un'occhiata alla mia versione e prova a replicarla."



Domanda 3: Durante il riscaldamento, noti che l'atleta si isola e respira rapidamente. Quale dovrebbe essere la tua priorità immediata?

- A. Continuare la sessione come pianificato per mantenere struttura e prevedibilità
- B. Attirare l'attenzione sul suo comportamento in modo che il gruppo possa offrire supporto
- C. Riconoscere il suo disagio e suggerire di mettere in pausa o modificare la sua partecipazione
- D. Aumentare l'intensità dell'attività per aiutarla a riconcentrarsi attraverso lo sforzo fisico



Domanda 3: Durante il riscaldamento, noti che l'atleta si isola e respira rapidamente. Quale dovrebbe essere la tua priorità immediata?

- A. Continuare la sessione come pianificato per mantenere struttura e prevedibilità
- B. Attirare l'attenzione sul suo comportamento in modo che il gruppo possa offrire supporto
- C. **Riconoscere il suo disagio e suggerire di mettere in pausa o modificare la sua partecipazione**
- D. Aumentare l'intensità dell'attività per aiutarla a riconcentrarsi attraverso lo sforzo fisico



Domanda 4: Un atleta, in fase di recupero da un'esperienza di tratta, arriva sempre in anticipo e rimane fino a tardi, si offre volontario per ogni attività e non fa mai pause nonostante la stanchezza visibile. Da una prospettiva informata sul trauma, questo comportamento potrebbe indicare:

- A. Ottimo impegno e dedizione al recupero
- B. Entusiasmo atletico naturale che dovrebbe essere incoraggiato
- C. Necessità di attività più impegnative per soddisfare la sua energia
- D. Possibile paura di deludere le figure autoritarie



Domanda 4: Un atleta, in fase di recupero da un'esperienza di tratta, arriva sempre in anticipo e rimane fino a tardi, si offre volontario per ogni attività e non fa mai pause nonostante la stanchezza visibile. Da una prospettiva informata sul trauma, questo comportamento potrebbe indicare:

- A. Ottimo impegno e dedizione al recupero
- B. Entusiasmo atletico naturale che dovrebbe essere incoraggiato
- C. Necessità di attività più impegnative per soddisfare la sua energia
- D. Possibile paura di deludere le figure autoritarie**



Domanda 5: Devi modificare il programma di allenamento della prossima settimana a causa di problemi alla struttura. Come dovresti comunicarlo al tuo team?

- A. Spiega cosa è successo e qual è il nuovo piano, riconoscendo qualsiasi inconveniente che questo potrebbe causare
- B. Pubblica il nuovo programma nel tuo gruppo WhatsApp comune
- C. Annullare completamente le sessioni piuttosto che rischiare di interrompere la loro routine
- D. Menzionalo il giorno del cambiamento per evitare di causare inutili ansie prima



Domanda 5: Devi modificare il programma di allenamento della prossima settimana a causa di problemi alla struttura. Come dovresti comunicarlo al tuo team?

- A. **Spiega cosa è successo e qual è il nuovo piano, riconoscendo qualsiasi inconveniente che questo potrebbe causare**
- B. Pubblica il nuovo programma nel tuo gruppo WhatsApp comune
- C. Annullare completamente le sessioni piuttosto che rischiare di interrompere la loro routine
- D. Menzionalo il giorno del cambiamento per evitare di causare inutili ansie prima



Riferimenti

Andoh, E. (2025). Trattamento dei sopravvissuti alla tratta di esseri umani: gli psicologi portano strategie basate sul trauma al tavolo terapeutico. *American Psychological Association*, 56 (2).

<https://www.apa.org/monitor/2025/03/survivors-human-trafficking>

Cutbush, S., McCallum Desselle, L., Larson, M. e D'Arcangelo, B. (5 ottobre 2023). *Standard di cura per i fornitori di servizi anti-tratta di esseri umani: revisione della letteratura* . RTI International per Freedom Network USA.

https://freedomnetworkusa.org/app/uploads/2023/12/Standards-of-Care-for-Anti-Human-Trafficking-Service-Providers_Literature-Review_FINAL.pdf

Fields, E. (10 luglio 2025). La comunità come cura per i sopravvissuti alla tratta di esseri umani. *Safe House Project* . <https://www.safehouseproject.org/blog/community-as-care-for-human-trafficking-survivors/>

Kliwein, TM (22 settembre 2024). Creare ambienti sportivi consapevoli del trauma per gli atleti: applicare i principi di consapevolezza del trauma agli spazi in cui gli atleti si allenano e competono. *Psychology Today* .

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-the-trenches/202409/creating-trauma-informed-sports-environments-for-athletes>

Riferimenti

McElroy, M. (30 maggio 2025). Ricostruire la sicurezza psicologica nello sport: una guida per gli allenatori. *LinkedIn* . <https://www.linkedin.com/pulse/rebuilding-psychological-safety-sport-guide-coaches-martin-mcelroy-ipcec>

Progetto RECOVER. (2025). *Rapporto di analisi dei bisogni D2.1* . <https://www.recover-project.eu/outputs/>

Surtees, R., Meshi, M., Tanellari, S. e Alikaj, A. (2022). *Mentoring per le vittime di tratta: una guida al reinserimento per gli operatori* . Diversi e uguali; NEXUS Institute.

Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti, Amministrazione per l'Infanzia e le Famiglie, Ufficio contro la Tratta di Persone. (2018, gennaio). *Strumento e guida per lo screening della tratta di esseri umani adulti* . https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/adult_human_trafficking_screening_tool_and_guide.pdf



***Congratulazioni per
aver completato il
Modulo 4!***



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

