

# LABORATORIO “ATTIVAMENTE – BENESSERE, CONSAPEVOLEZZA E FUTURO”

**Durata:** 30 ore (12 incontri da 2h30 ciascuno)

**Destinatari:** 20 studenti

## Finalità generali

- Promuovere il benessere personale, relazionale e digitale degli studenti.
  - Sostenere lo sviluppo della consapevolezza emotiva e della capacità di autoregolazione.
  - Rafforzare la capacità di orientarsi nel percorso scolastico e professionale.
  - Incentivare comportamenti prosociali, empatici e rispettosi.
  - Educare a un uso critico e consapevole della rete e dei social media.
- 

## Obiettivi specifici

1. Migliorare la percezione corporea, la gestione dello stress e la capacità di rilassamento.
  2. Potenziare l'autostima, la consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie emozioni.
  3. Favorire la cooperazione, la comunicazione efficace e la gestione costruttiva dei conflitti.
  4. Sviluppare competenze di cittadinanza digitale consapevole e sicura.
  5. Supportare la riflessione sui propri talenti e sulle proprie scelte future.
- 

## Metodologia didattica

Ogni incontro sarà articolato in **due momenti complementari**:

1. **Riflessione individuale:** compilazione di questionari o schede di autovalutazione (15–30 minuti).
2. **Lavoro esperienziale di gruppo:** circle time, role playing, visione di spezzoni cinematografici e discussione (90–105 minuti).

Metodologie prevalenti:

- Apprendimento esperienziale e cooperativo
- Psicologia positiva e intelligenza emotiva
- Educazione alla cittadinanza digitale
- Narrazione autobiografica guidata

## Articolazione degli incontri (2h30 ciascuno)

| N° | Titolo / Tema                                        | Contenuti e attività                                                                 |
|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Conoscersi e costruire il gruppo</b>              | Icebreaker, patto formativo, questionario iniziale sul benessere.                    |
| 2  | <b>Chi sono io? Identità e autopercezione</b>        | Schede di riflessione e circle time sulla conoscenza di sé.                          |
| 3  | <b>Le emozioni come bussola interiore</b>            | Analisi di spezzoni da <i>Follemente</i> , discussione e tecniche di naming emotivo. |
| 4  | <b>Corpo e mente in equilibrio</b>                   | Consapevolezza corporea ed emotiva                                                   |
| 5  | <b>Comunicare con empatia e assertività</b>          | Role playing e simulazioni di gestione dei conflitti.                                |
| 6  | <b>Cineforum: “Emozioni in scena”</b>                | Visione di brevi scene da film e riflessione guidata.                                |
| 7  | <b>Navigare sicuri: rischi e pericoli della rete</b> | Analisi di casi reali su cyberbullismo, sexting, dipendenza digitale.                |
| 8  | <b>Costruire la propria identità digitale</b>        | Laboratorio pratico: profilo social consapevole e manifesto digitale.                |
| 9  | <b>Talenti, valori e motivazioni personali</b>       | Questionari attitudinali e riflessione sul “progetto di sé”.                         |
| 10 | <b>Orientamento scolastico e professionale</b>       | Attività di bilancio delle competenze e simulazione di colloqui.                     |
| 11 | <b>Benessere integrato: corpo, mente e relazioni</b> | Journaling e riflessione sul percorso svolto.                                        |
| 12 | <b>Chiusura e valutazione finale</b>                 | Questionario di uscita, feedback di gruppo, restituzione e cerchio conclusivo.       |

---

## Monitoraggio e valutazione

- **Questionari di ingresso e uscita** per rilevare il benessere percepito.
- **Osservazione qualitativa** delle dinamiche relazionali.
- **Relazione finale** dell'esperto con indicatori di efficacia bio-psico-sociale.

Criteri di valutazione:

- Partecipazione attiva e costante.
- Miglioramento nella consapevolezza emotiva e relazionale.
- Capacità di riflessione e di lavoro in gruppo.

## Risultati attesi

- Maggiore equilibrio emotivo e riduzione dello stress percepito.
- Rafforzamento delle relazioni positive e del senso di appartenenza.
- Sviluppo dell'autoefficacia e dell'autostima.

- Orientamento più maturo e coerente con le proprie potenzialità.

## **Documentazione e relazione conclusiva**

Al termine del laboratorio, l'esperto redigerà una **relazione dettagliata** comprendente:

- Sintesi delle attività svolte.
- Analisi dei questionari di ingresso e uscita.
- Considerazioni psicopedagogiche.
- Raccomandazioni per la continuità del benessere scolastico.

## **Sintesi finale**

Il laboratorio “AttivaMente” intende offrire agli studenti un’esperienza formativa globale, che integri corpo, mente e relazioni sociali, con l’obiettivo di costruire basi solide di benessere, consapevolezza e responsabilità personale — elementi indispensabili per affrontare con serenità le sfide della scuola e della vita.