



Sede legale: Via Botticelli, 2- 20035 – Lissone (MI) C.F. 94594530159

Cell. 338 42 34 178 - 02 36 54 87 48

[www.associazioneincontra.it](http://www.associazioneincontra.it);

[info@associazioneincontra.it](mailto:info@associazioneincontra.it)

## PERCORSO FORMATIVO

### SVILUPPARE LE COMPETENZE EMOTIVE

#### **PREMESSA**

Sappiamo che il processo di apprendimento e il successo scolastico sono ostacolati dalla mancanza di serenità e di soddisfacenti relazioni interpersonali. È quindi necessario che le abilità emotive, trovino riconoscimento nel processo di insegnamento-apprendimento accanto alle abilità scolastiche tradizionali, poiché essenziali alla formazione alla prevenzione delle situazioni patologiche.

L'inserimento di attività centrate sul riconoscimento, la discriminazione, la verbalizzazione e la condivisione delle emozioni è di fondamentale importanza per diverse ragioni. In primo luogo la conoscenza e la gestione dei vissuti emotivi sono importanti per l'equilibrio e il benessere psicofisico. Inoltre, la riflessione sugli stati d'animo propri ed altrui permette di incrementare la capacità empatica che implica l'assunzione della prospettiva emotiva dell'altro, in altre parole la capacità di condividere le sue stesse emozioni. La responsabilità empatica favorisce la manifestazione di comportamenti positivi e collaborativi e riduce la frequenza di condotte negative.

#### **REALIZZAZIONE:**

##### **Finalità:**

- riconoscere, discriminare, verbalizzare e condividere le emozioni all'interno del contesto di classe;
- saper ascoltare e aiutare chi ha un problema;
- conoscere le diverse modalità per gestire i conflitti (la negoziazione e la mediazione)

##### **Destinatari:**

insegnanti degli alunni delle scuole elementari e medie (massimo 20 per gruppo).

##### **Metodologia**

Il percorso di formazione è strutturato per attivare un apprendimento complesso che comprenda e integri gli aspetti cognitivo, operativo e emotivo e che richiede il coinvolgimento attivo da parte dei partecipanti.

Il concetto base è l'idea di una formazione che favorisca l'apprendimento attraverso l'esperienza diretta che conduce al cambiamento individuale, in cui possano essere stimolati nella persona gli ambiti cognitivo, emotivo, e comportamentale.

Le competenze emotive appartengono, infatti, alla sfera più soggettiva dell'individuo e per essere sviluppate richiedono un coinvolgimento attivo e profondo. Un percorso formativo che voglia raggiungere questi obiettivi di crescita personale del soggetto deve poter agire sugli strati più profondi della persona e non può, quindi, limitarsi a un intervento inteso solo come trasmissione di nuove informazioni.

### **Strumenti:**

Brainstorming, discussioni e lavori di gruppo, simulazioni, giochi di socializzazione, tecniche di ascolto attivo, tecniche di mediazione, tecniche di problem solving e cooperative learning, lezioni didattiche, visione di un film sul tema e dibattito.

### **Programma:**

il percorso prevede 16 ore formative suddivise in 4 incontri da 4 ore.

#### **1° incontro: sviluppare le competenze emotive 1**

- discriminare le emozioni;
- conoscere gli indici fisiologici e comportamentali delle emozioni;

#### **2° incontro: sviluppare le competenze emotive 2**

- espandere il vocabolario emotivo;
- esprimere e comunicare le emozioni;
- l'empatia: riconoscere e accogliere gli stati emotivi degli altri;

#### **3° incontro: sviluppare le competenze emotive in classe 1**

- attività con per gli alunni

#### **4° incontro: sviluppare le competenze emotive in classe 2**

- attività per gli alunni

### **Docenti:**

Il percorso sarà condotto da una psicologa e un'educatrice professionale.

### **Costi:**

- costo del corso: 2.000,00 €
- materiale didattico (dispense): 100 € o fotocopie fornite dalla scuola.