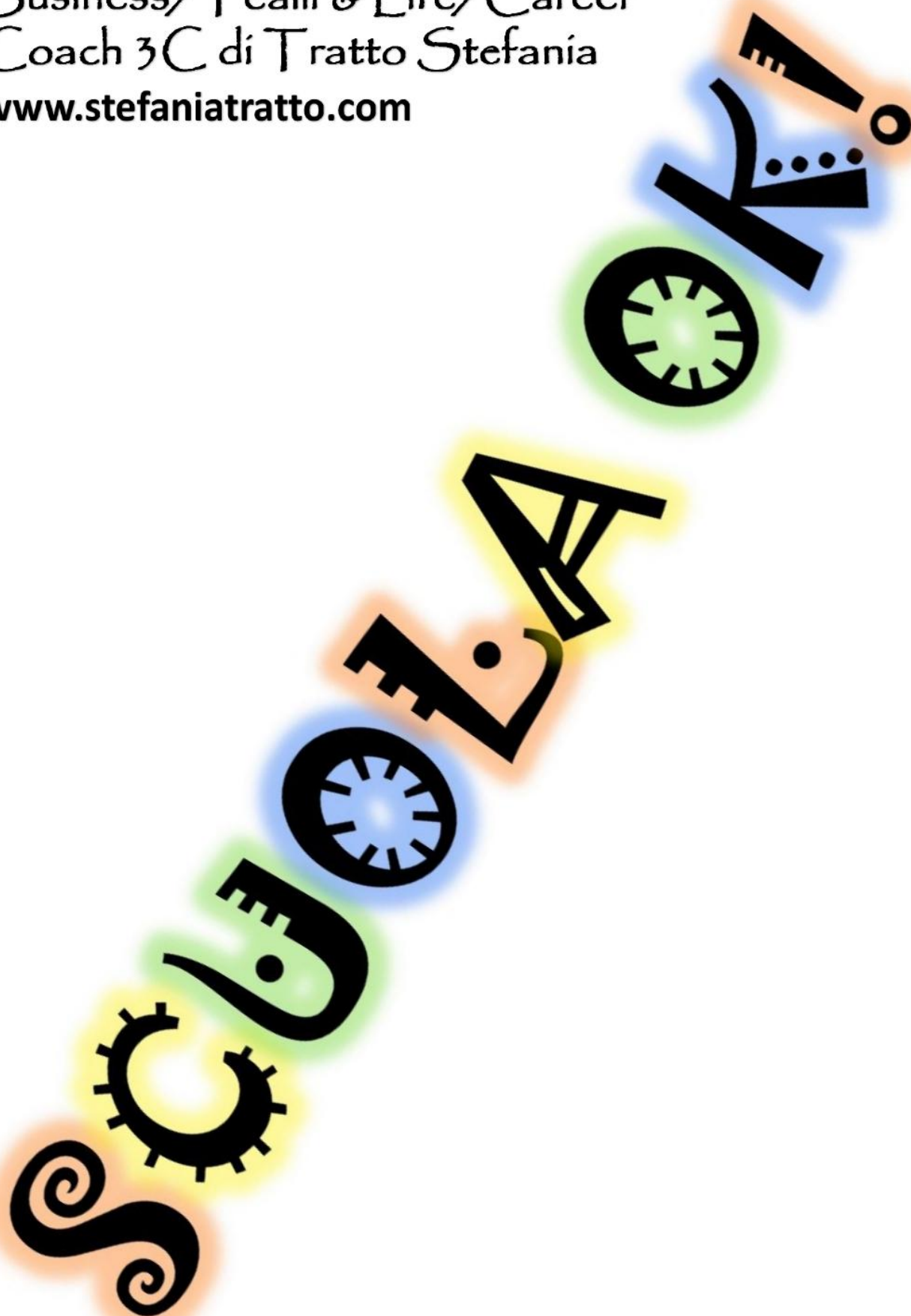


Business/Team & Life/Career
Coach 3C di Tratto Stefania
www.stefaniatratto.com



Tel. 347.0058557
coach3c@stefaniatratto.com

OBIETTIVI SCOLASTICI CHIAVE



PER GLI STUDENTI

ORIENTAMENTO
E TALENTISCOPRI I TUOI TALENTI
TEST 4 COLORSRELAZIONI
E CLIMA IN CLASSEI 4 COLORI DELLA
PERSONALITÀAUTONOMIA E
LEADERSHIP

SELF-LEADERSHIP

SOFT SKILLS
E COMUNICAZIONECOMUNICAZIONE EFFICACE
VALIDITÀ PCTO

- ✓ Corsi brevi e interattivi
- ✓ Validità FSL
- ✓ Attestati



PER GLI INSEGNANTI

GESTIONE
DELLO STRESSSELF-LEADERSHIP
FOR TEACHERSCOLLABORAZIONE
E TEAM BUILDINGI 4 COLORI DELLA
PERSONALITÀ
TEST TEAMCOMUNICAZIONE
DIDATTICACOMUNICAZIONE
EFFICACECRESCITA
PROFESSIONALE

SCOPRI I TUOI TALENTI

- ✓ Metodi pratici per la classe
- ✓ Miglioramento clima scolastico



PER I GENITORI

COMPRENDERE
I FIGLII 4 COLORI DELLA
PERSONALITÀ
PER GENITORIRIDURRE
I CONFLITTICOMUNICAZIONE
EFFICACE IN
FAMIGLIASUPPORTARE
LA CRESCITASCOPRI I TALENTI
DEI TUOI FIGLI

- ✓ Coinvolgimento e dialogo
- ✓ Allineamento scuola-famiglia



VANTAGGI PER LE SCUOLE

- ✓ Tariffe speciali Scuole
- ✓ Corsi presso la sede (anche estivi)
- ✓ Flessibilità a personalizzazione

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

WWW.STEFANIATRATTO.COM



Perchè gli **stessi corsi** per **tipologie** così **diverse** di persone?

Perchè dal mio punto di vista gli **studenti, dalla scuola secondaria di primo grado in poi,**

sono già dei **piccoli adulti,**

e quindi è **importantissimo** porre le **basi** già a quell'età, o porre le **basi anche prima,**

(veicolate ovviamente in modo diverso da come le si veicola ad un adulto:

ho anch'io 2 figli giovani, quindi so benissimo quanto sia importante

"parlare almeno un po' la loro lingua"),

ed ecco perchè secondo me sono **importantissimi** anche i corsi per **docenti e genitori,**

già dalla scuola dell'infanzia, fino alla secondaria di secondo grado

in modo che già a quell'età riescano a veicolare **sia a scuola che a casa**

concetti importantissimi che **cresceranno adulti ok!**

Alla fine di ogni corso, gli studenti riceveranno un **attestato di partecipazione.**

I corsi rivolti agli studenti delle scuole secondarie di secondo grado sono
spendibili nell'ambito dell'**alternanza scuola-lavoro.**

I corsi vengono organizzati presso la sede della scuola,
anche nel periodo estivo, al bisogno.

SCUOLA OK!

SCOPRI I TUOI TALENTI

Laboratorio sul cambiamento, l'autostima e l'intelligenza emotiva - (1 incontro da 2 ore)

2,50 Euro all'ora a studente - 5 Euro in totale a studente

5,00 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 10 a 14 persone - 10 Euro totale

3,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 15 a 19 persone - 7 Euro totale

2,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 20 persone in poi - 5 Euro totale

(No IVA - Regime Forfettario)

Prezzo speciale riservato alle scuole

"Fai della tua passione il tuo lavoro e non lavorerai nemmeno un giorno in tutta la tua vita."



Uno degli obiettivi più importanti della scuola è aiutare ogni studente a costruire un progetto di vita consapevole.

Ma come può un ragazzo scegliere il proprio percorso scolastico o professionale se non conosce ancora i propri talenti, i propri valori e ciò che gli permette di esprimere il meglio di sé?

Molti adulti raccontano di essersi ritrovati, dopo anni, intrappolati in percorsi lavorativi che non li rappresentavano, costretti a reinventarsi perché le scelte fatte in adolescenza non erano realmente allineate alle loro inclinazioni.

L'orientamento può diventare molto più di una semplice scelta della scuola successiva o dell'università: può trasformarsi in un percorso di conoscenza di sé.

Per questo nasce questo laboratorio, pensato per gli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado.

L'obiettivo è accompagnare i ragazzi nella scoperta dei propri talenti, dei propri punti di forza, dei valori personali e delle proprie motivazioni profonde, fornendo strumenti concreti per affrontare con maggiore consapevolezza le future scelte scolastiche, universitarie e professionali.

Più uno studente comprende se stesso, maggiore sarà la probabilità di costruire un percorso di studio e di lavoro capace di generare motivazione, benessere e realizzazione personale.

Un approccio che mette al centro ogni studente

Lavorare sull'orientamento significa valorizzare l'unicità di ogni ragazzo.

Per questo il laboratorio integra strumenti provenienti dalle neuroscienze, dalla psicologia, dalla neurosemantica e dal coaching, creando un'esperienza altamente partecipativa.

Tre caratteristiche rendono questo percorso particolarmente efficace:

- All'interno di ogni classe convivono studenti molto diversi tra loro. C'è chi riflette prima di agire, chi apprende facendo, chi osserva in silenzio, chi ha bisogno di condividere continuamente idee, chi cerca sicurezza e chi ricerca sfide. Grazie a un [profilo a 4 Colori di personalità perfettamente bilanciato](#), riesco ad adattare costantemente linguaggio, esempi e modalità comunicative, coinvolgendo studenti con caratteristiche molto differenti e favorendo la partecipazione dell'intero gruppo classe.
- L'adolescenza è spesso accompagnata da dubbi, insicurezze e paura del giudizio. Molti talenti rimangono invisibili semplicemente perché non trovano uno spazio sicuro nel quale emergere. Grazie alla mia [Alta Sensibilità sensoriale \(HSP\)](#), pongo particolare attenzione ai segnali più discreti, favorendo un clima di fiducia e sicurezza psicologica che permette anche agli studenti più riservati di partecipare e valorizzare le proprie risorse.
- Il laboratorio non propone semplicemente concetti teorici. Ogni attività viene sperimentata direttamente dagli studenti attraverso esercizi, giochi, riflessioni individuali e lavori di gruppo. La mia esperienza personale di reinvenzione professionale diventa inoltre uno strumento concreto per mostrare come la conoscenza di sé possa trasformarsi in una guida per costruire il proprio futuro.



Il percorso

Il laboratorio accompagna progressivamente gli studenti nella costruzione della propria "mappa del potenziale", attraverso attività esperienziali, momenti di riflessione personale e strumenti immediatamente applicabili.

La scintilla: talenti, punti di forza e Flow

Gli studenti imparano a distinguere:

- talento naturale;
- punto di forza sviluppato;
- competenza allenata.

Attraverso il concetto di Stato di Flow scoprono come riconoscere quelle attività nelle quali sperimentano coinvolgimento, motivazione e naturalezza.

La bussola: i valori personali

Attraverso esercizi guidati ogni studente identifica i valori che orientano le proprie scelte.

Libertà, creatività, sicurezza, aiuto agli altri, autonomia, precisione, innovazione o collaborazione diventano elementi concreti per comprendere meglio se stessi.

Il tesoro: riconoscere i propri talenti

Grazie a strumenti pratici, domande strategiche e attività individuali emergono le abilità che ogni ragazzo utilizza spontaneamente e che spesso tende a sottovalutare proprio perché gli risultano naturali.

La direzione: costruire una prima missione personale

Gli studenti iniziano a collegare:

- ciò che sanno fare bene;
- ciò che amano fare;
- ciò che ritengono importante;
- ciò che potrebbe essere utile agli altri.

Nasce così una prima riflessione sul proprio possibile progetto di vita.

Il test di realtà

Attraverso attività guidate gli studenti imparano a distinguere i talenti autentici dalle aspettative esterne provenienti da famiglia, amici, scuola o social network.

La palestra del talento

Ogni partecipante costruisce un semplice piano d'azione personale, fatto di piccole abitudini quotidiane, per iniziare ad allenare concretamente le proprie potenzialità.

L'obiettivo è comprendere che il talento rappresenta un punto di partenza, ma è l'allenamento costante a trasformarlo in competenza.

Benefici per gli studenti

Al termine del laboratorio gli studenti avranno sviluppato:

- una maggiore consapevolezza delle proprie caratteristiche personali;
- strumenti per riconoscere talenti, punti di forza e valori;
- una riflessione più matura sulle future scelte scolastiche e professionali;
- una maggiore fiducia nelle proprie capacità;
- strategie per trasformare il potenziale in obiettivi concreti;
- una motivazione più autentica nello studio e nella progettazione del proprio futuro.

Un investimento sul futuro degli studenti

Orientare significa aiutare i ragazzi a conoscersi prima ancora che a scegliere.

Quando uno studente comprende chi è, quali sono le sue risorse e quale direzione desidera dare alla propria vita, affronta con maggiore serenità le decisioni scolastiche e professionali e sviluppa una motivazione più profonda verso l'apprendimento.

Questo laboratorio nasce con l'obiettivo di offrire alle scuole uno strumento concreto per sostenere l'orientamento, promuovere l'autoconsapevolezza e accompagnare ogni studente nella costruzione del proprio progetto di vita, valorizzandone l'unicità e il potenziale.



I 4 COLORI DELLA PERSONALITA'

Conoscere sé stessi per comprendere gli altri: un laboratorio esperienziale per aiutare gli studenti a sviluppare consapevolezza di sé, valorizzare le differenze, e costruire relazioni più efficaci dentro e fuori dalla scuola

(2 incontri da 2 ore ciascuno) 4 ore in totale

2,50 Euro all'ora a studente - 10 Euro in totale a studente

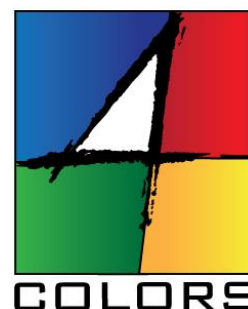
5,00 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 10 a 14 persone - 20 Euro totale

3,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 15 a 19 persone - 14 Euro totale

2,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 20 persone in poi - 10 Euro totale

(No IVA - Regime Forfettario)

Prezzo speciale riservato alle scuole



Ogni classe è composta da studenti profondamente diversi tra loro.

C'è chi riflette prima di parlare, chi decide velocemente, chi ha bisogno di sentirsi parte del gruppo, chi trova energia nelle nuove idee.

Queste differenze, se comprese, diventano una straordinaria risorsa per l'apprendimento, la collaborazione e il benessere della classe.

Il problema è che spesso i ragazzi percepiscono queste diversità come ostacoli anziché come opportunità.

Questo laboratorio nasce proprio con l'obiettivo di fornire agli studenti un linguaggio semplice, coinvolgente e scientificamente fondato per comprendere se stessi e gli altri.

Attraverso il metodo **4Colors®**, gli studenti imparano a riconoscere i diversi stili comportamentali, a comprendere il proprio modo di comunicare, apprendere e affrontare le situazioni quotidiane, sviluppando maggiore consapevolezza, rispetto delle differenze e capacità di collaborazione.

Il percorso utilizza attività esperienziali, giochi, simulazioni e momenti di riflessione, trasformando la scoperta della personalità in un'esperienza coinvolgente e immediatamente applicabile nella vita scolastica.

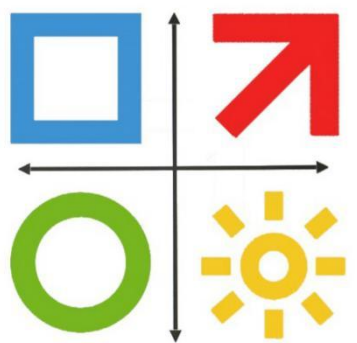
Un laboratorio che rende visibili le differenze

I modelli di personalità hanno valore solo quando vengono trasformati in esperienza.

Per questo il percorso è costruito come un laboratorio dinamico, nel quale gli studenti sperimentano direttamente il funzionamento dei diversi stili relazionali.

Durante gli incontri metto a disposizione tre elementi che caratterizzano il mio approccio:

- Grazie al mio [profilo a 4 Colori di personalità perfettamente bilanciato](#) riesco a entrare con naturalezza nei diversi stili comunicativi presenti in classe. Durante le attività mostro concretamente come cambia il modo di comunicare con studenti più analitici, più orientati all'azione, più collaborativi o più creativi, aiutando il gruppo a comprendere che ogni modalità rappresenta una risorsa e non un limite.
- L'adolescenza è una fase nella quale il timore del giudizio può limitare fortemente la partecipazione. Grazie alla mia [Alta Sensibilità sensoriale \(HSP\)](#), dedico particolare attenzione alle dinamiche del gruppo classe, creando un ambiente inclusivo nel quale ogni studente possa sentirsi accolto, rispettato e libero di partecipare senza timore di essere etichettato.
- Il modello 4Colors® viene continuamente collegato a situazioni concrete vissute dagli studenti. Le basi teoriche derivate dalla psicologia junghiana, dal modello DISC e dalle neuroscienze vengono tradotte in strumenti pratici utili per migliorare la comunicazione con compagni, docenti, famiglia e gruppo dei pari.



La Roadmap del Percorso - Due incontri esperienziali

Il percorso alterna momenti di scoperta personale, attività cooperative, giochi e simulazioni con applicazioni immediate alla vita scolastica.

Primo incontro - La mappa dei colori e la scoperta di sé

Durante il primo laboratorio gli studenti esploreranno:

- attività iniziali per favorire la partecipazione del gruppo;
- i principi fondamentali del metodo 4Colors®;
- le basi psicologiche e scientifiche del modello;
- attività pratiche per riconoscere il proprio stile predominante;
- le caratteristiche delle quattro energie comportamentali;
- le diverse combinazioni che rendono ogni persona unica.

L'obiettivo è sviluppare maggiore consapevolezza di sé e iniziare a leggere le differenze individuali come risorse.

Secondo incontro - Comprendere gli altri e gestire le relazioni

Nel secondo incontro gli studenti lavoreranno su:

- comunicazione verbale e non verbale;
- punti di forza e potenzialità dei diversi profili;
- aree di miglioramento;
- modalità comunicative più efficaci con persone diverse;
- gestione dello stress;
- feedback costruttivo;
- differenti stili di apprendimento;
- attività cooperative finali per consolidare quanto appreso.

Le esercitazioni saranno continuamente collegate a situazioni reali della vita scolastica, come il lavoro di gruppo, le interrogazioni, le relazioni con i docenti e la gestione dei conflitti tra pari.

Le basi scientifiche del percorso

Il laboratorio si fonda su modelli consolidati e ampiamente utilizzati nello sviluppo personale e organizzativo.

Tra i principali riferimenti:

- la teoria analitica di Carl Gustav Jung;
- il modello DISC di William Moulton Marston;
- contributi provenienti dalle neuroscienze, dalla neurobiologia e dalla sinergologia applicate alle relazioni umane.

Il linguaggio dei colori rappresenta uno strumento divulgativo che rende questi modelli accessibili e facilmente comprensibili anche agli studenti.

Le competenze che gli studenti svilupperanno

Al termine del percorso gli studenti avranno acquisito strumenti utili per:

- aumentare la consapevolezza delle proprie caratteristiche personali;
- riconoscere e valorizzare i punti di forza propri e dei compagni;
- comprendere che esistono diversi modi efficaci di affrontare situazioni e problemi;
- migliorare la comunicazione con compagni, docenti e famiglia;
- collaborare con maggiore efficacia nei lavori di gruppo;
- gestire meglio lo stress e le situazioni di pressione;
- sviluppare maggiore rispetto per le differenze individuali;
- riconoscere i propri stili di apprendimento e le proprie modalità di studio.

Un laboratorio che valorizza l'unicità

Ogni studente possiede caratteristiche, risorse e modalità di funzionamento differenti.

Quando queste differenze vengono comprese anziché giudicate, migliorano il clima della classe, la collaborazione e il benessere relazionale.

Il laboratorio 4Colors® offre agli studenti un linguaggio semplice e immediato per leggere la complessità delle relazioni, trasformando la conoscenza di sé e degli altri in una competenza concreta che li accompagnerà durante tutto il percorso scolastico e nella futura vita personale e professionale.



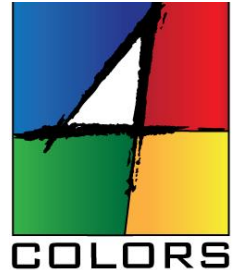
TEST PERSONALIZZATO 4COLORS®

Singolo Profilo Personalizzato con Colloquio Privato di restituzione risultati
(in presenza dei genitori nel caso di studenti minorenni)

investimento 90 Euro

(No IVA - Regime Forfettario)

Prezzo speciale riservato alle scuole



«Laboratorio» di autoconsapevolezza e orientamento personale attraverso il metodo 4Colors®

Scopri il tuo stile, valorizza i tuoi talenti e impara a comunicare meglio con gli altri

"Nessuno può conoscerti meglio di te stesso, quando impari ad ascoltare la tua vera natura."

Ogni studente affronta quotidianamente un mondo fatto di relazioni, scelte, cambiamenti e nuove sfide.

Ma quanto è importante, per un ragazzo, imparare a conoscere il proprio modo di funzionare?

Perché con alcune persone nasce immediatamente una sintonia naturale, mentre con altre sembra difficile trovare un punto di incontro?

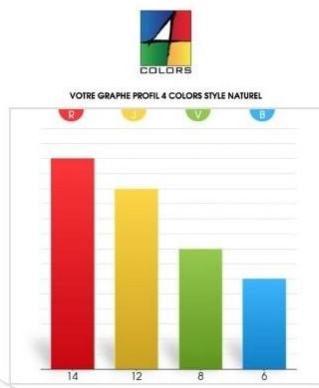
Perché in alcuni ambienti ci sentiamo completamente noi stessi, mentre in altri abbiamo la sensazione di dover spendere moltissime energie per adattarci?

La risposta è legata al modo unico con cui ogni persona interpreta la realtà, comunica, prende decisioni e reagisce alle situazioni.

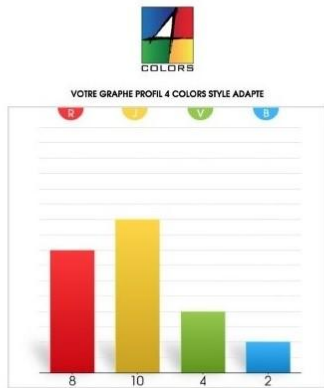
Questo «laboratorio» propone agli studenti un percorso di conoscenza di sé attraverso il metodo 4Colors®, uno strumento pratico e coinvolgente che permette di esplorare il proprio stile comportamentale, riconoscere i propri punti di forza e comprendere meglio il funzionamento degli altri.

L'obiettivo non è classificare o etichettare gli studenti, ma offrire loro una nuova chiave di lettura per sviluppare maggiore consapevolezza, migliorare le relazioni e affrontare con più sicurezza il percorso scolastico e le future scelte personali e professionali.

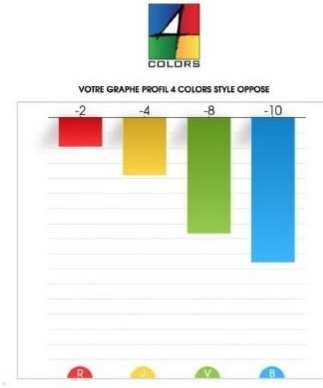
Stile naturale



Stile adattato



Stile opposto



Un viaggio alla scoperta della propria unicità

Attraverso un semplice test online composto da 24 domande, compilabile autonomamente in qualsiasi momento, il metodo 4Colors® permette di ottenere una fotografia del proprio stile relazionale e comportamentale.

Il report personalizzato aiuta gli studenti a comprendere come utilizzano le proprie "energie colore" e come queste influenzano:

- il modo di comunicare;
- il modo di apprendere;
- la gestione dello stress;
- le relazioni con compagni, docenti e famiglia;
- il modo di affrontare decisioni e cambiamenti.

I tre stili del profilo: conoscere il proprio modo di funzionare

Il profilo personale non rappresenta un'etichetta, ma una mappa per comprendere meglio se stessi.

Lo Stile Naturale: la propria modalità spontanea

Rappresenta il nucleo più autentico della personalità, il modo in cui ogni studente tende naturalmente ad agire, comunicare e affrontare le situazioni.

È la propria zona di comfort, quella nella quale è più semplice esprimere le proprie potenzialità.

Lo Stile Adattato: il rapporto con l'ambiente

Rappresenta i comportamenti che ciascuno mette in atto per rispondere alle richieste del contesto:

- scuola;
- famiglia;

- gruppo dei pari;
- attività sportive o sociali.

Permette di comprendere quanta energia viene utilizzata per adattarsi alle aspettative esterne e quando questo adattamento può diventare fonte di fatica.

Lo Stile Opposto: comprendere ciò che sembra diverso

Rappresenta quelle modalità comportamentali che possono risultare più difficili da comprendere o con cui può essere più complesso comunicare.

Conoscere questa dimensione aiuta gli studenti a:

- ridurre i pregiudizi;
- comprendere punti di vista differenti;
- migliorare la collaborazione;
- trasformare le differenze in opportunità.

I punti di sviluppo personale: trasformare le difficoltà in risorse

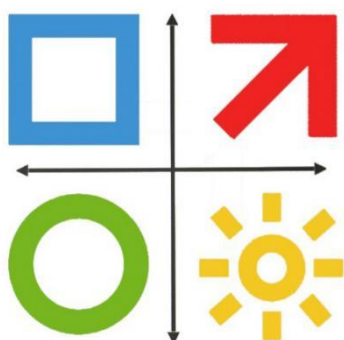
Il profilo evidenzia possibili aree di crescita personale, aiutando gli studenti a riconoscere:

- ciò che possono migliorare;
- le competenze che possono allenare;
- i talenti naturali da valorizzare.

Un percorso guidato per trasformare il test in consapevolezza

Un report scritto offre informazioni importanti, ma il vero valore nasce dalla capacità di interpretarle e collegarle alla propria esperienza quotidiana.

Durante il percorso gli studenti saranno accompagnati nella lettura del proprio profilo attraverso tre elementi distintivi.



Valorizzare ogni stile personale

Grazie a un profilo personale perfettamente bilanciato nei quattro stili comportamentali del metodo 4Colors®, il percorso permette di riconoscere e valorizzare modalità differenti di essere e comunicare.

Ogni studente potrà scoprire le caratteristiche delle diverse energie:

- **Blu:** analisi, precisione, organizzazione;
- **Rosso:** decisione, iniziativa, orientamento all'obiettivo;
- **Verde:** ascolto, collaborazione, sensibilità;
- **Giallo:** creatività, entusiasmo, capacità comunicativa.

L'obiettivo è comprendere che non esiste uno stile migliore degli altri: ogni modalità porta con sé risorse e potenzialità.

Collegare il profilo alle emozioni e alle esperienze personali

Il test non riguarda soltanto comportamenti osservabili, ma anche il modo in cui gli studenti vivono le relazioni e affrontano le situazioni.

Grazie a un approccio basato sull'ascolto e sulla sensibilità relazionale, il percorso aiuta i ragazzi a collegare i risultati del profilo alla propria esperienza concreta:

- difficoltà comunicative;
- situazioni di stress;
- rapporti con gli altri;
- momenti di cambiamento.

Comprendere il rapporto tra autenticità e adattamento

Uno degli aspetti più importanti del percorso è comprendere la differenza tra:

- essere fedeli al proprio modo naturale di funzionare;
- adattarsi in modo consapevole ai diversi contesti.

Gli studenti imparano a riconoscere quando l'adattamento rappresenta una competenza utile e quando invece rischia di generare un eccessivo dispendio di energie.

Obiettivi formativi del «laboratorio»

Al termine del percorso gli studenti avranno acquisito:

- maggiore consapevolezza del proprio stile personale;
- capacità di riconoscere punti di forza e aree di crescita;
- maggiore comprensione delle differenze individuali;
- strumenti per migliorare la comunicazione con gli altri;
- maggiore capacità di gestione delle relazioni;
- una nuova chiave di lettura dei conflitti;
- maggiore consapevolezza nelle scelte scolastiche e future.

Un investimento sulla conoscenza di sé

Conoscere il proprio funzionamento significa imparare a valorizzare ciò che rende ogni persona unica.

Questo «laboratorio» offre alle scuole uno strumento concreto per sviluppare competenze trasversali fondamentali: autoconsapevolezza, intelligenza relazionale, capacità comunicative e orientamento personale.

Perché aiutare gli studenti a capire chi sono significa offrire loro una bussola preziosa per affrontare con maggiore sicurezza il presente e costruire il proprio futuro.

SCUOLA OK!

SELF-LEADERSHIP

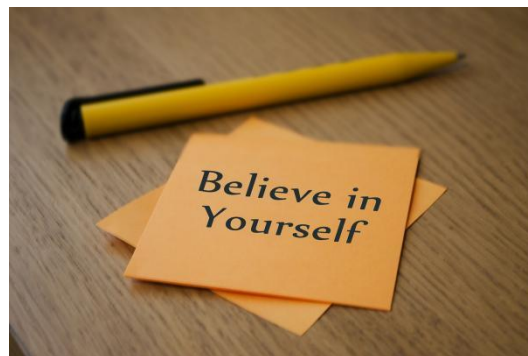
Laboratorio sul cambiamento, l'autostima e l'intelligenza emotiva

(3 incontri da 2 ore ciascuno) 6 ore in totale

2,50 Euro all'ora a studente - 15 Euro in totale a studente

5,00 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 10 a 14 persone - 30 Euro totale
3,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 15 a 19 persone - 21 Euro totale
2,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 20 persone in poi - 15 Euro totale

(No IVA - Regime Forfettario)
Prezzo speciale riservato alle scuole



"Il cambiamento è l'unica costante della vita. Preparare i ragazzi ad affrontarlo è una delle competenze educative più importanti del nostro tempo."

Ogni studente costruisce, giorno dopo giorno, la propria interpretazione del mondo.

Attraverso le esperienze vissute in famiglia, a scuola e nelle relazioni con i pari, ciascun ragazzo sviluppa una personale "mappa" con cui legge la realtà, prende decisioni, affronta le difficoltà e costruisce la propria identità.

Ma questa mappa è sempre funzionale?

Oppure può contenere convinzioni limitanti, modalità di pensiero poco efficaci o strategie che rischiano di ostacolare la crescita personale?

In un periodo della vita caratterizzato da profondi cambiamenti biologici, cognitivi ed emotivi, diventa fondamentale offrire agli studenti strumenti concreti per comprendere il funzionamento della propria mente, sviluppare una sana autostima, rafforzare l'autoefficacia e imparare a gestire il cambiamento con maggiore consapevolezza.

Da queste esigenze nasce questo percorso laboratoriale di tre incontri, progettato per accompagnare gli studenti nella conoscenza di sé, nella gestione delle emozioni e nella costruzione di competenze trasversali immediatamente spendibili nella vita scolastica e personale. L'obiettivo non è soltanto favorire il benessere individuale, ma sviluppare nei ragazzi quelle competenze socio-emotive oggi riconosciute come determinanti per l'apprendimento, la motivazione e la capacità di affrontare le sfide del futuro.

Un percorso che integra neuroscienze, coaching e apprendimento esperienziale

Affrontare temi come autostima, cambiamento e dialogo interiore richiede un ambiente educativo capace di coniugare rigore scientifico, coinvolgimento e sicurezza emotiva.

Il laboratorio si fonda su tre elementi distintivi:

- Ogni classe è composta da ragazzi che apprendono, comunicano e affrontano le esperienze in modi differenti. Grazie a un [profilo a 4 Colori di personalità perfettamente bilanciato](#), riesco ad adattare continuamente modalità comunicative, esempi e attività ai diversi stili presenti nel gruppo, coinvolgendo studenti con caratteristiche molto diverse tra loro. Ogni partecipante può così sentirsi compreso, valorizzato e protagonista del proprio percorso.
- L'adolescenza rappresenta una fase delicata dello sviluppo, nella quale emozioni, dubbi e paure spesso rimangono inespressi. Grazie alla mia [Alta Sensibilità sensoriale \(HSP\)](#), pongo particolare attenzione alle dinamiche del gruppo classe, creando un ambiente relazionale accogliente, rispettoso e privo di giudizio, nel quale gli studenti possano sperimentarsi con serenità e sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie risorse.
- Le neuroscienze e la neurosemantica vengono tradotte in attività pratiche, giochi, esercitazioni e riflessioni guidate. Gli studenti sperimentano direttamente come il dialogo interiore, il linguaggio utilizzato con se stessi e il modo di interpretare gli eventi influenzino emozioni, comportamenti, motivazione, apprendimento e prestazioni scolastiche.



La struttura del percorso

Il laboratorio accompagna progressivamente gli studenti in un percorso che parte dalla conoscenza del proprio mondo interno, prosegue attraverso il rafforzamento delle proprie risorse personali e si conclude con lo sviluppo delle competenze relazionali e progettuali.

Primo incontro - La scoperta del proprio mondo interno

Durante il primo incontro gli studenti esplorano il funzionamento della mente e delle emozioni attraverso attività esperienziali.

I principali contenuti affrontati riguardano:

- la metafora dell'albero di mele come modello per comprendere l'origine dei comportamenti;
- il dialogo interiore e il suo impatto sul benessere personale;
- il funzionamento neurobiologico del rapporto tra pensieri, emozioni e comportamenti;
- il riconoscimento dei propri stati emotivi e la costruzione della propria "Zona di Potere" (pensare, parlare, agire e sentire).

Secondo incontro - La palestra dell'autostima e del talento

Il secondo incontro è dedicato allo sviluppo delle risorse personali.

Attraverso video, attività di gruppo, giochi e strumenti di coaching gli studenti approfondiscono:

- la differenza tra autostima e autoefficacia;
- i principali fattori che favoriscono una percezione sana del proprio valore;
- lo Stato di Flow come indicatore delle proprie inclinazioni naturali;
- strategie pratiche per riconoscere, allenare e valorizzare talenti e punti di forza.

Terzo incontro - Costruire il proprio futuro

L'ultimo incontro accompagna gli studenti verso una maggiore consapevolezza delle proprie relazioni e della progettazione personale.

Le attività riguardano:

- l'analisi della propria Ruota della Vita (scuola, famiglia, amici e tempo libero);
- i principi della Comunicazione Non Violenta (CNV);
- l'arte del feedback costruttivo basato su osservazioni e non su giudizi;
- la definizione di obiettivi realistici, la costruzione di micro-obiettivi e di abitudini efficaci.

Benefici per gli studenti

Al termine del percorso gli studenti avranno sviluppato:

- una maggiore conoscenza del funzionamento della propria mente;
- strumenti concreti per gestire emozioni, pensieri e cambiamenti;
- una distinzione chiara tra autostima e autoefficacia;
- maggiore fiducia nelle proprie capacità;
- strategie per valorizzare talenti e punti di forza;
- competenze comunicative più efficaci nelle relazioni con compagni, docenti e famiglia;
- strumenti per definire obiettivi realistici e costruire abitudini funzionali;
- una maggiore motivazione nello studio e nella progettazione del proprio futuro.

Un investimento sul benessere e sulla crescita degli studenti

Accompagnare gli adolescenti nello sviluppo dell'autostima, della consapevolezza di sé e delle competenze emotive significa fornire loro strumenti destinati ad accompagnarli ben oltre il percorso scolastico.

Questo laboratorio offre alle scuole un intervento strutturato che integra educazione socio-emotiva, neuroscienze, coaching e apprendimento esperienziale, contribuendo a promuovere benessere, motivazione, orientamento personale e competenze trasversali indispensabili per affrontare con maggiore sicurezza il mondo dello studio, delle relazioni e del futuro professionale.

SCUOLA OK!

COMUNICAZIONE EFFICACE

(2 incontri da 2 ore ciascuno) 4 ore in totale

2,50 Euro all'ora a studente - 10 Euro in totale a studente

5,00 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 10 a 14 persone - 20 Euro totale

3,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 15 a 19 persone - 14 Euro totale

2,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 20 persone in poi - 10 Euro totale

(No IVA - Regime Forfettario)

Prezzo speciale riservato alle scuole



Imparare a comunicare significa imparare a vivere meglio.

La scuola non trasmette soltanto conoscenze: prepara i ragazzi a vivere, collaborare, affrontare il cambiamento e costruire relazioni sane.

Oggi questa missione è ancora più importante.

Viviamo in un mondo caratterizzato da trasformazioni rapidissime, complessità crescente e una continua esposizione a stimoli, informazioni e relazioni.

In questo contesto, gli studenti hanno bisogno di qualcosa che spesso non viene insegnato in modo esplicito:

- comprendere come funziona la comunicazione;
- imparare ad ascoltare davvero;
- gestire le emozioni;
- collaborare con persone molto diverse da sé;
- sviluppare consapevolezza di sé.

Questo percorso nasce proprio con questo obiettivo.

Attraverso attività esperienziali, giochi, simulazioni e strumenti derivati dalle neuroscienze, dalla neurosemantica e dallo studio della comunicazione, gli studenti imparano a comprendere i meccanismi consci e inconsci che regolano le relazioni.

L'obiettivo non è semplicemente "parlare meglio", ma costruire competenze trasversali che accompagneranno i ragazzi per tutta la vita, dentro e fuori dalla scuola.

Un percorso altamente esperienziale

La comunicazione non si apprende ascoltando una lezione.

Si apprende sperimentandola.

Per questo il laboratorio alterna continuamente spiegazioni brevi, giochi, esercizi pratici, simulazioni e momenti di riflessione personale.

Durante il percorso metto inoltre a disposizione tre caratteristiche che rendono la formazione particolarmente efficace:

- Grazie al mio [profilo a 4 Colori di personalità perfettamente bilanciato](#) riesco a comunicare con naturalezza con studenti molto diversi tra loro. Durante gli incontri mostro concretamente come adattare il proprio linguaggio alle differenti modalità di funzionamento delle persone, aiutando i ragazzi a comprendere che non esiste un solo modo corretto di comunicare. Questo favorisce inclusione, collaborazione e rispetto reciproco.
- L'apprendimento passa attraverso le emozioni. Grazie alla mia [Alta Sensibilità sensoriale \(HSP\)](#) dedico particolare attenzione al clima del gruppo, creando uno spazio accogliente, privo di giudizio, nel quale anche gli studenti più riservati possano partecipare, sperimentare e mettersi in gioco con serenità.
- Ogni concetto viene immediatamente trasformato in esperienza concreta. Le neuroscienze e la neurosemantica diventano strumenti semplici che gli studenti possono utilizzare fin da subito nella comunicazione con compagni, insegnanti, genitori e con se stessi.



La Roadmap del Percorso: Due incontri esperienziali

Il percorso è estremamente pratico, dinamico e costruito per coinvolgere attivamente tutta la classe.

Primo incontro: l'arte dell'attenzione e le regole della comunicazione

Gli studenti scopriranno:

- perché l'attenzione rappresenta il fondamento di ogni comunicazione efficace;
- i principali presupposti della comunicazione;
- come i nostri filtri mentali influenzano ciò che comprendiamo;
- quanto sia facile fraintendere un messaggio.

Attraverso giochi di gruppo e laboratori esperienziali sperimenteranno direttamente i meccanismi che regolano ascolto, interpretazione e relazione.

Il percorso si conclude con una sfida pratica dedicata all'attenzione focalizzata.

Secondo incontro: i codici della mente e la costruzione dell'empatia

Durante il secondo laboratorio gli studenti esploreranno:

- i quattro Sistemi Rappresentazionali (Visivo, Auditivo, Cinestesico e Dialogo Interno);
- il modo in cui ciascuno costruisce la propria esperienza della realtà;
- come creare sintonia ed empatia rispettando le differenze individuali;
- l'importanza di una comunicazione chiara, precisa e completa.

Attraverso attività pratiche e giochi di osservazione impareranno a riconoscere i diversi stili comunicativi e a ridurre incomprensioni e conflitti.

Le competenze che gli studenti porteranno con sé

Al termine del percorso gli studenti avranno sviluppato strumenti immediatamente spendibili nella vita scolastica e personale.

In particolare potranno:

- migliorare la qualità delle relazioni con compagni, insegnanti e famiglia;
- comunicare con maggiore chiarezza ed efficacia;
- sviluppare capacità di ascolto autentico;
- comprendere e rispettare punti di vista differenti;
- affrontare con maggiore serenità interrogazioni, verifiche e situazioni emotivamente impegnative;
- collaborare meglio nei lavori di gruppo;
- gestire con maggiore consapevolezza ansia, stress e conflitti.

Un investimento sulle competenze di vita

Le competenze comunicative rappresentano oggi una delle principali life skills riconosciute a livello internazionale.

Investire sulla comunicazione significa investire sul benessere degli studenti, sul clima della classe e sulla qualità delle relazioni scolastiche.

Perché uno studente che impara a comprendere sé stesso e gli altri non migliora soltanto il proprio modo di parlare.

Impara a vivere meglio, a collaborare con maggiore efficacia e a costruire relazioni più sane, dentro la scuola e in ogni contesto della propria vita.



COMUNICAZIONE TOP

(3 incontri da 2 ore ciascuno) 6 ore in totale

2,50 Euro all'ora a studente - 15 Euro in totale a studente

5,00 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 10 a 14 persone - 30 Euro totale

3,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 15 a 19 persone - 21 Euro totale

2,50 Euro all'ora a docente/genitore per gruppi da 20 persone in poi - 15 Euro totale

(No IVA - Regime Forfettario)

Prezzo speciale riservato alle scuole



Un percorso per gli studenti delle Scuole Secondarie di Secondo Grado per comprendere i meccanismi della mente, prevenire i conflitti, e sviluppare competenze relazionali fondamentali per lo studio, la vita e il futuro professionale.

"Non vediamo il mondo così com'è, ma attraverso i filtri con cui il nostro cervello lo interpreta."

Dopo aver acquisito le basi della comunicazione efficace, gli studenti sono pronti per un livello successivo di consapevolezza.

Questo percorso rappresenta il naturale proseguimento del primo livello e accompagna i ragazzi nell'esplorazione dei processi cognitivi che guidano il comportamento umano: come selezioniamo le informazioni, come prendiamo decisioni, perché interpretiamo la realtà in modi differenti e come queste differenze influenzano le relazioni.

Attraverso un approccio pratico ed esperienziale, gli studenti imparano a riconoscere i principali filtri mentali e i Metaprogrammi, sviluppando una maggiore capacità di comprendere se stessi, collaborare con gli altri e affrontare con maggiore efficacia situazioni scolastiche, sociali e future esperienze professionali.

Il percorso è particolarmente indicato per gli studenti della scuola secondaria di secondo grado, perché offre competenze trasversali oggi sempre più richieste nel mondo universitario, lavorativo e nelle organizzazioni.

Un laboratorio per comprendere come funziona la mente

Comprendere i meccanismi che guidano il comportamento umano significa imparare a leggere ciò che spesso rimane invisibile nelle relazioni quotidiane.

Durante il percorso accompagno gli studenti attraverso tre dimensioni fondamentali:

- Grazie al mio [profilo a 4 Colori di personalità perfettamente bilanciato](#) riesco a mostrare concretamente come persone diverse possano osservare la stessa situazione attraverso prospettive completamente differenti. Gli studenti sperimentano dal vivo come cambia il modo di ragionare di chi è orientato ai dettagli, ai risultati, alla stabilità o all'innovazione, imparando ad adattare la propria comunicazione senza perdere autenticità.
- L'esplorazione dei filtri mentali porta inevitabilmente a confrontarsi con differenze individuali profonde. Grazie alla mia [Alta Sensibilità sensoriale \(HSP\)](#), creo un clima di lavoro accogliente e rispettoso, nel quale ogni studente possa sperimentare, confrontarsi e mettersi in gioco senza timore del giudizio. La diversità diventa così una risorsa da comprendere e valorizzare.
- I concetti non rimangono astratti. Ogni Metaprogramma viene immediatamente collegato a situazioni concrete vissute dagli studenti, come lavori di gruppo, interrogazioni, relazioni con i docenti, amicizie, dinamiche di classe, orientamento universitario e primi contatti con il mondo del lavoro.



La Roadmap del Percorso - Tre incontri esperienziali

Il laboratorio accompagna progressivamente gli studenti nella scoperta dei principali meccanismi attraverso cui il cervello costruisce la propria interpretazione della realtà.

Primo incontro - I filtri della realtà e i primi Metaprogrammi

Gli studenti scopriranno:

- come il cervello seleziona le informazioni;
- il funzionamento dei tre principali filtri cognitivi: cancellazioni, distorsioni e generalizzazioni;
- cosa sono i Metaprogrammi;
- come questi influenzano pensieri, decisioni e comportamenti.

Il tutto attraverso esercitazioni pratiche, giochi e attività di osservazione.

Secondo incontro - La bussola della motivazione

Il laboratorio approfondisce i principali Metaprogrammi che guidano il modo in cui le persone:

www.stefaniatratto.com

- prendono decisioni;
- si motivano;
- affrontano problemi;
- valutano il proprio operato.

Tra gli argomenti affrontati:

- Verso vs Via da;
- Interno vs Esterno;
- simulazioni;
- giochi di ruolo;
- esercizi di osservazione reciproca.

Terzo incontro - Collaborazione, gestione dei conflitti e crescita personale

L'ultimo incontro è dedicato all'integrazione delle competenze sviluppate.

Gli studenti lavoreranno su:

- Metaprogrammi relativi alla gestione delle informazioni;
- rapporto con il cambiamento;
- pensiero generale e pensiero specifico;
- attività cooperative per riconoscere i filtri mentali dei compagni;
- Growth Mindset e sviluppo della mentalità di crescita.

Le competenze che gli studenti svilupperanno

Al termine del percorso gli studenti avranno acquisito strumenti concreti per:

- comprendere meglio i diversi punti di vista;
- prevenire e gestire i conflitti;
- migliorare la collaborazione nei lavori di gruppo;
- sviluppare maggiore flessibilità cognitiva;
- comunicare con maggiore efficacia;
- comprendere i propri processi decisionali;
- affrontare con maggiore consapevolezza le relazioni scolastiche e personali.

Il percorso favorisce inoltre lo sviluppo di competenze sempre più richieste anche nel mondo universitario e professionale, come capacità di collaborazione, adattabilità, ascolto, problem solving relazionale e gestione delle differenze.

Un investimento sulle competenze del futuro

Comprendere come funzionano i filtri della mente significa aiutare gli studenti a sviluppare una nuova modalità di leggere il comportamento umano.

Quando un ragazzo comprende che molte incomprensioni nascono semplicemente da modi diversi di interpretare la realtà, cambia profondamente il suo modo di relazionarsi con compagni, docenti, famiglia e, domani, con colleghi e responsabili.

Per questo motivo il percorso non si limita a migliorare la comunicazione.

Contribuisce a sviluppare una competenza destinata ad accompagnare gli studenti per tutta la vita: la capacità di comprendere le persone, collaborare nelle differenze e trasformare i conflitti in opportunità di crescita.

OBIETTIVI SCOLASTICI CHIAVE



PER GLI STUDENTI

ORIENTAMENTO
E TALENTISCOPRI I TUOI TALENTI
TEST 4 COLORSRELAZIONI
E CLIMA IN CLASSEI 4 COLORI DELLA
PERSONALITÀAUTONOMIA E
LEADERSHIP

SELF-LEADERSHIP

SOFT SKILLS
E COMUNICAZIONECOMUNICAZIONE EFFICACE
VALIDITÀ PCTO

- ✓ Corsi brevi e interattivi
- ✓ Validità FSL ✓ Attestati



PER GLI INSEGNANTI

GESTIONE
DELLO STRESSSELF-LEADERSHIP
FOR TEACHERSCOLLABORAZIONE
E TEAM BUILDINGI 4 COLORI DELLA
PERSONALITÀ
TEST TEAMCOMUNICAZIONE
DIDATTICACOMUNICAZIONE
EFFICACECRESCITA
PROFESSIONALE

SCOPRI I TUOI TALENTI

- ✓ Metodi pratici per la classe
- ✓ Miglioramento clima scolastico



PER I GENITORI

COMPNDERE
I FIGLII 4 COLORI DELLA
PERSONALITÀ
PER GENITORIRIDURRE
I CONFLITTICOMUNICAZIONE
EFFICACE IN
FAMIGLIASUPPORTARE
LA CRESCITASCOPRI I TALENTI
DEI TUOI FIGLI

- ✓ Coinvolgimento e dialogo
- ✓ Allineamento scuola-famiglia



VANTAGGI PER LE SCUOLE

- ✓ Tariffe speciali Scuole
- ✓ Corsi presso la sede (anche estivi)
- ✓ Flessibilità a personalizzazione

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

WWW.STEFANIATRATTO.COM

SCUOLA OK!

Questa è la storia di quattro persone, di nome
Ognuno, Qualcuno, Chiunque e Nessuno.

C'era un lavoro importante da fare
e ad Ognuno venne chiesto di farlo.

Ognuno era sicuro
che Qualcuno l'avrebbe fatto.

Chiunque avrebbe potuto farlo,
ma Nessuno lo fece.

Qualcuno si arrabiò a tale riguardo,
perché era il lavoro di Ognuno.

Ognuno pensava che Chiunque potesse farlo,
ma Nessuno capì

che Ognuno non l'avrebbe fatto.

E finì che Ognuno dette la colpa a Qualcuno
quando Nessuno fece

ciò che Chiunque avrebbe potuto fare.

**Se me ne darette la possibilità,
io farò la mia parte!**

Per info e/o un colloquio conoscitivo gratuito:

Tel. 347.0058557

coach3c@stefaniatratto.com

www.stefaniatratto.com

Via Francesco Sforza 4 - 37135 Ca' di David - Verona

C.FISC. TRTSFN77E60L781J - P.IVA 04438440234