

Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4

37135 - Ca' di David - Verona

Tel. 347.0058557

www.stefaniatratto.com

coach3c@stefaniatratto.com

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J

P.Iva 04438440234

Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13

PROGETTO EDUCATIVO-DIDATTICO

relativo ai corsi

SCOPRI I TUOI TALENTI

I 4 COLORI DELLA PERSONALITA'

TEST PERSONALIZZATO 4COLORS®

SELF-LEADERSHIP

COMUNICAZIONE EFFICACE

COMUNICAZIONE TOP

SCOPRI I TUOI TALENTI

Percorso di orientamento per la conoscenza di sé, la valorizzazione delle potenzialità personali e la costruzione del proprio progetto di vita

Uno degli obiettivi fondamentali della scuola è accompagnare gli studenti nella costruzione progressiva della propria identità e nella capacità di compiere scelte consapevoli rispetto al proprio percorso formativo e professionale.

L'orientamento non consiste esclusivamente nell'individuazione di un indirizzo scolastico o universitario, ma rappresenta un processo più ampio di conoscenza di sé, delle proprie caratteristiche personali, delle proprie motivazioni e delle proprie risorse.

Durante il percorso scolastico molti studenti si trovano a dover prendere decisioni importanti senza avere ancora sviluppato pienamente una consapevolezza delle proprie potenzialità, dei propri interessi e dei valori che guidano le loro scelte.

Il progetto **"Scopri i tuoi talenti"** nasce con l'obiettivo di offrire agli studenti strumenti concreti per esplorare sé stessi, riconoscere i propri punti di forza e costruire una prima mappa personale utile per affrontare con maggiore consapevolezza le future scelte scolastiche, universitarie e professionali.

Finalità

Favorire lo sviluppo dell'autoconsapevolezza e delle competenze orientative degli studenti attraverso un percorso di esplorazione delle proprie caratteristiche personali, dei propri interessi, dei valori e delle potenzialità individuali.

Obiettivi formativi

Al termine del percorso gli studenti saranno in grado di:

- riconoscere le proprie caratteristiche personali e i propri punti di forza;
- distinguere tra capacità naturali, competenze sviluppate e abilità allenabili;
- individuare ciò che genera motivazione e coinvolgimento personale;
- comprendere il ruolo dei valori nelle scelte individuali;
- riflettere sulle proprie aspirazioni e interessi;
- riconoscere l'influenza delle aspettative esterne nelle decisioni personali;
- sviluppare maggiore fiducia nelle proprie capacità;
- iniziare a costruire una visione personale del proprio futuro.

Competenze sviluppate

Il percorso contribuisce allo sviluppo delle seguenti competenze:

- consapevolezza di sé;
- capacità di autovalutazione;
- competenze orientative;
- capacità decisionale;
- autonomia;
- motivazione personale;
- progettualità;
- pensiero riflessivo;
- gestione del cambiamento;
- capacità di individuare obiettivi personali.

Metodologia

Il progetto utilizza una metodologia laboratoriale, esperienziale e riflessiva, che coinvolge gli studenti attraverso attività individuali e di gruppo.

Le attività comprendono:

- esercizi di autoriflessione;
- attività di esplorazione personale;

- questionari e strumenti orientativi;
- brainstorming;
- lavori cooperativi;
- attività narrative;
- simulazioni;
- momenti di confronto guidato;
- costruzione della propria mappa personale delle risorse.

Gli strumenti utilizzati integrano contributi provenienti dalla psicologia della motivazione, dalle neuroscienze applicate all'apprendimento, dal coaching orientativo e dagli studi sulle competenze personali.

Articolazione del percorso

La scoperta delle proprie risorse: talenti, capacità e punti di forza

Gli studenti saranno guidati nell'esplorazione delle proprie caratteristiche personali attraverso attività finalizzate a distinguere:

- predisposizioni personali;
- capacità sviluppate attraverso l'esperienza;
- competenze costruite attraverso l'impegno e l'allenamento.

Attraverso il concetto di **Flow**, gli studenti rifletteranno sulle attività nelle quali sperimentano maggiore coinvolgimento, concentrazione e senso di efficacia.

L'obiettivo è aiutarli a riconoscere quelle situazioni nelle quali riescono a esprimere al meglio le proprie risorse.

La bussola personale: valori, motivazioni e interessi

Gli studenti saranno accompagnati nell'individuazione dei valori personali che orientano le loro scelte.

Attraverso attività guidate esploreranno elementi quali:

- ciò che ritengono importante;
- ciò che li motiva;
- ciò che desiderano sviluppare;
- i contesti nei quali immaginano di poter dare il proprio contributo.

La riflessione sui valori permetterà di comprendere come le scelte scolastiche e professionali siano più efficaci quando sono coerenti con la propria identità personale.

Costruire la propria direzione: dal potenziale al progetto personale

Gli studenti saranno accompagnati a collegare:

- ciò che sanno fare;
- ciò che amano fare;
- ciò che considerano importante;
- ciò che può rappresentare un valore per gli altri.

Attraverso attività di progettazione personale inizieranno a definire una possibile direzione futura, sviluppando una maggiore consapevolezza rispetto alle proprie possibilità.

Il test di realtà: scegliere oltre le aspettative

Gli studenti lavoreranno sulla capacità di distinguere:

- desideri personali;
- aspettative familiari;
- pressioni sociali;
- modelli proposti dai social media;
- convinzioni limitanti.

L'obiettivo è sviluppare una maggiore autonomia nelle scelte e una capacità critica rispetto ai diversi condizionamenti esterni.

Allenare il proprio potenziale

Dedicato alla trasformazione delle potenzialità in competenze attraverso l'azione concreta.

Gli studenti costruiranno un semplice piano personale di sviluppo basato su:

- obiettivi realistici;
- piccole azioni quotidiane;
- strategie di miglioramento;
- consapevolezza delle proprie risorse.

Il percorso aiuta a comprendere che il potenziale personale rappresenta un punto di partenza che può essere sviluppato attraverso esperienza, impegno e apprendimento continuo.

Risultati attesi

Al termine del laboratorio gli studenti avranno sviluppato:

- maggiore consapevolezza delle proprie caratteristiche personali;
- capacità di riconoscere risorse e punti di forza;
- maggiore chiarezza rispetto ai propri interessi e valori;
- strumenti utili per affrontare future scelte formative;
- maggiore fiducia nelle proprie capacità;
- capacità di trasformare idee e aspirazioni in obiettivi concreti;
- maggiore motivazione verso il proprio percorso scolastico.

Valutazione

La verifica dell'efficacia del percorso potrà avvenire attraverso:

- attività di autovalutazione iniziale e finale;
- osservazione della partecipazione;
- elaborazione della propria mappa personale delle risorse;
- riflessioni individuali;

Coerenza con le finalità educative della scuola

Il progetto risulta coerente con le finalità dell'orientamento scolastico e con lo sviluppo delle competenze personali e sociali previste dalle **Competenze chiave europee per l'apprendimento permanente**.

Attraverso un percorso di conoscenza di sé e valorizzazione delle proprie potenzialità, gli studenti vengono accompagnati nella costruzione progressiva del proprio progetto di vita, sviluppando autonomia, capacità decisionale e consapevolezza rispetto alle future scelte formative e professionali.

I 4 COLORI DELLA PERSONALITA'

Percorso laboratoriale per la conoscenza di sé, la valorizzazione delle differenze e lo sviluppo delle competenze relazionali

Ogni gruppo classe è caratterizzato da una naturale eterogeneità di personalità, modalità di apprendimento, stili comunicativi e strategie relazionali.

Queste differenze rappresentano una risorsa fondamentale per la crescita individuale e collettiva, ma possono anche essere all'origine di incomprensioni, difficoltà comunicative e conflitti quando non vengono riconosciute e valorizzate.

Il progetto propone un percorso esperienziale finalizzato a favorire la conoscenza di sé e degli altri attraverso un linguaggio semplice, coinvolgente e accessibile, aiutando gli studenti a comprendere che ogni persona possiede caratteristiche, punti di forza e modalità di funzionamento differenti.

Per facilitare tale percorso viene utilizzato il modello **4Colors®**, uno strumento divulgativo ispirato ai principali studi sulla personalità e sugli stili comportamentali, che consente di esplorare le differenze individuali in modo intuitivo e rispettoso della complessità di ciascuno.

Finalità

Promuovere la conoscenza di sé, la valorizzazione delle differenze individuali e lo sviluppo di competenze comunicative e relazionali utili a migliorare il clima della classe, la collaborazione e il benessere scolastico.

Obiettivi formativi

Al termine del percorso gli studenti saranno in grado di:

- riconoscere le principali caratteristiche del proprio stile comportamentale;
- comprendere che esistono differenti modalità di percepire, comunicare e affrontare le situazioni;
- valorizzare i punti di forza propri e degli altri;
- sviluppare atteggiamenti di rispetto verso le differenze individuali;
- migliorare la qualità della comunicazione nei contesti scolastici;

- collaborare in modo più efficace nei lavori di gruppo;
- riflettere sul proprio stile di apprendimento e sulle strategie più funzionali allo studio.

Competenze sviluppate

Il percorso contribuisce allo sviluppo delle seguenti competenze:

- consapevolezza di sé;
- competenza personale e sociale;
- comunicazione efficace;
- ascolto attivo;
- empatia;
- collaborazione;
- rispetto delle differenze;
- capacità di lavorare in gruppo;
- autoregolazione;
- competenze orientative;
- life skills.

Metodologia

Il progetto utilizza una metodologia laboratoriale, attiva e partecipativa che alterna momenti di riflessione personale ad attività cooperative.

Le proposte comprendono:

- giochi esperienziali;
- esercitazioni individuali e di gruppo;
- simulazioni;
- attività cooperative;
- role playing;
- brainstorming guidati;
- momenti di autovalutazione;
- riflessioni metacognitive.

Il modello **4Colors®** viene utilizzato come strumento educativo per facilitare la comprensione degli stili comportamentali e delle differenze individuali, traducendo concetti della psicologia della personalità in esperienze concrete e facilmente applicabili alla vita scolastica.

Articolazione del percorso

Primo incontro: Conoscere sé stessi attraverso gli stili comportamentali

Gli studenti saranno accompagnati nella scoperta delle principali caratteristiche che contraddistinguono differenti modalità di comportamento e relazione.

Le attività riguarderanno:

- presentazione del modello 4Colors®;
- scoperta delle quattro principali energie comportamentali;
- attività di auto-osservazione;
- riconoscimento delle proprie caratteristiche prevalenti;
- riflessione sui punti di forza e sulle potenzialità personali.

Attraverso esercitazioni pratiche gli studenti inizieranno a riconoscere come ogni persona rappresenti una combinazione unica di caratteristiche e risorse.

Secondo incontro: Comprendere gli altri per collaborare meglio

Il laboratorio sarà dedicato all'applicazione pratica delle conoscenze acquisite nei principali contesti della vita scolastica.

Gli studenti lavoreranno su:

- comunicazione verbale e non verbale;
- modalità relazionali dei diversi stili;
- punti di forza e aree di miglioramento;
- gestione dello stress;
- feedback costruttivo;
- differenti modalità di apprendimento;
- collaborazione nei lavori di gruppo;
- strategie per valorizzare le differenze individuali.

Le attività saranno costantemente collegate a situazioni concrete vissute quotidianamente dagli studenti, come il lavoro cooperativo, le relazioni con i compagni e con i docenti, la preparazione alle verifiche e la gestione delle dinamiche del gruppo classe.

Riferimenti teorici

Il percorso integra contributi provenienti da differenti ambiti di studio relativi alla personalità e ai comportamenti umani.

Tra i principali riferimenti:

- psicologia analitica di Carl Gustav Jung;
- modello DISC di William Moulton Marston;
- contributi della psicologia della personalità;
- neuroscienze cognitive;
- studi sulla comunicazione interpersonale.

Il modello **4Colors®** costituisce lo strumento operativo utilizzato per rendere tali concetti accessibili e facilmente comprensibili agli studenti.

Risultati attesi

Al termine del percorso gli studenti avranno acquisito una maggiore consapevolezza delle proprie caratteristiche personali e delle differenze individuali, sviluppando strumenti utili per:

- riconoscere i propri punti di forza;
- valorizzare le risorse dei compagni;
- migliorare la qualità della comunicazione;
- comprendere punti di vista differenti;
- collaborare efficacemente nei lavori di gruppo;
- affrontare con maggiore serenità situazioni di confronto;
- gestire in modo più costruttivo eventuali conflitti;
- individuare strategie di studio coerenti con le proprie modalità di apprendimento.

Valutazione

La verifica dell'efficacia del percorso potrà essere effettuata attraverso:

- osservazione sistematica durante le attività;
- esercitazioni individuali e cooperative;
- momenti di riflessione guidata;
- autovalutazione finale;

Coerenza con le finalità educative della scuola

Il progetto contribuisce allo sviluppo delle competenze personali, sociali e di cittadinanza previste dalle **Competenze chiave europee per l'apprendimento permanente** e risulta coerente con gli obiettivi dell'educazione civica, dell'orientamento e della promozione del benessere scolastico.

Attraverso un approccio esperienziale e inclusivo, il percorso favorisce la costruzione di un clima di classe positivo, promuove il rispetto delle differenze e sostiene lo sviluppo di competenze trasversali fondamentali per il successo formativo e per la futura partecipazione alla vita sociale e professionale.

TEST PERSONALIZZATO 4COLORS®

Utile per orientamento in uscita

dalla scuola secondaria di secondo grado

Percorso di autoconsapevolezza, orientamento personale e sviluppo delle competenze relazionali

La conoscenza di sé rappresenta una delle competenze fondamentali per affrontare con consapevolezza il percorso scolastico, le relazioni interpersonali e le future scelte formative e professionali.

Ogni studente possiede modalità personali di apprendere, comunicare, prendere decisioni e relazionarsi con gli altri. Riconoscere tali caratteristiche permette di valorizzare i propri punti di forza, comprendere meglio le differenze individuali e sviluppare relazioni più efficaci e collaborative.

Il progetto propone un percorso di autoconsapevolezza che utilizza il modello **4Colors®** come strumento educativo per favorire la riflessione sulle proprie caratteristiche personali e sui diversi stili comportamentali.

All'inizio del percorso ogni studente compilerà un questionario individuale online, i cui risultati costituiranno la base per attività di riflessione, confronto e sviluppo delle competenze relazionali e orientative.

L'obiettivo non è classificare gli studenti, ma offrire loro uno strumento di conoscenza di sé che favorisca la crescita personale e la valorizzazione delle differenze.

Finalità

Promuovere la conoscenza di sé, la valorizzazione delle caratteristiche personali e lo sviluppo delle competenze comunicative, relazionali e orientative attraverso la riflessione sui diversi stili comportamentali.

Obiettivi formativi

Al termine del percorso gli studenti saranno in grado di:

- riconoscere le principali caratteristiche del proprio stile comportamentale;
- riflettere sui propri punti di forza e sulle aree di sviluppo;
- comprendere come differenti modalità di comportamento influenzino la comunicazione e le relazioni;
- valorizzare le differenze individuali;
- sviluppare maggiore consapevolezza nelle relazioni con compagni, docenti e famiglia;
- riconoscere il rapporto tra caratteristiche personali e contesti di vita;
- utilizzare la conoscenza di sé come supporto alle future scelte scolastiche e professionali.

Competenze sviluppate

Il percorso contribuisce allo sviluppo delle seguenti competenze:

- consapevolezza di sé;
- competenza personale e sociale;
- comunicazione efficace;
- ascolto;
- empatia;
- collaborazione;
- gestione delle relazioni;
- orientamento personale;
- capacità riflessiva;
- life skills.

Metodologia

Il progetto adotta una metodologia laboratoriale e partecipativa che integra strumenti di autovalutazione e momenti di riflessione individuale.

Il percorso comprende:

- compilazione individuale del questionario **4Colors®**;
- restituzione guidata dei risultati;
- esercitazioni individuali;
- simulazioni;
- riflessioni metacognitive;
- attività di confronto tra differenti stili comportamentali.

Il report individuale costituisce uno strumento di riflessione personale e viene utilizzato esclusivamente a fini educativi, come supporto allo sviluppo della consapevolezza e delle competenze relazionali.

Articolazione del percorso

Fase 1: Compilazione del questionario individuale

Ogni studente compilerà autonomamente il questionario online **4Colors®**, composto da 24 domande.

Il questionario permette di esplorare le preferenze comportamentali e comunicative dello studente, offrendo una base di riflessione sui propri punti di forza, sulle modalità relazionali e sugli aspetti che possono essere ulteriormente sviluppati.

Fase 2: Comprendere il proprio profilo comportamentale

Attraverso la lettura guidata del report individuale gli studenti rifletteranno su differenti aspetti del proprio funzionamento personale, tra cui:

- modalità spontanee di comportamento;
- strategie di adattamento ai diversi contesti;
- punti di forza;
- possibili aree di sviluppo;
- modalità comunicative prevalenti;
- gestione dello stress;
- rapporto con il cambiamento.

L'interpretazione del profilo avverrà sempre in chiave educativa, evidenziando come ogni stile rappresenti una risorsa e come ogni persona possieda una combinazione unica di caratteristiche.

Fase 3: Dalla conoscenza di sé alle relazioni

Il laboratorio guiderà gli studenti nell'applicazione delle conoscenze acquisite ai principali contesti della vita scolastica.

Le attività riguarderanno:

- comprensione delle differenze individuali;
- collaborazione nei lavori di gruppo;
- comunicazione efficace;
- gestione delle incomprensioni;
- valorizzazione dei punti di forza propri e altrui;
- riflessione sulle future scelte formative e professionali.

L'obiettivo è trasformare la conoscenza di sé in una competenza utile per migliorare le relazioni e affrontare con maggiore consapevolezza le diverse esperienze scolastiche.

Riferimenti teorici

Il percorso integra contributi provenienti da differenti modelli relativi alla personalità e agli stili comportamentali.

Tra i principali riferimenti:

- psicologia analitica di Carl Gustav Jung;

- modello DISC di William Moulton Marston;
- psicologia della personalità;
- neuroscienze cognitive;
- studi sulla comunicazione interpersonale.

Il modello **4Colors®** costituisce lo strumento operativo utilizzato per rendere tali concetti accessibili agli studenti attraverso un linguaggio semplice e immediato.

Risultati attesi

Al termine del percorso gli studenti avranno sviluppato:

- maggiore consapevolezza delle proprie caratteristiche personali;
- capacità di riconoscere punti di forza e aree di miglioramento;
- maggiore comprensione delle differenze individuali;
- strumenti per migliorare la qualità della comunicazione;
- maggiore efficacia nella collaborazione con i compagni;
- capacità di leggere le situazioni relazionali con maggiore flessibilità;
- maggiore consapevolezza nelle future scelte scolastiche e orientative.

Valutazione

La verifica dell'efficacia del percorso potrà avvenire attraverso:

- attività di autovalutazione;
- osservazione della partecipazione alle attività;
- esercitazioni individuali;
- riflessioni guidate;

Coerenza con le finalità educative della scuola

Il progetto contribuisce allo sviluppo delle competenze personali, sociali e orientative previste dalle **Competenze chiave europee per l'apprendimento permanente** e risulta coerente con gli obiettivi dell'educazione civica, dell'orientamento e della promozione del benessere scolastico.

Attraverso un percorso di conoscenza di sé e valorizzazione delle differenze, gli studenti vengono accompagnati nello sviluppo dell'autoconsapevolezza, della capacità di collaborare con gli altri e della costruzione di un progetto personale fondato sulle proprie risorse e potenzialità.

SELF-LEADERSHIP

Percorso laboratoriale per lo sviluppo dell'autoconsapevolezza, dell'autoefficacia e delle competenze socio-emotive

L'adolescenza rappresenta una fase di profonda trasformazione, durante la quale gli studenti sono chiamati a confrontarsi con cambiamenti cognitivi, emotivi, relazionali e sociali che contribuiscono alla costruzione della propria identità.

In questo periodo evolutivo diventa fondamentale offrire occasioni di riflessione e di apprendimento che permettano ai ragazzi di sviluppare una maggiore conoscenza di sé, imparare a riconoscere le proprie emozioni, rafforzare la fiducia nelle proprie capacità e affrontare il cambiamento con atteggiamento costruttivo.

Il progetto propone un percorso laboratoriale finalizzato a sviluppare competenze personali e socio-emotive attraverso attività esperienziali che aiutano gli studenti a comprendere il legame tra pensieri, emozioni, comportamenti e risultati.

L'obiettivo è favorire lo sviluppo dell'autoconsapevolezza, dell'autoefficacia e della capacità di progettare il proprio percorso di crescita personale, scolastica e relazionale.

Finalità

Promuovere lo sviluppo dell'autoconsapevolezza, dell'autoefficacia, della regolazione emotiva e della capacità di affrontare il cambiamento, favorendo il benessere personale e la crescita delle competenze trasversali.

Obiettivi formativi

Al termine del percorso gli studenti saranno in grado di:

- riconoscere il legame tra pensieri, emozioni e comportamenti;
- sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie risorse personali;
- distinguere il concetto di autostima da quello di autoefficacia;
- riconoscere e valorizzare punti di forza e potenzialità;
- acquisire strategie per affrontare cambiamenti e difficoltà;
- migliorare la capacità di definire obiettivi realistici;
- sviluppare atteggiamenti orientati alla crescita personale;
- rafforzare competenze comunicative e relazionali.

Competenze sviluppate

Il percorso contribuisce allo sviluppo delle seguenti competenze:

- consapevolezza di sé;
- autoregolazione emotiva;
- autoefficacia;
- resilienza;
- autonomia personale;
- capacità decisionale;
- gestione del cambiamento;
- comunicazione efficace;
- competenze relazionali;
- progettualità personale;
- Life Skills.

Metodologia

Il progetto utilizza una metodologia laboratoriale, esperienziale e partecipativa che coinvolge attivamente gli studenti attraverso attività individuali e di gruppo.

Le attività comprendono:

- esercitazioni pratiche;
- giochi esperienziali;
- simulazioni;
- attività di riflessione guidata;
- lavori cooperativi;
- attività narrative;
- strumenti di autovalutazione;
- esercizi di definizione degli obiettivi;
- momenti di confronto e condivisione.

Le proposte formative integrano contributi provenienti dalla psicologia dell'apprendimento, dalle neuroscienze, dall'educazione socio-emotiva e dagli studi sulla motivazione, traducendo tali conoscenze in strumenti concreti applicabili nella vita scolastica e personale.

Articolazione del percorso

Primo incontro: Comprendere il proprio mondo interiore

Il primo laboratorio accompagna gli studenti nella scoperta del rapporto tra pensieri, emozioni e comportamenti.

Attraverso attività esperienziali saranno affrontati temi quali:

- costruzione delle proprie convinzioni;
- consapevolezza del dialogo interiore;
- riconoscimento delle emozioni;
- relazione tra interpretazione degli eventi e comportamento;
- individuazione delle risorse personali.

L'obiettivo è favorire una maggiore comprensione del proprio funzionamento emotivo e cognitivo.

Secondo incontro: Rafforzare autostima, autoefficacia e potenzialità

Il secondo incontro è dedicato allo sviluppo delle risorse personali.

Gli studenti lavoreranno su:

- differenza tra autostima e autoefficacia;
- riconoscimento dei punti di forza;
- individuazione delle proprie potenzialità;
- esperienze di coinvolgimento e motivazione personale (Flow);
- strategie per valorizzare e sviluppare le proprie competenze.

Attraverso attività pratiche gli studenti saranno guidati a riconoscere il proprio potenziale come elemento dinamico, sviluppabile attraverso impegno, esperienza e apprendimento.

Terzo incontro: Costruire il proprio percorso di crescita

L'ultimo laboratorio è dedicato allo sviluppo della progettualità personale e delle competenze relazionali.

Gli studenti approfondiranno:

- equilibrio tra i principali ambiti della propria vita;
- comunicazione rispettosa e costruttiva;
- feedback orientato al miglioramento;
- definizione di obiettivi realistici;
- pianificazione di piccole azioni concrete;
- sviluppo di abitudini funzionali al benessere e all'apprendimento.

Le attività favoriscono una maggiore responsabilità personale nella costruzione del proprio percorso di crescita.

Risultati attesi

Al termine del percorso gli studenti avranno sviluppato:

- maggiore conoscenza delle proprie caratteristiche personali;
- strumenti per riconoscere e gestire emozioni e pensieri;
- maggiore consapevolezza delle proprie risorse;
- capacità di affrontare con maggiore serenità situazioni nuove e cambiamenti;
- strategie per valorizzare punti di forza e potenzialità;
- maggiore fiducia nelle proprie capacità;
- competenze comunicative più efficaci;
- capacità di definire obiettivi realistici e perseguirli con continuità;
- atteggiamenti orientati alla crescita personale e all'apprendimento continuo.

Valutazione

L'efficacia del percorso potrà essere rilevata attraverso:

- osservazione della partecipazione alle attività;
- esercitazioni individuali e cooperative;
- strumenti di autovalutazione;
- riflessioni guidate;

Coerenza con le finalità educative della scuola

Il progetto contribuisce allo sviluppo delle competenze personali, sociali e orientative previste dalle **Competenze chiave europee per l'apprendimento permanente** e risulta coerente con gli obiettivi dell'educazione civica, dell'orientamento e della promozione del benessere scolastico.

Attraverso un approccio laboratoriale e riflessivo, il percorso sostiene gli studenti nello sviluppo dell'autonomia, della responsabilità personale, della capacità di affrontare il cambiamento e della costruzione del proprio progetto di crescita.

COMUNICAZIONE EFFICACE

Percorso laboratoriale per lo sviluppo delle competenze comunicative, relazionali e socio-emotive

La scuola è chiamata a promuovere non solo l'acquisizione di conoscenze disciplinari, ma anche lo sviluppo di competenze personali, relazionali e sociali indispensabili per affrontare con consapevolezza la complessità del mondo contemporaneo.

In un contesto caratterizzato da continui cambiamenti, dalla diffusione delle tecnologie digitali e da una crescente varietà di contesti relazionali, diventa fondamentale offrire agli studenti occasioni concrete per sviluppare una comunicazione efficace, una maggiore consapevolezza di sé e la capacità di instaurare relazioni positive e collaborative.

Il progetto nasce con l'obiettivo di accompagnare gli studenti nella scoperta dei principali processi che regolano la comunicazione interpersonale, favorendo l'acquisizione di strumenti pratici utili nella vita scolastica, familiare e sociale.

Finalità

Promuovere lo sviluppo delle competenze comunicative e relazionali degli studenti, favorendo una maggiore consapevolezza dei propri processi comunicativi, delle modalità di ascolto e delle dinamiche che influenzano la qualità delle relazioni.

Obiettivi formativi

Al termine del percorso gli studenti saranno in grado di:

- comprendere i principali processi che caratterizzano la comunicazione;
- riconoscere il ruolo dell'attenzione nella costruzione di una comunicazione efficace;
- sviluppare capacità di ascolto attivo;
- riconoscere come percezioni, esperienze e filtri personali influenzino l'interpretazione dei messaggi;
- comprendere l'importanza delle differenze individuali nei processi comunicativi;
- sperimentare modalità comunicative orientate al rispetto, alla collaborazione e alla gestione costruttiva delle relazioni.

Competenze sviluppate

Il percorso contribuisce allo sviluppo delle seguenti competenze trasversali:

- comunicazione efficace;
- ascolto attivo;
- consapevolezza di sé;
- empatia;
- collaborazione;
- rispetto delle differenze individuali;
- pensiero riflessivo;
- gestione delle relazioni;
- competenze socio-emotive (Life Skills).

Metodologia

Il progetto utilizza una metodologia laboratoriale ed esperienziale, nella quale gli studenti partecipano attivamente attraverso attività pratiche, esercitazioni e momenti di riflessione condivisa.

Le attività proposte comprendono:

- esercitazioni individuali e di gruppo;
- giochi esperienziali;
- simulazioni;
- role playing;
- brainstorming guidati;
- discussioni strutturate;
- attività di osservazione;
- momenti di autovalutazione e riflessione metacognitiva.

Le proposte formative integrano contributi provenienti dagli studi sulla comunicazione, dalle neuroscienze e dalla neurosemantica, traducendo concetti teorici in esperienze concrete e facilmente applicabili nella quotidianità scolastica.

Articolazione del percorso

Primo incontro: L'attenzione come fondamento della comunicazione

Attraverso attività esperienziali gli studenti esploreranno:

- il ruolo dell'attenzione nei processi comunicativi;
- i principali presupposti della comunicazione;
- il funzionamento dei filtri percettivi;
- le cause più frequenti delle incomprensioni.

Le attività permetteranno di sperimentare in modo diretto come ascolto, interpretazione e attenzione influenzino la qualità delle relazioni.

Secondo incontro: Comprendere le differenze per comunicare meglio

Il laboratorio guiderà gli studenti nella scoperta di differenti modalità di elaborazione delle informazioni e dei principali stili comunicativi.

Saranno affrontati temi quali:

- i sistemi rappresentazionali (visivo, auditivo, cinestesico e dialogo interno);
- la costruzione soggettiva dell'esperienza;
- la comunicazione efficace nelle relazioni;
- la costruzione dell'empatia;
- il rispetto delle differenze individuali.

Attraverso esercitazioni pratiche gli studenti sperimenteranno strategie utili per migliorare la comprensione reciproca, favorire la collaborazione e ridurre le incomprensioni.

Risultati attesi

Al termine del percorso gli studenti avranno acquisito una maggiore consapevolezza delle dinamiche comunicative e relazionali, sviluppando strumenti utili per:

- migliorare la qualità delle relazioni con compagni, insegnanti e famiglia;
- esprimersi con maggiore chiarezza;
- ascoltare in modo più attento e consapevole;
- comprendere e valorizzare punti di vista differenti;
- affrontare con maggiore serenità situazioni comunicative complesse;
- collaborare efficacemente nei lavori di gruppo;
- gestire in modo più costruttivo conflitti e incomprensioni.

Valutazione

La verifica dell'efficacia del percorso potrà avvenire attraverso:

- osservazione della partecipazione durante le attività;
- esercitazioni individuali e di gruppo;
- momenti di autovalutazione;

Coerenza con le finalità educative della scuola

Il progetto contribuisce allo sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali previste dalle **Competenze chiave europee per l'apprendimento permanente**, promuove le **Life Skills**, e risulta coerente con le finalità dell'educazione civica, dell'orientamento e della promozione del benessere scolastico.

COMUNICAZIONE TOP

Percorso avanzato di consapevolezza cognitiva, comunicazione e gestione delle relazioni

La comunicazione efficace non dipende esclusivamente dalle parole che utilizziamo, ma anche dal modo in cui ciascuna persona interpreta la realtà, seleziona le informazioni e attribuisce significato alle esperienze.

Dopo aver acquisito le basi della comunicazione interpersonale, gli studenti possono approfondire i processi cognitivi che influenzano il comportamento umano, sviluppando una maggiore consapevolezza dei meccanismi che guidano il pensiero, le decisioni e le relazioni.

Il percorso propone un'esperienza laboratoriale che permette agli studenti di comprendere come differenti modalità di elaborazione delle informazioni possano generare punti di vista diversi, favorendo il rispetto delle differenze, la prevenzione dei conflitti e una collaborazione più efficace.

Particolare attenzione viene dedicata allo sviluppo della flessibilità cognitiva, della capacità di adattamento e della consapevolezza dei propri processi decisionali, competenze sempre più rilevanti nei contesti scolastici, universitari e professionali.

Finalità

Favorire lo sviluppo della consapevolezza dei processi cognitivi che influenzano la comunicazione, le relazioni e le decisioni, promuovendo competenze trasversali utili per la collaborazione, la gestione delle differenze e la crescita personale.

Obiettivi formativi

Al termine del percorso gli studenti saranno in grado di:

- riconoscere come il cervello seleziona e interpreta le informazioni;
- comprendere il ruolo dei filtri cognitivi nella costruzione della realtà personale;
- sviluppare maggiore flessibilità nell'interpretazione dei punti di vista;
- riconoscere differenti modalità di elaborazione delle informazioni e di presa di decisione;
- migliorare la capacità di adattare la comunicazione ai diversi interlocutori;
- prevenire incomprensioni e gestire in modo costruttivo le differenze;
- sviluppare strategie di collaborazione efficaci nei contesti scolastici e sociali.

Competenze sviluppate

Il percorso contribuisce allo sviluppo delle seguenti competenze:

- consapevolezza di sé;
- flessibilità cognitiva;
- comunicazione efficace;
- ascolto attivo;
- empatia;
- collaborazione;
- pensiero critico;
- capacità decisionale;
- gestione dei conflitti;
- adattabilità;
- competenze socio-emotive (Life Skills).

Metodologia

Il percorso adotta una metodologia laboratoriale, partecipativa ed esperienziale, nella quale gli studenti sono coinvolti attivamente attraverso esercitazioni, simulazioni e attività cooperative.

Le attività comprendono:

- giochi esperienziali;
- simulazioni;
- role playing;
- problem solving collaborativo;
- esercitazioni individuali e di gruppo;
- attività di osservazione;
- riflessioni guidate;
- momenti di autovalutazione e metacognizione.

I contenuti integrano contributi provenienti dagli studi sulla comunicazione, dalle neuroscienze cognitive e dalla neurosemantica, traducendo concetti teorici in strumenti immediatamente applicabili nella vita scolastica e nelle relazioni quotidiane.

Articolazione del percorso

Primo incontro: Come costruiamo la nostra realtà

Gli studenti esploreranno i principali processi attraverso cui il cervello seleziona e organizza le informazioni.

Saranno affrontati temi quali:

- attenzione selettiva;
- filtri cognitivi;
- cancellazioni, distorsioni e generalizzazioni;
- interpretazione soggettiva della realtà;
- influenza dei processi cognitivi sulla comunicazione.

Le attività consentiranno agli studenti di sperimentare direttamente come differenti modalità percettive possano generare interpretazioni diverse della stessa situazione.

Secondo incontro: Motivazione, decisioni e stili di funzionamento

Il laboratorio approfondirà i principali modelli attraverso cui le persone:

- prendono decisioni;
- individuano obiettivi;
- affrontano problemi;
- ricercano motivazione;
- valutano risultati ed esperienze.

Attraverso simulazioni, giochi di ruolo ed esercitazioni pratiche gli studenti sperimenteranno differenti modalità di funzionamento cognitivo e rifletteranno sul loro impatto nelle relazioni e nella collaborazione.

Terzo incontro: Collaborazione, cambiamento e crescita personale

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

Gli studenti lavoreranno su:

- gestione delle differenze individuali;
- adattamento al cambiamento;
- strategie collaborative;
- riconoscimento dei diversi stili cognitivi;
- prevenzione dei conflitti;
- sviluppo di una mentalità orientata all'apprendimento e al miglioramento continuo (Growth Mindset).

Le attività favoriranno la costruzione di relazioni positive e una maggiore capacità di affrontare situazioni nuove con flessibilità e spirito collaborativo.

Risultati attesi

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

- comprendere meglio i diversi punti di vista;
- riconoscere l'influenza dei processi cognitivi nelle relazioni;
- migliorare la qualità della comunicazione;
- collaborare efficacemente nei lavori di gruppo;
- affrontare con maggiore consapevolezza i conflitti;
- sviluppare capacità di adattamento ai cambiamenti;
- prendere decisioni in modo più riflessivo;
- valorizzare le differenze come risorsa per la crescita individuale e collettiva.

Valutazione

L'efficacia del percorso potrà essere rilevata attraverso:

- osservazione della partecipazione alle attività;
- esercitazioni individuali e cooperative;
- momenti di riflessione e autovalutazione;

Coerenza con le finalità educative della scuola

Il progetto promuove lo sviluppo delle competenze personali, sociali e trasversali previste dalle **Competenze chiave europee per l'apprendimento permanente** e risulta coerente con gli obiettivi dell'educazione civica, dell'orientamento e della promozione del benessere scolastico.

Attraverso un approccio esperienziale e riflessivo, il percorso contribuisce a rafforzare competenze oggi considerate essenziali per affrontare con responsabilità e consapevolezza i contesti di studio, le relazioni interpersonali e le future esperienze formative e professionali.

Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4
37135 - Ca' di David - Verona
Tel. 347.0058557
coach3c@stefaniatratto.com

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J
P.Iva 04438440234
Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13
www.stefaniatratto.com