

## **Associazione Sak'Be Odv- CEVA**

### **Progetto "Benessere Psicofisico ascolto di sé e degli altri"**

- Destinatari: scuola secondaria II grado
- Premessa: breve analisi del contesto e descrizione dell'attività, breve e chiara (al max una pagina). Referente Annarita Masieri Sono laureata in Psicologia Clinica con una tesi in PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia), Coordinatrice Pedagogica, specializzata in psicologia del comportamento alimentare e Mindfulness trainer e Floriterapeuta. Sono Esperta in Comunicazione, gestione risorse umane e organizzazione, Counselor ad orientamento relazionale in formazione. Dirigente di area politiche sociali, pubblica istruzione, cultura, politiche giovanili presso il Comune di Quarona. Fondatrice e Segretario dell'Associazione Sak'be' ETS finalizzata alla promozione del benessere.

Obiettivo generale: promuovere il benessere psicofisico e l'ascolto di sé e degli altri

- Obiettivi specifici: Gestione emozioni attraverso la mindfulness altre pratiche esperienziali.
- Metodologia di lavoro: Video di presentazione CEVa. Strumenti utilizzati Circle time, role playing strutturato, mindfulness, brainstorming, ascolto attivo.  
Dettagli e informazioni: Le fasi possono seguire anche un ordine diverso o essere modificate in corso d'opera sulla base delle esigenze del gruppo al momento dell'incontro, oppure su richiesta specifica dei docenti qualora emergessero esigenze particolari.  
Fase 1 Parleremo di benessere, cosa significa per ciascuno, come raggiungerlo e mantenerlo nel tempo.  
Fase 2 Parleremo di emozioni, anche dal punto di vista fisiologico: quali, come agiscono, in che modo i ragazzi le hanno sperimentate fino ad ora (focalizzando l'attenzione su ansia, rabbia, paura, frustrazione e gestione dello stress).

Fase 3 Parleremo di mente e corpo e della stretta connessione tra entrambi con prove pratiche.

Fase 4 Parleremo di stili comunicativi e di relazioni con se stessi, l'altro da noi e l'ambiente toccando anche i concetti di affettività e possesso, empatia e violenza. Spazio classe o esterno; utile lavagna per proiettare.

- Valutazione: Utilizzo questionario anonimo online tramite QR CEVa (per scuole secondarie I grado da realizzare in aula informatica con gli insegnanti; per le scuole secondarie II grado tramite loro device); scheda scuole, compilata dall'insegnante in classe; scheda ente, che compila l'ente dopo l'attività
- Impegno di lavoro: Disponibilità mesi gennaio- maggio; Giorni da concordare; Momento da concordare; Durata attività in classe 1H- 2 H; + 10 minuti per docente in aula per compilazione scheda scuola
- Criteri di realizzazione: Attivabile sempre su accordo con la referente
- Modalità di iscrizione: (per i soggetti extra-ASL) iscriversi direttamente a [associazionesakbe@libero.it](mailto:associazionesakbe@libero.it) 3402912028
- Responsabile: Annarita Masieri