Formazione Scuola-Lavoro - FSL 2026-2027

PROGETTO 187915
Emotional Awareness for Supporting Youths (EASY)

Sede di svolgimento del progetto

Struttura: DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA DINAMICA E CLINICA
Ambito: Salute (medicina, professioni sanitarie, farmacia, alimentazione, odontoiatria, psicologia)
Ubicazione: Sede esterna in Roma

Descrizione

Il progetto prevede la partecipazione a EASY, il programma di ricerca-intervento finanziato dal MUR dedicato agli adolescenti e volto alla promozione del benessere e alla prevenzione del disagio psichico. Attraverso la partecipazione al progetto, i partecipanti potranno innanzitutto avvicinarsi alla psicologia e alla professione psicologica, con particolare riferimento alle conoscenze scientifiche e alla ricerca applicata. Potranno quindi essere migliorate a livello individuale le conoscenze riguardo alla difficoltà nella gestione delle emozioni e al benessere psicologico e relazionale. Ciò, al fine di ridurre lo stigma nei confronti delle persone che mostrano difficoltà psicologiche, di promuovere una maggiore consapevolezza nei momenti di sofferenza e di favorire i comportamenti di richiesta di aiuto. L'intervento prevede il potenziamento di un insieme di competenze trasversali (life skills) - consapevolezza e regolazione emotiva, riconoscimento dei propri bisogni e valori, capacità comunicative e interpersonali, capacità di problem solving, pianificazione e organizzazione del tempo - maggiormente associate alla prevenzione del disagio psichico, alla realizzazione personale e al successo scolastico/accademico. Infine, sono introdotti e affrontati gli stili di vita salutari, essenziali per un maggior benessere psicofisico.

Competenze specifiche

In relazione ai modelli psicodinamici di intervento psicologico i partecipanti hanno la possibilità di sviluppare competenze organizzative, relazionali e comunicative, di consapevolezza e di regolazione emotiva. Hanno, inoltre, la possibilità di acquisire conoscenze riguardo la salute mentale, le cause principali di disagio psicologico e competenze riguardo i diversi metodi di prevenzione e di promozione del benessere.

Metodologie, strumenti software, sistemi di lavoro utilizzati

Il progetto prevede un periodo iniziale di auto-osservazione nel quale parteciperanno a una ricerca tramite metodologia Experience Sampling Method. Successivamente, parteciperanno a un percorso di nove incontri, con cadenza settimanale (nel periodo da novembre a marzo). Ogni incontro ha una durata di circa 75' ed è strutturato in due parti. Una prima parte sarà dedicata alla presentazione dei contenuti del programma e alla discussione gruppale sulle tematiche emerse. Nella seconda parte, vi sarà lo svolgimento di esercizi pratici e di role playing, utili a una maggiore riflessione pratica sulle strategie di regolazione emotiva.

Competenze trasversali

- Attitudini al lavoro di gruppo
- Capacità di comunicazione
- Capacità di gestire lo stress
- Capacità di relazioni
- Capacità nelle flessibilità

Open badge: Competenza in materia di salute, scienze della vita e benessere

Periodo del percorso

Mesi: Ottobre, Novembre, Dicembre, Gennaio
Giorni: Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì
Orario: Postmeridianoa
Ore di attività previste per studente: 25
Erogazione: a distanza

Tipologia di Istituto di provenienza degli studenti

- IP Artigianato
- IP Commerciali
- IP Industriali
- IP Servizi per l'agricoltura
- IP Socio-sanitari
- IP Tecnici
- IT Agraria
- IT Chimico
- IT Costruzioni
- IT Elettronico/Elettrotecnico
- IT Grafico
- IT Informatico/Telecomunicazioni
- IT Meccanico
- IT Moda
- IT Settore economico
- IT Trasporti
- Liceo Artistico
- Liceo Classico
- Liceo delle Scienze Umane
- Liceo Linguistico
- Liceo Musicale
- Liceo Scientifico

Classi ammesse

Classi: Terze, Quarte, Quinte

Responsabile del percorso

Patrizia Velotti

------- Sapienza Università di Roma - Emotional Awareness for Supporting Youths (EASY)