

Relazione finale Erasmus+

Prof.ssa Daniela Angelini

Spalato 24-30.07.2022

Progetto Erasmus+A1 “Mastering Soft Skills and Growing Emotional Intelligence using Mindfulness” svolto dal 24 al 30 luglio 2022 presso la Scuola Tehnicka di Spalato.



Il corso è risultato molto interessante e positivo in un'ottica di condivisione, integrazione e relazione di più nazionalità. Erano presenti, contemporaneamente presso la stessa struttura, diversi corsi con tematiche simili, questo ha dato modo di svolgere alcuni laboratori insieme e relazionarsi con docenti di diverse nazionalità quali: Germania, Spagna, Italia, Austria, Polonia, Romania, Portogallo, Ungheria e Slovenia.

Il corso si è svolto per la maggior parte in aula, con lezioni frontali e attraverso attività pratiche presso un laboratorio multimediale attrezzato di piattaforma computerizzata costituita da un tappeto "Activity Floor" e in un ambiente naturale per favorire le attività a contatto con la natura.

Sono state adottate varie metodologie didattiche come storytelling, cooperative learning, flipper class-room, peer to peer tra colleghi di diverse nazionalità per promuovere anche l'inclusione.

Le parole chiave degli argomenti principali che sono stati trattati sono i seguenti:

- Mindfulness
- Soft Skills
- Intelligenza emotiva

Il programma del corso (Allegato 1):

Mindfulness

- La respirazione ed i suoi benefici
- Scoperta del proprio momento presente
- Equilibrio individuale nella classe del 21 secolo
- La motivazione

- Diversi modi per promuovere la collaborazione
- Cosa spinge le pulsioni
- Percezione dell'ambiente che ci circonda attraverso la consapevolezza della natura
- Vivere il momento presente del qui ed ora
- Elaborare osservazioni consapevoli
- Tecniche di rilassamento attraverso modalità di respirazione

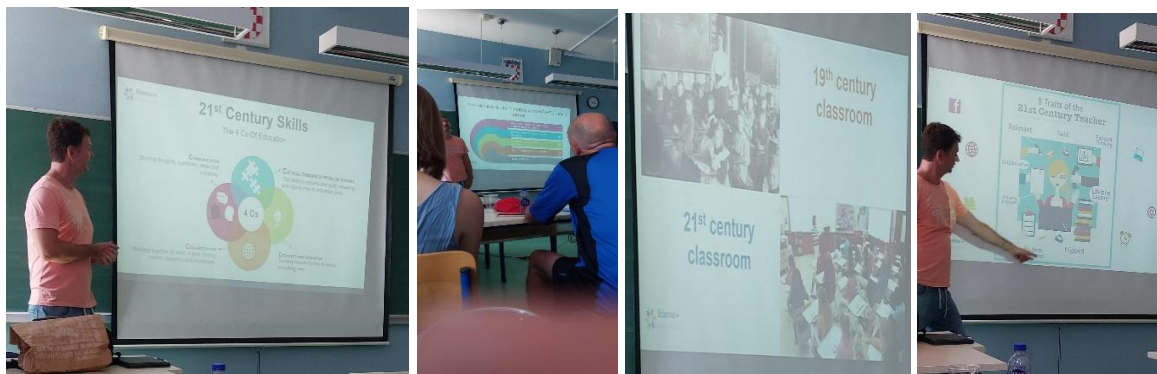
Soft skills ed intelligenza emotiva

- Le 4C nell'educazione: Comunicazione, Collaborazione, Pensiero critico, Creatività
- Sviluppare competenze trasversali
- Tecniche teatrali: sviluppo della propria espressione e della comunicazione
- Dramma creativo per favorire la partecipazione
- Costruire consapevolezza emotiva
- Scambio di esempi di buone pratiche

Sono stati trattati argomenti per migliorare le competenze trasversali, autoconsapevolezza, il controllo emotivo per costruire un buon rapporto con studenti e colleghi attraverso lo sviluppo dell'intelligenza emotiva la quale influenza non solo le nostre relazioni con gli altri, ma anche con noi stessi.

Durante le lezioni di teoria sono state trattate le abilità del 21° secolo andando ad analizzare nello specifico le **4 C nell'educazione didattica** (in altri contesti più ampi vengono prese in considerazione le 7C)

1. **Comunicazione:** condivisione di pensieri, domande, idee soluzioni;
2. **Collaborazione:** lavorare insieme per aggiungere un obiettivo mettendo a lavoro talento, competenza e intelligenza;
3. **Pensiero critico:** guardare al problema in un modo nuovo e favorire l'apprendimento attraverso le diverse discipline;
4. **Creatività:** sperimentare nuovi approcci equivale a trovare nuove soluzioni e innovazioni.



Si è definita l'Intelligenza Emotiva quale:

- 1) abilità della nostra mente di percepire, gestire ed esprimere emozioni per l'efficacia nella vita reale.
- 2) capacità di regolare di propri sentimenti e usarli per guidare le nostre azioni

L'intelligenza emotiva si può schematizzare in 4 principali funzioni:

- 1) **usare** le emozioni per promuovere un pensiero chiaro
- 2) **comprendere** le emozioni e interpretare correttamente
- 3) **gestire** le emozioni per agire appropriatamente
- 4) **percepire** le emozioni (linguaggio verbale e non verbale)

Abilità dell'intelligenza emotiva (secondo di studi di Daniel Goleman) riguarda le seguenti abilità:

- abilità di riconoscere le nostre emozioni

- abilità di relazionarsi con le emozioni degli altri
- abilità attivare l'ascolto degli altri
- abilità nell' attivare la partecipazione alla comunicazione interpersonale e comprendere i segnali del non verbale
- abilità di autocontrollo dei propri pensieri e sentimenti
- abilità di gestire le emozioni ed esprimerle in modo socialmente accettabile
- abilità di ricevere critiche positive e trarne vantaggio
- il potere di perdonare, dimenticare e agire razionalmente.

Per sviluppare intelligenza emotiva sono stati individuati 5 modi di agire:

- identificare le emozioni negative e prendere il tempo per agire
- auto valutazione per cambiare i tuoi pensieri
- espressione di sé concentrandosi sulle potenzialità e migliorare la comunicazione con gli altri
- gestire lo stress
- l'empatia come abitudine quotidiana (vedere il mondo con altri occhi)

12 tipi di emozioni sociali

- Accettare le diversità
- Autostima
- Mentalità di crescita non smettere mai di imparare
- Amicizia
- Risolvere i conflitti
- Risoluzione dei problemi sociali
- Sentimenti ed emozioni
- Capacità di coping
- Autocontrollo
- Prevenzione al bullismo
- Mindfulness
- Gentilezza

Attività laboratoriali

Nel workshop sono state svolte le seguenti attività:

Drama Technic

- giochi di socializzazione iniziali
- attraverso la storia di Hansel e Gretel si sono affrontate diverse tematiche ed attività

Racconto mimato della storia

- Inscenare la conversazione tra i genitori di Hansel e Gretel che hanno punti di vista diametralmente opposti (come lasciare i propri figli al loro destino)
- La sedia calda per immergersi nel ruolo della matrigna di Hansel e Gretel (madre acquisita al colloquio con i genitori)
- Come sviluppare il tempo presente:
congelamento di una scena del racconto di Hansel e Gretel per vivere il momento presente descrivendo a turno il proprio ruolo: chi sono, cosa faccio e cosa sento. (rappresentare una "foto" interpretando il proprio personaggio)
- Come sviluppare il tempo passato:

Utilizzare solo il linguaggio del corpo per presentare in gruppo una scena vissuta, Hansel e Gretel devono tradurre in linguaggio verbale il mimo dei compagni di gruppo.

- Come sviluppare il tempo futuro:
Mettere in scena come saranno anche le Gretel fra 10 anni. Attraverso il lavoro dei singoli gruppi si sono evidenziate diverse tipologie di problematiche sociali. Si sceglie una problematica comune rappresentandola in un talk show finale.

Sono stati svolti vari laboratori sia in aula che all'aperto come:

- il risveglio dell'attenzione attraverso la coordinazione dei due emisferi cerebrali
- attivazione del proprio sentire attraverso esercizi di Mindfulness (scheda cosa vedo, sento, odoro, percepisco, quali sono le mie sensazioni)
- cooperative learning partendo da tre immagini uguali per tutti gruppi creare all'interno di ogni gruppo delle storie di tipologie diverse: commedia, horror, romantica ecc..



- Attivazione muscolare: descrivere il proprio nome con diverse parti nel corpo
- Velocizzare le proprie azioni e la propria attenzione con giochi di socializzazione (Zip-Zep-Bang)
- Raccontare delle storie (storytelling) Diversi modi per entrare nella drammatizzazione
- Gioco delle palline colorate per vivere nell'azione presente stimolando l'attenzione
- Memoria visiva
- Vedere tre immagini e rappresentare una storia per stimolare la collaborazione e il cooperative learning
- Il gioco dell'aereo e del pilota: 12 piatti messi a triangolo fare slalom con occhi bendati
- Concordare con il gruppo la strategia di guida poi scegliere un pilota e aiuto pilota



Nel corso sono state anche previste delle gite culturali opzionali per far conoscere la storia della città di Spalato e dintorni e consentire la socializzazione tra i vari gruppi di nazionalità diverse



Cavi archeologici Salina

Conclusioni

Il corso è stato molto interessante sotto diversi punti di vista. Innanzitutto ho avuto la possibilità di relazionarmi in lingua inglese, avere conversazioni, arricchire il mio vocabolario con vari colleghi europei confrontandoci anche sui diversi sistemi scolastici delle Nazioni partecipanti.

Ho trovato molto interessanti gli argomenti trattati soprattutto gli approfondimenti sul Mindfulness, sulle soft skills e sull'intelligenza emotiva. Inoltre le varie metodologie offerte durante i laboratori, storytelling, cooperative learning, peer to peer (in cui si è opportunamente formati sottogruppi con le diverse nazionalità), hanno consentito una migliore socializzazione, integrazione e collaborazione.

Nel complesso sono soddisfatta di aver avuto l'opportunità di partecipare a questa esperienza Erasmus.

Roma, 3/08/22

Prof.ssa Daniela Angelini

