



Orientarsi alle emozioni

Esprimere e regolare le emozioni associate alle scelte di studio o lavoro.

Dati della/del referente

Referente del progetto: DANIELA RACCANELLO

Email: daniela.raccanello@univr.it

Telefono: +39 045 802 8157

Eventuale altro/a docente coinvolto/a: Emmanuela Rocca, Giada Vicentini

Tutor (se diverso dalla/dal referente):

Struttura ospitante: Dipartimento di Scienze Umane

Descrizione del progetto

La competenza emotiva è la capacità di esprimere, comprendere e regolare le emozioni proprie e altrui. Essa risulta utile in diversi ambiti della vita quotidiana e, nello specifico, rappresenta una competenza chiave di fronte a situazioni sfidanti come quelle che richiedono di fare una scelta in vista del proprio futuro. La capacità di espressione e comprensione delle emozioni permette alle persone di saper riconoscere e comunicare gli stati emotivi sia sul piano verbale che non verbale. Regolare le emozioni significa, invece, trovare strategie per diminuire l'intensità delle emozioni negative e aumentare quella delle emozioni positive, cercando di volta in volta quelle più efficaci per sé nei diversi contesti.

In particolare verranno affrontati i seguenti temi:

- le componenti della competenza emotiva;
- l'espressione non verbale delle emozioni;
- il lessico emotivo;
- le emozioni che si possono provare in diversi contesti;
- le strategie di regolazione delle emozioni, con il riferimento a modelli teorici specifici;
- le strategie che si possono utilizzare per gestire le emozioni in diversi contesti.

I temi verranno affrontati sia mediante lezioni frontali che attività laboratoriali in cui gli/le studenti/esse potranno discutere e confrontarsi rispetto alle ricadute pratiche ed applicative delle tematiche trattate.



Dimensione curricolare:

La partecipazione al corso consentirà agli/le studenti/esse di acquisire una conoscenza di base relativa a: (a) aspetti teorici relativi all'espressione verbale e non verbale delle emozioni; (b) modelli teorici sulla regolazione delle emozioni e sulle strategie che possono risultare più o meno efficaci in diversi contesti.

Dimensione esperienziale:

Il corso prevederà l'alternanza di attività laboratoriali di gruppo e individuali. Ciascuna attività permetterà di riflettere sulla dimensione pratico-applicativa dei temi affrontati. In particolare verranno utilizzati strumenti utili a sviluppare la competenza emotiva nelle sue diverse componenti, la cui efficacia è già stata testata anche in training sulla prevenzione emotiva con bambini/e e adolescenti.

Dimensione orientativa:

La partecipazione a questo corso permetterà agli/le studenti/esse di riflettere sull'importanza dell'espressione e della comprensione delle proprie emozioni in diversi contesti, con un focus specifico a quegli stati emotivi associati alle scelte dei percorsi di studio o di lavoro. Inoltre, trattando tematiche relative alla regolazione delle emozioni, si mira a fornire un bagaglio di strategie per la gestione delle emozioni legate ai compiti di orientamento.

Certificazione e monitoraggio:

Le competenze verranno accertate tramite una prova finale composta da domande chiuse e aperte in cui verranno accertate le conoscenze acquisite e la capacità di riflettere sui contenuti appresi in vista della scelta del futuro percorso di studio o lavoro.



Competenze sviluppate dal progetto

In grassetto le competenze che il progetto mira a sviluppare.

TABELLA DELLE COMPETENZE (secondo le indicazioni ministeriali per i percorsi per competenze trasversali e l'orientamento PCTO)	
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare	<ul style="list-style-type: none">➤ Capacità di riflettere su se stessi e individuare le proprie attitudini➤ Capacità di gestire efficacemente il tempo e le informazioni➤ Capacità di imparare e di lavorare sia in maniera collaborativa che in maniera autonoma➤ Capacità di collaborare con gli altri in maniera costruttiva➤ Capacità di comunicare costruttivamente in ambienti diversi➤ Capacità di creare fiducia e provare empatia➤ Capacità di esprimere e comprendere punti di vista diversi➤ Capacità di negoziare➤ Capacità di concentrarsi, di riflettere criticamente e di prendere decisioni➤ Capacità di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera➤ Capacità di gestire l'incertezza, la complessità e lo stress➤ Capacità di gestire la complessità➤ Capacità di mantenersi resilienti➤ Capacità di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo



Competenza in materia di cittadinanza	<ul style="list-style-type: none">➤ Capacità di impegnarsi efficacemente con gli altri per un interesse comune o pubblico➤ Capacità di pensiero critico e abilità integrate nella soluzione dei problemi
Competenza imprenditoriale	<ul style="list-style-type: none">➤ Creatività e immaginazione➤ Capacità di pensiero strategico e risoluzione dei problemi➤ Capacità di trasformare le idee in azioni➤ Capacità di riflessione critica e costruttiva➤ Capacità di assumere l'iniziativa➤ Capacità di lavorare sia in modalità collaborativa in gruppo sia in maniera autonoma➤ Capacità di mantenere il ritmo dell'attività➤ Capacità di comunicare e negoziare efficacemente con gli altri➤ Capacità di gestire l'incertezza, l'ambiguità e il rischio➤ Capacità di possedere spirito d'iniziativa e autoconsapevolezza➤ Capacità di essere proattivi e lungimiranti➤ Capacità di coraggio e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi➤ Capacità di motivare gli altri e valorizzare le loro idee, di provare empatia➤ Capacità di accettare la responsabilità



Competenza in materia di
consapevolezza ed espressione
culturali

- **Capacità di esprimere esperienze ed emozioni con empatia**
- Capacità di riconoscere e realizzare le opportunità di valorizzazione personale, sociale o commerciale mediante le arti e le altre forme culturali
- Capacità di impegnarsi in processi creativi sia individualmente che collettivamente
- Curiosità nei confronti del mondo, apertura per immaginare nuove possibilità

Carico del progetto

Scuole a cui è rivolto il progetto: Licei ed Istituti tecnici

Max numero di studenti: 100 studenti

Mesi in cui è possibile svolgere il progetto: fine febbraio/marzo 2023

Classi a cui il progetto è rivolto: IV e V anno

In quale modalità di svolgerà il progetto (mettere in grassetto le opzioni prescelte):

- Solo a distanza
- **Solo in presenza**
- In parte a distanza, in parte in presenza
- Indifferentemente a distanza o in presenza

Impegno del progetto: Il progetto consisterà in un massimo di 6 ore accademiche che saranno distribuite nell'arco di due settimane. Ogni settimana comporterà un giorno di lezione da 3 ore, preferibilmente al martedì tra le 14.00 e le 19.00.

Contatti

Per informazioni sui contenuti del corso:

daniela.raccanello@univr.it; emmanuela.rocca@univr.it; giada.vicentini@univr.it

Per informazioni organizzative: Ufficio orientamento: pcto@ateneo.univr.it