

Area tematica: Inclusione e prevenzione del disagio

## **Progetto per scuola secondaria di primo grado, a.s. 23/24**

Titolo: **PRATICARE EMPATIA**

Descrizione breve: Attività laboratoriale volta a favorire relazioni interdipendenti serene ed equilibrate tra pari e tra ragazzi e adulti.

Obiettivi: Esercitare l'ascolto empatico sia di se stessi che dell'altro, il dialogo compassionevole e il desiderio di prendersi cura delle proprie emozioni e delle altrui e favorire l'apprendimento e l'alfabetizzazione dei sentimenti dei bisogni umani universali.

Il progetto è inteso come un percorso che parte dalla conoscenza delle emozioni e dalla loro libera espressione, alla distinzione tra sentimenti e pensieri giudicanti (quelli che solitamente generano i conflitti) per arrivare alla scelta dell'azione più efficace per il benessere di tutti. Saranno condivise e praticate piccole strategie per costruire attivamente la pace, gestire e mediare le situazioni di conflitto.

Approccio: Metodo della Comunicazione Nonviolenta di M. Rosenberg

Strumenti: Dialoghi e giochi di ruolo, attività di ascolto empatico, se possibile, in accordo con gli educatori, anche in piccoli gruppi. A tal proposito è richiesta la partecipazione attiva degli insegnanti, affinché anch'essi possano beneficiare di strategie utili nella gestione del singolo e della classe.

Tempi di realizzazione: **6** incontri di 1 ora ciascuno (oppure 6 ore modulate diversamente in accordo con gli insegnanti)

Facilitatrice: Claudia Baietta, trainer certificata CNV

tel. 3319593685 mail [claudiabaietta@libero.it](mailto:claudiabaietta@libero.it)