

**“PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA (PNRR) – MISSIONE 4 “Istruzione e ricerca”  
COMPONENTE 1 “Potenziamento dell’offerta dei servizi all’istruzione: dagli asili nido all’Università”  
INVESTIMENTO 1.6 “Orientamento attivo nella transizione scuola-università”**

Progetto “ConsapevolMente” (2022 – 2026)

**Dipartimento**

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale (DIMED)

**Titolo del laboratorio**

Il ruolo dello psicologo nella promozione del benessere.

**Finalità**

Fare esperienza di didattica disciplinare attiva, partecipativa e laboratoriale, orientata dalla metodologia di approccio del metodo scientifico.

**Destinatari**

Studenti degli ultimi tre anni degli Istituti secondari di 2° grado

**Numero alunni coinvolti**

Massimo 20/25 studenti per gruppo

**Inizio attività:** gennaio 2023

**Fine attività :** maggio 2023

**Durata del laboratorio**

6 ore

**Modalità di erogazione**

In presenza, orario da concordare con le scuole

**Sede:** presso l’Istituto scolastico e/o presso la sede del Dipartimento

Presso Aulario in Via Pietro Castelli e/o via Bivona.

**Abstract del laboratorio (max 400 caratteri)**

Il benessere psicologico ingloba un insieme di sensazioni che si riferiscono a come giudichiamo la nostra vita a livello globale. Il lavoro del futuro psicologo è quello di promuovere il benessere psicologico, favorendo un’accettazione positiva del proprio sé, la crescita personale, sentire di possedere le capacità di padroneggiare risorse ed opportunità ed avere uno scopo nella vita, percepirsi autodeterminati ed indipendenti ed instaurare relazioni positive con gli altri.

**Obiettivi**

Il progetto, a carattere psicoeducativo, prevede di:

- Valutare e sviluppare il benessere psicologico
- Incrementare le capacità di padroneggiare le proprie risorse ed affrontare le sfide della vita
- Sviluppare l’accettazione positiva di sé e promuovere la crescita personale, potenziando i punti di forza

### **Metodologie, strumenti, sistemi di lavoro utilizzati**

**Metodologie:** le attività, della durata complessiva di 6 ore, saranno suddivise in 2 incontri della durata di 3 ore ciascuno. La prima parte, di tipo informativa con lezioni frontali ed esercitazioni.

**Strumenti:** per la misurazione del benessere psicologico sarà utilizzato il questionario di autovalutazione quali il Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (PBNSF; Chen, et al., 2015), il General Self-efficacy (Jerusalem e Schwarzer, 1986) e la versione italiana della Resilience Scale (Callegari et al. 2016), la cui somministrazione avverrà mediante piattaforme online e formato cartaceo.

**Sistemi di lavoro:** le attività, prevedono un sistema di lavoro misto, che affianchi alla dimensione informativa anche una formativa e al contempo risulti orientativo in relazione agli obiettivi del progetto.

### **Articolazione del Laboratorio**

Il presente laboratorio si articolerà in due incontri, nei quali verranno svolte rispettivamente le seguenti attività:

1° Incontro: Presentazione del progetto e lezione frontale sulla psicologia positiva.

2° Incontro: auto-somministrazione di test specifici per valutare il grado di benessere psicologico ed i propri punti di forza (resilienza, strategie di fronteggiamento degli eventi stressanti, autostima ed autoefficacia).

### **Docenti referenti del Dipartimento (Cognome nome, contatto telefonico, email)**

Prof.ssa Luana Sorrenti e Prof.ssa Francesca Liga