

PCTO - Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento - Progetti 2024-2025

## **PROGETTO 138693**

### **Il benessere individuale e di gruppo**

#### **Sede di svolgimento del progetto**

---

Struttura: AMMINISTRAZIONE DIPARTIMENTO

Ambito: Studi umanistici (lettere, filosofia, antichità, arte, storia, lingue, comunicazione, pedagogia)

Ubicazione: Città universitaria

#### **Descrizione**

---

Il progetto mira alla promozione del benessere degli adolescenti e dei giovani adulti sia a livello individuale che di gruppo. Il benessere è qui inteso secondo gli orientamenti della psicologia della salute, come costruzione attiva a cui i giovani partecipano lavorando insieme nell'ambito del progetto. Il tutto dando spazio all'approccio multidisciplinare dei gender studies. Dopo un'introduzione teorica sulla terapia di gruppo, potranno partecipare a delle simulazioni durante le quali, lavorando insieme, potranno migliorare la loro capacità di accogliere dubbi, paure e rabbie che possono manifestarsi in modi diversi, a volte anche aggressivi o distruttivi.

#### **Competenze specifiche**

---

In un lavoro nel e sul gruppo potranno elaborare sul piano emotivo nuove modalità di relazione con i genitori e con altre figure significative, aumentare la consapevolezza dei loro comportamenti, in un momento della vita in cui si è maggiormente vulnerabili e propensi ad esporsi a rischi; apprendere strategie adattive di regolazione emotiva; abilità di problem-solving.

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

---

Il lavoro sarà svolto prevalentemente in gruppo, dopo una parte teorica in cui verranno esposti i diversi approcci (da quello psicoanalitico a quello comportamentale, alla Gestalt ai gruppi di incontro), gli studenti avranno l'opportunità di sperimentare diverse attività di gruppo con l'utilizzo di tecniche verbali, espressive e psicodrammatiche.

#### **Competenze trasversali**

---

- Altro
- Capacità di comunicazione
- Capacità di problem solving
- Capacità di relazioni
- Capacità nella visione di insieme



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

- Capacità nelle flessibilità

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

### **Periodo del percorso**

---

Mesi: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile

Giorni: Lunedì, Giovedì

Orario: Antimeridiano

Ore di attività previste per studente: 20

Erogazione: in presenza

### **Tipologia di Istituto di provenienza degli studenti**

---

- Liceo Artistico
- Liceo Classico
- Liceo delle Scienze Umane
- Liceo Linguistico
- Liceo Musicale
- Liceo Scientifico

### **Classi ammesse**

---

**Classi:** Quarte, Quinte

### **Responsabile del percorso**

---

MONICA ZOCCONALI

----- Sapienza Università di Roma - Il benessere individuale e di gruppo