



Dott. Paolo Zuccaro Destefani

Progetto – “Intelligenza emotiva”

Soggetti coinvolti: Studenti scuola superiore

Premessa

Nel difficile percorso della crescita una fetta importante della propria autostima rientra nella capacità di gestire, manifestare le proprie emozioni in una modalità contestuale all'ambiente sociale tale da aiutare nelle relazioni e nell'autorealizzazione. Il corpo svolge una funzione vitale essendo tramite le emozioni e la mente, può essere considerato il monitor dove si manifestano ma anche il luogo dove possiamo gestirle e arricchirle in armonia con i nostri pensieri.

Obiettivi del progetto

1. Conoscenza del mondo emotivo.
2. Comunicazione verbale e non.
3. Intelligenza emotiva: dal pensiero all'azione.
4. Costruzione di un proprio spazio di autonomia.
5. Il corpo come mezzo di riduzione dello stato tensionale.
6. Il Se, l'altro e il gruppo dalla fiducia in se stessi alla condivisione di una rete sociale.

Lezione	Attività	Descrizione	Materiale/ Note	Tempi
I° Lezione: Conoscere L'ansia e lo stress				
1	Presentazione	Corso e operatore		5 min
	Setting	Disposizione delle sedie a semicerchio		5 min
	Premessa	Mente e corpo: elementi indispensabili per conoscere e gestire ansia e stress con un taglio sportivo.		15 min
	Rompighiaccio	In cerchio passando la palla ognuno dice il nome e cosa si aspetta dal corso	Palla	15 min
	Attività pratica	Brainstorming: “Questo oscuro personaggio l'Ansia”, raccolta di idee sulla lavagna e sul cartellone dividere in “utile” e “disfunzionale” con una parte centrale come zona grigia. (lasciare spazio per le storie)	Cartellone e pennarelli	20 min

	Attività pratica	In piedi ad occhi chiusi davanti ad un compagno scelto “quali sono le parole che maggiormente vi sono rimaste in testa? (possono appoggiare la mano sulla spalla). Provate ad associarle ad un ricordo del vs. passato, raccontatevi le storie. Adesso scrivete su un post la parola e la storia si può attaccarla al cartellone o raccontarla alla classe.	Post it e penna	10 min
	Attività teorica	Diapositive come gestire l’ansia (fino dia 11)	Powerpoint	20 min
	Valutazione partecipata	Bersaglio	Scheda	10 min

Lezione	Attività	Descrizione	Materiale/ Note	Tempi
2° Lezione: Le proprie emozioni				
2	Setting	Disposizione delle sedie a semicerchio	Aula o palestra	5 min
	Premessa	Riassunto lezione precedente. creare il grafico umano dell’ansia e della prestazione		15 min
	Attività pratica	Gioco del mimo: indovinare l’emozioni con il mimo	Foglietti	15 min
	Attività pratica	Formare 4 gruppi ognuno rappresenta un emozione e passa vicino l’ansia cosa succede?		10 min
	Attività teorica	Diapositive come gestire l’ansia (fino dia 11)	Powerpoint	40 min
	Attività pratica	Compila “Valuta il tuo atteggiamento” oppure valuta “il clima di classe”	Scheda	10 min
	Valutazione		Scheda	10 min

Lezione	Attività	Descrizione	Materiale/ Note	Tempi
III° Lezione: Espressione e riconoscimento delle emozioni				
3	Setting	Disposizione delle sedie a semicerchio	Aula o palestra	5 min
	Rompighiaccio	Gioco del gomito: ognuno dice una caratteristica che lo contraddistingue e dopo una caratteristica di un compagno che vorrebbe avere.	Gomitolo	15 min
	Attività pratica	In piccoli gruppetti creare una foto di una situazione inventata con le emozioni: felicità, amicizia e un amore finito. Uno di loro racconta e descrive la foto umana. Usare i post it colorati per segnare emozioni e sentimenti collegati alla situazione appiccicandoli sui ragazzi.	Post it colorati	15 min
	Attività di gruppo	Ogni studente ha 4 carte colorate, gli viene chiesto di consegnarla al compagno che è: più comprensivo , poi quello più sincero ... affidabile ... gioioso . Chiedere ai ragazzi che hanno ottenuto i punteggi maggiori come si sentono.	Buste o cartoncini colorati	25 min
	Attività Video	Felicità, Amici, Amore finito.	Video	10 min
	Attività pratica	Compila “Valuta il tuo atteggiamento”	Scheda	10 min

Lezione	Attività	Descrizione	Materiale/ Note	Tempi
IV° Lezione: Istruzioni per l'uso				
4	Attività teorica	Come viene utilizzata la nostra energia (metabolismo base, attività quotidiane, situazioni stressanti) Diapositive Autostima (fino dia.....)		15 min
	Attività pratica	A coppie uno dietro l'altro con gli occhi chiusi: quello davanti entra nel ruolo di rabbia, ansia/stress collegandolo ad un evento passato l'altro rimane in ascolto. Appoggia le mani sulla testa poi sulle spalle e poi sui fianchi, infine chi vuole può abbracciare. Scelgono altra coppia ed invertono i ruoli. Segue riflessione come si sono sentiti.	Musica	50 min
	Attività pratica	Come prevenire o diminuire uno stato di stress/ansia con un decalogo: in gruppetti cercano di trovare gli elementi segue discussione e ordinamento di un decalogo condiviso da tutti e attaccare al cartellone.		20 min
	Attività pratica	A coppie con occhi chiusi o bendati, con l'indice o con i palmi sovrapposti cercano di seguire un tracciato nell'aria seguendo la musica. Segue riflessione come si sono sentiti.	Musica	20 min
	Valutazione partecipata			

Lezione	Attività	Descrizione	Materiale/ Note	Tempi
V° Lezione: Coscienza espansa				
5	Attività teorica	Riassunto degli incontri precedenti, La respirazione consapevole.	Powerpoint	10 min
	Attività pratica	Training autogeno/ipnosi: da seduti occhi chiusi, ascolto del respiro addominale e toracico, lavorare sulla coscienza espansa.		50 min
	Attività pratica	In piedi ognuno prova i tre tipi di respirazione.	Scheda	15 min
	Attività pratica	Sopra i tappetini con le gambe sulla sedia esercizi per il controllo del diaframma.	Scheda	20 min
	Attività pratica	Tecniche craniosacrali	Scheda	20 min

- **Devi alimentarti meglio, non hai scampo.** Non ci sono scuse. Mangiare bene e meglio significa prevenire le malattie, avere più energia, più lucidità mentale, fare meno fatica, Un approccio corretto all'alimentazione aiuta a eliminare le dipendenze. In particolare, dagli zuccheri, dai fritti e da tutto il **junk-food** che non rappresenta altro che un rifugio dove chiudersi quando si ha **paura del cambiamento**.
- **Lo stile di vita alimentare corretto consente di vivere una vita più equilibrata.** Non devi indugiare nell'alcol ad esempio, che oltre a fare male, leva anche lucidità e voglia di fare. Ne dovresti **fumare**, che oltre una certa età non ha molto

senso dato che si tratta di un vero e proprio atto di sabotaggio del tuo organismo.

- **Fai esercizio fisico.** Tutte le ricerche dimostrano che fare attività fisica quotidiana fa bene alla salute, abbassa i [fattori di rischio delle principali malattie](#). Ma c'è di più: l'esercizio fisico costante genera una dipendenza positiva che ha ricadute enormi sul tuo potenziale. [Migliora l'umore](#), la memoria, il sonno, la resistenza fisica. Insomma, la tua vita potrebbe cambiare da così a così semplicemente decidendo di andare a correre per 4 giorni alla settimana. Pensa quanto potresti migliorare se decidessi di [eliminare la sedentarietà](#).
- **Non distrarti.** Se vuoi migliorare in qualcosa devi rimanere fedele a questo proposito. Come potresti mai migliorare se passi tanto tempo davanti alla tv? Se indugi a oziare, a non fare nulla per apprendere qualcosa in più, fare il pieno di informazioni e nozioni utili a farti crescere, difficilmente otterrai dei risultati. Cerca di non essere schiavo della società, dei gusti della massa, prova a pensare in modo originale.
- **Se vuoi migliorare nel tuo lavoro, cerca di essere un passo avanti.** Non accontentarti. Impara ogni giorno, non darti mai per soddisfatto. Usa le ore di tempo libero che non sai come impiegare, per accrescere le tue conoscenze.
- **Mettiti al riparo da rapporti personali infruttuosi che portano solo negatività.** Espandi le tue relazioni, elimina invidia e gelosie, cerca un sereno confronto, ma non lasciarti piegare dal vittimismo e dalla mancanza di ambizione.