



# MOBILITA' ERASMUS+ VET CIPRO

## AYIA NAPA 03.10.2025 – 19.10.2025

The background is a dark blue gradient with faint, stylized technical drawings. On the left, there are several interlocking gears of different sizes. On the right, there are circular diagrams resembling gauges or dials with numerical scales and arrows. In the bottom right corner, there is a small icon consisting of a square with a question mark inside, and three circles to its right, each with a dot in the center.

# INTELLIGENZA EMOTIVA CON METODOLOGIA DEL LEARNING BY DOING

Nell'ambito del programma di mobilità, un aspetto importante della formazione è stato trattato dallo psichiatra e school counselor Costas



# DANIEL GOLEMAN

PSICOLOGO E SCRITTORE STATUNITENSE

L'intelligenza emotiva è la «capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza impedisca di pensare, essere empatici e sperare»





CONSAPEVOLEZZA  
DI SE' E  
AUTOREGOLAZIONE



EMPATIA



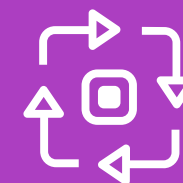
MOTIVAZIONE



ABILITA'  
SOCIALI



COME SI ESERCITA L'INTELLIGENZA EMOTIVA?





## APPLICAZIONE

- Osservazione;
- Combinazione di osservazione e realtà, verità e bugie;
- Valorizzazione insuccessi ed esperienze negative per fortificazione personale;
- Visione con il cuore;
- Messa in discussione continua.

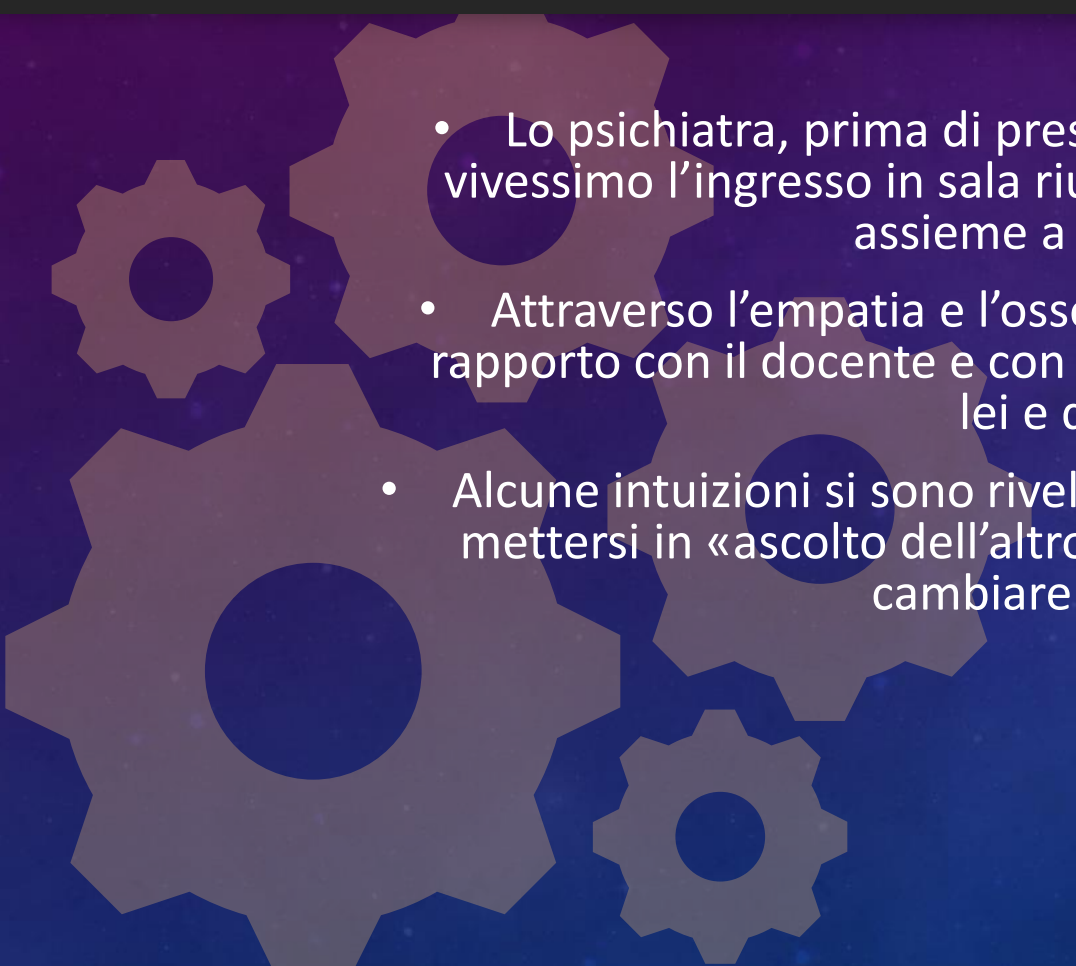
## PERTINENZA NEL CONTESTO SCOLASTICO

- Promozione del benessere socio-emotivo a scuola;
- Attenzione emotività e aspetti psicologici degli alunni per promuovere competenze sociali e di vita.

## IMPORTANZA

- Conoscenza nel profondo di ogni studente;
- Aiuto a riconoscere e classificare le emozioni proprie e degli studenti;
  - Sostegno all'autoregolazione propria e degli studenti.

# UTILIZZO DELLA METODOLOGIA DEL LEARNING BY DOING

- 
- Lo psichiatra, prima di presentare l'argomento, ha fatto in modo che vivessimo l'ingresso in sala riunione di una persona a noi sconosciuta che, assieme a noi, ha seguito la lezione;
  - Attraverso l'empatia e l'osservazione dei suoi gesti, parole, silenzi, del rapporto con il docente e con noi, abbiamo potuto «percepire» qualcosa di lei e della sua personalità;
  - Alcune intuizioni si sono rivelate corrette, altre meno; importante è stato mettersi in «ascolto dell'altro», essere disposti a mettersi in discussione, cambiare opinione, non giudicare.





GRAZIE PER QUESTA  
ESPERIENZA UNICA  
E FORMATIVA

