

MOBILITA' ERASMUS+ VET CIPRO

AYIA NAPA 03.10.2025 - 19.10.2025



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



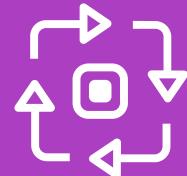
COME SI ESERCITA L'INTELLIGENZA EMOTIVA?



MOTIVAZIONE



ABILITA'
SOCIALI





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

