

**Monitoraggio delle attività svolte per la delega in
WELFARE STUDENTESCO
da dicembre 2022 a giugno 2023**

Delegato

Massimiliano Palmiero

Gruppo di lavoro: Massimiliano Palmiero, Danilo Boffa, Federica Marsico, Luca Siracusano e Francesca Vaccarelli

Per la delega finora sono stati proposti/programmati una serie di seminari di sensibilizzazione ai temi del benessere della durata di circa 2 ore ciascuno. L'obiettivo è realizzare alcuni di questi seminari a partire da ottobre 2023, plausibilmente con la partecipazione anche di soggetti esterni esperti delle tematiche trattate con i quali sono stati avviati i primi contatti.

1) Seminario sulla relazione tra creatività e benessere

L'obiettivo è rendere gli studenti consapevoli del ruolo strategico della creatività nella promozione del benessere. Si prevede di introdurre i modelli teorici più importanti della creatività, nonché alcune tecniche per sviluppare il potenziale creativo.

2) Seminario sulla relazione tra risoluzione di problemi e benessere

L'obiettivo è collegare le diverse forme della risoluzione di problemi (es., sociale, razionale, creativo) al benessere individuale; inoltre, introducendo anche alcune tecniche di problem solving.

3) Seminario sulla relazione tra abilità socio-emozionali e benessere

L'obiettivo è introdurre le conoscenze e competenze socio-emozionali, per sviluppare l'autoconsapevolezza (es., capacità di riconoscere, comprendere, valutare e regolare le proprie e altrui emozioni), abilità relazionali e capacità di prendere decisioni responsabili.

4) Educazione all'ambiente e benessere

L'obiettivo è conoscere e sperimentare pratiche di sostenibilità ambientale al fine di sviluppare una maggiore consapevolezza dell'ambiente in cui si vive, per esempio attraverso esperienze all'aperto, corretta organizzazione e condivisione degli spazi fisici. In proposito, si propone di organizzare anche una gita in montagna.

5) Seminario sulla relazione tra alimentazione e benessere

L'obiettivo è introdurre gli studenti ai principi dell'alimentazione corretta per migliorare la propria salute fisica e psicologica.

- 6) Seminario sulla relazione tra ascolto musicale e benessere psico-fisico, proposto dalla professoressa Federica Marsico, con la collaborazione delle professoresse Paola Besutti e Francesca Piccone, + ospiti esterni).

Per capire i cambiamenti negli studenti tra prima e dopo i seminari è stato predisposto un questionario conoscitivo sul benessere attraverso il seguente link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeb2CJ4qLzrijSZPf-AvAfybwnz6LDT4HEpQt_Q5ygIr9qM4A/viewform?usp=share_link

Nello specifico il questionario rileva età, genere, corso di studi degli studenti, e opinioni rispetto a quanto ciascuna forma di educazione (alimentare, creatività, risoluzione dei problemi, socio-emozionale e ambientale) sia rilevante per il benessere psicologico, considerando le seguenti dimensioni: importanza, attenzione dedicata, conoscenza posseduta, capacità e motivazione nell'utilizzare le conoscenze/competenze.