

## CORSO di ISTITUTO ONLINE 2024-2025

### “IO E IL MIO PROGETTO DI VITA” – 099R

Giovani Adulti 18-35 anni

Il mercoledì alle ore 20:30 su Zoom dal 30 aprile al 11 giugno – 7 incontri

Insegnante: Gianni Ascione – [ascioneg56@gmail.com](mailto:ascioneg56@gmail.com) – cell. +39 335 7054616



Nato a Terni nel 1956. Ha servito come missionario nella Missione di Padova ('77-'79) e come presidente della Missione di Catania ('96-'99).  
È stato vescovo e consigliere nella presidenza di Palo.  
Laureato in filosofia, ha lavorato 40 anni nei Programmi S&I.

### Obiettivo del Corso:

In che modo i Giovani Adulti possono aumentare le loro motivazioni e quindi mettersi in gioco intraprendendo azioni positive per sé stessi?  
Come possono applicarsi a esperienze interattive centrate sulla costruttività e sviluppare le loro abilità psicosociali ed efficacia relazionale?

Partendo dalla comprensione che è importante acquisire/sviluppare, in maniera consapevole, i seguenti tre pilastri per la promozione del benessere dell'essere umano:

Autostima

Autonomia

Creatività



Mentre siamo sul sentiero evangelico adoperandoci per avvicinarci ai vitali *attributi cristiani* quali sono gli altri “**talenti**” a cui potremmo tendere e quindi inclini a sviluppare nella nostra vita per poter ottenere maggiore *autostima, autonomia e creatività*?

*“All’inizio degli anni '90, l’Organizzazione Mondiale della Sanità, sulla base di una ricognizione dei Programmi di Educazione alle **Life Skills** implementati su scala mondiale, ha declinato queste specifiche abilità sociali, articolandole in una serie di dimensioni considerate essenziali in termini di promozione del benessere dei soggetti in età evolutiva (World Health Organization, 1993)”.*<sup>1</sup>

Nota: data l'ampiezza degli argomenti presentati, essi verranno approfonditi in base alle esigenze che verranno espresse, di volta in volta, dai partecipanti al Corso.

Gli allievi saranno invitati a *cercare e trovare modelli* offerti nelle Scritture perché possano essere esemplificativi dei talenti che si stanno apprendendo (es.: Matteo 22:16-22 – Giovanni 8:3-7, 9 – Atti 3:6 – Ether 3:1).  
Il programma, a tutti gli effetti, può essere considerato un Corso di Auto-Leadership.

<sup>1</sup> Giovanna Bona, *L’Educazione tra pari, Linee guida e percorsi operativi*, Franco Angeli, 2006, p. 46.

## PROGRAMMA DEL CORSO:

LEZIONE 1 – Introduzione al Corso: **AUTOSTIMA + AUTONOMIA + CREATIVITÀ**

LEZIONE 2 – **AUTONOMIA + CREATIVITÀ** (solo introduzione)

LEZIONE 3 – **LIFE SKILLS** (11 abilità per la vita) – **01. Prendere Decisioni** (La capacità di scegliere tra diverse opzioni prevedendone le conseguenze) – **02. Il Problem Solving** (Insieme di capacità/ competenze funzionali all'affrontare i problemi quotidiani risolvendoli e preservando sé stessi e gli altri)

LEZIONE 4 – **03. Il Pensiero Critico** (Ragionando attingendo a una competenza cognitiva molto complessa, analizzando le situazioni/informazioni con lucidità ed esplorando le possibili alternative di scelta valutando criticamente i fattori di influenza a disposizione) – **04. Il Pensiero Creativo** (Consiste nella capacità di ideare diverse soluzioni alternative per risolvere un problema, mediante un ragionamento flessibile, spesso come combinazione di idee già preesistenti, che favorisce la creazione di risposte insolite e originali al nostro quesito)

LEZIONE 5 – **05. La Comunicazione Efficace** (Sapersi esprimere in ogni situazione particolare a livello verbale/non verbale in modo efficace e congruo alla propria cultura. Dichiarando opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti/emozioni. Ascoltando con attenzione gli altri per capirli, chiedendo, se necessario, aiuto) – **06. Le Relazioni Efficaci** (Capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo. Sapersi mettere in relazione costruttiva con gli altri. Saper creare e mantenere relazioni significative, ma anche essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo)

LEZIONE 6 – **07. L'Autoconsapevolezza** (Capacità di leggere dentro sé stessi: nel modo di porsi, agendo/reagendo nelle situazioni della vita. Conoscenza del sé, del proprio carattere, dei propri bisogni e desideri, dei propri punti deboli e di quelli forti e quindi dei limiti che è utile e spesso necessario superare) – **08. L'Empatia** (Capacità di comprendere gli altri: come possibilità di sentire e immaginare la vita di un'altra persona, le sue esigenze e sentimenti, riuscendo a riconoscere, discriminare e condividere le emozioni che essa sperimenta. Tutto questo non è facile poiché deve partire dall'individuazione delle proprie emozioni. Infatti, solo così si è in grado di cogliere la specificità emotiva dell'altro rispetto alle proprie. Inoltre, si assume un atteggiamento di accoglienza soprattutto nei confronti di persone che necessitano di attenzioni e cure, considerando anche le possibili diversità etniche e culturali)

LEZIONE 7 – **09. La Gestione delle Emozioni** (Capacità di riconoscere e regolare le proprie emozioni e gli stati di tensione percepiti, al fine di rispondervi consapevolmente nel modo di palesare il proprio pensiero e le conseguenti azioni, al di là delle difficoltà/problematicità che si vivono in un determinato momento) – **10. La Gestione dello Stress** (Capacità di governare le tensioni: significa saper riconoscerle individuando le proprie modalità di reazione agli eventi stressanti e conoscendo gli effetti che hanno sui propri comportamenti. Acquisire il controllo delle fonti di tensione sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi) – **11. L'Efficacia Personale e Collettiva** (Con efficacia personale si fa riferimento all'essere capaci di poter organizzare efficacemente le azioni necessarie per superare nuove situazioni, prove e sfide. Con efficacia collettiva si esprime la capacità di condividere, all'interno di un gruppo, un insieme di valori e obiettivi riuscendo a realizzare gli scopi stabiliti) –

**Considerazioni finali**