

Stilness: stare, ascoltare, esprimere, condividere

Anno scolastico: 2025-2026

Durata Progetto: annuale

Responsabile: Roberto Pellizzoni

Sintesi del progetto

Il laboratorio propone alle studentesse e agli studenti iscritti uno spazio non giudicante in cui utilizzare, con la guida del docente e secondo le proprie attitudini, diversi linguaggi espressivi quali la scrittura, l'immagine, la fotografia, la musica, per ascoltare, esprimere e condividere le proprie emozioni quotidiane connettendole ai bisogni ad esse sottesi, in un contesto in cui si possa consolidare un atteggiamento di ascolto e accoglienza dei vissuti propri e altrui. L'ascolto, l'espressione mediante i linguaggi menzionati e la condivisione verbale saranno facilitati da semplici e non specialistiche pratiche guidate di mindfulness e bioenergetica e dalla connessione con ambienti naturali siti nelle vicinanze dell'Istituto scolastico (Giardino Lea Garofalo e Parco Sempione) considerati come spazi facilitanti l'attività proposta. L'attività prevede l'uso di materiali letterari, fotografici, visuali e/o musicali, attività espressive e momenti di condivisione e riflessione comune.

Il laboratorio si articola in 6 incontri pomeridiani a cadenza mensile della durata di 1h e mezza dalle h. 14.30 alle h. 16.00. Gli incontri si svolgeranno a scuola e/o negli spazi verdi indicati a seconda delle esigenze didattiche e delle condizioni meteorologiche.

Obiettivi:

Consentire una fruizione creativa del linguaggio verbale, visuale o musicale oggetto di studio nel percorso scolastico

Stimolare un coinvolgimento personale nell'uso di canali espressivi differenti

Promuovere il benessere e la condivisione nel contesto scolastico

Facilitare l'ascolto e la condivisione delle emozioni proprie e altrui

Promuovere la consapevolezza emotiva come fattore di benessere personale e collettivo

Motivare alla conoscenza ed esperienza dei linguaggi artistici e del patrimonio artistico

Promuovere la consapevolezza e un'attitudine all'inclusione

Destinatari:

Studenti aderenti di biennio e triennio.

Risultati attesi

N. studenti/ classi da coinvolgere: Max 28 studenti

Soggetto proponente

Soggetto proponente: Docenti

Modalità di partecipazione: A richiesta dei singoli studenti

Orario e periodo di svolgimento

Tempo	Periodo	Orario
Extracurriculare	novembre - maggio	14.30 - 16.00

Roberto Pellizzoni

16/10/2025

Data immutabilità contenuto: Venerdì, 17 Ottobre, 2025 - 23:00

Area Progetto:

- P01.2 - SUCCESSO FORMATIVO E INNOVAZIONE

Inviato da pellizzoni.roberto il Gio, 16/10/2025 - 23:34