



PCTO - Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento - Progetti 2023-2024

## **PROGETTO 112303** **NOIBENE+**

### **Sede di svolgimento del progetto**

---

Struttura: DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA  
Ambito: [Altro]  
Ubicazione: Sede esterna in Roma

### **Descrizione**

---

Il progetto prevede la partecipazione a NoiBene, il programma di ricerca-intervento finanziato dalla Sapienza dedicato agli adolescenti e ai giovani adulti e volto alla promozione del benessere e alla prevenzione del disagio psichico. Attraverso la partecipazione al progetto, i partecipanti potranno innanzitutto avvicinarsi alla psicologia e alla professione psicologica, con particolare riferimento alle conoscenze scientifiche, alla ricerca applicata e agli interventi in ambito sanitario. Potranno quindi essere migliorate a livello individuale le conoscenze riguardo al benessere psicologico, ai disturbi mentali e alle loro cause. Ciò, al fine di ridurre lo stigma nei confronti delle persone che mostrano disagio mentale, di promuovere una maggiore consapevolezza nei momenti di sofferenza e di favorire i comportamenti di richiesta di aiuto. Inoltre, l'intervento prevede il potenziamento di un insieme di competenze trasversali (life skills) - consapevolezza e regolazione emotiva, riconoscimento dei propri bisogni e valori, capacità comunicative e interpersonali, capacità di problem solving, pianificazione e organizzazione del tempo - maggiormente associate alla prevenzione del disagio psichico, alla realizzazione personale e al successo scolastico/accademico. Infine, sono introdotti e affrontati gli stili di vita salutari, essenziali per un maggior benessere psicofisico.

### **Competenze specifiche**

---

In relazione ai modelli cognitivo comportamentali di intervento psicologico e al modello della psicologia positiva i partecipanti hanno la possibilità di sviluppare competenze organizzative, relazionali e comunicative, di consapevolezza e di regolazione emotiva. Hanno, inoltre, la possibilità di acquisire conoscenze riguardo la salute mentale, le cause principali di disagio psicologico e competenze riguardo i diversi metodi di prevenzione e di promozione del benessere.

### **Metodologie, strumenti software, sistemi di lavoro utilizzati**

---

Il progetto prevede un percorso di sette incontri, uno ogni circa tre settimane (nel periodo da gennaio a giugno). Ogni incontro ha una durata di circa 5 ore ed è strutturato in due parti. Una prima parte sarà dedicata alla presentazione dei contenuti del programma e allo svolgimento di esercizi pratici e di role playing. Nella seconda parte, dedicata al lavoro di gruppo, gli studenti avranno il compito di produrre materiali riguardanti gli argomenti e gli obiettivi proposti durante l'incontro (es. riduzione dello stigma, assunzione di stili di vita salutari), come realizzazione di poster, post, contenuti social, opuscoli e/o materiale audio-video.

## Competenze trasversali

---

- Attitudini al lavoro di gruppo
- Capacità di adattamento a diversi ambienti
- Capacità di comunicazione
- Capacità di gestione del tempo
- Capacità di gestire lo stress
- Capacità di organizzare il proprio lavoro
- Capacità di problem solving
- Capacità di relazioni
- Capacità nelle flessibilità
- Spirito di iniziativa

Open badge: Competenza in materia di salute, scienze della vita e benessere

## Periodo del percorso

---

Mesi: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Maggio, Giugno

Giorni: Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì

Orario: Indifferente

Ore di attività previste per studente: 40

Erogazione: in presenza

## Tipologia di Istituto di provenienza degli studenti

---

- Nessuna preferenza

## Classi ammesse

---

**Classi:** Terze, Quarte, Quinte

## Responsabile del percorso

---

ALESSANDRO COUYOUMDJIAN

----- Sapienza Università di Roma - NOIBENE+