

## Titolo del Progetto:

# "EmbracingGrowth: Un Viaggio di Accettazione e Impegno per Adolescenti"

### - Obiettivo Generale:

Il progetto mira a fornire agli adolescenti strumenti pratici basati sull'Approccio di Accettazione e Impegno (ACT) per gestire le loro emozioni, identificare i valori personali e perseguire i propri sogni, al fine di aumentare la motivazione e il benessere scolastico.

### - Obiettivi Specifici:

1. Fornire una comprensione approfondita dei principi fondamentali dell'ACT.
2. Aiutare gli adolescenti a identificare e comprendere le proprie emozioni.
3. Guidare gli adolescenti nel processo di individuazione dei valori personali significativi.
4. Supportare gli adolescenti nel definire obiettivi concreti e realistici basati sui loro valori e sogni.
5. Insegnare abilità pratiche per affrontare le sfide quotidiane e superare gli ostacoli nella ricerca dei propri obiettivi.

### - Metodologia:

1. Sessioni didattiche: lezioni interattive per introdurre i concetti chiave dell'ACT e facilitare la discussione e la riflessione.
2. Attività esperienziali: Esercizi pratici per consentire agli adolescenti di applicare i principi dell'ACT alla propria vita e alle proprie esperienze.
3. Lavoro individuale: Sessioni di counseling individuali per approfondire le questioni personali e sviluppare piani personalizzati per il cambiamento.
4. Supporto continuo: Creazione di una rete di supporto tra gli adolescenti partecipanti e incoraggiamento alla condivisione delle esperienze e del sostegno reciproco.



- Risultati Attesi:

1. Aumento della consapevolezza emotiva e della capacità di gestire le emozioni.
2. Chiarezza nei valori personali e maggiore allineamento delle azioni con tali valori.
3. Incremento della motivazione intrinseca verso il processo di apprendimento e la scuola.
4. Miglioramento del benessere psicologico e riduzione dello stress legato alla scuola.
5. Realizzazione di progressi tangibili verso gli obiettivi personali e scolastici.

- Valutazione:

1. Valutazione pre e post: Misurazione dei livelli di motivazione, benessere emotivo e allineamento con i valori prima e dopo il programma.
2. Feedback partecipativo: Raccolta di feedback dagli adolescenti partecipanti per valutare l'efficacia del programma e identificare aree di miglioramento.
3. Monitoraggio continuo: Valutazione continua del progresso degli adolescenti durante il programma e adattamento delle attività in base alle esigenze individuate.

- Risorse Necessarie:

1. Esperto qualificato in ACT, terapie di terza generazione e psicologia dell'adolescenza.
2. Materiali didattici e risorse per le attività pratiche.
3. Spazi adeguati per condurre le sessioni individuali.
4. Supporto logistico per organizzare e gestire le attività del progetto.

- Pianificazione Temporale:

Il progetto sarà strutturato in un periodo di 3 mesi, con sessioni settimanali e incontri individuali.



- Sviluppi Futuri:

In base ai risultati e al feedback del progetto pilota, potrebbe essere considerata l'espansione del programma ad altre scuole o l'implementazione di interventi complementari per supportare ulteriormente gli adolescenti nel loro percorso di crescita e sviluppo.

Questa scheda progettuale fornisce una base solida per la progettazione e l'implementazione di un programma mirato a supportare gli adolescenti nella gestione delle emozioni, nell'identificazione dei valori e nell'inseguimento dei propri sogni utilizzando l'Approccio di Accettazione e Impegno.

Data, Lì

Firma

26/04/2024 CROTONE

Girolamo Proietto

