



SCHEDA CORSO

CONOSCERE E ANALIZZARE LE PROPRIE EMOZIONI: METODI E STRUMENTI PER L'AUTOCOMPRESIONE AFFETTIVA

Knowing and analyzing one's own emotions: methods and instruments for emotional self-understanding

Il semestre 2023-24

PRESENTAZIONE

Per apprendere ad aver cura di sé è necessario conoscersi e, siccome una delle dimensioni fondamentali del nostro esserci è quella costituita dal nostro sentire, diventa essenziale apprendere un metodo per l'autocomprensione affettiva. Proprio a questo sarà dedicato il percorso, attraverso la presentazione delle principali teorie dell'educazione affettiva e il coinvolgimento dei partecipanti in momenti laboratoriali funzionali all'acquisizione di competenze riflessive per l'analisi del proprio sentire.

AREA

- Numeracy
- Literacy
- Problem solving
- Civic
- Digital
- Environmental
- Personal e interpersonal
- Health
- Financial

DOCENTE

Docente proponente: Federica Valbusa (2 ore)

Altri docenti: Rosi Bombieri (2 ore), Luigina Mortari (2 ore)

OGGETTO DI STUDIO

Autocomprensione affettiva

OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

in merito alla dimensione affettiva della vita della mente, alla distinzione fra emozioni, sentimenti, tonalità affettive e passioni, alla differenza fra pensiero e riflessione, all'approccio e alle principali pratiche di social-emotional learning.



Competenze

autocomprensione affettiva, per apprendere a riflettere sul proprio sentire per analizzarlo e comprenderlo.

MODALITÀ DIDATTICHE

Blended

Descrizione

Per le ore previste in asincrono verranno messe a disposizione videoregistrazioni su Panopto, accessibili da Moodle.

Per le ore previste in sincrono verrà utilizzata la piattaforma Zoom.

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Consegna elaborato

CFU / ORE

- 1 CFU / 6 ore
 2 CFU / 12 ore
 3 CFU / 18 ore

ULTERIORI INFORMAZIONI

Frequenza obbligatoria SI (75%) NO
Registrazione lezioni SI NO
Numero massimo di partecipanti: /