Teaching and Learning Center
University of Verona

SCHEDA CORSO

MINDFUL READING. LEGGERE I CLASSICI PER CONOSCERSI

Mindful Reading. Classical literature for self-knowledge

I semestre 2024-25

PRESENTAZIONE

Mindful Reading intende offrire una serie di incontri atti a sviluppare la conoscenza del sé tramite la lettura di testi classici. La letteratura e la storiografia greca antica sono cariche di riflessioni sulla natura umana e il mondo in cui ci interfacciamo. La lettura di passi scelti sarà finalizzata a sviluppare riflessioni di carattere personali e sulla vita studentesca. Come può la conoscenza del sé aiutarci nell'affrontare le sfide della vita accademica? Le discussioni saranno incentrate sulle esigenze manifestate dai partecipanti al corso, ma alcuni esempi di argomenti trattabili sono: preparare e affrontare gli esami; fare i conti con la scarsa fiducia in se stessi; gestire le energie e il tempo. Al tempo stesso, accanto alla lettura, verranno introdotte tecniche base di meditazione e mindfulness: l'arte del respiro consapevole; apprezzare il momento presente; focalizzare l'attenzione della mente dispersiva. La familiarizzazione con tali strumenti permetterà di introdurre piccoli cambiamenti nel modo di affrontare lo studio universitario per acquisire una maggiore consapevolezza del sé.

AREA

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

DOCENTE

Docente proponente: Salvo Irene

Altri docenti

Inserire testo

OGGETTO DI STUDIO

Consapevolezza del sé. Partendo dalla massima socratica sulla conoscenza del sé, il corso mira a far riflettere sul proprio benessere psicologico tramite la lettura di testi classici. Oggetto di studio saranno i testi proposti insieme a basilari tecniche di mindfulness.

OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Selezione di passi scelti della letteratura greca; tecniche di meditazione; fattori di stress nella vita studentesca.

Competenze

Sviluppo di una migliore auto-consapevolezza; conoscenza di se stessi e delle proprie reazioni davanti alle sfide universitarie; intelligenza emotiva

MODALITÀ DIDATTICHE

Sincrona.
Le sessioni uniranno momenti di lettura, mindfulness e discussione in gruppo e piccoli gruppi
Obbligo di seguire almeno il 60% delle lezioni “in diretta”

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Consegna elaborato.
Sarà richiesto un breve elaborato stile blog post o social media post dove i partecipanti possono riassumere la loro esperienza del corso e quanto di più interessante abbiano imparato. La modalità di espressione può includere testi, immagini, musiche, video.
Per accedere alla prova finale è necessario aver seguito almeno il 60% delle lezioni “in diretta”

CFU / ORE

- [x] 1 CFU / 6 ore
- [ ] 2 CFU / 12 ore
- [ ] 3 CFU / 18 ore

ULTERIORI INFORMAZIONI

Frequenza obbligatoria	[x]	SI	[ ]	NO
Registrazione lezioni	[ ]	SI	[x]	NO

Numero massimo di partecipanti: /