

## SCHEDA DESCRITTIVA ATTIVITA' "POTENZIA L'ESTATE 2024"

Quest'anno **Potenzia l'estate** darà la possibilità ai bambini/ragazzi dai 5 ai 17 anni di potenziare le proprie abilità e competenze attraverso dei campus settimanali tematici dedicati a diverse abilità e svolti in piccolo gruppo.

I campus settimanali si svolgeranno **dal 17 giugno al 9 agosto 2024** e saranno attivati in base al raggiungimento del numero minimo iscritti per gruppo e per settimana.

### L'orario di frequenza prevede:

8.00-9.00 accoglienza

9.00-10.00 inizio attività

10.00-10.30 merenda e gioco libero

10.30-11.30 seconda attività

11.30-12.00 gioco strutturato

12.00-13.00 uscita

Verrà effettuato lo sconto fratelli del 20% e uno sconto per l'iscrizione a più campus o a più settimane.

### **LABORATORIO MINDFULNESS PER POTENZIARE ATTENZIONE E CONSAPEVOLEZZA:**

Gli iscritti avranno la possibilità attraverso pratiche di *mindful play: gioco mindfulness* di potenziare le abilità di autoconsapevolezza come l'autoregolazione delle emozioni e dei pensieri difficili, sintonizzarsi con il proprio corpo, i propri bisogni e i propri sentimenti, migliorare l'attenzione selettiva, controllare in modo efficace gli impulsi prendendo decisioni migliori. Il percorso è rivolto a bambini dai 5 ai 7 anni e verrà svolto in gruppi composti da massimo 10 componenti.

**Costo: € 130,00**

### **LABORATORIO ABILITA' SOCIO-EMOTIVE**

Gli iscritti al laboratorio avranno la possibilità di potenziare le abilità emotive e relazionali attraverso una metodologia psicoeducativa, competenze particolarmente rilevanti in questo periodo post pandemico, in cui si osservano importanti fragilità emotive che impattano sul funzionamento scolastico e quotidiano. Obiettivi: aumentare la consapevolezza emotiva; stimolare l'apprendimento di strategie efficaci di risoluzione di situazioni sociali problematiche; aumentare le abilità pro-sociali; riconoscere i segnali d'ansia e i processi cognitivi ad essa associati; apprendere tecniche efficaci di fronteggiamento dell'ansia di tipo cognitivo e/o comportamentale. Il percorso è rivolto a bambini/ragazzi da 8 a 13 anni e verrà svolto in gruppi suddivisi per fasce d'età e composti da massimo 10 componenti.

**Costo: € 160,00**

*\*Si consiglia la frequenza di due settimane consecutive per avere una maggior sedimentazione delle abilità e competenze apprese (costo 2 settimane: € 300,00)*

### **LABORATORIO AUTOSTIMA E ASSERTIVITA':**

Ottimali livelli di autostima e ottime capacità assertive ci permettono di raggiungere alti livelli di soddisfazione personale e bassi livelli di stress, con un netto miglioramento della qualità della nostra vita. Gli iscritti a questo laboratorio potranno approfondire i concetti di autostima e di assertività e sperimentare nuove strategie mentali e comportamentali volte al loro incremento. Obiettivi: sviluppare la consapevolezza di sé alla base dell'autostima; individuare il proprio percorso di crescita/cambiamento e compiere i primi passi; sviluppare il contatto con le proprie sensazioni, emozioni e desideri; imparare a conoscere e distinguere i propri bisogni e percezioni da quelli degli altri; apprendere tecniche per sviluppare e incrementare l'autostima e l'assertività. Il percorso è rivolto a ragazzi dai 14 ai 17 anni e verrà svolto in gruppi composti da massimo 10 componenti.

**Costo: € 160,00**

*\*Si consiglia la frequenza di due settimane consecutive per avere una maggior sedimentazione delle abilità e competenze apprese (costo 2 settimane: € 300,00)*

### **METODO DI STUDIO:**

Gli iscritti avranno la possibilità di apprendere un metodo di studio efficace e personale. Ogni studente potrà imparare le principali strategie di memorizzazione e a studiare organizzando le informazioni e gli argomenti in forma di testo, audio e immagini grazie anche agli strumenti e le funzioni dei software compensativi per riassumere, sintetizzare e memorizzare, indicati soprattutto per studenti con DSA/BES. Obiettivi: favorire l'autonomia nello studio, utilizzare i diversi moduli del software compensativo per svolgere i compiti, confrontarsi e condividere le difficoltà con i propri coetanei, rafforzare l'autostima e la motivazione ad apprendere. Tale percorso è rivolto a studenti dai 9 ai 17 anni e potrà essere svolto individualmente o in gruppi suddivisi per fascia d'età.

**Costo: € 160,00**

### **POTENZIAMENTO DELLE ABILITÀ DI AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA E COMPORTAMENTALE**

Gli iscritti parteciperanno ad un *training autoregolativo*: intervento cognitivo-comportamentale, indicato per bambini/ragazzi con difficoltà di autoregolazione o con diagnosi di ADHD e/o DOP, che propone, attraverso attività ludiche ma strutturate, l'insegnamento di diverse tecniche tra cui le autoistruzioni verbali e il problem solving emotivo-relazionale. Lo scopo della settimana è quello di migliorare la propria regolazione, la propria conoscenza emotiva e promuovere abilità di risoluzione di problemi comportamentali e relazionali. Il training, rivolto a bambini/ragazzi da 5 a 13 anni, verrà svolto in gruppi omogenei per fascia d'età composti da massimo 5 componenti.

**Costo: € 190,00**

*\*Si consiglia la frequenza di due settimane consecutive per avere una maggior sedimentazione delle abilità e competenze apprese (costo 2 settimane: € 350,00)*