

Imparare, ad esempio, a gestire gli stati d'animo, anche attraverso tecniche di rilassamento come la Mindfulness e potenziare l'intelligenza emotiva riconoscendo le proprie e altrui emozioni, connotandole di un giusto significato al fine di non confonderle con condizioni patologiche che necessitano di cure e percorsi diversi (es. distinguere un attacco di panico da uno stato d'ansia insorto in previsione di una verifica scolastica).

Bisogna, quindi, inserire all'interno della programmazione dell'Educazione tra Pari, tematiche riguardanti: la comprensione dell'ambiente circostante, il "dare significato" agli eventi che accadono, la pianificazione degli obiettivi e la programmazione delle modalità con cui si intende raggiungerli, così come l'importanza del possedere consapevolezza circa le proprie risorse, il consolidamento di motivazioni intrinseche, l'elaborazione delle emozioni a connotazione negativa e il convogliarle su attività adattive e funzionali.

Il presente webinar è promosso UOS Promozione Salute di ATS Città Metropolitana di Milano in collaborazione con l'Ufficio Scolastico - AT Milano, la Cabina di Regia della Rete delle Scuole che Promuovono Salute - AT Milano e ASST Ovest MI.

*strategie cognitive e comportamentali messe in atto per fronteggiare situazioni avverse, nuove e che possono provocare reazioni di stress.