



Finanziato  
dall'Unione Europea  
NextGenerationEU



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



**Italiadomani**  
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

**OR**a che fare?  
Troverò la mia strada?  
E se sbaglio? E se cambio idea?  
È difficile scegliere!  
Eppure è l'unico modo per crescere  
e realizzare **SI**



Finanziato  
dall'Unione Europea  
NextGenerationEU



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



**Italiadomani**  
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA



UNIVERSITÀ  
DELLA  
CALABRIA



Università degli  
Studi di Catanzaro  
Magna Grecia



Università degli Studi  
Mediterranea  
di Reggio Calabria

# DECISION MAKING: FRA RAZIONALITÀ ED EMOZIONE

**Il corso è rivolto a studenti interessati a comprendere come le decisioni vengano prese nella vita quotidiana, nello studio e nei contesti professionali.**



**Attraverso un approccio interdisciplinare, il percorso analizza il ruolo della razionalità, delle emozioni e dei processi cognitivi nel decision making. Gli studenti acquisiranno strumenti teorici e pratici per riconoscere bias cognitivi, gestire l'influenza emotiva e migliorare la qualità delle proprie scelte, sviluppando maggiore consapevolezza e capacità critica grazie al Metodo 10D.**

# PENSIERO FUNZIONALE E PERFORMANCE



**Il corso è rivolto a studenti e mira a sviluppare una comprensione del legame tra pensiero, comportamento e performance. Attraverso contenuti teorici ed esercitazioni pratiche, gli studenti impareranno a riconoscere schemi di pensiero funzionali e disfunzionali, migliorando la gestione delle risorse cognitive ed emotive. L'obiettivo è potenziare l'efficacia personale, favorire prestazioni ottimali nello studio, nello sport e nei contesti professionali, promuovendo consapevolezza, autonomia e capacità di adattamento.**





# L'INTELLIGENZA EMOTIVA E

# LA GESTIONE DELLE EMOZIONI





Il corso è rivolto a studenti e mira a sviluppare la consapevolezza delle proprie emozioni, imparare a riconoscerle e gestirle in modo efficace, migliorare le relazioni interpersonali e affrontare con maggiore equilibrio le sfide scolastiche e di vita quotidiana. Attraverso attività pratiche e momenti di riflessione, il percorso favorisce il benessere emotivo, l'autocontrollo e una comunicazione più positiva. L'intelligenza emotiva e la gestione delle emozioni rappresentano, dunque, competenze fondamentali per la crescita personale e scolastica.

# COMUNICAZIONE NON VIOLENTA (O EMPATICA) E RELAZIONI FUNZIONALI





**Il corso è rivolto a studenti e mira a sviluppare competenze comunicative basate sull'ascolto, sull'empatia e sul rispetto reciproco. Attraverso l'approccio della Comunicazione Non Violenta, gli studenti impareranno a esprimere bisogni ed emozioni in modo chiaro ed efficace, a gestire i conflitti e a costruire relazioni funzionali in ambito personale, accademico e professionale.**

**Il percorso favorisce una maggiore consapevolezza relazionale e il miglioramento della qualità delle interazioni.**





# **CONSAPEVOLEZZA, MOTIVAZIONE E BENESSERE: I 3 PILASTRI DELLA CRESCITA PERSONALE**



**Il corso è rivolto a studenti e mira a favorire lo sviluppo personale attraverso l'integrazione di consapevolezza, motivazione e benessere. Il percorso propone strumenti teorici e pratici per aumentare la conoscenza di sé, rafforzare la motivazione allo studio e agli obiettivi personali, e promuovere un equilibrio psicofisico duraturo. Gli studenti acquisiranno competenze utili per affrontare in modo più efficace le sfide accademiche e quotidiane, migliorando la qualità della propria vita.**

# **SCELTA-OBIETTIVO-PERSONA: 3 PAROLE CHIAVE PER UN ORIENTAMENTO SOSTENIBILE**



Il corso è rivolto a studenti e mira a guidarli nella costruzione di un percorso di orientamento consapevole e sostenibile. Attraverso l'analisi delle proprie scelte, la definizione di obiettivi chiari e il riconoscimento delle proprie caratteristiche personali, gli studenti svilupperanno strumenti pratici per prendere decisioni coerenti con i propri valori e potenzialità. L'obiettivo è favorire un orientamento consapevole che unisca realizzazione personale, equilibrio e responsabilità.



## FELICEMENTE TEAM





**Il corso è rivolto a studenti e mira a sviluppare competenze di collaborazione, comunicazione e benessere all'interno dei gruppi. Attraverso attività esperienziali e momenti di riflessione, gli studenti impareranno a valorizzare le differenze, gestire le dinamiche di gruppo e contribuire in modo positivo al lavoro di squadra. L'obiettivo è promuovere team efficaci e relazioni costruttive, favorendo un clima di fiducia, motivazione e soddisfazione condivisa.**

# COMUNICAZIONE E TEAM: 2 FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA





**Il corso è rivolto a studenti e mira a far comprendere il ruolo centrale della comunicazione nel funzionamento efficace dei team. Attraverso contenuti teorici ed esercitazioni pratiche, gli studenti svilupperanno competenze comunicative utili a migliorare la collaborazione, la gestione dei conflitti e il raggiungimento degli obiettivi comuni. Il percorso favorisce la consapevolezza delle dinamiche di gruppo e promuove relazioni funzionali in contesti accademici e professionali.**

