

La Camminata Esperienziale è un'esperienza formativa e motivazionale, nata dai principi della Scienza della Felicità, pensata per gli studenti (qui si potrebbe mettere anche per gli insegnanti) delle Scuole Secondarie di Secondo Grado, che trasforma una semplice camminata in un momento di ascolto, riflessione, emozione e consapevolezza e visita dei luoghi dell'Università.

Un'attività nella quale il movimento, la musica, le parole e le emozioni si incontrano per accompagnare gli studenti a fermarsi, ascoltarsi e riflettere su temi importanti della propria crescita personale.

Attraverso tour e camminate con le cuffie, accompagnati da una selezione musicale e da contenuti motivazionali, gli studenti vengono coinvolti in un'esperienza immersiva nella quale emozioni, contenuti e motivazione si fondono. Non è soltanto una camminata ma è un modo diverso di fare formazione: si cammina, si ascolta, ci si emoziona, si riflette e si riparte.



università
degli studi
mediterranea
di reggio
calabria

La camminata esperienziale

DURATA
da 45 min ad 1 ora

www.unirc.it



ORSI

ORIENTAMEN-TO

SOSTENIBILITA

INCLUSIO-NE





OBIETTIVO

L'obiettivo è offrire agli studenti uno spazio esperienziale nel quale sviluppare maggiore consapevolezza di sé, riconoscere le proprie risorse e riflettere sulle proprie possibilità.

La camminata diventa una metafora del percorso di crescita: ogni passo rappresenta una scelta, una difficoltà da affrontare, una direzione da trovare, una possibilità da cogliere.

Il percorso mira a stimolare:

- consapevolezza personale;
- motivazione e fiducia in sé;
- capacità di ascoltare le proprie emozioni;
- riflessione sulle proprie risorse e potenzialità;
- capacità di affrontare difficoltà e cambiamenti;
- responsabilità e capacità di scelta;
- atteggiamento positivo e orientato alla crescita;
- senso di appartenenza e connessione con gli altri.

BENEFICI PER GLI STUDENTI

La Camminata Esperienziale può favorire:

- maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni;
- incremento della motivazione;
- maggiore fiducia nelle proprie capacità;
- capacità di fermarsi e riflettere;
- sviluppo dell'ascolto interiore;
- apertura al cambiamento;
- capacità di riconoscere risorse e potenzialità;
- rafforzamento delle relazioni e del senso di gruppo;
- un approccio più positivo alle difficoltà;
- una maggiore consapevolezza nelle scelte personali e formative.

IL VALORE DELL'ESPERIENZA

La Camminata Esperienziale porta la formazione fuori dall'aula, senza perdere la sua dimensione educativa. Perché alcuni contenuti non hanno bisogno soltanto di essere spiegati ma hanno bisogno di essere vissuti.

E così, passo dopo passo, gli studenti possono scoprire che crescere significa anche fermarsi, ascoltarsi, scegliere una direzione e avere il coraggio di fare il proprio passo.

