



Letteratura per gestire le emozioni.

Dalle competenze linguistiche a quelle relazionali

Dati della/del referente

Referente del progetto: Paolo de Paolis

Email: paolo.depaolis@univr.it

Telefono: +39 0458028371

Tutor (se diverso dalla/dal referente): da nominare

Struttura ospitante: Dipartimento Culture e Civiltà

Descrizione del progetto

Premessa generale – motivazione del percorso

Come è risultato evidente dal contesto degli ultimi anni, i rapporti interpersonali nel mondo della scuola e tra i giovani hanno subito un cambiamento per certi versi inedito e radicale. La pandemia, i social media, l'avvento dell'AI hanno provocato cambiamenti che stanno mettendo in gioco le abilità relazionali degli studenti (e dei docenti), ma anche la loro capacità di gestire stati d'ansia, situazioni complesse e distanziamento o isolamento sociale. In tale contesto le competenze relazionali e di gestione delle emozioni sono risultate tanto importanti quanto complesse da costruire, sviluppare e mettere in pratica. Tali competenze, tuttavia, rivestono un ruolo chiave nella costruzione di ambienti e gruppi di lavoro, ma anche nella percezione realistica della propria identità ed efficacia nei vari contesti, privati e lavorativi.

Una buona competenza nel riconoscimento e nella gestione delle emozioni è in grado di prevenire conflitti interpersonali, ma anche di favorire il superamento di stati ansiosi e la gestione positiva dello stress. Si tratta di skills specifiche che trovano poco spazio nei piani di apprendimento curricolari, ma che si stanno rivelando essenziali nel contesto globale attuale.

In ambito accademico è stato anche evidenziato come il passaggio da forme di comunicazione meditate come la letteratura a quello immediato dei social network abbia provocato nei giovani una difficile familiarizzazione con il proprio mondo emozionale interiore e una difficoltà nella sua espressione all'esterno, al di là di contesti di comfort (presunti o reali) come, es., quello ipoteticamente fornito dagli ambienti virtuali e digitali. Pertanto, il percorso PCTO unisce la



riflessione sulle letterature e le diverse espressioni delle emozioni in contesti culturali diversificati (antichi, moderni, comparati, territoriali ecc.) a un laboratorio incentrato sull'educazione alla pluralità di punti di vista e alla ri-educazione alla decodificazione delle emozioni in contesti diversi.

A ciò, la parte laboratoriale, basata su un percorso costruito anche sulle tecniche di counseling, aggiunge inoltre la rielaborazione e rappresentazione delle emozioni in modo personale e creativo con le tecniche a loro familiari dei social media.

Dimensione Curricolare e focus competenze

Le attività didattiche e laboratoriali proposte permettono lo sviluppo di competenze trasversali. In particolare, esse mirano a sviluppare competenze relazionali relative alla

consapevolezza, autoconsapevolezza e conoscenza/elaborazione delle espressioni culturali che trovano spazio nelle letterature di diverse epoche e territori.

Ad esse si affiancano attività volte a promuovere:

- Critical thinking
- Comunicazione efficace
- Miglioramento della capacità di espressione linguistica
- Problem solving
- Teamwork
- Imparare ad imparare e lifelong learning (apprendimento permanente)

Tutte le attività saranno inoltre rivolte al miglioramento della consapevolezza di sé e delle proprie aspirazioni per attivare le scelte quotidiane e per il proprio futuro in base a diverse possibilità e inclinazioni. In chiave orientativa-disciplinare, il percorso mira a promuovere un approccio più consapevole nei confronti delle professionalità richieste oggi dal mondo delle letterature moderne, antiche e comparate e delle effettive competenze acquisibili mediante i corsi di studi linguistico-letterari. Il percorso, tuttavia, assumerà una dimensione orientativa più vasta, in chiave trasversale, basandosi, come si è detto, sullo sviluppo delle abilità necessarie per una buona gestione delle emozioni e delle relazioni interpersonali.

Dimensione esperienziale

Nella prima parte del progetto [4 ore] verrà portato avanti un percorso di apprendimento relativo ai grandi temi della letteratura con riferimento al mondo emozionale. Docenti universitari dell'ateneo scaligero proporranno delle riflessioni articolate sulle letterature e le diverse espressioni delle emozioni in contesti culturali diversi (antichi, moderni, comparati,



territoriali ecc.). Verranno proposte un'educazione alla pluralità di punti di vista e una ri- educazione alla decodificazione delle emozioni in contesti letterari diversi.

Queste ultime in particolare permettono lo sviluppo di competenze trasversali di tipo relazionale (empatia, rispetto, capacità di condividere feedback, gestione delle proprie emozioni, miglioramento dell'autoefficacia) nel quadro ministeriale di riferimento per i PCTO.

Questa prima parte, inoltre, si configura come indirizzata all'orientamento universitario dell'area umanistica in quanto permetterà agli studenti di entrare in contatto con l'insegnamento accademico, oltre a fornire indicazioni utili sulle competenze acquisibili tramite i percorsi formativi proposti dall'Università di Verona (e più in generale dal sistema universitario italiano) in ambito linguistico-letterario.

La seconda parte del progetto [6 ore] sviluppa quanto affrontato durante le lezioni introduttive e intende portare lo studente ad apprendere alcune tecniche di base per l'autoconsapevolezza e la gestione pratica delle emozioni e dei conflitti. Essa si struttura in modo da permettere l'analisi, lo studio e la riflessione personale e collettiva sugli stati emozionali partendo dalla condivisione di esperienze e situazioni reali.

Tutta la seconda parte si articolerà in forma di laboratorio e di gruppi di lavoro, con i docenti sempre presenti e attivi in co-docenza che interverranno assieme ai tutor e facilitatori.

Dimensione orientativa

Il percorso è stato studiato per sviluppare competenze cruciali oggi in ogni campo professionale. L'ambito di riferimento specifico, ovvero quello della comprensione e gestione delle emozioni, è infatti completamente trasversale. Esso permette di sviluppare autocoscienza e consapevolezza necessarie alla gestione delle relazioni interpersonali in ogni campo di studio/lavoro e della vita quotidiana. Aprendosi a temi di interesse per i singoli studenti, il percorso può coinvolgere studenti con interessi molto diversi, aiutandoli nella presa di coscienza e nell'orientamento universitario e lavorativo.

Informazioni importanti per gli interessati e i tutor d'istituto Percorso: 10 ore totali di frequenza (di cui 4 di didattica disciplinare e 6 di laboratorio) Modalità di erogazione: Modalità online. La presenza sarà obbligatoria; in caso di assenza giustificata superiore al 15% delle ore previste sarà necessario fornire un lavoro integrativo per ottenere l'accredito delle ore di PCTO. Destinatari: Studenti del triennio della scuola superiore di qualsiasi indirizzo. Il numero massimo di posti a disposizione è: 40 studenti. In caso di maggiori candidature è previsto una selezione sulla base di una breve lettera motivazionale. Candidatura da presentare entro il 1 dicembre 2025 Per candidarsi è necessario contattare il referente PCTO/tutor con funzione di segreteria Contatto mail: Nella mail sarà necessario indicare: Nome e cognome dell* student* Mail di contatto dell* student* Scuola di appartenenza Anno di frequenza in corso Codice fiscale dell* student* Contatto mail di un referente PCTO d'Istituto responsabile del riconoscimento del percorso presso la scuola Calendario da definire / gennaio 2026 (in occasione delle settimane dell'orientamento a UNIVR)



Certificazione e monitoraggio: durante le lezioni gli studenti saranno stimolati alla riflessione condivisa; alla fine del percorso è previsto un colloquio di restituzione condivisa con attività guidate dai tutor del percorso (ultime 2 ore del percorso).

Competenze sviluppate dal progetto

In **grassetto** le competenze che il progetto mira a sviluppare.

TABELLA DELLE COMPETENZE	
(secondo le indicazioni ministeriali per i percorsi per competenze trasversali e l'orientamento PCTO)	
Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare	➤ Capacità di riflettere su sé stessi e individuare le proprie attitudini ➤ Capacità di gestire efficacemente il tempo e le informazioni ➤ Capacità di imparare e di lavorare sia in maniera collaborativa che in maniera autonoma ➤ Capacità di collaborare con gli altri in maniera costruttiva ➤ Capacità di comunicare costruttivamente in ambienti diversi ➤ Capacità di creare fiducia e provare empatia ➤ Capacità di esprimere e comprendere punti di vista diversi ➤ Capacità di negoziare ➤ Capacità di concentrarsi, di riflettere criticamente e di prendere decisioni ➤ Capacità di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera ➤ Capacità di gestire l'incertezza, la complessità e lo stress ➤ Capacità di gestire la complessità ➤ Capacità di mantenersi resilienti



	➤ Capacità di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo
Competenza in materia di cittadinanza	➤ Capacità di impegnarsi efficacemente con gli altri per un interesse comune o pubblico ➤ Capacità di pensiero critico e abilità integrate nella soluzione dei problemi
Competenza imprenditoriale	➤ Creatività e immaginazione ➤ Capacità di pensiero strategico e risoluzione dei problemi ➤ Capacità di trasformare le idee in azioni ➤ Capacità di riflessione critica e costruttiva ➤ Capacità di assumere l'iniziativa ➤ Capacità di lavorare sia in modalità collaborativa in gruppo sia in maniera autonoma ➤ Capacità di mantenere il ritmo dell'attività ➤ Capacità di comunicare e negoziare efficacemente con gli altri ➤ Capacità di gestire l'incertezza, l'ambiguità e il rischio ➤ Capacità di possedere spirito d'iniziativa e autoconsapevolezza ➤ Capacità di essere proattivi e lungimiranti ➤ Capacità di coraggio e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi ➤ Capacità di motivare gli altri e valorizzare le loro idee, di provare empatia ➤ Capacità di accettare la responsabilità



Competenza in materia di
consapevolezza ed espressione
culturali

- **Capacità di esprimere esperienze ed emozioni con empatia**
- Capacità di riconoscere e realizzare le opportunità di valorizzazione personale, sociale o commerciale mediante le arti e le altre forme culturali
- Capacità di impegnarsi in processi creativi sia individualmente che collettivamente
- Curiosità nei confronti del mondo, apertura per immaginare nuove possibilità

Carico del progetto

Scuole a cui è rivolto il progetto: Licei e Istituti Tecnici

Max numero di studenti: 40

Mesi in cui è possibile svolgere il progetto: gennaio e febbraio 2026

Classi a cui il progetto è rivolto: III – IV – V anno Secondaria di Secondo Grado

In quale modalità di svolgerà il progetto (mettere in grassetto le opzioni prescelte):

- **Solo a distanza**
- Solo in presenza
- In parte a distanza, in parte in presenza
- Indifferentemente a distanza o in presenza

Impegno del progetto: 5 incontri da due ore tra gennaio e febbraio 2026 – 4 lezioni e 2 ore di restituzione/laboratorio con i tutor

Contatti

Per informazioni sui contenuti del corso: paolo.depaolis@univr.it (referente)

Per informazioni organizzative: Ufficio orientamento: pcto@ateneo.univr.it