

Note Tecniche e Metodologiche

Tutti i percorsi di **MetodoEmo** seguono una struttura definita di **10 incontri** da due ore ciascuno, per un totale di **20 ore** di attività laboratoriale. Questa cadenza è studiata per garantire i tempi necessari all'assimilazione delle competenze e alla costruzione di un clima di fiducia all'interno del gruppo.

Il percorso si basa su un'esperienza diretta che coinvolge i ragazzi attraverso strumenti concreti e attività pratiche;

- **Mindfulness e Bio-regolazione:** si tratta di un vero e proprio allenamento alla presenza mentale. Queste pratiche permettono ai ragazzi di mappare i segnali fisici delle emozioni e di apprendere tecniche di respirazione e centratura per gestire l'impulsività o l'ansia da prestazione.

- **Scrittura Emozionale (Il Diario):** il diario è lo strumento cardine per l'elaborazione personale. La scrittura permette di "depositare" le tensioni mentali e di oggettivare i vissuti, trasformando la confusione in un'occasione di riflessione protetta e privata.

- **Metodologie Attive e Circle Time:** il setting non è mai quello della lezione frontale. Attraverso il gioco simbolico, le simulazioni e lo spazio del cerchio, i partecipanti sperimentano l'ascolto empatico e la risoluzione dei conflitti, imparando a percepire il gruppo come una risorsa.

- **Linguaggi Espressivi:** l'integrazione di corpo, voce e materiali artistici facilita l'esternazione di carichi emotivi complessi, stimolando la resilienza e la capacità di trovare soluzioni creative ai problemi quotidiani.

Un approccio su misura

Ogni percorso è **modulare** e **replicabile**. È **adattabile** a diversi contesti: realtà scolastiche (orario curriculare ed extracurriculare), associazioni o iniziative promosse da enti territoriali. Su richiesta, è possibile **rimodulare** la durata, il numero di incontri e l'articolazione delle attività per rispondere alle **specifiche esigenze** logistiche ed economiche, mantenendo intatta la qualità metodologica.

MetodoEmo sposta l'attenzione dal traguardo al percorso insegnando ai ragazzi che la padronanza di sé è il vero motore dell'eccellenza, nello studio come nella vita. Gestire il proprio mondo interiore è l'unica competenza che non scade mai, l'unica che permette di costruire relazioni autentiche e di trasformare il potenziale individuale in un impatto reale sul mondo.

Contatti

Valentina Maritato

Dott.ssa in Scienze e Tecniche Psicologiche
Esperta nello Sviluppo dell'Intelligenza Emotiva
Facilitatrice Mindfulness
Tutor DSA e ADHD
Mediatrice Familiare
Responsabile della progettazione metodologica,
dello sviluppo contenutistico e della conduzione
operativa di percorsi educativi
E-mail: valentina.maritato85@gmail.com
Pec: valentina.maritato@pec.it

Tel: +39 3296330445



**Un ecosistema educativo
per abitare le proprie
emozioni e agire con
presenza consapevole**

Viviamo in un'epoca che richiede ai giovani di essere costantemente pronti, veloci e all'altezza di aspettative sempre più elevate. Tuttavia, raramente vengono forniti loro gli strumenti necessari per gestire il carico emotivo che ne deriva. **MetodoEmo** offre percorsi strutturati che rafforzano l'intelligenza emotiva e aiutano a gestire in modo efficace la sfera interiore. Si concentra sulle **Soft Skills**, traducendo concetti complessi in competenze pratiche, facilmente applicabili nella vita di tutti i giorni, a scuola e nelle attività artistiche.

Dalla consapevolezza alla fiducia: i traguardi del percorso

- **Promuovere la consapevolezza**
Riconoscere, regolare ed esprimere funzionalmente le proprie emozioni.
- **Fornire strumenti operativi**
Utilizzare metodologie simboliche, narrative e pratiche di mindfulness per il benessere olistico.
- **Sviluppare la resilienza**
Fronteggiare le difficoltà e l'incertezza con creatività e adattabilità.
- **Potenziare l'empowerment**
Rafforzare l'autoefficacia percepita e la fiducia nelle proprie risorse individuali.
- **Incentivare l'armonia relazionale**
Valorizzare la comunicazione empatica e l'ascolto attivo all'interno dei gruppi.

Una Cassetta degli Attrezzi per il futuro

Il traguardo finale di **MetodoEmo** non è solo il benessere temporaneo, ma l'acquisizione di una **Cassetta degli Attrezzi** formata da abilità concrete. Al termine del percorso, i partecipanti avranno interiorizzato abilità specifiche come:

1. Padronanza di Sé

La capacità di scegliere come reagire agli eventi invece di farsi trascinare dall'impulso.

2. Cultura dell'Errore

Saper vivere il fallimento come un dato tecnico da analizzare e non come una ferita all'identità.

3. Empatia

Sviluppare un "orecchio sociale" per ascoltare profondamente e collaborare in modo sano nei contesti di gruppo.

4. Eccellenza Relazionale

Saper abitare i contesti sociali (classe o orchestra) in modo sano e cooperativo.

5. Focus e Flow

Capacità di restare nel "qui e ora" che permette l'efficienza massima delle risorse cognitive e fisiche.

Un'architettura modulare per ogni fase della crescita

La forza del **MetodoEmo** risiede nella sua natura flessibile. Ogni gruppo ha una propria "temperatura emotiva" ed ogni fascia d'età affronta sfide uniche. Per questo, il percorso si articola in tre moduli distinti:

Progetto Io Emozione - bambini 6-10 anni

In questa fase il focus è l'alfabetizzazione emotiva. Molti comportamenti oppositivi o "difficili" nei bambini derivano dall'incapacità di dare un nome a stati d'animo come la frustrazione o la tristezza. Attraverso il gioco e il movimento, i bambini imparano a riconoscere i propri segnali interiori prima che diventino ingestibili.

Obiettivo: identificare e distinguere le emozioni primarie riducendo l'impulsività.

Attività: diario delle emozioni, giochi cooperativi e introduzione alla mindfulness per favorire la calma e la concentrazione.

Progetto EmoProject - pre-adolescenti 11-13 anni

Durante la pre-adolescenza, il baricentro si sposta sulle relazioni e sul gruppo dei pari. Il lavoro si concentra sull'empatia e sulla gestione dell'impulsività. Si tratta anche di un intervento preventivo fondamentale contro il bullismo, poiché insegna ai ragazzi a percepire il confine tra l'autoaffermazione ed il rispetto dell'altro.

Obiettivo: gestire i picchi emotivi della pre-adolescenza e costruire un'autostima solida, indipendente dai social.

Attività: tecniche di "Stop & Go", laboratori di Media Literacy per un uso consapevole del digitale e Creative Problem Solving.

Progetto Sinfonie – Accordi di Suoni - adolescenti e giovani musicisti in formazione 13-25 anni

Sinfonie nasce per colmare il divario tra preparazione tecnica e tenuta psicofisica, allenando la "muscolatura emotiva" necessaria per sostenere il talento. Il cuore del percorso è la gestione della Performance Anxiety (MAP): attraverso tecniche di bio-regolazione e mindfulness, i musicisti imparano a non subire lo stress esecutivo come una minaccia, ma ad "abitare" la tensione. Questo permette di ricanalizzare l'adrenalina in energia creativa, garantendo un suono fluido ed una presenza scenica consapevole.

Obiettivo: trasformare l'ansia da prestazione in risorsa espressiva e potenziare il legame tra corpo e strumento.

Attività: performance lab con simulazioni di stress, dinamiche di mirroring per l'ascolto corale e tecniche di bio-regolazione per il palcoscenico.