

PCTO 2025-2026

Titolo del percorso

"Competenze per la vita: comunicazione, benessere e consapevolezza digitale"

Sede: Università di Foggia – Dipartimento di Studi Umanistici – Via Arpi 155, 156

CdS: SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA

Responsabile: Manuela Ladogana - Mennella - Paoletta

Tutor interno:

N. max studenti per singolo percorso: 30

Classe indicata: (III-IV o V o tutte): Tutte

N. max di percorsi previsti: 3

Modalità (on line o in presenza): Presenza

Durata: 25 ore totali, distribuite in 5 giornate, presso il **DIPARTIMENTO DI STUDI UMANISTICI - Università di Foggia**, così strutturate:

- 1° giornata: n. 5 ore **Comunicazione assertiva in ambito scolastico**
- 2° giornata: n.5 ore **Lo studente di successo: atteggiamenti, stili, profili**
- 3° giornata: n. 5 ore **Gestione dell'ansia e dello stress scolastico**
- 4° giornata: n. 5 ore **Uso consapevole delle tecnologie**
- 5° giornata: n. 5 ore **Progetto finale e restituzione esperienziale**

Ogni giornata corrisponde ad un modulo formativo. Ogni modulo formativo è propedeutico a quello successivo.

MODULI	ATTIVITÀ	ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
I MODULO	Introduzione agli stili comunicativi (lezione interattiva)	1	Differenze tra comunicazione passiva, aggressiva e assertiva	Distinguere i diversi stili comunicativi

Comunicazione assertiva in ambito scolastico (5 ore)	Role playing su situazioni scolastiche (interazioni con compagni/docenti)	2	Elementi della comunicazione efficace (verbale/paraverbale/non verbale)	
	Attività in piccoli gruppi: costruzione di frasi assertive	1	Attività in piccoli gruppi: costruzione di frasi assertive	Applicare la comunicazione assertiva nella vita scolastica la comunicazione assertiva nella vita scolastica
	Debriefing finale e feedback	1	Tecniche di feedback costruttivo	Esprimere le proprie opinioni con chiarezza e rispetto Riflettere sui propri stili comunicativi e migliorare l'ascolto attivo

<p style="text-align: center;">II MODULO Lo studente di successo: atteggiamenti, stili, profili (5 ore</p>	Lezione interattiva sugli stili di apprendimento	1	Stili di apprendimento (visivo, uditivo, cinestetico)	Riconoscere il proprio stile di apprendimento
	Laboratorio: identificare il proprio profilo di studente.	1	Tipologie di personalità e motivazione scolastica	Sviluppare consapevolezza delle proprie potenzialità
	Attività pratica: costruzione di un piano di studio personalizzato	2	Tecniche di organizzazione e gestione del tempo	Pianificare lo studio in modo autonomo e strategico
	Riflessione guidata e autovalutazione	2	Autoefficacia, autovalutazione e resilienza	Aumentare la fiducia in sé stessi come studenti

<p align="center">III MODULO</p> <p align="center">Gestione dell'ansia e dello stress scolastico (5 ore)</p>	Lezione su ansia e stress scolastico	1	Cause e manifestazioni dello stress scolastico	Riconoscere i sintomi dell'ansia
	Laboratorio esperienziale: esercizi di respirazione, rilassamento e mindfulness	2	Tecniche di gestione dell'ansia	Applicare strategie per gestire lo stress scolastico
	Attività in gruppo: simulazioni e strategie di coping	1	Meccanismi di difesa e tecniche di coping	Affrontare le situazioni stressanti in modo costruttivo
	Diario emozionale e riflessione finale	1	Intelligenza emotiva e autoregolazione	Favorire la consapevolezza emotiva e la resilienza
<p align="center">IV MODULO</p> <p align="center">Uso consapevole delle tecnologie (5 ore)</p>	Discussione guidata su stili di vita digitali.	1	Impatto delle tecnologie su attenzione, sonno, relazioni	Riconoscere le conseguenze dell'uso eccessivo delle tecnologie
	Workshop: identità digitale, cyberbullismo, privacy	2	Sicurezza digitale, netiquette, privacy online	Utilizzare la rete in modo sicuro e responsabile
	Compito pratico: creare una "mappa del tempo digitale"	1	Riflessione sull'uso personale della tecnologia	Monitorare e regolare l'uso quotidiano dei dispositivi
	Confronto e discussione di gruppo	1	Autocontrollo e consapevolezza digitale	Promuovere un uso equilibrato della tecnologia

V MODULO Progetto finale e restituzione esperienziale (5 ore)	Brainstorming e scelta del progetto finale (individuale o di gruppo)	1	Metodo progettuale e creatività	Ideare un progetto collegato ai moduli svolti
	Realizzazione del prodotto finale (poster, presentazione, video)	3	Sintesi delle conoscenze apprese Strategie di public speaking	Comunicare in modo efficace i contenuti appresi
	Presentazione pubblica e valutazione tra pari	1		Esporre le proprie idee in modo chiaro e sicuro

* In caso di immatricolazione – come previsto da Art 2. Comma 8 della convenzione quadro – il soggetto ospitante potrà riconoscere, agli studenti che abbiano seguito i PCTO, l’acquisizione di Crediti Formativi Universitari se coerenti con i piani didattici dei corsi di laurea e secondo le modalità prescritte dai Regolamenti vigenti.