

SCIENZA DELLA

FELICITÀ



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola



Io CAMBIOROTTA®
FELICEMENTE IN VIAGGIO

COSTRUIRE UNA DIDATTICA ORIENTANTE



LA FELICITÀ E' UN DIRITTO

Informazione
Istruzione
Contagio



Didattica orientante

Una didattica per essere orientante, deve prevedere una certa intenzionalità ed una metodologia per promuovere le **competenze orientative di base** (tanto i saperi di base, quanto le **abilità trasversali o soft skills**).

Didattica orientante

Quando si parla delle **competenze orientative di base** si fa riferimento ad un insieme di caratteristiche, abilità, atteggiamenti e motivazioni personali necessari per superare e gestire con consapevolezza la propria esperienza di VITA, riuscendo ad affrontare le situazioni che si presentano in maniera SOSTENIBILE.

Didattica orientante

Competenze orientative di base

- **Autodeterminazione (capacità di orientarsi)**
- **Consapevolezza di sé**
- **Capacità decisionale**
- **Individuazione di un obiettivo**
- **Analisi delle risorse**
- **Progettualità**
- **Autonomia**

Didattica orientante

Cosa è necessario fare per rendere tutto ciò realizzabile e concreto?

- **Utilizzo di un modello formativo ecosistemico (che preveda il coinvolgimento di tutti i protagonisti della vita scolastica)**
- **Attivazione del pensiero positivo**
- **Creazione di un ambiente formativo assertivo/stimolante e cooperante durante le fasi dell'apprendimento**
- **Utilizzo di una comunicazione empatica e non-violenta (condizione indispensabile per creare connessione)**

LA SCIENZA DELLA FELICITÀ

HARVARD UNIVERSITY

È una disciplina giovane, nasce dalla convergenza e dall'integrazione delle scienze consolidate quali:

- Psicologia positiva
- Neuroscienze
- Biologia
- Economia
- Fisica quantistica

Senza dimenticare il contributo della filosofia, delle discipline orientali e delle ricerche di frontiera.



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

RICERCA SCIENTIFICA

LYUBOMIRSKY SONJA

50% GENI

40 % AZIONI INTENZIONALI

10% CONTESTO



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

COSA HA DIMOSTRATO LA SCIENZA DELLA FELICITÀ

La felicità è una **scelta**.



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola



LE DUE DIMENSIONI DELLA SCIENZA DELLA FELICITÀ

- Edonica
- Eudaimonica



FELICITÀ EDONICA

Legata alle soddisfazioni, al piacere, all'emozione che proviamo.

- Temporanea
- Effimera
- Personale



FELICITÀ EUDAIMONICA

Legata alle azioni che intenzionalmente metto in atto e che mi permettono di:

- Realizzare uno scopo superiore
- Di conoscere me stesso/costruzione del sé
- Di cooperare con gli altri
- Di gestire le proprie emozioni
- Di strutturare un pensiero positivo

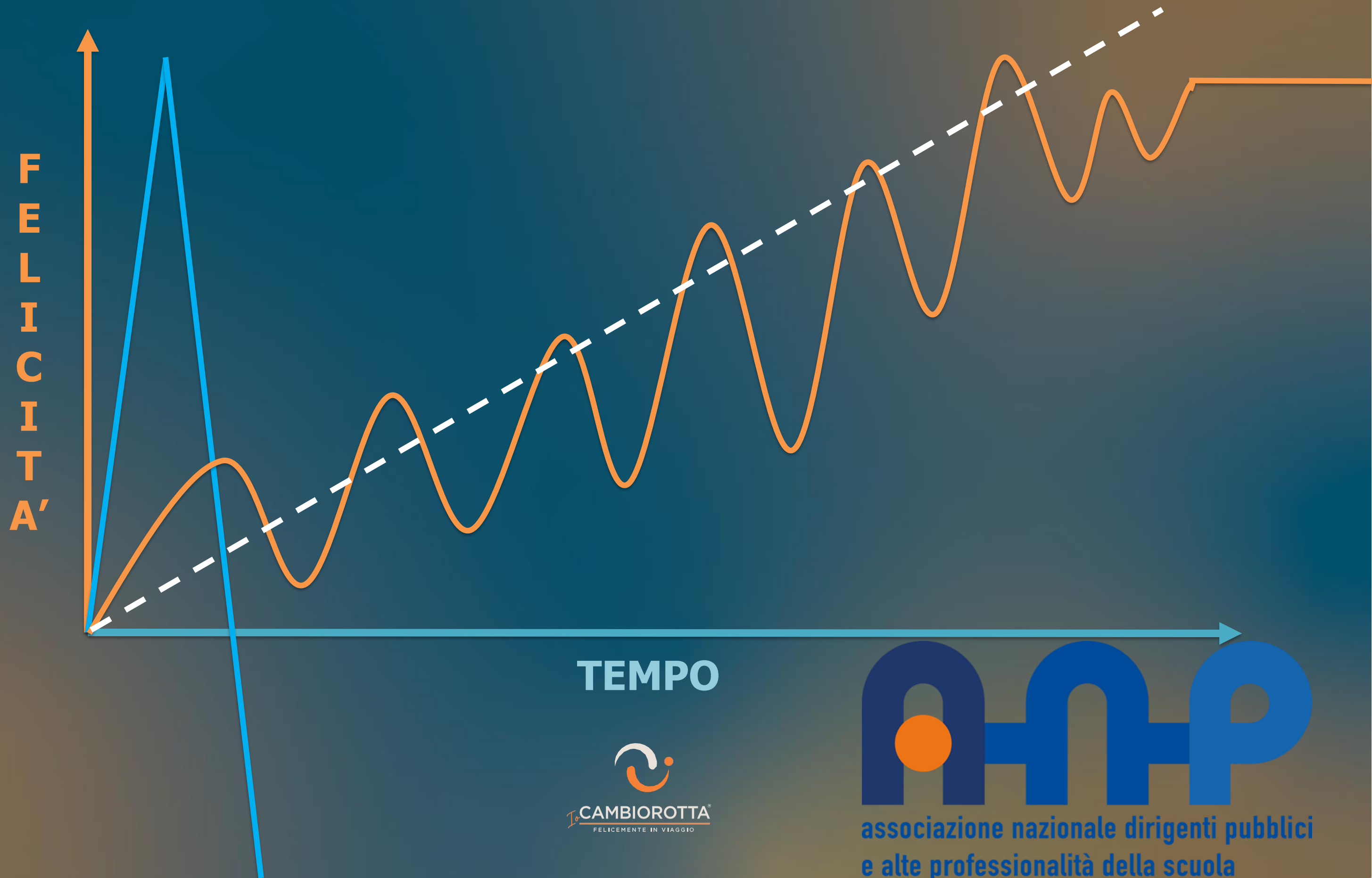
Duratura

Concreta

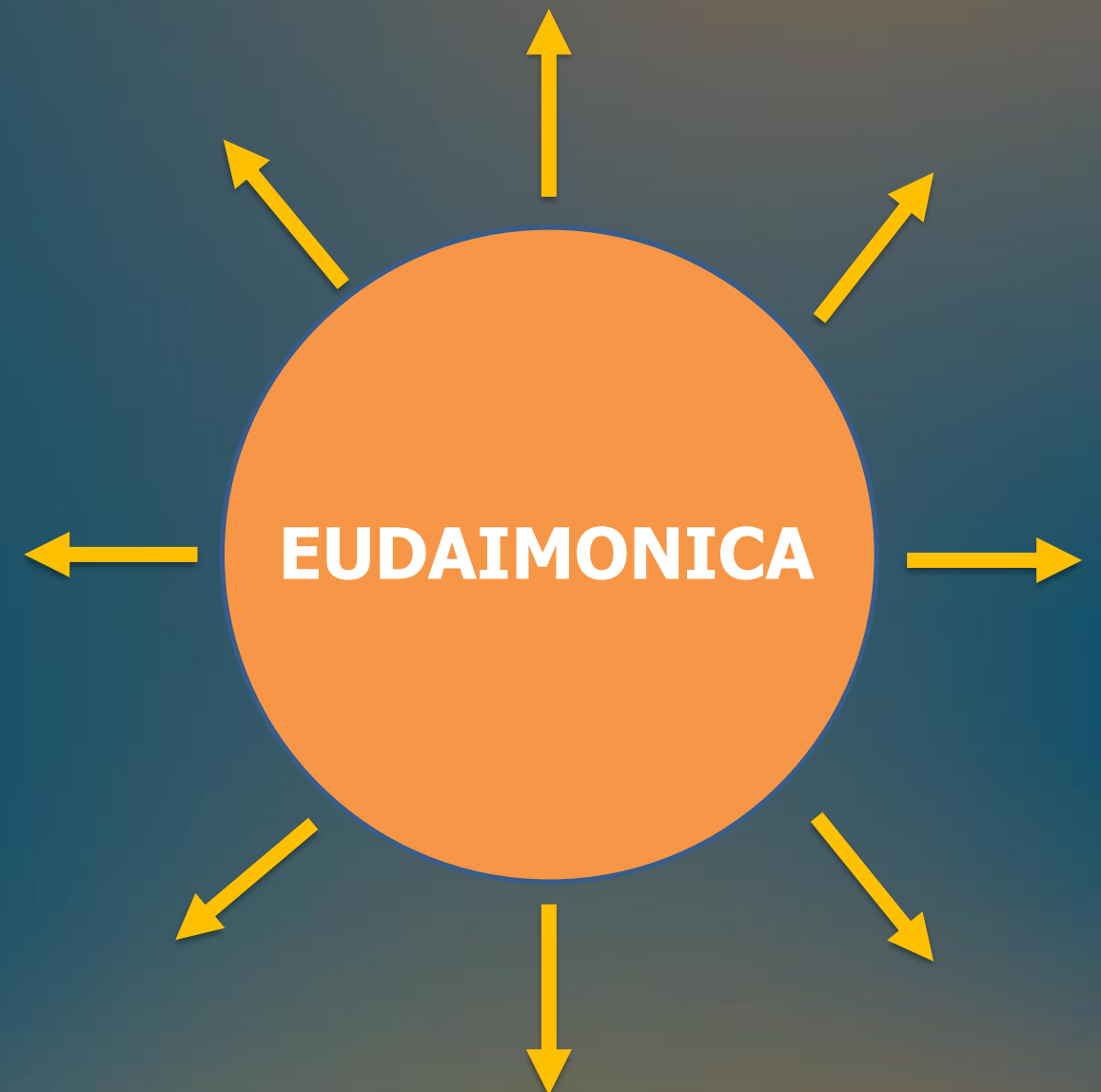
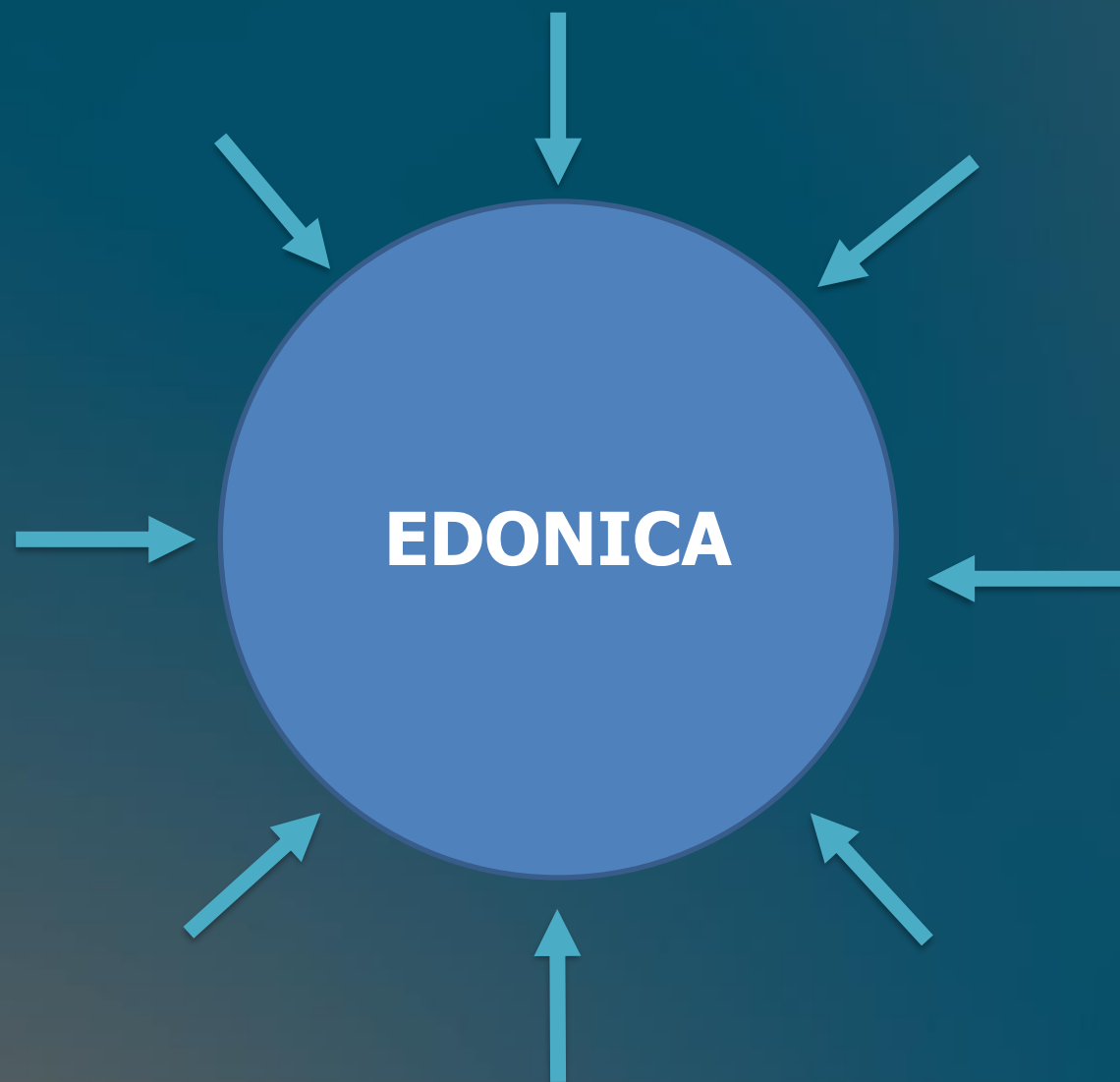
Il processo è uguale per tutti



FELICITÀ EDONICA ED EUDAIMONICA



FELICITÀ EDONICA ED EUDAIMONICA



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

I QUATTRO PILASTRI DELLA SCIENZA DELLA FELICITÀ

1. Più chimica positiva, meno chimica negativa
2. Più noi, meno io
3. Più essere, meno fare/avere
4. Più disciplina, meno caos

PIÙ CHIMICA POSITIVA, MENO CHIMICA NEGATIVA

Ogni volta che si fanno azioni che permettono di soddisfare bisogni di sicurezza, stabilità, appartenenza e connessione sociale, il corpo produce chimica positiva



PIÙ CHIMICA POSITIVA, MENO NEGATIVA



PIÙ CHIMICA POSITIVA, MENO CHIMICA NEGATIVA

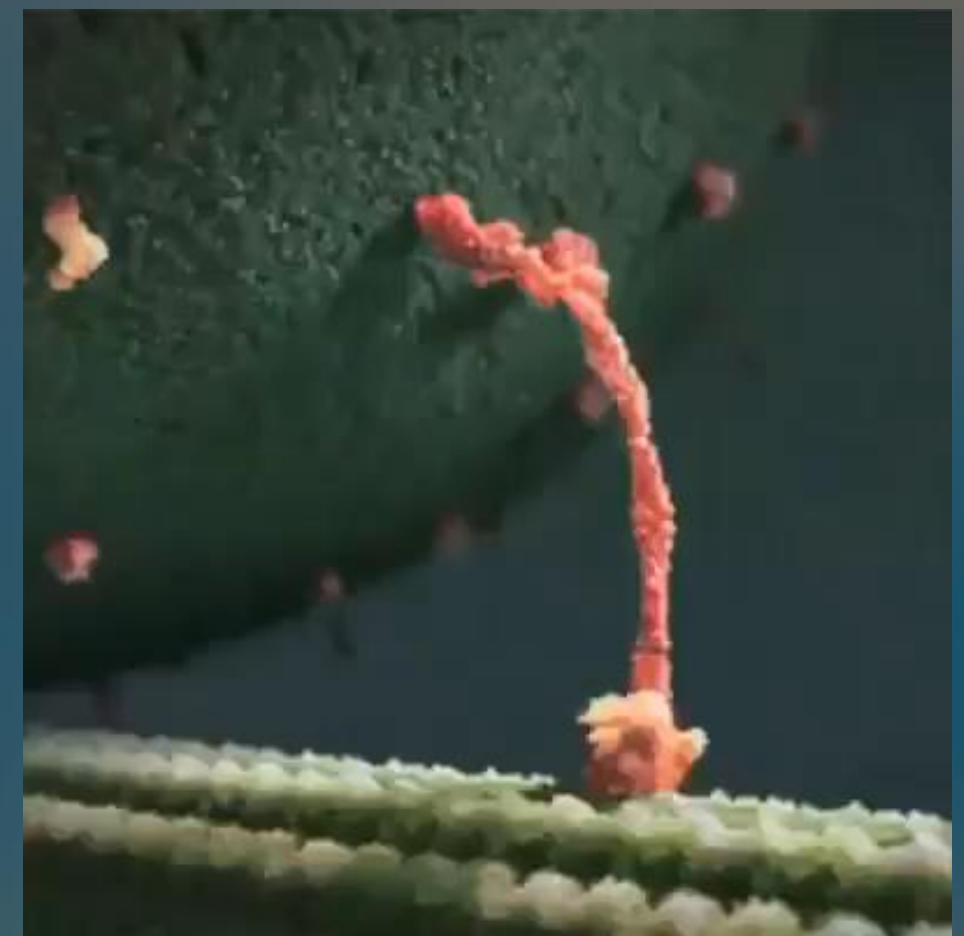
Gli ormoni del benessere sono:

- Dopamina
- Ossitocina
- Serotonina
- Endorfina
- Adrenalina*

*cortisolo e adrenalina, oltre una certa quantità, generano chimica negativa



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola



Una molecola proteica di chinesina che trascina una palla di endorfina lungo un filamento nella corteccia parietale del cervello

PIÙ NOI MENO IO

Presuppone la capacità di costruire relazioni solide e di fiducia nel tempo



PIÙ NOI MENO IO

La scienza ha dimostrato che l'essere umano è cablato per la società e sopravvive non la specie più forte, ma quella che sa cooperare meglio.



PIÙ ESSERE, MENO FARE/AVERE

Ricerca scientifica

Prima dell'università dedichiamo 20mila ora circa allo studio e neanche un'ora è indirizzata a conoscere, capire e gestire il proprio essere.



PIÙ ESSERE, MENO FARE/AVERE

Costruzione del sé

- Proposito di vita
- Valori
- Punti di forza
- Pensiero positivo
- Gestione delle emozioni
- Capacità decisionale
- Gestione del tempo e dello stress
- Pensiero creativo
- Problem solving

COSA HA DIMOSTRATO LA SCIENZA DELLA FELICITÀ

Il cervello con cui siamo nati può cambiare (neuroplasticità).

È possibile insegnare ad un cervello “vecchio” cose nuove.



PIÙ DISCIPLINA MENO CAOS

La felicità è una competenza e un 'muscolo volontario' che si allena attraverso azioni che devono avere le seguenti caratteristiche:

- Intenzionali: vanno scelte
- Personali: devono funzionare per la persona che li sceglie
- Coinvolgenti: devono generare interesse

PIÙ DISCIPLINA MENO CAOS

La felicità è una competenza e un 'muscolo volontario' che si allena attraverso azioni che devono avere le seguenti caratteristiche:

- Ancorate ad uno scopo forte: devono avere un senso per chi le sceglie
- Costanti e durature nel tempo: routine
- Rinnovabili: vanno aggiornate



HAPPINESS SCHOOL

METODO FORMATIVO INDIRIZZATO
ALLA PERSONA PER LA COSTRUZIONE
DELLA FELICITÀ



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

LA FELICITÀ SI COSTRUISCE



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

40% AZIONI

PENSIERO POSITIVO



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

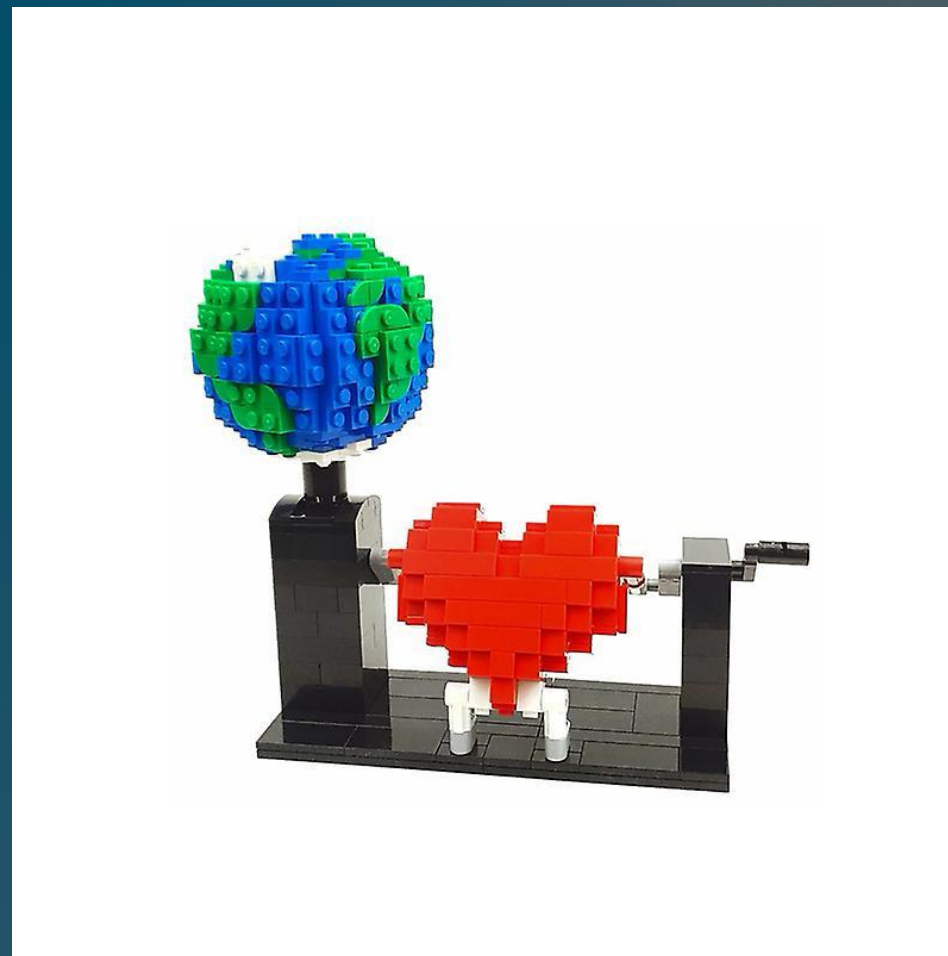
40% AZIONI

COMUNICAZIONE NON VIOLENTA



40% AZIONI

EDUCAZIONE ALL'EMPATIA



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

40% AZIONI

RELAZIONI EFFICACI E CAPACITA' COOPERATIVA



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

40% AZIONI

GESTIONE DELLE EMOZIONI



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

40% AZIONI

PENSIERO CREATIVO



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

40% AZIONI

CONSAPEVOLEZZA

- Proposito di vita
- Valori
- Punti di forza



40% AZIONI

PROBLEM SOLVING



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

40% AZIONI

CAPACITA' DI PIANIFICARE ED ORGANIZZARE



40% AZIONI

GESTIONE TEMPO E STRESS



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

40% AZIONI

CAPACITA' DECISIONALE



40% AZIONI

LEADERSHIP POSITIVA



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

Da chi si parte?

Dai docenti prima degli studenti, anche perché è una condizione propedeutica per acquisire, metabolizzare e mettere in atto il **MODELLO FORMATIVO F.A.I.C. (Formazione-Assertiva-Interattiva-Cooperante)**

Rivolto ai docenti

Utilizza i principi della scienza della felicità

- Creazione di un ambiente formativo empatico-positivo-stimolante orientato all'apprendimento
- L'importanza dell'ambiente e del contesto
- Strumenti e modalità per stimolare il processo d'apprendimento
- Metodi e strategie per stimolare gli studenti alla costruzione del sé ed all'auto-motivazione
- Sviluppo dell'intelligenza cooperante (più NOI)

***Non sono gli obiettivi a renderci felici, ma
la felicità a farci raggiungere grandi
obiettivi***



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

Grazie per l'attenzione!

Contatti:

Prof.ssa Mafalda Pollidori vicepresidente ANP AP docenti@anp.it

Dott. Michelangelo Marino michelangelom132@gmail.com