

SCIENZA DELLA

FELICITÀ



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola



Io CAMBIOROTTA®
FELICEMENTE IN VIAGGIO

COSTRUIRE UNA DIDATTICA ORIENTANTE



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

LA FELICITÀ E' UN DIRITTO

Informazione

Istruzione

Contagio



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

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

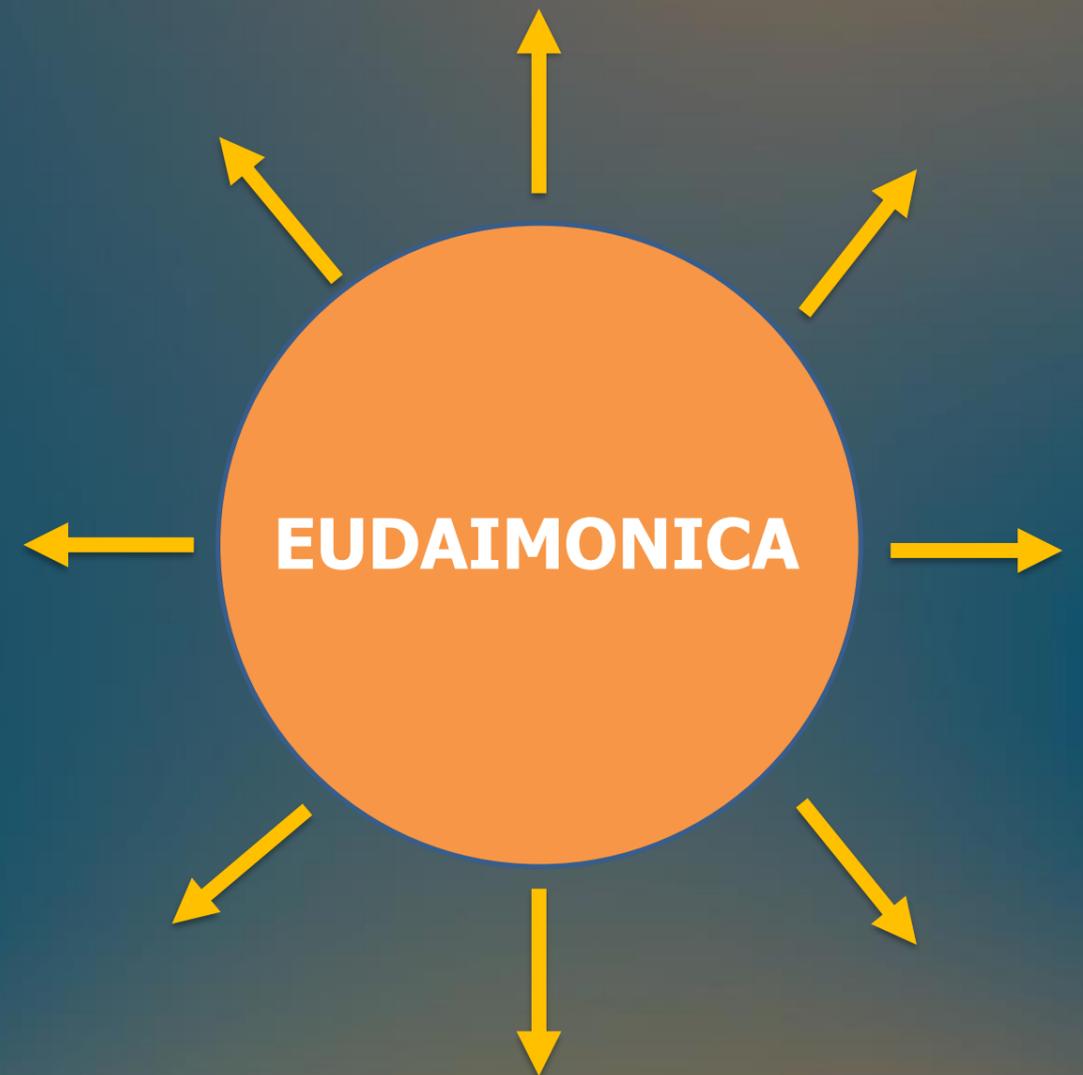
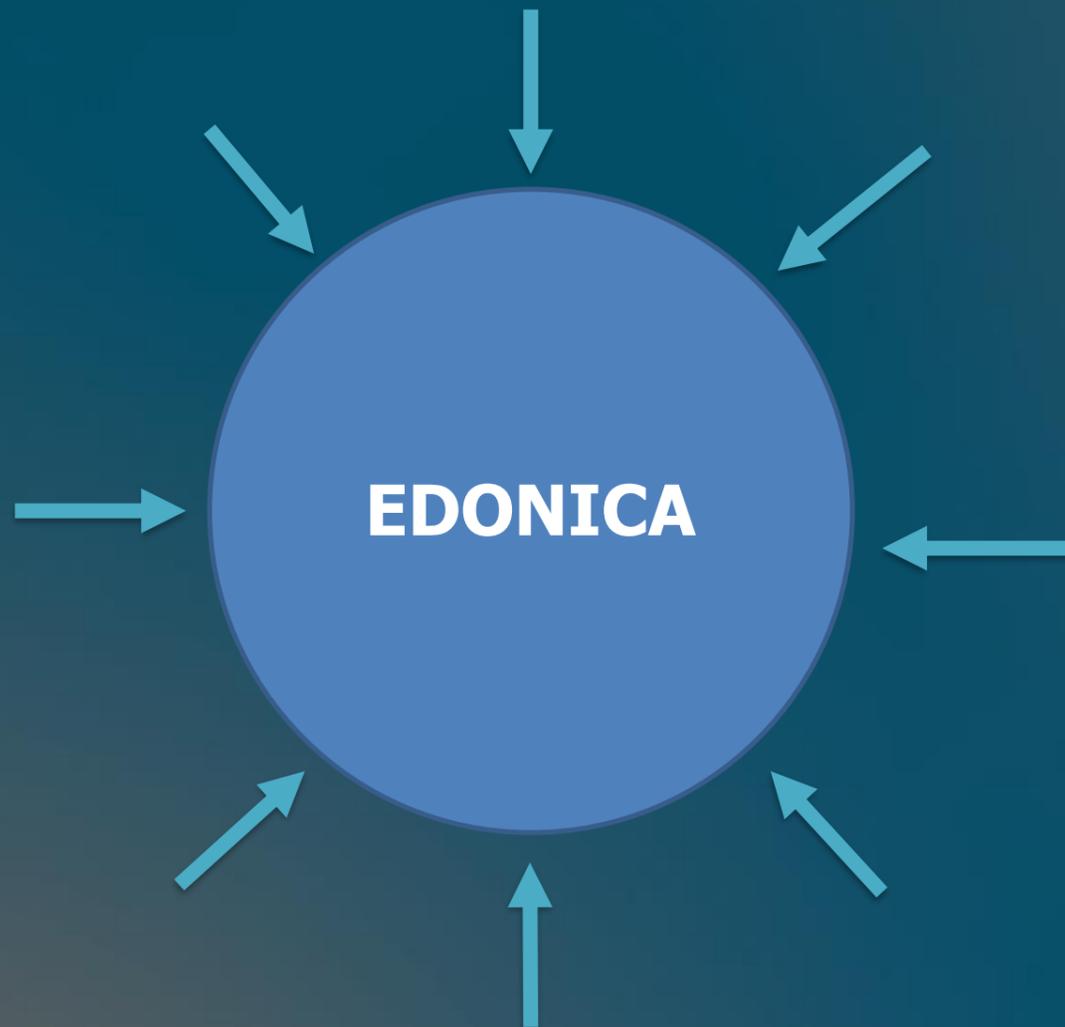


associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

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



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

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

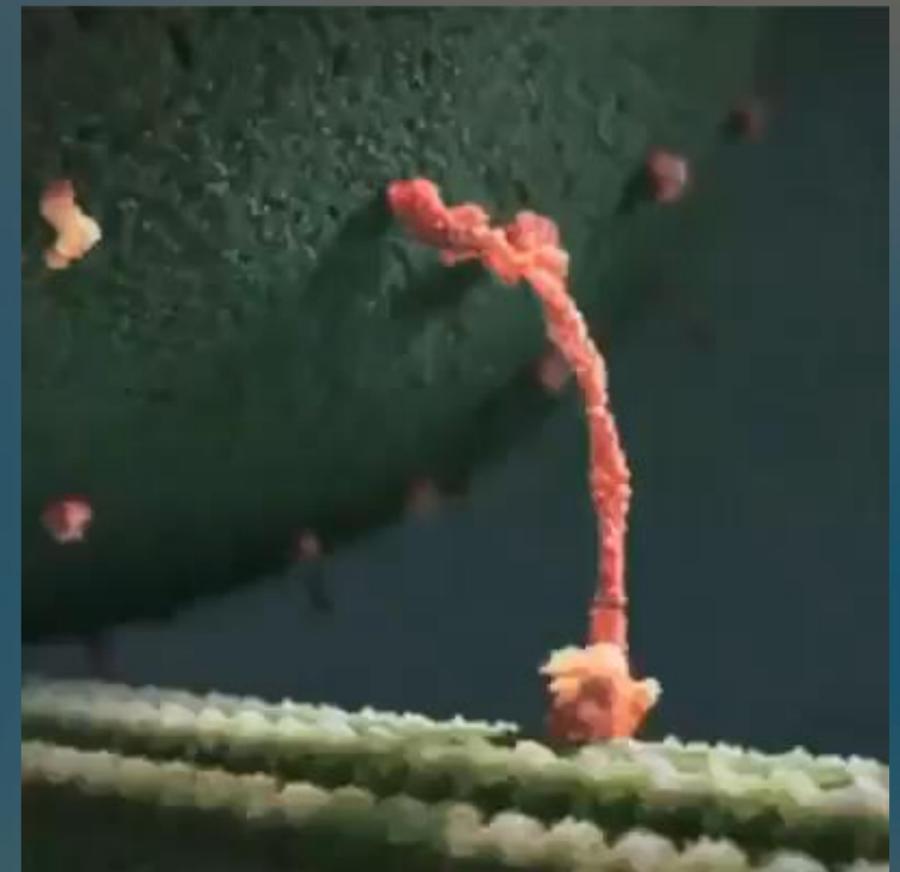


PIÙ CHIMICA POSITIVA, MENO CHIMICA NEGATIVA

Gli ormoni del benessere sono:

- Dopamina
- Ossitocina
- Serotonina
- Endorfina
- Adrenalina*

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



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



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola



CAMBIOROTTA
FELICEMENTE IN VIAGGIO

PIÙ NOI MENO IO

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



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

PIÙ NOI MENO IO

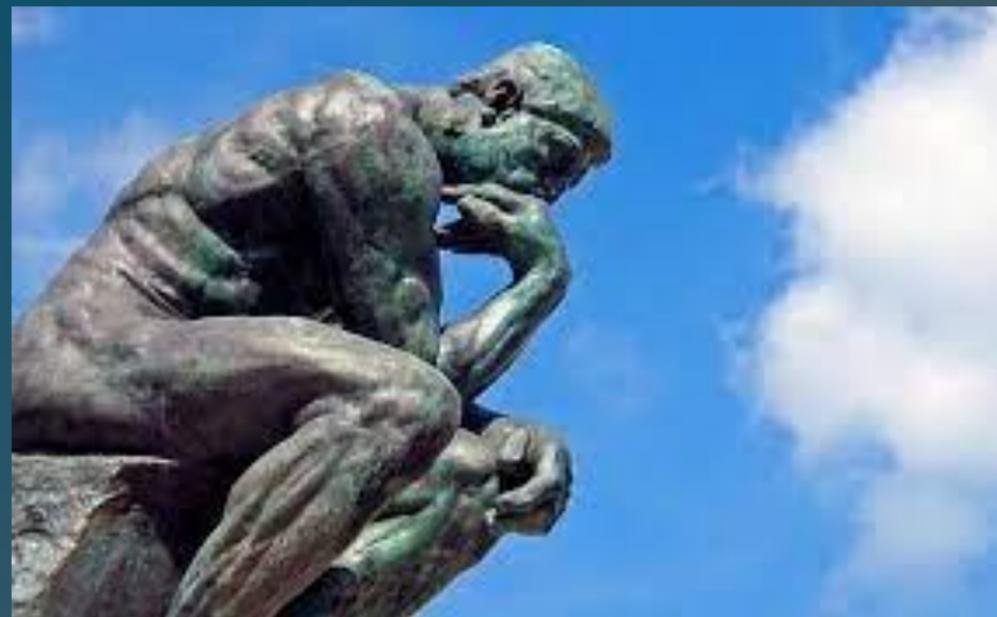
La scienza ha dimostrato che l'essere umano è cablato per la società e sopravvive non la specie più forte, ma quella che sa cooperare meglio.



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:

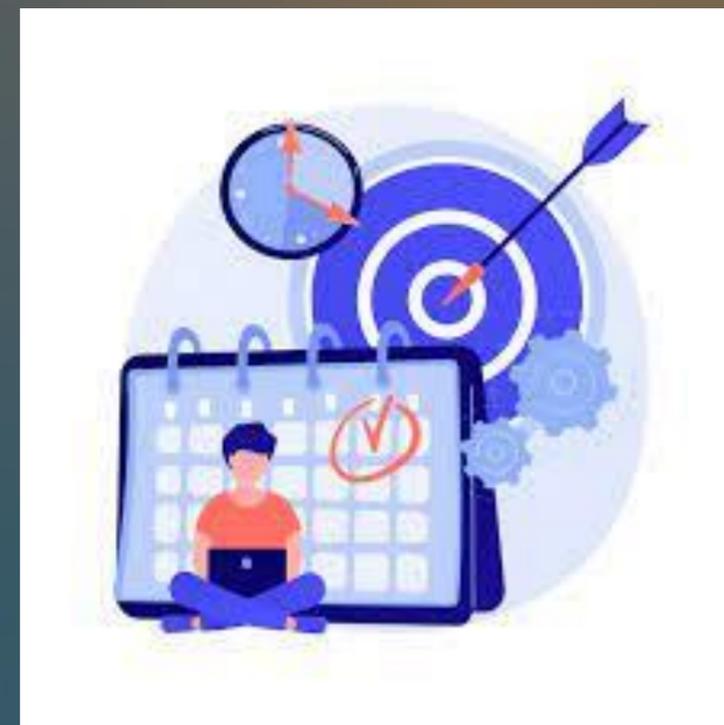
- Intenzionali: vanno scelte
- Personali: devono funzionare per la persona che li sceglie
- Coinvolgenti: devono generare interesse



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



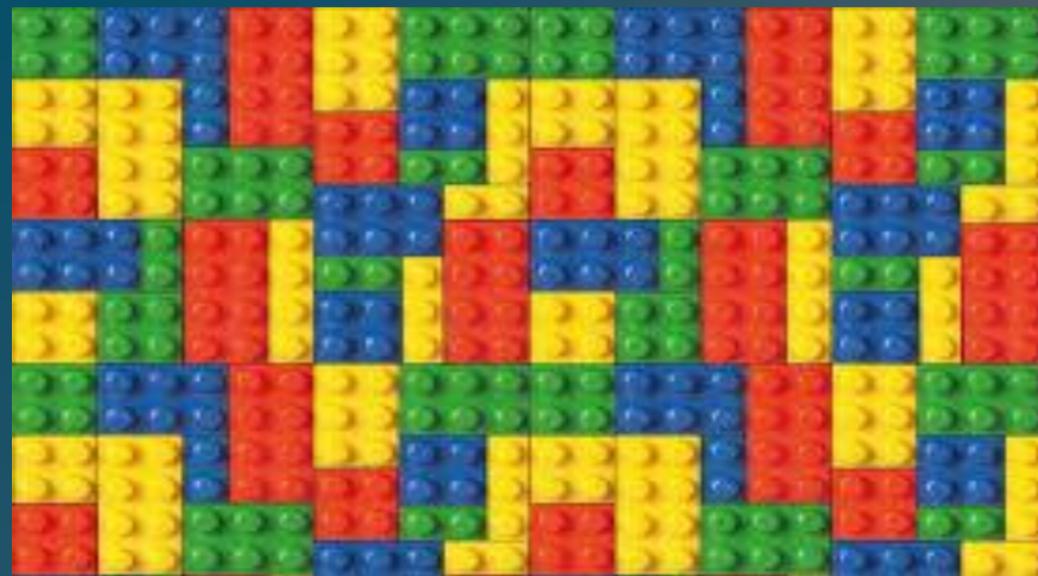
HAPPINESS SCHOOL

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

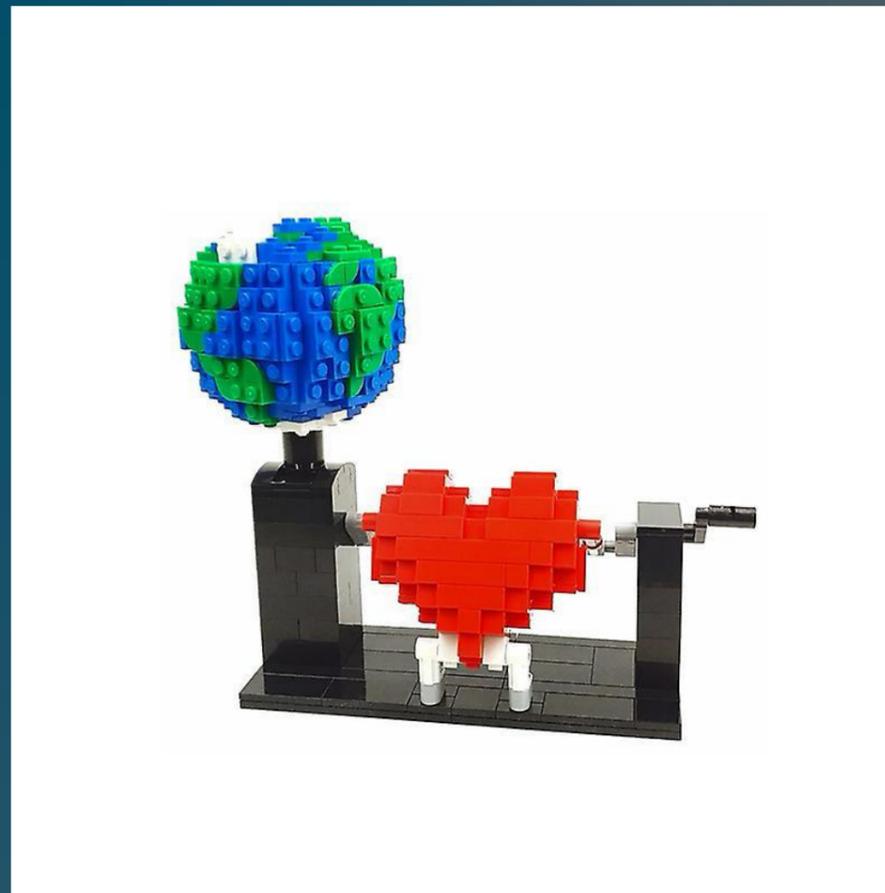
COMUNICAZIONE NON VIOLENTA



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

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



associazione nazionale dirigenti pubblici
e alte professionalità della scuola

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)**



F.A.I.C.

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