



**Piano Locale della Prevenzione**  
**Progetto *Life skills education***

**Risultati del progetto realizzato nell'anno  
scolastico 2013-2014**

## Indice

Presentazione dei risultati del progetto	pag. 3
Giudizi finali sull'iniziativa espressi dagli studenti	pag. 6
Commenti degli studenti dell'Istituto <b>Cavaliere</b>	pag. 7
Commenti degli studenti dell'Istituto <b>Cobianchi</b>	pag. 17
Commenti degli studenti dell'Istituto <b>Einaudi</b>	pag. 30
Commenti degli studenti dell'Istituto <b>Fobelli</b>	pag. 34
Commenti degli studenti dell'Istituto <b>Maggia</b>	pag. 36
Commenti degli studenti dell'Istituto <b>Marconi-Galletti</b>	pag. 41

## Presentazione dei risultati

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha promosso l'educazione delle life skills nelle scuole con un progetto lanciato nel 1993 (Life skills education in schools).

Le life skills sono capacità personali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità.

L'ASL del VCO ha inserito nel **Piano Locale della Prevenzione**, un progetto che offre, agli Istituti superiori del territorio, la possibilità di usufruire di alcune ore di formazione sulle life skills, per le classi quarte o quinte, nell'ambito delle azioni rivolte alla **promozione del benessere** (così come inteso dalla stessa OMS).

**L'obiettivo del progetto**, approvato con Deliberazione n. 54 del 4 Giugno 2012, era quello di far conoscere agli studenti, attraverso incontri frontali in orario scolastico, l'idea di ben-essere inteso come "fioritura umana" (eudaimonia) e le life skills che lo favoriscono (con particolare riferimento alla prima life skill individuata dall'OMS: l'**autocoscienza**).

L'intervento, affidato alla docenza di un formatore dell'ASL esperto della tematica, il Dr. Giorgio Ceredi<sup>1</sup>, si muoveva, dunque, nell'ambito del recupero nelle azioni di prevenzione delle dimensioni positive del benessere (non in alternativa, ma come integrazione delle azioni tradizionalmente incentrate sulle dimensioni di malessere) e specificatamente nell'area del benessere eudaimonico.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Responsabile scientifico e docente dei seguenti corsi di formazione accreditati ECM: *Etica, lavoro e felicità*; *Stress, life skills e benessere*; *Qualità dei servizi e benessere nelle organizzazioni "personality intensity"*; e autore dei seguenti volumi: *È inutile andare al massimo se si va nella direzione sbagliata* (Franco Angeli 2001); *L'utilità dell'insicurezza* (Franco Angeli 2002); *Felicità controcorrente* (Franco Angeli 2011); *Eudaimonia. Fioritura umana, daimon e felicità* (Evolvo edizioni 2014).

<sup>2</sup> A proposito di benessere eudaimonico, si riporta di seguito un breve estratto del saggio di Antonella Delle Fave e Marta Bassi: *Esperienza ottimale, eudaimonia e cambiamento sociale: evidenze empiriche e prospettive di intervento*; pubblicato sul n. 70 della Rivista di Medical Humanities, L'Arco di Giano (2011):

"Gli studi in psicologia positiva si articolano secondo due diverse prospettive (Ryan e Deci, 2001): quella *edonica* e quella *eudaimonica*. La prima è centrata sul concetto di "benessere soggettivo" (SWB= subjective well-being) e lo riferisce principalmente alla dimensione affettiva (presenza di

Nell'anno scolastico 2012-2013 il progetto è stato realizzato in cinque Istituti superiori e ha coinvolto 559 ragazzi (3 incontri di 2 ore ciascuno).

In virtù dei risultati raggiunti con la prima edizione (il 94% degli studenti aveva espresso un giudizio di buono o ottimo), il progetto è stato riproposto, seppur con un numero ridotto di ore (2 incontri di 2 ore ciascuno) nell'anno scolastico 2013-2014 dove è stato realizzato, in collaborazione con i referenti della salute delle scuole, in sei Istituti Superiori:

<i>Istituto superiore</i>	<i>Referenti della salute della scuola</i>	<i>Classi partecipanti</i>
Cavalieri	Prof.ssa Mantovani	4 quinte 3 quarte
Cobianchi	Prof. Carlo Ramoni	14 classi quinte
Einaudi	Prof.ssa Maria Rosa Natale	4 quarte
Fobelli	Prof.ssa Francesca Vella	1 quinta 4 classi quarte
Maggia	Prof.ssa Lara Spinozzi	4 classi quinte
Marconi-Galletti	Prof.ssa Paola Comaita	6 classi quarte

Alla fine dell'esperienza, che ha coinvolto **663 studenti** e richiesto complessivamente **115 ore di formazione**, il progetto è stato valutato direttamente dagli studenti attraverso un questionario anonimo.

---

emozioni positive ed assenza di emozioni negative) e alla soddisfazione di vita ( Kahneman, Diener Schwartz, 1999). La seconda prospettiva invece utilizza il termine “benessere psicologico” (PWB= psychological well-being) e lo riferisce fondamentalmente all'autorealizzazione (considerata come attualizzazione delle potenzialità, risorse e predisposizioni individuali), alla costruzione di significati e alla condivisione di obiettivi (Ryff e Keyes e Haidt, 2003; Steger et al., 2006). Il termine eudaimonia viene interpretato alla luce dell'accezione utilizzata da Aristotele nell'*Etica Nicomachea*: esso implica un processo di integrazione e mutua influenza tra benessere personale e benessere collettivo, tale per cui la felicità individuale si realizza nello spazio sociale (Nussbaum, 1993). L'eudaimonia corrisponde ai bisogni individuali e collettivi legati nel loro insieme a quel “bene comune” che pone gli esseri umani in tensione reciproca, e che ognuno ricerca attraverso le opportunità offerte dalla società nel cui ambito collabora alla costruzione di un progetto condiviso.

Nella prospettiva eudaimonica, pertanto, il benessere non è necessariamente sinonimo di piacere: vengono piuttosto enfatizzate la capacità umana di perseguire obiettivi significativi per il singolo e la società, la mobilitazione delle risorse, l'incremento delle abilità e dell'autonomia individuale, le competenze sociali e il ruolo delle relazioni interpersonali nella promozione del benessere individuale e comunitario (Delle Fave, 2007).”.

La presente relazione illustra i risultati di questa elaborazione.

I dati quantitativi dei giudizi espressi da parte di tutte le classi partecipanti sono presentati in maniera aggregata per Istituto nella tabella uno.

Dopo la tabella con i dati quantitativi vengono presentati le libere impressioni sull'iniziativa espresse dagli studenti. Tali commenti, oltre a evidenziare uno "spaccato" del pensiero giovanile presente negli Istituti, rappresentano sicuramente gli indicatori qualitativi più diretti e immediati anche per valutare l'efficacia dell'intervento e i bisogni dei ragazzi.

Noi pensiamo che, in un momento come questo, aver costruito all'interno della scuola un'occasione per riflettere sui valori che sono alla base dell'autorealizzazione, del benessere e della civile convivenza, sia stato significativo. E la risposta con cui gli studenti hanno accolto e valutato il progetto sembra confermare questo giudizio.

Omegna, Giugno 2014

Il responsabile del progetto: Dr. Giorgio Ceredi.

Il coordinatore Area Stili di vita del PLS: Dr. Mauro Croce

Il coordinatore del Piano Locale della Prevenzione ASL: Dr. Paolo Ferrari

Il Direttore settore Formazione ASL: Dr. Renzo Sandrini

Tabella 1. Giudizi finali sull'iniziativa espressi dagli studenti

<b>Istituti</b>	<b>Ottima</b>	<b>Buona</b>	<b>Sufficiente</b>	<b>Insufficiente</b>	<b>Gravemente insufficiente</b>	<b>Giudizio Non compilato</b>	<b>Totale</b>
Cavalieri	52	65	13	2	0	1	133
Cobianchi	91	131	21	2	1	6	252
Einuadi	50	5	0	0	0	1	56
Fobelli	12	27	3	0	0	0	42
Maggia	54	21	1	0	0	0	76
Marconi Galletti	44	52	6	1	1	0	104
<b>Totale</b>	<b>303</b>	<b>301</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>663</b>

Di seguito si presentano i liberi commenti e le impressioni degli studenti sul progetto.

## LICEO STATALE *B. CAVALIERI*

### Commento e giudizio finale Degli studenti che hanno partecipato al progetto “Life skills education” Anno scolastico 2013-2014

Classe V<sup>a</sup> A Liceo classico

- Ritengo che questo intervento sia stato molto interessante ed educativo, soprattutto dal punto di vista morale. Ho confermato varie mie idee, come quella di felicità collegata all'idea di libertà. È stato molto coinvolgente, ben organizzato, anche grazie ai vari filmati e contenuti multimediali. Credo che mi abbia aiutato a maturare da un certo punto di vista, ossia relazionale ed emotivo.
- È stata un'attività molto interessante e utile, soprattutto per ampliare le vedute su cosa realmente sia la felicità e far riflettere in merito a questa.
- Penso che questo intervento sia stato utile e interessante. Mi ha permesso di riflettere su ciò che sono e dove voglio arrivare. Presentazione ottima e non scontata. Giudizio positivo.
- Interessante, ha fatto riflettere su cose a cui non avevo pensato, almeno in questi termini.
- È stata un'esperienza interessante che ci ha mostrato modi diversi per vedere la vita.
- Penso che questo corso sia stato molto interessante e che mi abbia fatto pensare a cose che davo per scontate o a cui non davo importanza. È stato molto utile percepire determinate cose e mi ha fatto pensare molto, soprattutto su aspetti della felicità e della paura estremamente reali.
- La prima parte interessante, ma apparentemente senza scopo, non si riusciva a intravedere la soluzione al problema proposto (felicità connessa ai soldi), semplici constatazioni. Nel secondo incontro invece si sono messi in gioco i propri sentimenti, utile, emozionale ed emozionante. Sinceramente sono conclusioni che fanno pensare, interessante la visione di pezzi di film e pubblicità.
- Ho trovato quest'esperienza molto interessante, soprattutto nella seconda parte perché è stata molto più introspettiva e mi ha dato la possibilità di riflettere su me stessa, rispetto al primo incontro.
- Credo che l'esperienza sia stata interessante, soprattutto perché ha fatto riflettere su argomenti che oggi sono dati per scontati o non sono minimamente analizzati. Credo sia necessario far riflettere noi giovani forse un po' troppo legati alle concezioni sociali e non sempre liberi di esprimerci autonomamente.
- Un'ottima esperienza che mi ha fatto imparare molto su molti aspetti che credevo ci fossero solo in me. Ho trovato soluzioni reali e non ideali a certe circostanze della vita che spero possano essere proficue. Ottima l'idea delle interazioni scritte o tramite filmati. Contento dell'esperienza.
- Credi che questa seconda parte dell'incontro sia stata molto più valida e formativa e con un bel impatto emotivo capace di farmi non capire qualcosa, ma di farmi venire voglia di capirla. La prima parte dell'incontro sinceramente l'ho capita meno e mi ha dato meno. Grazie comunque.

## Classe V<sup>a</sup> A Liceo Scientifico

- Mi è piaciuto molto. Ho sempre saputo che è difficile raggiungere la felicità e quasi impossibile raggiungere quella “assoluta”. Bisogna capire chi siamo noi veramente e che cosa vogliamo fare. Non lasciare che gli altri decidano per te, fare tutto quello che ti possa rendere felice, ed è anche molto importante poter fare felici gli altri.
- Ho trovato questo corso molto utile, dato che abbiamo trattato temi, come la felicità, che di solito vengono dati per scontati. Invece, grazie al corso, abbiamo potuto approfondirli, grazie anche alla guida di un esperto. È buona anche l’idea di farlo all’ultimo anno della scuola superiore, in quanto è una buona base per l’orientamento post-diplomatico.
- Durante il corso sono state dette cose interessanti, ma alcuni concetti non capivo a cosa servissero. Avrei preferito farlo qualche anno prima (anche se molte idee mi serviranno in futuro, potrebbero essere state utili anche durante questi cinque anni di liceo.)
- Ritengo che il fine di questo corso sia stato quello di andare oltre l’apparenza e cercare una verità interiore, attraverso slide e citazioni di illustri letterati.
- Efficace e coinvolgente, mi ha aiutato a rivalutare l’autostima, a credere di più nelle mie capacità e ad aprirmi di più al mondo e alle sfide che la vita ci lancia quotidianamente.
- Ho trovato questo corso interessante anche se trattato un po’ frettolosamente. Ritengo quindi che alcuni punti trattati andrebbero approfonditi di più. Ho apprezzato particolarmente la varietà dei temi presi in considerazione.
- Io ho seguito solo la seconda parte dell’intervallo perché non ero presente al primo incontro. Ho trovato questo secondo incontro abbastanza interessante e utile per riflettere su alcune tematiche delle quali non si parla spesso: la felicità e la paura.
- È stata un’iniziativa molto interessante perché ha fatto ragionare su argomenti che si danno spesso per scontati, mentre invece non si conoscono mai veramente bene. È stato anche utile perché dà un punto di vista sulla vita che spesso è volontariamente cancellato per uniformare il pensiero a quello di tutti. Purtroppo c’è stato poco tempo.
- Trovo interessante l’idea di proporre il tema della felicità in questo particolare momento della nostra formazione. Questo corso mi ha fatto riflettere sui miei obiettivi e sul mio futuro.
- Il corso è una buona iniziativa e penso lo sia soprattutto per le classi quinte. La sua utilità la vedo nell’orientamento verso l’università e la nostra vita in generale perché è proprio dall’anno prossimo che scopriremo la nostra destinazione e la sceglieremo da soli, senza imposizioni dagli altri.
- Ho imparato il vero significato della parola libertà e ho capito che solo io posso essere padrone della mia vita senza essere condizionato da nessuno. È importante essere coraggiosi nella vita e non avere paura di niente e di nessuno.
- È un corso interessante anche se riprende diversi concetti filosofici che si studiano degli anni precedenti. Comunque non mi sono mai soffermata in modo concreto a riflettere sul concetto di felicità, sentimento indispensabile per ogni persona. Grazie.
- Originale, interessante, utile per ragionare sul proprio futuro.
- Interessante, utile spunto di riflessione personale riguardo aspetti che sono presenti nelle nostre vite, ma difficili da analizzare individualmente.
- Ho trovato molti punti del corso interessanti e degni di nota; alcuni concetti li possono constatare nella nostra vita quotidiana. Alcuni concetti li possiamo applicare nel nostro quotidiano per migliorare la vita e renderci felici.
- Il corso sul progetto “Life skills education” nonostante sua brevità di 4 ore scolastiche, mi ha trasmesso ciò che è davvero importante nella vita. Mi ha fatto, inoltre, ragionare sul fatto che molte persone, me compresa, non riescono a godersi le gioie della vita a causa dell’impegnata quotidianità.
- Ho trovato questa esperienza molto interessante perché mi ha fatto riflettere su delle questioni che in precedenza avevo poco considerato, così da avere un mio giudizio personale circa tali questioni.

## Classe V<sup>a</sup> B Liceo Scientifico

- Personalmente l'aver partecipato a questo corso ha sviluppato in me diverse prospettive secondo le quali si può osservare il mondo che ci circonda; mi ha insegnato a ricercare la felicità in ambiti differenti da quelli materiali e la capacità di sviluppare un'autocoscienza in modi differenti.
- Come ho già detto ad altri miei compagni, credo che sia stato uno dei più bei incontri organizzati in questa scuola. Mi ha aiutato a ragionare su alcuni aspetti della vita che non avrei mai fatto da sola. Spero che il progetto mi aiuti, mi dia forza nei momenti importanti della mia vita ricordando quei pochi e semplici aspetti di cui essa è composta. Gli studenti non devono solo imparare la lezione del giorno, ma anche imparare a pensare ed essere se stessi.
- Corso interessante e utile per quella che è l'età a cui viene proposto. Utile per far riflettere e pensare sugli argomenti trattati che sono molto importanti e spesso difficili da trattare nella vita di tutti i giorni. Esperienza che aiuta anche e dà consigli su cui riflettere per vivere bene e essere felici.
- Personalmente penso che dovrebbe essere fondamentale avere più occasioni per confrontarsi sugli argomenti trattati in modo molto gradevole in questo corso, soprattutto all'interno dell'ambiente scolastico che dovrebbe essere una realtà più formativa e meno informativa. Ritengo inoltre che sia stato davvero molto utile potersi approfondire dei dubbi che mi hanno aiutato in un momento abbastanza complicato per me, offrendomi spunti di riflessione fondamentali. Spero che tutto non cada nel dimenticatoio.
- Penso che questo corso sia stato un'ottima iniziativa, perché ci ricorda che la felicità non consiste in cose materiali, e troppo spesso ce ne dimentichiamo. "La felicità è realizzare se stessi" è il messaggio che mi ha lasciato quest'esperienza e spero di riuscire a ricordarmene il più a lungo possibile.
- Penso sia stato un corso molto interessante e utile: perché ha mostrato punti di vista, valori importanti, che tante persone fanno fatica ad avere o che hanno perso. Ha aperto gli occhi a coloro che magari vivevano un po' così, mentre perso abbia rinfrescato i pensieri di chi queste cose le sapeva già. Grazie del confronto.
- Credo sia stata un'esperienza diversa dal comune, mi ha fatto pensare a cose a volte considerate scontate, ma che non lo sono affatto. Mi ha fatto ripensare e rivalutare idee e valori che prima avevo e che consideravo certezze. Credo che consiglieri a tutti questa esperienza perché è davvero molto stimolante e ti fa riflettere.
- Sono d'accordo che la felicità condivisa e da condividere sia la cosa più bella da seguire, ma trovo altrettanto difficile trovare la strada per poterla raggiungere. La mia domanda rimane sempre: che cosa ci facciamo qui?
- Mi ha dato la possibilità di riflettere su aspetti che non avevo in certi casi mai preso in considerazione, in altri invece avevo idee diverse, altri punti di vista. Il mio giudizio sul corso è che in atto sia un "buono" in potenza un "ottimo" perché forse troppo breve, sarebbe stato più bello, interessante continuare i dibattiti. Ho apprezzato tanto le scelte di film/canzoni/filmati soprattutto perché se anche avevo già visto alcuni di essi ho sentito il desiderio di andare a rivederli. Corso stimolante.
- Interessante esprimersi su argomenti che si danno così per scontati che non discuterne mai. Ci sono molte idee di felicità che non avevo mai considerato e anche molti aspetti della "sorte". Organizzato bene ed interessante con interazioni multimediali che tengono l'attenzione alta e un ottimo oratore. Sono molto soddisfatto anche se al primo appuntamento ero assente. Penso che sarebbe utile farlo più spesso.
- A me questa esperienza è piaciuta molto, si è potuto trattare di argomentazione mai trattate durante le ore scolastiche e se trattate non approfondendole come in questa esperienza. Mi è piaciuto molto l'uso dei video e delle immagini, che erano ideali per ogni trattazione.
- Questa esperienza mi ha chiarito le idee sul mio futuro: devi cercare di crearlo come meglio credi, segui il tuo cuore, impara ad ascoltarlo e avrai la strada spianata per la felicità. Non

dobbiamo cercare di essere altre persone, siamo chi siamo, dobbiamo solo comprenderlo. Ottima iniziativa.

- Ho avuto una buona impressione di questo corso, soprattutto perché mi ha dato un po' di coraggio in più, che devo avere nella vita, nelle mie azioni. Le canzoni erano molto belle.
- Il corso mi ha lasciato con più domande che risposte, tuttavia quelle domande non me le ero mai poste, mi ha aiutato ad aprire l'orizzonte di pensiero, a pensare a come vivo, se è giusto così, se sono felice. Come detto, non sono in grado di rispondermi in questo momento ma probabilmente inseguendo la "mia via" troverò le risposte. Grazie per averci insegnato come aprirci.
- Non avendo partecipato ad entrambe le lezioni proposte posso esprimermi solo sulla seconda. Ritengo che mi abbia fatto riflettere molto anche su cose che prima d'ora ritenevo scontate e/o impossibili. L'utilizzo di immagini e video è molto efficace e rende più leggera una lezione di per sé molto impegnativa.
- Sicuramente diverso dagli altri interventi. È stato inaspettato e mi ha fatto aprire un po' gli occhi e pensare. Alla fine la famosa "Ricerca della felicità" è l'obiettivo di tutti gli uomini ed è giusto, secondo me, fare interventi su questo argomento nelle scuole.
- Diciamo che è molto più facile parlare di come raggiungere la felicità piuttosto che agire. Non si dicono cose mai sentite in questa attività, ma è giusto e piacevole che qualcuno ogni tanto ci ricordi che credere in se stessi è importante e che solo grazie a questo possiamo essere felici. Ottimi collegamenti, spunti su cui pensare e ottimo interlocutore. Ottimo.
- È stata una bella e buona iniziativa, mi ha fatto comprendere meglio il significato della vita e anche del piacere, del benessere. Buone spiegazioni, immagini adeguate e un simpatico presentatore. Grazie.
- È bello sentire finalmente parlare di argomenti che ci si tiene sempre dentro, confrontare le diverse idee per capire meglio come ciascuno vive la propria vita. Questi discorsi sono tabù spesso, mentre se si parlasse più di vita, di felicità, etc. e meno di altre cose futili si potrebbe fare qualcosa di concreto per migliorare noi stessi e noi come comunità, o come mondo. Quindi grazie.
- Molto bello ed interessante, capace di farti pensare a cose che ritieni scontate con altri punti di vista, emotivamente coinvolgente, è personalmente riuscito a darmi speranze dove prima non ne avevo.

## Classe V<sup>a</sup> C Liceo Scientifico

- Aiuta a riflettere su particolari situazioni in cui spesso ci si trova e su argomenti non spesso trattati nell'ambito scolastico.
- Esposizione molto curata ed efficace. Sinceramente una delle prime lezioni interessanti attivate quest'anno. Bisognerebbe dedicare più tempo ad iniziative di questo tipo.
- È stato veramente interessante e coinvolgente, mi ha fatto capire molte cose, la maggior parte delle riflessioni sono state ottime e quasi illuminanti. Ci ha aiutato a capire come si deve affrontare la vita per viverla al meglio.
- Bella presentazione anche se su un tema difficile in quanto è una cosa da ricercare per se. Non ho condiviso certi massimi e minimi e considero quest'esperienza più uno stimolo che un punto.
- Ottima la modalità di presentazione, avvenuta alternando dialoghi a diapositive video. Nel complesso l'iniziativa stimola molto la riflessione. Sarebbe stato utile approfondire un po' di più il tema della spiritualità.
- A mio parere la conferenza più utile a cui abbia partecipato. Ognuno deve essere libero di trovare e costruire la propria strada seguendo il proprio cuore e le proprie passioni.
- Molto più utile di altre cose che si fanno a scuola. Parlare di questi argomenti aiuta ad aprire gli occhi.

- Ho trovato questo corso coinvolgente ed interessante. Per nulla banale e sicuramente utile. Spero di mettere in pratica ciò che ho imparato.
- Credo che questa esperienza riesca a farci mettere in luce dal punto di vista interiore e penso sia molto più utile perché delle volte ci dimentichiamo di noi stessi e di tutto il potenziale che abbiamo racchiuso in noi stessi.
- È stato utile per comprendere al meglio ciò che pensa la società e ci fa capire ciò che siamo interiormente e il nostro potenziale.
- Un'esperienza molto interessante e coinvolgente su un argomento che probabilmente non viene analizzato mai realmente. Non avevo mai pensato alla felicità in questo senso.
- Molto bello ed interessante, peccato per il poco tempo a disposizione.
- Bello ed interessante. Personalmente ritengo che sia un argomento da approfondire ancora.
- Un'iniziativa utile, che dovrebbero fare tutti per aiutare se stessi a rendersi conto che si è importanti, ognuno di noi lo è, e ha diritto alla felicità. Mi ha aiutato a capire che impegnarsi al massimo per raggiungere i propri obiettivi è già parte dell'obiettivo. Non mollare e credere in se.
- Si riesce a riflettere su aspetti della vita umana che non trovano sufficiente spazio nelle nostre frenetiche esistenze.
- L'esperienza, a parer mio, è stata molto utile per permetterci di capire in che modo possiamo essere felici e che possiamo tutti essere felici. Personalmente mi ha aiutato a capire qual è la cosa che può rendermi felice nel futuro.
- Esperienza alternativa per trattare argomenti interessanti e di attualità. Molto bello.
- Ho trovato questo corso interessante, ben organizzato e strutturato, coinvolgente e indubbiamente utile in relazione all'importanza del momento che non ragazzi di quinta ci troviamo ad affrontare (maturità, scelta dell'università, ..).
- Interessante e diverso dai soliti corsi noiosi, soprattutto grazie ai diversi materiali utilizzati per attivare la nostra attenzione, come video e canzoni.
- Questa esperienza è stata molto interessante e soprattutto utile. Mi ha fatto molto riflettere su alcuni aspetti della mia vita, facendomi capire che è importante vivere al massimo perché la vita è una sola e non va sprecata.
- Il corso è utilissimo, mi ha fatto capire a che punto della mia vita fossi oltre ad avermi dato nuovi spunti su cui riflettere.
- Esperienza interessante, cercherò di applicare ciò che ho imparato nella mia vita di tutti i giorni.
- È stato un'esperienza molto positiva. Dovrebbero esserci molte più attività di questo tipo nelle scuole poiché ti aiutano a capire e ad aprire la mente su cose che nella vita servono davvero.

- Sicuramente arrivava al cuore, soprattutto la presentazione finale, grazie alla musica e alle immagini, che si univano in una perfetta armonia, contrastavano con la presenza delle scritte che rimanevano così impresse nella mente.
- Questo progetto è molto bello perché ti fa capire cose interessanti sia sulla vita personale che sull'economia mondiale. L'unica cosa che posso consigliare è di inserire magari un lavoro di gruppo che possa far interagire gli studenti e arrivare così alle stesse soluzioni proposteci da lei. La ringrazio comunque per la sua disponibilità e la passione
- Scopri il senso della tua vita con un clic. La piccola ripetitività può essere la chiave, la bellezza, forse sono troppo legata al mio vissuto personale, ma se mi citi certe cose in un'accoglienza di buon senso, la sensazione che ci lasci è quella di un'esaltazione sub specie temporis. Proclamare l'eternità, la tua, da te decisa, eternità, e barricarsi all'interno di essa: nessuna speranza di volare. Delizioso ottimismo ma sviante.
- A mio parere, questa esaltante esperienza ha raggiunto l'effetto da lei sperato e anelato, ovvero quello di insegnarci molti nuovi proverbi e frasi fatte senza le quali la nostra esperienza di vita sarebbe stata sicuramente stata più vuota e indubitabilmente più triste. La sua visita ha oltremodo rallegrato la nostra routine scolastica. Tutti noi speriamo di rivederla presto.
- Non ho gradito il modo in cui si è posto la prima volta. Non ho trovato molto utile il proporre innumerevoli frasi, a mio avviso, fatte e convenzionali che poco mi dicono nel rapporto con la vita reale. Avrei preferito più esempi di vita reale. Positiva l'alternanza con i video. Ho trovato maggiormente "efficaci" i momenti di provocazione e confronto con lei e con i compagni. Ritengo che un tipo di importazione più interattiva avrebbe favorito un maggior interesse nell'uditivo. Nel complesso mi ha offerto alcuni punti di riflessione.
- Attività interessante che poteva essere proposta meglio così da suscitare più interesse negli studenti; attività ripetitiva; nel complesso, comunque, sono stati toccati certi argomenti degni d'importanza; secondo il mio punto di vista potrebbe essere riproposta con opportune revisioni.
- Bello molto costruttivo, efficace, nel linguaggio e nelle diapositive, scelte per fomentare in noi un'innata voglia alla vita.
- A mio parere, con molta franchezza, credo che l'approccio sia sbagliato: l'andragogia non può essere adatta per ragazzi poiché logicamente hanno una sensibilità diversa (e così anche il livello di attenzione). Inoltre il fatto di esporre un discorso prestabilito è chiaramente necessario, ma se non si raccolgono e non si tengono conto le opinioni che arrivano dai ragazzi perché non funzionali al discorso, i ragazzi tendono a sentirsi ignorati ed essere quindi scettici. Secondo me andrebbe impostato più come un dialogo non come una lezione di scuola (anche perché l'argomento è delicato e non si può insegnare sui banchi di scuola). Dall'altro lato essendo una persona a noi sconosciuta è necessario anche dare il tempo per riflettere (quindi sono poco efficaci le domande a cui bisogna dare una risposta immediata). Dal punto di vista contenutistico invece non ho apprezzato le frasi, poiché erano frasi fatte e risuonavano retoriche (mentre invece si sta parlando di cose di vita...). Perché non parlare "con parole nostre?" Utile il riferimento ai film, ma i riferimenti ai poeti o ai quadri a volte gli ho trovati inesatti (cioè, si dava a quelle cose un'interpretazione utile al discorso ma non reale). L'argomento è molto interessante ma secondo me questa impostazione non è stata la migliore e la più produttiva, perché sembrava totalmente distaccata dalla realtà.
- Io penso che sia stata un'ottima esperienza, argomento molto interessante e penso che l'accompagnamento musicale sia molto bello e in grado di attirare le attenzioni. Forse si potrebbe lavorare di più nella direzione di coinvolgere di più gli ascoltatori.
- Non trovo molto efficace l'offrire delle considerazioni che siano poco realizzabili nel nostro contesto di società, soprattutto per il modo in cui sono state presentate. Credo quindi che

sia necessario riformulare la fruizione di questi pensieri in modo da rendere ancora più interessante la discussione.

- Penso che il corso sia stato piuttosto buono, ha permesso alcune riflessioni anche se tratte da argomenti perlopiù libreschi. Ho trovato efficace la riflessione scaturita dalla visione di alcune scene di film, in quanto lasciano emergere argomenti spesso trascurati. Avrei comunque preferito una discussione basata su riflessioni di argomenti tratti più dalla realtà quotidiana.
- Inizialmente ero scettica, ma nel corso dell'iniziativa ho colto degli spunti interessanti di riflessione. Tratta argomenti spesso trascurati, sui quali bisognerebbe porre più attenzione. Ho apprezzato in alcuni casi i gusti musicali.
- Al quanto esaltante, forse troppo, al punto da creare quasi un mondo costituito da vari puntini troppo distanti da loro per esserci un nesso che sia possibile spiegare in due incontri. È stato apprezzato l'impegno da tutta la classe oltre che da parte mia, ma o per il poco tempo a disposizione o per la vasta varietà di concetti e temi toccati la presentazione è risultata poco efficace dal punto di vista espositivo. È in ogni caso stata una lezione, per quanto concerne i concetti espressi, spendibile nel quotidiano. I temi sono veramente notevoli e ammirevoli, ma a mio parere ci si sarebbe dovuti soffermare di più su in ognuno di questi.
- È stato molto interessante, ho capito molte cose sulla vita in generale e sulla mia vita in particolare, avendomi chiarito molti elementi della felicità nella nostra cultura che spesso diamo per scontato anche se ad un esame più approfondito risultano più sicure di quanto sembri.
- Penso che l'esperienza sia stata utile, ma avrei preferito un maggior confronto fra noi studenti per conoscere i punti di vista dei giovani.
- Il corso è stato in alcuni momenti utile ed efficace, in grado di catturare la nostra attenzione e di farci riflettere. Non ritengo però che le continue citazioni e le frasi contenute nelle slide possano esserci particolarmente utili, avrei gradito più esempi di vita reale.
- Ho apprezzato maggiormente il secondo incontro, nel primo pur essendo lo scopo la felicità e quindi un argomento allegro, a parte i giochi psicologici, non ho trovato molto interesse. Nel secondo incontro invece sono stata più propensa all'ascolto. Nel complesso, però, è una buona attività.
- Il corso secondo me è stato molto interessante e mi ha aiutato a conoscere alcuni aspetti che affliggono me e le persone che mi circondano. Tutti devono ambire alla felicità senza distinzione di colore, razza o classe sociale. Il video di Beyoncé lo trovavo molto adatto per la situazione e per certi versi "commoventi". I ragionamenti da lei proposti secondo me sono un po' troppo empirici e troppo poco pratici.
- Questo progetto, nonostante le perplessità iniziali, si è rivelato piuttosto interessante e la forma non mi aveva convinto. Tuttavia trovo che i contenuti fossero importanti ma forse occorrerebbe lasciare più spazio alle discussioni in tal modo i ragazzi potrebbero confrontarsi su temi che in discussioni normali non vengono mai toccati.
- Un'esperienza abbastanza buona che è stata utile, ma a volte non ho trovato riscontri con la realtà in cui mi confronto.
- È stato abbastanza interessante nonché spunto di riflessione, anche se non ho apprezzato l'uso continuo di frasi fatte e non trovo particolarmente efficace il modo in cui l'autore si è posto nei nostri confronti, tentando, secondo me, qualche fallimentare giochetto psicologico, soprattutto durante il primo incontro.
- Esperienza utile. Molto interessante. Mi sono piaciute le frasi e gli aforismi. Ogni tanto cose un po' scontate ma utili.
- Difficile esprimere un giudizio, la dottrina è eccessivamente limitata ma apprezzabile. Platone era poco convinto del reale mirava in alto. Aristotele non pensava troppo alla possibilità di trovare lavoro. Comunque l'ipostatizzazione dell'idea antologica della felicità è interessante, merita di spenderci qualche ora in più. Riflessioni profonde e che colpiscono, ma confuse.
- Ritengo che la conferenza potesse essere facilmente fraintesa poiché in un primo momento si poteva facilmente cadere nell'affermare che tutto il discorso fosse banale e scontato.

Ritengo invece che per molti, soprattutto coloro che lo hanno criticato maggiormente, sarebbe stato molto utile.

- È stato un ottimo corso che ha rafforzato la mia autostima; devo dire che proverò ad ascoltare di più il mio “daimon” interno e impegnerò a dare il meglio di me stesso con gli altri e con il mondo intero. Approvo molto l’insieme tra canzoni, film e la relazione scritta seguita da immagini anche se invito il carissimo rappresentatore a trattare con più delicatezza i giovani che possono talvolta non comprendere la portata di una tale iniziativa.

## Classe IV<sup>a</sup> A Liceo Scientifico

- Mi è stato molto utile ed è stato molto interessante. È stato molto interessante anche la scelta della musica e i video fatti vedere.
- Buona selezione del contenuto multimediale; interessante e trattante tematiche sottovalutate e/o non trattate normalmente a scuola.
- Io ritengo che quest’esperienza sia stata utile, istruttiva e formativa perché mi ha mostrato le varie tipologie di felicità e questa sarà utile per il mio futuro.
- Il corso ha proposto molti spunti di dialogo spiegati e trattati però molto superficialmente. Si è parlato molto generalizzando situazioni che secondo me sono personali e molto specifiche. Secondo me sarebbe stato più utile parlare specificamente di un certo argomento approfondendolo e con un esperto psicologo che tocca con mano le cose di cui parla e spiega.
- Durante il corso si è parlato di molte cose ma spesso veniamo trattate superficialmente. Nonostante questo alcuni argomenti trattati mi hanno fatto guardare in modo diverso alcuni aspetti della vita. Credo che userò alcuni consigli che sono stati dati durante il corso.
- Ho trovato il corso interessante e penso che parlare di questi argomenti a scuola possa offrire spunti di riflessione. Trovo che però in alcuni punti sia risultato un po’ disordinato e poco concreto. È stato interessante soprattutto la seconda parte dell’attività in cui abbiamo analizzato i diversi tipi di felicità e modi per raggiungerla.
- A parer mio sono state fornite informazioni interessanti ma, come penso sia ovvio parlando di questi argomenti, sono sorti più volte incertezze riguardanti le teorie esposte ed è successo che a miei interventi di spirito critico non mi sia stato risposto in modo esauriente. Rimango quindi piuttosto scettico all’idea di poter trovare la vera e propria ricetta della felicità.
- Il progetto è stato interessante per il tipo di argomenti trattati ma a mio parere non esattamente istruttivo. Credo che ci siano state numerose ripetizioni, le quali a volte hanno permesso una migliore comprensione, a volte hanno reso l’incontro un po’ noioso.
- Beh, per quanto abbia trovato il discorso interessante (anche se a tratti formato da pensieri tautologici), credo che possa essere diretto a un pubblico più giovane e in una situazione sociale non compromessa quale è la nostra.
- Ho trovato questo corso molto interessante perché questo tema spesso viene messo da parte e molte persone si fanno domande senza sapere a chi chiedere risposte. In più nei ragazzi affrontare questi argomenti può essere utile per la scelta di una futura scuola/carriera. Però questo tema è talmente vasto che spesso le risposte non possono essere soddisfacenti per tutti.
- Ha dato molti spunti su cui si può ragionare e riflettere. Ma non ho molto apprezzato le modalità di come si è svolto il progetto. Penso che ci siano stati tanti argomenti affrontati non in modo adeguato, forse un po’ “buttati all’aria”. Penso inoltre che siano questioni che il singolo individuo deve affrontare vivendo la propria vita. Ha dato comunque molti spunti sulla quale ognuno può porsi domande.
- Penso che l’idea del corso sia ottima ma non sviluppata in un modo interessante e coinvolgente. Troppe nozioni e poca concretezza, ci sono state inculcate tante idee senza

però arrivare mai a conclusioni. In ogni caso ritengo che, sviluppata meglio, possa anche risultare d'aiuto a dei ragazzi di 18 anni. Sufficienza stiracchiata.

- Penso che questo corso sia stato un'ottima iniziativa per capire quanto sia importante per fermarsi a pensare di agire per inerzia, cercare di apprezzare di più ogni singolo momento della nostra vita. è stato molto coinvolgente e la scelta dei contenuti multimediali ottima.
- Ritengo che il corso "Life skills education" sia stato relativamente interessante. Il mio giudizio sul progetto eseguito è ampiamente positivo e credo che sia un corso di formazione utile che dovrebbe essere proposto più volte.

## Classe IV<sup>a</sup> B Liceo Scientifico

- "Ci saranno da oggi 25 zombie in meno in questo mondo ormai malato"
- Metodo valido per esporre e condividere argomenti così sensibili e delicati, sebbene non perfetto appunto per la difficile natura degli stessi. Senza dubbio un apprezzabile sforzo per cercare di iniziare un percorso di vita altresì identificabile solo con l'esperienza e/o sulla propria pelle. Ahimè talvolta inefficace per l'ottusa natura di taluni individui, inevitabilmente ignoranti.
- L'esperienza ha stimolato in me ancora di più i principi in cui credevo accolgo l'augurio finale sperando di ricordarmene per tutta la vita, soprattutto se ci saranno brutti momenti grazie mille è stato un piacere condividere con te questi pareri perché come hai detto può capitare che la società non accetti il nostro personale modo di vivere, dobbiamo avere la forza di tornare "pallina" e saltare quel gradino.
- L'esperienza mi è piaciuta anche se non sono d'accordo con la frase "impossibile is nothing" perché credo che tutto sia possibile basta volerlo perché se hai una visione che tu coltivi nella tua testa e ci tieni ad essa non c'è niente che può impedirti di raggiungerla.
- Anche solo partecipando a una delle quattro ore del corso, l'ho trovato interessante, soprattutto perché ho appena letto un piccolo libricino che consiglio nell'eventualità non l'abbiate letto e di Richard Bach si intitola "il gabbiano Jonathan Livingston". secondo me rispecchia in pieno l'argomento trattato.
- Un'esperienza veramente molto bella e utile che ti offre degli spunti di riflessione e di pensiero davvero molto importanti e che se non fosse per queste iniziative sarebbero argomenti purtroppo trascurati e a cui si tende a dare molta poca importanza.
- Una buona iniziativa, abbiamo bisogno di un po' di ottimismo e di un altro punto di vista, uno più umano e meno pragmatico. Son felice e leggermente più ottimista, non ho condiviso a pieno alcune considerazioni, ma ho riflettuto a lungo su argomenti mai ricercati nella mia mente. Posso ritenermi soddisfatta.
- Credo che sia stata un'esperienza formativa, e che sia servita per il nostro futuro.
- Credo che sia stata utile per aprire gli occhi al mondo in modo tale da non cadere in ciò che ci vogliamo far credere e che ci rendono più infelici.
- Credo che porsi di fronte a dubbi molto forti a soli diciotto anni non abbia risposte ma confonda solo le idee . e ho trovato comunque molto interessante il corso.
- Mi ha fatto pensare a cose forse ovvie su cui però non mi ero soffermata molto, in generale mi è piaciuto e spero di poter cambiare cose nella mia vita.
- Corso molto utile e che mantiene l'attenzione di tutti senza momenti di noia, credo che il corso abbia fatto capire molte cose a tutti. Grazie mille.
- Penso sia stato un corso molto istruttivo che può aiutare veramente le persone a vivere bene ed è stato molto utile. Da un'iniezione di autostima.
- L'esperienza è stata positiva che mi ha chiarito molti aspetti della vita che non riuscivo a comprendere: piccole sfumature che spero mi possano aiutare a guardare oltre alla "siepe" sia di fronte a me.
- È stata un'occasione speciale per dare a se stessi l'opportunità di ascoltare pareri diversi e soprattutto se stessi. Chissà, forse un giorno ci verranno in mente certe immagini, certe parole che ora noi abbiamo sentito. Forse un giorno capire che cosa è la felicità per noi.

- Molto interessante e coinvolgente ma soprattutto punto di partenza di una riflessione che copre un tema importante
- Credo che sia un'ottima idea che permette ai ragazzi di guardare i lati positivi che ci sono da sempre ma che spesso vengono dimenticati. Ti aiuta a migliorare e continuare a lottare perché ti fa capire che basta cambiare prospettiva per cambiare completamente tutto.
- Il corso mi è parso molto utile: offre molti spunti di riflessione e nuove prospettive per il futuro, oltre a differenti visioni della vita e della felicità.
- È stata un'esperienza molto utile e sono davvero contento di avervi partecipato avevo pensato spesso ai temi trattati, ma questi incontri mi hanno aiutato a comprenderli meglio e a capire come pormi di fronte a essi. Spero che queste parole mi rimangano sempre nel cuore, così che possa aiutare me stesso e gli altri.
- Io ho seguito poco il corso perché sono stata assente al primo incontro. Semplicemente sono cose che sentiamo spesso ma che alla fine non vengono prese in considerazione o messe in atto. Sarebbe meglio per tutti se venissero prese sul serio.
- Secondo me i soldi anziché di essere utilizzati per questi progetti poco utili sarebbe meglio tenerli per corsi di recupero e altri progetti scolastici.
- Non sono d'accordo con tutte le cose che sono state dette! Se posso dare un consiglio per la presentazione, vorrei consigliare il monologo del protagonista del film "american Beauty" sulla vita. arrivederci e grazie.

**ISTITUTO COBIANCHI**  
**Commento e giudizio finale**  
**degli studenti che hanno partecipato al progetto “Life skills education”.**  
**Anno scolastico 2013-2014**

**Classi V<sup>a</sup> A e B indirizzo biologico**

- Il progetto mi è piaciuto abbastanza. Bei filmati e canzoni.
- Personalmente ho già affrontato questo progetto l'anno scorso dato che sono stato bocciato in 5<sup>a</sup>, e addirittura ho capito ancora di più tutte queste cose che fanno già parte della mia vita da tempo, tante volte ho paura di essere l'unico che vuole vivere, e sia questo anno che l'anno scorso mi sono accorto che non sono sbagliato ma che faccio bene a vivere come meglio credo, cercando sempre nuove emozioni, amando la vita come amo me stesso e le persone che mi stanno accanto, mi piacerebbe molto rifare questo progetto ma purtroppo penso che non mi capiterà nuovamente, sento il bisogno di diffondere e queste idee e valori a tutto il mondo e lo sto facendo da molto tempo per conto mio. Secondo me devono fare questo progetto anche i “più piccoli” in modo che non debbano per forza “ricominciare da zero” ma “partire subito con il piede giusto
- Ho trovato questo corso molto interessante e utile, soprattutto per noi ragazzi di quinta che ci troveremo presto di fronte a prove e scelte importanti. Personalmente mi ha portato a riflettere su alcuni aspetti della vita e sul mio modo di guardare le cose. La cosa spiacevole è che si tratta di un corso di solo quattro ore e non credo siano abbastanza per dare inizio a dei cambiamenti permanenti nel nostro modo di affrontare le cose.
- Questa esperienza è stata molto significativa poiché nessuno riflette su se stesso e su quello che è il proprio essere essendo tutti condizionati dalla grande massa in cui viviamo che ci porta talvolta a fare ciò che non vogliamo pur di non essere esclusi; ma purtroppo nessuno ha il coraggio di uscire fino a quando non trova il vero se stesso, quello di cui ha veramente bisogno, l'unica persona che può renderlo felice e compiuta. Grazie mille.
- L'esperienza mi è servita molto perché sono riuscita a capire alcune cose che prima ignoravo. Il docente è riuscito a coinvolgermi nelle attività e ha lasciato in me pensieri e punti di vista molto diversi da quelli che avevo prima, ovviamente positivi
- Questo corso è stato utile perché mi ha fatto capire molti aspetti della vita che voglio vivere. Mi ha aperto gli occhi su ciò che voglio essere veramente e su quello che non voglio essere. Non voglio essere uguale a molti altri ma distinguermi. Questo corso mi è servito molto.
- Concetti e argomenti affascinanti, purtroppo non è la prima occasione, ma una delle volte in cui li abbiamo trattati in gruppo ho singolarmente. Nonostante ad alcuni concetti penso ogni giorno ancora non ho risolto dubbi e paure in merito al mio futuro.
- Questo corso mi è servito a riflettere su ciò che desidero fare nel mio futuro, a non compiere la scelta più “facile” ma quella più giusta per me, inoltre è stata una bella dose di autostima, anziché ricercare quello che vogliono gli altri penserò più a ciò che è più giusto per me.
- Avevo già fatto ricerche riguardo questo ambito della felicità quindi questo corso è stato molto utile e interessante perché molte volte ci chiudiamo e vediamo la vita solo in un modo però se si riesce ad aprirsi ci si rende conto che ci sono delle cose molto belle che ci rendono la vita migliore e ci fanno stare bene con noi stessi. Anche i video sono stati molto significativi e mi sono piaciuti molto.
- Penso che il corso possa aiutare noi ragazzi a comprendere che nella vita nulla è semplice, l'importante è provarci e riprovarci perché è brutto avere il rimpianto di non aver scelto qualcosa. Nel lungo percorso che abbiamo davanti ai nostri occhi dobbiamo assaporare tutte le cose, sia belle che brutte. La vita è una sola, noi siamo unici e bisogna farsi notare e mostrare a tutti ciò che abbiamo in più! Viviamola come meglio possiamo! Grazie a coloro che ci hanno dato una speranza per il nostro futuro con questi interventi.

- Inizio col dire che è stato sicuramente molto utile per innescare la miccia di una bomba emotiva che non ricordavo di avere dentro, tutto quello che si è detto mi ha permesso di tornare a riflettere su chi sono e con quale morale voglio affrontare giorno per giorno la mia vita senza dare nulla per scontato, perché il passato rimarrà così per sempre. È stato molto coinvolgente e ringrazio per questa esperienza.
- Questo corso è stato molto utile perché mi ha fatto pensare a questioni a cui durante la giornata non penso. La ricerca della felicità interiore è un particolare molto importante nella vita di ognuno di noi. La diversità ha anch'essa i suoi pregi; gli zombie non cambieranno mai niente nella loro vita e rimarranno sempre dietro.
- Interessante e stimolante. Riesce a far ragionare su certi aspetti della vita che normalmente si tende a lasciare per ultimi, ma che invece sono importanti.
- Il progetto mi è piaciuto molto soprattutto perché è molto coinvolgente ed interessante. Bei film e belle canzoni.
- Sono contenta di aver partecipato a questi incontri, ritengo che siano stati molto utili per aiutarci a realizzarci. Mi ha aiutato a chiarirmi un po' le idee, siccome mi era già capitato prima degli incontri di farmi domande sulla felicità, su quale strada devo intraprendere per condurre una vita felice. Perciò sono convinta di aver speso bene il mio tempo.
- Sono contenta di aver partecipato a questo progetto perché ci ha fatto riflettere su di noi, su cosa ci aspettiamo. Abbiamo parlato di cose interessanti e utili.
- Considero questa esperienza una delle migliori che mi sono capitate nel tragitto della mia vita, perché mi ha aiutato a riflettere, pensare ed a ragionare. Questa esperienza mi ha aiutato a riflettere su ogni momento della mia vita. Bisogna uscire dagli schemi per renderci conto di cosa conta veramente. Ottima esperienza.
- Questi due incontri sono stati molto interessanti e coinvolgenti, soprattutto per la presenza di video e audio all'interno delle proiezioni. Le frasi citate sono state molto belle e significative perché mi hanno fatto pensare alla mia vita e alle cose che faccio ogni giorno in ogni momento.
- È stato molto interessante questa esperienza, perché questo progetto mi ha fatto riflettere su delle cose che solitamente non consideravo nemmeno; ciò che ho appreso dalle spiegazioni, dalle slide ecc. mi può aiutare ad affrontare in futuro certe situazioni.
- Mi sono sentita più sollevata soprattutto sull'argomento della paura. Il corso è anche stato attivo ed interessante e mi ha cambiato molto, trasmettendomi molta energia.
- Il corso rispecchia le mie convinzioni su come bisogna vivere, e mi ha rafforzato nel tentativo di vivere meglio, di tentare di migliorare. Mi è piaciuto l'uso dei filmati per esprimere i concetti. Spero che possa ispirare molti altri ragazzi.
- Questo corso raggiunge appieno lo scopo principale: capire noi stessi, come raggiungere la vera felicità; questo corso è stato in grado di aprirmi la mente a pensieri a cui non avevo mai pensato prima
- Il progetto è stato molto interessante, ma soprattutto molto utile per riuscire ad affrontare il nostro futuro.
- Il progetto è stato molto pro e lo consiglio a tutte le classi.
- Questo corso è molto interessante; per quanto mi riguarda dopo aver preso parte all'iniziativa credo che ora affronterò diversamente le mie paure.
- È un corso che aiuterà molti ragazzi, forse, a vivere meglio la loro vita. Per quanto mi riguarda lo sta già facendo o per lo meno ci sta provando. Questo corso ha reso concreto quello in cui già credo.
- È stata una bella esperienza, forse mi aiuterà a migliorare la mia vita. Mi ha illuminato su alcuni aspetti e spero di seguire alcuni consigli che ho ricevuto.
- Secondo me questo corso è stato decisamente utile, mi ha fatto riflettere e capire molte cose sulla mia vita, e mi è anche servito a intuire cosa fare della vita e quali sono le cose importanti di essa.
- Il corso è stato molto interessante, ricco di significato e di consigli su come vivere al meglio la propria vita.
- È stato molto interessante. Ci ha fatto riflettere sulle cose che facciamo.

- È un corso che io ritengo molto utile, mi ha fatto pensare a molti aspetti della vita a cui non davo peso, per i quali non mi sono mai fermata a riflettere. Aiuta a capire che la vita è una sola e merita di essere vissuta interamente e senza rimpianti.
- Corso molto interessante, ti sprona a vivere al meglio la tua vita, a provare senza aver paura di sbagliare. Utile non solo per la vita scolastica ma anche per la vita al di fuori.
- Questo corso si è reso molto utile in quanto ho capito che per raggiungere la felicità devo fare ciò che mi rende felice, anche se ciò significa essere diversa dagli altri. Non esiste una data di scadenza per essere felici. Questo progetto mi ha spronato a fare uno sport che mi rende molto felice ed ho capito qual è il mio obiettivo, anche se sarà difficile da realizzare.
- Questo corso mi è piaciuto molto, è stato interessante e mi ha fatto riflettere su molte cose.
- È stata un'esperienza molto interessante che mi ha fatto riflettere molto sugli aspetti veramente importanti della vita. Mi ha motivato nel continuare ad inseguire i sogni che ho momentaneamente allontanato. Veramente illuminante.
- È stata una bella esperienza, mi è piaciuto ascoltare tutti questi discorsi riguardanti la propria felicità e il vivere la propria vita perché sento di aver chiarito alcuni dubbi e anche se non sono risolti spero di riuscire a capire come affrontarli e considerarli, ognuno dovrebbe avere il coraggio, la voglia e la forza di vivere al meglio, ponendosi degli obiettivi e cercando di raggiungerli e avendo il coraggio di non lasciarsi condizionare dagli altri.
- Per chi nella vita ha gli occhi chiusi quest'esperienza aiuta ad aprirli, ma come chi non apre gli occhi da tanto tempo la vista è sfocata e si dovrà abituare a vedere, ma il primo passo è stato fatto.
- È pieno di immagini e pensieri toccanti, che portano a una profonda riflessione. Solo dopo questo momento di riflessione è possibile esprimere un giudizio "pieno". In ogni caso è un'esperienza più che positiva, ed è facile identificarsi nelle situazioni presentate dal relatore. Penso sicuramente a questi incontri quando dovrò prendere decisioni importanti e non.
- Questa esperienza è stata molto utile e importante per imparare a conoscersi meglio ed affrontare le nostre paure e quindi affrontare nel migliore dei modi la mia vita.
- A mio parere questo corso è stato utile perché oltre a far ragionare su diverse cose che sembrano scontate aiuta anche a guardare dentro se stessi e a riflettere sul proprio futuro.

## Classi V meccanici

- Molto interessante perché ti fa riflettere molto
- Ho imparato diverse cose, grazie alle quali vivrò la mia vita al meglio
- Bello per le frasi presenti ma, a lungo andare un po' noioso. Ottima la spiegazione e i commenti vari!
- È stato un corso interessante e piacevole, il quale ti fa riflettere
- Secondo me questa esperienza è stata molto interessante e mi ha fatto riflettere molto
- Questa esperienza fa vedere in modo diverso la vita, la fa sembrare più bella e semplice
- È stata un'esperienza piuttosto interessante. È stata anche divertente con alcuni indovinelli e giochi. È stata molto utile
- In una società come la nostra dove essere diversi sembra quasi una colpa, una qualche cosa da nascondere, sono estremamente felice di vedere che ci sono persone che cercano di trasmettere i principi veri, quelli sani!
- Onestamente la prima lezione è stata un po' noiosa ma forse perché l'ho seguita male io, le ultime 2 ore sono state invece molto belle e mi hanno fatto riflettere molto. Un'esperienza che rifarei senza dubbio.
- Molto interessante e utile, una vera lezione di vita
- Molto interessante, ti fa conoscere consigli molto utili che serviranno sicuramente nella vita. Condivido che non bisogna mai arrendersi e vivere la vita pensando alla propria felicità.
- Bisogna credere nelle cose che piacciono e non arrendersi mai.

- Il corso mi è piaciuto molto e l'ho trovato molto interessante, i riferimenti sono stati espressi bene e spero sia stato utile agli altri quanto lo è stato per me. Mi piacerebbe continuare l'attività.
- In generale l'esperienza è stata interessante. Personalmente è stata più coinvolgente la seconda parte
- L'esperienza è stata stimolante e significativa perché mi ha fatto vedere degli aspetti della vita che prima prendevo poco in considerazione.
- l'esperienza è stata coinvolgente e utile per capire ed interpretare la propria vita. La seconda parte è stata particolarmente interessante, data l'attenta analisi.
- Il corso mi è piaciuto, nelle 4 ore che abbiamo parlato molti aspetti della felicità proposti mi hanno fatto riflettere e capire cose sulla felicità
- Ho trovato il corso interessante perché condivido molti aspetti dei temi trattati e penso che mi sia servito a rafforzare i miei pensieri e avere altri punti di vista. Trovo che trasmettere alcune riflessioni tramite pezzi di film sia molto efficace.
- È stato interessante parlare di temi di cui sembra di saperne tutto ma non è così. Sarebbe servito più coinvolgimento da parte di tutti
- Interessante ma non troppo coinvolgente, sarebbe servito più interesse da parte degli studenti
- Il corso mi sembra utile e abbastanza interessante
- Un'esperienza che fa pensare
- Il corso è stato molto interessante
- È stato molto interessante, è un'iniziativa che ti colpisce e ti fa riflettere su aspetti della vita a cui non fai caso solitamente.
- Nel corso si è parlato di cose utili ed istruttive
- Questa esperienza è stata molto significativa e interessante e mi ha aperto la mente su vari aspetti che riguardano la vita.
- Bel incontro pieno di significato, forse un discorso un po' utopistico ma molto bello .
- Penso che questo corso dovrebbe essere più lento. Ti aiuta ad aprire la mente verso altri orizzonti e riflettere su quella che è adesso la tua vita
- Con questa esperienza ho potuto sicuramente riflettere su cosa è la vita e perché tante sensazioni quando affrontiamo vari momenti della nostra vita, la frase che dice bon jovi cioè quella che di vita una e che bisogna godersela mi ha colpito maggiormente e rispetta anche il mio pensiero, infine l'incontro è stato molto positivo e mi sono trovato d'accordo con quasi tutto quello che ha detto.
- Trovo il corso molto utile e costruttivo per chi ha voglia di ascoltare e cercare di capire il messaggio trasmesso. Gli argomenti trattati sono sentiti e risentiti per chi gira in rete e si imbatte in video sulla felicità e sulla motivazione, ma grazie alla perfetta esposizione e al coinvolgimento dell'interlocutore è stata molto più interessante. Penso di poter apprezzare meglio la vita dopo questa esperienza
- Interessante
- Bravo, bello, utile. Cioè davvero, però non so cosa scrivere!
- Sinceramente mi sono annoiato. Avevo già fatto questa esperienza l'anno scorso e mi ritrovo di nuovo qui a rifarla di nuovo... Nonostante ciò penso sia un'esperienza interessante e una bella cosa(da fare una volta sola).

## Classi V SUS

- È servito a dare fede e speranza nelle più piccole cose della vita ed in sé stessi, e a guardarla con più positività.
- Mi ha aiutato ha riflettere sulla mia vita e a cercare di vederla molto più positivamente. Mi ha anche aiutato per capire cosa è e cosa non è importante.
- È stata una buona esperienza, mi sono trovata molto coinvolta nei suoi pensieri e discorsi. Nel primo incontro ho trovato qualche momento vuoto e un po' noioso, forse perché non

davo molta importanza alle sue parole, per quanto riguarda il secondo l'ho trovato interessante.

- È stato utile ed interessante il fatto che in questa scuola ci sia qualcuno che si rende conto che le cose da imparare nella vita sono altre rispetto ad una semplice lezione di matematica o di qualsiasi altra materia. Mi ha fatto molto riflettere e credo che ci sia stato un piccolo aiuto per me, grazie anche a questo progetto
- L'idea di questa attività è ottima, permette di riflettere sul nostro futuro e sulla nostra vita. In molti di noi che siamo ancora all'inizio l'idea di essere felici è poco approfondita e con questo progetto è un buon motivo per pensarci su. Bisognerebbe riuscire a renderci più partecipi ed interattivi.
- Personalmente il corso mi è piaciuto molto, l'ho ritenuto molto interessante ed educativo. L'uso delle canzoni, di parti di film e delle diapositive è stato molto efficace poiché non ho mai, o quasi, distolto la mia attenzione e mi hanno permesso di riflettere su di me, sugli altri e sul nostro mondo in generale.
- È stata un'esperienza abbastanza interessante che mi ha aiutata anche a capire alcuni aspetti della mia vita sui quali non mi ero mai soffermata a pensare.
- Questo corso mi ha insegnato a sconfiggere le paure, a provarci anche se la probabilità è molto bassa, perché magari faccio centro. Mi è piaciuta molto la scena del film "in the wild" perché rispecchia molto ciò che vorrei fare, prendere la libertà senza pensare al futuro.
- Molti messaggi ma poco tempo: è difficile crearsi un'idea precisa di felicità. Ognuno ha il proprio progetto di vita, sono le occasioni che il destino ti riserva la felicità.
- Buona iniziativa, buona relazione da parte del conferente. Spunto per riflettere sulla propria vita.
- È stato interessante. Mi ha aiutato a capire come raggiungere il benessere
- È stato molto interessante, mi ha fatto riflettere su cosa è davvero importante nella vita, da oggi mi sforzerò a credere di più in me stesso e ad affrontare al meglio le mie paure
- È stato molto interessante, ho riflettuto molto su come svolgere al meglio la mia vita affrontando le mie paure
- È stato un corso molto interessante, mi ha fatto riflettere su cose importanti della vita. Da oggi mi sforzerò a credere di più in me stesso e ad affrontare le mie paure
- Questo corso aiuta a chiarire le idee e soprattutto a trovare la propria strada e ad avere meno tensione per l'esame della maturità
- Ci dovrebbero essere più dibattiti per coinvolgerci, però comunque è stata una bella iniziativa
- Percependo spesso negatività è bello avere una ventata positiva, qualcuno che pensa ancora che la felicità in fondo si possa ancora trovare da qualche parte. È difficile trovare un equilibrio, ma con un po' di fiducia in se stessi la felicità spero di averla anch'io per il resto della vita.
- È una buona iniziativa che permette di trasmettere un tema così importante ma tanto sottovalutato
- Buon relatore ma argomento pesante, piuttosto individuale che va sul personale. Penso che questa iniziativa non sia efficace, è una bella idea ma da presentare in maniera diversa, e ad un pubblico differente. Persone di 19 anni forse ormai hanno già riflettuto su argomenti di questo genere. Belle le frasi e le immagini
- È una buona iniziativa che permette di trattare un tema così importante ma tanto sottovalutato
- Il corso mi è servito per capire meglio alcune cose, alcuni pensieri che già avevo dentro di me, ma erano annebbiati forse dall'esperienza che ho della vita. Ora invece so, grazie a questo corso, cosa dovrò scegliere in futuro per la mia vita. Raggiungerò il mio obiettivo!
- Il progetto potrebbe risultare inutile, ma credo fermamente che sia importante aiutare le persone a sentirsi bene con se stessi, e soprattutto a credere nelle proprie capacità, che a volte possono sorprenderci.
- È stato molto bello e utile, il progetto mi ha fatto vedere in modo diverso cose che davo per scontate

- Questo corso è stato utile per farci capire quelle che sono le cose belle della vita e che dobbiamo apprezzare al meglio.( anche la cosa più semplice può essere bella!)
- Bella esperienza, anche il materiale utilizzato per l'esposizione di questo argomento(video, immagini, canzoni)mi è sembrato molto coinvolgente e interessante soprattutto per i ragazzi che spesso capiscono e interiorizzano nelle immagini le parole
- Le cose che sono state dette oggi potrebbero sembrare banali, secondo invece è importante ricordarle e fermarci a pensare a noi e a ciò che vogliamo veramente. È stata una bella esperienza
- Il corso ha affrontato tematiche interessanti(non del tutto semplici). Avrei preferito che le tematiche fossero proposte in modo più coinvolgente in modo da poter creare più dibattiti
- Questa esperienza è servita a riflettere di più su argomenti di cui già rifletto normalmente. Le frasi e i video che ci sono stati presentati sono stati interessanti.
- Ho trovato il relatore molto bravo. Nonostante questo ritengo che l'iniziativa non sia adatta ad alunni di quinta superiore(soprattutto di scienze umane e sociali). Credo infatti che sia più adatto a persone di età inferiore in quanto la maggior parte delle riflessioni me le sono poste in seguito alle mie personali esperienze tempo fa.
- Credo che sia un progetto valido capace di far comprendere ai giovani d'oggi che il buono si specchia in quello che hanno e non in quello che possiedono gli altri e soprattutto che la libertà di pensiero, di credere in qualcosa, debba essere indipendente da tutto e da tutti
- Posso dire che credo che questo corso non serve così tanto quanto dovrebbe perché chi è sensibile pensa già da sé a queste tematiche, chi non lo è svalutata l'intera esperienza e chi lo fa. Tuttavia vale la pena proporlo anche solo per dare un ulteriore spunto di riflessione a quelle persone che come ho detto sono sensibili a questi argomenti.
- La seconda parte del corso mi è piaciuta di più, anche gli argomenti erano molto interessanti, molto suggestive le immagini e i video. Il video finale con le scritte ha potuto far pensare molto; sia sull'importanza della vita che sul credere in se stessi.
- Il progetto è stato molto interessante, soprattutto riuscire a trovare dei "pezzi" di film che esprimano concetti di vita
- Questa esperienza è molto bella, bisognava però coinvolgere e stimolare molto i ragazzi. Dovrebbe essere proposta ad altre classi e non solo alle quinte perché servirà sicuramente anche ai più piccoli

## **Classi V linguistico**

- Penso che l'idea del corso sia positiva ma abbastanza efficace. Non è riuscito ad attirare abbastanza l'attenzione e mi ha dato fastidio l'utilizzo di troppe parolacce. Belli i filmati e i pezzi di film. Comunicazione poco efficace
- Questo progetto chiamato "life skills education" devo dire che mi ha colpito particolarmente in quanto non mi era mai successo di avere la fortuna di partecipare a 4 ore di incontro nella quale ho aperto gli occhi in modo più profondo su determinati argomenti. Mi è piaciuto moltissimo come veniva esposta la presentazione. Volevo dunque ringraziarvi per avermi regalato questi momenti unici e molto utili. Leggerò molto volentieri il libro.
- Ogni tanto nel contesto scolastico fa bene staccare un po' la spina e dedicarsi ad altre attività. Un esempio è stata questa, che in quattro ore mi ha aiutato a fermarmi un attimo dallo stress quotidiano e dagli impegni. Sono riuscita a concentrarmi sulla mia felicità, sul mio futuro. Ho capito che a volte è necessario solo fermarsi un attimo per riflettere su tante cose. A volte è proprio utile farlo. Per quanto riguarda il corso quindi, utile ed interessante.
- Sarà un giudizio banale ma è stato molto interessante, ci avete dato l'occasione di riflettere sulle cose che io personalmente ritengo importanti e che forse in altre occasioni durante la giornata non penso con la passione che ci ho messo in queste due giornate. È stato bellissimo e per un istante ho avuto il coraggio di vedere quello che voglio essere, ora però devo impegnarmi e mettere tutta me stessa per trovare chi voglio essere veramente. Grazie perché mi avete aiutato ad aprire il cuore

- Sono state 4 ore molto interessanti, hanno fatto riflettere. Non è stato per niente noioso perché comunque abbiamo guardato video di canzoni e scena di film. Posso dire di essere soddisfatta.
- Ho apprezzato l'iniziativa di proporre un percorso che indichi, o che cerchi di indicare, come raggiungere una consapevolezza di sé e della quale non si parla praticamente mai. Tuttavia, ho trovato non molto efficace l'uso pressoché predominante di citazioni che sono risultate troppo distanti e astratte. Avrei preferito esempi più vicini a noi(es. scelta universitaria) o scene "teatrali da far interpretare agli studenti.
- Purtroppo, non avendo preso parte al primo incontro posso giudicare solo il secondo. In se l'iniziativa era buona, avrei preferito fosse stata presentata in maniera più pratica e tecnica: sembrava una lezione come tutte le altre, con la conseguenza di risultare poco avvincente, troppo lontano dalla realtà, nonostante le tematiche fossero interessanti.
- Ho trovato l'attività molto carina, la seconda parte mi è piaciuta di più. Il signore che ha esposto il tutto è stato molto coinvolgente. Forse alcune cose erano un po' scontate, ma comunque è stata un'attività interessante.
- Corso interessante che fa riflettere. È molto coinvolgente anche per il frequente ricorso a musiche e filmati..
- Questo corso è secondo me molto importante per trovare la strada che porta alla conoscenza di se stessi, alla maturità e alla comprensione del senso della vita e del significato dell'uomo nel mondo. Grazie all'aiuto di citazioni video e canzoni questo messaggio viene ben colto, o addirittura, come nel mio caso, ti tocca profondamente. Prima di questa esperienza mi era difficile trovare una definizione di felicità, ma ora finalmente sono in grado di darla.
- Ho trovato l'idea di una tale iniziativa molto interessante, soprattutto per l'argomento trattato. Penso possa essere un tipo di attività fruttuosa. L'esposizione da parte del signore è stata coinvolgente e affatto noiosa. Se posso dare un consiglio costruttivo, sarebbero particolarmente utili, a mio parere, esempi abbastanza pratici, esperienze e, nonostante sia stato coinvolgente, penso che potrebbero esserlo ancora di più
- L'attività è stata molto interessante e coinvolgente dal momento che l'argomento trattato riguarda tutti e tocca personalmente ognuno. È un'attività molto educativa ed è risultato molto efficace mostrare scene tratte da film così come l'esposizione da parte del signore.
- Credo che questa esperienza abbia concesso a tutti noi di poter riflettere su argomenti che diamo spesso per scontati ma che sono fondamentali nella nostra vita. Suggestisco un maggiore coinvolgimento degli alunni
- Questa esperienza ci ha permesso di riflettere sulla vita e sul comportamento da tenere quando ci si presentano difficoltà
- Inizialmente, la prima lezione, non mi era piaciuta molto perché non trovavo il filo logico, non ne vedevo l'utilità, ma in questa ultima lezione mi sono accorta di come erano vere le cose trattate e che ha volte dovrei pensarci, soffermarmi di più ed accorgermi del mio valore anche quando tutto è nero
- Purtroppo ho partecipato solamente alla metà del corso, mi sarebbe piaciuto vedere anche l'altra parte. A volte viviamo senza renderci conto veramente di cosa è in realtà la vita e con questa riflessione possiamo cominciare ad essere consapevoli. Non bisogna solamente esistere, bisogna anche vivere.
- Attività a mio parere poco coinvolgente
- Il contenuto dell'attività è molto interessante grazie anche ai video che ci hanno fatto vedere. Essendo io molto difficile non mi sono sentita molto coinvolta durante la presentazione del progetto in sé
- Purtroppo io ho dovuto saltare il primo incontro ma trovo che l'iniziativa così come ci è stata proposta oggi con video, canzoni, immagini e esempi vicini a quella che è la nostra realtà è davvero buona. Inoltre trovo che mirare questo progetto verso le classi quinte è ideale poiché ci aspetta un anno difficile e stressante, dove felicità e fiducia in sé stessi siano vitali
- La settimana scorsa non ho partecipato al corso perché ero assente, ma secondo me per quanto ho visto oggi, il credere in se stessi e la felicità non devono essere spiegati

attraverso un corso. Il credere in se stessi è qualcosa che nasce da dentro, come la felicità, che cresce ogni giorno durante la propria vita

- Molto interessanti le scene tratte da alcuni film che rendono perfettamente l'idea
- È stato interessante ma a volte noioso. Forse dovrebbe durare di meno ed essere più interattivo perché altrimenti gli studenti si distraggono
- Questa esperienza è stata utile perché ci siamo soffermati su aspetti della nostra vita a cui di solito non badiamo. In questo momento la nostra vita ci implica delle scelte e questo corso mi ha reso le idee più chiare, anche se non completamente; credo che mi ricorderò di questa esperienza
- Il corso è stato molto motivante rasserenante soprattutto in questo periodo della vita in cui mi trovo ad affrontare il quinto anno di liceo, e quindi un futuro esame. Mi è servito quindi a capire che anche se ci saranno difficoltà durante quest'anno dovrò sempre contare su me stessa e credere in me
- Penso che questo corso sia stato molto utile per comprendere quanto è importante la vita e tutte le sue emozioni. Mi ha fatto riflettere molto sull'importanza della felicità, che spesso si dà per scontata, e degli affetti che ci circondano. È stato anche molto utile comprendere e riflettere sulle decisioni future sia nel campo lavorativo che in quello affettivo
- L'iniziativa in se è buona, ma purtroppo non basta teorizzare la felicità per renderla reale, l'argomento è stato affrontato in maniera astratta, totalmente astratta, tutti sanno dare consigli, ma seguirli quasi mai, ci sarebbe dovuto essere qualcosa di più reale e concreto
- Non penso sia stato utile. Non c'è bisogno di un progetto per essere felici o credere in se stessi. Comunque da migliorare coinvolgendo di più le persone
- Penso che non sia stato un intervento eccezionale ma comunque utile. Secondo il mio parere da migliorare
- Il corso è stato interessante. Mi ha fatto riflettere su alcuni aspetti della mia vita.
- Mi è piaciuto, peccato il breve tempo che gli è stato dedicato. Avrei fatto almeno una terza lezione in cui si cerca di indirizzare la crescita personale. È strutturato molto bene con musica, video e frasi grazie alle quali si mantiene l'attenzione. Sarebbe interessante aggiungere una lezione al mese per far soffermare gli alunni su se stessi
- Questo corso mi è piaciuto ed è stato interessante perché mi ha fatto capire molte cose sulle quali non avevo mai riflettuto; a volte sembra tutto scontato ma pensandoci bene non è così
- Penso sia stata una cosa molto questo corso perché noi giovani persi e consumati necessitiamo di un qualcosa a cui mirare ad ancorarsi nel momento peggiore.
- Questo corso è stato interessante e mi è piaciuto perché mi ha fatto capire molte cose anche su cui non avevo mai riflettuto a lungo, come ad esempio la felicità, che mi do sempre come una cosa scontata ma non lo è così tanto alla fine.
- In 3 parole:utile interessante e costruttivo. Mi ha fatto pensare
- Il corso è stato molto interessante e ci ha fatto riflettere. Forse troppo lungo e descrittivo
- Questo corso è stato interessante ma anche un po' noioso. Nel complesso però è stato utile per riflettere su noi stessi
- Corso molto istruttivo. Il materiale messo a disposizione è molto utile e anch'esso istruttivo
- Questo percorso mi è sembrato molto interessante sotto tanti punti di vista, sono state delle ore ben spese, anche per capire cose nuove e cose che erano dentro di me che neppure io sapevo. Soprattutto la parte del percorso in cui si parlava di come ottenere una propria felicità sia esteriore che interiore
- Esperienza interessante e ricca di spunti su cui riflettere
- Il corso è stato molto interessante e mi ha aperto la mente. Mi ha fatto capire cos'è la felicità e che se si ha un obiettivo con la felicità e con la forza interiore si può arrivare a raggiungerlo. È stato un momento di profonda riflessione; secondo me utile all'interno della scuola, visto che ci insegnano cose risapute e mai niente di nuovo che fa crescere
- È stato un corso diverso dagli altri, aveva argomenti non inerenti allo studio di qualche materia. Mi è piaciuta l'elaborazione di argomenti di vita semplici che servivano per realizzarsi ed essere felici. È stato qualcosa di diverso.

- Ho trovato il corso interessante e trovo che gli argomenti trattati possano davvero risultare utili e farci riflettere sulla nostra vita. In particolare ho apprezzato l'utilizzo di spezzoni di film e canzoni per trasmettere determinati messaggi e concetti in quanto penso che possano così catturare l'attenzione e rimanere impressi dentro di noi più che se fossero stati semplicemente detti a voce
- Questo corso mi è piaciuto particolarmente, forse perché sto vivendo un momento un po' difficile, ma comunque sia mi ha aiutato molto a superare delle difficoltà e a vedere la vita in modo diverso. Anche per quanto riguarda il nostro futuro è stato molto utile. Tra poco dovremo scegliere cosa fare e questo corso mi ha spronato a perseguire i miei sogni anche se saranno difficili da realizzare ma dovrò comunque provarci. È stata una delle poche attività che ho fatto che mi ha particolarmente interessato.
- Secondo me il corso è stato interessante, in quanto riesce a far capire come puoi essere felice e raggiungere anche il tuo scopo finale, il tuo obiettivo. Alcune delle emozioni dette le avevo già sentite in altri corsi, ma è stato comunque bello poterle risentire.
- Ho trovato questo corso molto interessante in quanto mi ha fatto capire che non bisogna dipendere dagli altri e quindi senza queste persone non poter vivere ma bisogna credere in se stessi e cercare una felicità interiore realizzando i propri sogni.
- Attraverso il corso "life skills education", ho imparato molte cose per migliorare mia vita soprattutto ho saputo come vivere felicemente. Ci presenta molti video e canzoni per capire facilmente come funziona la nostra società
- È stato un corso molto interessante, in quanto ci ha fatto soffermare su degli argomenti importanti, che magari, a causa del poco tempo che abbiamo, tra scuola e lavoro, non teniamo mai in considerazione, non ci fermiamo mai a pensare a noi stessi e alla nostra felicità, cosa molto importante dato che la vita è una sola e ci ha fatto capire che a volte dobbiamo fermarci e pensare a noi stessi e a cosa ci piace di più e chi amiamo di più
- Secondo il mio parere è importante far fare un corso del genere ai ragazzi di 18/19 perché è il momento della nostra vita in cui dovremo scegliere cosa fare o essere da grandi. Molti pensano che i soldi e il successo siano tutto, una volta parlando con il mio ragazzo e i miei amici è saltato fuori la domanda "qual è il tuo più grande sogno?". Tutti risposero essere ricchi, avere una bella donna ecc. io risposi "il mio sogno più grande è essere felice per sempre"; penso sia la cosa più importante.
- Ho trovato il corso significativo perché ogni cosa che è stata detta rispecchia perfettamente i pensieri che ho da tempo."per essere felici bisogna diventare ciò che si è", io penso a questa frase da moltissimo tempo e spero che dopo questo corso molti altri abbiano aperto gli occhi e si siano resi conto di questo. Le diapositive erano fatte molto bene, specialmente quelle in cui c'erano dei meravigliosi paesaggi della natura accompagnate dalle citazioni, mi hanno fatto venire i brividi.

### **Classi V informatici ed elettrici**

- È stato molto interessante perché riguardante la vita e le esperienze che essa porta. Interessante anche perché mi sono rispecchiato in molte frasi
- Il corso è stato riflessivo e gli argomenti trattati interessanti perché non usali
- Fa riflettere ed esalta la gente che è spinta a dare il meglio di sé sull'immediato futuro
- Il corso è stato abbastanza interessante e ho preso molti spunti da applicare nella vita di tutti i giorni
- Ho trovato l'esperienza utile ed interessante, anche se nel mio caso non tanto perché già seguo un tipo di vita che mi rende felice, e inconsciamente seguo le cose dette nel corso
- Sono state dette cose interessanti da punto di vista educativo, alcuni temi trattati erano scontati altri invece interessanti. Ad esempio le tappe della felicità le ho trovate veritiere
- È stata un'esperienza interessante
- Sono stati esposti concetti interessanti

- Trovo il corso molto interessante, ma ritengo che negli anni in cui si dovrebbe attuare sia ancora troppo presto, per via della mancanza di esperienza degli studenti. Molto belli i collegamenti musicali e visivi
- Interessante sapere altri punti di vista e avere spunti di riflessione sulla felicità e sulla vita
- Io condivido alcune delle cose che ha detto, mentre invece mi ha fatto riflettere su alcuni concetti a cui non avevo mai pensato. Comunque anche se non eravamo molto partecipi è stato molto interessante
- L'iniziativa trasmette il messaggio ma è poco interattiva. Sarebbe utile lasciare più tempo per ragionare su ciò che viene detto prima di concludere. Il "know how" prima della presentazione molto sovrastimato.
- Il corso è stato un momento in cui è stato possibile ragionare su ciò che nella vita è realmente importante e su ciò che è inutile. La cosa più importante è la felicità
- Ho apprezzato molto l'attività, per certi versi è stata molto interessante per altri quasi irreali, tutto sommato mi è piaciuto
- Sono stati trattati argomenti molto importanti senza però annoiare e facendo riflettere
- È stato molto interessante
- Abbastanza utile, fa ragionare su molti aspetti della vita, ma io sinceramente e personalmente non sono d'accordo con alcune idee presenti nel corso
- Lo ritengo un ottimo corso, fa riflettere. Ritengo però difficile applicare alla vita reale certe considerazioni fatte, pur approvandole
- Questo corso è stato abbastanza utile in quanto fa pensare a cosa si può fare della propria vita. Detto ciò ognuno è libero di decidere per il proprio futuro
- Una bella esperienza ed uno spunto per riflettere
- Utile per capire, pensare a ciò che accade durante la vita e cercare di capire di che cosa si ha bisogno
- È stato interessante e mi ha aperto la mente su certi aspetti della vita a cui non avevo mai considerato. Il relatore è stato molto bravo nell'esprimersi e nel trasmettere le sue idee. Molto utile per rendere la lezione più leggera la presenza dei video e l'utilizzo del power point.
- Il corso è stato molto interessante e esprime concetti molto importanti per la vita di tutti i giorni. Credo che le cose che si cercano di insegnare tramite questo corso siano essenziali per persone che non vedono un futuro felice nella loro vita.
- Il corso è stato interessante e costruttivo. La spiegazione è stata ottima, è servita molto per farmi un'idea più precisa sul futuro che ci aspetta e a farmi capire che non tutte le persone vogliono farci del bene e dobbiamo tenerci strette le persone a cui teniamo
- Il corso è stato utile ed interessante per capire come vivere la vita fino in fondo
- L'iniziativa è stata molto interessante in quanto tratta di argomenti attuali e utili alla comprensione della vita
- Carino, istruttivo, bella musica, bei filmati e un simpatico relatore
- Filmati e foto interessanti. Spiegazione chiara ed esaustiva. Questo corso mi ha cambiato la vita aprendomi gli occhi al mondo futuro
- Il corso è stato molto chiaro ed essenziale anche se alcune cose a mio parere erano abbastanza scontate. Comunque è stato bello e molto ben preparato e spiegato
- È stata una bella esperienza, ma su alcune cose non sono d'accordo. Alcuni concetti confondevano le idee mentre altri aiutavano parecchio
- È stato un corso davvero interessante che mi ha aiutato ad apprendere cose che non conoscevo e importanti che la scuola non insegna
- Corso interessante, giuste esenzioni e mi sono ritrovato in molte cose che saranno sicuramente utili negli anni seguenti
- Il corso è stato interessante, ho appreso cose che non conoscevo, e anche molto importanti per la mia crescita culturale. È stato utile perché sono cose che la scuola non insegna per questo dovrebbero esserci più incontri come questo

- Molto interessante in alcuni punti, meno su altri. Ho scoperto un nuovo modo per avvicinarmi alla vita e per trovare la felicità. Trovo che sia un'iniziativa molto interessante da portare nelle scuole.
- Trovo il corso molto utile ed interessante perché permette ad ognuno di noi di capire cosa vuol dire felicità e fornisce la possibilità di trovarla dentro di noi, partendo dalle piccole cose che ci circondano ogni giorno
- Cilione

### **Classi V chimici e V tecnico scientifico**

- Penso che sia stata un'esperienza mediocre, che non mi ha dato niente di nuovo e non mi ha fatto riflettere molto, se non riguardo ad alcuni argomenti.
- Reputo questa esperienza inutile, non ho tratto alcun beneficio. Mi dispiace per il relatore che è una persona gentilissima ma i contenuti del corso non mi hanno portato miglioramenti.
- L'esperienza mi ha molto colpito e mi ha dato la carica per affrontare con più stima la mia giornata ma anche la mia vita. Grazie dei consigli
- Mi sono rispecchiata nella maggior parte delle cose dette, alcune mi sono servite nell'immediato, altre forse mi serviranno più avanti, mi dispiace solo di non aver potuto seguire tutto dall'inizio alla fine a causa delle chiacchiere di chi era vicino a me, non sanno cosa si sono persi e cosa continueranno a perdere
- Penso spesso a tutte le questioni trattate e ho trovato conferma in molti miei pensieri. Veramente utile, unica pecca l'incapacità da parte mia e dei miei coetanei di dar vita a dei dibattiti.
- Ho trovato quest'esperienza molto interessante. Sono stati affrontati molti punti importanti per la crescita interiore di una persona. Da questi due incontri ho capito e accettato cose che prima prendevo raramente in considerazione e sempre superficialmente. Ho imparato che bisogna sempre essere sé stessi anche se tutti ti ostacolano e ti deridono
- Non male, però non riusciva sempre a coinvolgere, soprattutto con alcuni argomenti. Un po' utile, ma non molto perché alla fine ognuno ha le proprie idee. Interessante il filmato finale, che forse è stata la cosa che mi ha colpito di più.
- Secondo me il corso è stato stimolante e ha offerto diversi spunti di riflessione riguardo la mia vita, il mio futuro e le mie esperienze personali.
- Utile e bello ma è fastidioso non riuscire a vedere il video/filmato fino alla fine perché è stato chiuso prima che finisse.
- Interessante, molto più belli i filmati rispetto alla slide. Il messaggio è comunque riuscito a passare.
- Sicuramente un'esperienza diversa dalle precedenti o da quelle che si svolgono solitamente a scuola, anche in confronto a d'altri progetti che sembravano avere uno scopo pratico. Ha fatto riflettere su certi aspetti della vita ai quali spesso non diamo importanza e non pensiamo.
- Per certi aspetti è stata un'esperienza formativa mentre per altri è stata meno interessante
- Interessante ma non esprime molte novità, sono cose già sentite. Consiglio di dedicare del tempo al dibattito invece che alle spiegazioni che talvolta è più utile
- È stato abbastanza interessante. Anche se comunque questo incontro non mi cambierà la vita
- Belle immagini, determinanti film e statistiche. Argomento importante e non scontato
- Si tratta sicuramente di un argomento importante ma in modo troppo superficiale danno importanza a cose che secondo me sono scontate o troppo generali
- Troppi luoghi comuni
- L'idea dell'esperienza mi sembrava molto interessante, ma quello che è stato detto mi ha suscitato molto interesse perché mi sembravano cose abbastanza scontate che già conoscevo

- Penso che l'esperienza vissuta in queste quattro ore sia stata molto interessante e esaustiva, nel senso che mi ha aiutato a capire che ogni cosa che ogni persona fa non è inutile ma ha un suo scopo
- Sono pienamente d'accordo con tutto quello che è stato detto ma ho le ho trovate banali e scontate. Meglio la seconda parte che la prima. È comunque utile perché ho visto che alcuni miei compagni di classe non la pensano così e magari li ha fatti riflettere
- Interessante ed educativo, se vista nell'ottica giusta può cambiare la mentalità a molte persone
- Molto interessante anche se solo in parte compreso dai miei compagni ma per chi comprende il significato di questo corso molto utile
- È un corso che può far capire alla gente delle cose che personalmente ritengo fondamentali perché se non si vive a pieno è come non iniziare mai a vivere
- Riflessioni un po' scontate a volte, ma comunque importanti. Probabilmente corso più adatto ai ragazzini di prima
- In alcune parti è stato interessante, in altre decisamente meno. Nel complesso non sono state certamente 4 ore buttate però il corso può migliorare molto. Suggerisco di interagire di più con i ragazzi con dibattiti e opinioni
- Mi ha convinto che tante volte, mentre pensiamo di non essere felici lo siamo già: basta aprire gli occhi e accorgersi di essere nella parte del mondo dei più fortunati
- Bel corso, ma pieno di luoghi comuni
- Ottimo, uno dei pochi progetti di cui mi sono realmente interessato
- Messaggio buono, anzi ottimo. La retorica di comunicazione abbastanza efficace anche se è molto difficile non cadere nel banale parlando di questi argomenti. Andrebbe fatto forse nelle classi I e II quando il carattere deve ancora formarsi, in quinta è troppo tardi
- Interessante, simpatico, ricco di filmati, riflessivo e gradevole
- Il corso è molto utile, ti accorgi di cosa è importante e cosa invece è superfluo; forse si commettono degli errori ma l'importante è provarci! Sono convinto che se avessi affrontato il corso qualche anno sarebbe stato molto più utile
- Ho apprezzato l'utilizzo di film e canzoni che di solito vengono dimenticate e sono sconosciute alla maggior parte delle persone( forse se in tutti i film non ci fosse Brad Pitt sarebbe meglio), inoltre lo spot sulla paura non mi è piaciuto molto perché tutte le persone che hanno quell'attimo di incertezza sono donne
- Ho trovato il corso molto interessante, anche se sono certa che a qualcuno ciò che è stato detto è entrato da un orecchio ed è uscito dall'altro. In ogni caso ha dato buoni spunti di vista e di riflessione per poter vivere al meglio la propria vita con le proprie passioni e capacità
- In generale mi ha fatto pensare ad argomenti e modi di vedere la vita di cui non si parla spesso a scuola, quindi il mio giudizio è positivo
- È stata una bella esperienza anche se mi ha messo un po' di ansia perché so che la vita è una e continuare a sentirlo mi ha messo in agitazione. Comunque ho capito l'importanza della vita che abbiamo
- Interessante, un corso ben fatto, sono felice di averci partecipato
- Bello
- Ho apprezzato l'idea del corso. È stato molto interessante capire che non è obbligatorio proseguire sulla strada scelta se questa non ci soddisfa, capire che non è obbligatorio proseguire sulla strada scelta se questa non ci soddisfa, capire che si può sempre cambiare. Inoltre ho trovato molto utile anche la parte relativa alle paure
- Corso utile e interessante, che fa andare avanti e ti apre nuovi modi di vivere la vita
- Interessante
- Il corso è sicuramente una buona iniziativa perché dice cose assolutamente vere, l'unica cosa che secondo me è da migliorare è l'interazione con gli altri, spingere loro a partecipare ad a fare commenti, per il resto è spiegato bene e fornisce un'ottima interpretazione degli argomenti trattati
- Questo corso mi ha fatto riflettere molto. Ho capito che devo vincere le paure e continuare a condividere la mia felicità con le persone che ho vicino e che mi amano. La vita è troppo

breve per perdere tempo dietro a persone che cercano di farti del male. Da questo corso ho imparato anche a pensare e a riflettere solo dando priorità a ciò che mi potrebbe rendere felice.

- L'esperienza mi è piaciuta sì e no, alcuni concetti mi sembravano essere un po' astratti, l'esperienza è stata comunque positiva
- Molto interessante e utile per la riflessione su se stessi e sul modo in cui si decide di vivere. È un argomento che crea molto scetticismo da parte di chi ascolta, è un argomento che non viene mai affrontato, bisognerebbe sensibilizzarlo di più
- Il primo appuntamento è stato interessante e utile. A volte credo di appartenere alla categoria degli zombie. Sono stufo della quotidianità di ogni giorno, vorrei cambiare. Da questo incontro ho capito che posso farlo.
- Interessante, ho molto gradito gli spezzoni dei film per far capire meglio i concetti
- Il corso è stato spiegato molto bene, attraverso anche versi di poeti che raccontavano della loro vita e delle loro riflessioni, le cose dette dal presentatore sono molto d'accordo con i miei ideali e sono d'accordo con la sua teoria (S.A.R.A.) anche perché la segue perfettamente.
- Mi è piaciuto molto l'approccio che lei ha avuto con noi studenti per cercare di trasmettere qualcosa e c'è riuscito. Difficile avere un dibattito per le troppe persone, paura e timore nell'esprimere la propria opinione davanti a persone sconosciute
- Ho trovato i temi e gli argomenti toccati in questi due incontri molto interessanti, ma penso che le cose citate vadano imparate da soli, con le proprie esperienze, senza che un'altra persona cerchi di convincere altre persone che il modo migliore di vivere sia quello che è detto da lui.
- Un'esperienza molto interessante, mi ha lasciato molto su cui pensare. Il secondo incontro ha trattato di cose che mi hanno proprio attirato.
- Bella esperienza, molto utile. Mi sono piaciuti i pezzi di film ma purtroppo le foto dei paesaggi erano troppo stile "sfondo desktop", è sempre meglio scattarle al posto che fare un copia e incolla.
- Molto bello, molto funzionale, può vincere i campionati del mondo, essere il punto di riferimento di ogni uomo dell'universo conosciuto e non, ha le qualità che si dovrebbero prendere come esempio per i nostri figli, ma per me è no.

## ISTITUTO *L. EINAUDI*

### Commento e giudizio finale Degli studenti che hanno partecipato al progetto "Life skills education" Anno scolastico 2013-2014

#### **Classe 4<sup>a</sup> A TURISTICO**

- È stata molto interessante questa iniziativa, è stata una bella esperienza. Molto ingegnoso abbinare una spiegazione a una serie di canzoni, fra l'altro molto belle e significative. Concludo facendo i miei complimenti
- Ho trovato molto interessante il discorso sulla felicità. I video e le frasi scelte erano molto adatte e fanno riflettere molto sull'argomento
- È stato interessante e mi è piaciuto il discorso sulla felicità
- È stata una bella esperienza. Ci ha fatto riflettere sulla vita e sulla felicità e soprattutto su come non sprecarla. Bisognerebbe parlarne più spesso di queste cose nelle ore scolastiche
- Molto interessante
- Il mio giudizio su questo corso è molto positivo. Grazie anche ai pezzi di video che abbiamo visto, che a parere mio sono molto interessanti e belli, riescono ad aiutare e a ragionare. Il video più "tosto" secondo me è stato quello dell'anoressica che si guarda allo specchio. Nonostante l'avevo già visto più volte mi fa lo stesso effetto. Nel complesso il corso è stato interessante e spero di rifare cose simili sia questo anno che l'anno prossimo
- È stato un programma molto interessante e bello. Mi è piaciuto perché mi sono rispecchiata nelle cose dette
- Mi è piaciuto molto ed è stato interessante
- Mi è piaciuto molto il corso, l'ho trovato molto istruttivo. Mi sono piaciute molto le diapositive e le varie musiche utilizzate, anche i video erano molto interessanti. Lui è stato molto bravo a spiegare e mi ha fatto capire molte cose sulla felicità
- A parere mio, la disposizione delle sedie era molto sbagliata. Dovevamo sederci in semicerchio, in modo più familiare e più vicini a te. Però, ho imparato molte cose, la cosa più importante che ci ha insegnato è quella di essere felici ogni giorno perché, purtroppo, c'è concessa una sola vita. Bisogna imparare ad essere dalle piccole cose, le gioie quotidiane. Grazie per avermi aperto la mente. Mi sono emozionato molto con il video di Beyoncé, grazie per avermelo fatto vedere.
- È stato un corso molto interessante che mi ha fatto riflettere su molte cose, costruttivo
- È stato piuttosto interessante e alternativo. Istruttivo anche se non compreso come materia scolastica

#### **Classe IV SIA**

- Ho trovato questa esperienza molto interessante e divertente. Condivido pienamente i valori della felicità
- Molto bello, fa riflettere su cose che a noi sembrano ovvie, ma che invece non lo sono
- È stata una bellissima esperienza, in cui ho capito molto, mi ha fatto provare diverse emozioni e sensazioni, facendo anche capire come si può raggiungere la felicità interiore

- È stata una bella esperienza che mi ha fatto riflettere su come poter raggiungere i miei obiettivi e la mia felicità
- È stata un'esperienza molto interessante, molto utile che mi ha letteralmente aperto gli occhi sul concetto di felicità e ora so con certezza cosa devo fare per essere pienamente felice
- È stato un corso molto utile, specialmente per chi come me in questo periodo sta passando quello che sto passando io...Hai ragione... la determinazione serve per raggiungere i propri obiettivi! Grazie!
- È stata un'esperienza interessante, ci ha fatto riflettere sulla nostra vita e su quello che vogliamo essere

## **Classe 4^ A AFM**

- Il corso è stato molto interessante, è bastato fermarsi a pensare un po' per cogliere alcune cose a cui solitamente noi esseri umani non diamo peso.
- "La felicità è fatta di un niente che nel momento in cui ce l'hai è tutto". Corso molto istruttivo e interessante
- Mi è piaciuto questo corso perché mi ha fatto capire diverse cose, su diversi argomenti, per esempio sulla felicità
- È stato un modo originale per farci ragionare sulla nostra vita e sulle scelte che dobbiamo affrontare
- È stato molto interessante, gli argomenti e l'esposizione erano utili e sapevano coinvolgere. Grazie
- Questo corso è stato veramente bellissimo; molto educativo, mi ha aperto gli occhi su diverse cose. Spero vivamente di ripetere questa magnifica esperienza. Complimenti a Giorgio, che è stato in grado di presentare al meglio questo progetto
- Questo progetto è stato molto interessante ed utile e ci ha fatto riflettere su molte cose complimenti a Giorgio!
- Il corso è decisamente interessante. Il bello di questo corso è stata l'esposizione fatta. Tutto quello che è stato detto e fatto vedere è giustissimo. Molte cose ti fanno ripensare e altre ti aprano strade nuove, ti danno delle conferme. È stato veramente interessante.
- Il corso è stato davvero utile, mi ha fatto riflettere su molte cose. Complimenti a Giorgio!!!
- Bello! Adesso ho capito tutto per tutto il mondo, per il capire se stesso, per la felicità. Ho trovato la spiegazione del signore interessante. Alcuni argomenti mi hanno aiutato a capire noi stessi
- Questo corso mi è piaciuto molto e mi ha fatto molto riflettere. Penso che essere sempre felici sia molto difficile, ma non sempre è impossibile. Grazie per questi momenti di pensiero e riflessione
- Questo corso è stato davvero utile, interessante e mi ha fatto riflettere su me stessa! Complimenti a Giorgio!!!
- È stato molto interessante, originale. È servito per farmi riflettere sulla vita e le scelte di vita. Una bella esperienza.
- Ancora una volta sempre più emozionante(mi hanno bocciato l'anno scorso), questa volta mi ha rinfrescato ciò che avevo appreso l'anno scorso, ma avevo scordato buona parte. Continui così!! P.s.: peccato che quest'anno fossero soltanto due incontri, avrei preferito farne di più
- Penso che sia stato bello e utile per capire alcune cose e per imparare quello che non sapevamo prima

- Ho trovato il corso e le spiegazioni del signore interessanti e utili per scoprire qualcosa in più su noi stessi. Alcuni argomenti mi hanno fatto rivivere delle esperienze che mi sono capitate e riflette su queste ultime. Bellissimo!
- Il corso è stato molto interessante e formativo. È servito molto, anche a me personalmente perché mi ha aiutato a “riaprire gli occhi” su molte cose. Ne dovrebbero fare di più di corsi così... bellissimo è servito moltissimo.
- Il corso mi è piaciuto molto perché mi ha permesso di evadere dalla realtà e riflettere invece su molti aspetti della vita che vengono spesso sottovalutati
- Questo corso è stato molto interessante ed è servito sicuramente per farci riflettere su quello che siamo e quello che potremmo essere con maggiori consapevolezza sul dono più grande che ci hanno dato, la “vita”.
- È stato molto interessante e istruttivo, è stato utile per fare riflessioni sul modo di vivere e sulle scelte da fare

## Classe IV CAT

- Questo corso è stato molto interessante e ha dato molti spunti di riflessione a felicità e vita. Il modo in cui è stato spiegato è molto coinvolgente.
- È inutile parlare tanto della felicità se poi tutti gli enti sociali e lo stato ti spingono ad essere infelice obbligandoti a fare ciò che non vuoi. Anche perché non puoi vivere da solo come un barbone.
- Un progetto interessante che parla di argomenti che solitamente non vengono trattati a scuola. Ci fa riflettere su alcuni aspetti importanti della vita
- È stata un'attività molto utile, perché ha fatto riflettere molto su alcuni aspetti della vita. Molto interessante ed educativo, assolutamente da riproporre l'anno prossimo!!!
- Bello ed interessante mi è molto piaciuto soprattutto l'interagire tra le diapositive e i video
- Bello
- Questo corso fa riflettere molto sulla vita ed il senso che ha, inoltre grazie ad esso ho capito più come deve essere la felicità e mi ha fatto ragionare
- Mi è piaciuto perché mi ha permesso di capire cose sulla vita
- L'ho trovata molto interessante e utile per capire molte cose e per staccarti dai luoghi comuni della società. Complimenti al presentatore
- Questa esperienza mi ha fatto capire che per essere contenti e felici bisogna essere ciò che si è in qualunque momento e contesto anche se a volte è molto difficile
- Io sono ripetente e avevo già vissuto questo percorso e se devo essere sincero ho notato degli elementi in più rispetto all'anno scorso, e quest'anno è stato più interessante quindi complimenti davvero!
- Il corso è stato molto interessante in quanto mi ha aiutato a rafforzare le mie idee e la mia concezione del mondo e della felicità. Gli argomenti sono stati ben presentati e discussi, il tutto è stato coinvolgente e istruttivo.
- Questa iniziativa è stata molto interessante e coinvolgente grazie alle numerose diapositive mostrate e alle spiegazioni del presentatore, sempre alla ricerca del dialogo con il pubblico. Sono sicura che questa esperienza potrà tornarci utile nella vita quotidiana e in quella futura
- A mio parere il corso è stato molto utile per la formazione di noi alunni. Infatti, in questa età di incertezze, la scuola spesso dimentica che siamo anche uomini e donne e non alunni a cui dare un voto e, per questo, il corso è certamente un mezzo per permetterci di sviluppare la nostra personalità e scoprire chi siamo

- Il corso mi è piaciuto perché è stato interessante parlare di questi argomenti soprattutto perché in alcune cose mi ritrovavo
- Interessante fin dall'inizio, con l'aiuto delle diapositive, spezzoni e canzoni si riusciva meglio a spingere la propria immaginazione verso il tema trattato. Ho dedotto personalmente che è talmente ampio il campo dell'immaginazione che a volte fa suscitare risposte contrapposte fra loro e per raggiungere la felicità non devi ascoltare la massa e distinguerti. Nel mio sport ho riscontrato diverse analogie di ciò che si è parlato. Grazie

## I.P.A.A. *FOBELLI*

### Commento e giudizio finale Degli studenti che hanno partecipato al progetto “Life skills education” Anno scolastico 2013-2014

#### Classe V<sup>a</sup> A

- Corso interessante ed educativo, nessuna osservazione negativa.
- Interessante.
- È stato molto interessante e mi ha fatto capire molte cose.
- Utile e divertente. Interessante dal punto di vista personale ed educativo.
- Sono state positive e di crescita.
- È stato molto bello, interessante e ci ha fatto capire tante cose.
- Il corso è stato molto interessante ed illuminante su alcuni aspetti della vita.
- Il corso mi ha fatto vivere delle esperienze che viviamo tutti i giorni e a cui non ho mai dato tanta importanza come ho fatto in questo corso. Tutto questo nella vita servirà. Grazie.
- È stato molto interessante ed è servito a far capire molte cose che alcune persone senza di esso non avevano percepito.
- Il corso mi ha permesso di prendere il coraggio per affrontare quello che mi capita, di non tirarmi indietro e soprattutto di riflettere sulle opportunità che ci sono ogni giorno di vita.
- Il corso è stato molto interessante su tutti gli aspetti e ho capito cose importanti sulla vita.
- È stato veramente interessante, ha fatto capire molte cose della vita, non dobbiamo farci sconfiggere dalle paure, o dai dolori/ostacoli che la vita ci “propone”, ogni ostacolo è da superare con forza, anche se ci vuole molto tempo, ma l'importante è superarlo e raggiungere i propri obiettivi e sogni senza rimpianti. (C'è più tempo che vita!).
- È stato molto interessante ed istruttivo, sono riuscito a capire cose per il mio futuro e per vivere la mia vita.
- Il corso è stato molto interessante e approfondito. Il merito va tutto alla persona che ha spiegato, che è veramente preparata e sa essere chiaro sull'argomento.

#### Classe IV<sup>a</sup> A

- È un'esperienza interessante che tratta di argomenti reali, a cui ormai non siamo più abituati a notare, a causa della società di zombie in cui viviamo.
- Interessante ed educativo, ho capito alcune cose come per esempio che ho una vita felice. Lo rifarei e farei cose che purtroppo non ho fatto.
- L'ho trovato molto interessante, mi ha fatto riflettere su cose che prima mi sembravano banali e scontate, grazie!
- Questo corso è stato utile e mi ha fatto capire un po' di più cosa serve nella vita per essere felici. Non sono d'accordo su tutto perché penso che per fare certe cose o che per arrivare ai propri sogni bisogna avere soldi.
- Secondo me insegna, però insegna anche cose non positive. Per esempio il film di quello che va in Alaska.
- Secondo me è stato un incontro utile, soprattutto per i ragazzi, perché possono fare un pensiero prima di prendere certe decisioni.

- Ho seguito tutte le ore e ho imparato tante cose che non sapevo di me e degli altri e di come funziona la nostra mente.
- Il corso l'ho trovato interessante. Mi ha fatto riflettere che monte cose a cui prima non avevo mai pensato.
- Bello, interessante, curioso.
- Il corso è stato a volte interessante e a volte no. Però quanto meno abbiamo saltato lezione e vi ringrazio.
- È stato molto interessante e mi ha fatto riflettere.
- All'inizio pensavo che era noioso, poi andando avanti nell'iniziativa devo dire che sono cose che succedono realmente e ci aiutano ad affrontarle con serenità.
- Per me quest'esperienza è stata molto interessante e utile. Perché mi ha insegnato molte cose che per me sono molto interessanti.
- Ho capito che per essere felici non importano i soldi o le macchine costose, ma come stai te internamente, l'uomo più povero nel mondo magari è più felice di quello più ricco, perché vive la vita senza paure.
- Secondo me l'esperienza è stata molto utile per riflettere e molto interessante dal punto di vista della mia vita e ho capito anche che la felicità è importante.
- È stato molto interessante e mi ha insegnato come godermi la vita e non farmi condizionare dagli altri, ma fare quello che mi rende felice.
- Un'esperienza che ti apre gli occhi su molte cose e gesti di persone. È molto interessante e può aiutare il prossimo, è stato molto istruttivo e mi ha fatto sentire nuove sensazioni.
- È molto interessante, istruttivo e fa capire tante cose della vita.
- È molto interessante ed ho imparato molte cose.
- È stato interessante, ho imparato come essere felice e che non bisogna stare soli se no si è solo tristi.
- Mi è piaciuto abbastanza. All'inizio non era molto interessato, poi lo sono stato di più.
- Importante il concetto di felicità e vivere liberi, spiegato in modo semplice e chiaro.
- La prima parte molto interessante, la seconda più soporifera.
- È stato interessante in tutte e due le sedute, molto espressivo e ha fatto riflettere.
- Secondo me questo corso insegna a vedere in modo diverso la vita.
- Mi è piaciuta la prima parte della conferenza, poi ho dormito perché era un po' noiosa.
- Bello, ma certe cose si devono scoprire da soli. ovvio, questo è un mio parere.
- Devo andare avanti con le mi scelte, senza arrendermi o farmi condizionare.

## ISTITUTO ALBERGHIERO *E. MAGGIA*

### Commento e giudizio finale Degli studenti che hanno partecipato al progetto "Life skills education" Anno scolastico 2013-2014

#### Classe V<sup>a</sup> BTT

- Un corso adatto a noi giovani per aprirci la mente e farci entrare nuove prospettive. Fa capire che non è sempre quello che si ha materialmente che ci rende felici, quindi credo che questo corso possa dare una svolta alla vita di ciascuno di noi! Meraviglioso! Lo rifarei un miliardo di volte ancora!
- Questa iniziativa credo sia molto importante per ragazzi giovani come noi che devono ancora crescere e maturare completamente. Ho 19 anni ma ancora non ho capito molte cose, per esempio cosa mi renderebbe davvero felice. Non so ancora cosa voglio e cosa vorrei per essere felice, non so quale sia la mia vera passione. Non so ancora chi sono veramente e cosa ho in mente, ma sicuramente quest'esperienza è servita per aprire la mia mente, e da qui inizierò a ragionare su me stessa. Grazie!
- Il corso è molto utile. Permette a tutti di poter aprire la mente e prendere in considerazione punti di vista di cui non sapeva neanche l'esistenza. È importante sapere quali sono i propri limiti e accettarli, non come un difetto ma come una cosa che ti caratterizza, che ti rende diverso dagli altri, ma non meno importante. Questo corso può aiutare a capire questa cosa, a capire che ciò che può renderci felice è tutto in te stesso.
- È stata un'esperienza formativa che aiuta a capire come le persone possono essere felici, come la società vede la felicità degli altri, un'esperienza che insegna molto di più dello studiare un libro.
- È stata un'esperienza molto interessante. Penso che grazie a questo corso abbiamo imparato a conoscerci di più, o comunque stiamo imparando a farlo. Speriamo solo di riuscire a vivere questa vita senza percorrerla e basta.
- Secondo me il corso è stato molto bello, mi ha permesso di scavare dentro di me per scoprire quello che posso fare per raggiungere la mia felicità. Anche se non ha chiarito tutti i miei dubbi su me stessa e quello che potrò fare.
- È stata un'esperienza secondo me interessante, aiuta a fermarsi e a pensare a se stesso, alla propria vita. Questo corso aiuta anche ad aprire la mente e a imparare a conoscerci di più. Per le persone più deboli e insicure è stato un input per vedere i propri difetti e farli diventare motivi per realizzarsi.
- Queste 4 ore sono state molto interessanti. Mi hanno dato modo di poter riflettere e commentare alcune tematiche prese in esame. La sensibilizzazione alla ricerca della felicità è fondamentale per noi adolescenti. Spero che questo corso verrà tenuto anche per i prossimi anni.
- Non ho partecipato ad entrambe le lezioni, ma il corso è utile ad aprire la mente, anche se io ho una mia opinione riguardo la ricerca della felicità.
- Il corso, nonostante io ne abbia fatto solo metà, è stato lo stesso molto interessante e utile. Anzi, anche solo aver fatto una parte mi ha dato tanto quanto mi avrebbe dato seguirlo per intero. È stata una buona iniziativa, poiché ha aiutato molto a capire molte cose di noi stessi e a farci riflettere su delle cose su cui magari non avremmo mai pensato. Faccio i complimenti al signore, molto bravo!

## Classe V<sup>a</sup> CTR

- Esperienza fantastica e molto istruttiva, utile per la nostra vita. Vorrei poterla rifare. Complimenti.
- Il corso è stato molto interessante e utile, sono contenta che ci abbiano dato l'opportunità di vivere questa esperienza.
- Io personalmente ho partecipato ad una sola giornata, ma devo ammettere che mi è servita moltissimo per risvegliare molte parti di me che avevo scordato esistessero. Essendo un tipo molto emotivo non so quando riuscirò nell'impresa di portare avanti le mie iniziative, ma ce la metterò tutta. Mi sono anche parecchio emozionato durante il video dei tre minuti.
- Questo corso è stato utile per noi. Sono d'accordo con quello che ho sentito!
- Mi è piaciuto e posso dire che ha dato consigli molto utili, grazie!
- Esperienza educativa.
- Ho trovato il corso molto interessante e penso che mi ritornerà utile per costruire un futuro migliore e modificare il mio presente.
- È stato molto istruttivo ed interessante, ma soprattutto diverso dai soliti corsi e quindi ha attirato la mia attenzione.
- Questo corso mi ha fatto pensare a come si possa raggiungere la felicità e a come comportarsi per mantenerla, è stata una bella esperienza.
- Divertente e interessante, soprattutto la parte del ragionamento collettivo.
- Molto interessante, con molti punti di dibattito divertenti. A volte è stato un po' pesante. Belle le canzoni, atmosfera accogliente.
- Divertente e interessante soprattutto la parte del dibattito. A volte è stato un po' noioso. Belle le canzoni.
- Ritengo che certe esperienze vadano fatte più spesso. Un'incontro davvero interessante; fondamentale per avvicinarsi alla persona più importante della nostra vita: noi stessi.
- Il corso è stato molto interessante ed utile. Mi ha permesso di staccarmi per un attimo della vita monotona, per pensare alla vita reale e da dove possiamo prendere la felicità.
- Il corso mi è stato molto utile perché mi ha aiutato di più a capire me stesso. Sulla base di questo posso cominciare a migliorarmi sempre di più.
- Questi due incontri mi sono interessati molto e mi hanno fatto capire che bisogna godersi la vita fino in fondo. Non bisogna viverla in base a quello che ci dicono gli altri, ma ognuno deve prendere la propria strada e farsi apprezzare per come uno è veramente e non ascoltare i consigli negativi che ti dicono (brutto, grasso, ecc..).
- È stata una bella esperienza! Mi è piaciuta molto perché ha fatto riflettere ognuno di noi sul significato della vita e su come possiamo viverla pienamente. Ogni attimo è importante, è un'occasione da sfruttare per raggiungere gli obiettivi e gli interessi, per aiutare gli altri, per aiutare i nostri amici e soprattutto aiutare noi stessi a capire l'importanza della vita.
- Ho capito che la vita è una sola e bisogna viverla e non lasciarsela perdere.
- Il corso è stato utile per migliorare alcuni pensieri riguardo alla vita.
- Molto utile alla classe perché ha aiutato tutti a comunicare di più e ad esprimere i propri pensieri.
- Un percorso interessante e divertente che ci ha aiutato ad aprire la mente e ad iniziare a pensare liberamente per la nostra vita.
- Questo corso è stato molto utile per capire il vero senso della vita e il vero significato di felicità.
- Ho trovato il corso molto interessante ed utile, dal punto di vista nell'aiuto per la comprensione di se stessi.
- Credo che questa sia un'esperienza davvero bella, riflessiva ed emozionante; inoltre trovo giusto che questo progetto sia proposto a persone più adulte che abbiano la capacità di assimilare appieno ciò che è stato detto, non solo in quanto a serietà ma anche lo sforzo riflessivo di questa iniziativa. Propongo inoltre di distribuire materiale agli studenti che lo richiedono, in modo tale che possano continuare il loro percorso singolarmente. Sinceramente, grazie!

## Classe V<sup>a</sup> ATR

- Molto interessante, illuminante, liberativo, emozionante. Questo è un corso che bisognerebbe fare tutti i giorni, ma purtroppo non si può.
- I was here.
- È stata una bella esperienza, soprattutto perché mi aiuterà nella vita futura ad affrontare le mie paure.
- Bella esperienza, mi ha fatto riflettere.
- Il corso è stato molto interessante dal mio punto di vista perché mi ha fatto capire come vivere al meglio la mia vita e contribuire a migliorare quella degli altri. Penso anche che il mio comportamento e le mie reazioni miglioreranno sensibilmente.
- Il corso è stato interessante. L'argomento che ha trattato + molto importante per ragazzi della nostra età e ci può aiutare a chiarire molte delle domande e preoccupazioni che abbiamo in testa.
- Ritengo che il corso si sia rivelato molto utile sotto l'aspetto umano, credo sia giusto proporlo a ragazzi del quinto anno che si avvicinano ad un drastico cambio di vita durante il quale pensare alle cose dette in questi incontri potrebbe rivelarsi addirittura indispensabile per permetterci di essere pienamente felici.
- Penso che questo corso sia molto importante, non solo per credere in se stessi, ma anche per farsi un esame di coscienza. Sfruttare appieno la felicità e la vita che stiamo vivendo, capire i nostri sbagli e le paure, imparando ad affrontarle.
- Il mio commento è che ho dato molta importanza ai concetti trattati, io desidero cercare e trovare la felicità in tutte le sue immensità, senza essere manipolato o guidato, ogni azione con la sua conseguenza, ma se fatta da se è molto più significativa. Il tema del coraggio e di non preoccuparsi delle conseguenze e fare ciò che ti passa per la mente mi riguarda molto di persona. Sono stato molto colpito!
- È stato un corso diverso dal solito, abbiamo trattato argomenti interessanti e di quotidianità. Lo consiglio per gli anni futuri perché può aiutare i ragazzi ad avere idee più chiare nel presente e per il loro futuro.
- È molto interessante perché ti fa riflettere su quello che stai facendo e ti fa domandare se ti rende felice, se stai cercando la tua felicità. Personalmente mi ha fatto riflettere su ciò che sto facendo e lo farei durare più tempo perché alla fine è una cosa che ti serve. Perché da solo un ragazzo non ce la fa a fare questi ragionamenti.
- Purtroppo non ho potuto assistere al primo incontro, quindi ho perso l'inizio di questo "discorso". Comunque anche partecipando solo alla seconda parte ho capito, ragionato e apprezzato ciò che è stato detto.
- Grazie a questa esperienza ho capito realmente quale sia il vero senso della vita, che non bisogna mai farsi influenzare da nessuno, ma credere fino alla fine in ciò che pensiamo, per essere sempre se stessi.
- Secondo il mio pensiero, il corso è stato molto interessante, perché aiuta le nuove generazioni ad osservare dentro di sé e a chiedersi se la loro vita vissuta come essi vogliono e come sono. Dal punto di vista personale, quest'esperienza mi ha aiutato a scoprire parti di me che non sapevo di avere e mai speravo che esse venissero a galla. È proprio vero: come diceva Faust "Con la forza della volontà, in vita, ho conquistato l'universo", in questo caso se stessi.
- Penso che i giovani d'oggi non abbiano i valori per capire cos'è la felicità, perché troppo legati alle cose materiali e alla superficialità. A me è servito questo corso perché mi ha spinto sulla strada per imparare a conoscere me stessa in tutte le mie sfumature, così magari un giorno potrò dire di essere felice davvero.
- Dal mio punto di vista è stato un corso molto interessante perché in una scuola come la nostra, ma soprattutto nel nostro futuro lavoro, sarà molto importante mettere in atto i consigli dati oggi, ponendoci obbiettivi professionali sempre più alti, con la consapevolezza delle nostre capacità e combattendo emozioni e paure. Un

ringraziamento alla capacità dell'oratore che ha saputo coinvolgere al meglio gli studenti.

- Questo incontro è stato molto interessante perché ha trattato di un argomento che al giorno d'oggi è trascurato ma comunque importante. Mi ha fatto capire molte cose.
- Spesso non ci accorgiamo che fortuna è racchiusa nelle nostre mani, nella nostra vita, nelle nostre capacità; viene dimenticato il fine per il quale siamo al mondo perché si è immersi in una routine, in un tunnel senza fine, che non ci permette di vivere a pieno la nostra vita. Ci è stata offerta una possibilità per riflettere, ma tutto questo può accadere se dentro di noi c'è la forza per farlo esponendoci e opponendoci.
- I due incontri sono stati veramente interessanti. Conoscere il proprio ego è importante ed i vari messaggi che il professore ha cercato di spiegarci personalmente mi sono serviti molto. Per me che svolgo un'attività agonistica in cui la motivazione e lo spirito sono fondamentali, questo incontro mi ha aiutato molto a credere più in me stesso, puntare sempre più in alto, a cercare di raggiungere gli obiettivi più alti. Ringrazio il professore che ha tenuto questo incontro perché è stato molto interessante e mi ha incuriosito parecchio.
- Secondo me è stata una bella iniziativa perché fa molto riflettere sulla tua strada, se è proprio quella che avevi intenzione di scegliere o se ti sei perso nel tragitto. Io consiglio di continuare a fare questo tipo di rappresentanza perché aiuta i ragazzi giovani, che di solito non sono abilitati a pensare e a farsi domande sulla propria vita, ma vanno avanti per inerzia. Grazie!
- Questo incontro mi ha aiutato molto nel capire cose voglio essere veramente nella mia vita e la prima cosa che voglio è la felicità. Spero davvero che grazie agli insegnamenti di questo signore io possa raggiungere il mio scopo principale! E poi tutto il resto, ovviamente. Sono rimasta molto contenta di questo incontro, mi ha davvero colpito all'interno, ogni parola che diceva il signore mi rispecchiava completamente, ma bisogna continuare a sperare in quello che si vuole per essere felici.
- Come ogni cosa che come scopo ha l'"educazione" in cui affronta o risolve quelli che sono...i problemi. Non si può insegnarci a pensare e chi lo fa non tiene conto dell'...influenza del caso. Comunque...commento interessante.

## Classe V<sup>a</sup> BTR

- Ho trovato questa iniziativa molto interessante, credo che possa essere un bene riproporla. Gli argomenti trattati sono stati azzeccati anche perché riguardano la nostra vita in maniera vera e propria, non come i vari altri approfondimenti che finiscono per non essere più di tanto interessanti e quindi seguiti. Credo solo che se i vari punti fossero stati ancora più approfonditi sarebbe stato ancora meglio.
- Invita alla riflessione fornendo utili spunti. Permette di riflettere su aspetti ai quali si dà solitamente poca importanza e sui quali non ci si sofferma.
- A mio parere è stata un'esperienza molto utile in quanto mi ha fatto riflettere su determinati aspetti a cui prima d'ora non avevo mai dato peso.
- Ritengo che questo corso si sia rivelato molto interessante, penso che mi abbia aiutato molto a riflettere su quelle cose che noi, sbagliando, a volte diamo per scontate. È stato istruttivo e può andare a formare la base di principi a cui appoggierei per vivere al meglio.
- Il progetto è stato molto interessante e coinvolgente, più volte anche nei giorni successivi al primo incontro mi sono fermata a pensare a quanto detto e com'è difficile e due raggiungere la nostra felicità. Purtroppo in questo momento non sto passando un periodo facile della mia vita, ma come mi è stato detto i momenti passano, questo non è tutta la mia vita, ma solo una parte e poi "Il momento più buio viene sempre un'ora prima che sorga il sole". Grazie.

- Ritengo che il progetto “Life skills education” sia stato molto utile, perché tratta un tema molto complesso come la felicità, in maniera chiara e precisa, e penso che la maggior parte dei ragazzi non sappia cosa sia.
- Capire cose significa essere liberi e vivere felici è una cosa fondamentale e quindi scopo della nostra vita. Attraverso musiche e diapositive interessanti, affiancate da dibattiti, abbiamo conosciuto il nostro corpo e abbiamo, o meglio, ho capito, come conoscere me stesso e accettarmi così come sono.
- L’incontro mi ha aiutato a motivarmi e mi ha consigliato di spingermi sempre più in là delle mie capacità, ma per queste cose molte persone direbbero: “lo sapevo già”, ma l’incontro mi ha aiutato a capire come fare questi passi.
- Utile per capire quale sia la strada giusta da intraprendere, per capire se stessi e cosa si vuole essere.
- Il corso è stato molto istruttivo ed interessante, e utile per la vita.
- È stato un corso interessante, ho potuto guardare le cose da punti di vista diversi che mi hanno fatto riflettere. Però bene o male sono tutte cose che uno sa, anche se non ci arriva.
- Questo corso è servito perché per una volta a scuola invece di metterci ansia per esami o per stare ad un banco a studiare, c’è stata una persona che ci ha fatto ragionare sul senso della vita, che ci ha dato consigli per come raggiungere la felicità e che in poche ore ci ha fatto fermare a pensare alla nostra vita. Grazie!
- Esperienza molto bella e affascinante, spiegata in modo chiaro e dettagliato, molto utile per riuscire a comprendere cos’è la felicità e soprattutto come questa si può raggiungere. Progetto molto interessante che consiglio a chiunque.
- Esperienza molto interessante. Mi ha aiutato a capire molti miei quesiti.
- È stato un corso interessante. Mi ha fatto riflettere molto sul senso della vita, su ciò che siamo e su ciò che possiamo essere. Per molti aspetti mi sono ritrovato in ciò che ci è stato detto. Credo proprio che mi sia servito. Non è stato tempo perso. Grazie per averci dedicato questo tempo e complimenti al vostro collaboratore.
- È stato molto istruttivo ed interessante. Mi si può dire che mi abbia aperto gli occhi. Non riesco ad esprimere a parole l’utilità che mi ha dato nella vita quest’esperienza. Spero vivamente di vivere la vita con occhi e un atteggiamento diverso di come sono stato fin’ora. Da questo momento cercherò la felicità e farò di tutto per trovarla, e quando accadrà sappi che dal profondo del cuore la ringrazierò.
- La vita è una celebrazione, tutto ciò che cerchiamo in essa è già in noi. Dobbiamo viverla con tutte le sue esperienze, belle e brutte che siano. Sentendoci parte di essa, parte di questa bellezza che è la vita. Saluto la divinità che c’è dentro di te.
- Spero che quest’esperienza che ho vissuto io possano viverla altri ragazzi, perché in queste poche ore, grazie al nostro “tutor” ho dato la giusta importanza a quello che si definisce felicità.
- Questo corso è stato interessante. Soprattutto mi è rimasta impressa la frase del film, l’ultima parola. Sono rimasto stupefatto per le frasi che si sono rivelate veritiere. È stato molto interessante.
- Penso sia stato una delle esperienze a scuola più belle nel corso di cinque anni passati. Mi ha fatto ragionare molto, è stato piacevole l’ascolto molto interessante. Lo riproporrei mille volte a qualsiasi persona, è un perfetto spunto per poter ragionare su se stessi. Ringrazio dell’opportunità datami dall’approfondimento di questo interessante percorso. Non poteva andare in modo migliore. “La felicità è reale solo se è condivisa”.
- Il corso è stato utile perché a scuola non si menziona mai il discorso della felicità, anzi, non conta niente per la scuola ciò che sei veramente. Lei mi ha confermato le mie idee, il mio essere ed è un punto di riferimento, perché tutti hanno bisogno di avere una mano a vivere per quello che si è. Non importa se alla fine le persone non capiscono malgrado si faccia di tutto per loro, perché solo chi è consapevole di essere un puntino minuscolo che occupa la terra è in grado di capire ciò che lei ha provato ad insegnarci. Ma come ripeto, io rimango della convinzione che per noi, che supponiamo queste cose, saremo sempre soggetti al dispiacere rispetto agli altri che vivono solo perché respirano.

## ISTITUTO *MARCONI-GALLETTI*

### Commento e giudizio finale Degli studenti che hanno partecipato al progetto “Life skills education” Anno scolastico 2013-2014

#### Classe IV<sup>a</sup> LSA

- È stato un corso interessante, maggiormente, secondo me, nella seconda lezione. La lezione riguardante i soldi, l'ho trovata banale mentre quella sull'essere, profonda e molto piacevole.  
Credo sia un'esperienza che rifarei, GRAZIE!
- Sono stati incontri molto costruttivi, mi ha fatto capire molte cose.
- È stata una bella esperienza, concordo con tutto ciò che ha detto.
- Concordo con tutto.
- Non sono d'accordo con le sue idee, per me i soldi sono tutto.
- Sono d'accordo con le idee da lei esposte nel corso. È importante vivere la propria vita al meglio e cercare di essere felici.
- È stato molto interessante, anche se alcuni concetti li ho trovati abbastanza scontati.  
Concordo su alcuni argomenti ma su altri sono abbastanza contraria.
- Per me è stato interessante, mi sono ritrovata molto in quello che è stato affrontato. Ci ha lasciato una via immaginaria/ipotetica da poter seguire, anche se molto difficile.
- È una esperienza che ci può far apprendere alcuni concetti della vita quotidiana, aiutarci a capire come ci sentiamo veramente e aiutarci a scoprire le nostre capacità.
- Per me questo corso è stato molto utile, mi ha aiutata a capire molte cose della mia vita, a comprendere gli sbagli e gli errori che ho commesso, a cercare di non commetterli più.  
Spero di riuscire ad essere una persona migliore e vivere la mia vita al massimo.
- Credo che il corso sia utile perché da la possibilità di utilizzare strumenti nuovi per affrontare la vita di ogni giorno.  
Ovviamente la maggior parte degli studenti rimarrà con le proprie idee, ma personalmente esco da questa esperienza con nozioni di vita nuove, che, in futuro, potrò utilizzare.  
Mi è piaciuto molto! Spero di avere una nuova esperienza con voi e con la persona che ci ha parlato.
- È stato molto interessante. Alcune cose sono state molto utili e le prenderò in considerazione.  
Dico solo che la felicità è quella che trovi in una persona che incontri dal nulla e che diventa sempre più importante negli anni. Penso che la paura vada affrontata, per me chi non ha paura è solo un codardo!
- Incontri molto interessanti, che ci hanno fatto capire come si possa vivere una vita felice senza esagerazioni.

## Classe IV<sup>a</sup> M

- È stato interessante e apprezzo molto l'impegno e la voglia che ci ha messo.
- Mi è piaciuto l'argomento trattato.
- È stato un incontro interessante che ha dato punti su cui riflettere.
  
- È stata una bella esperienza e sono stati altrettanto belli gli argomenti trattati.
- Questo corso mi è piaciuto perché mi ha dato il tempo di riflettere su cose serie.
- Corso interessante.
- L'argomento trattato è stato molto interessante e molto utile.
- Per me è stata un'ottima iniziativa, che ci ha fatto capire come affrontare la vita al meglio e permesso di prendere coscienza di molte cose.
- Se fatto più approfonditamente, un corso di questo tipo può portarti a pensare nel modo giusto. Può aiutare davvero!
- Questo tipo di corso può interessare oppure no... Per quanto mi riguarda è stato in ogni caso interessante!
- È stato molto educativo e interessante, mi è piaciuto molto.
- Questo corso mi ha messo davanti alla realtà di come si sta vivendo
- È stato davvero interessante, una cosa nuova, diversa, mai provata prima.  
Le vorrei dare un consiglio, quando parla di vita, di vivere, potrebbe far ascoltare "Vivere" di Vasco Rossi che dice:<< *vivere e sorridere dei guai così come non hai fatto mai e poi pensare che domani sarà sempre MEGLIO!*>> oppure "I Soliti" che è un testo che parla di essere liberi di fare tutto, in particolare di sognare.
- Non mi è piaciuta la filosofia con cui viene raccontata la felicità secondo la propria realizzazione. Inoltre, per me, dovrebbe essere raccontato tutto come opinione personale, dato che molte citazioni si trovano in contesti discordi rispetto alla tesi dell'argomento. Questo progetto non può essere un metro di giudizio con il quale valutare la giusta, o meno, vita delle persone.
  
- Interessante.
- Interessante, educativo e convincente.
- Questa esperienza è stata educativa e interessante, ha insegnato molte cose sulla felicità interiore di ognuno di noi e ci ha insegnato che dobbiamo goderci la vita!

## Classe IV<sup>a</sup> E

- Penso che questa iniziativa sia veramente interessante, con l'aiuto di un esperto si può veramente capire il senso della vita e della felicità.  
Grazie a tutta l'ASL VCO per la bellissima iniziativa.
- Sono state dette cose interessanti, per un attimo ho creduto che il tipo fosse un camaleonte, riuscivo a vedere lo schermo anche se si trovava davanti ad esso.  
Tutti hanno riso molto, evidentemente il signore era un comico.  
Alcune cose erano ovvie ma comunque facevano riflettere.
- Per quanto piacevole possa essere stata l'esperienza, ritengo opportuno far seguire il corso a ragazzi di età inferiore alla nostra, dato che ormai quasi tutti hanno una propria opinione personale difficile da cambiare e condizionare.
- Ottima iniziativa che fa riflettere sulla felicità delle singole persone. Credo che sia un bell'insegnamento, che faccia scoprire nuovi metodi per essere felici e sconfiggere la paura.  
La spiegazione è resa piacevole e semplificata da video e immagini.  
Nella vita o fai di tutto per vivere o fai di tutto per morire, noi abbiamo scelto VIVERE.
- Un'esperienza molto piacevole e utile. Penso che servirebbe a tutti, per capire che gli ostacoli che si incontrano nella vita non vanno evitati ma affrontati.  
A chi crede che solo grazie al denaro si possa essere felici, fa capire che non importa quanto tu possa essere ricco, ma importa quanto tu riesca a fare quello che credi. Meglio morire per qualcosa che vivere per niente.
- Il corso è stato interessante perché fa riflettere sulla vita, sui propri obiettivi personali e sulle proprie priorità.  
L'argomento sulla paura fortifica la propria persona.
- Questo corso mi ha veramente aperto la mente, visto che mi trovo nella stessa situazione di molte cose descritte. Purtroppo è veramente difficile gestire molte cose ma questo corso riesce a far riflettere molto attentamente.
- Questa iniziativa l'ho trovata molto bella e ben organizzata, utile soprattutto per aiutare e dare consigli ai giovani che stanno vivendo l'adolescenza, periodo complicato quanto bello, che ti porta ad affrontare molte sfide e a prendere decisioni importanti.
- Questo corso è stato molto istruttivo, fa capire certi aspetti e dimensioni della mente ai quali non avevo mai fatto caso.  
Logicamente ti fa mettere alla prova, puoi decidere tu se cambiare dopo questi nostri incontri o no.  
Grazie dell'incontro!
- Penso che sia stata un'occasione interessante, per imparare a comprendere molte cose della vita che nelle lezioni tenute a scuola non vengono insegnate.
- L'incontro è stato molto interessante perché aiuta i giovani a sviluppare il proprio concetto di vita, ad affrontare i propri ostacoli, le proprie paure e a trovare la strada giusta, per semplificare la nostra vita e magari renderla più "facile".
- Questo corso è stato educativo e ci ha fatto capire quali sono le cose vere della vita.

La presentazione con immagini, video e canzoni è stata molto apprezzata, personalmente l'ho trovata molto bella. Bravissimi, GRAZIE!

- Il corso mi ha fatto molto riflettere, soprattutto sul fatto di condividere la propria felicità con gli altri. Ho capito che se non si ha nessuno con cui condividere la propria felicità, essere felici non ne vale la pena.  
L'uso di filmati, musiche e immagini è stata ottimo per le tesi trattate.
- È stato un corso molto istruttivo, mi ha fatto riflettere su quello che voglio fare in futuro ma anche su quello che sto facendo oggi.
- Un' esperienza da rifare, buona musica, bei film. Penso che 4 ore siano troppe e che quindi il risultato possa sembrare ripetitivo, tutto sommato una bella occasione per riflettere su molte cose.
- È stato molto interessante e mi sono rispecchiato in molte riflessioni, spesso ci si trova un po' giù di morale ma questo corso mi ha migliorato.
- È stato un corso interessante e mi ha fatto capire che la felicità è data da tutto quello che ci strappa anche dei minimi sorrisi, la felicità è vita.
- Questo corso è stato molto utile, ci ha chiarito molti concetti diffusi tra i ragazzi della nostra età.  
Complimenti, bel progetto!
- Mi ha fatto riflettere su molti argomenti, specialmente sulla felicità e la paura. È stato interessante grazie all'aggiunta di video e canzoni conosciute.
- Iniziativa interessante, secondo me la felicità deve essere decisa dal singolo individuo e non può essere uniformata, oltretutto nessuno al mondo è "sfortunato", c'è sempre una spiegazione logica o scientifica per ogni cosa che accade.
- È stato interessante, mi ha fatto ripensare alla vita e al suo scopo.

## Classe IV<sup>a</sup> Bio

- È stata un'esperienza istruttiva. Ha evidenziato cose che sembrano superflue a molte persone ma che alla fine sono importanti.
- Secondo me alcuni argomenti sono stati abbastanza interessanti, addirittura di rilievo, però non ho appreso bene alcune cose lasciandomi da questa esperienza.
- È stato istruttivo, c'è da tener conto che alcuni concetti dipendono dal punto di vista personale.
- L'esperienza ha fornito molti spunti, persino troppi, dei quali sarebbe opportuno parlare con calma e dedicargli più tempo. L'idea di base è ottima, bisognerebbe però svilupparla con più concretezza e finalizzarla a concetti più specifici, permettendo a noi ragazzi di intervenire maggiormente.
- Secondo me il corso è stato una bella iniziativa, inoltre era completo e ha fatto riflettere. Grazie a questo corso si può imparare a conoscere cosa può essere la felicità e a non sprecare il proprio tempo.

- Secondo il mio punto di vista questo progetto è stato molto interessante, anche se su alcune cose non sono d'accordo.
- Secondo me questo corso è stato esaustivo, ha toccato molti argomenti interessanti, ha chiarito molti concetti sulla vita e anche le condizioni per raggiungere la felicità. Molti concetti erano non molto facili né da spiegare né da trasmettere ai ragazzi, ma attraverso la presentazione, con immagini e musiche, è riuscito a far capire la vera essenza delle cose. Concludendo posso dire che è stato interessante e istruttivo e che ha avuto un impatto molto positivo.
- Il percorso fatto è stato interessante ma i vari argomenti non sono stati ben legati e alcuni punti mi sembravano privi di senso in quel determinato contesto. Ho trovato molto interessante l'ultima parte e il discorso sulla paura, mi ha fatto prendere coscienza del fatto che tutti abbiamo paura di qualcosa ma che con la nostra forza la possiamo sconfiggere.
- Secondo me è stato utile e può aiutare a far capire che i soldi non fanno la felicità se non c'è l'amore della famiglia, degli amici, ecc...  
Personalmente io definisco il capitalismo la fonte di ogni male per l'uomo, dato che i soldi fanno girare il mondo e in questo mondo comanda solo chi ha i soldi.
- Personalmente non ho capito lo scopo di questa esperienza, parlare di felicità, paura e libertà e tutte queste cose è impossibile. Tutto è soggettivo e nessuno deve permettersi di fare la morale con frasi fatte, palesemente copiate e già sentite.  
Una cosa che mi ha lasciato allibito è stato il grafico fatto dagli economisti sul rapporto felicità-ricchezza, che ne sanno loro? In conclusione non ritengo utile l'esperienza, non ha un punto di vista oggettivo ma soggettivo.
- È stata un'esperienza molto interessante, è servita a noi studenti per aprire la mente e per riflettere sulla vita.
- Può essere considerata un'iniziativa interessante e d'aiuto a tutte le persone che vedono la loro vita come un percorso buio, tutto uguale e senza scopi, interessi e motivazioni e soprattutto per le persone infelici che vivono in un buio perenne.
- Personalmente sono rimasta molto colpita dagli argomenti trattati, l'unica difficoltà che ho avuto è stata quella di riuscire a legare alcuni argomenti ma nonostante ciò li ho trovati interessanti, sensati e sono riusciti a stimolare la mia curiosità.  
Condivido tutto ciò che è stato detto, molte cose le pensavo già, mentre altre hanno saputo farmi riflettere.
- È stato interessante, però su alcuni punti non sono molto d'accordo.
- È stata una bella esperienza perché ti porta a pensare alla tua vita.
- È stato interessante ma su alcune cose detto non sono d'accordo.
- A mio giudizio l'ho trovato interessante perché abbiamo affrontato alcuni aspetti che mi hanno fatto riflettere, per esempio su come svolgo la mia vita quotidiana e su come affronto le mie paure.
- Personalmente l'iniziativa mi è sembrata molto interessante, l'ho trovata educativa e appassionante. Mi sono rispecchiata in molte cose dette e posso dire, secondo il mio punto di vista, di condividere i pensieri e il messaggio che credo si volesse trasmettere. Purtroppo però, anche se si è a conoscenza di queste cose, non sempre si riesce a "seguire" il modo

per non diventare zombie. Concludo dicendo che è stata una bella iniziativa, mi ha fatto riflettere su alcune cose, inoltre anche l'esposizione e l'approccio con noi studenti sono stati appropriati e molto coinvolgenti. Complimenti!

- L'ho trovato interessante , molte cose mi hanno fatto riflettere su diversi aspetti della mia vita, convincendomi che forse dovrei cambiare diverse cose di me. Non ho condiviso pienamente tutti gli argomenti trattati ma devo ammettere che alcune cose mi hanno toccato nel profondo.
- La seconda parte dell'incontro mi è piaciuta molto di più della prima, l'ho trovata interessante e mi sarà utile più avanti. Da questo incontro ho capito molte più cose, ho riflettuto molto e vorrei approfondire di più certi argomenti in altri incontri, così che possa capire ancora meglio.

### Classe IV<sup>a</sup> MT

- Progetto utile, soprattutto per chi si immedesima e per chi si ritrova nelle esperienze narrate e che quindi può imparare dai consigli del professore.
- Iniziativa molto positiva, interessante, credo che sia da proporre a tutti i ragazzi di questa età. Questo progetto ti fa capire molte cose, anche riguardanti la vita di tutti i giorni.
- Molto interessante e utile per tutti i ragazzi, è stato molto bello anche per gli insegnamenti che ci ha trasmesso.
- Questo corso mi ha fatto aprire gli occhi, non è la solita lezione sui libri ma una lezione di vita.
- È stata un'esperienza importante, ricca di contenuti interessanti.
- È stata una bella esperienza, penso che sarà utile nella vita e nel futuro.
- Un'esperienza significativa, mi ha fatto riflettere sulle problematiche che affrontiamo ogni giorno nella vita quotidiana.
- Il corso è stato molto interessante perché mi ha fatto capire le difficoltà che possiamo incontrare nella vita.
- È stata una buona esperienza, molto educativa, mi ha fatto capire il senso della vita.
- È stata una buona esperienza, molto utile per i vari argomenti affrontati in queste quattro ore. Un'iniziativa che cerca di farti comprendere alcuni punti di vista che potrebbero capitarti nella vita.

### Classe IV<sup>a</sup> Soc

- Credo che sia stata la cosa più interessante di tutti gli altri progetti che abbiamo svolto a scuola. È stato un percorso che ricorderò e nelle situazioni di paura, felicità e di timore ricorderò qualche frase che l'insegnante ci ha detto e spiegato, proverò a fermarmi un attimo a pensare e spero di poter fare la scelta migliore.  
Grazie mille è stato bellissimo!
- Questo corso è stato interessante. Ha ripreso il discorso fatto l'anno scorso, specificando che la felicità è molto importante per la realizzazione della persona. Ha fatto capire che

essere felici nella vita è molto importante e questo deve valere per tutti, in modo che tutti gli esseri umani possano creare un proprio mondo con la propria felicità e andare sempre avanti.

- Il corso è stato uno dei migliori ai quali abbiamo partecipato negli ultimi anni scolastici. Riflessivo, profondo e contemporaneo, un'esperienza consigliabile che sarebbe bello approfondire.
- è stata una lezione significativa, che ci ha fatto riflettere su alcuni punti su cui non sempre ci soffermiamo perché diamo per scontate troppe cose. È bello essere felici ma è una cosa che non durerà mai.  
Anche la persona più felice del mondo e con la famiglia più bella arriverà ad un certo punto in cui si sentirà a terra e a quel punto dovrà ricercare ancora la felicità.
- Questi due incontri sono stati molto interessanti e mi hanno fatto percepire in maniera diversa il senso della vita, mi hanno fatto riflettere e ho capito che bisogna andare avanti sempre e comunque.
- È stato molto interessante e mi son piaciute molto alcune frasi che mi ha dato l'opportunità di ragionare sul senso della vita.
- È stato molto interessante, ci ha fatto capire che dobbiamo raggiungere i nostri obiettivi e i nostri sogni senza farci mettere i piedi in testa da nessuno.
- È stato molto interessante, mi sono piaciute molte frasi infatti me le sono annotate. Molto interessante è stato anche il modo in cui è stato detto come arrivare alla felicità.
- È stata un'esperienza sicuramente positiva, ci ha insegnato concetti e parti di vita nuovi. Ha aperto la mente con una visione piuttosto nuova del mondo.
- Ho trovato quest'esperienza molto buona, abbiamo parlato di cose che non si sentono tutti i giorni ma che sono vere.
- Ha condizionato molto i miei ragionamenti e i miei pensieri. Un modo per condividere esperienze e modi di guardare la vita.
- Le cose trattate sono state esposte al meglio, è stato un progetto molto interessante e sarebbe bello poter approfondire ulteriormente, grazie a questa iniziativa ampli molto la tua mente e arricchisci le tue conoscenze personali.
- Molto utile, di conforto in alcune situazioni. Mi ha fatto capire che la vera felicità è la condivisione di emozioni con l'altro, di aiutare l'altro, di accettarsi per come si è. Anche se uno pensa di valere come un filo d'erba, capisce di valere molto di più di quello che esteriormente è.  
Il messaggio trasmesso è che la felicità non è avere la bellezza e i soldi ma tirare fuori quello che si ha dentro, la felicità è fare il possibile per cambiare e/o superare un ostacolo.
- Non perfettamente chiaro ma è stata comunque un'idea originale e che finalmente prende in considerazione un argomento che ci tocca veramente, perché riguarda la nostra esistenza, la nostra felicità e la nostra quotidianità.
- Mi ha dato tante cose su cui riflettere, è stato molto utile parteciparvi perché ha evidenziato il fatto di soffermarci troppo su ciò che ci accade e di occuparsi del proprio destino.

- È stato interessante e mi ha fatto riflettere sulla vita, sulla felicità e sul modo di pensare, per esempio: pensiamo che alcune cose ci possano rendere felici, come i soldi, ma in realtà dobbiamo trovare altre cose per arrivare alla felicità.
- È stato molto interessante e mi ha aiutato a riflettere su certe questioni, tipo la felicità e la vita in generale. Ho capito che bisognerebbe fare tutto quello che ci rende felici, realizzati e affrontare le proprie paure e i propri problemi.
- Questi due incontri sono stati molto interessanti, ci hanno fatto capire cosa sia la felicità. Abbiamo capito che non arriva dal denaro ma dal saper vivere al meglio la propria vita.
- È stato molto interessante, penso che ci aiuti a riflettere sulla vita per riuscire a sconfiggere al meglio le proprie paure e ad andare avanti con una visione migliore.
- In certi punti mi sono un po' annoiata, però certi argomenti facevano riflettere su tanti aspetti della vita e per noi che siamo giovani sono stati di aiuto. L'ho interpretato come un consiglio, come un'ispirazione: "dare sempre il massimo e cercare di realizzare le proprie idee!"
- È stato molto interessante, ci ha fatto riflettere, ci ha fatto pensare, ci ha fatto capire noi stessi e il senso della vita. A volte è proprio vero, vediamo tutto negativo anche quando in realtà non c'è bisogno. Bisogna reagire alle difficoltà della vita e se cadiamo dobbiamo rialzarci!