Metamorfosi
COOPERATIVA SOCIALE

PROJECT HAPPINESS

# PROGETTO FELICITA'

www.coopmetamorfosi.it info@coopmetamorfosi.it 0258115103

# Happiness

H-appiness - felicità a breve e lungo termine
A-pprezzamento - potere della gratitudine
P-unti di forza e passioni
P-rospettiva e scelte
I-nteriorità - vocina critica e amica
N-inja Mastery - gestione della rabbia
E-mpatia - comprensione degli altri
S-omiglianze differenze e comune umanità
S-hare - condividere i talenti

## H-appiness - felicità a breve e lungo termine

- Sinonimi Felicità
- Ciclo infinito del Desiderio FBT - FLT
- mindfulness - Respiro Consapevole

## A-pprezzamento - potere della gratitudine

- Concetto di Gratitudine
- Gioco in cerchio - Apprezzamento del compagno
- mindfulness - Ascolto consapevole

## P-unti di forza e passioni

- Le otto intelligenze (Forze)
- Test intelligenze multiple (Punti di Forza) e Arcobaleno
- Gioco in cerchio - Punto di Forza del compagno
- mindfulness - Consapevolezza del corpo (body scan)

## P-rospettiva e scelte

- Concetto di Prospettiva (e immagine)
- Prospettiva e Percorso Felice e Infelice
- mindfulness - Consapevolezza del mangiare

## I-nteriorità - vocina critica e amica

- Vocina Critica e Vocina Amica
- Atteggiamento Mentale
- Video Sport Vocine
- mindfulness - Movimento Consapevole

## N-inja Mastery - Gestione della rabbia

- Esperienze di Rabbia e modalità di Gestione
- Cervello Inferiore (rosso) e Cervello Superiore (blu)
- Gestione Rabbia Intrapersonale e Interpersonale
- mindfulness - Emozioni Consapevoli (positive)

## E-mpatia - comprensione degli altri

- Concetto di Empatia
- Cinque Capacità per sviluppare Empatia
- Empatizzare: Video
- mindfulness - Relazioni Consapevoli (Metta)

## S-omiglianze differenze e comune umanità

- Concetto di Tolleranza
- Albero per differenze e somiglianze tra esseri umani
- Gioco per identificare comunanze
- mindfulness - Visione Consapevole

## S-hare - Condividere i talenti

- Gioco Scatola Persona Speciale
- Condividere i propri doni/Forze
- Video Gentilezza
- mindfulness - Respiro Consapevole
- Attestato di Agenti di Felicità

# Valutazione del Progetto

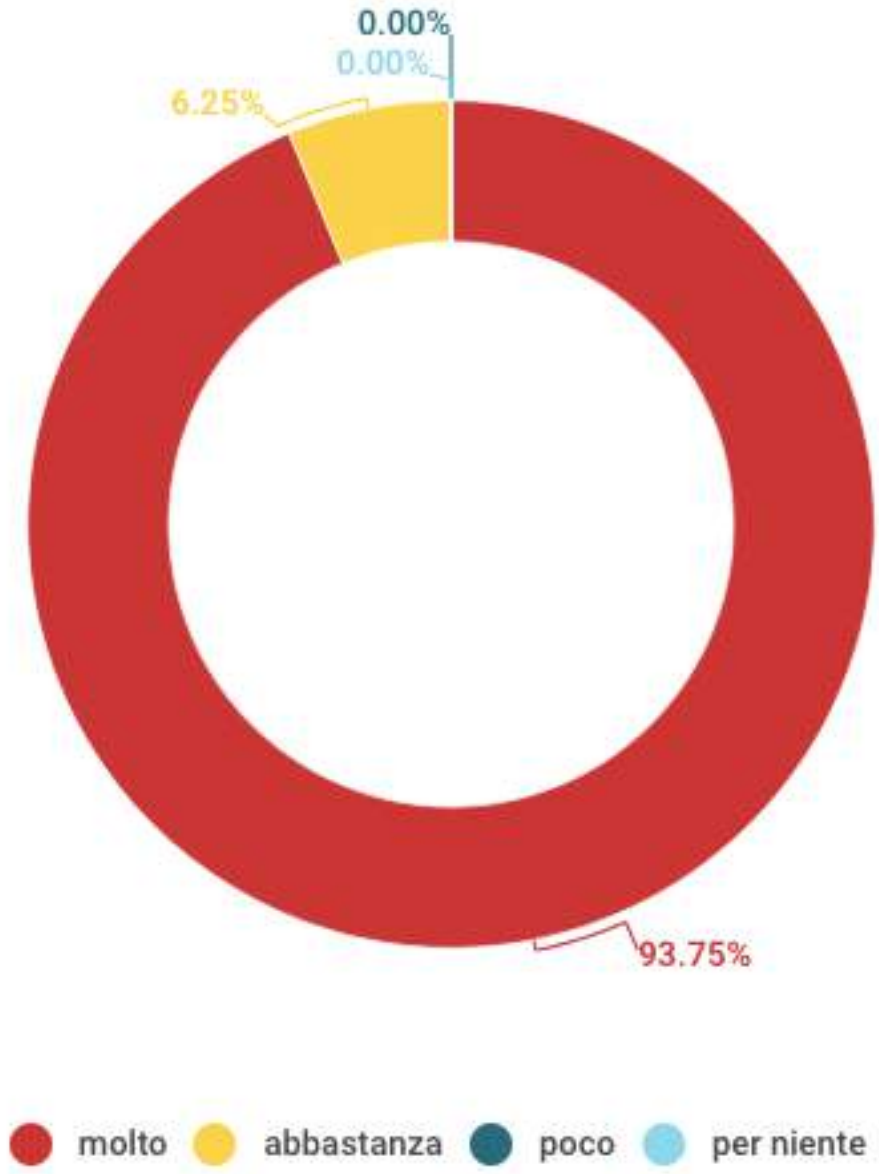
16 maestre

81 genitori

131 bambini

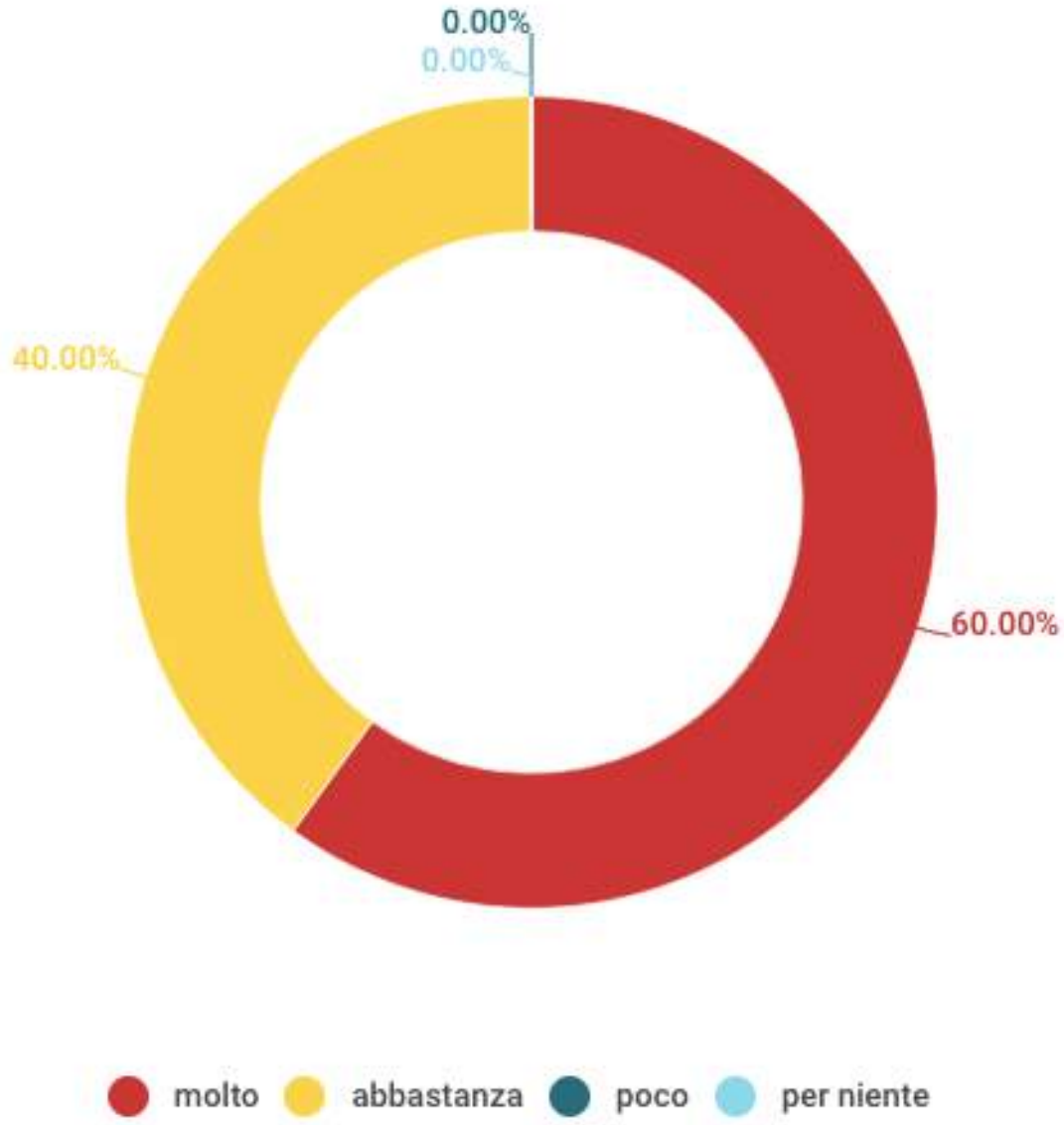
# Valutazione delle maestre

## Quanto valuta interessanti i contenuti proposti nel progetto?



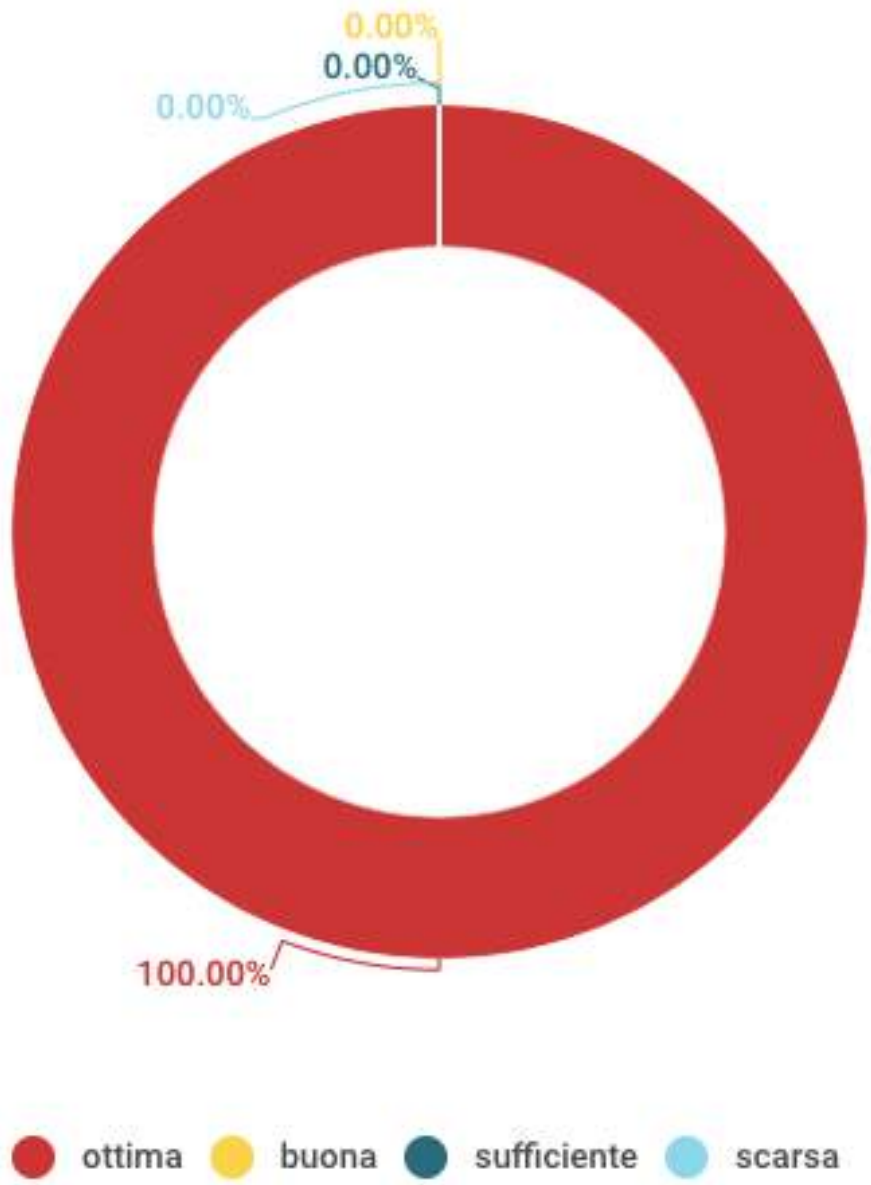
# Valutazione delle maestre

## Quanto valuta efficaci le modalità di lavoro utilizzate con i bambini negli incontri?



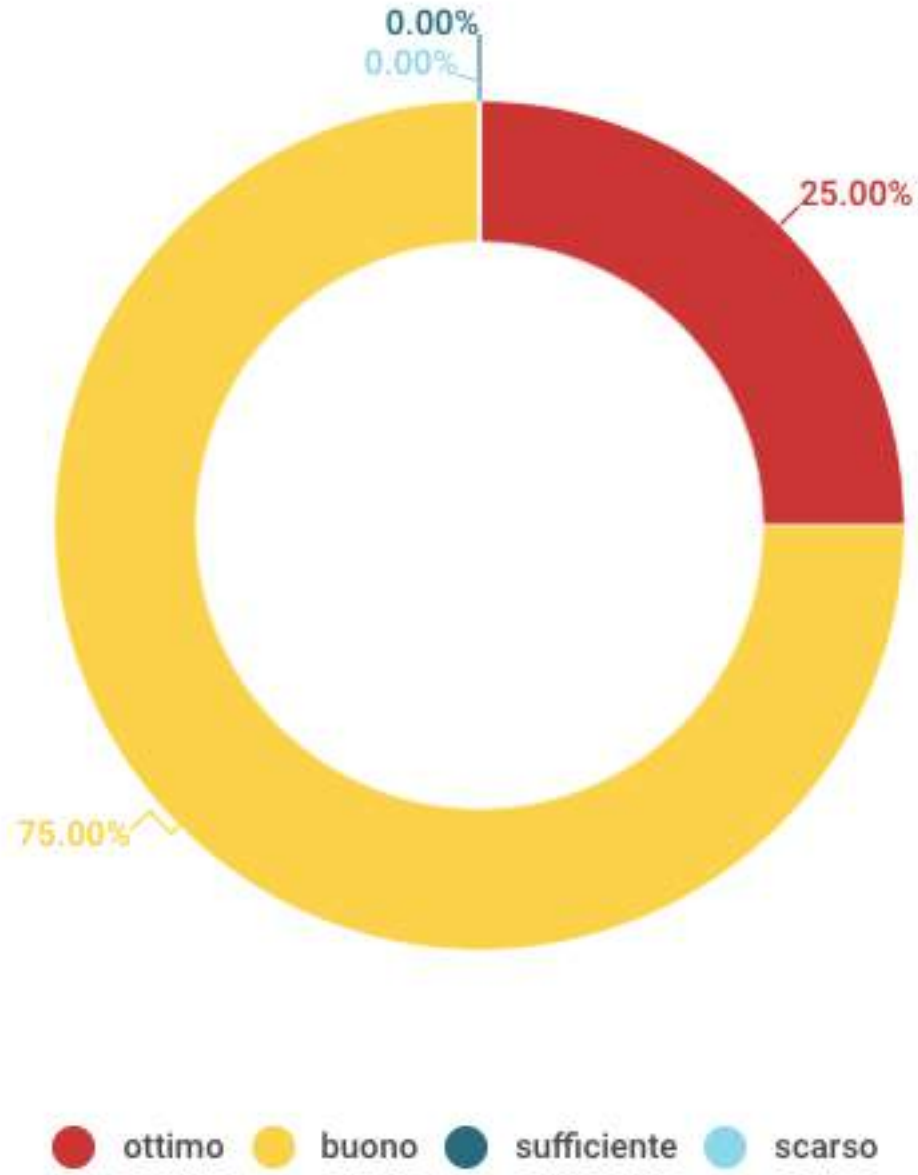
# Valutazione delle maestre

## Come valuta la competenza della conduttrice?



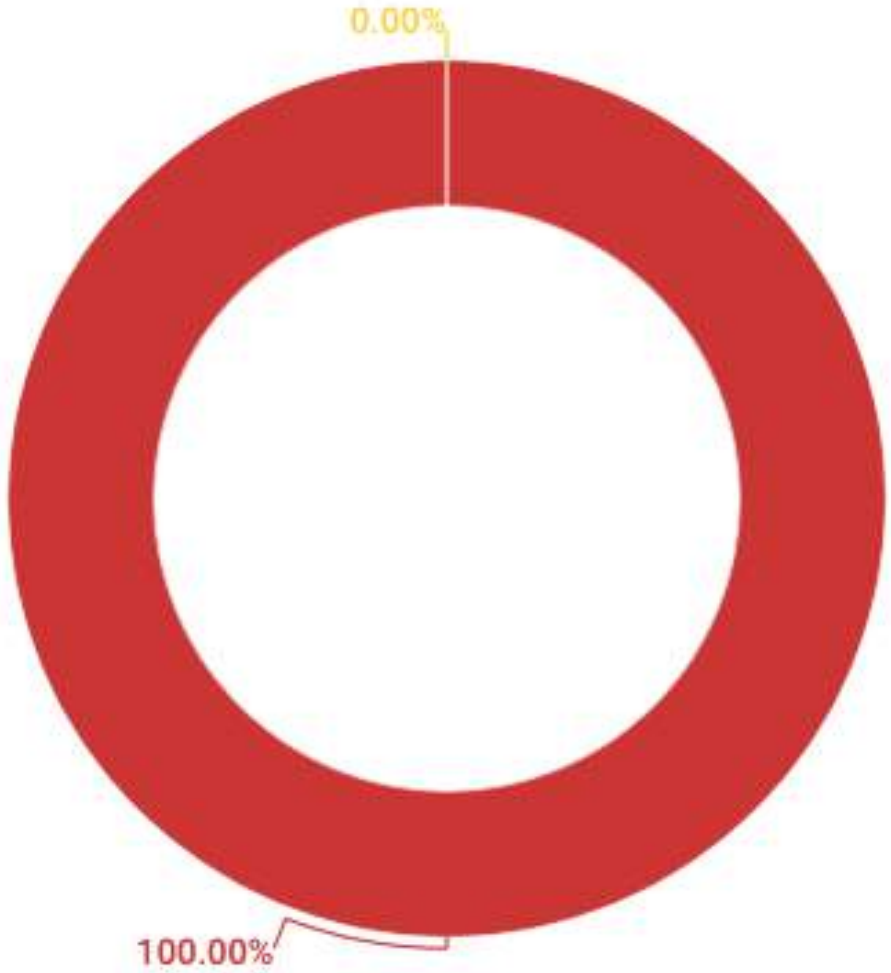
# Valutazione delle maestre

## Come valuta l'interesse dei bambini per quest'attività?



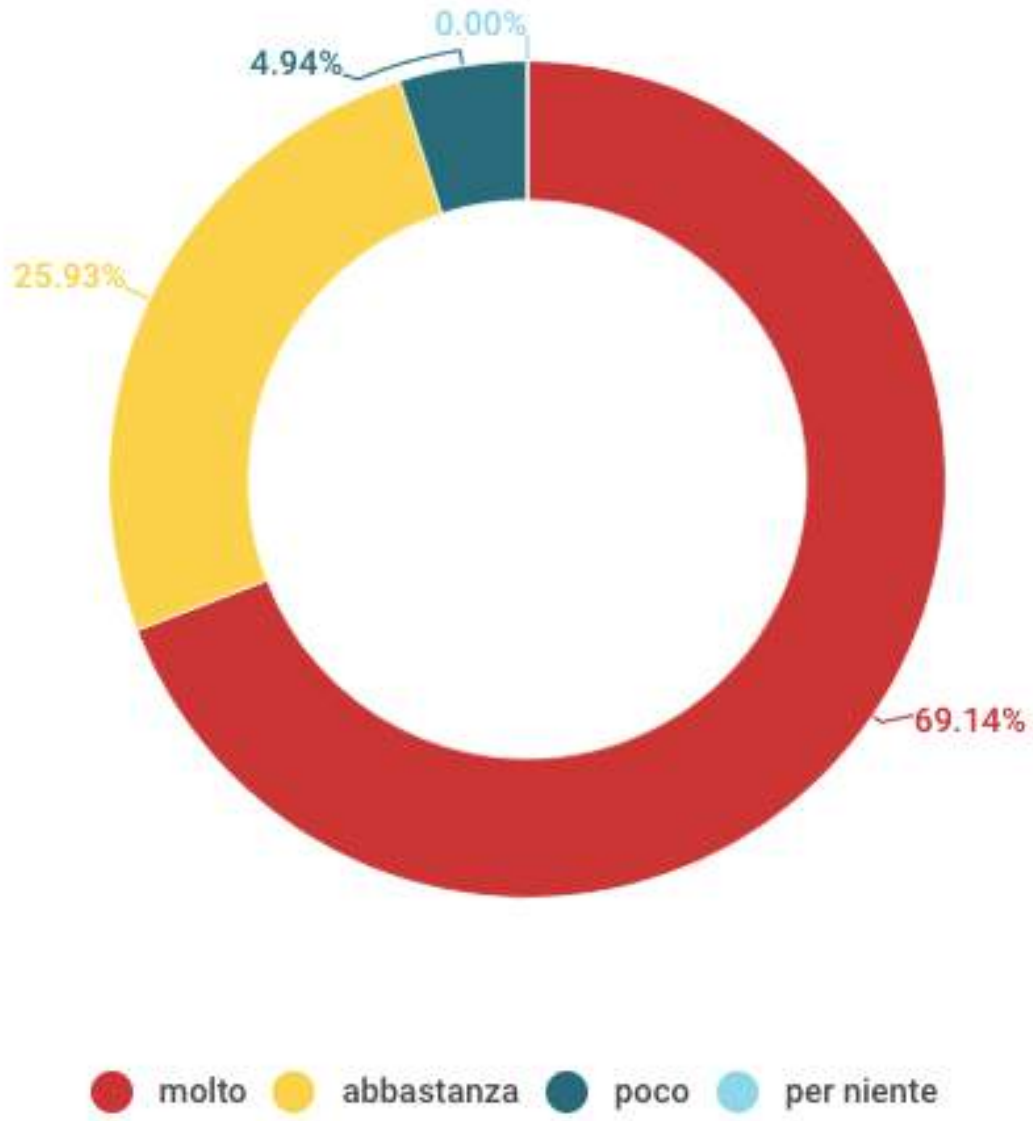
# Valutazione delle maestre

## Ritiene utile proporre nuovamente questo progetto per i prossimi anni?



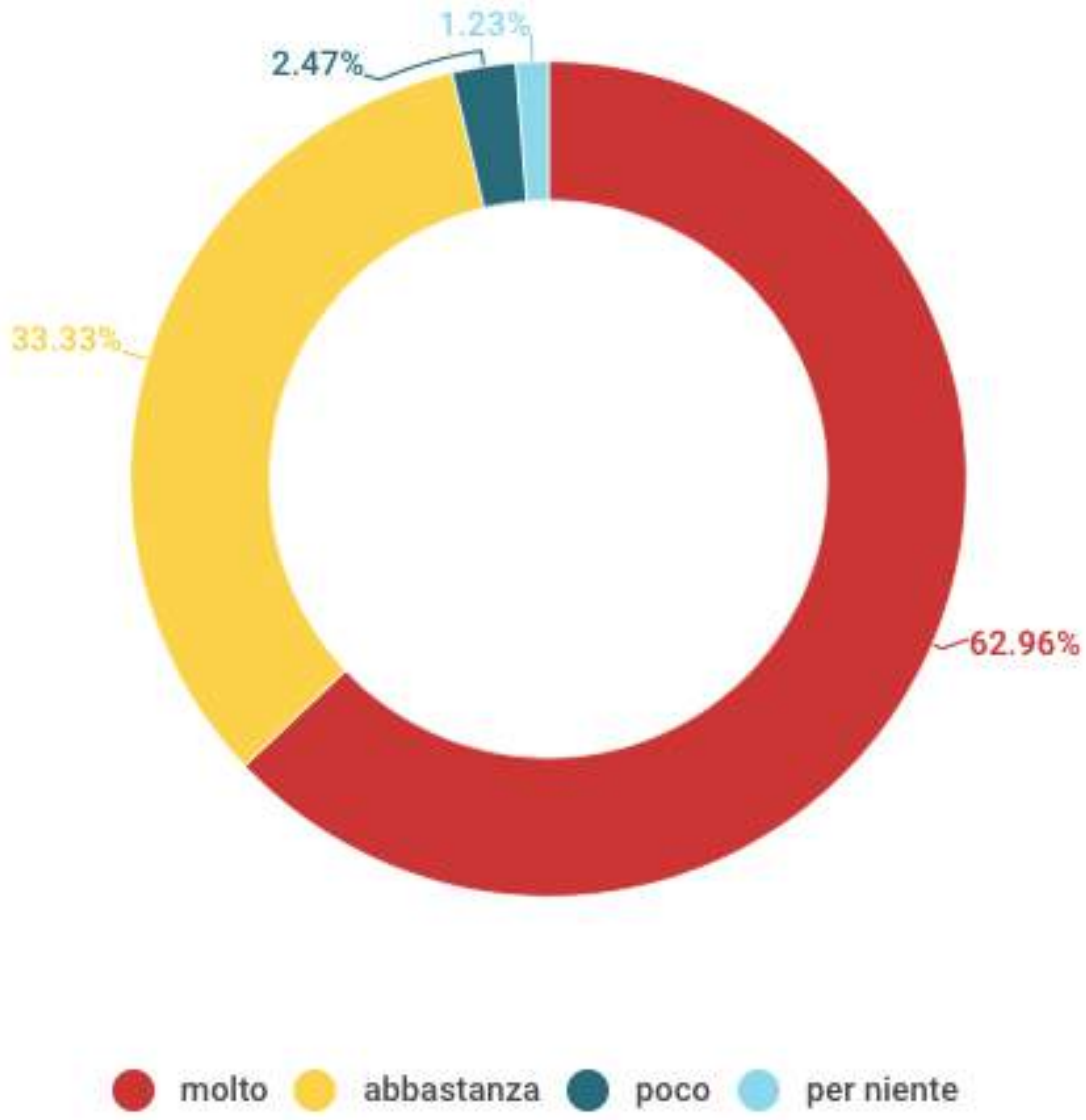
# Valutazione dei genitori

## Quanto valuta interessanti i contenuti proposti nel progetto?



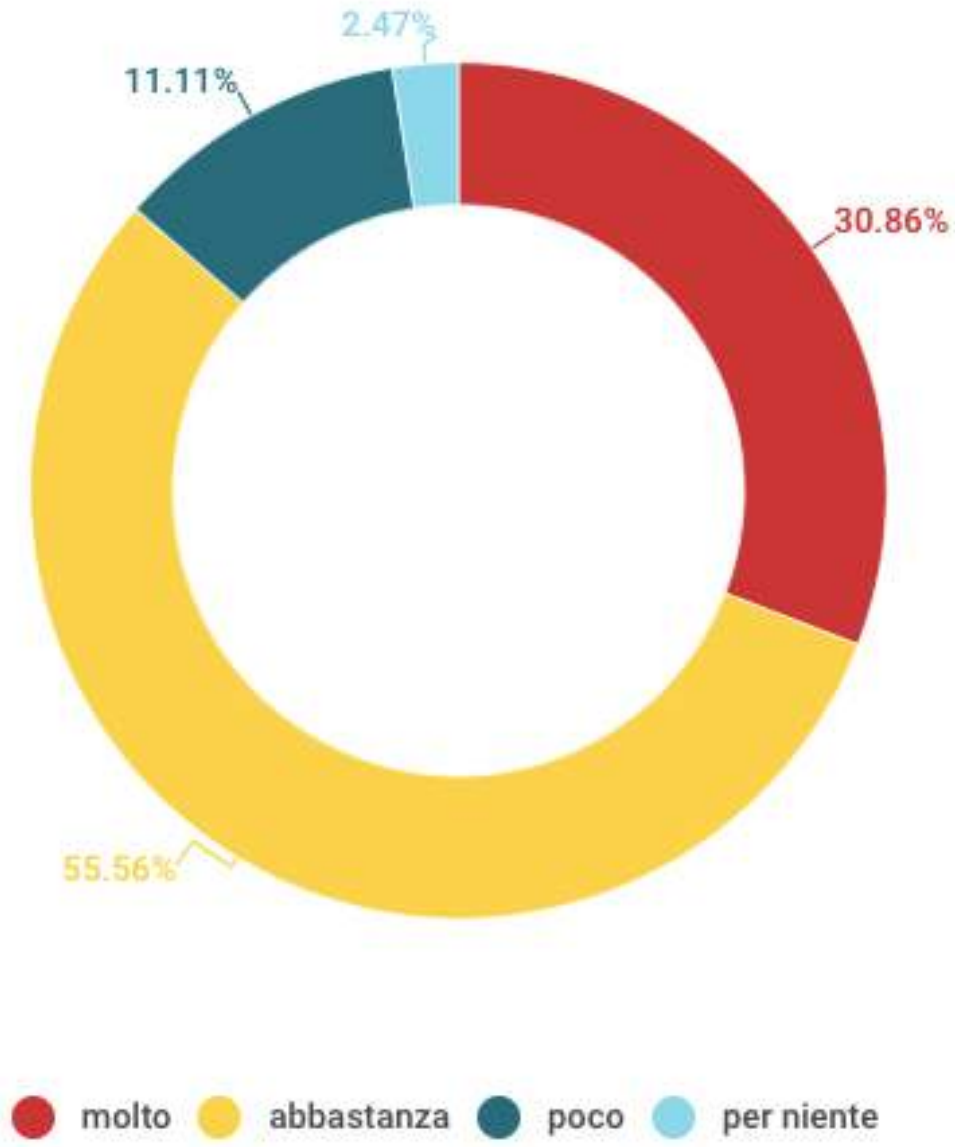
# Valutazione dei genitori

## Quanto valuta utili i contenuti proposti nel progetto?



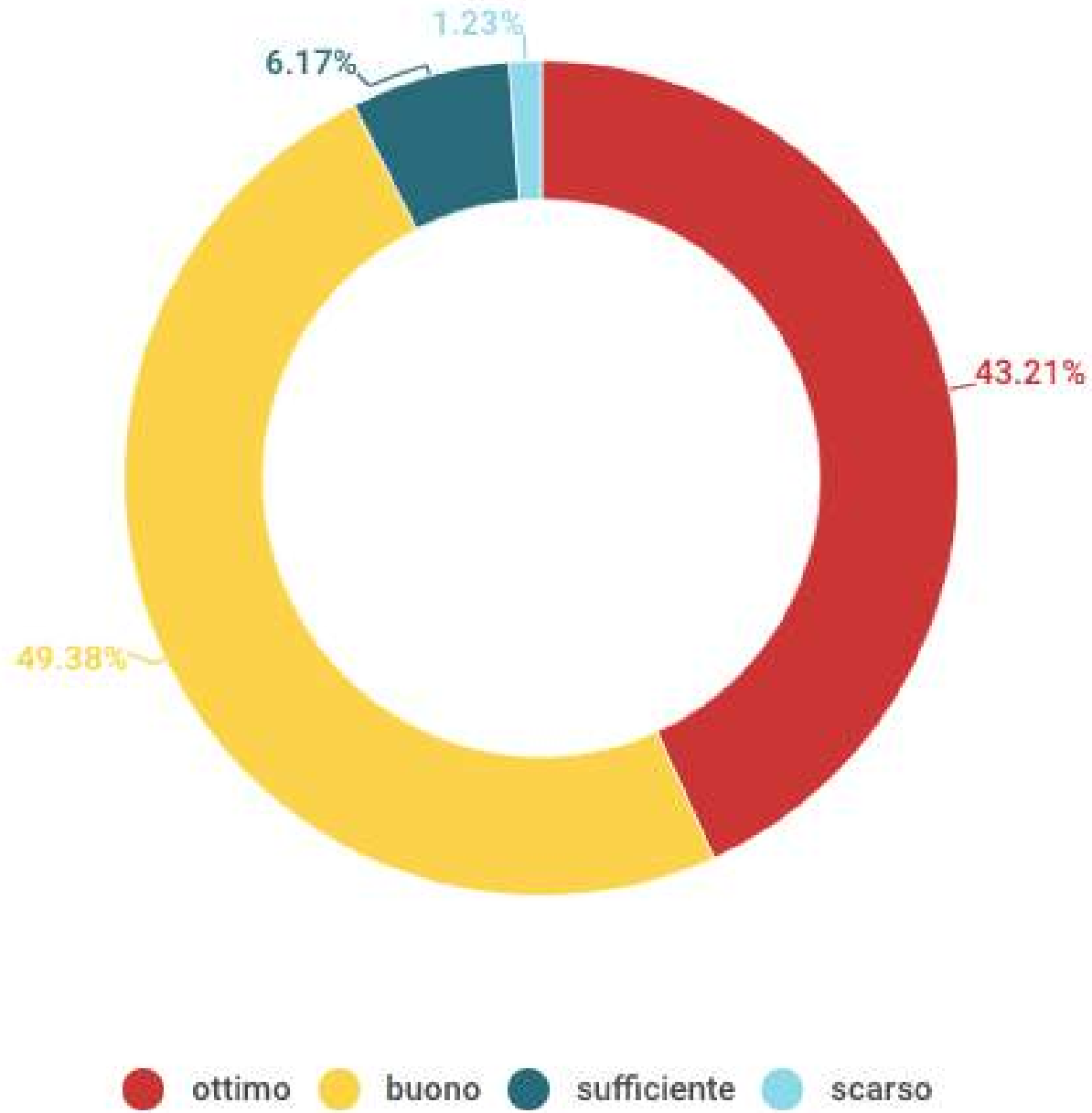
# Valutazione dei genitori

## Quanto ha gradito i compiti da fare a casa?



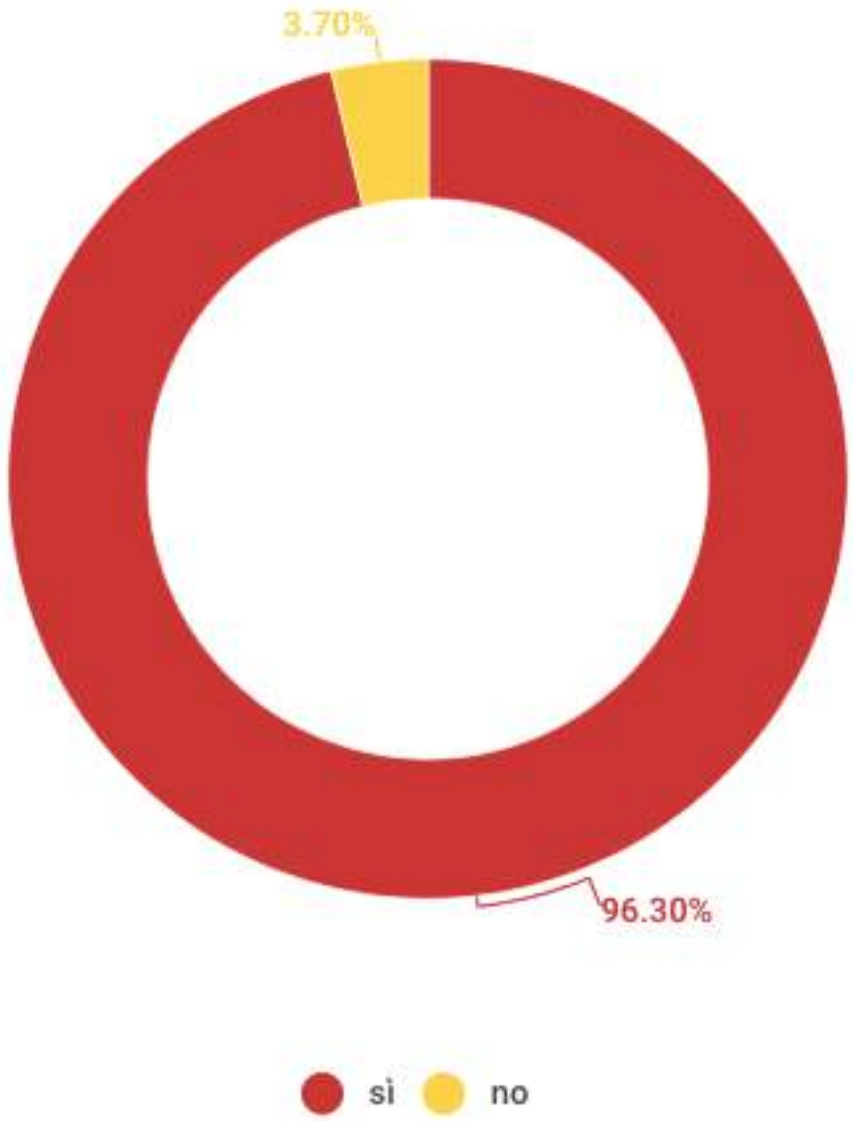
# Valutazione dei genitori

## Come valuta l'interesse di suo/a figlio/a per quest'attività?



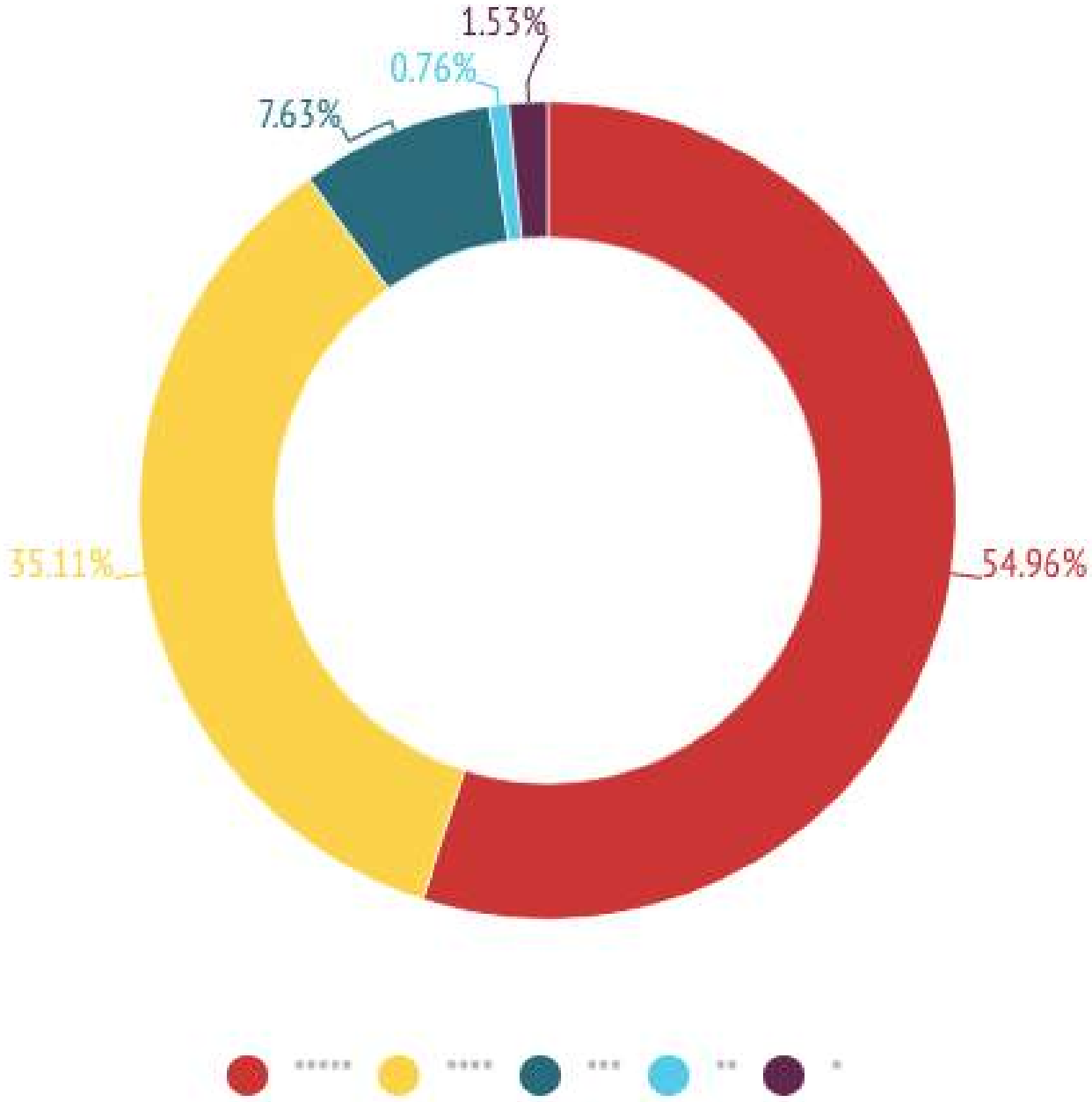
# Valutazione dei genitori

## Ritiene utile proporre nuovamente questo progetto per i prossimi anni?



# Valutazione dei bambini

## Quanto ti è piaciuto Project Happiness?



# Diffondere la Felicità

Questo progetto mi ha arricchito sia riguardo alla conoscenza che alla felicità! Ho scoperto come rendere felice me e anche come rendere felici gli altri! E ora mi sento una persona migliore

E' stato istruttivo e utile e mi piacerebbe diffondere la felicità e aiutare chi serve

Mi è piaciuto molto questo progetto anche perchè adesso posso diffondere questa felicità agli altri

E' un'esperienza che fa cambiare il carattere verso il meglio. Abbiamo parlato di cose interessanti. Lo consiglio a tutti!

E' stata un'esperienza bellissima e significativa, ci ha insegnato cose importanti sulla felicità e sull'imparare a stare insieme

# Gestione della Rabbia

“

Happyness secondo me serve per far capire alla gente che la violenza e prepotenza non sono le uniche fonti per dire chi sei realmente ma si può dirlo con gentilezza

E’ stato molto interessante e divertente. Questo progetto mi ha aiutato a calmarmi e ad essere empatico

Mi è piaciuto molto questo progetto, è stato molto interessante e mi ha aiutato a calmarmi e mi aiuterà a non arrabbiarmi spesso

E’ stato fantastico partecipare a questo progetto e mi ha aiutato a calmarmi e a non essere arrabbiata tutto il giorno e a godermi la giornata. Consiglierei questo progetto a tutto il mondo

Ho imparato molte cose, non devo più rispondere male alle maestre e non devo picchiare

”

# Mindfulness

Idea originale anche quella della ***mindfullness*** solo che dura un'ora io avrei fatto 1 h 30 m

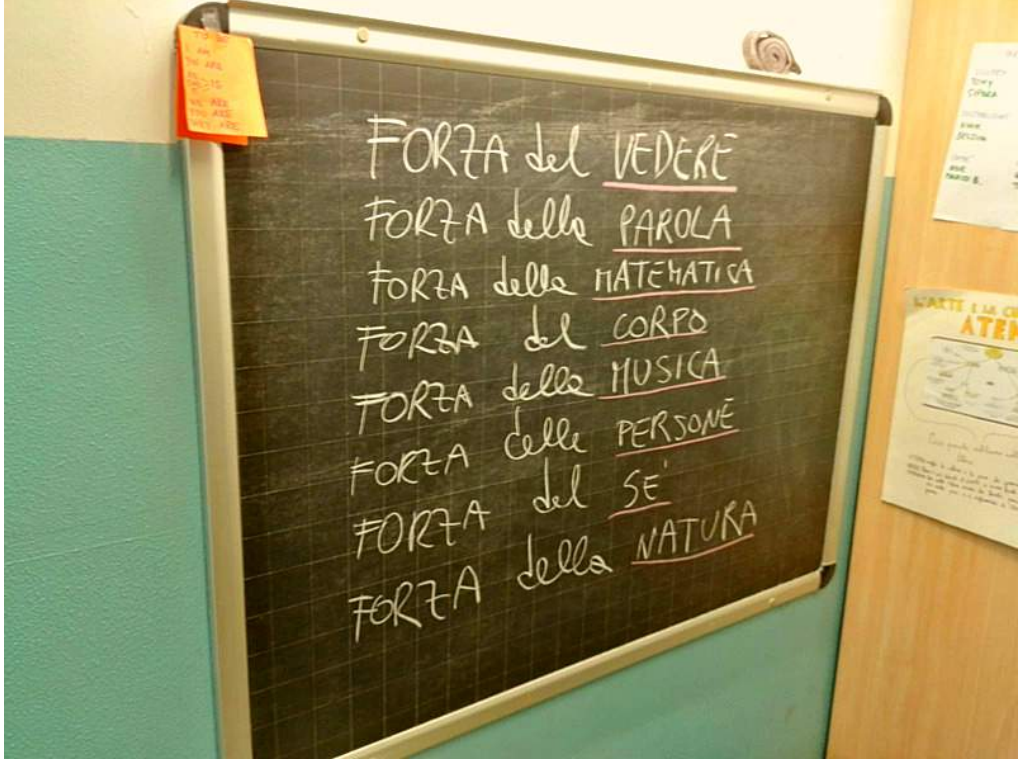
A me mi è piaciuto molto il project happiness non molto moltissimo, di più i lavori di ***maifules***

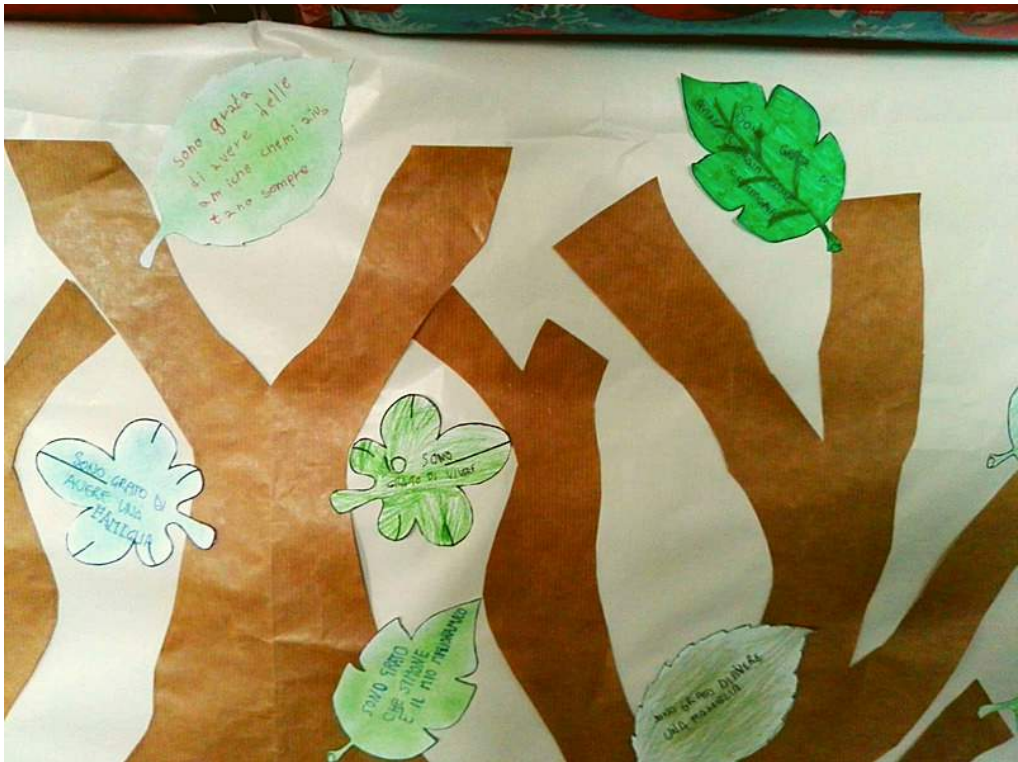
Incantevole e molto utile perchè fa capire l'importanza delle emozioni nel corpo consapevole

Il progetto Happiness mi è piaciuto un sacco soprattutto ***Mainfless*** che mi ha fatto rilassare molto. Insomma è stata una bella esperienza

Io ho imparato molte cose con Happiness e spero che posso riprovarlo. La cosa che mi è piaciuta di più è ***Mainfunness***

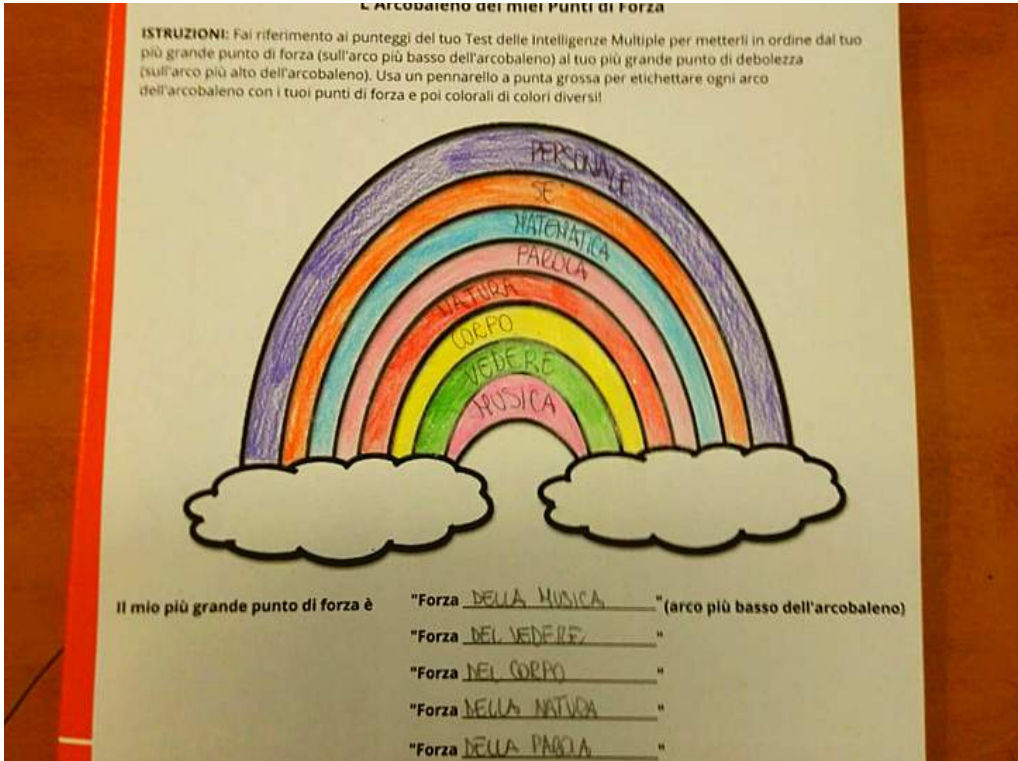
A LUNGO TERMINE
COME GLI A
Gli animali sono amici fidati!
LA FAMIGLIA NON SI TOCCA!
Amiamo la tecnologia
LA LETTURA È UN PIACERE!
NON CONTA LA DESTINAZIONE MA IL VIAGGIO
LA FELICITÁ

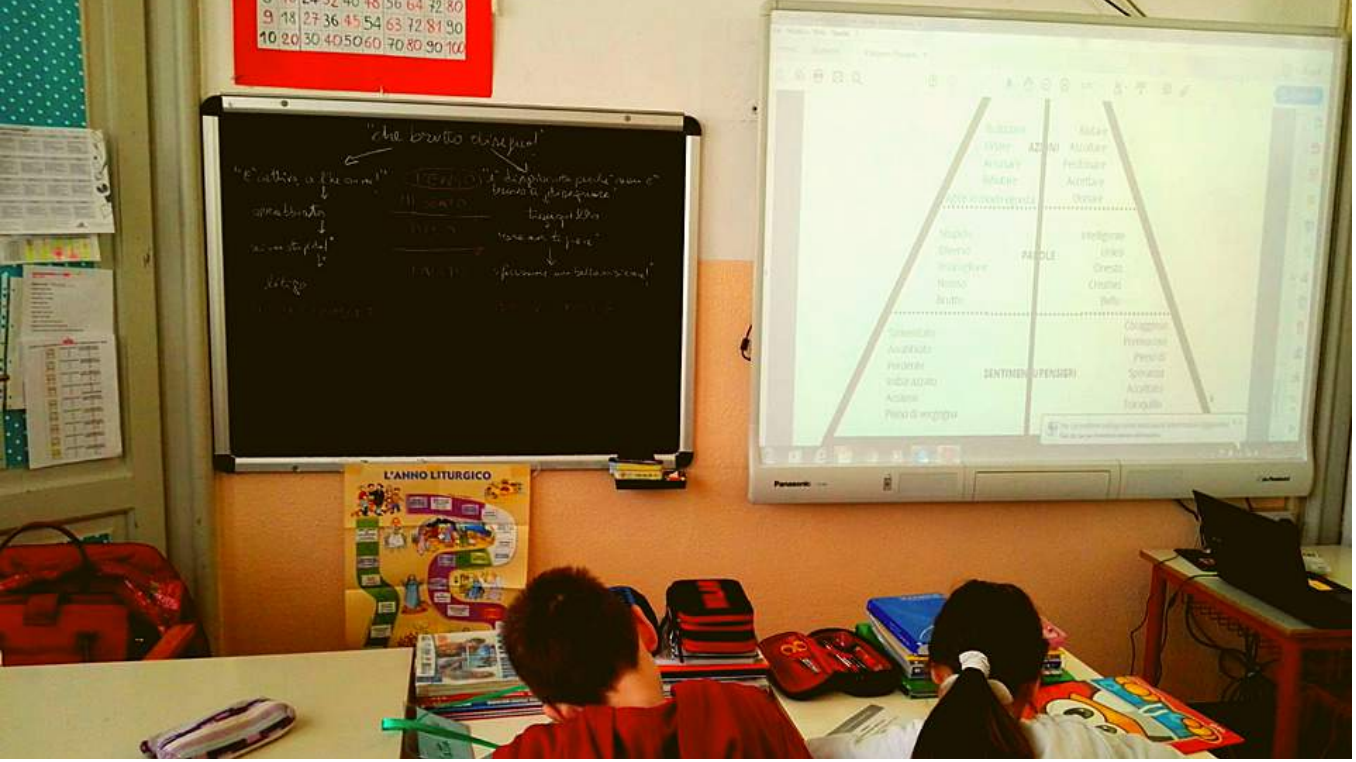

FORZA del VEDERE
FORZA della PAROLA
FORZA della MATEMATICA
FORZA del CORPO
FORZA della MUSICA
FORZA delle PERSONE
FORZA del SE'
FORZA della NATURA

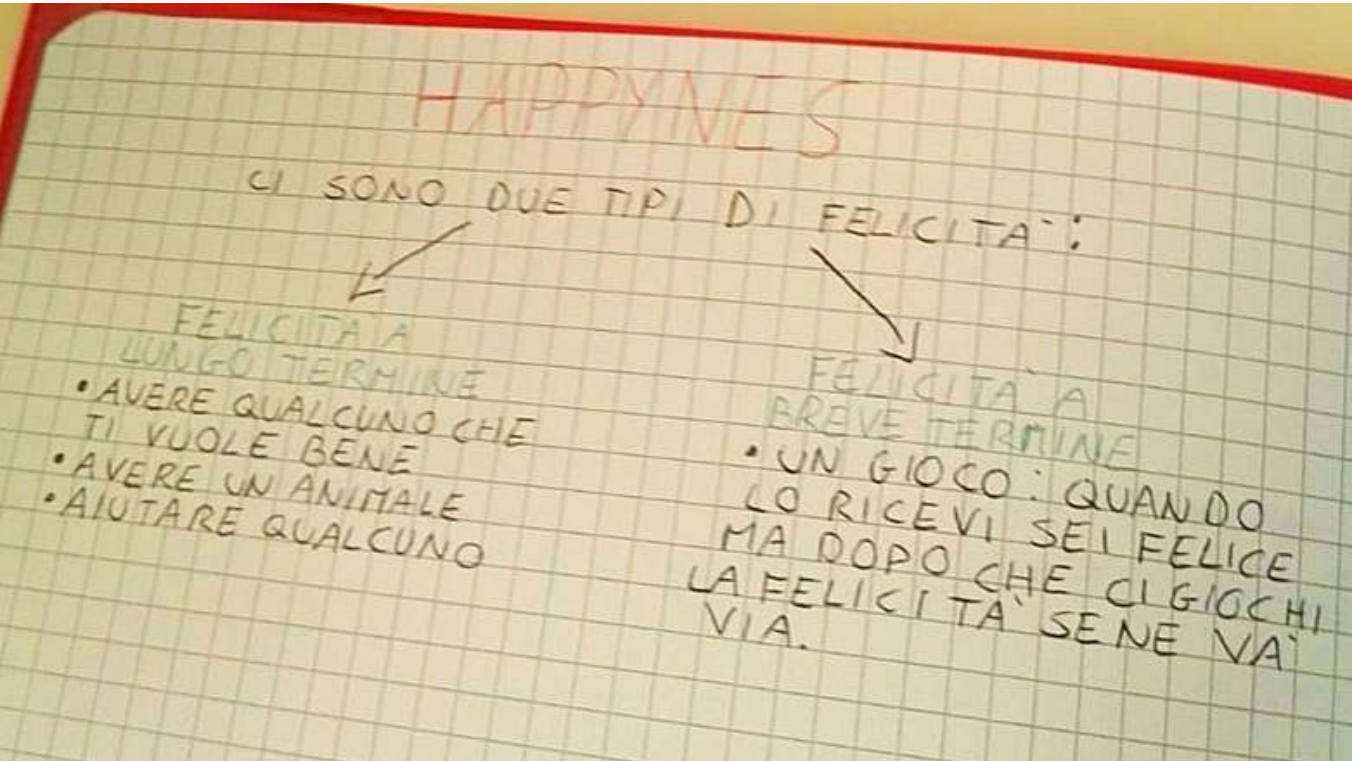

Sono grata di avere delle amiche che mi sono sempre vicine
Sono grato di avere una famiglia
Io sono capace di volare
Sono stato che stagione il mio pensiero

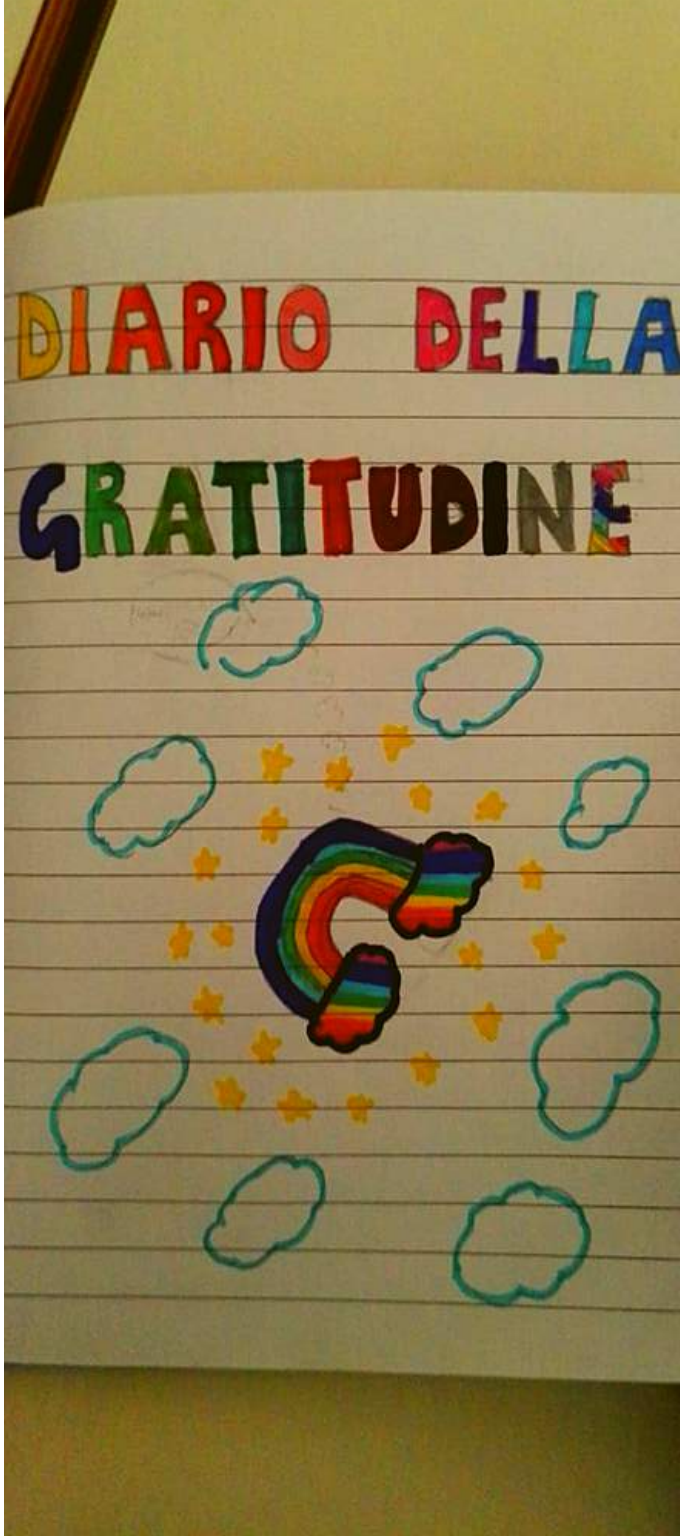
sorridente
sorridente
Allegro
adrenalinico
lieto lieto
gioioso
lieto lieto
ADRENALINICO
GIOIOSO
sorridente
LIETO
entusiasta
lieto
Allegro
FRIZZANTI
GIOIOSO
sereno
lieto
LIETO
gioioso
lieto
sereno
gioioso
lieto
sorridente
gioioso
frizzanti
entusiasta
lieto
sereno

Metamorfosi
COOPERATIVA SOCIALE
PROJECT HAPPINESS
PROGETTO FELICITA'
NOEMI


L'Arcobaleno dei miei Punti di Forza
ISTRUZIONI: Fai riferimento ai punteggi del tuo Test delle Intelligenze Multiple per metterli in ordine dal tuo più grande punto di forza (sull'arco più basso dell'arcobaleno) al tuo più grande punto di debolezza (sull'arco più alto dell'arcobaleno). Usa un pennarello a punta grossa per etichettare ogni arco dell'arcobaleno con i tuoi punti di forza e poi colorali di colori diversi!
PERSONALE
SE
MATEMATICA
PAROLA
NATURA
CORPO
VEDERE
MUSICA
Il mio più grande punto di forza è "Forza DELLA MUSICA" (arco più basso dell'arcobaleno)
"Forza DEL VEDERE"
"Forza DEL CORPO"
"Forza DELLA NATURA"
"Forza DELLA PAROLA"


L'ANNO LITURGICO


HAPPYNES
CI SONO DUE TIPI DI FELICITA':
FELICITA A LUNGO TERMINE
• AVERE QUALCUNO CHE TI VUOLE BENE
• AVERE UN ANIMALE
• AIUTARE QUALCUNO
FELICITA A BREVE TERMINE
• UN GIOCO: QUANDO LO RICEVI SEI FELICE MA DOPO CHE CI GIOCHI LA FELICITÀ SENE VÀ VIA.


DIARIO DELLA
GRATITUDINE

NORD
Progetto Felicità
Project Happiness
DIPLOMA DI
AGENTE DI FELICITÀ A
POLSKA
10
NEW YORK
GABRIELE