



PROJECT HAPPINESS

PROGETTO FELICITA'

www.coopmetamorfoosi.it info@coopmetamorfoosi.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

Baltea

7 maestre - 6 questionari

66 genitori - 25 questionari

66 bambini - 58 questionari

Braschi

4 maestre - 4 questionari

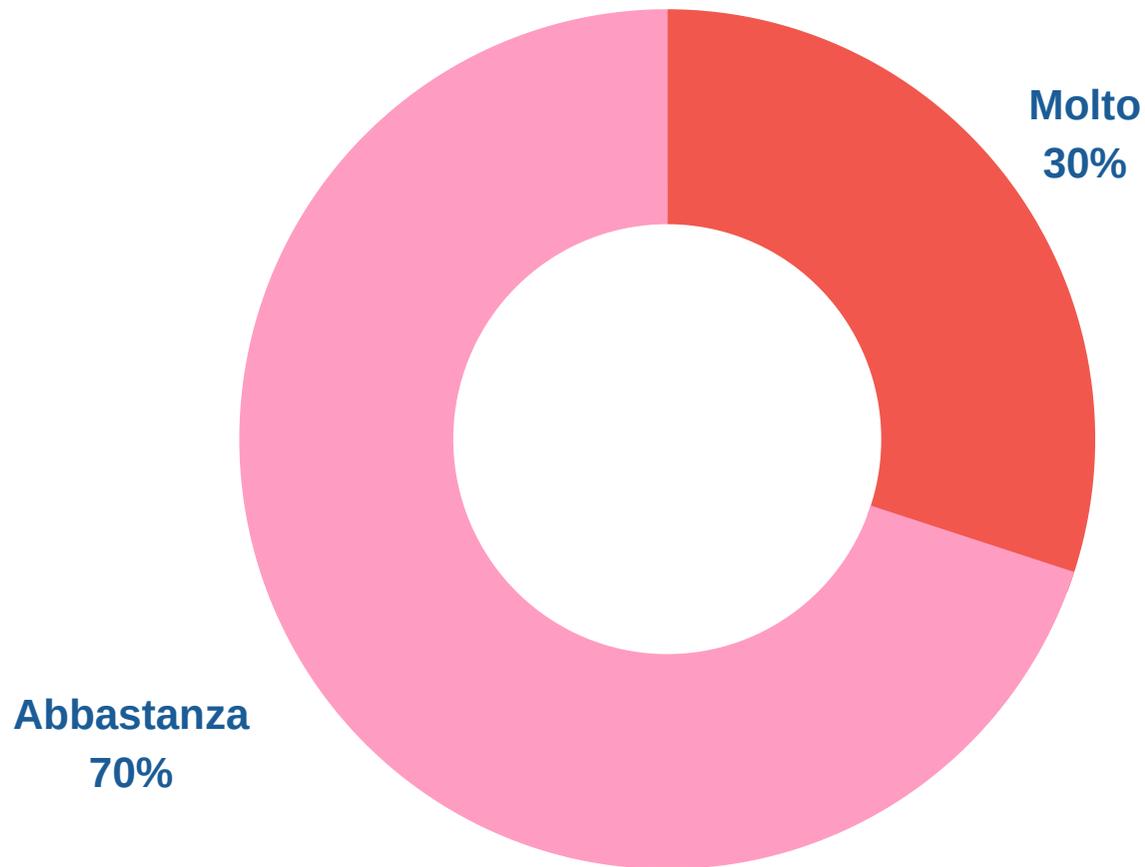
64 genitori - 27 questionari

64 bambini - 59 questionari



Valutazione delle maestre

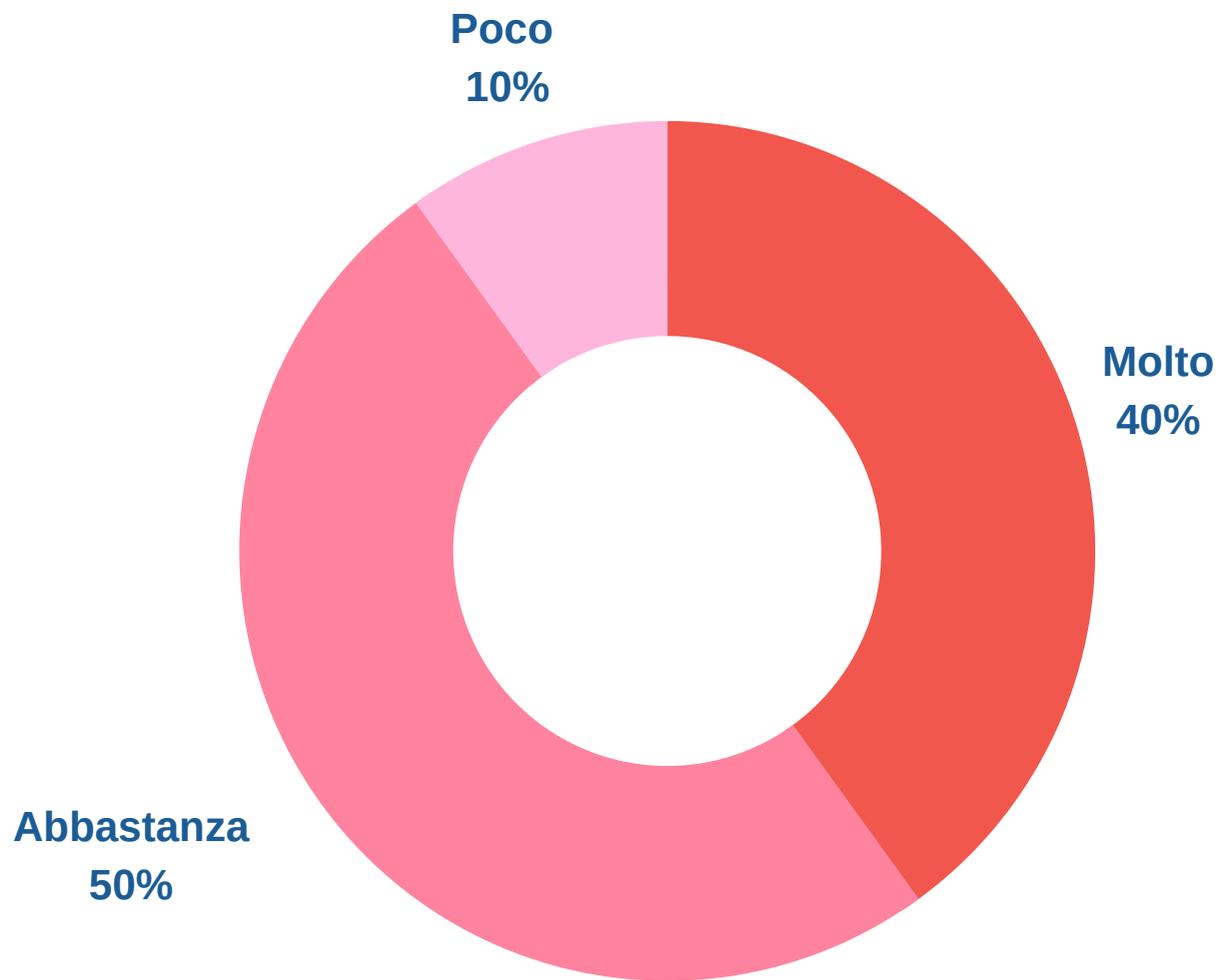
Quanto valuta interessanti i contenuti proposti nel progetto?



Molto = 3 maestre Abbastanza = 7 maestre Poco = 0 Per niente = 0

Valutazione delle maestre

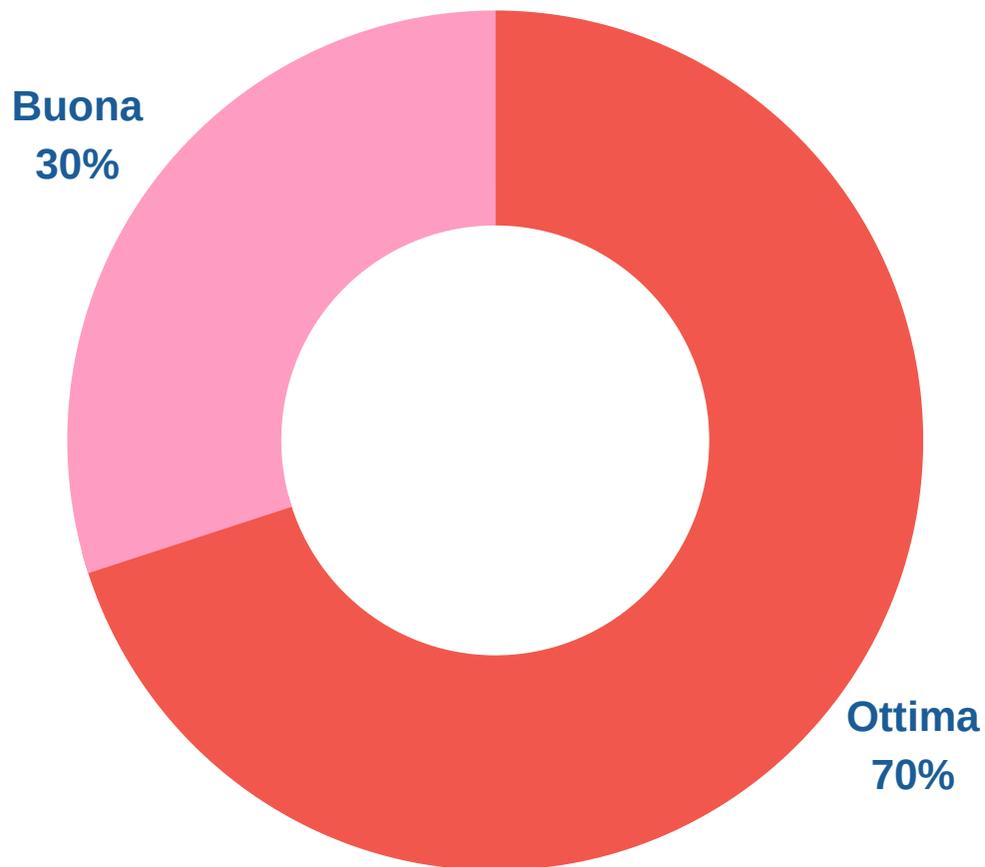
Quanto valuta efficaci le modalità di lavoro utilizzate con i bambini negli incontri?



Molto = 4 maestre Abbastanza = 5 maestre Poco = 1 Per niente = 0

Valutazione delle maestre

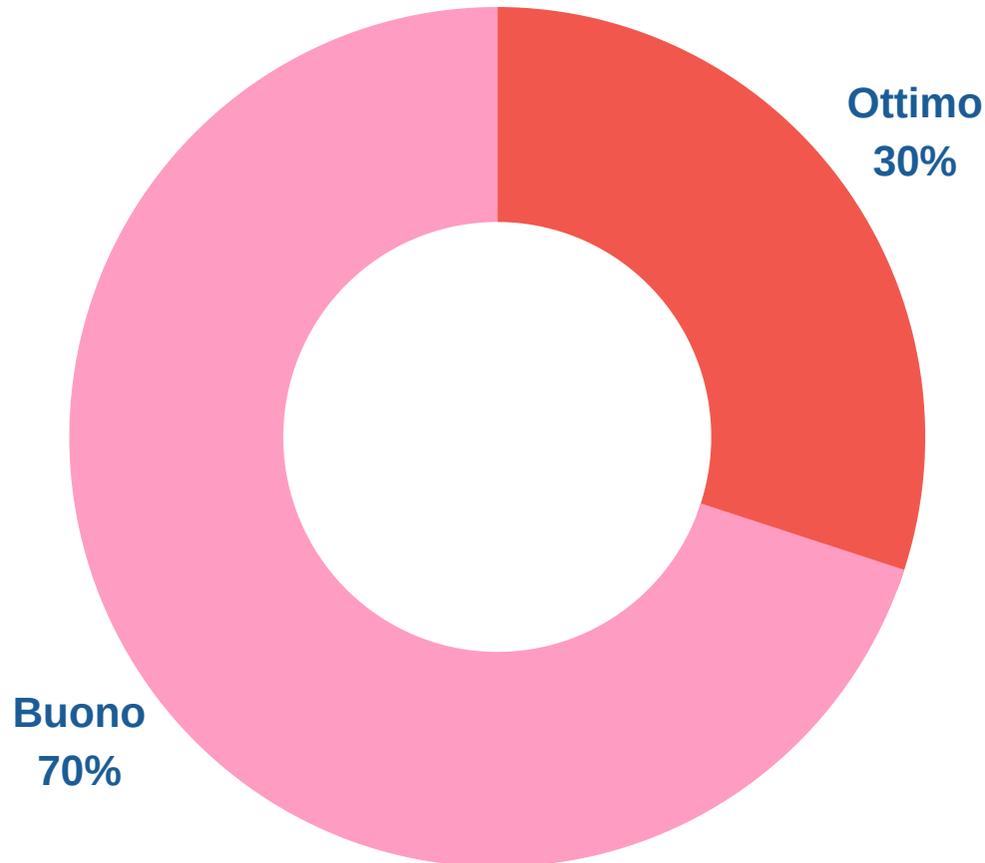
Come valuta la competenza della conduttrice?



Ottima = 7 Buona = 3 Sufficiente = 0 Scarsa = 0

Valutazione delle maestre

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



Ottimo = 3 Buono = 7 Sufficiente = 0 Scarso = 0



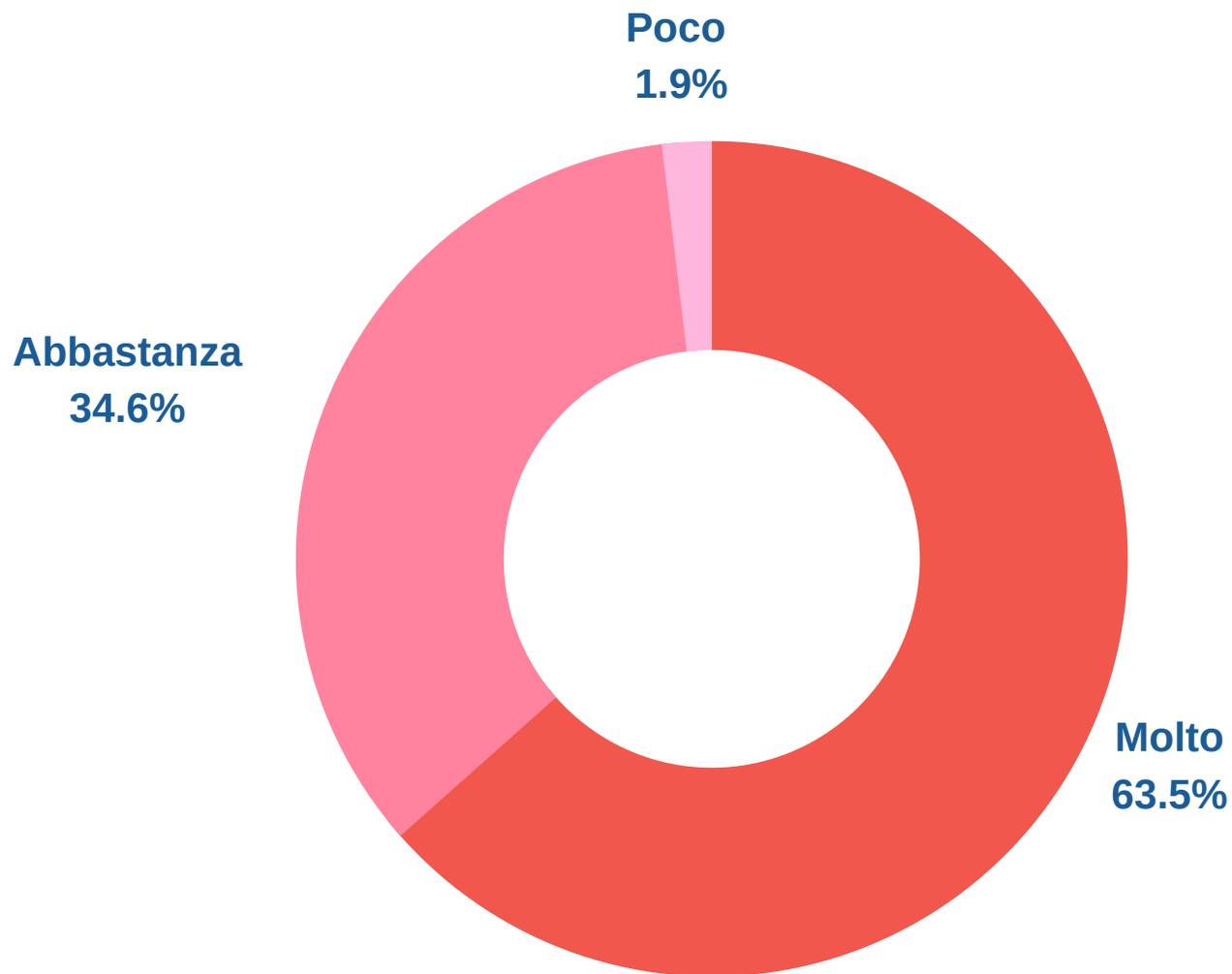
Valutazione delle maestre

Ritiene utile proporre nuovamente questo progetto per i prossimi anni?

Su 10 questionari 7 maestre hanno risposto Sì, le altre 3 non hanno risposto

Valutazione dei genitori

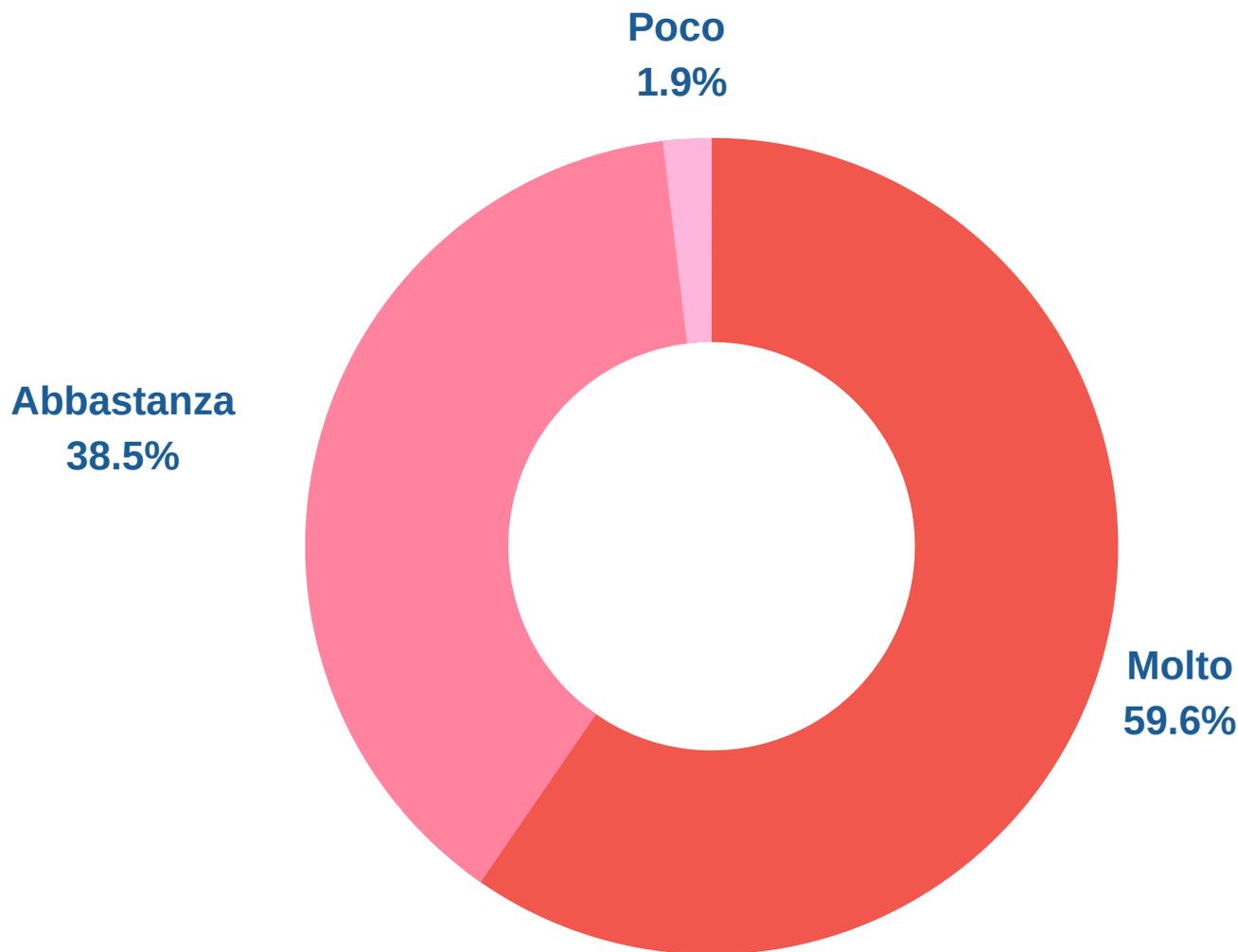
Quanto valuta interessanti i contenuti proposti nel progetto?



Molto = 33 genitori Abbastanza = 18 genitori Poco = 1 Per niente = 0

Valutazione dei genitori

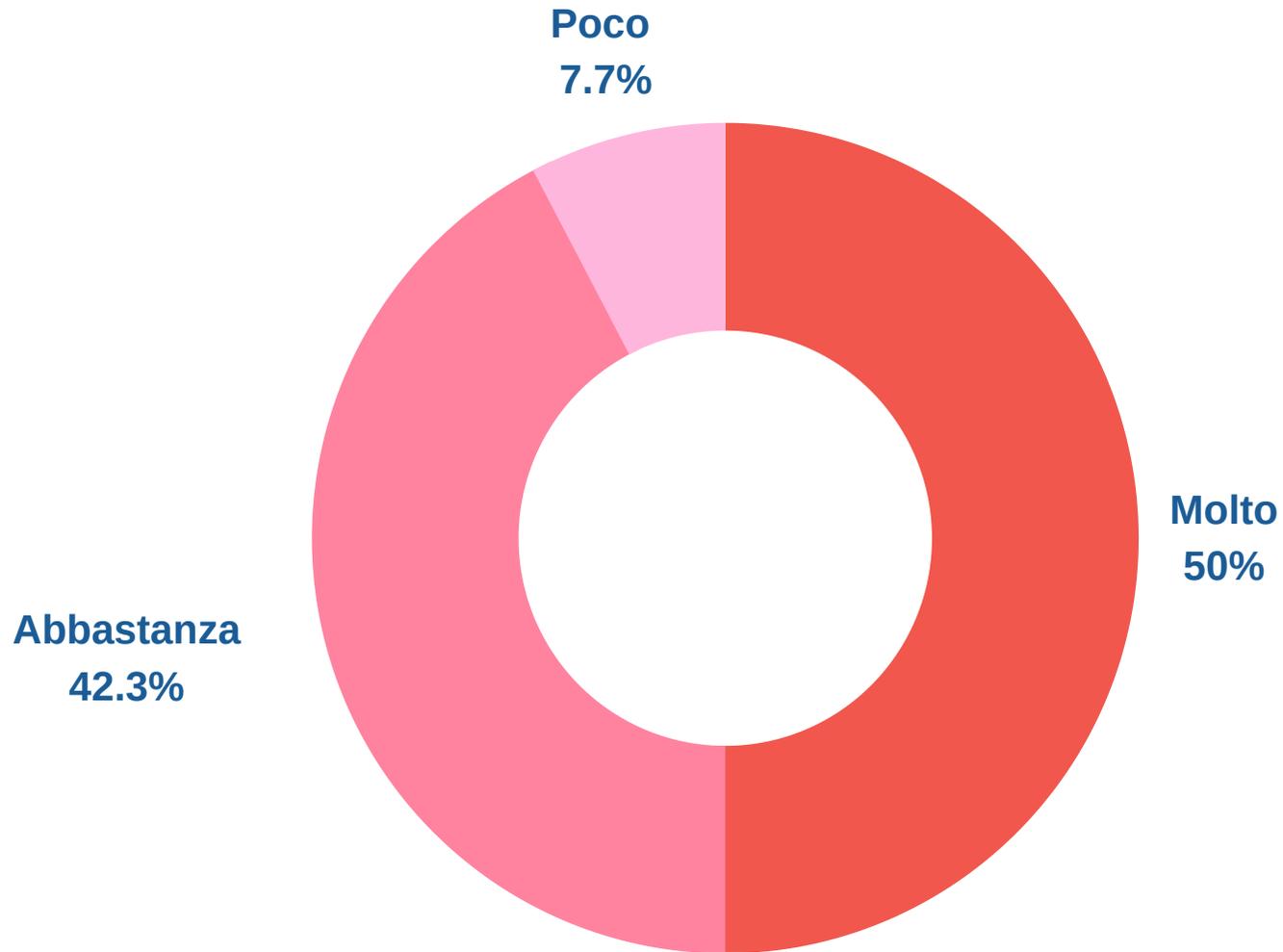
Quanto valuta utili i contenuti proposti nel progetto?



Molto = 31 genitori Abbastanza = 20 genitori Poco = 1 Per niente = 0

Valutazione dei genitori

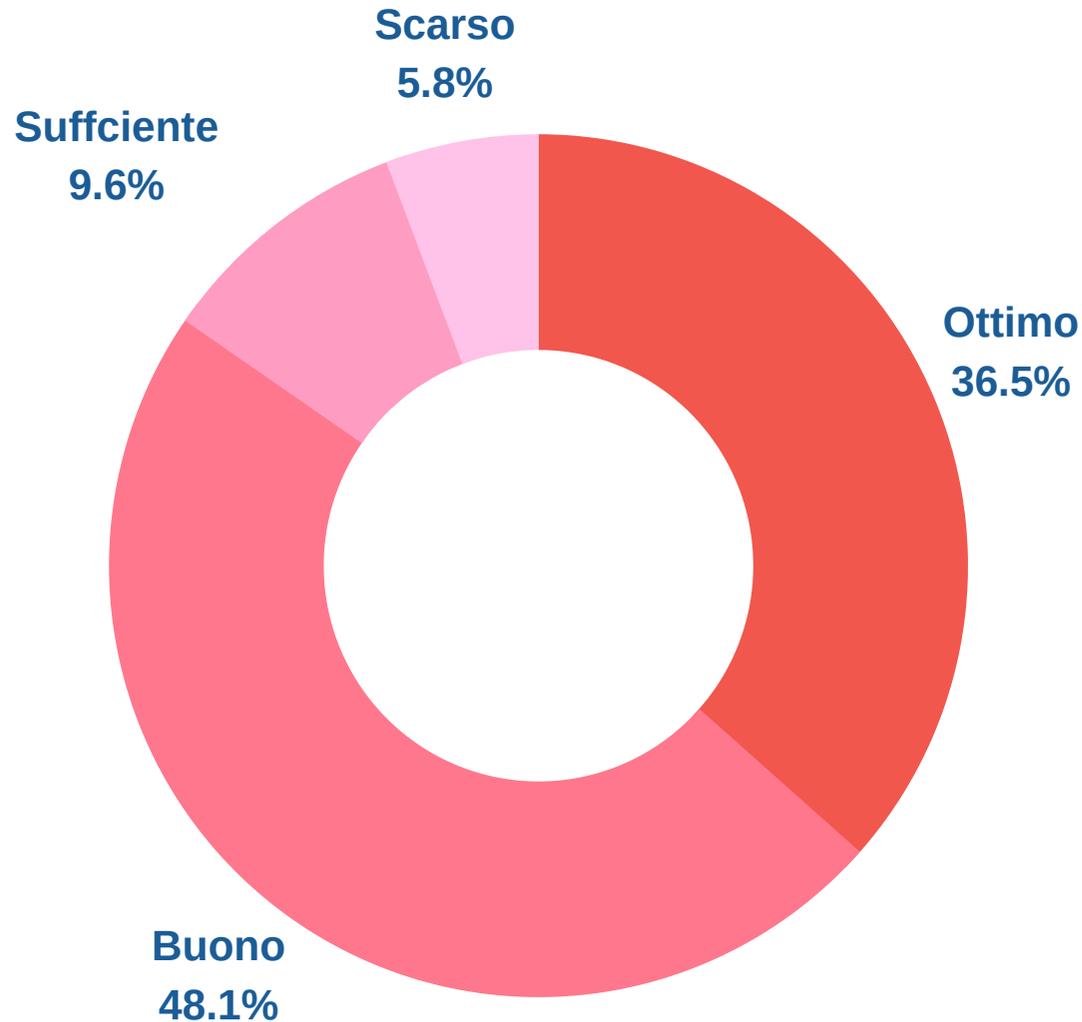
Quanto ha gradito i compiti da fare a casa?



Molto = 26 genitori Abbastanza = 22 genitori Poco = 4 Per niente = 0

Valutazione dei genitori

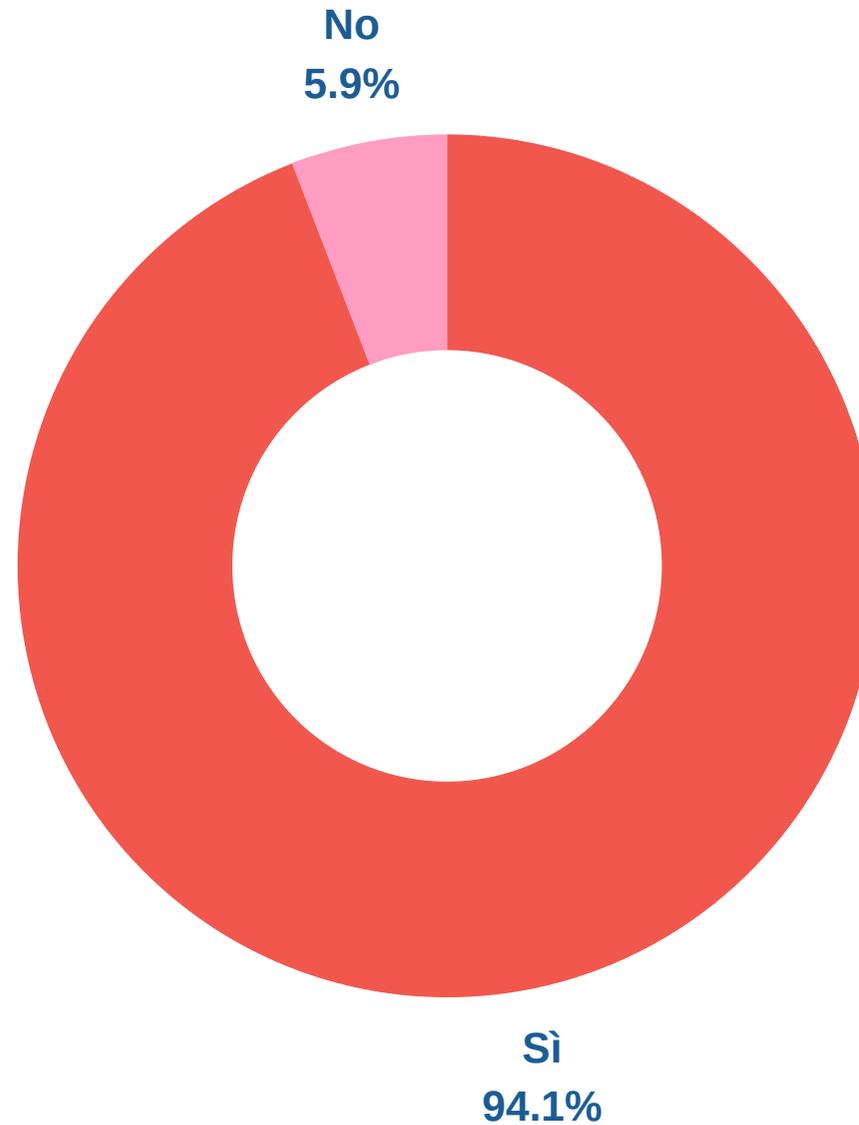
Come valuta l'interesse di suo/a figlio/a per quest'attività?



Ottimo = 19 genitori Buono = 25 genitori Sufficiente = 5 Scarso = 3

Valutazione dei genitori

Ritiene utile proporre nuovamente questo progetto per i prossimi anni?



Sì = 48 genitori No = 3 genitori



I commenti dei genitori

“

Il progetto è stato utile a rafforzare l'autostima

E' un progetto che dovrebbe/potrebbe essere inserito nei programmi ministeriali. E' utile alla crescita dei bambini imparare a pensare "guardandosi dentro"

Le attività a casa sono un bel momento per stare con il proprio bambino, riflettendo su tematiche quotidiane che non avrei mai pensato di trattare con mio figlio

Grazie mille per il vostro lavoro di sicuro ci ha fatto riflettere tanto

Con questo progetto abbiamo il tempo io e mio figlio di confrontarci e capirci

Credo che stimolare l'attenzione alle potenzialità ed alle fragilità sia, a tutte le età, un ottimo esercizio su se stessi

”



“

Vi ringraziamo moltissimo per aver portato nella nostra scuola queste tematiche. Al giorno d'oggi ritengo che sia noi adulti che i nostri ragazzi abbiamo sempre più bisogno di ascoltare, capire e "legittimare" le nostre emozioni. Ancora grazie!!

Un bel progetto formativo per i bambini

Il progetto è molto interessante. Potrebbe esserlo ancora di più se durasse per l'intero ciclo scolastico dalla prima alla quinta elementare

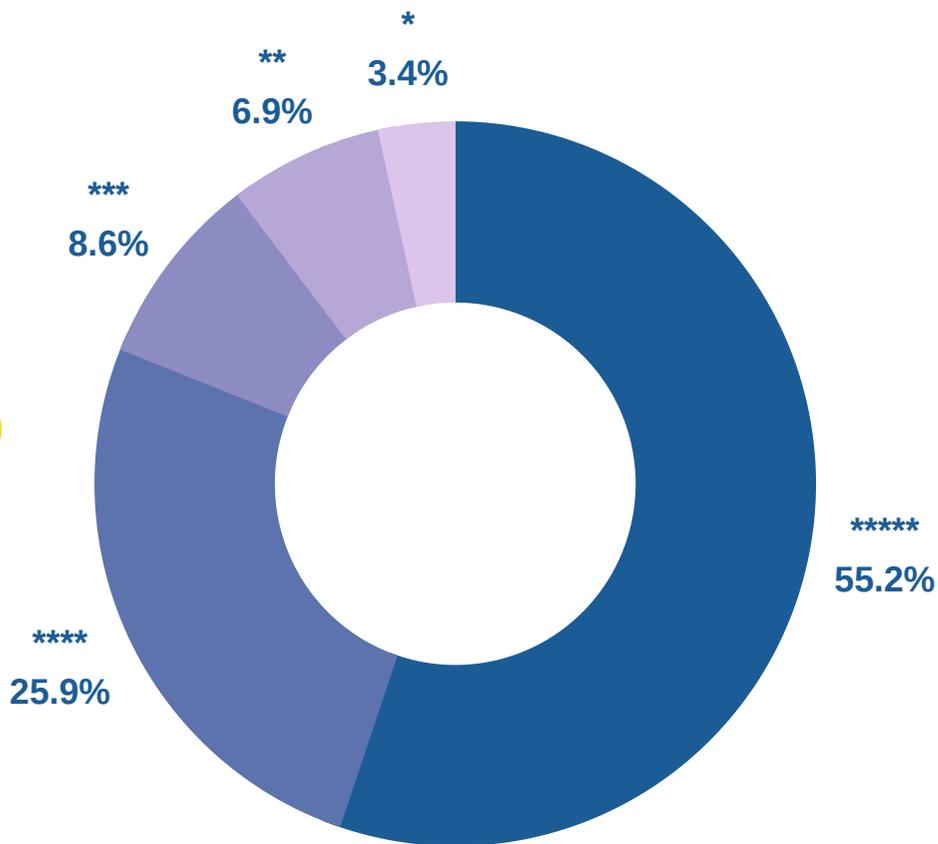
Spero che questo progetto ci sia anche il prossimo anno affinché aiuti i bambini a confrontarsi con gli altri e con chi ci circonda "la vita"

E' un'esperienza che fa cambiare

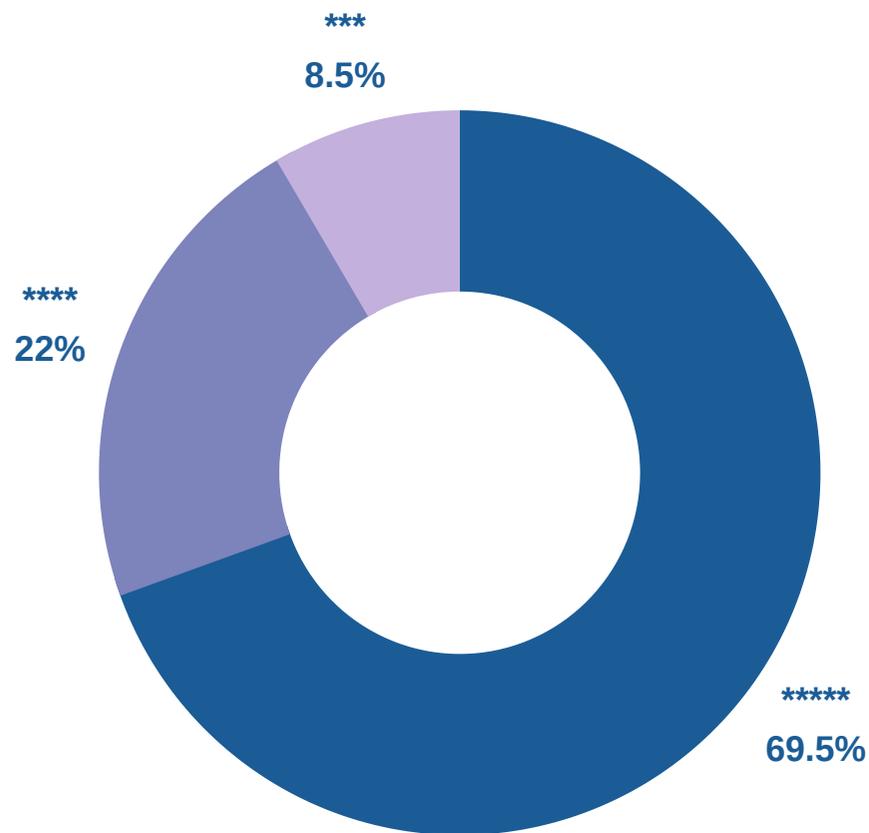
”

Valutazione dei bambini

Quanto ti è piaciuto Project Happiness?



Baltea



Braschi

*****= 32 bambini ****= 15 bambini ***= 5 bambini **= 4 bambini *= 2 bambini
*****= 41 bambini ****= 13 bambini ***= 5 bambini **= 0 bambini *= 0 bambini



I pensieri dei bambini

“ Il progetto Happiness è stato bello, queste cose le dovrebbero dare agli adulti

E' stato bello e mi sono divertito anche perchè anche sui pensieri mi sono aperto

Questa esperienza per me è stata l'esperienza più bella della scuola

E' bellissimo, vorrei che aiutaste altre scuole e porti la felicità anche ad altri bambini

Un'esperienza bellissima che mi ha aiutato tanto a controllare le mie emozioni e scoprire di più su quanto ognuno possa sbizzarrire le proprie emozioni

Mi è piaciuto molto soprattutto mifunes- minfunnes-

Il mio pensiero è che secondo me posso migliorare e aiutare delle persone ma non solo quelle che conosco. Ti ringrazio Francesca che mi hai aiutato a capire cos'è la felicità

Mi è piaciuto tanto perchè mi ha fatto imparare la gentilezza. Grazie ”



“

E' stata per adesso la mia materia preferita, è stata un'esperienza bellissima

Per me il progetto Happiness è stata un'esperienza grandissima. Francesca sei stata bravissima, grazie mille

Questo progetto è stato molto bello perché ho imparato cose nuove per essere più felice nella mia vita quotidiana

Ho capito che d'ora in poi devo condividere la felicità con amici, parenti e familiari. Il progetto Happiness mi è piaciuto molto

E' stata bellissima quest'esperienza, mi ha aiutato a controllare le mie emozioni

Mi è piaciuto perchè abbiamo imparato a rispettare, divertirsi, stare insieme ecc...

E' stata una bella esperienza che servirebbe anche agli altri

Perchè ho imparato tante cose che non sapevo che esistevano, grazie di avermele fatte imparare

Questa esperienza è stata la più bella del mondo

”



FELICITÀ a lungo termine
La felicità a lungo termine è una felicità che dura o lungot

ESEMPIO

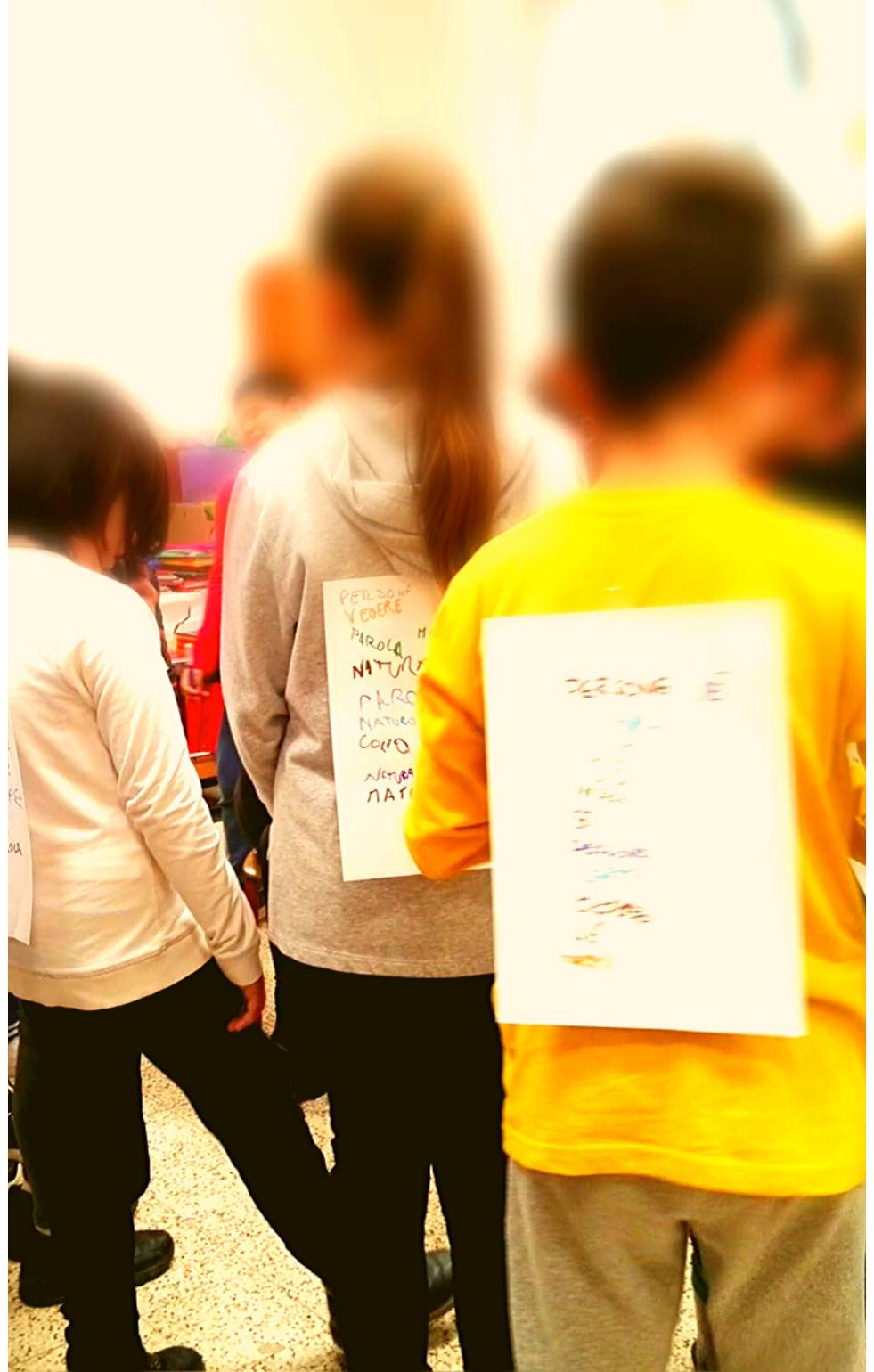
Si è felici a lungo, quando si ha una relazione con qualcuno a cui si vuole bene!

GRATITUDINE

Io sono grato ai miei genitori perché loro mi sostengono e quando sono con loro mi sento felice e allenato anche perché ci diamo da mangiare ogni giorno e dobbiamo pensare che alcuni genitori non a loro figli non possono perdonare tutto.

~~~~~

Sono grato anche ai miei amici perché quando sono con



FELICITÀ

a breve termine



FELICITÀ

a lungo termine



