

FORMAZIONE
SCUOLA - LAVORO
Unimarconi

Scheda Progetto 2025/2026

In equilibrio tra Social e Realtà

Strategie per il Benessere
Consapevole

Prof.ssa Guia Venturoli



Unimarconi
LA PRIMA UNIVERSITÀ
DIGITALE ITALIANA



Presentazione – Abstract

Il progetto si propone di sensibilizzare le nuove generazioni sull'importanza del benessere consapevole nell'era digitale. Attraverso un percorso formativo, gli studenti apprenderanno a riflettere criticamente e a gestire in modo equilibrato l'uso dei social media e delle tecnologie digitali, esplorando il loro impatto sulla salute mentale e sul benessere personale.



Contenuti e Obiettivi

Il corso fornirà una comprensione approfondita del benessere consapevole nell'era digitale e le strategie pratiche per attuarlo nella vita quotidiana al fine di comprendere l'impatto dei social media sulla salute mentale e sul benessere personale dei preadolescenti ed adolescenti. Durante il corso si apprenderanno le principali strategie per mantenere un equilibrio sano tra vita online e vita reale, al fine di promuovere la consapevolezza nell'uso dei social media e delle tecnologie digitali. L'obiettivo principale è acquisire gli strumenti pratici per migliorare la qualità della vita quotidiana attraverso una gestione consapevole dei social.

Gli obiettivi principali includono:

- ◆ **Comprendere l'Impatto dei Social Media:** Analizzare come l'uso eccessivo dei social media possa influenzare la salute mentale e il benessere.
- ◆ **Strategie di Equilibrio:** Apprendere e sviluppare tecniche per mantenere un sano equilibrio tra vita online e vita reale, evitando l'overexposure digitale.
- ◆ **Promozione della Consapevolezza:** Sviluppare una maggiore consapevolezza nell'uso delle tecnologie e dei social media, esplorando l'importanza del "digital detox" e delle pause consapevoli.
- ◆ **Strumenti Pratici per il Benessere:** Fornire strumenti pratici e suggerimenti che gli studenti possano applicare nella loro vita quotidiana per migliorare la qualità del loro tempo trascorso online e offline.





Ore certificate: 15 ore



Metodologia didattica di insegnamento e di apprendimento

Percorso formativo *on line* fruibile attraverso la piattaforma Formazione Scuola-Lavoro Unimarconi: video-lezioni e materiale didattico di approfondimento. Test di autovalutazione e test di verifica finale.



A chi è rivolto

Il corso è rivolto alle classi del **terzo, quarto e del quinto anno** delle **scuole secondarie di II grado**.



Periodo

Ci si può iscrivere in qualunque momento in questo intervallo: **dal 16/01/2026 al 25/05/2026**.



Rilascio attestato

Dopo aver seguito tutti i moduli formativi i partecipanti dovranno svolgere in piattaforma il test di verifica finale il cui superamento permetterà loro di richiedere l'attestato.



Referente di struttura per i contatti con le Scuole/Istituti



Prof.ssa Concetta Mercurio



orientamento.scuole@unimarconi.it



06 3772 5639

