



WELLCORE

# BUONE PRATICHE



Co-funded by  
the European Union



**Defoin**

Highlights  e.V.  
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING



# Progetto WELLCORE

WELLCORE è un progetto di partenariato strategico europeo composto da 4 partner SCIARA A.P.S. - E.T.S. (Italia), DEFOIN (Spagna), Impact Drive (Bulgaria) e Highlights e.V. (Germania) che lavoreranno per i prossimi 18 mesi sul tema del benessere, salute mentale, connessione con gli altri e resilienza, con i seguenti obiettivi:

- Stabilire le basi del benessere e condividere risorse e buone pratiche per il benessere nello youth work
- Sviluppare un programma di formazione per gli youth worker e le organizzazioni giovanili per facilitare i processi di miglioramento del benessere
- Supportare i formatori e gli youth worker nell'implementazione del programma di formazione sul benessere a livello nazionale
- Facilitare sinergie e sviluppare linee guida tra le organizzazioni e le parti interessate che costituiscono l'ecosistema dello youth work

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by  
the European Union

## Partner del progetto



SCIARA PROGETTI  
Fiorenzuola d'Arda, Italy  
<http://www.sciaraprogetti.com/>



Highlights e.V.  
Erlangen, Germania  
<https://highlights-ev.com/>



FORMACION PARA EL DESARROLLO  
E INSERCION  
Málaga, Spain  
<https://defoin.es/>



Impact Drive  
Sofia, Bulgaria  
<https://en.impactdrive.eu/>

# Sommario

<b>Buone pratiche nazionali</b>	<b>2</b>
<b>Italia_ I fiori di Asclepio: coltivare il benessere attraverso la cultura</b>	<b>4</b>
<b>Spagna_ Ippocampus: promuovere la salute mentale e il benessere tra i giovani attraverso lo yoga</b>	<b>9</b>
<b>Bulgaria_ WomenBridges: opportunità di connessione per le giovani donne</b>	<b>13</b>
<b>Germania_ Consenso e inclusività nelle attività di contatto fisico, per gli youth worker.</b>	<b>19</b>
<b>Buone pratiche europee</b>	<b>24</b>
<b>Progetto di alfabetizzazione sulla salute mentale</b>	<b>25</b>
<b>Seminario sulla salute mentale nei giovani e benessere</b>	<b>29</b>
<b>ConnectiON Vibes</b>	<b>34</b>
<b>Salute mentale nei giovani (Mind over Matter)</b>	<b>39</b>
<b>Internazionale</b>	
<b>Iniziativa di auto-cura per gli youth worker</b>	<b>44</b>

# BUONE PRATICHE NAZIONALI

nei Paesi Europei



# I fiori di Asclepio: coltivare il benessere attraverso la cultura



## Italia, Emilia-Romagna



13 novembre 2025



Seminario di un giorno (09:00 – 17:00)



<https://assr.regione.emilia-romagna.it/notizie/2025/fiori-di-asclepio>



Italiano

Promosso e coordinato dalla Regione Emilia-Romagna – Settore Innovazione nei servizi sanitari e sociali, all'interno del progetto Dialoghi internazionali.

All'evento hanno partecipato istituzioni pubbliche, università, organizzazioni culturali, servizi sanitari, organizzazioni del terzo settore ed esperti internazionali attivi nel campo del welfare culturale e del settore sociale.

## Riepilogo

I fiori di Asclepio: coltivare il benessere attraverso la cultura è un seminario multidisciplinare dedicato al benessere culturale, inteso come modello intersettoriale che promuove il benessere individuale e collettivo attraverso pratiche artistiche, culturali e basate sul patrimonio artistico.

L'evento risponde al crescente riconoscimento, a livello europeo e internazionale, del ruolo della cultura e delle arti nella promozione della salute, nella prevenzione, nell'inclusione sociale e nella coesione comunitaria. Basandosi su evidenze scientifiche, quadri politici europei e pratiche concrete, il seminario crea uno spazio di dialogo tra i settori sanitario, sociale, culturale ed educativo.

Combinando prospettive istituzionali, contributi accademici ed esperienze pratiche, l'evento mira ad andare oltre gli interventi frammentati e a contribuire allo sviluppo di approcci sistemici e integrati che colleghino cultura, salute e politiche sociali.

## Obiettivi

L'incontro si propone di mettere in luce esperienze concrete di welfare culturale e di prevenzione sociale, promuovendo il benessere e contrastando l'emarginazione. Attraverso il dialogo tra istituzioni pubbliche e società civile, l'obiettivo è promuovere l'integrazione tra sistemi sanitari, sociali e culturali.

Il dibattito offre spunti utili per confrontare gli obiettivi europei e nazionali, contribuendo a orientare le politiche regionali sul tema.

## Gruppo target

L'evento è rivolto a tutti i professionisti del settore sanitario, sociale, socio-sanitario e culturale, con l'obiettivo di riflettere e proporre idee su come promuovere l'integrazione tra i sistemi istituzionali della salute, delle politiche sociali, delle arti e della cultura.

## Professionisti coinvolti

L'evento I fiori di Asclepio: coltivare il benessere attraverso la cultura ha coinvolto un'ampia gamma di professionisti provenienti da diversi settori, riflettendo la natura intersettoriale del benessere culturale.

### **Professionisti delle politiche pubbliche e istituzionali**

Rappresentanti e decisori politici della Regione Emilia-Romagna, attivi nei settori della sanità, dei servizi sociali, della cultura e del welfare, hanno contribuito alla prospettiva strategica e orientata alle politiche dell'evento.

### **Professionisti della salute e dell'assistenza sociale**

Hanno partecipato attivamente medici, operatori sanitari, assistenti sociali e professionisti dei servizi socio-sanitari. L'evento è stato ufficialmente accreditato ECM (professioni sanitarie) e OASER (assistenti sociali), garantendo il riconoscimento professionale e la formazione continua.



### **Accademici e ricercatori**

Docenti universitari e ricercatori in sociologia, studi culturali, scienze umane della salute e scienze sociali hanno fornito prove scientifiche, quadri teorici e approfondimenti basati sulla ricerca sul benessere culturale e sulla relazione tra arte, salute e benessere.

### **Professionisti culturali e creativi**

Artisti, operatori teatrali, manager culturali e facilitatori creativi hanno condiviso esperienze pratiche e metodologie utilizzando le arti, la performance e il patrimonio culturale come strumenti per il benessere, l'inclusione e la cura della comunità.

### **Terzo settore e organizzazioni comunitarie**

Rappresentanti di ONG, associazioni culturali, fondazioni e reti attive nel campo del welfare, della cultura e dell'innovazione sociale hanno contribuito con casi di studio, pratiche locali e approcci basati sulla comunità.

### **Esperti internazionali**

Professionisti provenienti da contesti europei e internazionali (tra cui università, ospedali e organizzazioni culturali) hanno arricchito l'evento con prospettive comparative ed esperienze transfrontaliere nel campo del welfare culturale e della prescrizione sociale.



## Attività principali

L'evento è strutturato attorno a una combinazione di condivisione delle conoscenze, dialogo politico e metodologie partecipative, articolate come segue:

### **Sessioni plenarie e contributi principali**

Presentazione di esperienze nazionali e internazionali nel campo del welfare culturale, della prescrizione sociale e delle pratiche di benessere basate sull'arte, con il coinvolgimento di decisori politici, accademici e professionisti. Queste sessioni forniscono un quadro concettuale condiviso e una base di dati comprovati per il welfare culturale.



### **Tavole rotonde e sessioni tematiche**

Dibattiti moderati che riuniscono rappresentanti di istituzioni pubbliche, organizzazioni culturali, università, servizi sanitari e partner internazionali. Le sessioni esplorano pratiche concrete, modelli di collaborazione intersettoriale ed ecosistemi emergenti che collegano cultura e cura.

### **Workshop e panel partecipativi**

Sessioni pomeridiane basate su tecniche di innovazione sociale, pensate per coinvolgere attivamente i partecipanti nella discussione di temi specifici quali:

- la cultura come strumento di cura della comunità,
- ripensare gli spazi culturali e di cura,
- prescrizione sociale e collaborazione interdisciplinare.







Queste attività favoriscono lo scambio tra pari, la creazione di reti e la generazione di nuove idee e partnership.



### **Contributi artistici e performativi**

Integrazione di momenti artistici e facilitazione creativa per incarnare i principi del benessere culturale e dimostrare l'impatto pratico degli approcci basati sull'arte sul benessere.

## Risultati e momenti salienti

-  Rafforzamento del dialogo intersettoriale tra sistemi sanitari, sociali e culturali
-  Maggiore consapevolezza del benessere culturale come strumento strategico per la promozione della salute e l'inclusione sociale
-  Scambio di pratiche e modelli replicabili a livello nazionale e internazionale
-  Creazione di nuove reti professionali e collaborazioni tra istituzioni, professionisti e organizzazioni
-  Contributo all'allineamento delle politiche regionali con i quadri europei in materia di cultura, salute e benessere
-  Accredito per ECM (professionisti sanitari) e OASER (assistenti sociali), rafforzando il riconoscimento e l'adozione professionale

## Possibile proiezione europea

L'iniziativa ha un forte potenziale di replicazione e di proiezione europea come modello di riferimento per eventi di welfare culturale orientati alla costruzione di politiche.

Il formato del seminario può essere replicato a livello locale, regionale ed europeo, adattando temi e stakeholder a contesti diversi.

L'approccio interdisciplinare sostiene l'integrazione sistemica tra cultura, salute e politiche sociali, in linea con le strategie dell'UE in materia di benessere e inclusione sociale.

Il coinvolgimento di relatori e reti internazionali facilita lo scambio di conoscenze a livello europeo e la futura cooperazione.

Le intuizioni e le pratiche che emergeranno dall'evento potranno ispirare lo sviluppo di politiche, programmi di formazione e progetti futuri nel campo del benessere culturale e della prescrizione sociale.

## Risorse e materiali

Programma dell'evento: <https://assr.regione.emilia-romagna.it/notizie/2025/fiori-di-asclepio>

# HIPPOCAMPUS: Promuovere la salute mentale e il benessere tra i giovani attraverso lo yoga



## Spagna, Salamanca



01 ottobre 2017 - 30 novembre 2019



Progetto di due anni



<https://hippocampusproject.eu/>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2017-2-ES02-KA205-009942>



spagnolo, inglese, italiano, norvegese, francese

Universidad de Salamanca (Spagna) in qualità di coordinatrice, in collaborazione con I.E.S Venancio Blanco (Spagna), Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (Norvegia), Oxfam Italia Onlus (Italia), Teen Yoga Foundation (Regno Unito) e Youth for Exchange and Understanding International AISBL (Belgio).

## Riepilogo

HIPPOCAMPUS è un intervento neuro-educativo progettato per promuovere il benessere fisico e mentale dei giovani attraverso un approccio specialistico basato sullo yoga. Riconoscendo che lo stress cronico e lo svantaggio sociale spesso compromettono la motivazione dei giovani, il progetto offre diversi programmi di "Auto-Cura Attiva" della durata di 8 settimane. Raggiungendo oltre 750 partecipanti tra scuole e associazioni giovanili, inclusi i giovani stessi e il personale, il progetto trasforma lo yoga da una pratica esclusiva a uno strumento accessibile per la regolazione emotiva e la resilienza.

## Obiettivi

L'obiettivo principale del progetto era sviluppare e implementare una serie di tecniche derivate dallo yoga per migliorare il benessere fisico e mentale dei giovani, in particolare di quelli svantaggiati.

- Ripristinare la motivazione: affrontare gli impatti neurologici dello stress sulla corteccia prefrontale per aiutare i giovani a riprendere in mano gli studi e gli obiettivi di vita.
- Standardizzare il lavoro e il benessere dei giovani basati sullo yoga con lo sviluppo del programma Hippocampus, una suite di documentazione completa che include casi di studio, piani di sessione, consigli e guide per l'implementazione strategica per diversi contesti giovanili.

Con questo approccio, l'iniziativa mira a democratizzare il benessere, abbattendo le barriere finanziarie e sociali per garantire ai giovani svantaggiati pari accesso a strumenti di alta qualità per la consapevolezza e la salute fisica.

Sviluppo di un'app mobile di supporto dedicata che consenta ai partecipanti di monitorare e condividere i propri progressi, scambiare esperienze, accedere a risorse e ricevere aggiornamenti e suggerimenti relativi al proprio gruppo (posture quotidiane, promemoria, ecc.).

## Gruppo target

youth worker, insegnanti, giovani svantaggiati

## Professionisti coinvolti

Insegnanti, formatori di tutte le organizzazioni partner



## Attività principali

Questo progetto è strutturato attorno alla creazione e all'erogazione di un intervento specializzato di 8 settimane per introdurre i giovani al concetto di auto-cura attiva (il programma Hippocampus).

### Progettazione di due programmi distinti

Per garantire un coinvolgimento adeguato all'età e specifico al contesto: uno pensato su misura per insegnanti e youth worker, e un altro specifico per adolescenti e giovani.



### Corso di formazione intensivo di 5 giorni

Sviluppo di un corso di formazione intensivo di 5 giorni per insegnanti e educatori di yoga, per fornire loro le competenze pedagogiche specifiche necessarie per trasmettere il programma Hippocampus.

### Manuale completo

Pubblicazione di un manuale completo che funge da risorsa permanente sia per gli istruttori e gli insegnanti, sia per gli studenti (materiali di pratica).



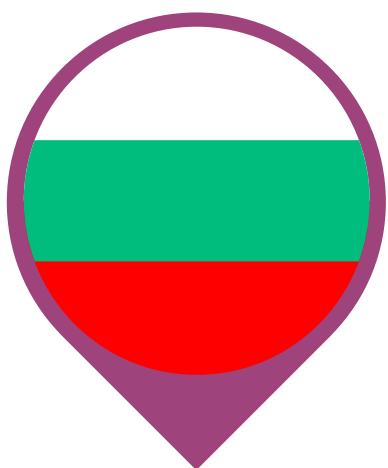
### Applicazione mobile Yuva Yoga

Sviluppo dell'app mobile Yuva Yoga (disponibile su iOS e Android), che funge da comunità virtuale e centro di risorse per posture quotidiane, promemoria e condivisione di esperienze da casa.

## Risultati e momenti salienti

Il progetto HIPPOCAMPUS ha prodotto prove significative del fatto che un intervento strutturato basato sullo yoga può migliorare radicalmente la salute mentale e l'impegno dei giovani, in particolare di quelli che vivono in ambienti ad alto stress o svantaggiati. I risultati sono stati misurati attraverso una combinazione di questionari (compilati da 72 membri dello staff e 260 giovani) e interviste qualitative:

# WomenBridges: opportunità di connessione per le giovani donne



## Bulgaria (Grecia e Austria)



01 marzo 2022 - 01 marzo 2023



Progetto di un anno



<https://www.impactdrive.eu/womenbridges>



bulgaro, inglese

Coordinato da Impact Drive Foundation (Bulgaria) e partner: Soziale Zukunft Verein zur Förderung der Integration Behinderter Menschen (Jamba Austria, Austria) e Women Do Business (Grecia)

## Riepilogo

WomenBridges offre un approccio completo e una metodologia concreta per supportare i percorsi di carriera delle giovani donne, in particolare di quelle in situazioni di vulnerabilità, nel raggiungimento dell'indipendenza economica e dell'occupazione. Allo stesso tempo, sviluppa le competenze degli youth worker e dei team delle ONG nell'attuazione di questo approccio. Inizialmente concepito come un'iniziativa di supporto e dialogo su piccola scala, WomenBridges si è gradualmente evoluto in un programma più ampio e multilivello, in risposta ai reali bisogni espressi dalle donne stesse.

L'iniziativa si basa sulla convinzione che il benessere si rafforzi attraverso il dialogo, lo scambio tra pari e la condivisione delle esperienze. WomenBridges incoraggia la comunicazione a più livelli: dalla riflessione individuale attraverso questionari semplificati e mirati, passando per discussioni di gruppo facilitate in piccoli gruppi, fino ad arrivare a eventi comunitari più ampi. Questo modello progressivo consente di costruire la fiducia in modo organico e garantisce che le voci dei partecipanti plasmino lo sviluppo del programma.



## Gruppo target

WomenBridges ha coinvolto:

- Donne provenienti da contesti sociali, culturali e professionali diversi
- Le giovani donne, comprese quelle in situazioni vulnerabili (problemi fisici e di salute, diversità etnica, giovani madri, ecc.)
- Donne interessate allo sviluppo della carriera, al benessere e all'impegno nella comunità
- youth worker, formatori e professionisti di ONG che operano nei settori della gioventù, dell'occupazione, del benessere e dell'inclusione sociale.

Si è trattato di un'iniziativa inclusiva e aperta, che ha accolto partecipanti con diversi livelli di esperienza pregressa nel lavoro di gruppo o nei programmi di benessere.



## Professionisti coinvolti

L'iniziativa ha riunito un gruppo multidisciplinare di professionisti e facilitatori, tra cui:

- Professionisti del benessere e psicosociali: facilitatori con esperienza in psicologia, consulenza, coaching o salute mentale hanno supportato discussioni guidate, garantito sicurezza emotiva e supportato processi riflessivi.
- Youth worker: gli youth worker hanno svolto un ruolo fondamentale nella progettazione di formati partecipativi, nella moderazione delle discussioni di gruppo e nella promozione di un dialogo inclusivo e rispettoso.
- Formatori e moderatori: moderatori esperti hanno supportato il lavoro in piccoli gruppi, le discussioni in grandi gruppi e i formati interattivi, assicurando che tutte le voci venissero ascoltate.
- Attori della società civile e della comunità: rappresentanti di ONG e organizzatori della comunità hanno contribuito con le loro prospettive sulla parità di genere, il benessere e l'inclusione sociale e hanno supportato le attività di sensibilizzazione e divulgazione.

## Attività principali

WomenBridges è stato strutturato come un percorso di partecipazione progressiva, che combina riflessione, dialogo e costruzione della comunità:

### Valutazione dei bisogni e questionari

Questionari e strumenti di feedback che hanno permesso alle donne di esprimere in forma anonima bisogni, sfide e aspettative relative al benessere, all'equilibrio tra lavoro e vita privata, alla salute mentale e alla crescita personale. Queste intuizioni hanno influenzato direttamente la progettazione del programma.



### Formazione tematica dei formatori per

Un gruppo pilota di youth worker provenienti dai paesi partner diventerà "Buddies", implementerà il programma WomenBridges e lo diffonderà ai propri colleghi

### Sessioni in piccoli gruppi (online e di persona) e tutoraggio individuale

Il programma pilota "Local Bridges", con la partecipazione attiva dei "Buddies" formati, ha facilitato incontri in piccoli gruppi e gruppi di supporto, creando spazi sicuri e intimi per il dialogo, nonché un processo di mentoring individuale. I partecipanti hanno condiviso esperienze, si sono ascoltati a vicenda e hanno esplorato argomenti legati al benessere attraverso discussioni guidate, supporto da parte dei mentor e scambio tra pari.



### Workshop interattivi online


I workshop si concentrano sulla consapevolezza di sé, sulla resilienza emotiva, sulla comunicazione e sull'empowerment, utilizzando metodi educativi partecipativi e non formali.


### Evento comunitario più ampio


Con l'aumentare della fiducia e del coinvolgimento, WomenBridges si espande in eventi più ampi che riuniscono una comunità più ampia di donne. Questi eventi incoraggiano la riflessione collettiva, il networking e la visibilità delle voci femminili.


## ✓ Risultati e momenti salienti

Il progetto ci ha permesso di testare e sviluppare ulteriormente un programma di supporto per le donne, volto a rafforzare la loro indipendenza economica, l'emancipazione e un sano equilibrio tra lavoro e vita privata.

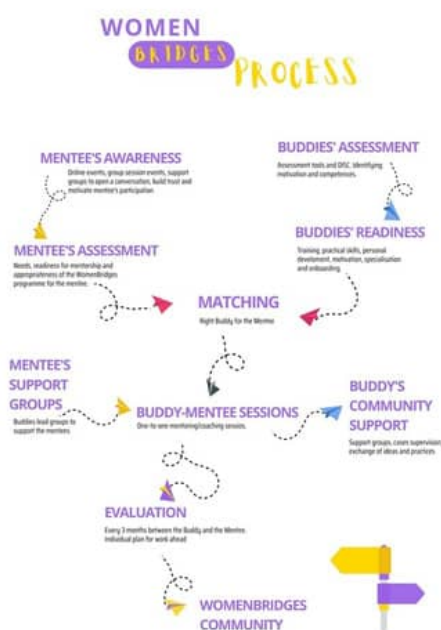

- 

Ha sviluppato una metodologia per supportare lo sviluppo di carriera e l'equilibrio tra lavoro e vita privata delle giovani donne.
- 

Ha erogato una formazione per formatori (mobilità di apprendimento) e ha formato il primo gruppo centrale di 18 mentori (Buddies) in grado di implementare il programma WomenBridges e fornire servizi di supporto ai beneficiari finali.
- 

Ha arricchito il programma di formazione con due sessioni online aggiuntive sfruttando le opportunità emergenti: LinkedIn (Austria) ha fornito una breve formazione sull'uso della piattaforma come strumento per lo sviluppo della carriera e il personal branding, mentre White Ribbon Alliance (USA) ha fornito una formazione incentrata sulla creazione di comunità, sull'organizzazione e sulla mobilitazione dei membri della comunità per far sentire attivamente la propria voce e difendere i propri diritti.
- 

Abbiamo implementato una serie di attività pilota (Local Bridges), testando diversi elementi del programma nei tre paesi partecipanti. Hanno partecipato oltre 140 donne, insieme ai mentor formati. Attraverso questo processo, abbiamo testato il flusso e gli approcci del programma, identificato la necessità di dedicare più tempo ad alcuni processi, tratto conclusioni e adattato la metodologia per soddisfare meglio le esigenze dei beneficiari.

**SUPPORTING CAREER PATHS AND WORK-LIFE BALANCE OF WOMEN**

**METHODOLOGY GUIDE**

FOR NONPROFIT AND BUSINESS PRACTITIONERS, YOUTH WORKERS AND ANYONE WILLING TO DEVELOP SUPPORT SYSTEM TO WOMEN



[HTTPS://BIT.LY/3LDXSLT](https://bit.ly/3LDXSLT)





È stato sviluppato un manuale metodologico con linee guida pratiche e risorse per l'implementazione del programma. Il manuale è stato attivamente diffuso e continua a essere condiviso anche dopo la fine del progetto tra youth worker e operatori di ONG, nonché rappresentanti del mondo imprenditoriale e dell'istruzione che lavorano con le giovani donne e le donne in generale.



Ha organizzato una discussione sull'equilibrio tra lavoro e vita privata per le donne lavoratrici, esplorando l'argomento da entrambe le prospettive: la vita personale e quella lavorativa.



## Possibile proiezione europea

L'iniziativa Women Bridges ha un forte potenziale di replicazione e diffusione a livello europeo:

- Il modello step-by-step (questionari → piccoli gruppi → eventi più ampi) è facilmente adattabile a diversi contesti culturali e sociali
- La metodologia può essere trasferita allo youth work, alle organizzazioni femminili e ai programmi di benessere della comunità in tutta Europa
- L'approccio è in linea con le strategie dell'UE in materia di salute mentale, parità di genere e inclusione sociale
- L'iniziativa può ispirare scambi transnazionali, attività di formazione e progetti di apprendimento tra pari per youth worker e facilitatori



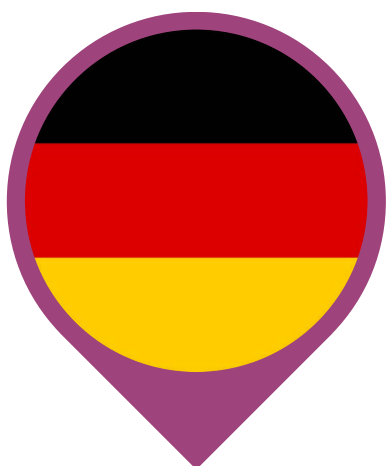
## Risorse e materiali

Guida metodologica:

<https://www.impactdrive.eu/post/supporting-career-paths-and-work-life-balanceof-women>

Modello di indagine: <https://en.impactdrive.eu/post/time-is-the-scarcest-resource-for-women-in-our-society-country>

# Consenso e inclusività nelle attività di contatto fisico, per gli youth worker.



## Germania



01 giugno 2024 - 31 maggio 2025



Progetto di un anno



<http://www.tatamitalks.fr>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-FR02-KA153-YOU-000239090>



Inglese

Partner: Associazione Culturale Espazo Corpo (Spagna); Jonglirium and. V. (Germania); Pottery Collective UG (Germania); MOVE to Be You (Austria); Fondazione Chaordica (Paesi Bassi)

## Riepilogo

Il progetto mirava a rafforzare le competenze degli youth worker e dei professionisti del settore socio-educativo attraverso l'uso di pratiche orientate al corpo, come l'acroyoga, la danza, le arti marziali, il circo, ecc., formando i partecipanti su temi quali il consenso, l'inclusività e la comunicazione.

Il progetto promuove una cultura del rispetto nelle attività fisiche, fornendo ai partecipanti gli strumenti per riconoscere, prevenire e rispondere a situazioni di non consenso, discriminazione o violenza. Infatti, queste pratiche, che implicano la prossimità fisica, richiedono contesti sicuri e inclusivi per tutti i pubblici, in particolare i giovani.

## Obiettivi

Gli obiettivi del progetto:

- per comprendere le sfide legate al consenso (verbale, non verbale, pregiudizi nel consenso, ecc.)
- integrare strumenti pedagogici per favorire l'inclusione e il rispetto del consenso nello youth work
- sviluppare un comportamento professionale etico, attento alle dinamiche di potere.
- per diffondere pratiche corporee che supportano la salute mentale, l'autostima e l'emancipazione.
- creare una rete europea di educatori e youth worker che condividano strumenti e buone pratiche.

Questo progetto risponde alle esigenze concrete identificate dai nostri partner nelle diverse pratiche fisiche da loro utilizzate (Lernlabor nell'arrampicata, Coorpos nella danza di contatto, Jonglirium nelle arti circensi, MOVE to be You nell'acroyoga), in particolare a seguito di esperienze sul campo e sondaggi condotti all'interno delle comunità di acroyoga. Ha inoltre incorporato raccomandazioni istituzionali (come quelle del CIIVISE e della Strategia UE per la parità di genere 2020-2025) e le crescenti iniziative nel settore giovanile per adottare pratiche più etiche e inclusive.

Il progetto è inoltre in linea con le priorità chiave del programma Erasmus+: inclusione, sviluppo sostenibile, impegno civico e cooperazione interculturale.

I risultati del progetto mirano a creare un ambiente di apprendimento sicuro, collaborativo e democratico, in cui tutti possano esprimersi e imparare attraverso attività di contatto fisico.



## Gruppo target

Professionisti del settore giovanile (youth worker, leader comunitari, educatori, educatori sportivi); indirettamente giovani.

## Professionisti coinvolti



youth worker, leader della comunità, educatori sportivi

## Attività principali

Nel corso di 10 giorni di mobilità internazionale, è stata svolta una serie di attività strutturate attorno all'educazione non formale. La vita collettiva e le espressioni corporee sono state utilizzate per esplorare il consenso, le dinamiche di potere, la discriminazione e il privilegio, la prevenzione della violenza, il ruolo e il comportamento degli youth worker.



## Risultati e momenti salienti

-  Il progetto ha prodotto risultati tangibili a vari livelli, misurabili fin dai primi giorni di mobilità. Le attività implementate rapidamente hanno permesso ai partecipanti di migliorare le proprie capacità comunicative, la gestione collettiva del gruppo e di approfondire la comprensione del consenso.
-  Grazie a una valutazione intermedia condotta durante la mobilità, abbiamo osservato che il 90% dei partecipanti ha riferito di aver appreso nuove tecniche o esercizi che contribuiscono a rafforzare la coesione del gruppo. Tutti i partecipanti hanno dichiarato di sentirsi in grado di definire il consenso e di identificare le condizioni necessarie affinché sia valido.

- ❖ Al termine del corso, la stragrande maggioranza dei partecipanti aveva migliorato le proprie capacità di parlare in pubblico e la capacità di creare un ambiente sicuro e inclusivo durante le attività di gruppo. La maggior parte si sentiva inoltre in grado di implementare strumenti che promuovono una cultura del consenso e di adattare le proprie attività alle esigenze specifiche dei partecipanti.
- ❖ Tutte queste competenze sono state formalmente riconosciute attraverso i certificati Youthpass rilasciati a ciascun partecipante, riconoscendo così i risultati di apprendimento conseguiti in modi preziosi per il loro sviluppo personale, il loro percorso professionale e le future opportunità di mobilità.
- ❖ Anche la co-creazione e la condivisione di un toolkit sono state un risultato diretto della mobilità e del processo collaborativo tra i partecipanti.
- ❖ L'impatto del progetto sia sui partecipanti che sulle loro organizzazioni si è riflesso nel miglioramento delle tecniche di facilitazione e delle competenze di gestione dei gruppi, grazie agli strumenti e ai metodi condivisi durante la mobilità. Ha inoltre rafforzato il loro impegno a integrare i valori del consenso e dell'inclusività nelle attività svolte.
- ❖ Due terzi dei partecipanti hanno riferito che le loro organizzazioni hanno iniziato ad adottare strumenti e pratiche ispirati alla mobilità e la maggior parte ha iniziato a implementare progetti o iniziative che promuovono il consenso e/o l'inclusività.
- ❖ Infine, più di un partecipante su tre ha espresso l'intenzione di sviluppare un proprio progetto Erasmus+, il che amplificherebbe l'impatto a lungo termine del progetto e la sua risonanza all'interno delle comunità a cui appartiene.





## Possibile proiezione europea

È stato implementato con partecipanti internazionali. Potrebbe anche essere implementato o utile su scala più ampia, poiché le pratiche menzionate sono presenti in molti paesi europei.



## Risorse e materiali

<http://www.tatamitalks.fr>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-FR02-KA153-YOU-000239090>

# BUONE PRATICHE Europee



# Progetto di alfabetizzazione sulla salute mentale



## Germania, Serbia, Bulgaria e Turchia



01 marzo 2024 - 30 novembre 2025



Progetto di venti mesi



<https://mentalhealthliteracy.net/>



<https://www.youtube.com/@mentalhealthliteracyproject>



Inglese

Partner: Highlights e.V. (Germania), Navissos (Serbia), Arteam (Bulgaria), YENGEC (Turchia)

## Riepilogo

Il progetto mira a rafforzare la conoscenza della salute mentale tra i giovani e gli youth worker in Germania, Bulgaria, Serbia e Turchia, affrontando le lacune nella conoscenza, lo stigma e l'accesso al supporto per la salute mentale.

Attraverso la cooperazione transnazionale, il progetto valuta gli attuali livelli di alfabetizzazione in materia di salute mentale e sviluppa un programma educativo di alfabetizzazione in materia di salute mentale basato su prove concrete, adattato alle reali esigenze degli youth worker e dei giovani adulti.

Le attività principali includono ricerca e analisi, sviluppo di programmi di studio, formazione internazionale per youth worker e creazione di una piattaforma online ad accesso libero con risorse educative sulla salute mentale.

## Obiettivi

- Valutazione degli attuali livelli di alfabetizzazione in materia di salute mentale (MHL) e identificazione delle lacune e delle esigenze tra i giovani e gli youth worker.
- Sviluppo di un programma educativo sulla salute mentale strutturato e basato su prove.
- Rafforzamento delle competenze degli youth worker e dei rappresentanti delle organizzazioni nel supporto e nella prevenzione della salute mentale.
- Creazione di una piattaforma online accessibile con risorse didattiche e strumenti pratici sulla cultura della salute mentale.
- Miglioramento della qualità e della pertinenza del lavoro con i giovani attraverso l'integrazione della cultura della salute mentale nell'istruzione formale e non formale.



## Gruppo target

Professionisti del settore giovanile (youth worker o group leader, educatori sportivi); indirettamente anche i giovani con cui lavorano

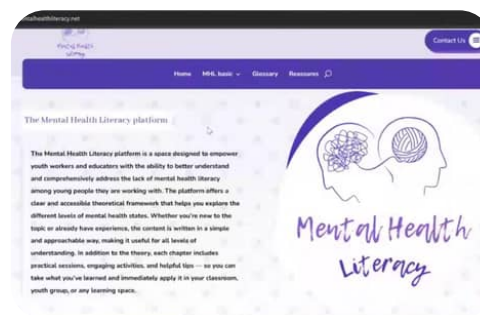
## Professionisti coinvolti

youth worker, leader di gruppo, educatori sportivi

## Attività principali

### Piattaforma online

Creazione di una piattaforma online con materiali pronti all'uso e stampabili per sessioni e workshop su argomenti quali stress e ansia, regolazione e riconoscimento delle emozioni, benessere digitale, dipendenza dallo schermo e riconoscimento della depressione.



### Ricerca

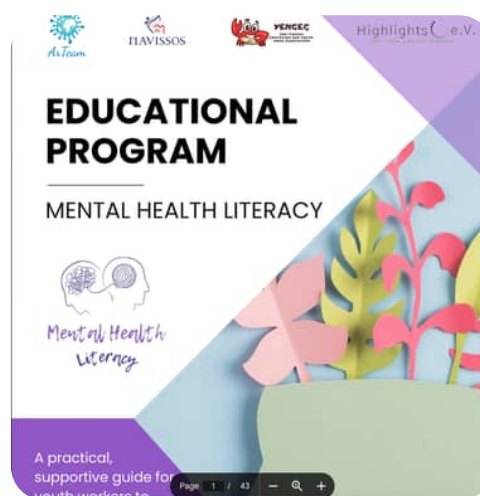
Ricerca sui livelli di alfabetizzazione e sulle esigenze in materia di salute mentale dei giovani e degli youth worker.

### Formazione internazionale

Formazione internazionale per youth worker, compresi cicli di feedback sulla piattaforma e sul programma educativo.

### Programma educativo




Sviluppo di un programma educativo che unisce teoria e pratica: una guida pratica e di supporto con suggerimenti di workshop pronti all'uso per gli youth worker, che copre argomenti che vanno dalla consapevolezza di base delle attuali sfide di salute mentale affrontate dai giovani a sessioni applicate su depressione, dipendenze online, gestione dello stress e dell'ansia e alfabetizzazione sulla salute mentale nell'ambito del lavoro con i giovani.



### Conferenza finale

Conferenza finale sulle sfide della salute mentale e sul futuro del sostegno ai giovani.

## Risultati e momenti salienti

-  Una piattaforma online facile da usare con risorse didattiche.
-  Un programma educativo sulla salute mentale sviluppato professionalmente.
-  Maggiore consapevolezza della cultura della salute mentale e migliore disponibilità di risorse.

## Possibile proiezione europea

Una seconda fase del progetto si concentra sull'ulteriore sviluppo e adattamento dei materiali.

Ampio utilizzo delle risorse negli scambi giovanili, nella formazione dei volontari e nei corsi di formazione per gli youth worker a livello dell'UE.

## Risorse e materiali

- Piattaforma con workshop pronti all'uso: <https://mentalhealthliteracy.net/>
- Materiali del workshop, tra cui "Attiva la tua resilienza" e "Salute mentale 101 - Fondamenti essenziali per l'alfabetizzazione sulla salute mentale":  
<https://mentalhealthliteracy.net/resources/>
- Video di supporto su YouTube su consapevolezza, meditazione e riconoscimento dei sintomi:  
<https://www.youtube.com/@mentalhealthliteracyproject>
- Programma educativo sulla salute mentale per youth worker (stampabile):  
<https://www.canva.com/design/DAGfvUwtsq8/iJv6vR2AZ3Y06et-Pii1JA/view>
- Foglio di lavoro sulla salute mentale e la resilienza emotiva (stampabile):  
<https://www.canva.com/design/DAGsxBvhQvw/RaieEJnUEVYyCBv7zAzqNQ/view>

# Seminario sulla salute mentale e il benessere dei giovani



## Francia. Strasburgo, Centro europeo della gioventù



18-19 marzo 2025



Seminario di due giorni



<https://www.growingyouthwork.eu/news/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being.90/>



Inglese

Partner: Partenariato giovanile UE-Consiglio d'Europa, JUGEND für Europa

## Riepilogo

Il seminario sulla salute mentale e il benessere dei giovani è stato un evento a livello UE ospitato dal partenariato per i giovani tra UE e Consiglio d'Europa presso il Centro europeo per la gioventù di Strasburgo nel marzo 2025. Il seminario ha riunito youth worker, ricercatori, responsabili politici e attori della società civile per esaminare come il settore dell'animazione socioeducativa stia rispondendo alle mutevoli esigenze di salute mentale e benessere dei giovani in tutta Europa.

Collocato nell'ambito della più ampia Agenda Europea per l'Animazione Giovanile, il seminario ha rappresentato una piattaforma di scambio, condivisione di evidenze e riflessione collaborativa sulle tendenze attuali, sulle risposte politiche e sugli approcci pratici dell'animazione giovanile in relazione alla salute mentale. Le discussioni hanno riguardato i risultati della ricerca, i modelli di erogazione dei servizi e le competenze dell'animazione giovanile, con una forte enfasi sull'integrazione del supporto al benessere nella pratica quotidiana dell'animazione giovanile, piuttosto che trattarlo come una questione separata o puramente clinica.

## Obiettivi

Il seminario si proponeva di:

- Promuovere il dialogo intersettoriale tra youth worker, ricercatori, responsabili politici e professionisti sulla salute mentale e il benessere dei giovani.
- Presentare e discutere i risultati preliminari della ricerca sui fattori che influenzano la salute mentale dei giovani a livello europeo e nazionale.
- Condividere esempi di servizi e approcci che supportano il benessere dei giovani in formati di erogazione online, offline e ibridi.
- Identificare le competenze professionali necessarie agli youth worker per supportare efficacemente il benessere dei giovani.
- Rafforzare la comprensione di come illo youth work possa contribuire a risultati più ampi in termini di benessere nel quadro dell'Agenda europea per illo youth work.

## Gruppo target

Il seminario ha coinvolto un gruppo eterogeneo di portatori di interesse, tra cui:

- Operatori e professionisti del settore giovanile che desiderano integrare il benessere nel loro lavoro.
- Ricercatori e accademici si sono concentrati sulla salute mentale e sul benessere psicologico dei giovani.
- Responsabili politici e rappresentanti dei ministeri della gioventù, delle agenzie nazionali e delle istituzioni europee.
- Organizzazioni della società civile e attori del settore giovanile che lavorano nella promozione della salute mentale e nei servizi di supporto ai giovani.





## Professionisti coinvolti

Il seminario ha presentato spunti e contributi da parte di:

- Coordinatori europei e del partenariato giovanile: rappresentanti del partenariato giovanile UE-Consiglio d'Europa che hanno guidato l'organizzazione e condiviso prospettive di ricerca e politiche.
- Specialisti e professionisti della salute mentale: esperti di organizzazioni come l'UNICEF, Euro Youth Mental Health e iniziative nazionali per il benessere hanno condiviso contributi tematici.
- Rappresentanti nazionali e di settore: tra i partecipanti figuravano coordinatori di centri di lavoro giovanile per la salute mentale e organizzazioni di lavoro giovanile provenienti da tutta Europa.



## Attività principali

### Presentazione dei risultati della ricerca

Sono stati condivisi i risultati preliminari della ricerca europea in corso sulla salute mentale e il benessere dei giovani, evidenziando fattori quali le condizioni socioeconomiche



### Discussioni tematiche e riflessioni

I panel e le discussioni guidate hanno esplorato in che modo illo youth work può realisticamente contribuire al sostegno del benessere e quali competenze devono avere gli youth worker per impegnarsi in modo significativo nei temi della salute mentale.

### Scambio di pratiche e servizi

I partecipanti hanno presentato esempi di servizi per la salute mentale e il benessere, sia in formato online che offline, illustrando come diverse entità rispondono alle esigenze dei giovani.










### Dialogo intersettoriale

Il seminario ha deliberatamente creato uno spazio in cui politici, ricercatori e professionisti potessero discutere le implicazioni politiche, le attuali lacune nell'erogazione dei servizi e le strategie di collaborazione.

## ✓ Risultati e momenti salienti

-  Ha rafforzato la comprensione della salute mentale dei giovani come una sfida multidimensionale che si interseca con fattori socioeconomici, educativi e comunitari.
-  Scambio intersettoriale rafforzato tra pratiche, ricerca e politiche nel settore dello youth work.
-  Condivisione di spunti su come il lavoro con i giovani contribuisca al benessere oltre al supporto clinico formale, sottolineando la fiducia, la resilienza e il supporto quotidiano.
-  Identificazione delle competenze professionali chiave per gli youth worker nel supporto e nell'orientamento al benessere.
-  Visibilità del benessere come componente integrante dell'Agenda europea per illo youth work.





## Possibile proiezione europea

Il seminario contribuisce agli sviluppi a lungo termine nello youth work europeo:

- Le informazioni possono essere integrate nella formazione degli youth worker e nello sviluppo professionale, comprese le attività di mobilità e di rafforzamento delle capacità previste da Erasmus+.
- Le discussioni supportano lo sviluppo di strumenti e risorse (ad esempio, prossimi T-kit e risultati della ricerca) per assistere i professionisti in tutta Europa.
- L'evento rafforza la necessità di una maggiore collaborazione tra i settori dell'istruzione, della sanità, dell'occupazione e dei giovani per affrontare il benessere in modo olistico.
- I risultati possono orientare i dialoghi politici nazionali ed europei sulla salute mentale e sui sistemi di sostegno ai giovani, in linea con le priorità della strategia dell'UE per la gioventù.



## Risorse e materiali

- Articolo: <https://www.growingyouthwork.eu/news/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being.90/>
- Pagina dell'evento (Youth Partnership): <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being>

# Vibrazioni di Connection



## Romania, Italia e Cipro



01 ottobre 2024 - 31 dicembre 2025



Progetto di due anni



<https://connectionvibes.eu/>



Inglese, rumeno, italiano, greco

Partner: Schimbare cu Sens (Romania); Youmore (Italia); The Serendipitous Black Cloud (Cipro)

## Riepilogo

Connection Vibes nasce dalla crescente necessità di creare connessioni significative e autentiche tra i giovani in un mondo caratterizzato da isolamento digitale, migrazione e differenze culturali.

Riconoscendo le sfide che i giovani devono affrontare nel creare relazioni profonde, questo progetto Erasmus+ si concentra sulla promozione della comprensione, dell'empatia e della cittadinanza attiva per colmare le divisioni e costruire comunità inclusive.

## Obiettivi

- Sviluppare strumenti innovativi per una connessione profonda: creare tre strumenti (un gioco di carte, un libro-gioco e un manuale di conversazione toccante) per facilitare connessioni significative tra giovani provenienti da contesti diversi, promuovendo la comprensione interculturale e superando le barriere all'inclusione.
- Formazione per educatori e youth worker: fornire una formazione completa a 12 youth worker e insegnanti nei paesi partner. Questa formazione ha fornito loro metodologie e strumenti per creare ambienti inclusivi e condurre attività incentrate sulla connessione.

- Creazione di comunità: applicare gli strumenti sviluppati e le metodologie formate in 12 comunità locali dei paesi partecipanti, raccogliendo spunti e feedback per perfezionare e misurare l'impatto dei nostri strumenti, al fine di modellare i nostri risultati finali in modo che abbiano un reale potere di cambiare il modo in cui i giovani si connettono e crescono insieme.
- Sensibilizzare: le 12 comunità sono solo l'inizio. Hanno condotto tre campagne di sensibilizzazione, rivolte a un pubblico più ampio. Non vogliono solo promuovere gli strumenti che creiamo, ma anche sottolineare l'importanza di fornire ai giovani gli strumenti e lo spazio giusti per entrare in contatto, indipendentemente dal loro background o da quanto siano diversi gli uni dagli altri.
- Promuovere l'inclusione sociale: affrontare sfide quali l'integrazione dei migranti, l'isolamento digitale e gli ostacoli alla partecipazione promuovendo empatia, comprensione e cittadinanza attiva.

## Gruppo target

Giovani e youth worker

## Professionisti coinvolti

youth worker e psicologi

## Attività principali

Il progetto Connection Vibes, finanziato dall'UE nell'ambito del programma Erasmus+ (KA210-YOU 2024-1-RO01-KA210-YOU-000250404), si concentra sul supporto ai giovani e agli youth worker per promuovere connessioni significative tra culture e contesti sociali. Le attività principali includono:

### **Sviluppo di strumenti innovativi per facilitare una profonda connessione umana tra giovani provenienti da contesti diversi**

Include un gioco di carte social, un libro-gioco e un manuale per coltivare conversazioni profonde da utilizzare in contesti giovanili. Questi strumenti sono progettati per aiutare a superare l'isolamento digitale, i divari culturali e le barriere all'inclusione.





## Attività di formazione per youth worker ed educatori

L'obiettivo è quello di dotare almeno 12 professionisti di metodologie e competenze di facilitazione per applicare gli strumenti in modo efficace e creare ambienti inclusivi nella pratica del lavoro con i giovani.

## Implementazione e sperimentazione comunitaria

Laddove gli strumenti e i metodi vengono testati e applicati in almeno 12 comunità locali nei paesi partner (ad esempio, Romania, Italia, Cipro), si raccoglie feedback per migliorare e supportare il coinvolgimento locale.

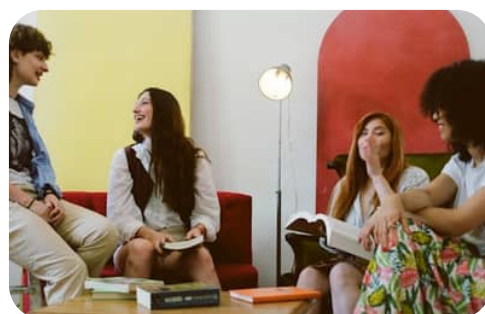


## Campagne di sensibilizzazione

Promuovere l'importanza di una connessione autentica, dell'empatia e della cittadinanza attiva al di là dei partner diretti del progetto, coinvolgendo un pubblico europeo più ampio.

## Eventi locali e sessioni di gioco pop-up




Dove i giovani e gli stakeholder locali sperimentano in prima persona gli strumenti e riflettono insieme sui risultati.



## ✓ Risultati e momenti salienti



**Gioco di carte sociale:** un gioco di carte dinamico progettato per abbattere le barriere e promuovere connessioni significative. Attraverso un gameplay basato sulla narrazione, i giocatori condividono esperienze, superano sfide e guadagnano punti, costruendo al contempo relazioni autentiche. Perfetto per gruppi di 2 o più persone, il nostro gioco sarà accessibile e portatile.

-  Regolamento: complemento essenziale del nostro gioco di carte, il Regolamento delinea modalità di gioco coinvolgenti, favorendo al contempo connessioni significative. Include le meccaniche di gioco, l'economia dei punti, nonché suggerimenti e trucchi su come sfruttarlo al meglio, innescando connessioni significative basate sull'empatia.
-  Oltre il Gioco: Manuale per facilitatori del gioco di carte ConnectiON Vibes, "Oltre le Carte" è un manuale pratico per youth worker ed educatori. Tratta il flusso della sessione, le dinamiche di gruppo e la sicurezza emotiva. Con checklist, frasi e strumenti, garantisce che il gioco diventi una potente esperienza di fiducia e appartenenza.
-  Sbloccare la Connessione: una guida per facilitatori ed educatori che esplora i principi più profondi alla base di conversazioni significative. Combina teoria, strumenti e pratiche per creare spazi sicuri, empatia e presenza. Progettato come risorsa complementare al gioco ConnectiON Vibes, aiuta a trasformare il dialogo in una connessione umana reale e duratura.





## Possibile proiezione europea

Il progetto Connection Vibes ha un notevole potenziale di sviluppo e un impatto europeo più ampio:

- Moltiplicazione nelle comunità giovanili: gli strumenti (gioco di carte, libro-gioco, manuale di conversazione) sono scaricabili gratuitamente e facilmente adattabili ai contesti locali di lavoro giovanile in tutta Europa, consentendo alle organizzazioni giovanili di gestire in modo indipendente attività incentrate sulla connessione.
- Replicazione della formazione: i moduli di formazione sviluppati per educatori e youth worker possono essere erogati in altri paesi o integrati nei programmi di studio e nei workshop esistenti per illo youth work, ampliando le capacità del settore giovanile europeo.
- Campagne di sensibilizzazione: le campagne di sensibilizzazione pianificate possono essere estese oltre i paesi partner iniziali (Romania, Italia, Cipro) per coinvolgere reti più ampie di ONG, scuole e centri giovanili, rafforzando la visibilità e la portata europea del progetto.
- Ambasciatori e rete comunitaria: coinvolgendo i partecipanti come ambasciatori, Connection Vibes può sfruttare le reti di base per avviare eventi pop-up e corsi di formazione in nuove regioni e comunità, promuovendo un movimento europeo dedicato all'inclusione sociale



## Risorse e materiali

- Gioco di carte sociale – [https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU\\_PwA](https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU_PwA)
- Regolamento (Libro gioco) – [https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU\\_PwA](https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU_PwA)
- Manuale Beyond the Game – <https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Beyond-the-Cards-The-Facilitators-Guide-to-ConnectiON-Vibes-Card-Game.pdf>
- Guida Unlocking Connection – <https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Unlocking-Connection-Facilitators-Guidebook.pdf>

Inoltre, il sito include blog, newsletter e informazioni sugli eventi per supportare l'apprendimento continuo, il coinvolgimento della comunità e gli aggiornamenti sullo sviluppo dei progetti.

# Salute mentale nei giovani (Mind over Matter)



Estonia, Francia, Grecia,  
Italia, Norvegia e Regno  
Unito.



01 settembre 2020 - 31 agosto 2022



Progetto di due anni



[https://erasmus-  
plus.ec.europa.eu/projects/search/details/20  
20-1-UK01-KA229-079092](https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-UK01-KA229-079092)



Inglese (estone, francese, greco, italiano,  
norvegese).

L'Isle of Wight College (Regno Unito) è coordinatore, in collaborazione con Gausdal videregående skole (Norvegia), Geniko Lykeio Arfaron (Grecia), I.I.S. "P. SRAFFA" (Italia), Lycee Condorcet (Francia) e Tallina Polütehnikum (Estonia).

## Riepilogo

Sulla base di dati allarmanti su cyberbullismo, autolesionismo e scarsa alfabetizzazione in materia di salute mentale, questo progetto riunisce sei nazioni europee per colmare il divario tra studenti in difficoltà e sistemi di supporto. Riconoscendo che gli studenti spesso si rivolgono a insegnanti e coetanei in momenti di crisi, l'iniziativa implementa un solido quadro formativo. Dotando il personale di strumenti diagnostici e responsabilizzando gli studenti come "Ambasciatori della Salute Mentale", il progetto mira a ridurre l'abbandono scolastico precoce, migliorare il rendimento scolastico e promuovere una cultura del benessere che si estenda dall'aula alla comunità più ampia.

## Obiettivi

Il progetto si concentra sull'empowerment degli educatori e sul supporto tra pari. È guidato da sei obiettivi principali:

- Identificare i principali fattori scatenanti dei problemi di salute mentale nei giovani dai 15 anni in su.
- Riconoscere come e perché questi problemi si manifestano nei giovani.
- Confrontare i dati relativi ai fattori scatenanti e al modo in cui si manifestano nelle istituzioni partner per identificare le tendenze regionali rispetto a quelle universali.
- Fornire agli insegnanti e al resto del personale scolastico e universitario gli strumenti per riconoscere gli studenti vulnerabili e consigliare loro come e quando chiedere aiuto.
- Formare studenti ambasciatori che collaborino con i loro coetanei per aiutarli a riconoscere i problemi e le sfide che si trovano ad affrontare e a scoprire i meccanismi che potrebbero aiutarli ad affrontare al meglio queste sfide.
- Sviluppare una serie di materiali e risorse che insegnanti, personale e studenti possano utilizzare per aiutare i giovani a superare questi problemi e l'abbandono precoce della scuola.

## Gruppo target

Insegnanti e compagni degli studenti.

## Professionisti coinvolti

Personale di college e istituti scolastici (ricercatori, insegnanti, professori e project manager)



## Attività principali

Questo progetto è strutturato in fasi di ricerca, formazione e implementazione:

### Ricerca transnazionale e mappatura dei dati

Condurre indagini locali e nazionali per identificare i fattori scatenanti della salute mentale e le lacune nel supporto, creando un quadro completo del benessere dei giovani in Europa.

Anno 1: Sviluppo delle capacità istituzionali. Formazione di un gruppo di base di oltre 5 membri del personale di ogni istituto scolastico sui problemi di salute mentale, in collaborazione con un gruppo pilota di 5-10 studenti per fornire orientamento e supporto.

Anno 2: Supporto tra pari. 10 studenti ambasciatori per istituto partner ricevono una formazione simile per offrire un supporto comprensibile e guidato dai pari a un secondo gruppo pilota, colmando il divario tra studenti e figure autorevoli.



### Sviluppo di strumenti e risorse di supporto aggiuntivi

Include una linea di assistenza dedicata, video di sensibilizzazione sui social media e una performance creativa pensata per destigmatizzare la salute mentale.

### Evento Mind Over Matter in Italia

Un gruppo di 10 studenti (ambasciatori e membri del gruppo pilota) condivide le proprie scoperte e perfeziona le proprie risorse.











### Diffusione digitale e sostenibilità

Lancio di un e-book e utilizzo della piattaforma eTwinning per condividere tutti i materiali sviluppati e i risultati della ricerca con la più ampia comunità educativa europea.

## ✓ Risultati e momenti salienti

-  Sono stati individuati i principali fattori scatenanti dei problemi di salute mentale nei giovani dai 15 anni in su, tramite sondaggi, formazione del personale, lavoro in classe e mobilità.
-  Riconoscere come e perché questi problemi si manifestano nei giovani, obiettivo raggiunto attraverso sondaggi, formazione del personale e stretta collaborazione con i giovani.
-  Confronto dei dati riguardanti i fattori scatenanti e il modo in cui si manifestano nelle istituzioni partner: mobilità fisica.
-  Insegnanti e altro personale scolastico e universitario dotati degli strumenti per riconoscere gli studenti vulnerabili e consigliare loro come e quando chiedere aiuto, grazie alla formazione in primo soccorso in salute mentale.
-  Ha formato e formato studenti ambasciatori che collaborino con i loro coetanei per aiutarli a riconoscere i problemi e le sfide.
-  Ha sviluppato una serie di materiali e risorse per insegnanti, studenti e personale a supporto dei problemi di salute mentale.

Il progetto include il feedback degli studenti ambasciatori, a conferma del suo successo nel migliorare la consapevolezza sulla salute mentale e la conoscenza degli strumenti e delle competenze di supporto.

## Possibile proiezione europea

Questo progetto è concepito per essere scalabile e avere un impatto a lungo termine su tutto il panorama europeo. Coinvolgendo sei diverse nazioni, il progetto crea un quadro "europeo" della salute mentale dei giovani. L'utilizzo della piattaforma eTwinning garantisce che la metodologia e i risultati siano accessibili a migliaia di scuole in tutta l'UE, stabilendo un quadro standardizzato per il supporto agli studenti.

Il modello "train-the-trainer" garantisce che la conoscenza non rimanga limitata a pochi individui, ma permea l'intera istituzione. Questo può essere ulteriormente amplificato offrendo la formazione a gruppi locali di scuole o enti nazionali per l'istruzione. Inoltre, le attività e il materiale creati sono originali e possono essere replicati in progetti simili svolti in contesti diversi.

## Risorse e materiali

Nel documento "Risultati del Progetto Mind over Matter", disponibile sulla piattaforma, è possibile accedere a un elenco completo di esempi di attività svolte nell'ambito del progetto. La foto seguente rappresenta uno dei materiali utilizzati nel progetto:

### #TimeToTalkDay

TRUE

OR

FALSE

**Use these statements to get your young people thinking and talking about mental health problems.**

Make it active by writing 'True' on a sheet of paper and 'False' on another and put them at different ends of the room.

Read each statement out loud and ask the young people to choose whether to stand on the 'True' sheet or 'False' sheet.

Once everyone has made their choice you can read the answer and reason. Alternatively young people can raise their hands to indicate their choice.

**However you do it, have a conversation about mental health this Time to Talk Day.**



to partner with




STATEMENT	TRUE OR FALSE	REASON
Young people don't experience mental health problems.	False	Young people and adults both experience mental health problems. Many issues start from a very young age.
1 in 10 young people experience a mental health problem.	True	There is a chance that someone you know is experiencing a mental health problem.
There is nothing I can do to help somebody with a mental health problem.	False	You can help a friend with a mental health problem by checking up on them, spending time with them and listening to them, without judging them.
Most people who are worried about their mental health go and see a doctor.	False	In fact, only 4% of young people visit their doctor to get help with their mental health
Mental health is just like physical health.	True	Like physical health, mental health can get better and it can get worse. Look after it by connecting with people, keeping active, taking notice of things around you, learning new things and giving to others.
Many different people can help you with your mental health.	True	You can speak to a teacher, parent, carer, a health professional or someone you trust in your community.
Someone with a mental health problem can never get better.	False	Anyone with a mental health problem can make a full recovery and feel better. All they need is help and support.
It is okay to describe somebody with a mental health problem as 'crazy', 'weird', 'odd', or 'mad'.	False	This is not the right way to refer to someone with a mental health problem as it might make them feel worse. It is better to say that they have a 'mental health problem', or to use a specific term like 'depressed', if you know what the problem is.

Inoltre, puoi accedere ai seguenti video di diverse organizzazioni partner:

- Video italiano: <https://www.youtube.com/watch?v=0AuzAz1THfU>
- Video in francese: Video MOM Ambassadors.mp4 - Google Drive

# **BUONE PRATICHE Internazionali**



# Iniziativa di auto-cura per gli youth worker



## Australia, Canberra



Publicato il 13 maggio 2020.



La risorsa è disponibile online come strumento di pratica e riflessione continua per gli youth worker.



<https://youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>



Inglese

La Youth Coalition dell'ACT: un organismo di punta che sostiene la pratica dello youth work, lo sviluppo del settore e la sostenibilità professionale.

L'iniziativa è ispirata da professionisti dello youth work ed è allineata agli standard etici dello youth work.

## Riepilogo

Self-Care for Youth Workers è un'iniziativa sviluppata dalla Youth Coalition dell'ACT che promuove il benessere olistico e la sostenibilità professionale tra gli operatori socio-educativi. L'iniziativa sottolinea che l'efficacia del lavoro con i giovani non dipende solo dalle competenze e dalle metodologie, ma anche dalla capacità degli operatori socio-educativi di prendersi cura del proprio benessere in modo coerente e intenzionale.

La risorsa presenta l'auto-cura come un processo proattivo e strutturato, incoraggiando gli youth worker a riflettere sui propri bisogni fisici, emotivi, psicologici, spirituali e professionali. Allinea l'auto-cura con la pratica etica dello youth work, la supervisione e la responsabilità organizzativa, offrendo un quadro pratico che supporta l'impegno a lungo termine nel settore.

## Obiettivi

L'iniziativa si propone di:

- Promuovere l'auto-cura come componente fondamentale di una pratica etica e sostenibile dello youth work
- Aumentare la consapevolezza delle esigenze emotive e psicologiche del lavoro con i giovani
- Supportare gli youth worker nello sviluppo di piani di auto-cura personalizzati e realistici
- Incoraggiare la pratica riflessiva e la supervisione professionale
- Contribuire alla prevenzione del burnout e al benessere professionale a lungo termine
- Rafforzare la qualità complessiva e la sostenibilità dell'erogazione dello youth work

## Gruppo target

L'iniziativa è rivolta principalmente a:

- youth worker, facilitatori, formatori e professionisti in contesti di lavoro giovanile formali e non formali
- Gruppi e organizzazioni di lavoro giovanile che cercano di integrare il benessere nella pratica professionale
- Responsabili e coordinatori di settore responsabili del benessere e della supervisione del personale

I giovani ne traggono beneficio indirettamente grazie a youth worker più resilienti, equilibrati e supportati.



## Professionisti coinvolti

L'iniziativa si basa sull'esperienza e sulle conoscenze di:

- Operatori dello youth work: youth worker in prima linea, la cui esperienza professionale vissuta influenza la natura pratica e realistica della guida.
- Specialisti nello sviluppo del settore e nel benessere Professionisti che contribuiscono alla comprensione olistica del benessere in ambito personale e professionale.
- La Youth Coalition dell'ACT - In qualità di organizzazione promotrice, fornisce una leadership strategica nello sviluppo del settore giovanile, nella pratica etica e nel supporto professionale.

## Attività principali

L'iniziativa Self-Care for Youth Workers comprende i seguenti componenti chiave:

### Quadro concettuale per la cura di sé

Definizioni chiare di cura di sé e della sua rilevanza per il lavoro con i giovani, posizionandola come una pratica pianificata, proattiva e riflessiva piuttosto che come una risposta reattiva allo stress.

### Pianificazione riflessiva dell'auto-cura

Orientamenti per gli youth worker per sviluppare, monitorare e adattare piani individuali di auto-cura, incluso l'incoraggiamento a discuterne nell'ambito della supervisione e del contesto di squadra.



### Ambiti del benessere olistico

La risorsa affronta molteplici dimensioni del benessere, tra cui:






- Benessere fisico (riposo, salute, movimento, creatività)
- Benessere psicologico (gestione dello stress, limiti, carico di lavoro)
- Benessere emotivo (relazioni, consapevolezza emotiva, sistemi di supporto)
- Benessere spirituale (valori, significato, connessione con la natura o scopo)
- Benessere professionale (supervisione, supporto tra pari, pratica riflessiva)

## Considerazioni sul lavoro digitale e contemporaneo

L'iniziativa riconosce anche le sfide dello youth work digitale e della connettività costante, offrendo riflessioni sul mantenimento dei confini e dell'equilibrio.



## ✓ Risultati e momenti salienti

-  Maggiore riconoscimento dell'auto-cura come responsabilità professionale ed etica
-  Una risorsa pratica e accessibile per gli youth worker in diversi contesti
-  Rafforzamento della pratica riflessiva e della consapevolezza dei bisogni di benessere
-  Supporto per la prevenzione del burnout e la longevità professionale
-  Rilevanza sia per i singoli professionisti che per le organizzazioni di lavoro giovanile



## Possibile proiezione europea

L'iniziativa Self-Care for Youth Workers ha un forte potenziale di adattamento e utilizzo nei contesti europei dello youth work:

- Il quadro può essere integrato nei corsi di formazione Erasmus+, nei progetti di mobilità degli youth worker e nelle attività di rafforzamento delle capacità
- Le organizzazioni giovanili possono integrare la pianificazione dell'auto-cura nei sistemi di supervisione, nei processi di inserimento e nelle politiche organizzative
- L'iniziativa è in linea con le priorità europee in materia di salute mentale, benessere, lavoro giovanile di qualità e sostenibilità professionale
- La risorsa può essere adattata, tradotta e contestualizzata per diversi sistemi nazionali di lavoro giovanile



## Risorse e materiali

Risorsa online per l'auto-cura degli youth worker, spunti di riflessione e guida per la pianificazione dell'auto-cura, riferimenti alla pratica etica e ai principi di supervisione professionale: <https://youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>



# WELLCORE



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



**Defoin**

Highlights  e.V.  
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

