

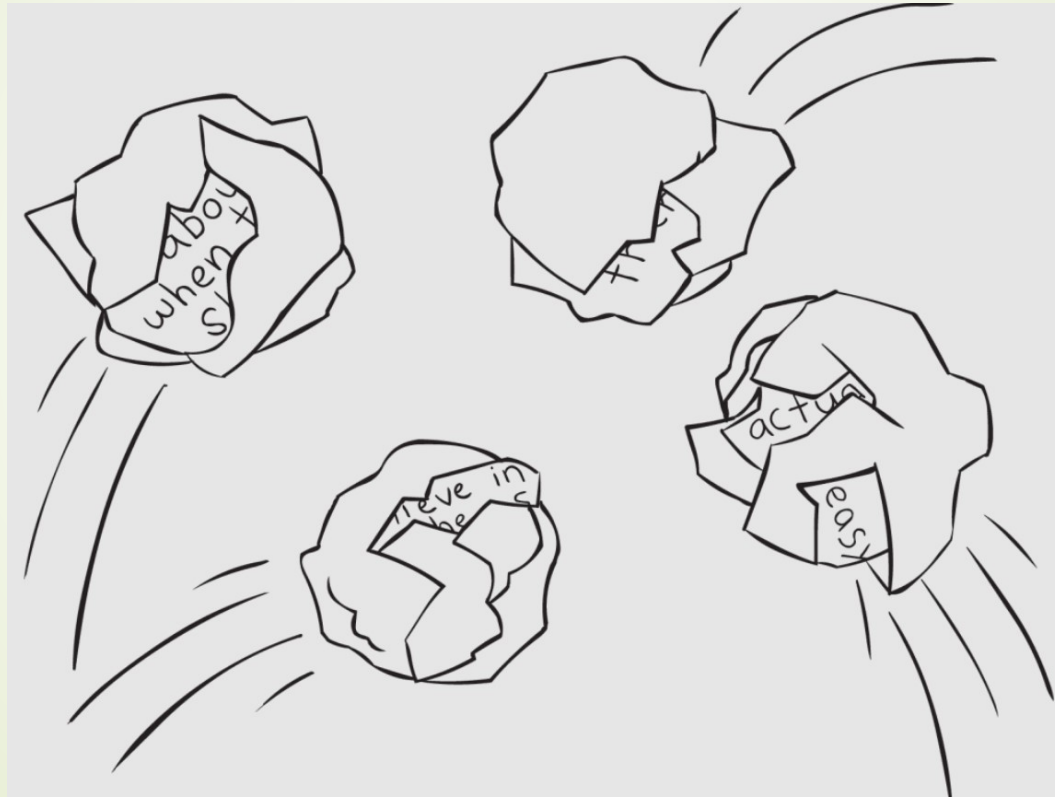
# **DISSEMINAZIONE ERASMUS**

**Yoga and Meditation for Educators  
Ottobre 2023 - Barcellona**

Prof. Marchi Riccardo

Prof.ssa Strazzi Maria Antonietta

# SNOWBALL TOSS





# GESTIONE DELLE EMOZIONI

Classi coinvolte: 1BS

FASE 1: gli studenti si sono seduti formando un cerchio, a ciascuno è stato consegnato un foglietto su cui scrivere un'emozione negativa provata nell'ambito scolastico, senza farlo leggere agli altri.

FASE 2: il foglietto è stato appallottolato e lanciato per tre volte all'interno dell'aula

FASE 3: al quarto lancio, il biglietto è stato lanciato contemporaneamente da tutti contro il muro. Successivamente gli studenti hanno raccolto un biglietto in modo casuale.

FASE 4: gli studenti si sono seduti nuovamente in cerchio, hanno letto il contenuto dei biglietti ad alta voce e hanno discusso le emozioni scritte.





# FEEDBACK DELLA CLASSE

- L'attività è piaciuta molto alla classe perché è stato un momento di apertura e confronto sui propri sentimenti/insicurezze.
  - È stato molto interessante scoprire che i problemi che affrontiamo quotidianamente sono estremamente comuni tra i nostri compagni di classe
- 