

CALENDARIO

DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 18.00

SESSIONI IN PRESENZA

ARGOMENTI

Mercoledì 30 settembre 2026	Time Management
Mercoledì 7 ottobre 2026	Capire ciò che provo: <i>emozioni, ragione, reazioni</i>
Mercoledì 14 ottobre 2026	Riconoscere ciò che ho: <i>punti di forza, virtù, risorse personali</i>
Mercoledì 21 ottobre 2026	Imparare a stare con gli altri: <i>empatia, ascolto, comunicazione</i>
Mercoledì 28 ottobre 2026	Guardare la forma della mia vita: <i>stella della vita, Kayano, direzione</i>
Mercoledì 4 novembre 2026	Tradurre tutto in scelte: <i>autoregolazione, obiettivi, progetto personale</i>
Mercoledì 11 novembre 2026	Sessione conclusiva e follow up

MISSION & VISION DELL'UNIVERSITÀ DELLA SANTA CROCE



La **Facoltà di Filosofia** della **Pontificia Università della Santa Croce**, all'interno delle azioni per e con studenti delle scuole secondarie superiori italiane ed estere, promuove e diffonde **percorsi innovativi di ricerca e orientamento** nell'ambito dello svolgimento dei Percorsi di Formazione Scuola-Lavoro.



Ha quale compito istituzionale l'alta formazione e l'**avvio degli studenti al mondo del lavoro**. Attiva percorsi di orientamento e di **sviluppo delle competenze** con particolare riferimento al settore umanistico, filosofico e della comunicazione.



Da anni ha attivato, in collaborazione con il Dipartimento Futuri Studenti, **percorsi di formazione** (Corsi di Formazione e Alta Formazione) destinati alla qualificazione del Personale in area pedagogico-didattica. Promuove iniziative destinate alla formazione e all'aggiornamento dei docenti.



GUARDA "IL NODO"

Il video istituzionale di presentazione della Facoltà di Filosofia.

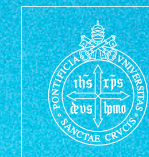
INFORMAZIONI
sul percorso FSL
"Dare forma alla vita"



PONTIFICIA UNIVERSITÀ DELLA SANTA CROCE
Piazza di Sant'Apollinare, 49
00186 Roma

T +39 06 681 64 468
E-MAIL futuristudenti@pusc.it
www.unisantacroce.it

Facoltà di Filosofia
Dipartimento Futuri Studenti



Pontificia
Università
della
**SANTA
CROCE**

FORMAZIONE SCUOLA-LAVORO

Dare forma alla vita. Dalla parola alla scelta



REFERENTE PERCORSO:

Juan Andrés Mercado, Facoltà di Filosofia

LOGICA COMPLESSIVA DEL PERCORSO

Il percorso segue una progressione nella dinamica intenzionale:

1. Importanza delle competenze socio-relazionali (soft-skills)
2. Consapevolezza (emozioni)
3. Regolazione (reazioni e scelte)
4. Relazione (empatia e comunicazione)
5. Valorizzazione (punti di forza)
6. Realismo (limiti e vulnerabilità)
7. Progettualità (motivazioni e obiettivi)

Al termine del percorso FSL gli studenti avranno acquisito ed esercitato le competenze socio-relazionali fondamentali per la vita personale, relazionale e accademica:

- Time Management
- Empatia e Comunicazione
- Team working
- Consapevolezza emotiva
- Capacità decisionale
- Valorizzazione dei punti di forza
- Definizione di obiettivi personali

Il percorso è articolato in 7 sessioni-incontri di 150', ognuno diviso in 2 blocchi da 75', organizzati il mercoledì pomeriggio (15.00-18.00) tra il 30 settembre e l'11 novembre 2026 presso la Pontificia Università della Santa Croce.



OBIETTIVI GENERALI DEL PERCORSO

Questo percorso FSL sulle emozioni mira a sviluppare negli studenti competenze personali e relazionali fondamentali per la vita adulta, integrando riflessione filosofica e strumenti psicologici operativi: **non solo conoscenze, ma strumenti per la vita.**

SEQUENZA DEI MODULI



1. Time Management

Insegnare ad adoperare l'insieme di strategie, tecniche e abitudini finalizzate a utilizzare il tempo in modo efficiente ed efficace.



2. Capire ciò che provo: emozioni, ragione, reazioni

Aiutare a comprendere che le emozioni non sono semplicemente "irrazionali" o "da controllare", ma segnali significativi che dicono qualcosa sul modo in cui percepiamo e valutiamo la realtà.



3. Riconoscere ciò che ho:

punti di forza, virtù, risorse personali

Far scoprire che la crescita personale non parte solo dai limiti o dai problemi, ma anche dalle risorse già presenti: punti di forza, qualità, capacità relazionali, disposizioni del carattere



4. Imparare a stare con gli altri:

empatia, ascolto, comunicazione

Mostrare che la crescita personale si verifica nelle relazioni: ascolto, empatia, conflitto, capacità di esprimere bisogni e richieste senza aggressività



5. Guardare la forma della mia vita:

stella e direzione della vita

Raccogliere il lavoro precedente — emozioni, punti di forza, virtù, relazioni — e portarlo a una visione più ampia della propria vita: quali dimensioni sto curando? quali sto trascurando? quale direzione voglio dare alla mia crescita?



6. Tradurre tutto in scelte:

autoregolazione, obiettivi, progetto personale

Tradurre la riflessione del percorso in un passo concreto, realistico e verificabile. La conclusione deve essere operativa: ogni studente dovrebbe uscire con un piccolo obiettivo personale