



Cofinanziato
dall'Unione europea

Programma Erasmus+ Call 2025 Azione KA 121 Settore Istruzione Scolastica
Autorizzazione INDIRE prot. n. **29265/2025** del **13/06/2025**
Codice progetto: **2025-1-IT02-KA121-SCH-000337662**

CORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTI ALL'ESTERO

“PREVENTING EARLY SCHOOL LEAVING: STRATEGIES AND TOOLS FOR TEACHERS”

PREVENIRE L'ABBANDONO SCOLASTICO PRECOCE: STRATEGIE E STRUMENTI PER I DOCENTI

Data: 19-24 gennaio 2026

Course Provider: EUROPASS TEACHER ACADEMY

Sede del Corso: BODY MIND ACADEMY, COPENHAGEN

Teachers trainer: Mette e Peter JUNKER

Partecipanti: 3 docenti dell'Istituto Comprensivo Pescara 8 di Pescara: prof.ssa Angelini Angela, prof. D'Amato Davide, docenti di scuola secondaria di 1^a grado, e Perrozzi Alessandra, docente di scuola primaria.

Descrizione del Corso:

Le statistiche europee rivelano che 1 studente su 10 abbandona la scuola troppo presto, ovvero senza possedere le competenze e le qualifiche necessarie per un ingresso favorevole nel mercato del lavoro. Ciò significa che 1 studente su 10 rischia di rimanere disoccupato a lungo, con maggiori rischi di povertà, esclusione sociale e cattiva salute.

Come possono intervenire le scuole per prevenire questo fenomeno?

La progettazione della cultura scolastica e le relazioni insegnante-studente sono elementi cruciali. Infatti, un'ampia mole di dati dimostra che il fattore predittivo più significativo dell'abbandono scolastico è il supporto degli insegnanti.

Quindi, quale potere ha la scuola? Cosa possono fare gli insegnanti per coinvolgere i loro studenti e limitare i rischi di abbandono scolastico precoce?

Il corso affronta il tema dell'abbandono scolastico per indicare strategie generali e soluzioni specifiche su misura per le organizzazioni educative dei partecipanti.

Pur sapendo di non poter risolvere tutti i problemi, i partecipanti si confrontano sulle cause e le possibilità di intervento per prevenire o perlomeno ridurre l'abbandono scolastico. Durante il corso, i partecipanti vengono informati sugli strumenti esistenti per prevenire l'abbandono scolastico e su attività pratiche per valutare i rischi e le potenzialità delle loro scuole.

Contenuti del corso:

- Strumenti pratici per integrare pratiche di benessere nella routine didattica quotidiana;
- metodi per migliorare il proprio benessere professionale;
- apprendimento e insegnamento al di fuori dell'aula, nella natura e in contesti urbani;
- tecniche per potenziare il coinvolgimento e la motivazione degli studenti;
- strategie per promuovere un'atmosfera di classe inclusiva e di supporto;
- metodi di apprendimento attivo che incoraggiano il pensiero critico e la collaborazione;
- approcci per rispondere alle diverse esigenze di apprendimento, comprese le esigenze di educazione speciale.

1^ giorno: lunedì, 19 gennaio



Warm up activities: dopo un caloroso benvenuto da parte dei docenti del corso, con bevande calde e un piccolo rinfresco, rigeneranti data la rigida temperatura ed il vento sferzante di Copenhagen...) Mette e Peter Junker, direttori e *teacher-trainers dell'Europass Teacher Academy*, Danimarca, si passa ad attività di *ice-breaking* e di conoscenza reciproca con gli altri 2 partecipanti al corso, due vicepresidi, Mark Bonnici e Keith Gatt, provenienti da Malta.



Come introduzione alle tematiche del corso, Mette ci mostra diverse attività, da utilizzare poi a scuola, volte a far parlare di sé, a risvegliare interesse e motivazione in ciò che si fa, a porsi come finalità non tanto la *performance* fine a se stessa, quanto il *well-being*, sia dei docenti sia, di conseguenza, degli alunni. (*Well-being versus Performance*).

Si possono utilizzare semplici oggetti 'magici': una palla di stoffa lanciata in cerchio per sollecitare l'attenzione, una scimmietta di pezza, oggetto transfert su cui riversare i pensieri negativi che ci ostacolano nel nostro quotidiano e da chiudere in una gabbia immaginaria (*put the monkey in the box!*), una campanella per sottolineare i *magic moments* di un'attività svolta o di un intervento da parte di un alunno/a.



Particolare accento viene posto sui concetti di **fiducia** e **gentilezza**, sullo sforzo di dover creare il più possibile un ambiente in cui ci si senta *safe and sicure*, parte di una *community*, volta non soltanto al raggiungimento di ‘risultati’, ma di un clima di benessere diffuso e di reciproco aiuto, come mostrato in maniera toccante e coinvolgente nel video: *Kindness boomerang* (di seguito il link).

<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU?si=mz64b7qqxFcNs0UN>

2^ giorno: martedì, 20 gennaio

City-walk and Boat Tour

La mattina è dedicata ad un tour guidato in battello attraverso i canali più antichi ed iconici di Copenhagen, anticamente costruiti per servire come rotte commerciali per le navi; Copenhagen è nota infatti come “Porto dei mercanti” (*Køpmannæhafn*). Durante il giro si sono potuti ammirare i paesaggi più famosi di una città all’avanguardia che fonde perfettamente storia reale, design innovativo, architettura moderna e sostenibilità.



Nyhavn, (Porto Nuovo)



Canale di Strömma



Christianshavn

Una volta a terra si sono visitate alcune chiese, tra cui la cosiddetta **Chiesa di Marmo**, (Frederikskirken) la cui cupola verde è ispirata a quella di S. Pietro a Roma, ed i luoghi più caratteristici della città, come la **Strøget Street**, cuore pulsante di Copenhagen.



Strøget Street



Frederiks Kirke - Chiesa di Federico V

Copenhagen è anche celebre per l'uso massiccio delle biciclette e per essere una città ecologica, pulita e a misura di bicicletta grazie al gran numero di piste ciclabili che la percorrono in tutte le direzioni.





Self-esteem versus self-confidence

Nel pomeriggio si affronta una tematica molto importante e vicina al focus principale del nostro progetto: ovvero guidare le persone, siano esse docenti o alunni, a scoprire e quindi potenziare il proprio livello di autostima (**self-esteem**) e al tempo stesso la fiducia in sé stessi (**self-confidence**).

I conduttori del corso ci fanno riflettere su come l'autostima sia il valore complessivo, globale che attribuiamo a noi stessi, (chi siamo), mentre la fiducia in sé stessi è la convinzione di poter avere successo in specifici compiti o competenze (cosa sappiamo fare).

L'autostima è uno stato emotivo interiore, stabile; avere una buona autostima significa accettarsi, riconoscendo pregi e difetti. La fiducia è più situazionale e basata sull'esperienza, spesso legata all'autoefficacia.

Essi spiegano che si può avere molta fiducia in una competenza (ad esempio, parlare in pubblico o sul lavoro), ma una bassa autostima complessiva; o viceversa. L'autostima si forma spesso nei primi anni di vita, mentre la fiducia si costruisce con l'esperienza e i successi.

Entrambe sono essenziali per il benessere psicologico e, a differenza del DNA, sono caratteristiche che possono essere migliorate e coltivate nel tempo.

A tale scopo Mette e Peter ci presentano **My Diary** -"Il mio diario", uno strumento basato sui principi della psicoterapia cognitivo-comportamentale con attività per l'autostima, l'assertività, la visione positiva di sé, la missione e la visione personale e la creazione di un portfolio personale. Ci viene anche consigliata la lettura de: "I sei pilastri dell'autostima" di Nathaniel Branden, in cui l'autore dimostra l'importanza della stima di sé per la nostra salute psicologica, per raggiungere successi personali, la felicità ed avere relazioni positive.

Branden definisce infatti i 6 pilastri dell'autostima, quali: vivere consapevolmente, **(Awareness)** accettare sé stessi, **(Self-Acceptance)**, assumersi la responsabilità delle proprie scelte, **(Self-Responsibility)** affermare sé stessi, **(Self-Assertiveness)** porsi degli obiettivi e agire per raggiungerli, **(Purposefulness)** rimanere fedeli ai principi scelti **(Personal Integrity)**. Essi sono rafforzati da esercizi pratici basati sul completamento di frasi, riflessione interiore e azioni concrete da praticare regolarmente per modificare i modelli di pensiero radicati che limitano la nostra evoluzione personale.

Presentations of participant's schools

Prima di concludere la giornata, veniamo invitati a presentare le nostre scuole e di seguito a condividere tipici prodotti locali, sia italiani, sia maltesi. La convivialità qui è molto sentita, loro *leit-motiv* è compiere gesti anche semplici, ma sempre con cura e amore. E vivere intensamente nel presente.





3^a giorno: mercoledì, 21 gennaio

Guided tour to Christiania

Ad accompagnarci nel tour è il figlio della coppia di docenti, Niklaz Junker, che ci porta come 1^a tappa a Christiania, nel quartiere Christianshavn, una comunità hippy anarchica, basata su autogestione, riciclaggio ed arte dove vivono circa 1000 persone. Fondata nel 1971 è nota per lo stile di vita alternativo, la Street Art ed i laboratori artigianali; vi sono vietate le auto e permesse solo le biciclette. Niklaz ci spiega che, purtroppo, è nota anche per la ex vendita libera di cannabis a Pusher Street, ma ora sta vivendo un processo di normalizzazione e si fa apprezzare soprattutto per la sua atmosfera *bohémien*.





Con il suo miscuglio di magazzini, baracche, case e murales colorati, sculture all'aperto, visitare Christiania è stata davvero un'esperienza unica!



Christiania Bike, bici con cargo, un carretto agganciato davanti in cui trasportare la spesa, i bambini, la birra...

Sulla strada del ritorno foto di gruppo davanti ad uno dei numerosi canali ghiacciato!



Playful Learning

Per coinvolgere e motivare al meglio i discenti, i relatori pongono l'accento sull'apprendimento ludico, non solo per i ben noti vantaggi, ma anche per costruire un legame di fiducia tra i partecipanti. Ci vengono presentati 2 giochi: uno con i Lego Bricks, in cui, formati 2 gruppi, 1 guidato da un *leader* e l'altro da un *communicator*, bisogna che i *follower* sappiano saper ricostruire lo stesso oggetto, senza vederlo, attraverso le istruzioni date dal comunicatore.



L'altro gioco deve essere svolto quasi senza comandi verbali, alcuni giocatori possono anche essere bendati, e consiste nel riempire dei secchielli con delle palline che vengono passate da un giocatore all'altro tramite dei cartoncini ricurvi.

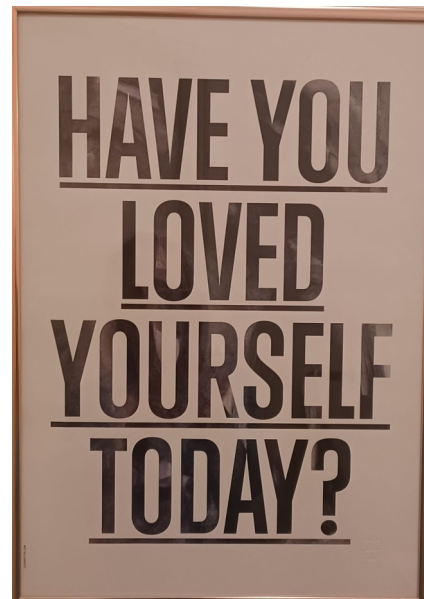
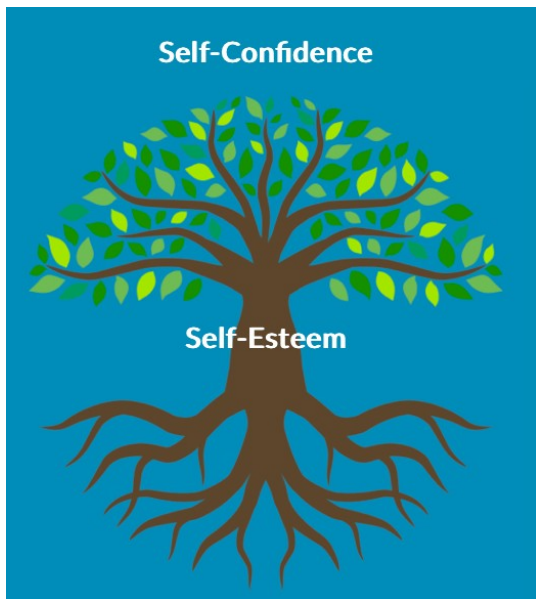
Video:



Creare delle situazioni ludiche, in cui ci sia sì uno scopo, un obiettivo da raggiungere, ma senza ansia da prestazione, pensando anche al benessere delle persone coinvolte, è una delle strategie per stare bene a scuola e quindi anche per ridurre il rischio di un abbandono scolastico futuro.

L'abbandono scolastico precoce è determinato anche dall'ansia, di dover essere sempre performanti, dei risultati attesi, delle aspettative da parte degli adulti. Invece bisogna imparare a collegare pensieri e sentimenti, ad equilibrare il *goal*-traguardo con la *happiness*-felicità.

Self-confidence, la consapevolezza di quello che so e posso fare, viene paragonata alla chioma di un albero, che cresce e si rafforza solo se ha delle radici solide, cioè un buon livello di *self-esteem*, ovvero se mi voglio bene.



4^a giorno: giovedì, 22 gennaio

Peter ci presenta le **Character Strengths**, ovvero le *Cards* dei 24 punti di forza del carattere, che servono a identificare, comprendere e sviluppare le qualità positive del carattere per aumentare il benessere psicologico, migliorare le relazioni e affrontare le sfide della vita, attraverso l'uso attivo delle proprie virtù.

Questa metodologia è stata sviluppata dagli psicologi Peterson e Seligman, (fondatore della **Psicologia Positiva**), che, in seguito a studi scientifici su testi di filosofia, teologia e psicologia, hanno cercato delle virtù morali che fossero universali e ne hanno trovate 6: saggezza, umanità, trascendenza, temperanza, coraggio e giustizia. Queste 6 virtù sono state declinate in 24 punti di forza del carattere, che caratterizzano tutti gli individui, anche se in misura diversa. Ogni persona ha solitamente da 3 a 5 punti di forza "distintivi" che la rappresentano di più, che sente più suoi e che esprime con più facilità nella sua quotidianità e nelle sue relazioni con gli altri.

Praticando l'utilizzo consapevole di queste *cards* si possono rafforzare i punti di forza personali e sviluppare una mentalità sana e positiva, perché esse aiutano a focalizzarsi su ciò che funziona nella persona, piuttosto che sui difetti, quindi sono un valido strumento di auto-consapevolezza personale nei percorsi di orientamento e di formazione, per superare avversità e praticare la resilienza, per migliorare le prestazioni in ambito lavorativo.

24 Character Strengths

You have them all!

APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE When I notice beauty around me, it makes me happy.	BRAVERY I stand up for what I believe is right.	CREATIVITY I like to use my imagination.	CURIOSITY I like to ask questions.	FAIRNESS I treat people the way I like to be treated.	FORGIVENESS I can let it go when a friend makes mistakes or hurts my feelings.
GRATITUDE I am thankful for good things in my life.	HONESTY I tell the truth.	HOPE I believe good things will happen. I set lots of goals.	HUMILITY I quietly show people what I can do instead of bragging.	HUMOR I like to make others smile and laugh.	JUDGMENT I listen to both sides before making a decision.
KINDNESS I like to do nice things for others.	LEADERSHIP I like to tell others how they can get things done.	LOVE I tell people I love them. I miss them when they are not around.	LOVE OF LEARNING I like learning new things wherever I go.	PERSEVERANCE I don't give up easily. I try and try and try.	PERSPECTIVE I give good advice to the people in my life.
PRUDENCE I am careful to not take too many risks.	SELF-REGULATION I watch what I do and say.	SPIRITUALITY I think about life and how everything is connected.	SOCIAL INTELLIGENCE I know when my friends are happy or sad and I help them.	TEAMWORK I like to work with my friends.	ZEST I have lots of energy.

Peter ci sollecita a farlo nel nostro gruppo, scegliendo almeno 3 e massimo 5 cards per descrivere gli altri componenti. C'è anche la versione per i bambini in età scolare.



5^ giorno: venerdì 23 gennaio

La giornata inizia con il dono da parte di Mette del “cristallo della gratitudine” e con la frase:



che ci sollecita a riflettere che ogni giorno va vissuto come un dono e che dobbiamo essere grati per quello che abbiamo. A tale scopo suggerisce di tenere il **Gratitude Diary**, un diario in cui scrivere giornalmente almeno 3 cose per le quali siamo grati, in modo da suscitare in noi una sensazione di gratitudine e benessere.

È provato infatti scientificamente che praticare regolarmente la gratitudine aumenta il livello di benessere fisico, perché influenza l'ipotalamo, ovvero quella parte del cervello che regola il sonno, l'alimentazione e la pressione sanguigna; rafforza il sistema immunitario, perché una persona stressata è una persona con più alto rischio di ammalarsi, al contrario, una persona felice e grata è una persona più sana; migliora la capacità di affrontare i problemi, perché essere grati significa essere positivi e saper affrontare con la giusta consapevolezza i momenti difficili della vita.

Per approfondimenti, si rimanda all'allegato: [La Gratitudine](#).

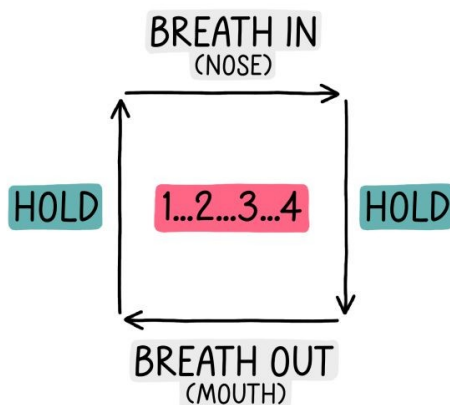
Tra le altre pratiche oggetto del corso volte a raggiungere uno stato di benessere e di consapevolezza di sé ci sono quelle relative alle diverse tecniche di respirazione consapevole, tra cui: la [respirazione diaframmatica](#), (si veda allegato), la **box breathing**, ovvero la “respirazione quadrata” o “a scatola”, una tecnica utilizzata per ridurre stress e ansia, che prevede quattro fasi uguali (di 4 secondi ciascuna): inspira, trattieni in apnea (a polmoni pieni), espira lentamente, trattieni il respiro (a polmoni vuoti), creando un ritmo ritmico.

Essa attiva il sistema nervoso parasimpatico, abbassando il cortisolo e il battito cardiaco; può essere praticata ovunque per mantenere la calma in situazioni ad alto stress e per

ottenere un sollievo immediato. La tecnica della respirazione, se praticata con costanza, è molto importante ed efficace, perché aiuta gli alunni a mettersi in contatto con sé stessi e con l'ambiente in cui si trovano (il "qui e ora"), a diventare consapevoli delle emozioni e dei pensieri che li attraversano e a ritrovare la concentrazione sul momento presente.

BOX BREATHING

MARTINE ELLIS

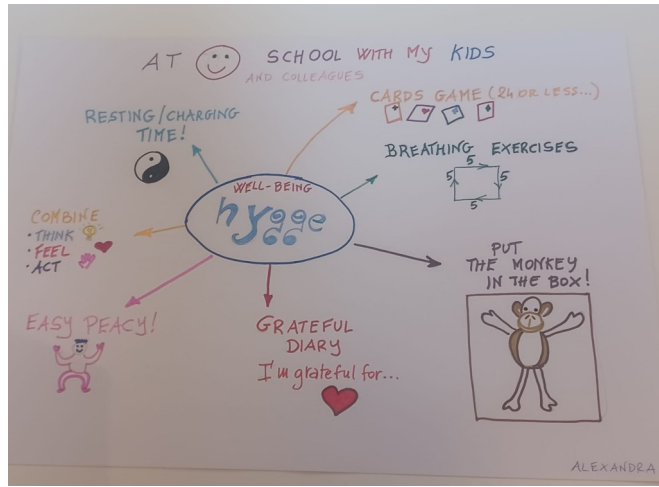
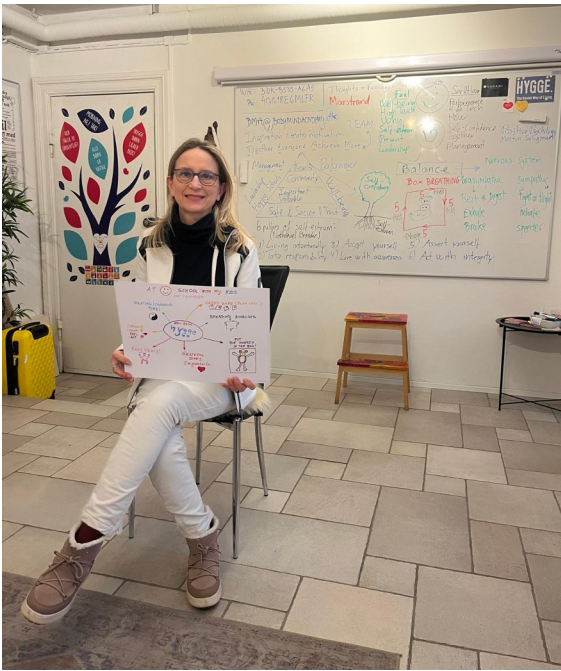


6^a giorno: sabato, 24 gennaio

Designing your own educational school program

L'ultimo giorno ci viene chiesto di fare un *recap*, un riepilogo di quanto conosciuto ed appreso durante il corso e di approntare una strategia operativa che si andrà ad attuare una volta tornati nelle rispettive realtà scolastiche. Ognuno dei partecipanti sviluppa in maniera sintetica su dei grandi fogli la propria idea progettuale, utilizzando mappe, schemi, disegni, ecc. ecc. che poi viene presentata all'audience.

Quest'attività conclusiva è stata veramente interessante e proficua, perché ha permesso di sistemare e confrontare con gli altri quanto esperito durante le molteplici attività svolte e di avere un feedback efficace da poter poi disseminare al ritorno.



Course Awarding and Evaluation

A chiusura del corso si ha il rilascio degli Attestati di Partecipazione. Peter mette in atto una vera e propria cerimonia di consegna, presentando in maniera personalizzata ogni corsista e mettendone in evidenza le principali caratteristiche, emerse precedentemente durante il

”gioco” delle 24 carte, in cui ognuno aveva scritto su dei post-it le qualità/punti di forza più evidenti dei compagni di corso.





Cultural Activities

Il pomeriggio è dedicato alla visita delle residenze dei Reali di Danimarca: Amalienborg e Castello di Rosenberg.



Amalienborg

È la residenza principale dei reali di Danimarca, un elegante complesso architettonico in stile Rococò, composto da 4 palazzi disposti intorno ad una piazza ottagonale con al centro la statua equestre di Re Federico V.

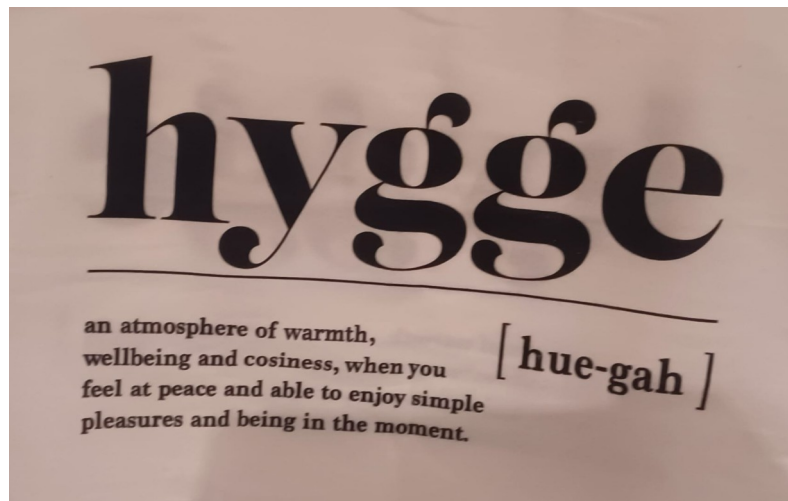
Rosenborg Castle

Era la residenza estiva del Re Cristiano IV. Oggi ospita la Collezione Cronologica che comprende alcuni dei maggiori tesori culturali della Danimarca, tra cui i Gioielli della Corona e le Insegne Regali.





A conclusione del report il termine che contraddistingue il popolo danese: **Hygge**.



Lo *Hygge* indica uno stile di vita basato sulla ricerca della felicità nelle piccole gioie quotidiane, nel creare un'atmosfera intima, accogliente, serena e rilassata, all'insegna della condivisione, apprezzando il momento presente e valorizzando relazioni ed esperienze, piuttosto che il possesso materiale.

Realizzare lo *hygge* a scuola, dopo aver partecipato a questo corso, non sembra così impossibile; si potrebbe infatti lavorare per ricreare un ambiente caldo, accogliente e relazionale che favorisca il benessere emotivo di studenti ed insegnanti attraverso spazi confortevoli (angoli lettura), momenti di condivisione, rituali di gruppo, gioco libero, atteggiamenti di empatia e fiducia, riduzione dello stress, trasformando la classe in un luogo più sicuro e confortevole.

Investire sulla formazione emotiva, come fa il sistema scolastico danese, significa comprendere che le competenze relazionali sono fondamentali tanto quanto quelle cognitive: una tale impostazione garantirebbe un maggiore coinvolgimento da parte di tutta la comunità educante e dei discenti, instaurando un circolo virtuoso il cui effetto porterebbe ad una naturale riduzione dell'abbandono scolastico precoce, trasformando la scuola da luogo di sola performance a una "comunità di cura".

Learning outcomes

I risultati conseguiti grazie alla frequenza di questo corso sono molteplici e variegati, volti non solo al benessere degli studenti, ma anche a quello dei docenti, *conditio sine qua non* per creare un ambiente di apprendimento ottimale.

In primis noi partecipanti abbiamo compreso come identificare preventivamente gli studenti a rischio di abbandono scolastico precoce, individuando bisogni e problemi della nostra comunità che influenzano tale fenomeno; inoltre:

- abbiamo le idee più chiare nel progettare strategie e situazioni volte a risvegliare motivazione ed interesse nei nostri alunni, per cui applicheremo nelle nostre realtà scolastiche una varietà di approcci e suggerimenti per motivarli e coinvolgerli di più;
- cercheremo di praticare con costanza gli utili esercizi di respirazione e le tecniche di rilassamento;
- utilizzeremo la versione per bambini e ragazzi delle 24 carte dei punti di forza del carattere per aiutarli a scoprire e comprendere meglio le loro attitudini e qualità;
- ci sforzeremo di trovare momenti di riposo per ricaricare le batterie durante la giornata, mirando il più possibile ad un equilibrio tra *performance* e ben-essere.

Il fatto di essere stati solo 5 partecipanti ci ha consentito di interagire costantemente, in inglese, non solo con i 2 *teacher*, ma anche con gli altri 2 partecipanti in lezioni davvero interattive, per cui abbiamo potuto esercitare costantemente e migliorare le nostre competenze linguistiche in inglese, in particolare: parlato, interazione e produzione.

Allo stesso modo la varietà ed eterogeneità delle situazioni affrontate durante la settimana hanno consentito lo sviluppo di competenze trasversali quali:

- capacità di leadership ed organizzative grazie a compiti di problem-solving che ci hanno messo alla prova durante tutta la settimana;
- capacità comunicative, dovendo svolgere compiti cooperativi e collaborativi, presentando informazioni e partecipando a discussioni;
- competenze interculturali e conoscenza di altre culture, nell'interazione lavorativa e socializzante con colleghi di altre culture.