



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE “DON MILANI - LINGUITI”

P.zza Giovanni XXIII, n. 3 – 84095 Giffoni Valle Piana (Sa)

Segreteria Tel: 089 868360 – C.M. SAIC857007 – C.F. 80025860653

saic857007@istruzione.it – saic857007@pec.istruzione.it

“RespiroSento” percorso educativo per L’IC Don Milani - Linguiti

Riequilibrare le emozioni nel contesto educativo

Il presente report raccoglie e analizza i risultati del **Questionario di Valutazione Finale** relativo al percorso educativo *“RespiroSento – Riequilibrare le emozioni nel contesto educativo”*, realizzato presso l’IC Don Milani – Linguiti e rivolto ai docenti della Scuola dell’Infanzia e della Scuola Primaria.

Il percorso formativo, condotto dalla formatrice **Fiorella Cinetto**, ha coinvolto **24 docenti partecipanti** ed è stato articolato in tre incontri laboratoriali svolti nelle seguenti date:

- lunedì 13 aprile 2026, dalle ore 16:00 alle ore 20:00;
- martedì 14 aprile 2026, dalle ore 16:00 alle ore 20:00;
- venerdì 17 aprile 2026, dalle ore 17:00 alle ore 19:00.

L’esperienza formativa è nata con l’intento di offrire ai docenti occasioni di riflessione e sperimentazione legate al benessere personale, alla gestione delle emozioni e alla qualità della relazione educativa. Attraverso attività pratiche, ritualità condivise e momenti di ascolto e respirazione consapevole, il percorso ha proposto strategie educative orientate alla costruzione di un clima di classe sereno, inclusivo e favorevole all’apprendimento.

L’approccio laboratoriale ed esperienziale, fondato sul coinvolgimento attivo dei partecipanti e sulla metodologia del *learning by doing*, ha consentito ai docenti di sperimentare direttamente pratiche facilmente trasferibili nella quotidianità scolastica, valorizzando il confronto tra pari, la partecipazione e la dimensione relazionale dell’esperienza educativa.

Il questionario finale è stato somministrato al termine del percorso con l’obiettivo di rilevare il livello di soddisfazione dei partecipanti, l’efficacia percepita delle attività proposte e la loro trasferibilità nel contesto scolastico. L’analisi integra dati quantitativi, rappresentati attraverso grafici e percentuali, e dati qualitativi ricavati dalle riflessioni aperte dei docenti, offrendo una lettura complessiva dell’esperienza formativa e delle sue ricadute sul piano professionale, relazionale ed educativo.

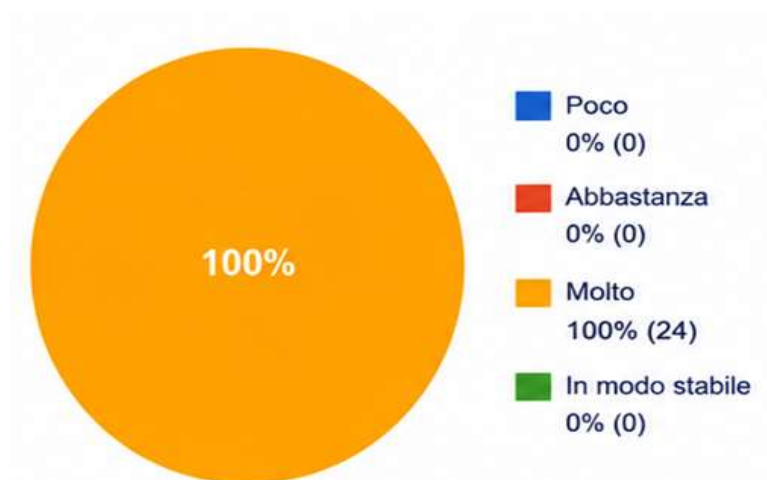
Dai risultati emerge un elevato gradimento del percorso e una significativa valorizzazione delle pratiche proposte, considerate utili per sostenere attenzione, autoregolazione, ascolto reciproco e benessere emotivo all’interno del gruppo classe.

ANALISI DEL QUESTIONARIO FINALE

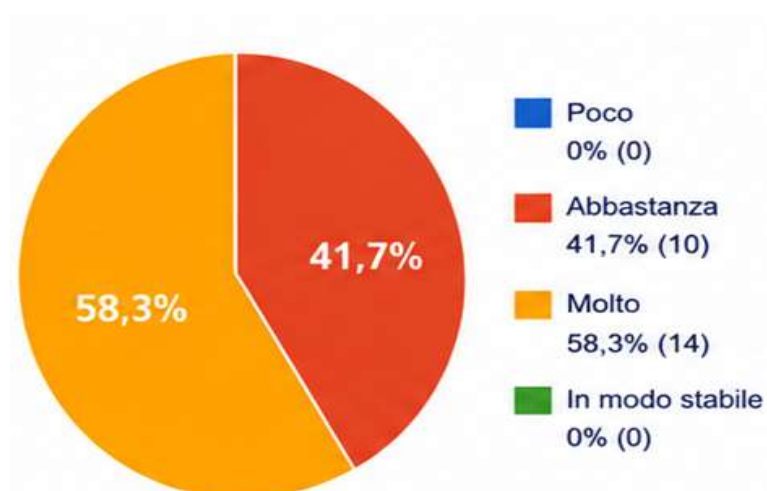
AUTOVALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

La prima sezione del questionario ha avuto l'obiettivo di rilevare il livello di consapevolezza e di competenza percepita dai docenti al termine del percorso laboratoriale, con particolare riferimento alla gestione delle emozioni, all'ascolto consapevole, alla concentrazione e all'autoregolazione emotiva.

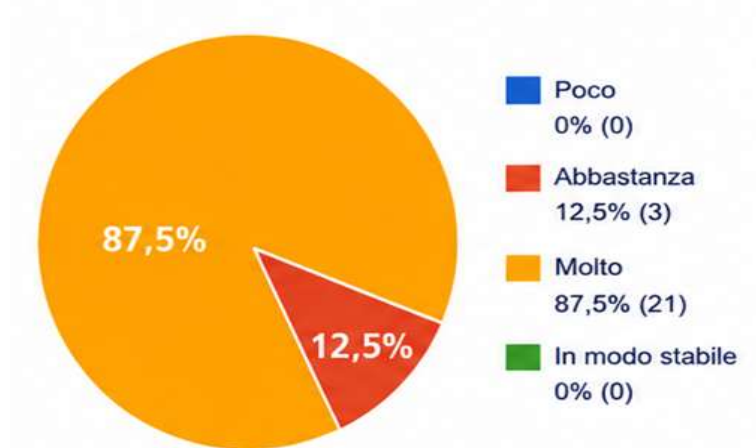
Ho sviluppato maggiore consapevolezza del legame tra respiro ed emozioni



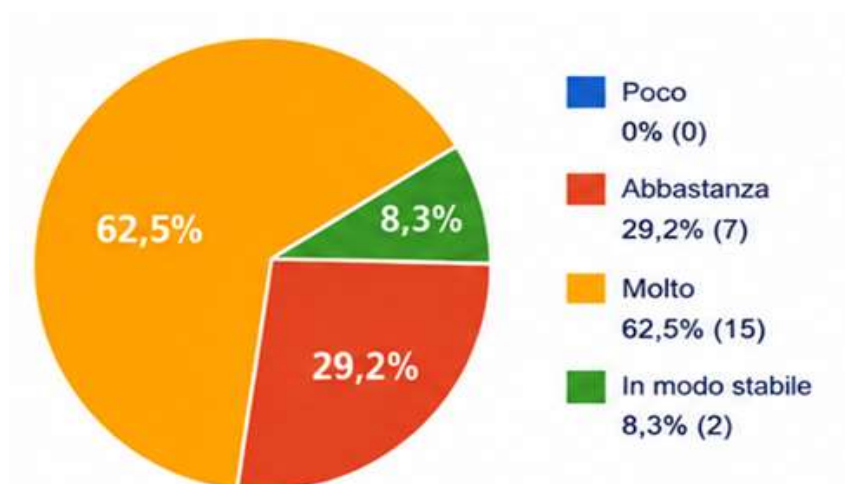
Riesco a utilizzare la respirazione per ritrovare calma ed equilibrio



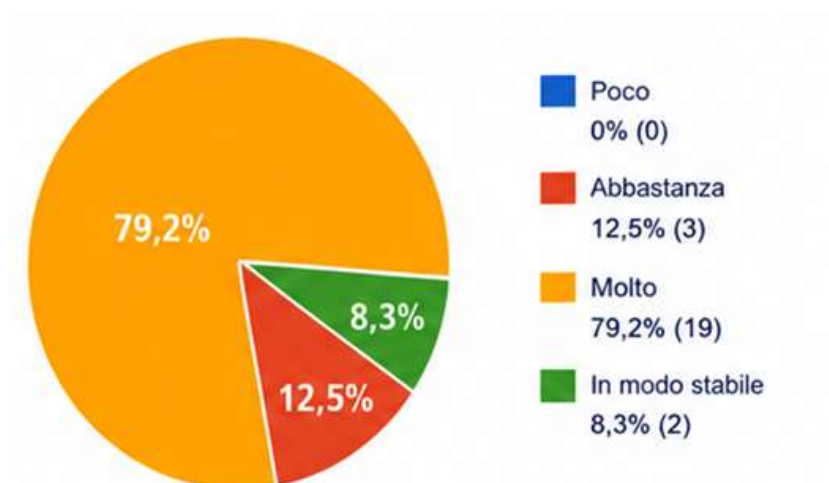
Ho acquisito strategie utili per la gestione dello stress



Mi sento più presente e concentrata nelle attività quotidiane



Ho migliorato la capacità di ascolto e attenzione verso me stesso/a e gli altri

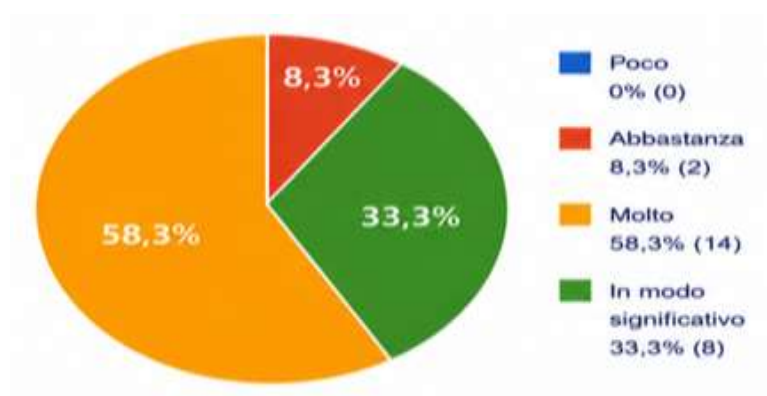


Dall'analisi dei dati emerge un elevato livello di apprezzamento delle attività proposte e della possibilità di applicarle concretamente nella pratica didattica quotidiana. La maggior parte dei docenti si colloca nei livelli "Molto" e "In modo stabile", con particolare riferimento alla consapevolezza emotiva, alla gestione dello stress e alla capacità di ascolto e concentrazione. Le risposte confermano l'efficacia delle pratiche sperimentate nel promuovere benessere personale, autoregolazione e attenzione consapevole nel contesto educativo.

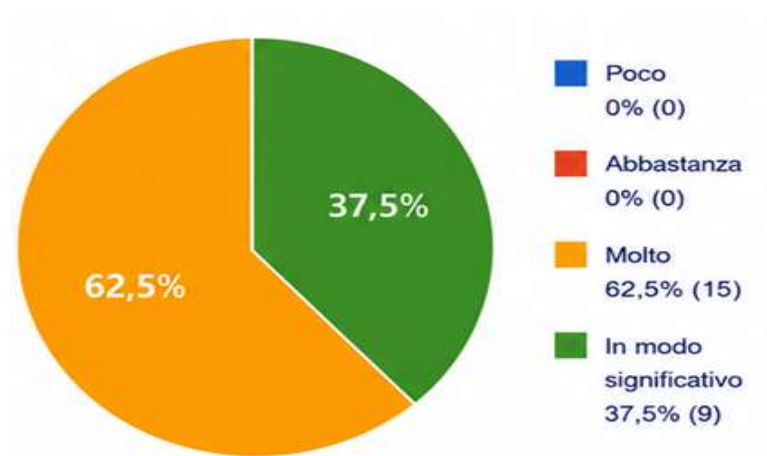
TRASFERIBILITÀ DIDATTICA E SVILUPPO DELLE LIFE SKILLS

La seconda sezione del questionario ha analizzato la percezione dei docenti rispetto all'efficacia educativa delle attività proposte e alla possibilità di trasferire le pratiche sperimentate nella quotidianità scolastica. L'attenzione si è concentrata in particolare sulla promozione dell'ascolto, della cooperazione, dell'inclusione, dell'autoregolazione e del benessere relazionale nel gruppo classe.

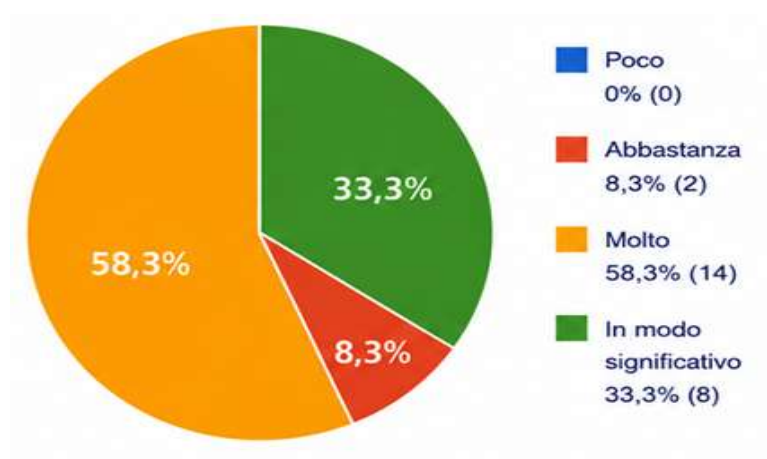
Considero chiara e facilmente applicabile la struttura delle attività proposte (Cerchio, Gioco, Respiro, Rilassamento, Ritorno)



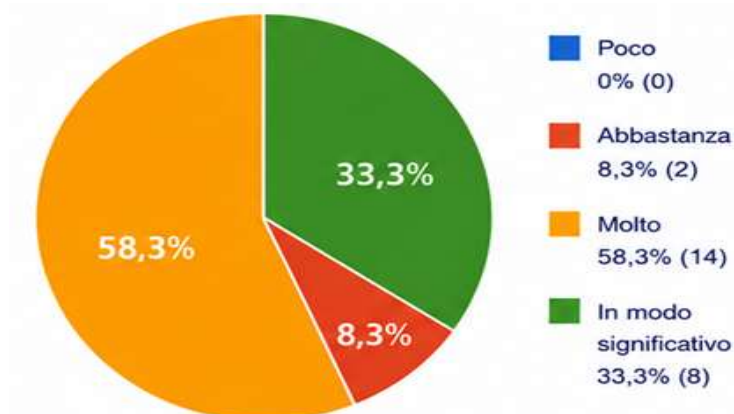
Ritengo efficaci gli strumenti utilizzati (campana, bastone della parola e ritualità condivise) per favorire ascolto, partecipazione e clima positivo nel gruppo classe



Le attività proposte favoriscono cooperazione, inclusione e rispetto reciproco tra gli alunni



Ritengo che il percorso possa sostenere attenzione, autoregolazione e benessere degli alunni nei diversi momenti della giornata scolastica



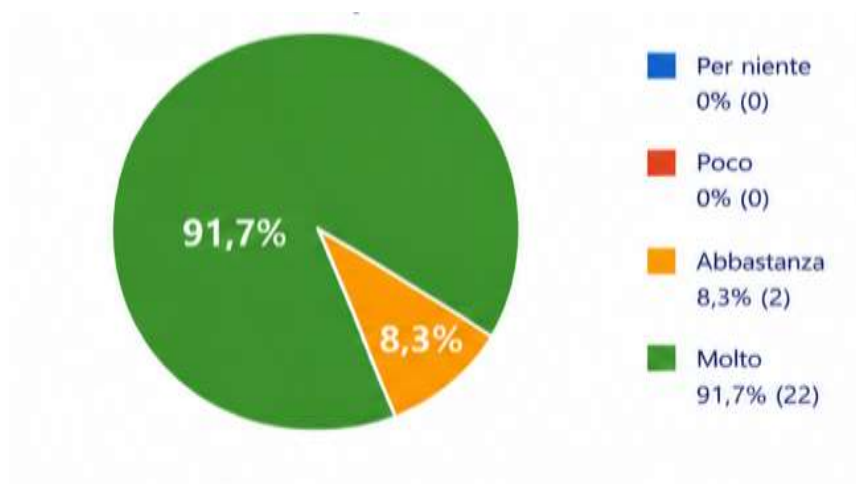
Dall'analisi dei dati emerge una valutazione complessivamente molto positiva delle attività proposte e della possibilità di applicarle concretamente nella pratica didattica quotidiana. I docenti hanno riconosciuto l'efficacia delle pratiche di ascolto, respirazione e rilassamento nel sostenere attenzione, concentrazione, autoregolazione e qualità delle relazioni educative.

Particolarmente significativa risulta la possibilità di utilizzare le attività proposte nei diversi momenti della giornata scolastica, soprattutto per favorire calma, ascolto, gestione delle emozioni e qualità delle relazioni educative.

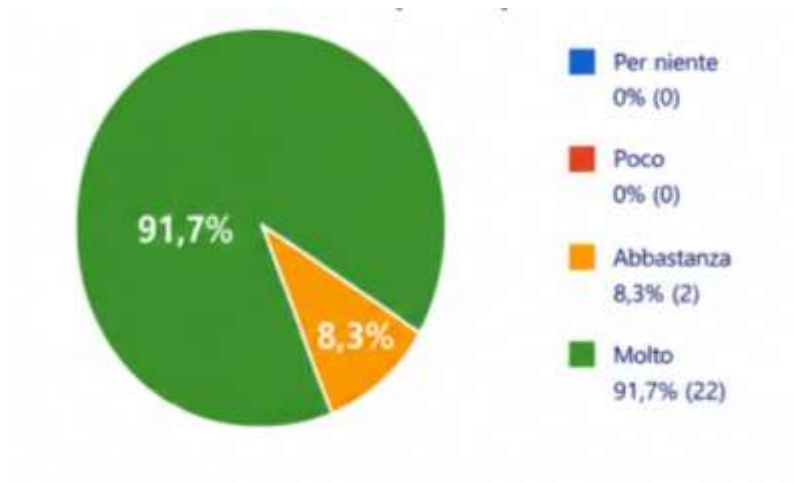
VALUTAZIONE QUALITATIVA DEL FORMATORE E DEL METODO

La terza sezione del questionario ha avuto l'obiettivo di rilevare il gradimento complessivo del percorso formativo, con particolare attenzione alla qualità della conduzione laboratoriale, alla chiarezza delle attività proposte, all'efficacia dei materiali utilizzati e al clima relazionale creato durante gli incontri.

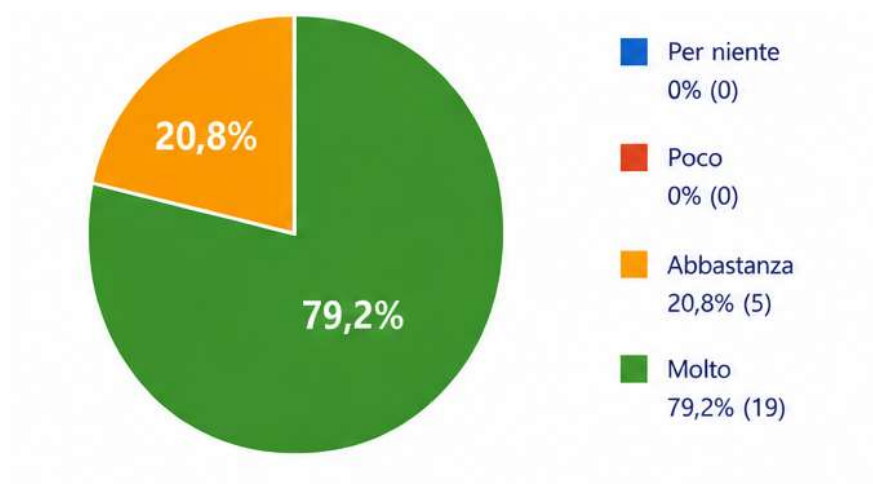
Il formatore ha condotto le attività con competenza e chiarezza



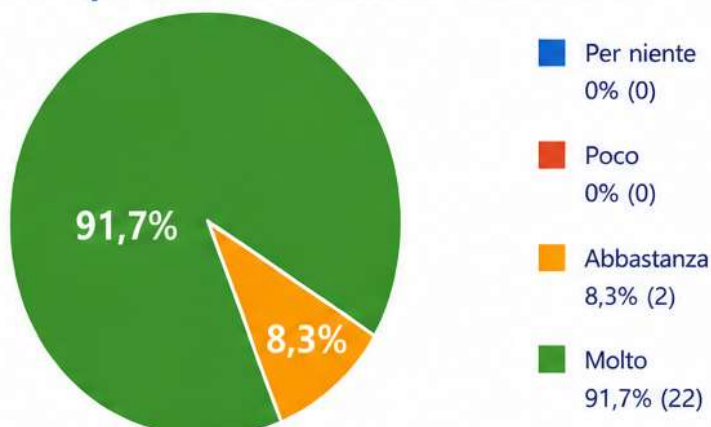
Il laboratorio ha favorito un clima di fiducia, ascolto e partecipazione attiva



La dispensa e i materiali forniti sono risultati chiari e utili per l'apprendimento



Il percorso è stato organizzato in modo coerente e graduale, favorendo coinvolgimento, riflessione personale e benessere relazionale

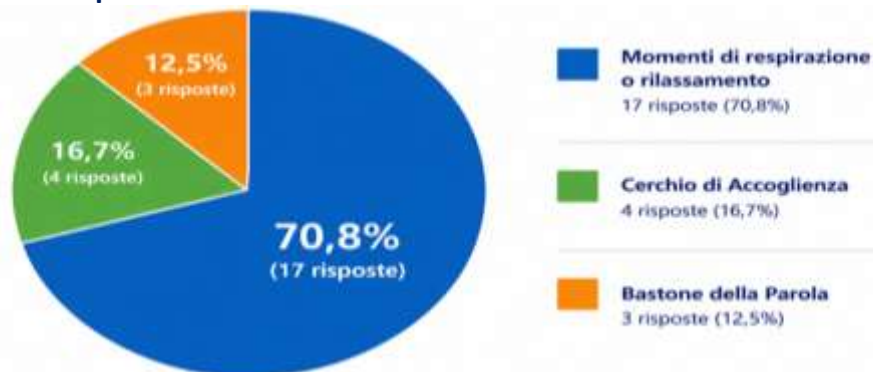


I dati raccolti mostrano una valutazione molto positiva dell'esperienza formativa. I docenti hanno apprezzato in particolare la competenza e la chiarezza della formatrice, l'organizzazione graduale delle attività e l'approccio laboratoriale adottato, ritenuto coinvolgente, concreto e vicino ai bisogni educativi reali. Particolarmente significativo risulta il riconoscimento del clima di ascolto, fiducia e partecipazione attiva sperimentato durante il percorso, considerato elemento fondamentale per favorire benessere, riflessione personale e collaborazione tra i partecipanti. Anche i materiali e le strategie proposte sono stati valutati come utili e facilmente trasferibili nella pratica didattica quotidiana.

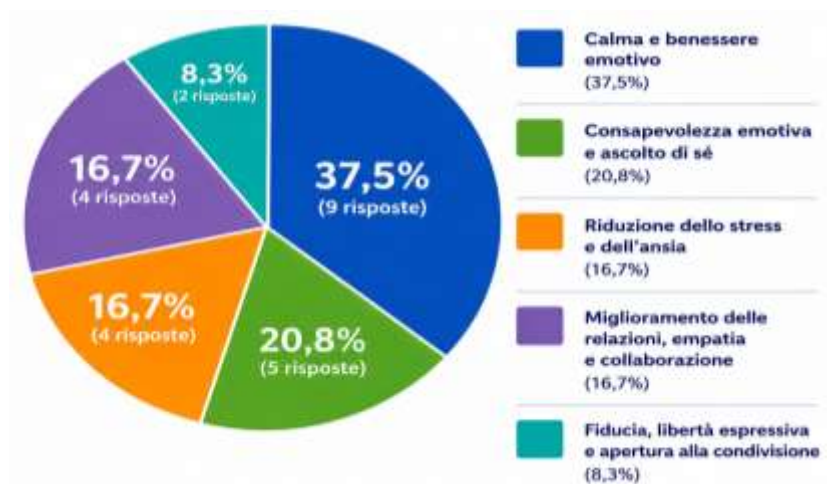
RIFLESSIONI PERSONALI E FEEDBACK

L'ultima sezione del questionario ha consentito ai partecipanti di esprimere riflessioni personali, percezioni, osservazioni e proposte emerse durante il percorso formativo. Le risposte aperte hanno offerto un quadro significativo dell'impatto dell'esperienza sul piano personale, professionale e relazionale.

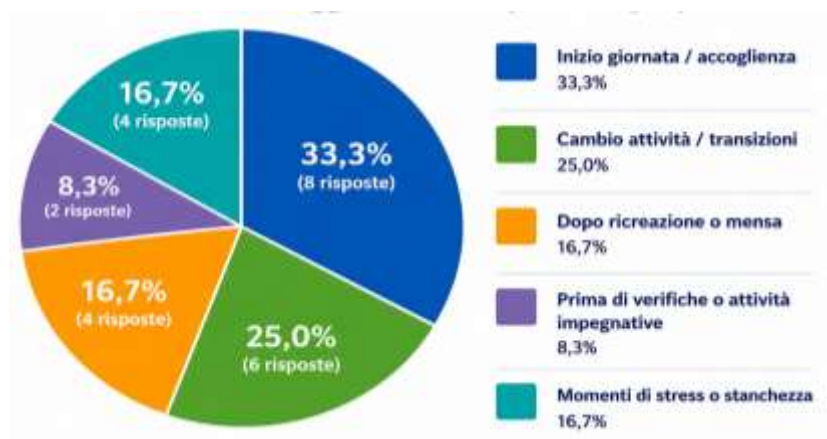
Quale attività, strumento o ritualità del percorso (es. Cerchio di Accoglienza, Bastone della Parola, momenti di respirazione o rilassamento) hai trovato più significativa per il tuo benessere personale e professionale?



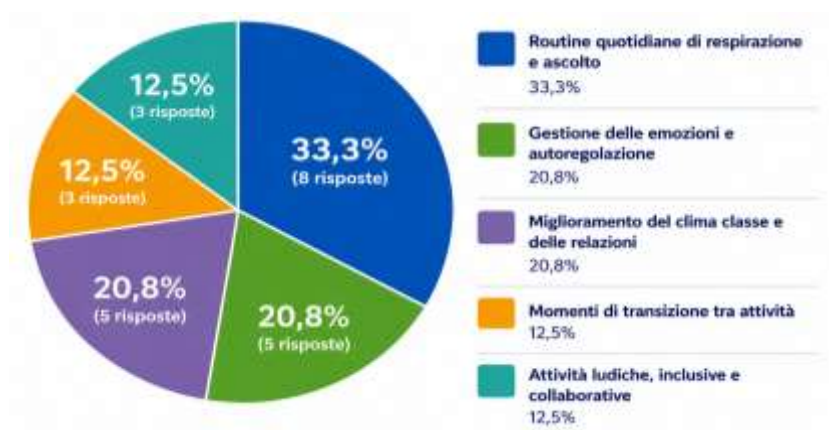
Quale beneficio concreto hai percepito durante le attività laboratoriali?



In quali momenti della routine scolastica ritieni più utili le pratiche di respiro e ascolto consapevole?



In che modo pensi di integrare le attività proposte nel tuo contesto educativo e nella gestione del gruppo classe?



Suggerimenti, osservazioni o proposte per migliorare future esperienze formative.



Dall'analisi qualitativa delle risposte emerge una forte valorizzazione dei momenti di respirazione consapevole, ascolto e rilassamento, considerati strumenti efficaci per favorire calma, concentrazione, consapevolezza emotiva e gestione dello stress nella quotidianità scolastica.

Particolarmente apprezzate risultano anche le ritualità condivise, come il Cerchio di Accoglienza e il Bastone della Parola, percepite come pratiche utili per migliorare ascolto reciproco, partecipazione e qualità delle relazioni nel gruppo classe.

Le riflessioni dei docenti evidenziano inoltre una particolare attenzione all'utilizzo delle attività proposte nella routine scolastica, soprattutto nei momenti di accoglienza, nei passaggi tra attività, nella gestione delle emozioni e nelle situazioni di maggiore agitazione o difficoltà relazionale.

Tra i suggerimenti emersi si rileva il desiderio di proseguire esperienze formative di tipo laboratoriale ed esperienziale, con un maggiore spazio dedicato alla sperimentazione pratica, al confronto tra docenti e alla condivisione di strategie educative trasferibili nei diversi contesti scolastici.

L'analisi complessiva dei questionari finali evidenzia un elevato livello di soddisfazione dei partecipanti rispetto al percorso educativo "RespiroSento – Riequilibrare le emozioni nel contesto educativo".

I dati raccolti confermano l'efficacia dell'approccio laboratoriale ed esperienziale adottato, particolarmente apprezzato per la concretezza delle attività, la possibilità di sperimentazione diretta e la trasferibilità delle pratiche nella quotidianità scolastica.

Le attività proposte hanno favorito nei docenti una maggiore consapevolezza emotiva e relazionale, offrendo strumenti utili per sostenere attenzione, ascolto, autoregolazione e benessere all'interno del gruppo classe.

Particolarmente significativa risulta la valorizzazione delle pratiche di respirazione consapevole, delle ritualità condivise e dei momenti di ascolto attivo, considerati efficaci per migliorare il clima relazionale e promuovere ambienti di apprendimento più sereni, inclusivi e collaborativi.

Le osservazioni raccolte evidenziano inoltre il desiderio di proseguire esperienze formative orientate al benessere emotivo e relazionale, con un maggiore spazio dedicato alla sperimentazione pratica, al confronto tra docenti e alla condivisione di buone pratiche educative.

Nel complesso, il percorso "RespiroSento" si configura come un'esperienza formativa significativa, capace di offrire ai docenti strumenti educativi concreti e immediatamente spendibili nella pratica didattica quotidiana, promuovendo benessere, ascolto e qualità delle relazioni educative.

L'esperienza ha rappresentato un'importante occasione di crescita professionale e personale, promuovendo pratiche educative orientate al benessere, all'ascolto consapevole e alla costruzione di relazioni positive nel contesto scolastico.