



Indice:

- **Premessa**

PARTE I

- **La nostra storia**

- **Tappe del nostro viaggio**

- ❖ Tappa del BenEssere e del movimento
- ❖ Tappa del Gesto poetico
- ❖ Tappa Nel blu dipinto di blu
- ❖ Tappa Peer Education
- ❖ Commenti sull'uso della Kinect

- **Salutogenesi in didattica a distanza durante la pandemia da Covid-19**

- ❖ La salutogenesi durante la pandemia
- ❖ Sintesi del progetto formativo

- **Interdipendenza**

- **Intelligenza emotiva: essere catalizzatori del cambiamento**

- ❖ Intelligenza emotiva
- ❖ Contributo sull'intelligenza emotiva a cura degli studenti

- **La motivazione alla salute in periodo di lockdown**

- **Concetto di empowerment psicocorporeo**

- **La creatività' nella scrittura**

- ❖ Creatività' nella scrittura
- ❖ Contributo sulla creatività' nella scrittura a cura degli studenti

- **La metodologia della Peer Education applicata ai gruppi on-line**

- ❖ Supporto in rete al gruppo di lavoro

PARTE II

- **Le chiavi web dei Salotti del Benessere**

- ❖ **La chiave del Respiro**

- Esperienze del Salotto sul Respiro svolto in famiglia

- ❖ **La chiave della Nutrizione**

- Esperienze del Salotto sulla Nutrizione svolto in famiglia

- ❖ **La chiave delle Emozioni**

- Esperienze del Salotto sulle Emozioni svolto in famiglia



- **Cosa ne pensano gli allievi? Feedback finali sul corso on-line**
- **Valutazione e Analisi dei dati**
- **Conclusioni**
- **Bibliografia**