

ASSOCIAZIONE SCUOLE AUTONOME CITTA' METROPOLITANA BOLOGNA

asabo.giunta@gmail.com C.F.91224460377

Bologna, 09/12/2025

WORKSHOP ASABO 2026
Come costruire una Scuola Felice:
Benessere, Mentalità Positiva e Comunità Coese

14 gennaio 2026 ore 9:30-17:00 Aula Magna del Liceo Sabin di Bologna

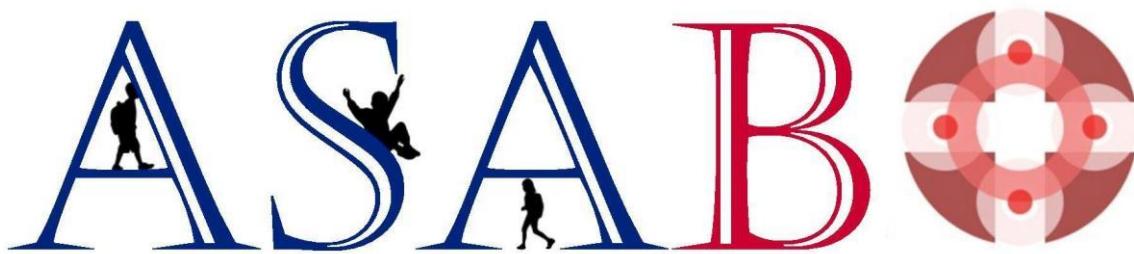
ASABO organizza una giornata formativa di grande valore dedicata al tema del **benessere nelle scuole**, alla costruzione di una **cultura positiva** e allo sviluppo di **comunità educative solide e collaborative**. L'evento, tenuto dai formatori danesi di **Body Mind Academy**, rappresenta un'occasione unica per esplorare approcci innovativi e scientificamente validati, con strumenti pratici immediatamente applicabili nella vita scolastica.

Il workshop si svolgerà in lingua inglese con traduzione simultanea.

Perché partecipare?

In una società in rapido cambiamento, la scuola è chiamata a essere non solo luogo di apprendimento, ma **ambiente di crescita emotiva, relazionale e personale**. La giornata offrirà:

- una **visione chiara e scientifica** del benessere come base della performance;
- **strumenti concreti** per la regolazione dello stress, la motivazione e la gestione delle energie;
- strategie per equilibrare **High Tech e High Touch**, competenze e relazioni;
- spunti operativi per far crescere una cultura condivisa e positiva all'interno della comunità scolastica;
- l'introduzione alla figura dei **Well-being Ambassadors**, con esempi pratici dalle scuole danesi.



ASSOCIAZIONE SCUOLE AUTONOME CITTA' METROPOLITANA BOLOGNA

Programma del workshop

- 09:30 – 10:00** | Accoglienza e “Human Warm-Up”
10:00 – 11:00 | Il benessere come base della performance scolastica
11:00 – 11:15 | Pausa
11:15 – 11:45 | High Tech vs High Touch: la scuola tra tecnologia e relazioni
11:45 – 12:30 | Strumenti pratici per gestire lo stress (tecniche di respiro e micro-pause)
12:30 – 13:00 | Riflessione di gruppo
13:00 – 14:00 | Light Lunch
14:00 – 15:15 | Motivazione e Psicologia Positiva: come creare comunità forti
15:15 – 15:30 | Pausa
15:30 – 16:30 | Well-being Ambassadors: chi sono e come trasformano la cultura scolastica
16:30 – 17:00 | Chiusura collettiva e takeaways operati

Esiti attesi del workshop

- una **comprendizione scientifica** dei fattori di benessere;
- **strumenti pratici** per docenti e studenti;
- una visione di **leadership consapevole**;
- un **piano concreto** per avviare cambiamenti efficaci nella vostra scuola.

I Formatori: Mette e Peter Junker

Co-fondatori e CEO di Body Mind Academy di Copenaghen

Background professionale: Prima di dedicarsi all’Academy provenivano entrambi dal mondo della finanza — Mette ha lavorato come trader di valute a Londra, mentre Peter lavorava nel Private Banking.

Entrambi gestiscono corsi Erasmus per insegnanti tramite Europass Teacher Academy. Mette è coach certificata, fa breathwork e meditazione dal 2020, è formata in riflessologia e “energy medicine” dal 2006; Peter condivide l’approccio “energy tools”, leadership energetica, ed è uno dei principali istruttori nei programmi europei di Playful Learning per insegnanti.

Esperienze sportive: Hanno entrambi una base nello sport: Peter era calciatore (anche nella nazionale giovanile), Mette ha esperienza come ballerina.

Destinatari del workshop

Il workshop è rivolto a **dirigenti scolastici, docenti, referenti per il benessere (2 partecipanti per ogni scuola, con possibilità di iscrivere una terza persona, fino ad una ricezione massima di 130 posti)**.



ASSOCIAZIONE SCUOLE AUTONOME CITTA' METROPOLITANA BOLOGNA

INFORMAZIONI PER L'ISCRIZIONE

La quota di partecipazione a persona è di €. 35,00 per le scuole associate e €. 50,00 per le scuole non associate.

Potranno partecipare 2 persone per ogni scuola, con possibilità di iscriverne una terza, fino ad una ricezione massima di 130 posti.

Per effettuare l'iscrizione occorre compilare, **entro il 20 dicembre 2025**, il modulo di iscrizione al seguente link: <https://forms.gle/5p9YUCe9a75xeiw99>

Raccomandiamo di inviare l'iscrizione al più presto. Per chi fosse impossibilitato all'effettuazione del bonifico entro il termine indicato, raccoglieremo le ricevute di tale bonifico anche tramite un ulteriore form che invieremo successivamente. (Nel caso il link non funzionasse, copiarlo e incollarlo sul proprio browser. Inoltre, si raccomanda di cliccare il tasto invio dopo la compilazione del form).

Per l'effettuazione del bonifico, si forniscono le coordinate bancarie:

INTESA SAN PAOLO - Filiale Bologna Via Irnerio

IBAN: IT19V0306902479074000120125

N.B. Si chiede di indicare nella causale:

Workshop Benessere 14 gennaio 2026 - **nome e cognome, **scuola di appartenenza**.**

Per la Giunta di AsaBO
Il Presidente Fulvio Buonomo