



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

a  **CUOLA** *a*
ETTEMBRE



"A scuola a settembre"

Allo scopo di agevolare la partecipazione delle scuole secondarie di secondo grado ai **"Corsi di Orientamento attivo nella transizione scuola-università"**, l'Università degli Studi di Padova propone dei **nuovi corsi di orientamento trasversali**, da svolgersi presso la sede degli istituti richiedenti nel **periodo 1 - 27 settembre 2025**, nella fase di avvio del nuovo anno scolastico.

I corsi proposti, della durata di **15 ore**, sono interamente dedicati ai **temi della scelta e della progettazione del proprio futuro formativo e professionale**, e sono pensati per offrire uno spazio di analisi e confronto non solo sulle opportunità di studio post diploma, ma anche sugli strumenti utili alla scelta, sulle competenze trasversali necessarie nei contesti lavorativi, sugli aspetti emotivi e psicologici legati all'orientamento.

Tale opportunità ha l'obiettivo di intercettare i bisogni formativi delle studentesse e degli studenti che si apprestano ad affrontare una riflessione sul proprio futuro scolastico o professionale e necessitano di un rinforzo concreto nel loro percorso di scelta.

I corsi sono suddivisi in base alla classe a cui si rivolgono.

Come partecipare?

Le scuole potranno aderire solo stipulando con l'Ateneo una specifica convenzione, redatta secondo il modello predisposto dal MUR per i corsi PNRR: qualora siano coinvolte più scuole di uno stesso istituto scolastico, potrà essere sottoscritto un unico documento, valido per il biennio 2024-2026.

Le convenzioni già sottoscritte nell'a.s.2024-2025 restano valide e non sono necessari ulteriori adempimenti.

I passi da compiere:

1. consultare i corsi proposti nelle pagine successive e prenotarli nella piattaforma [PNRRorienta](#) a partire dal mese di agosto 2025;
2. in caso di nuova registrazione alla piattaforma PNRRorienta, creare un account di scuola secondo la procedura disponibile al [link](#). In fase di registrazione dovranno essere indicati uno o più referenti, che potranno accedere in qualsiasi momento alla piattaforma utilizzando le proprie credenziali personali; per le scuole che hanno già aderito al programma nel 2023-2024 e/o 2024-2025 non è necessaria una nuova registrazione;
3. individuare i corsi di interesse e pre-riservarli per i propri studenti: in fase di prenotazione sarà richiesto di individuare il/la referente per ogni specifico corso;
4. caricare nel portale i dati anagrafici degli studenti che si intendono iscrivere entro 7 giorni dalla prenotazione, secondo il format richiesto dal MUR: per ciascun corso potrà essere iscritto un **numero minimo di 20 partecipanti; in mancanza dei dati, la prenotazione non potrà più essere garantita e l'edizione opzionata del corso tornerà disponibile a catalogo**;
5. in caso non fosse stata sottoscritta la convenzione biennale nell'anno 2024-2025, è necessario sottoscrivere l'accordo ricevuto dall'Ateneo e fare l'upload nella sezione "Gestione Corsi" tramite l'apposito pulsante rosso in basso a destra;
6. durante l'erogazione del corso, registrare le presenze degli alunni alle lezioni nella piattaforma: la registrazione delle presenze è funzionale al rilascio dell'attestato finale, si raccomanda pertanto di provvedere entro la conclusione del corso.

Le soft skills: la chiave per una crescita personale e professionale

Descrizione del corso

Un corso per potenziare lo sviluppo di soft skills in studenti e studentesse delle classi di prima e seconda superiore, in modo da poter affrontare le sfide della crescita grazie anche a queste competenze. I moduli del corso si concentreranno quindi sul potenziamento della comunicazione efficace e dell'ascolto attivo, sulle abilità di teamworking e quelle di problem solving, per poi dedicarsi allo sviluppo dell'empatia, utile per contrastare stereotipi e pregiudizi, e alla stimolazione della creatività e del pensiero critico. Per l'erogazione del corso è prevista la presenza dell'insegnante di riferimento per supportare il docente nella gestione della classe.

Modulo 1 (3 ore): Giochi di Parole: comunicare con efficacia

Parlare non sempre significa comunicare. Quante volte ci troviamo a parlare, ma non a trasmettere davvero il nostro pensiero? O a sentirci incompresi, anche dopo aver spiegato qualcosa con cura? In questo laboratorio, i partecipanti apprenderanno l'importanza della comunicazione efficace e dell'ascolto attivo attraverso giochi di gruppo e attività interattive. Impareranno a distinguere tra parlare e comunicare, concentrandosi sull'ascolto dell'altro, il linguaggio del corpo e le dinamiche verbali e non verbali che influenzano ogni conversazione.

Modulo 2 (3 ore): Team Up!

Fiducia, cooperazione, responsabilità, comunicazione, leadership. Sarà il gioco ad aiutare i partecipanti a comprendere l'importanza di questi fattori per raggiungere un obiettivo comune all'interno di un team. Ogni squadra affronterà sfide che richiedono la valorizzazione delle competenze individuali, la fiducia reciproca e la gestione dei conflitti per il beneficio di tutto il gruppo.

Modulo 3 (3 ore): Brain Challenge: sviluppa il tuo problem solving!

Un percorso a ostacoli, tra sfide da risolvere. I partecipanti dovranno collaborare per superare enigmi, prendere decisioni strategiche e trovare soluzioni creative ai problemi. Il laboratorio è un'opportunità per affinare la capacità di pensare fuori dagli schemi, scomporre problemi complessi e prendere decisioni rapide, apprendendo come affrontare le difficoltà in modo analitico e risolutivo.

Modulo 4 (3 ore): Empathia: un gioco di emozioni

Attraverso attività esperienziali e ludiche, i partecipanti si metteranno nei panni degli altri per comprendere come emozioni e percezioni influenzano le interazioni. Verranno proposti scenari che evidenziano stereotipi e pregiudizi, e si lavorerà sull'empatia come strumento per riconoscerli e superarli. L'obiettivo è sviluppare una maggiore consapevolezza emotiva e migliorare la gestione delle relazioni personali e sociali.

Modulo 5 (3 ore): Creativity Boost: liberi di creare

Esplorare il mondo della creatività attraverso giochi dinamici e attività esperienziali. Attraverso sfide divertenti ed esercizi di gruppo, si imparerà a rompere le barriere del pensiero convenzionale e a liberare la propria immaginazione. L'obiettivo è quello di stimolare l'innovazione e il pensiero critico, esplorando nuove idee, favorendo la collaborazione e affrontando le sfide in modi originali. E' un'occasione per esplorare il potenziale creativo di ciascuno e apprendere come sfruttarlo per risolvere problemi e generare nuove idee.

Progetta il tuo cammino: strumenti per la scelta consapevole



Descrizione del corso

Un corso rivolto alle classi del biennio per offrire la possibilità di auto-riflessione sui propri interessi e sulle proprie competenze. Saranno forniti strumenti pratici per una scelta consapevole del proprio percorso di studi e professionale. I moduli si propongono inoltre di offrire supporto nei momenti di cambiamento attraverso attività di coaching e mentoring utili in momenti di crisi o insuccessi, promuovendo anche resilienza e capacità di adattamento. Sarà utilizzata la piattaforma www.planyourfuture.eu per supportare l'apprendimento attraverso contenuti digitali e materiali didattici interattivi.

Modulo 1 (3 ore): Chi sono? Lo capisco analizzando le mie esperienze

Attività di esplorazione e analisi delle esperienze personali, i successi, le sfide, le passioni e le realizzazioni, per sviluppare una migliore comprensione di se stessi utile per percorrere un cammino di autorealizzazione consapevole. Saranno forniti strumenti e tecniche per riflettere sulle proprie esperienze, oltre che per identificare i valori, i punti di forza e le aree di crescita personali.

Modulo 2 (3 ore): Autovaluto le mie competenze

Utilizzo di strumenti di auto-valutazione per identificare punti di forza e aree di miglioramento, stimolando una riflessione profonda che promuove la consapevolezza delle competenze da sviluppare.

Modulo 3 (3 ore): Scelte consapevoli nel percorso formativo

Presentazione e analisi del sistema formativo superiore e delle diverse opportunità disponibili. Discussione sull'importanza di esperienze orientative significative (es. PCTO) per costruire scelte coerenti con interessi personali, attitudini e mercato del lavoro. Case studies su esperienze reali di studenti che hanno intrapreso diversi percorsi formativi (Storie di Plan Your Future).

Modulo 4 (3 ore): Il mondo del lavoro e le grandi trasformazioni

Riflessione sulle competenze hard e soft più richieste nel mercato del lavoro attuale. Analisi delle professioni emergenti e in declino a causa dell'impatto della digitalizzazione. Condivisione di esperienze lavorative, percorsi formativi intrapresi e sfide affrontate da alcuni professionisti (Storie di Plan Your Future).

Modulo 5 (3 ore): Creare un progetto professionale personale

Workshop pratico in cui gli studenti sono guidati nello sviluppo di un progetto personale che include obiettivi professionali, passi necessari per raggiungerli e competenze da acquisire. Attività di mentoring peer-to-peer per favorire il supporto reciproco tra gli studenti.

Io al centro: autostima, scelte consapevoli e futuro possibile

Descrizione del corso

Un percorso dedicato alle classi terze per rafforzare l'autostima, sviluppare il pensiero critico, valorizzare le proprie competenze e affrontare con consapevolezza il cambiamento. Attraverso attività pratiche e riflessioni guidate, gli studenti costruiranno una visione più chiara di sé e del proprio futuro, tra identità, scelte e opportunità.

Modulo 1 (3 ore): Autostima al centro: chi sei oltre i tuoi risultati?

Self-evaluation, self-efficacy, self-determination, self-control, self-regulation: quante volte ci viene ricordata l'importanza di sviluppare queste competenze? Eppure noi non siamo i nostri self e non siamo nemmeno i nostri risultati. Dopo una riflessione condivisa sull'autostima e sulle strategie per svilupparla in maniera consapevole e funzionale, il modulo guida gli studenti a riconoscere e valorizzare grazie a una serie di attività interattive le proprie potenzialità e i traguardi sinora raggiunti. Perché l'autostima è il predittore del successo e non viceversa!

Modulo 2 (3 ore): Pensiero critico e voce propria: scegliere, non seguire

Quanto siamo liberi nelle nostre scelte? Quali sono i nostri modelli? E perché? Scegliamo davvero quello che fa per noi o ci adeguiamo a una rappresentazione condivisa che ci fa sentire accettati? Il modulo invita gli studenti a riflettere su costrutti come pensiero critico e apertura mentale e a cogliere quali schemi mentali, stereotipi e pregiudizi possono nascondersi dietro le nostre opinioni e decisioni. Una particolare attenzione è dedicata anche all'assertività, quale modalità comunicativa efficace nella condivisione di idee e nella gestione dei conflitti.

Modulo 3 (3 ore): Autovaluto le mie competenze

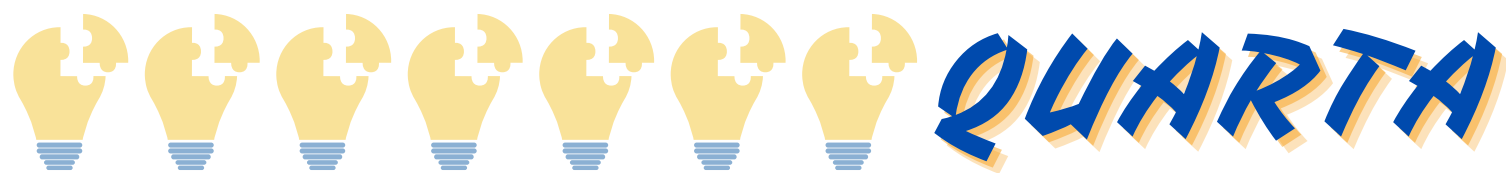
Riflessione e valutazione critica delle proprie competenze; esplorazione di abilità, conoscenze e talenti personali; valutazione delle proprie forze e aree di miglioramento attraverso attività di autovalutazione.

Modulo 4 (3 ore): Ikigai: una mappa per il futuro

Concetto giapponese di Ikigai, ovvero il senso di scopo e realizzazione nella vita, identificazione dei propri valori, passioni, talenti e opportunità nel contesto del percorso formativo e professionale.

Modulo 5 (3 ore): Il mondo che verrà: navigare il cambiamento per non esserne travolti

In un mondo che cambia sempre più rapidamente, è importante dotarsi dei giusti strumenti per fare fronte al nuovo, all'inedito, al diverso, senza lasciarsi paralizzare dal dubbio e dalla paura. In questo workshop i giovani riscoprono la bellezza di ciò che è ignoto, imprevedibile e affinano abilità utili per gestire la novità con competenza, scomporre i grandi problemi in piccoli tasselli, analizzare il cambiamento in una cornice sociale, culturale e tecnica di riferimento.



Verso il futuro: università, lavoro e consapevolezza di sé

Descrizione del corso

Il percorso di orientamento per studenti di quarta superiore è centrato su scelta post-diploma, competenze trasversali, intelligenza emotiva e valorizzazione della diversità. Il modulo finale, a scelta della scuola, propone l'esplorazione delle competenze utili nel mondo del lavoro o la preparazione alle prove di ingresso universitarie con esercitazioni pratiche.

Modulo 1 (3 ore): Università Istruzioni per l'uso

Il sistema della formazione superiore: ruolo e potenzialità rispetto al proprio progetto di vita. Il lessico del sistema universitario italiano, i macro-ambiti disciplinari e le modalità di accesso; la ricerca attiva e autonoma delle informazioni, le opportunità e i servizi.

Modulo 2 (3 ore): Come arrivo al mio futuro?

Processo di pianificazione e realizzazione degli obiettivi futuri, esplorazione delle proprie passioni, abilità e competenze, comprensione delle diverse opzioni disponibili per raggiungere lo scopo prefissato. Strumenti pratici per la progettazione del proprio percorso, compresi la ricerca delle opportunità formative e professionali, l'identificazione delle risorse e dei punti di forza personali, nonché lo sviluppo di una mentalità resiliente e orientata al successo.

Modulo 3 (3 ore): Dalla diversità all'universalità: valorizzare le unicità

Riflessione sull'importanza di valorizzare la diversità e promuovere l'inclusione all'interno dell'ambiente scolastico e lavorativo. Incoraggiamento a esplorare e apprezzare le diverse prospettive, esperienze e talenti di ogni individuo, al fine di creare un ambiente di apprendimento e lavoro inclusivo e rispettoso; promozione della consapevolezza dell'importanza di abbracciare la diversità come un valore aggiunto e superare stereotipi e pregiudizi.

Modulo 4 (3 ore): Inside Out: viaggio alla scoperta delle nostre emozioni e del potere dell'intelligenza emotiva

L'Intelligenza emotiva è considerata una marcia in più per la propria realizzazione personale e professionale. Imparare a comprendere le proprie emozioni e a capire come queste influenzano il comportamento e le relazioni è fondamentale per migliorare le proprie performance in ogni contesto (scolastico, professionale, personale e sociale). Attraverso metodologie e strategie di regolazione emotiva si impareranno a sviluppare, allenare e potenziare l'I.E. promuovendo empatia, comunicazione e resilienza.

Modulo 5 (3 ore) a scelta della scuola:

A) Prove di ingresso: cosa sono e come affrontarle

Le prove di ingresso ai corsi di studio universitari: cosa sono e come affrontarle in modo equilibrato. Strumenti e strategie utili al superamento dei test attraverso simulazioni ed esercitazioni individuali e di gruppo.

B) Quali competenze tecniche e trasversali servono nel mondo del lavoro?

Identificazione di competenze necessarie per affrontare con successo le sfide del mondo professionale: esplorazione di competenze tecniche specifiche e trasversali, applicabili in diversi contesti lavorativi.



QUINTA



Chi voglio diventare? Orientamento tra università, lavoro e identità

Descrizione del corso

Un corso di orientamento per studenti iscritti all'ultimo anno di scuola superiore, tra scelte formative e professionali, riflessione su sé stessi, esplorazione del mercato del lavoro e preparazione ai test universitari. Per affrontare il futuro con maggiore sicurezza e consapevolezza.



Modulo 1 (3 ore): Università Istruzioni per l'uso

Il sistema della formazione superiore: ruolo e potenzialità rispetto al proprio progetto di vita. Il lessico del sistema universitario italiano, i macro-ambiti disciplinari e le modalità di accesso; la ricerca attiva e autonoma delle informazioni, le opportunità e i servizi.

Modulo 2 (3 ore): Una scelta libera: riconoscere e neutralizzare stereotipi e bias

Fare una scelta consapevole e libera: riconoscere e affrontare stereotipi e bias, che possono influenzare le decisioni. Incoraggiamento, attraverso discussioni, attività interattive ed esempi concreti, ad esaminare in modo critico le influenze culturali, sociali e personali che possono limitare scelte e prospettive.



Modulo 3 (3 ore): Autostima dove sei? Esercizi alla riscoperta di noi stessi e del nostro valore

Viviamo nella società della performance in cui ci misuriamo costantemente con gli altri. I social amplificano la nostra sensazione di non essere e di non fare abbastanza. Davanti alla bassa autostima, che spesso si manifesta nella timidezza, nell'imbarazzo, nel senso di inadeguatezza, questo workshop guida gli adolescenti alla riscoperta del loro valore e delle risorse a loro disposizione, insegnando loro riconoscere ed evitare schemi di pensiero nocivi e invalidanti.



Modulo 4 (3 ore): Quali saranno i lavori del futuro?

Tendenze e prospettive delle future opportunità lavorative: informazioni e ricerche sulle industrie emergenti, le nuove tecnologie e le competenze richieste nel mondo del lavoro in evoluzione. Esplorazione dei settori promettenti, come quello dell'intelligenza artificiale, della sostenibilità, dell'automazione e della digitalizzazione.



Modulo 5 (3 ore): Prove di ingresso: cosa sono e come affrontarle

Le prove di ingresso ai corsi di studio universitari: cosa sono e come affrontarle in modo equilibrato. Strumenti e strategie utili al superamento dei test attraverso simulazioni ed esercitazioni individuali e di gruppo.

