



Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età Adulta e la Terza età - A.P.S.

## **Corso *La Mia Mente Funziona!***

### **Relazione finale sul percorso svolto per i ragazzi presso il Liceo scientifico G. B. Quadri**

Il Corso di Metodo di Studio, Rilassamento e Motivazione *La Mia Mente Funziona*, organizzato da Istituto Serblin di Vicenza in collaborazione con il Liceo Quadri nell'ambito del PNRR, è stato quest'anno suddiviso in due percorsi da 10 ore ciascuno, con due gruppi di studenti del Liceo provenienti da varie classi e dai vari indirizzi di studio.

I due corsi si sono articolati in 5 incontri pomeridiani da 2 ore ciascuno, distribuiti a cadenza settimanale tra marzo e aprile 2025. Come parte del percorso si è svolta inoltre una riunione con alcuni genitori dei partecipanti.

Il questionario, somministrato ai ragazzi alla fine del Corso, rileva i cambiamenti e i miglioramenti percepiti in ambito scolastico e/o personale, i bisogni da essi soddisfatti in riferimento ai propri obiettivi ed eventuali risultati ottenuti con l'applicazione di determinate tecniche.

Le testimonianze scritte, espresse in forma libera al termine del questionario, sono indicative del gradimento e della validità del Progetto. Vengono riportate qui di seguito.

#### **Gradimento dei contenuti**

La maggior parte degli allievi ha apprezzato in particolar modo le tecniche di rilassamento fisico, controllo delle emozioni e calma mentale, che hanno stimolato in molti ragazzi un rafforzamento della fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Molti hanno inoltre gradito l'approccio nelle spiegazioni e l'ambiente favorevole alla condivisione e al libero confronto, nel rispetto di tutti i partecipanti. Sono molti anche gli studenti che, tra le varie tecniche di studio, hanno apprezzato in particolare la parte dedicata all'organizzazione e alla gestione del tempo.

#### **Utilità e soddisfacimento dei bisogni**

La maggior parte dei partecipanti ha rilevato come le tecniche di rilassamento e visualizzazione creativa siano state loro d'aiuto nella gestione dello stress e delle forme d'ansia, oltre che nella preparazione prima delle verifiche. Si sono notati miglioramenti a livello di concentrazione, memorizzazione e anche nella qualità del sonno e del riposo. Diversi studenti hanno anche testimoniato miglioramenti nell'organizzazione del proprio tempo e dello studio, riuscendo a superare situazioni di procrastinazione.

## Testimonianze degli studenti

*Di questo corso mi è piaciuto il modo in cui ci hanno insegnato a mantenere la calma. Ho avuto più capacità di concentrazione, più attenzione e ho sentito meno ansia. – Vittoria*

*Questo corso è stato utile per migliorare me stesso, lo raccomanderei visto che aiuta a capire come risolvere situazioni stressanti e/o complicate. Grazie alle tecniche insegnate sono riuscito anche a studiare meglio. – Pietro*

*All'inizio ero dubbiosa che questo corso potesse aiutarmi, poi però mi ha davvero aiutato a gestire meglio lo studio e lo stress scolastico. Mi è servito per mettermi in gioco e modificare il mio metodo di lavoro. – Laura*

*Questo corso mi ha aiutato per vedere il lato positivo anche nelle brutte situazioni, come per esempio una ricaduta scolastica. Sono riuscita ad organizzare un piano di studi e a calmare un po' lo stress. – Ginevra*

*Questo corso è utile sia per ragazzi che per adulti, perché stimola il rilassamento e insegna ad utilizzare la mente in modo da migliorare anche la memoria. – Francesco*

*Mi è piaciuto molto il fatto che ci hanno insegnato diversi metodi per concentrarsi durante lo studio, o anche il metodo di rilassamento mi è stato molto utile. Utilizzando le tecniche sono riuscito ad aumentare alcuni voti su materie che prima avevo insufficienti. È stata un'esperienza davvero bella e utile. – Leonardo*

*Ho utilizzato molto la tecnica dell'organizzazione per riuscire a gestire meglio il mio tempo e ho notato che facendo così ne perdo meno. – Giovanni*

*Questo corso mi ha aiutato per ritrovare interesse verso le cose che studio. Ho utilizzato molto anche la tecnica del rilassamento totale che mi ha aiutato ad essere meno stressato. – Francesco*

*Il corso è stato utile e informativo. Mi sono piaciuti la trasparenza, l'entusiasmo trasmesso e la qualità delle informazioni. Mi ha insegnato ad essere più motivato, rilassarmi, avere più attenzione e concentrazione ma soprattutto ad essere più paziente con me stesso. – Jacopo*

*Ho capito che l'organizzazione per studiare è più importante di quanto pensassi. Mi sono piaciute molto le tecniche di rilassamento, in particolare la utilizzo prima di studiare. – Giovanni*

*Il corso mi è piaciuto molto, mi ha insegnato un modo nuovo di vedere e affrontare le cose. Mi sono piaciute molto le tecniche di rilassamento totale che uso sia per prepararmi ad affrontare qualsiasi cosa a casa o a scuola, sia per addormentarmi. Ora ho come obiettivo quello di impegnarmi a fare e non rimandare sempre. – Leonardo*

*Mi sono piaciuti molto l'aiuto fornito per superare le difficoltà scolastiche e la simpatia dell'educatore. Mi ha aiutato a soddisfare il mio bisogno di organizzazione, infatti utilizzo la tecnica all'inizio del pomeriggio per programmare la giornata. Facendo così ho avuto più tempo libero per fare le mie cose, per esempio portare fuori il cane. – Marco*

*Il corso mi è piaciuto molto, soprattutto mi è servito per riuscire ad affrontare lo studio e la scuola in generale più tranquillamente. Mi è piaciuta particolarmente la tecnica di rilassamento profondo che abbiamo sperimentato e che ho praticato più volte anche al di fuori del corso. Mi sono piaciute la semplicità e la vicinanza con cui l'istruttore si rapportava con noi. – Leonardo*

*Grazie a questo corso sono riuscito ad organizzare meglio il mio tempo ed il mio studio. La tecnica che ho utilizzato di più è stata il rilassamento totale, che utilizzo prima di studiare per le verifiche importanti. – Riccardo*

*È stata una bella esperienza che mi ha aiutata a capire le mie potenzialità, basta solo impegnarsi per vederle. Ho utilizzato molto la tecnica di rilassamento prima di dormire, prima di allenamento e prima delle verifiche. Ho notato che dormivo meglio, mi sono impegnata di più e sono riuscita a calmarmi e stare più concentrata. Consiglio questo corso non solo per la sua utilità, ma anche perché gli istruttori sono gentili e simpatici. – Gioemi*

*Mi è piaciuto molto il coinvolgimento che abbiamo avuto con gli istruttori. La tecnica che mi è servita di più è quella del rilassamento totale, che ho usato spesso prima di andare a dormire oppure appena sveglia la mattina. Con il rilassamento ho notato più tranquillità, che mi ha portato ad avere più attenzione in classe e meno ansia nel fare le cose della vita quotidiana. – Martina*

*Il corso ha risvegliato in me la voglia di studiare e prendere voti alti. Ogni domenica utilizzo la tecnica dell'organizzazione e mi preparo la tabella con tutta la settimana, questo mi ha aiutato ad alzare la mia media generale prendendo sempre voti alti. Grazie per avermi fatto ritrovare il vero me stesso. – Federico*

*Mi sono piaciute molto l'esaustività nella spiegazione delle tecniche di studio e il rilassamento totale. Ho utilizzato il rilassamento prima di studiare, prima di alcune verifiche e anche prima di una partita di pallavolo. – Giulio*

*Questo corso mi ha dato vari metodi/tecniche per rilassarmi e per lo studio. Le tecniche sono utili non solo per la scuola ma anche in ambito sportivo. – Gabriele*

*La mia personale esperienza è che il corso è stato molto bello e istruttivo, quando uso le tecniche di studio che ci hanno insegnato la mia mente lavora molto più facilmente. Come ha detto l'istruttore, questo corso è come una bici e lui ci ha dato una mano ad assemblarla, ora tocca a noi pedalare. – Jacopo*

*Ho iniziato questo corso un po' obbligato, ma già dopo la prima lezione mi ha interessato molto e ho deciso di tornare di mia volontà. Mi sento arricchito dalle tecniche che ci hanno insegnato e anche i ragionamenti che sono stati fatti sono molto interessanti. – Paolo*

*La cosa che più mi è piaciuta del corso è stato il metodo di rilassamento, mi ha aiutato molto con la mia motivazione personale e l'organizzazione dello studio. – Jovan*

*Del corso mi sono piaciute molto le tecniche di rilassamento, che utilizzo sempre prima di andare a dormire. Le tecniche mi aiutano a rilassarmi e rimanere calma nei momenti di agitazione e anche a stare più attenta in classe e durante i compiti a casa. – Sara*

*L'esperienza vissuta in questo corso è stata molto bella e coinvolgente, ho appreso non solo i metodi di rilassamento e studio, ma anche delle piccole lezioni di vita (anche grazie agli istruttori, che sono stati fantastici). La tecnica che mi è servita di più è quella del rilassamento totale: l'ho usata principalmente prima di studiare per avere una maggiore concentrazione e alleviare lo stress. Attuando le tecniche sono riuscito a stare più attento in classe e ad ottenere ottimi risultati nelle verifiche. – Lorenzo*

*La tecnica di rilassamento totale è stata la tecnica che più mi è piaciuta. Spesso in classe uso anche la tecnica per concentrarmi meglio e ho visto che nelle interrogazioni so rispondere a domande a cui prima non avrei saputo rispondere perché riesco a stare più attenta in classe. – Amelia*

*Il corso è stato molto utile e lo consiglio a tutti, dà strumenti per migliorare sia come studente che come persona, ma si deve sempre ricordare che tutto dipende poi dall'individuo dato che il corso è uno strumento e quindi bisogna poi impegnarsi e applicare le tecniche per arrivare ad avere risultati positivi. – Jacopo*

*Mi sono piaciute molto le tecniche di rilassamento e i metodi per studiare meglio. La tecnica che mi è servita di più, per ora, è quella della memorizzazione, sono riuscita a concentrarmi di più durante lo studio e ad organizzare meglio anche le mie giornate. Corso davvero interessante, da fare tutti almeno una volta nella vita. – Emma*

*Questo corso mi è stato utile per riuscire ad organizzarmi meglio e a stare più attento in classe. So che se continuerò con costanza riuscirò a migliorare e raggiungere i miei obiettivi. La tecnica che ho utilizzato di più è quella della postura: stare in posizione aperta mi aiuta ad acquisire più informazioni e stare più attento. – Tommaso*

## **Conclusione e riflessioni dell'istruttore**

Abbiamo rilevato, quest'anno, una maggior difficoltà nella creazione dello "spirito" di gruppo: ciò è probabilmente dovuto, in parte, alla riduzione degli incontri e, in parte, alle assenze di vari studenti man mano che il percorso proseguiva. I due gruppi sono partiti con una trentina di ragazzi ciascuno, arrivando, agli ultimi incontri, quasi dimezzati nel numero. Questo forse a causa della concomitanza con altri importanti impegni o progetti scolastici, quali recuperi o gite. Probabilmente alcuni di loro si sono sentiti "obbligati" a prendere parte all'esperienza.

Aldilà delle sfide organizzative, comunque, i due gruppi di ragazzi formatisi hanno lavorato bene e hanno dato prova di aver assimilato i contenuti del Corso, con i primi risultati oggettivi già rilevati attraverso il confronto in gruppo durante gli incontri e le testimonianze alla fine del percorso. Siamo certi che ognuno di loro saprà fare tesoro di ciò che ha appreso, in base ai loro bisogni, desideri e obiettivi. Il Corso certo non è una "bacchetta magica", ma i risultati che i ragazzi hanno ottenuto e otterranno sono e saranno senz'altro frutto del loro impegno e della loro disponibilità a crescere e migliorare ancora.

Siamo grati a ognuno di loro per aver partecipato a questa terza collaborazione con il Liceo Quadri, che ci auguriamo possa continuare ed evolvere dando "una mano in più" a tanti ragazzi, genitori e insegnanti.

A tutti i ragazzi che hanno partecipato, grazie e in bocca al lupo!

**I.S.I. Vicenza**  
Marco Ciscato  
*Segretario Generale*



**Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età Matura e la Terza Età - A.P.S.**

36100 Vicenza, Viale della Pace n. 174

[www.istitutoserblin.com](http://www.istitutoserblin.com) - [istitutoserblin@villaggioglobale.com](mailto:istitutoserblin@villaggioglobale.com)