



La bussola delle emozioni: come saperle riconoscere e navigare
Servizi per la disabilità
Anno 2026/2027

Introduzione	Le emozioni fanno parte della vita quotidiana di ogni persona, ma non sempre è facile riconoscerle, comprenderle o esprimerle in modo adeguato. Questo vale ancor di più per persone con disabilità, che possono incontrare difficoltà comunicative, relazionali o cognitive nell'identificare e gestire il proprio vissuto emotivo. Attraverso un percorso strutturato e accessibile, il progetto si propone di esplorare insieme ai partecipanti il mondo delle emozioni, utilizzando strumenti visivi, attività esperienziali, giochi di ruolo, musica e laboratori creativi.
Obiettivi	Favorire il riconoscimento, l'espressione e la gestione delle emozioni nei partecipanti, promuovendo il benessere emotivo e relazionale. ● Riconoscere le principali emozioni (gioia, rabbia, paura, tristezza, sorpresa, disgusto). ● Saperle associare a situazioni della vita quotidiana. ● Imparare modalità espressive non verbali (gesti, colori, suoni) per comunicare il proprio stato emotivo. ● Allenare l'empatia e l'ascolto reciproco. ● Promuovere l'autostima e la consapevolezza di sé.
Destinatari	Il progetto è rivolto a persone con disabilità intellettiva e/o relazionale che frequentano centri diurni e servizi territoriali, con possibilità di adattamento delle attività in base ai bisogni e alle competenze dei singoli partecipanti. È prevista la partecipazione attiva di educatori, operatori e, ove possibile, familiari.



Fasi/articolazione del progetto	Incontro preliminare con gli operatori del servizio per definire e conoscere le caratteristiche dei partecipanti del progetto Il progetto prevede la strutturazione in moduli settimanali, pensata per una durata di 6 settimane (modificabile secondo le esigenze del gruppo). Ogni modulo prevede attività teorico-pratiche, momenti riflessivi e attività laboratoriali. ● Settimana 1 – Introduzione al mondo delle emozioni ● Settimana 2 – La Gioia e la Tristezza ● Settimana 3 – La Rabbia e la Paura ● Settimana 4 – La Sorpresa e il Disgusto ● Settimana 5 – Comunicare le emozioni ● Settimana 6 – Celebrazione e restituzione finale
Modalità di partecipazione	Per iscrizione ai progetti dell'Aulss1 Dolomiti è necessario l'invio della scheda di adesione collegandosi al link: https://forms.gle/jYpEcpF3xhqQ9L4a9 N.B. Le attività verranno svolte preferibilmente nel periodo estivo e/o in base alle disponibilità del Servizio.
Referente del progetto	Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti Tel: 0439/883805 oppure 3204623955 E-mail: guadagnare.salute@aulss1.veneto.it