



REPORT DELL'EVENTO VISIONI DI BENESSERE DI VISIONARY ROMA PER IL PROGETTO IL VASO DI PANDORA SULLA SALUTE MENTALE

INDICE:

1. L'evento: Visioni di Benessere
 - 1.1 Approfondimento sulle tematiche
 - 1.2 Tavoli di lavoro e dibattito

2. Raccolta dati e visioni
 - 2.1 Presentazione dei risultati grafici dell'evento

3. Conclusioni e prospettive future
 - 4.1 Prossime azione di Visionary Roma per il benessere mentale

1. L'evento: Visioni di Benessere

Il 21 settembre 2024, durante la Rome Future Week, la 2° edizione del festival del futuro e dell'innovazione diffusa a Roma, Visionary, in collaborazione con la società TeamDifferent, ha realizzato presso Etiopia Lab, un evento di innovazione sociale, dal titolo "*Visioni di Benessere*".

Un evento di sensibilizzazione e attivazione con interventi di speaker professionisti in ambito psicosociale e tavoli di lavoro con partecipanti e giovani, per far emergere in modo attivo delle riflessioni sulle tematiche della salute mentale.

L'iniziativa è stata patrocinata a livello istituzionale da Roma Capitale e dalla Regione Lazio.

Inoltre, è stata supportata da diversi enti e realtà autorevoli, tra cui: Centro Dipendiamo (Centro di Salute Mentale delle New Addictions); Ecosistema Formazione Italia (Associazione no Profit che promuove la Formazione a 360°, con particolare attenzione alla Sostenibilità e all'Innovazione); ConfCommercio Roma e ConfCommercio Gruppo Giovani (la più grande rappresentanza d'impresa in Italia, di cui il gruppo giovani accorpa i professionisti under 42).

1.1 Approfondimento sulle tematiche

Sono state approfondite 6 tematiche specifiche: Benessere e Sostenibilità del Lavoro con Lorenzo Tedeschi; Benessere e Istruzione e Formazione con Ivan Ferrero; Benessere Familiare e Genitorialità con Chiara Bianconi; Benessere Intergenerazionale con Joe Casini; Benessere e Intrattenimento con Tiziana Manigrasso; Benessere Relazionale con Alessia Gesumundo.

Benessere e Sostenibilità del Lavoro con Lorenzo Tedeschi

Per garantire un'efficace sostenibilità del lavoro, è necessario realizzare politiche di *well-being* aziendale diffuse, fondamentali per migliorare il benessere psicofisico dei lavoratori e, di conseguenza, la produttività, l'engagement e la soddisfazione delle persone. Per metterle a terra, le aziende hanno bisogno di adottare un approccio olistico che tenga conto di diversi aspetti della vita lavorativa e personale del dipendente.

Creare una cultura aziendale inclusiva e attenta al benessere.

- Valorizzazione del supporto emotivo, incentivando un ambiente di lavoro in cui i dipendenti si sentano sostenuti a livello emotivo, oltre che professionale. Ciò può essere fatto attraverso la formazione dei manager, in modo che possano riconoscere i segnali di stress o disagio e intervenire in modo appropriato per prevenire episodi come il *burnout*, ansia e stress.

- Comunicazione aperta e trasparente, promuovendo un dialogo fluido tra dipendenti e leadership, essenziale per far sentire ascoltati i lavoratori e per favorire la fiducia reciproca.

Programmi di supporto alla salute mentale e fisica.

- Consulenza psicologica attraverso l'accesso a consulenti o psicologi professionali tramite servizi di *Employee Assistance Program (EAP)*, in modo che i lavoratori possano gestire stress, ansia o altre problematiche personali.
- Promozione dell'attività fisica, realizzando iniziative e convenzioni con palestre, centri di benessere, pause attive o attività sportive collettive, in quanto il movimento fisico contribuisce significativamente alla riduzione dello stress e al miglioramento della salute mentale.
- Implementare politiche per il monitoraggio e la prevenzione del *burnout*, con una gestione proattiva del carico di lavoro e l'offerta di pause periodiche.

Flessibilità e *work-life balance*.

- *Smart working* e flessibilità oraria per i dipendenti, per ridurre lo stress lavoro-correlato e garantire una maggiore conciliazione vita-lavoro.
- Settimane lavorativa corta (4 giorni), soluzione che alcune aziende virtuose hanno già sperimentato, riducendo l'orario lavorativo, pur mantenendo la produttività invariata, con un impatto positivo sul benessere complessivo dei dipendenti.

Formazione e crescita personale.

- Percorsi di sviluppo professionale personalizzato, per offrire opportunità di crescita e formazione ai dipendenti, migliorando non solo le loro competenze, ma anche la soddisfazione lavorativa e il senso di realizzazione personale.
- Implementare programmi formativi legati al Benessere Psicofisico, che aiutino i dipendenti a sviluppare autoconsapevolezza e tecniche come la mindfulness, la gestione attiva dello stress e la propria resilienza.

Spazi di lavoro sani e sostenibili.

- Progettazione ergonomica degli spazi di lavoro, garantendo spazi comfort ergonomici, con sedie regolabili, illuminazione naturale e postazioni di lavoro che favoriscono il benessere psicofisico.
- Inserimento di aree relax, zone in cui i dipendenti possano prendersi delle pause, rilassarsi con i colleghi e riprendersi dallo stress quotidiano.

Coinvolgimento dei dipendenti nelle decisioni.

- Ascolto attivo dei bisogni, mediante coinvolgere attivo dei lavoratori nella definizione delle politiche di welfare e di benessere, attraverso sondaggi o focus group
- Riunioni periodiche e Feedback continuo, per valutare e migliorare le politiche adottate nel corso del tempo.

Politiche di diversità e inclusione.

- Promuovere un ambiente di lavoro inclusivo e rispettoso delle diversità, garantendo equità nelle opportunità e nel trattamento tra tutti i dipendenti e a costruendo un clima lavorativo più stimolante e aperto.

Supporto economico e benefit.

- Garantire salari equi e benefit che rispondano alle necessità personali dei dipendenti, come assistenza sanitaria, agevolazioni per il trasporto casa-lavoro e buoni pasto.
- Reddito universale (o reddito di base universale) come proposta economica e sociale per garantire il pagamento di una somma di denaro periodica a tutti i cittadini, senza condizioni o requisiti specifici. Quest'ultimo tema ha suscitato molto dibattito a livello globale, e l'applicabilità di una misura simile in Italia presenta ancora diverse sfide.

Monitoraggio e valutazione dei risultati.

- Adottare misure regolari per controllare l'efficacia delle politiche di well-being adottate tramite sondaggi sul clima aziendale, valutazioni del benessere individuale e analisi del tasso di assenteismo e turnover, per identificare eventuali problemi e apportare le migliorie necessarie a porvi rimedio.

Benessere e Istruzione e Formazione con Ivan Ferrero

La scuola ci sta preparando a un mondo che non esiste. Il sistema scolastico attuale, basato sulla Riforma Gentile di epoca fascista, non permette e non garantisce un'adeguata istruzione ed educazione per gli studenti.

Un'istruzione focalizzata esclusivamente sulle nozioni e l'apprendimento unilaterale non è funzionale né efficace, come dimostrano i dati primo tra questi quello della dispersione scolastica.

Non è importante solo monitorare la Dispersione Scolastica Esplicita (misurata con la quota degli ELET, Early Leavers from Education and Training, cioè di studenti tra i 18 e i 24 anni che conseguono al più il titolo di scuola secondaria di primo grado o una qualifica di durata non superiore ai 2 anni), che negli ultimi anni si è gradualmente ridotta, ma che nel 2023 era ancora al 10,5%, ma è fondamentale tenere in considerazione anche la Dispersione Scolastica Implicita.

Il dato sugli ELET non contribuisce infatti a fornire l'esatta dimensione del problema. Alla dispersione esplicita sfuggono quegli studenti che conseguono un titolo di scuola secondaria di secondo grado, ma senza aver raggiunto i traguardi minimi di competenze previsti per il loro percorso di studio. Questi studenti non sono

classificati come *early leavers* e, di conseguenza, molto difficilmente possono godere di azioni di supporto per aumentare il proprio livello di competenze.

Stabilire la quota di dispersi impliciti non è semplice, ma dal 2019 le Prove INVALSI possono dare una prima rappresentazione del fenomeno, fin dal suo insorgere nella scuola primaria. Nelle rilevazioni 2024, la percentuale dei dispersi impliciti è pari al 6,6%.

La percentuale di Dispersione Scolastica Totale è quindi di oltre il 17%, ovvero impatta almeno uno studente su sei.

Di seguito, si riportano alcuni importanti dati che forniscono uno spaccato sulla situazione di Benessere educativo in Italia:

- Il 15% degli studenti ha subito una qualche forma di cyberbullismo nel 2022
- Il cyberbullismo ha colpito il 22,2% di tutte le vittime di bullismo
- Il 65% degli adolescenti intervistati (su un campione di 4115) ha dichiarato di essere stato vittima di violenza online
- Il 45% dei giovani dichiara di essere vittima di revenge porn
- Il 48% delle ragazze e il 39% dei ragazzi di 15 anni non si confida con i genitori sui temi relativi al proprio benessere personale
- 150 minori sono stati indagati per reati di pedopornografia e 128 minori per casi di cyberbullismo nel 2022
- Si sono registrati 430 casi di adescamento online di minori e 132 minori vittime di sextortion nel 2022
- Il 15% degli adolescenti ha dato il proprio numero di cellulare ad estranei conosciuti online
- Il 6% degli adolescenti ha scambiato foto personali con estranei conosciuti online

Il ministro dell'Istruzione Giuseppe Valditara ha emanato una Circolare durante il Simposio "Scuola Artificiale" che vieta a partire dall'anno scolastico 2024/2025 l'utilizzo degli smartphone agli studenti fino al termine della terza media anche per fini didattici.

La misura inasprisce una sua circolare emanata nel 2022 che vietava tali strumenti per fini non didattici.

Il divieto, non accompagnato da adeguate misure di alfabetizzazione digitale e sensibilizzazione, non assicura un'adeguata gestione del rischio di abuso della tecnologia da parte di minori.

Benessere Familiare e Genitorialità con Chiara Bianconi

Secondo il Rapporto Istat del 2023, la percentuale della popolazione italiana over 65 era pari al 24,1%, circa un quarto del totale, comprensiva di oltre 14 milioni di persone.

Seguendo il trend, in prospettiva nel 2050 le percentuali saranno sensibilmente più alte: gli over 75 supereranno il 30%, mentre la popolazione under 18 sarà ridotta a circa il 10%

Garantire adeguati livelli di assistenza alla popolazione più anziana richiede uno sforzo ingente da parte della popolazione più giovane. Si stimano infatti:

- Genitori con figli minori: 10 milioni (15-20% della popolazione)
- Caregiver Familiari anziani: 8 milioni (10.15% della popolazione)
- *Sandwich Generation*: 5 milioni (5-10% della popolazione)

La *Sandwich Generation* comprende adulti di mezza età che si prendono cura sia dei genitori anziani che dei propri figli

I caregiver familiari, a causa del carico di lavoro che necessitano di sostenere per fornire assistenza ai loro familiari più anziani, presentano un rischio di riduzione dell'aspettativa di vita di circa 17 anni inferiore della media nazionale, a causa di una maggiore predisposizione a incorrere in malattie, ansia o situazioni depressive.

Inoltre, il 3,8% della popolazione over 75 non gode di nessun tipo di assistenza.

Da questi dati, è possibile riconoscere le quattro principali sfide al Benessere Familiare.

Sfida Culturale

- 6 generazioni diverse a confronto
- Conflitto sull'idea e i valori della Famiglia
- Conflitto sui nuovi ruoli sociali
- Stigma dell'invecchiamento
- Difficoltà comunicative in famiglia
- Desiderio di assistenza anziani solo dai loro stessi familiari
- Senso di colpa dei caregiver lavoratori

Sfida di Genere

- 75-80% dei caregiver familiari è di genere femminile
- L'occupazione femminile nazionale è pari solo al 55%
- L'Italia è all'ultimo posto UE per occupazione femminile (-14,7%)
- L'Italia è al 76° posto al mondo su 146 nel Gender Gap
- Problemi di protezione socio-economica
- Ruoli occupazionali obbligati e mancanza di libertà di scelta

- Mancanza di integrazione lavorativa e isolamento sociale
- Discriminazione e violenza di genere

Sfida assistenziale

- Transizione sanitaria verso un modello privatizzato
- Liste di attesa lunghe per la residenza sanitaria assistenziale (RSA)
- +2 Milioni di lavoratori domestici, previsti nel 2030 +1,4 Milioni di badanti
- Problemi di sostenibilità economica
- Mancanza di consapevolezza
- Frammentazione nei servizi di assistenza familiare e mancanza di personale

Sfida al Welfare

- Welfare Statale insufficiente a sostenere i costi sociali di invecchiamento
- Welfare Privato sempre più mandatorio per l'assistenza familiare
- Transizione Welfare aziendale da fringe benefit a people carine (Impresa 6.0)
- Welfare di Comunità, collaborativo per creare quote assistenziali adeguate

Benessere Intergenerazionale con Joe Casini

Nel 2025 la generazione Alfa entrerà nel tessuto socio-economico nazionale.

Esclusa la *Greatest Generation*, comprensiva di coloro che nacquero tra il 1901 e il 1927, le generazioni che andranno a dialogare tra loro dai prossimi anni sono:

- Generazione Silenziosa (o della ricostruzione) : nati tra il 1928 e il 1945
- *Baby boomers*: nati tra il 1946 e il 1964
- Generazione X (o di transizione): nati tra il 1965 e il 1980
- Generazione Y (o dei Millennials): nati tra il 1981 e il 1996
- Generazione Z (o delle Reti): nati tra il 1997 e il 2012
- Generazione Alfa: nati dal 2013 in poi

In un sistema generazionale complesso come questo, è importante vedere il benessere come uno stato armonico, la ricerca di un equilibrio di quattro dimensioni fondamentali: Salute, Valori, Risorse, Cultura.

La classificazione delle generazioni, sebbene sembrino categorie stagne, sono in realtà fortemente interdipendenti, in quanto tutti sono accomunati da legami familiari, amicali, amorosi, professionali e, in generale, di evoluzione.

Per raggiungere il cosiddetto Patto Generazionale, occorre costruire un equilibrio dinamico, fondato sulla stabilità, ma aperto al cambiamento.

La trasformazione tecnologica è un esempio di corrente di trasformazione che ogni generazione ha necessità di mutuare secondo le quattro dimensioni di cui sopra. L'impennata esponenziale avuta dagli anni 2000, con la scoperta dei primi microprocessori, ai giorni nostri, con l'avvento diffuso dell'Intelligenza Artificiale, ha

accelerato il bisogno di una forte collaborazione tra individui di generazioni diverse per avere una coesione e un trasferimento di know-how utile a essere protagonisti attivi del cambiamento e non spettatori passivi di quest'ultimo.

Le sfide nel trovare un equilibrio tra le generazioni si fonda sulla paura del cambiamento e sul narcisismo, influenzato da:

- Breveterminismo
- Nostalgia
- Scarsa Maturità
- Individualismo, che porta a sua volta a Fragilità socio-economica e politica

Si stima che nel 2050, la popolazione nazionale sarà quasi di 10 miliardi e la forma della distribuzione d'età non sarà più una piramide con alla base una grossa porzione di giovani, bensì una torre, con un proporzionale equilibrio tra popolazione giovane e adulta. L'equilibrio dinamico è maggiormente affine alla forma della piramide, e per ottenerlo è necessario sviluppare maggiormente l'empatia tra le persone, per una maggiore collaborazione generazionale.

Benessere e Intrattenimento con Tiziana Manigrasso

La salute non è solo assenza di malattia, ma corrisponde a un equilibrio Bio-Psico-Sociale, che si crea quando le persone possiedono la piena capacità di prendere decisioni consapevoli per prendersi cure di sé e degli altri, riuscendo ad avere il controllo delle emozioni scaturite dagli eventi che si esperiscono nel corso della vita.

Nella ricetta di un benessere personale completo, l'elemento del gioco può assumere un'importanza centrale. L'intrattenimento stimola la curiosità, la collaborazione, lo spingersi oltre i limiti, l'autoconsapevolezza. Lo sport è un esempio di gioco e contribuisce al benessere psicofisico.

Tuttavia, ci sono alcune sfide che non permettono una completa conciliazione del gioco nell'equilibrio della vita, soprattutto in età adulta:

- Semplificazione: un transfert troppo negativo (o positivo), porta a creare teorizzazioni coerenti col proprio vissuto. Una teoria prodotta senza consapevolezza dei propri preconcetti rinforza il transfert e ostacola la conoscenza
- Deresponsabilizzazione: un esempio proviene dal lontano 1900, quando Cesare Lombroso scrisse un articolo in cui accusava la bicicletta di essere non solo il mezzo ma addirittura la causa di molti delitti

Nell'era del digitale e di internet il gioco si presenta alle nuove generazioni come videogioco. Queste forme di intrattenimento, e il loro impatto sul benessere dei giovani, oggi si trovano tra due estremi: quello della demonizzazione e della banalizzazione.

I rischi attribuiti ai videogiochi, spesso tramite una loro demonizzazione, sono principalmente:

- la dipendenza (Kimberly Young, 1998): il grande ammontare di ore trascorso su piattaforme virtuali, associata ad azioni ostinate e ripetitive non connesse a interazioni reali, ma solo parasociali, comporterebbe problemi non solo familiari, relazionali ed economici, oltre che psicologici.
- la discriminazione: nei giochi competitivi, soprattutto, si assisterebbe a episodi di incapacità e inadeguatezza da parte dei meno dotati, con fenomeni di minacce e insulti operati nelle chat di gruppo
- la violenza: Fruire di contenuti cruenti, di guerra o di stampo orrorifico porterebbe soprattutto i giovani a sviluppare fobie o atteggiamenti a loro volta istintivi e aggressivi
- l'impersonificazione negativa: se prendiamo a modello personaggi malvagi del media, si è portati a mettere in atto meccanismi di disimpegno morale

Tuttavia, i giochi e i videogiochi, in quanto strumenti vicini alle nuove generazioni, potrebbero e possono invece rappresentare un forma di intrattenimento propositivo, creativo e coinvolgente, oltre che essere utilizzato anche per attività educative e formative, sviluppando così molteplici opportunità di supporto al benessere della persona.

- Crescita Personale: I videogiochi sono un mezzo estremamente utile per favorire lo sviluppo di competenze cognitive, emotive e sociali, oltre a garantire intrattenimento e momenti di interazione.
- Training e Assistenza (Franceschini e Berton, 2019): per i bambini dislessici, in particolare, permettono di migliorare significativamente i livelli di attenzione, oltre che le capacità di lettura e scrittura
- Sviluppo Comunicativo: Accrescono le possibilità e le modalità per potersi relazionare e integrare in modo più efficace e diffuso
- Addestramento Morale: Attraverso la sperimentazione di scelta morali e la dimostrazione delle conseguenze di certe azioni, si possono sviluppare nei giocatori spiccate capacità di ragionamento etico

Alcuni dati significativi:

- 500.000 giovani a rischio di dipendenza videoludica
- 100.000 giovani a rischio di Social Media Addiction
- 75,9% dei giovani di fascia 11-13 anni dichiara difficoltà comunicative familiari

Regole e raccomandazioni:

- PEGI: orienta i genitori alla fascia di età consigliata per i contenuti proposti
- Parental Control: affianca i genitori nel filtrare i contenuti fruibili dai figli
- S.I.P.: evitare l'uso degli smartphone prima dei 2 anni
- S.I.P.: limitare l'uso degli smartphone a massimo 1 ora/giorno tra 2 e 5 anni
- S.I.P.: limitare l'uso degli smartphone a massimo 2 ore/giorno tra 5 e 8 anni

Benessere Relazionale con Alessia Gesumundo

Come riporta Aristotele, l'uomo è per sua natura un essere sociale.

L'essere umano non può prescindere dalla relazione con il prossimo e, soprattutto, con sé stesso. Si possono instaurare rapporti di diversa natura: Amicali, Amorosi, Professionali, Strumentali

Attraverso la relazione con l'altro, la persona realizza sé stessa.

Rispetto a ciò, la società attuale, frenetica e caotica, invia segnali confusi e basata più su una cultura del desiderio e del consumismo rispetto a una del bisogno.

I desideri mettono in ombra le necessità, e la velocità con cui si imprimono nella mente nuovi desideri rende effimeri i vecchi prima che questi siano completamente consumati. Bauman, nel 2010, scriveva a tal proposito: *Consumo, dunque sono*

La società è dunque basata sulla necessità di una Felicità Immediata, composta da una soddisfazione continua di piccoli bisogni in poco tempo.

Ciò crea una frattura nelle connessioni tra le persone.

Più si cerca di rimanere connessi, più in realtà ci si disconnette.

Le relazioni attuali compensano sensazioni di vuoto interiore che non vengono esplorate adeguatamente attraverso un atteggiamento di riflessione, poiché richiede tempo per potersi sedimentare. Ciò ha portato a una spinta sempre maggiore all'indipendenza e meno all'interdipendenza, che è il punto di equilibrio che si instaura quando vengono combinate in modo sinergico le dimensioni individuali e collettive.

I rischi maggiori del Benessere Relazionale sono:

- Trascurare i bisogni relazionali e sociali propri e degli altri
- Inseguire a tutti i costi bisogni consumistici

Pratiche di Slow Living e la creazione di momenti e ambienti di riflessione partecipata favoriscono lo sviluppo di relazioni consolidate.

1.2 Tavoli di lavoro e dibattito

Al centro del nostro evento oltre agli speech dei nostri ospiti sono seguiti momenti di dialogo, confronto e dibattito tra i partecipanti, con l'obiettivo di individuare alcuni *input* e *keywords* rispetto alle tematiche e agli spunti forniti dai nostri ospiti e professionisti.

Di seguito inseriamo gli spunti dei tavoli di lavoro.

Benessere e Lavoro

Il tavolo di lavoro ha evidenziato una serie di problematiche e necessità che influiscono sul benessere psicologico e sociale dei lavoratori, con particolare riferimento a dinamiche di insoddisfazione e squilibrio tra vita lavorativa e personale.

1. **Mancato Appagamento e Miscommunication**
Fattori chiave di malessere. Ciò deriva da aspettative mal gestite e da una mancanza di trasparenza, che alimentano insoddisfazione.
2. **Assenza di Meritocrazia e Ansia**
Elementi che aggravano sensazioni di ansia e aspettative eccessive, aumentando lo stress lavoro correlato.
3. **Work-Life Balance e Bornout**
L'equilibrio tra vita privata e lavorativa è sempre più difficile da mantenere, con il burnout come conseguenza diretta. Sono necessari modelli lavorativi più flessibili e sostenibili.
4. **Sindrome dell'Impostore e Pressione alla Formazione**
Situazione esacerbata da una costante richiesta di aggiornamenti, che genera ulteriore pressione psicologica.
5. **Salute Mentale degli Imprenditori e Cultura della Cooperazione**
Questi investimenti sono fondamentali per creare un ambiente di lavoro più sano. La cultura aziendale dovrebbe incoraggiare la decelerazione e la cooperazione, riducendo la competitività estrema.
6. **Reddito di Base Universale**
Si è discusso il reddito di base universale come una soluzione per garantire equità salariale e dignità lavorativa.
7. **Mercato del Lavoro Antiquato e Precarietà**
Questi elementi aumentano l'instabilità sociale e lavorativa. Ciò colpisce soprattutto i giovani, che necessitano di maggiore orientamento e supporto.
8. **Bisogno di Identità e Dinamicità al Lavoro**
Il bisogno di riconoscimento sul posto di lavoro è emerso come cruciale. Si cercano maggiore personalizzazione e dinamicità nel lavoro, con percorsi professionali più flessibili e adattabili.
9. **Riduzione del Tempo di Lavoro**
Tra le proposte emerse, la settimana corta e altre forme di ottimizzazione, permetterebbero di migliorare la qualità della vita.

10. Stress Burocratico e KPI Aziendali

Lo stress causato da eccessiva burocrazia è un ostacolo significativo. Si propone di ampliare i KPI aziendali, includendo il benessere dei dipendenti oltre alla semplice produttività.

11. Alti Costi del Lavoro e Ambienti Tossici

I costi e la precarietà del lavoro, e la presenza di ambienti lavorativi non inclusivi, creano un clima di insicurezza e malessere diffuso.

12. Barriere Iniziali e Valorizzazione delle Competenze

I complessi processi di selezione e burocrazia ostacolano l'accesso al lavoro. È essenziale valorizzare e sviluppare le competenze dei lavoratori, rispettando la dignità della persona e non focalizzandosi unicamente sulla performance.

Benessere Educativo

Il tavolo di lavoro ha messo in luce una serie di criticità e opportunità legate al sistema educativo, sottolineando l'importanza di un approccio innovativo e inclusivo per migliorare il benessere di studenti e insegnanti.

1. Obsolescenza Didattica e Metodi Educativi

È stato rilevato che i metodi scolastici attuali siano obsoleti, incentrati su nozionismo e competitività. Ciò rende l'apprendimento poco ingaggiante e scollegato dalle esigenze contemporanee degli studenti.

2. Burocrazia e Lentezza nell'Innovazione

Sono ostacoli significativi nel rinnovamento del sistema educativo, rallentando l'adozione di nuovi strumenti e approcci più efficaci.

3. Percorsi di Autoconsapevolezza e Inclusione

Si propone di sviluppare e favorire agli studenti una maggiore conoscenza di sé e delle proprie emozioni. Parallelamente, è necessario favorire una maggiore integrazione degli alunni per creare ambienti più stimolanti.

4. Contrasto alla Dispersione Scolastica

È emersa la necessità di riforme e incentivi che diano attenzione particolare ai bisogni delle nuove generazioni, che risultano particolarmente vulnerabili all'abbandono degli studi.

5. Iperconnessione e Parasocialità

Il fenomeno dell'ipersocialità e della parasocialità (legami emotivi con figure sociali digitali) è stato identificato come una sfida crescente, che impone una riflessione su come gestire l'influenza della tecnologia e dei social media sulle relazioni degli studenti.

6. Inclusione Culturale e Sensibilità al Cambiamento

Si richiede un maggiore impegno verso l'inclusione culturale, sensibilizzando studenti e insegnanti all'importanza di una mentalità aperta al cambiamento e all'innovazione, per preparare gli alunni a un mondo in costante evoluzione.

7. **Innovazione nei Programmi Didattici**
L'introduzione di nuove materie trasversali, come l'intelligenza emotiva, la collaborazione di gruppo, la co-creazione e il co-design sono fondamentali per lo sviluppo di competenze soft, sempre più richieste nel mondo contemporaneo.
8. **Orientamento Scuola-Vita-Lavoro Inefficace**
Il sistema di orientamento attuale è considerato inefficace e poco allineato alle reali esigenze degli studenti e del mercato del lavoro. Si richiede un maggiore supporto per aiutare gli alunni a fare scelte consapevoli e informate per il loro futuro.
9. **Età Media Elevata dei Docenti e Mancanza di Connessione Generazionale**
Ciò comporta una poca consapevolezza dei bisogni delle nuove generazioni, creando una disconnessione tra insegnanti e studenti, riducendo l'efficacia dei percorsi educativi.
10. **Valorizzazione della Figura dell'Insegnante**
Per migliorare il benessere educativo, è necessario dare maggiore risalto alla figura del docente, fornendo loro strumenti e metodi aggiornati per affrontare le sfide educative odierne in modo più coinvolgente ed efficace.
11. **Gestione di Stimoli e Informazioni**
Gli studenti devono essere aiutati a sviluppare competenze critiche per filtrare e utilizzare in modo efficace il sovraccarico informativo che ricevono.
12. **Necessità di Cambiamento Strutturale e Alfabetizzazione Digitale**
E' emerso il bisogno di includere una maggiore alfabetizzazione tecnologica per preparare gli studenti al mondo digitale e alle sue sfide.

Benessere Familiare

Il tavolo di lavoro ha fatto emergere diverse riflessioni e proposte per migliorare il benessere familiare, mettendo in luce la necessità di ridefinire il ruolo della famiglia nella società contemporanea e affrontare le sfide legate alla conciliazione vita-lavoro e al welfare.

1. **Dialogo e Ascolto Attivo**
All'interno delle famiglie è fondamentale sviluppare e migliorare la comunicazione e rafforzare i legami tra i membri familiari.
2. **Co-housing e Condivisione Aperta del Pensiero**
Si è discusso della crescente rilevanza di forme di vita condivisa che promuovono la cooperazione e l'apertura di vedute tra le famiglie, favorendo una maggiore condivisione di esperienze e sostegno reciproco.
3. **Famiglia come Nucleo Sociale Fondamentale**
Nonostante le evoluzioni sociali, la famiglia continua a essere vista come il nucleo base della società, anche se è necessario rinnovare le dinamiche interne per rispondere ai cambiamenti culturali e sociali in corso.

4. **Modello Tradizionale della Famiglia Obsoleto**
E' necessaria una riflessione su nuove forme di organizzazione familiare più inclusive e flessibili.
5. **Eccessivo Individualismo**
Ciò viene percepito come un ostacolo alla creazione di relazioni familiari sane e collaborative. È necessario contrastare questa tendenza attraverso un maggiore focus sul collettivismo e sulla solidarietà familiare.
6. **Sostenibilità Familiare e Conciliazione Famiglia-Lavoro**
Le famiglie richiedono politiche che facilitino l'equilibrio tra le responsabilità lavorative e il tempo dedicato alla cura dei propri cari.
7. **Riformulazione del Welfare Familiare**
È stata proposta una riformulazione del welfare che consideri il benessere di tutta la famiglia, non solo degli individui, includendo politiche di supporto sia per i genitori che per i figli, con l'obiettivo di garantire un sostegno più ampio e completo.
8. **Riforma del Sistema Pensionistico**
Un tema critico emerso riguarda la necessità di una riforma delle pensioni, per renderle più adeguate e sostenibili, tenendo conto dei bisogni delle famiglie e delle nuove sfide demografiche.
9. **Consapevolizzare gli Anziani**
Si è discusso dell'importanza di sensibilizzare gli over 65 riguardo al loro ruolo attivo nella famiglia e nella società. Gli anziani non dovrebbero essere solo destinatari di cure, ma attori partecipi nella costruzione di un benessere familiare condiviso.

Benessere Intergenerazionale

Il tavolo di lavoro ha sottolineato l'importanza di colmare il divario tra le generazioni e di promuovere il dialogo e la collaborazione per affrontare le sfide comuni.

1. **Migliore Accesso a Istruzione e Tecnologia**
È emersa l'urgenza di garantire un migliore accesso alla formazione e all'alfabetizzazione digitale per tutte le generazioni, un passo fondamentale per ridurre le disuguaglianze e facilitare la partecipazione attiva di tutte le età nella società moderna.
2. **Maggiore Attenzione alle Identità Individuali**
Un tema centrale è stato il riconoscimento dell'importanza di prestare attenzione alle identità e ai bisogni specifici di ogni persona, indipendentemente dall'età.
3. **Patto Generazionale**
Patto basato sulla ricerca di punti in comune e su una maggiore cooperazione, favorendo una convivenza più armoniosa tra giovani e anziani, valorizzando le competenze e le esperienze di entrambe le parti.

4. **Mondo Complesso e Soluzioni Facili**
In un mondo sempre più complesso, c'è la tendenza a cercare soluzioni facili o semplificate, che spesso si rivelano illusioni o scorciatoie. La comprensione delle sfide globali richiede invece un approccio più profondo e collettivo, evitando soluzioni individuali o superficiali.
5. **Velocità del Cambiamento e Governance Lenta**
Si è discusso del ritmo frenetico del cambiamento sociale e tecnologico, che spesso supera la capacità delle istituzioni di rispondere in modo tempestivo, creando soluzioni frammentarie.
6. **Mancanza di Luoghi e Momenti di Dialogo tra Generazioni**
La mancanza di spazi fisici e simbolici per il dialogo tra le generazioni è un problema critico. Creare momenti di confronto intergenerazionale potrebbe aiutare a costruire una maggiore comprensione e a ridurre i pregiudizi.
7. **Mancanza di Fiducia nel Prossimo**
Impedisce la costruzione di un dialogo costruttivo. Recuperare la fiducia reciproca è fondamentale per superare le divisioni generazionali.
8. **Importanza del Networking Intergenerazionale**
Il networking è uno strumento cruciale per ridurre il divario generazionale. Creare reti di scambio e collaborazione tra giovani e adulti può facilitare la trasmissione di competenze e la co-creazione di soluzioni.
9. **Rapporto con la Tecnologia tra le Generazioni**
Mentre per le generazioni Millennials e X la tecnologia può sembrare una fonte di perdita di tempo o di socialità, per le generazioni Y, Z e Alfa rappresenta uno strumento per relazioni e intrattenimento. Questo divario digitale richiede una riflessione comune sul modo di usare la tecnologia in maniera consapevole e bilanciata.

Benessere e Intrattenimento

Il tavolo di lavoro ha esplorato il ruolo dell'intrattenimento, in particolare del videogioco, nel benessere individuale e collettivo, sottolineando l'importanza di un approccio educativo e inclusivo che abbracci le nuove tecnologie.

1. **Educazione Tecnologica e Multimediale nelle Scuole**
È emersa l'urgenza di includere nei programmi scolastici una solida educazione digitale, che permetta agli studenti di sviluppare competenze critiche e consapevoli rispetto all'uso dei media, compreso il videogioco.
2. **Integrazione di Elementi del Gioco nei Processi Didattici**
L'approccio del "gamification" può rendere l'apprendimento più coinvolgente e motivante per gli studenti, aiutandoli a sviluppare competenze in modo divertente e interattivo.
3. **Sensibilizzazione delle Vecchie Generazioni rispetto al Videogioco**
Educare adulti e genitori può aiutare a superare pregiudizi e a vedere il

videogioco come un mezzo di intrattenimento e apprendimento, oltre che un possibile strumento di socializzazione.

4. Esorcizzare i Rischi dei Videogiochi

Si è sottolineato come sia importante andare oltre la narrazione che si concentra solo sui rischi e i pericoli legati ai videogiochi. Al contrario, il discorso dovrebbe concentrarsi su un uso consapevole e moderato, valorizzando i potenziali benefici, come lo sviluppo di abilità cognitive, strategiche e sociali.

Benessere Relazionale

Il tavolo di lavoro ha esplorato le dinamiche che influenzano il benessere relazionale, evidenziando l'importanza di un approccio più accessibile e consapevole per costruire e mantenere relazioni sane e significative.

1. Psicoterapia Relazionale Accessibile

È emersa la necessità di proporre l'inserimento di servizi psicoterapeutici nelle scuole o come medicina di base. Questo potrebbe facilitare l'accesso alla terapia e promuovere il benessere relazionale sin dalla giovane età.

2. Istituzione di Gruppi di Ascolto Coordinati

In questi gruppi le persone possono condividere le proprie esperienze e difficoltà in un ambiente sicuro e supportivo. Questi spazi di ascolto sono visti come un modo per favorire il dialogo e la comprensione reciproca.

3. Incontri di Gruppo per la Condivisione Emozionale

Un possibile modo per rafforzare le relazioni interpersonali, che aiutino le persone a esprimere apertamente i propri sentimenti e a connettersi in maniera più autentica con gli altri.

4. Coinvolgimento Familiare nella Terapia Relazionale

Il sostegno familiare può essere fondamentale per migliorare la qualità delle relazioni e favorire il cambiamento positivo all'interno del nucleo familiare.

5. Relazioni Effimere e Abuso

È stata rilevata una crescente tendenza ad abusare delle relazioni per colmare un vuoto interiore, portando a rapporti superficiali e fugaci, che non soddisfano i bisogni emotivi profondi, creando un ciclo di insoddisfazione.

6. Relazioni come Evasione da Sé Stessi

Evitare di affrontare i propri sentimenti o problemi personali porta a una dipendenza dalle relazioni, che finiscono per essere fragili e insoddisfacenti.

7. Slow Living

Il concetto di "Slow Living" è stato proposto come un approccio alternativo per contrastare il ritmo frenetico della vita moderna e le relazioni superficiali che ne derivano. Adottare uno stile di vita più lento e consapevole può aiutare a costruire relazioni più profonde e autentiche.

8. Rapporto "Io, Tu e Noi"

Si è posto l'accento sull'importanza di bilanciare il rapporto tra le diverse dimensioni relazionali, attraverso la condivisione aperta dei propri bisogni e desideri, per relazioni più sane e soddisfacenti.

9. Pilastri di una Relazione Sana:

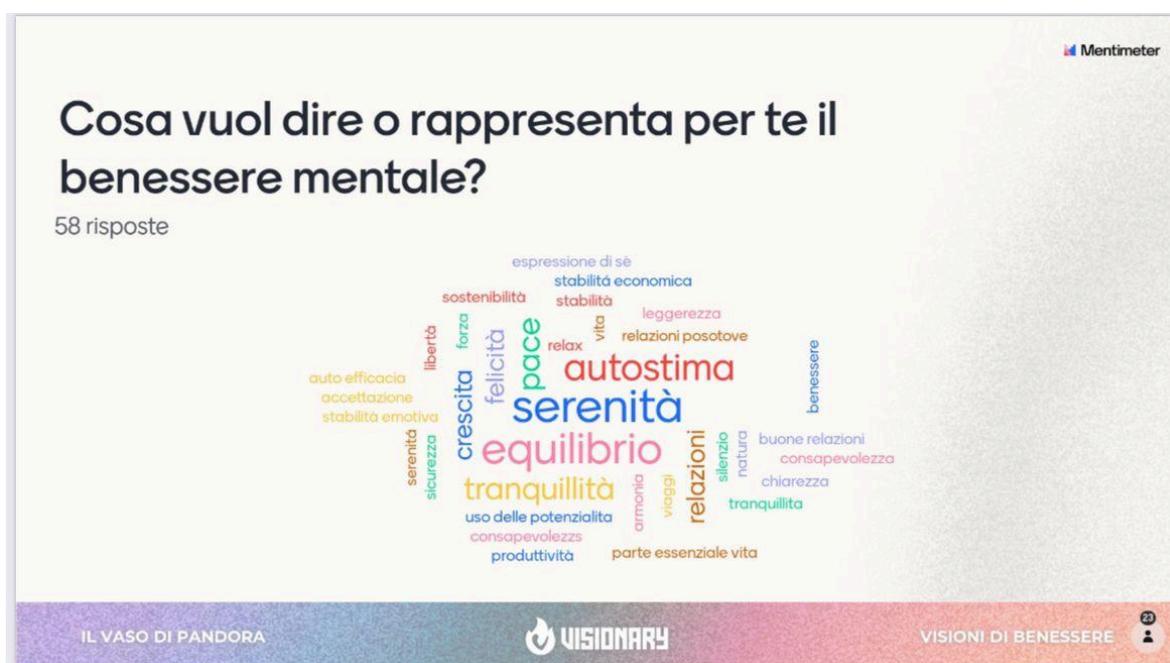
Comprensione, fiducia, accettazione, ascolto e valorizzazione delle persone sono gli elementi essenziali per creare legami solidi e duraturi.

2. Raccolta dati e visioni

Durante l'evento sono stati presentati ai partecipanti una serie di sondaggi, tramite la piattaforma Mentimeter, che ci hanno permesso di mappare e anche fotografare, a livello informativo ma anche visivo, il sentimento che la nostra platea di partecipanti vive attorno alle questioni legate alla salute mentale.

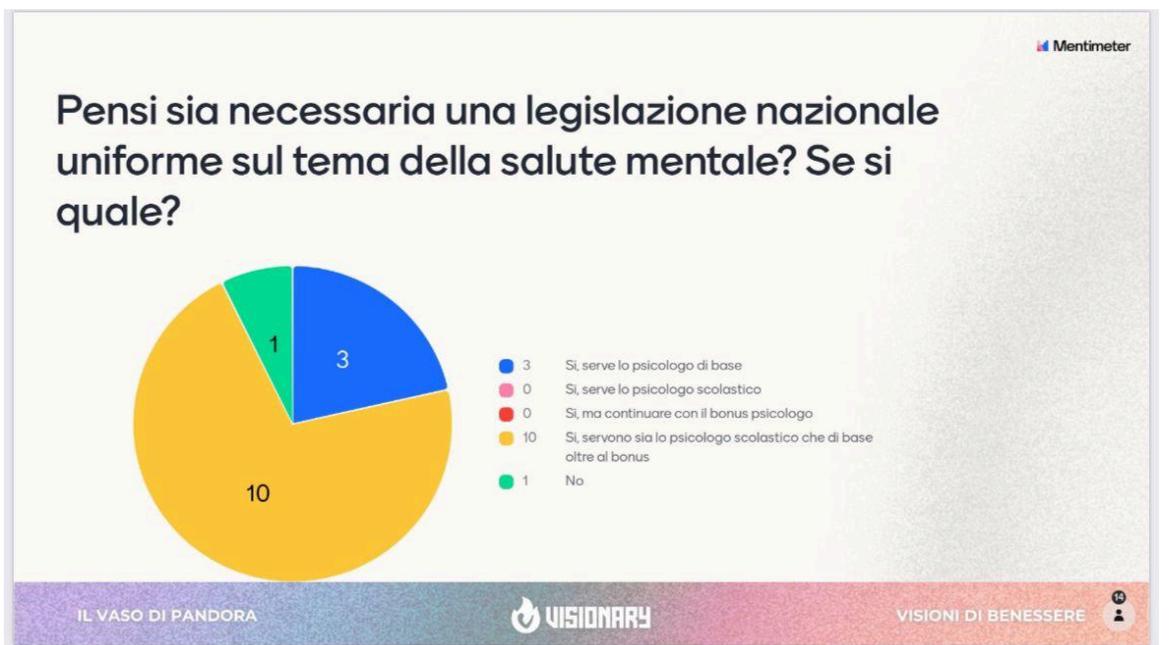
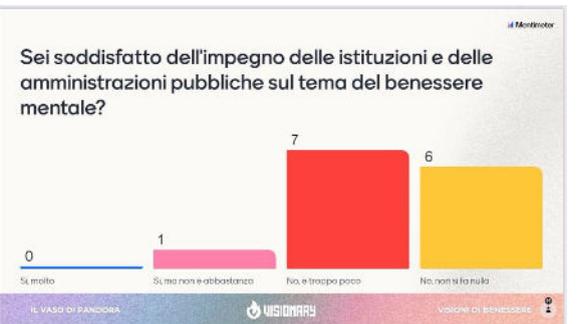
2.1 Presentazione dei risultati grafici del sondaggio

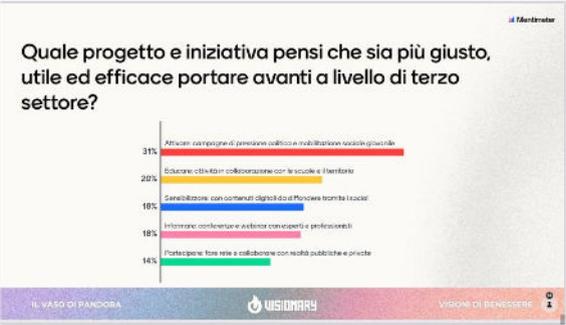
Potete trovare [qui](#) la presentazione del sondaggio svolto in apertura dell'evento con domande generali per mappare idee e sentimenti sul tema della salute mentale.





Potete trovare [qui](#) la presentazione del sondaggio svolto in chiusura dell'evento con domande specifiche per la raccolta di dati e visioni sul tema della salute mentale.





3. Conclusioni e prospettive future

L'evento ***Visioni di Benessere*** ha rappresentato un'altra tappa importante all'interno del progetto di sensibilizzazione e attivazione ***IL VASO DI PANDORA***, che Visionary Roma con il supporto di Visionary A.P.S., continuerà a portare avanti sia a livello locale che nazionale.

Nel corso dell'evento "Visioni di Benessere", i tavoli di lavoro che hanno coinvolto più di 40 persone hanno permesso di avvicinare i giovani e la cittadinanza sui temi legati alla salute mentale, evidenziando come lo stigma socio-culturale in merito alla salute mentale possa essere ridotto attraverso attività di dibattito attivo e progettazione psicosociale.

4.1 Prossime azione di Visionary Roma per il benessere mentale

La consapevolezza che il benessere mentale rappresenta un elemento fondamentale per la salute non solo della persona ma anche delle comunità deve essere il presupposto fondamentale per orientare le nostre società, i loro obiettivi e di conseguenza le azioni politiche, economiche e sociali che devono essere intraprese.

Visionary si impegnerà in questo sforzo per creare momenti, spazi, eventi e esperienze che mettano al centro il tema della tutela del diritto alla salute mentale e che incentivano alla diffusione di una vera e propria cultura del benessere.

Nel prossimo futuro, sarà necessario approfondire e portare questi momenti di riflessione e dialogo in ogni ambiente socio-economico (scuole, università, imprese e pubblica amministrazione), tramite riflessioni partecipate e interventi specifici adottati con l'ausilio di esperti e professionisti.

La diffusione su scala nazionale di iniziative come *Visioni di Benessere* rappresenta un'opportunità per creare un modello replicabile e scalabile per portare impatto socio-culturale duraturo e collettivo. Solo attraverso una collaborazione sinergica tra istituzioni, imprese, enti formativi e la popolazione cittadina sarà possibile costruire un ecosistema di benessere che metta al centro la salute mentale come diritto e risorsa per tutti.

Per farlo, è fondamentale adottare una strategia integrata e inclusiva che coinvolga i diversi attori sociali mediante un dialogo costante e aperto, alimentato da una rete collaborativa che faciliti il trasferimento di buone pratiche e garantisca che le esperienze locali possano essere valorizzate e amplificate a livello nazionale.

Si percorreranno 2 direttrici distinte e complementari:

1) Trovare opportunità di finanziamento (Fondi, Bandi etc.) che ci permettano di rendere sostenibile e scalabile il progetto Vaso di Pandora a livello di organizzazione di attività e di impatto a livello locale/nazionale. Tra le varie opportunità, come ti ho accennato, stavamo valutando anche il Fondo Nuove Competenze.

2) Rendere capillare il format Visioni di Benessere per poterlo portare in modo sistematico nei 3 macro ambienti che cerchiamo di coinvolgere:

- A) Mondo Scuola e Università
- B) Imprese ed Enti
- C) Pubblica Amministrazione

Il tema del Benessere Mentale è trasversale e coinvolge tutti questi attori.

In particolare, a livello istruttivo racchiude tante potenzialità per favorire lo sviluppo di intelligenza emotiva e altri fattori determinanti per la crescita degli studenti, anche a livello di skill sociali.

In campo aziendale, il Benessere Mentale viene mappato sotto la competenza del Benessere Organizzativo.

Per la Pubblica Amministrazione è un grande volano per realizzare iniziative di Impatto Sociale con un grande valore aggiunto soprattutto per i giovani del territorio e non solo.

Fornire consapevolezza sul proprio stato d'essere aiuta a vivere meglio i diversi ambienti di vita, in ottica comunitaria.

Solo un'ottica ecosistemica, che riconosca le interconnessioni tra benessere individuale, sociale ed economico, potrà davvero portare a un cambiamento culturale profondo e sostenibile che riconosca il benessere psicofisico come diritto umano universale da tutelare e garantire in ogni ambito e momento della vita.

Il benessere mentale è una sfida condivisa, e insieme possiamo affrontarla costruendo una cultura del supporto e della cura reciproca.

Perché il Benessere Mentale parte da noi!

VISIONARY

NICHOLAS NAPOLITANO

Responsabile VASO DI PANDORA @ Visionary Roma

+39 3933260379

SIMONE GENNARI

Vicepresidente @ Visionary / Vision Leader @ Visionary Roma

+39 3807957047