



Il progetto "Escape to Happiness" è un'iniziativa che riunisce partner di diversi Paesi, ognuno dei quali contribuisce con le proprie competenze ed esperienze per affrontare alcune problematiche legate alla salute mentale nei learners adulti. Il progetto utilizza lo strumento dell' "escape room" per coinvolgere gli studenti in un ambiente di apprendimento unico e interattivo, promuovendo il benessere mentale.

Per garantire l'efficacia del progetto, sono stati sviluppati una matrice delle competenze e la tassonomia di Bloom. Questi strumenti forniscono un quadro completo per comprendere le conoscenze, le abilità, gli atteggiamenti e i risultati di apprendimento necessari sia per gli studenti adulti che per gli educatori. Questi strumenti guidano la progettazione e l'implementazione del progetto, assicurando che affronti efficacemente le problematiche della salute mentale e fornisca agli educatori le risorse necessarie.

Il progetto vuole essere una dimostrazione del potere dell'apprendimento collaborativo e delle strategie educative innovative nel promuovere la salute mentale e il benessere.

## Conoscenze

Competenze	Descrizione	Learner Adulto	Formatore	Risultati di apprendimento
Consapevolezza della salute mentale	Conoscenza delle problematiche legate alla salute mentale, delle loro cause, sintomi e trattamenti potenziali.	✓	✓	Comprendere le basi della salute mentale, comprese le problematiche comuni, le loro cause e i trattamenti potenziali. Aumentare le competenze degli studenti adulti per prendersi cura della propria salute mentale.
Cura di sé	Conoscenza e competenze per prendersi cura della propria salute fisica e mentale.	✓	✓	Comprendere l'importanza della cura di sé e apprendere strategie per mantenere la salute fisica e mentale.
Alfabetizzazione digitale	Capacità di utilizzare strumenti e piattaforme digitali, che possono essere particolarmente utili per risorse online o escape room virtuali.	✓	✓	Comprendere come utilizzare strumenti e piattaforme digitali in modo efficace per l'apprendimento e la comunicazione.
Primo soccorso per la salute mentale	Conoscenza e competenze per aiutare qualcuno che sta sviluppando un problema di salute mentale o che sta attraversando una crisi di salute mentale.		✓	Comprendere come fornire un primo aiuto alle persone che stanno affrontando problemi o crisi di salute mentale.
Pratiche di mindfulness	Coltivazione della consapevolezza e della presenza nel momento attuale, senza giudizio.	✓	✓	Comprendere l'importanza della mindfulness. Sviluppare la capacità di integrare le pratiche di mindfulness nella propria vita quotidiana, dimostrando competenza in tecniche come la respirazione consapevole, la meditazione e la consapevolezza del momento presente.

## Abilità

Competenze	Descrizione	Learner Adulto	Formatore	Risultati di apprendimento
Abilità comunicative	Capacità di esprimere pensieri e sentimenti in modo chiaro ed efficace, e di ascoltare gli altri.	✓	✓	Migliorare le abilità comunicative, comprese l'espressione di pensieri e sentimenti e l'ascolto attivo.
Abilità di risoluzione dei problemi	Capacità di identificare problemi e sviluppare soluzioni efficaci, in particolare in situazioni stressanti o difficili.	✓	✓	Sviluppare le abilità di risoluzione dei problemi, comprese l'identificazione dei problemi e lo sviluppo di soluzioni efficaci.
Lavoro di squadra e collaborazione	Capacità di lavorare in modo efficace con gli altri, fondamentale per attività di gruppo come le escape room.	✓	✓	Migliorare le abilità di lavoro di squadra, comprese l'efficace collaborazione con gli altri in attività di gruppo.
Adattabilità	Capacità di adattarsi a nuove condizioni o cambiamenti nell'ambiente, fondamentale per affrontare le escape room e le problematiche legate alla salute mentale.	✓	✓	Migliorare l'adattabilità, comprese l'adattamento a nuove condizioni o cambiamenti nell'ambiente.
Abilità di facilitazione	Capacità di guidare e gestire esperienze di apprendimento per gli altri, in particolare in un contesto di escape room.		✓	Sviluppare le abilità di facilitazione, comprese la guida e la gestione delle esperienze di apprendimento per gli altri.
Abilità pedagogiche	Conoscenza dei metodi e delle strategie didattiche efficaci per gli studenti adulti, in particolare per quelli che affrontano problematiche legate alla salute mentale.		✓	Sviluppare le abilità pedagogiche, comprese la comprensione e l'applicazione di metodi e strategie didattiche efficaci per gli studenti adulti.



Sviluppo delle risorse	La capacità di sviluppare e adattare risorse per soddisfare le esigenze degli studenti, in particolare in relazione alla salute mentale e alle escape room.		✓	Sviluppare le abilità di sviluppo delle risorse, comprese la creazione e l'adattamento delle risorse per soddisfare le esigenze degli studenti.
Valutazione e misurazione	La capacità di valutare i progressi degli studenti e di valutare l'efficacia dell'esperienza di apprendimento.		✓	Sviluppare le abilità di valutazione e misurazione, comprese la valutazione dei progressi degli studenti e la misurazione dell'efficacia dell'esperienza di apprendimento.
Intelligenza emotiva	La capacità di percepire, comprendere, gestire e navigare efficacemente le proprie emozioni e quelle degli altri.	✓	✓	Sviluppare la capacità di riconoscere e gestire le emozioni, interpretare correttamente i segnali emotivi negli altri e utilizzare questa comprensione per migliorare la comunicazione, la collaborazione e la risoluzione dei conflitti in contesti personali e professionali.
Gestione delle dinamiche di gruppo	La competenza di comprendere, gestire e plasmare le interazioni, le relazioni e i comportamenti all'interno di un gruppo o di un team.		✓	Sviluppare la capacità di analizzare e gestire le dinamiche di gruppo, favorendo un'atmosfera positiva che incoraggi la partecipazione attiva, le diverse prospettive e le interazioni costruttive.
Flessibilità	La competenza di adattare i metodi di valutazione per supportare il benessere e le esigenze di salute mentale degli studenti. Gli educatori con questa competenza possono creare approcci di valutazione che riducono lo stress, l'ansia e la pressione, promuovendo un ambiente di apprendimento positivo che favorisce sia il successo accademico che il benessere mentale.		✓	Sviluppare la capacità di progettare valutazioni che considerano l'impatto potenziale sulla salute mentale degli studenti, offrendo alternative che accolgano le diverse esigenze cognitive ed emotive

## Attitudini

Competenze	Descrizione	Learner Adulto	Formatore	Risultati di apprendimento
Empatia	La capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri, in particolare di chi affronta problematiche legate alla salute mentale.	✓	✓	Sviluppare l'empatia, comprese la comprensione e la condivisione dei sentimenti degli altri.
Resilienza	La capacità di affrontare lo stress e le avversità, e di recuperare da situazioni difficili.	✓	✓	Sviluppare la resilienza, comprese la capacità di affrontare lo stress e le avversità e di recuperare da situazioni difficili.
Rispetto per le diversità	Comprensione e apprezzamento delle esperienze e dei background diversi degli altri, in particolare in relazione alla salute mentale.	✓	✓	Sviluppare il rispetto per la diversità, comprese la comprensione e l'apprezzamento delle esperienze e dei background diversi degli altri.
Autoconsapevolezza	La capacità di riconoscere e comprendere con precisione le proprie emozioni, pensieri, comportamenti, punti di forza, debolezze, valori e motivazioni.	✓	✓	Sviluppare la capacità di identificare e comprendere con precisione le emozioni, i pensieri, i punti di forza, le debolezze, i valori e le motivazioni, e applicare questa autoconsapevolezza per prendere decisioni informate, gestire le emozioni e comunicare efficacemente in contesti personali e professionali.
Gestione dello stress	La capacità di riconoscere, comprendere e gestire efficacemente i fattori di stress che influenzano il benessere fisico, emotivo e mentale. Le persone con questa competenza possiedono una serie di tecniche e strategie per mitigare gli effetti dello stress, promuovendo la resilienza e la salute complessiva.	✓	✓	Sviluppare la capacità di riconoscere, valutare e gestire proattivamente lo stress, impiegando una serie di tecniche basate su evidenze per migliorare il benessere e mantenere la resilienza sia in contesti personali che professionali.