

IMPARIAMOLO

Successo scolastico
e benessere emotivo
possono convivere.

**Catalogo
Corsi** 2026



impariamolo

Integrare competenza e serenità.

Impariamolo.

Il partner educativo
al fianco di scuole, studenti e famiglie

**CATALOGO
CORSI**



UN MODELLO EDUCATIVO INTEGRATO

AFFIANCHIAMO LA SCUOLA NEL SUO RUOLO CENTRALE,
LAVORANDO IN SINERGIA CON DIRIGENTI E DOCENTI.

IL VALORE DEL NOSTRO MODELLO

- Progetti costruiti sulle esigenze reali della scuola
- Percorsi live in piccoli gruppi
- Professionisti selezionati
- Personalizzazione reale

ATTRAVERSO PERCORSI LIVE E PERSONALIZZATI
INTEGRIAMO METODO, BENESSERE E RELAZIONE
EDUCATIVA, VALORIZZANDO IL PATTO TRA
SCUOLA E FAMIGLIA.

STUDIO+

Metodo di studio inclusivo e
strategie efficaci.

STEP+

Conoscenza di sé e
orientamento al futuro.

ZEN+

Benessere emotivo, equilibrio e
crescita personale.

FAMILY+

Parent training. Dialogo e
alleanza educativa.

BUILD+

Costruiamo i nostri percorsi a partire dal dialogo con le scuole
che ci raccontano classi e studenti e ci indicano le loro priorità.
Ogni scuola ha il suo contesto: partiamo da lì per trovare i
formatori, format e contenuti giusti.



impariamolo

**È dall'equilibrio tra scuola, famiglia e studente
che prende forma un percorso di crescita.**



STUDIO+

CORSI PER AIUTARE LE STUDENTESSE E GLI STUDENTI A COSTRUIRE UN METODO DI STUDIO SOLIDO E STRUTTURATO

METODO DI STUDIO EFFICACE

Studentesse e studenti - Scuola secondaria di primo e secondo grado

Obiettivo del corso è aiutare le ragazze e i ragazzi a sviluppare autonomia e costanza nello studio, riducendo lo stress legato a scadenze e carichi di lavoro e imparando a pianificare lo studio in modo efficace. Durante il percorso si apprenderanno le principali fasi dello studio attivo, dalla Pre-lettura (attivare le conoscenze pregresse) alla Lettura attiva, imparando ad adattare le fasi al tipo di materia (umanistica, scientifica, tecnica), si svilupperanno tecniche di comprensione, rielaborazione, memorizzazione efficace e ripasso. Il corso presenterà inoltre strumenti per l'organizzazione dello studio, la concentrazione e l'autoverifica e aiuterà le studentesse e gli studenti a creare routine e buone abitudini di studio.

METODO DI STUDIO EFFICACE - FOCUS DSA

Studentesse e studenti - Scuola primaria (4° e 5° anno) e scuola secondaria di primo grado

Questo corso è specificamente pensato per studentesse e studenti con DSA e si concentra sulla costruzione di un metodo di studio personalizzato che sfrutti al meglio le risorse tecnologiche e le strategie visive. L'obiettivo è sviluppare l'autonomia nello studio attraverso la conoscenza di sé e l'uso di strumenti compensativi.

Il percorso accompagna le studentesse e gli studenti nella conoscenza del proprio modo di apprendere con l'obiettivo di imparare e quindi adottare le strategie più efficaci. Ci si concentrerà in particolare sull'applicazione mirata delle fasi dello studio, sulla costruzione delle mappe concettuali e l'applicazione delle strategie visive, senza trascurare l'importanza dell'inserimento di strumenti digitali e software specifici.

TECNICHE DI STUDIO PER L'ADHD

Studentesse e studenti - Scuola secondaria di primo e secondo grado

Questo corso è dedicato a studentesse e studenti con ADHD e mira a fornire un set di strumenti e strategie mirate per superare le sfide legate allo studio. L'obiettivo è costruire un metodo di studio attivo e sostenibile che tenga conto delle specificità dell'ADHD, migliorando l'organizzazione e la costanza.

Si parte da una panoramica per conoscere come l'ADHD influisce sui processi di apprendimento e attenzione e fornisce strategie pratiche per organizzare lo studio, gestire il tempo e pianificare i compiti. Offre inoltre strategie per mantenere l'attenzione e ridurre le distrazioni e tecniche di studio attivo, multisensoriale e di memorizzazione.

L'obiettivo finale del percorso è di aiutare le ragazze e i ragazzi a costruire una routine di studio, creando abitudini costanti che supportino l'autonomia.

AI STUDY BUDDY: STUDIARE MEGLIO (NON MENO) CON L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Studentesse e studenti - Scuola secondaria di primo e secondo grado

Il corso insegna a usare l'AI come tutor personale e non come "generatore di compiti copiati". Il percorso è strutturato per insegnare come integrare l'Intelligenza Artificiale nelle loro abitudini di studio in modo etico ed efficace.

Durante il corso, si comprenderà la differenza tra farsi fare i compiti e farsi aiutare a capire, trattando argomenti che includono anche l'etica e i rischi nell'uso dell'AI.

Attraverso esperienze laboratoriali e attive, le ragazze e i ragazzi saranno guidati nell'uso dei tool AI allo scopo di riassumere testi complessi e creare mappe concettuali e impareranno a creare simulazioni di test e per prepararsi alle interrogazioni. Il percorso si concluderà con una panoramica sugli strumenti AI specifici per le discipline.

PROMPT ENGINEERING JUNIOR: IMPARA A PARLARE CON L'AI

Studentesse e studenti - Scuola secondaria di primo e secondo grado

Obiettivo del corso è trasmettere alle ragazze e ai ragazzi una delle soft skill più richieste del futuro: saper scrivere prompt efficaci.

Il percorso parte dalle basi del Prompt, insegnando a strutturare una richiesta definendo contesto, istruzione e output. Si prosegue analizzando le tecniche di scrittura creativa e storytelling che sfruttano l'AI per sbloccare la creatività in temi e progetti. Le studentesse e gli studenti poi approfondiranno i metodi di generazione di immagini e slide, utilizzando tool AI per creare presentazioni scolastiche d'impatto. Infine, ci si concentrerà sul fact-checking, insegnando a riconoscere le "allucinazioni" dell'AI e a verificare le fonti.



ZEN+

CORSI PER RAGAZZE E RAGAZZI DEDICATI AL BENESSERE, ALL'EQUILIBRIO EMOTIVO E ALLA CRESCITA PERSONALE

GESTIONE DELL'ANSIA SCOLASTICA

Studentesse e studenti - Scuola secondaria di primo e secondo grado

Questo corso è progettato per aiutare le ragazze e i ragazzi a gestire l'ansia legata al contesto scolastico, migliorando il benessere emotivo e favorendo la crescita personale. Il percorso si propone di comprendere cosa sia l'ansia e quali funzioni abbia, e di insegnare a riconoscere i segnali fisici di questo stato. Verranno fornite e insegnate tecniche di gestione dell'ansia e si analizzeranno i circoli viziosi che la mantengono. Il corso mira inoltre a migliorare la pianificazione dello studio e ad aumentare la fiducia nelle proprie capacità.

LABORATORIO AUTOSTIMA

Studentesse e studenti - Scuola secondaria di primo grado

Questo laboratorio ha l'obiettivo di sostenere il percorso di crescita personale delle ragazze e dei ragazzi. Il corso mira a migliorare la conoscenza di sé, consentendo ai partecipanti di identificare i propri punti di forza e potenziare le abilità di comunicazione e sviluppare un rapporto positivo con il proprio corpo in mutamento, imparando a gestire gli insuccessi. Un punto cruciale del laboratorio è insegnare a distinguere tra valore personale e prestazioni scolastiche o sociali.



STEP+

PERCORSI DI ORIENTAMENTO E CONOSCENZA DI SÉ PER STUDENTESSE E STUDENTI

SCOPRI IL TUO IKIGAI E IL TUO PROFILO

*Studentesse e studenti - Scuola secondaria di primo
e secondo grado*

Durante il corso i partecipanti saranno guidati alla scoperta del proprio Ikigai, parteciperanno a un test di personalità semplificato e potranno confrontare i risultati con i propri interessi e punti di forza. Ogni studente creerà un piccolo piano d'azione personale che potrà utilizzare nella scelta delle materie scolastiche e degli indirizzi di studio.

Al termine del corso ci sarà uno spazio di domande e risposte e verranno forniti materiali e risorse aggiuntive da utilizzare autonomamente.

COSA FARÒ DA GRANDE?

*Scuola secondaria di primo grado (3° anno)
e Scuola secondaria di secondo grado*

Un percorso strutturato di orientamento scolastico in cui l'orientatore affianca e supporta le ragazze e i ragazzi nel delicato momento della transizione verso il grado di istruzione successivo, guidandoli a esplorare i propri interessi, attitudini e talenti, al fine di compiere una scelta consapevole e motivata per la futura scuola o indirizzo di studio. L'obiettivo è fornire al ragazzo le chiavi per comprendere meglio sé stesso e il panorama formativo disponibile.



FAMILY+

PARENT TRAINING PER RINFORZARE IL DIALOGO E L'ALLEANZA EDUCATIVA

AIUTARE I FIGLI A SVILUPPARE UN METODO DI STUDIO EFFICACE

*Genitori - Scuola primaria (4° e 5° anno)
e Scuola secondaria di primo grado*

Il corso è pensato per i genitori che desiderano supportare i propri figli nello sviluppo di un metodo di studio efficace e nell'acquisizione di autonomia. L'obiettivo è trasformare il momento dei compiti in un'esperienza di crescita positiva, definendo una routine pomeridiana efficace e senza conflitti.

Il corso si propone di affiancare i genitori nel loro ruolo di guida dei figli nella costruzione dell'autonomia nello studio, fornendo strategie concrete per semplificare la comprensione dei testi e sostenere la memorizzazione.

Un'attenzione particolare è data al miglioramento della comunicazione emotiva durante il momento dei compiti.

“È SOLO UNA FASE?” GUIDA PER GENITORI TRA FISILOGIA E CAMPANELLI D'ALLARME

*Genitori - Scuola primaria (4° e 5° anno), Scuola
secondaria di primo grado e secondo grado (biennio)*

Questo corso offre ai genitori parametri oggettivi per osservare lo sviluppo dei figli. Il percorso mira a normalizzare le tappe evolutive, spiegando cosa è tipico per ogni fascia d'età, e a identificare i reali “campanelli d'allarme” che necessitano di una valutazione professionale nell'area degli apprendimenti, dell'attenzione e in quella emotiva e comportamentale. Un obiettivo fondamentale è ridurre il senso di colpa genitoriale e la paura del “marchio” o della diagnosi. Infine, il corso si propone di orientare ai servizi, spiegando a chi rivolgersi e come comunicare efficacemente con la scuola.

GESTIONE DEL CONFLITTO IN PREADOLESCENZA E ADOLESCENZA

Genitori - Scuola secondaria di primo e secondo grado

Il corso si propone di aiutare i genitori a comprendere la natura della relazione genitore-figlio in preadolescenza e adolescenza, analizzando come l'aumento del conflitto rappresenti un passaggio evolutivo e, dunque, riducendo l'allarme e il senso di colpa. Verrà esaminato cosa succede a livello emotivo e relazionale nei ragazzi e come alcune reazioni adulte possano alimentare inavvertitamente lo scontro. La seconda parte si concentra sulla gestione del conflitto nel momento critico: verranno analizzati l'escalation e gli errori comuni che la provocano, spiegando l'incapacità di ascoltare durante una lite. Il corso insegnerà il principio

pratico di “Prima regolare, poi educare” e come riconoscere e gestire la rabbia del genitore. Infine, verrà trattato il ruolo della riparazione relazionale post-conflitto, considerata più importante del conflitto stesso. Si apprenderà come riprendere in modo costruttivo l'accaduto, chiedere scusa senza compromettere il ruolo educativo e gestire regole, limiti e responsabilità, vedendo il conflitto come un allenamento fondamentale all'autonomia e alla vita adulta.

LO STRESS GENITORIALE

*Genitori - Scuola primaria (4° e 5° anno), Scuola
secondaria di primo e secondo grado (biennio)*

Questo corso si concentra sulla gestione dello stress in ambito genitoriale.

Partendo dall'analisi dei singoli casi, il percorso aiuta a definire cos'è lo stress e quali effetti può avere sul genitore e sui figli, identificando i fattori di rischio e i fattori di protezione e fornendo strategie pratiche di gestione dello stress.

LE DOMANDE SCOMODE DEI FIGLI: AREE TEMATICHE AD ALTA COMPLESSITÀ GENITORIALE

*Genitori - Scuola primaria (4° e 5° anno), Scuola
secondaria di primo e secondo grado (biennio)*

Il corso è pensato per supportare i genitori nel dialogo con i figli su argomenti ad alta complessità emotiva e relazionale, come il lutto e la perdita, la separazione genitoriale e le nuove configurazioni familiari, i temi legati alla sessualità, al corpo e all'affettività.

GENITORI DIGITALI: GUIDA ALL'AI PER LA FAMIGLIA

Genitori - Scuola secondaria di primo e secondo grado

Un corso introduttivo per capire cosa usano i figli e come gestirlo.

Il corso parte da una spiegazione semplice di come funzionano i modelli linguistici (LLM), tratta i rischi e le opportunità, affrontando la privacy dei dati, i bias cognitivi e come evitare che l'AI sostituisca il pensiero critico dei ragazzi. Si trasmettono strategie pratiche per riconoscere i contenuti AI e capire se una ricerca è stata interamente scritta da un bot e si affronta il tema della Sicurezza online, includendo cybersecurity di base, gestione delle password e reputazione digitale.

Continua alla pagina successiva



FAMILY+

Continua dalla pagina precedente

ORIENTAMENTO AL FUTURO: L'AI E IL NUOVO MONDO DEL LAVORO

Genitori - Scuola secondaria di primo e secondo grado

Questo corso è pensato per aiutare i genitori a consigliare i figli sulle scelte universitarie o lavorative, basandosi sui trend tecnologici. Durante il percorso saranno analizzate le professioni che cambiano, identificando quali lavori saranno potenziati dall'AI e quali sono a rischio, e le nuove competenze richieste. Si approfondirà poi la costruzione del CV, analizzando come l'AI stia cambiando anche il modo in cui le aziende selezionano il personale.

ACCOMPAGNARE ALLA SCELTA: IL RUOLO DEI GENITORI NELL'ORIENTAMENTO DEI FIGLI

Genitori - Scuola secondaria di secondo grado

Il corso è pensato per fornire ai genitori strumenti pratici per supportare i figli nel delicato e cruciale percorso di scelta al termine degli studi superiori, per trasformare questo momento in un'opportunità di crescita e consapevolezza per tutta la famiglia.



I NOSTRI PERCORSI SONO COSTRUITI INSIEME ALLE SCUOLE

COSTRUIAMO LA NOSTRA PROPOSTA AL FIANCO DELLE SCUOLE, SELEZIONANDO GLI ARGOMENTI, I PROFESSIONISTI E IL FORMAT CHE RISPONDONO MEGLIO ALLE LORO ESIGENZE REALI.

UN ESEMPIO DI PROGETTO: METODO DI STUDIO EFFICACE

Un progetto nato per migliorare il successo formativo delle ragazze e dei ragazzi attraverso lo sviluppo di competenze di studio solide, rinsaldando al contempo il patto educativo con le famiglie. Il progetto prevede la combinazione di corsi specifici dedicati a studentesse, studenti e genitori, pensati per trasmettere alle ragazze e ai ragazzi tecniche di pianificazione, memorizzazione e rielaborazione efficaci, e ai genitori un supporto concreto per guidare i figli verso l'autonomia.

COME È ARTICOLATO IL PROGETTO:

Metodo di studio efficace

- Lezioni sincrone per una classe di 20 studenti
- 2 gruppi da 10 studenti - 12 ore a gruppo

Aiutare i figli a sviluppare un metodo di studio efficace

- Video-incontri per genitori
- 2 incontri da 2 ore - 4 ore totali

È possibile richiedere moduli formativi anche per i docenti.



EQUILIBRIO EDUCATIVO

AFFIANCHIAMO LA SCUOLA NEL SUO RUOLO CENTRALE,
LAVORANDO IN SINERGIA CON DIRIGENTI E DOCENTI.

I NOSTRI WEBINAR GRATUITI

Un ciclo di incontri gratuiti per chi educa ogni giorno. Nelle scuole qualcosa è cambiato: non solo nei programmi, ma nel modo in cui i ragazzi apprendono, si relazionano, costruiscono la propria identità. Le sfide che arrivano in classe sono più complesse e richiedono strumenti che vanno oltre il mandato didattico.

Equilibrio Educativo nasce da qui: un ciclo di webinar gratuiti pensati per dirigenti, docenti ed educatori. Ogni mese, esperti di discipline diverse si confrontano su uno dei nodi più urgenti della crescita oggi con linguaggio concreto, senza semplificazioni.

OGNI INCONTRO PORTA UNA PROSPETTIVA NUOVA PER COSTRUIRE UNA LETTURA PIÙ COMPLETA DI CIÒ CHE STA ACCADENDO. PERCHÉ CAPIRE IL SISTEMA È IL PRIMO PASSO PER INTERVENIRE DAVVERO. GLI INCONTRI SONO GRATUITI E APERTI A DIRIGENTI SCOLASTICI, DOCENTI ED EDUCATORI.

Inquadra e scopri:



impariamolo

È dall'equilibrio tra scuola, famiglia e studente
che prende forma un percorso di crescita.

impariamolo.com

L'equilibrio inizia dalle piccole cose.

IMPARIAMOLO

I nostri corsi sono progettati per essere fruiti da gruppi di non oltre 10 persone.

Sono comunque modulabili e modificabili negli argomenti, nel numero di partecipanti e nella durata in base alle esigenze della scuola.

Il nostro catalogo è in continua evoluzione: visita il nostro sito per avere una proposta sempre aggiornata.



impariamolo

Un sistema funziona quando ogni elemento trova il proprio posto:

Scuola. Famiglia. Studente.

impariamolo.com

L'equilibrio inizia dalle piccole cose.

INQUARDA IL QR CODE E SCOPRI COME ATTIVARE IMPARIAMOLO NEL TUO ISTITUTO.

