

Intelligenza Artificiale per il benessere in ambito educativo

Integrare competenze tecniche e competenze interiori.

Negli ultimi decenni, l'invasione di smartphone e dei social media ha portato a enormi vantaggi (connessioni rapide e accesso alle informazioni) e a profonde conseguenze negative. L'uso intensivo di queste tecnologie da parte della Generazione Z ha spesso sostituito il gioco libero e le interazioni dirette, alimentando ansia, fragilità psicologica e minori competenze socio-emotive. Oggi l'avvento dell'Intelligenza Artificiale (IA) rappresenta una nuova sfida tecnologica. Per evitare gli errori commessi con gli smartphone e i social media, dobbiamo prevenirne i rischi anziché analizzarli a posteriori. L'IA promette enormi progressi nell'educazione, ma solleva anche significative criticità sul benessere e sullo sviluppo umano, come per esempio l'impatto sullo sviluppo delle competenze cognitive. Diventa quindi necessario creare le condizioni, sia interiori che esteriori, affinché l'IA sia in una forza per la fioritura e lo sviluppo umani, anziché in un ostacolo per essi.

Descrizione del corso

Il corso mira a un'alfabetizzazione sull'utilizzo dell'IA e sull'impatto delle tecnologie digitali sull'educazione e sullo sviluppo umano. Il percorso integra moduli tecnici con pratiche per sviluppare competenze interiori basate sulla consapevolezza [1]. Queste competenze favoriscono il manifestarsi di una più vasta intelligenza collettiva, necessaria per affrontare le sfide urgenti dei nostri tempi, e in particolare legate relative allo sviluppo e adozione delle nuove tecnologie digitali.

Il corso guida i partecipanti attraverso fasi sequenziali: stabilire la presenza e la stabilità interiore; mappare il benessere digitale e lo sviluppo umano attraverso l'autoriflessione; introdurre l'AI, gli LLM e il prompting; analizzare gli impatti dell'IA sul benessere, sull'educazione e sullo sviluppo umano; infine, co-creare in modo aperto e inclusivo implementando l'approccio transdisciplinare [2, pp. 193-213] e il framework degli Inner Development Goals (IDGs) [3]. In questo modo si acquisiscono competenze tecniche e si rafforzano, al contempo, le competenze interiori.

Il corso promuove un uso consapevole e responsabile dell'IA [4], che non è una semplice questione di conformità normativa o istituzionale, ma richiede una trasformazione interiore per coltivare le capacità umane necessarie a orientare la tecnologia verso risultati responsabili, sostenibili e volti alla fioritura umana. Il metodo didattico, sia frontale che esperienziale, si basa sul *Well-being-oriented AI Literacy Framework* [5], che mira a raggiungere gli obiettivi formativi favorendo anche lo sviluppo di competenze interiori e il benessere dei partecipanti.

Contenuti

- Benessere, *digital well-being* e competenze interiori.
- Introduzione all'IA e all'IA generativa.
- Impatto dell'IA sull'educazione, il benessere e lo sviluppo umano.
- Etica dell'IA ed etica del benessere.
- Impatto ambientale dell'IA.
- Come utilizzare l'IA e le tecnologie digitali in modo responsabile e consapevole per il proprio benessere e per lo studio.
- Come funzionano i Large Language Models (es. ChatGPT, Gemini, Claude) e come utilizzarli al meglio nello studio e per lo sviluppo delle proprie competenze.
- Introduzione al prompting negli LLM
- Lavori di gruppo e studio sull'impatto della tecnologia sull'educazione e lo sviluppo umano secondo la *Well-being Working Methodology* [2, pp. 154 e 166-172].

Obiettivi

- Offrire un'alfabetizzazione di base su: IA, benessere e *digital well-being*.
- Acquisire competenze pratiche nell'utilizzo di strumenti di IA in ambito di studio, di ricerca e lavoro.
- Sviluppare consapevolezza sull'impatto dell'IA per il benessere nell'educazione e nello sviluppo umano.
- Potenziare le proprie competenze interiori e migliorare il benessere personale, relazionale, nello studio e nel lavoro di gruppo.
- Apprendere metodologie di studio in gruppo basate sulle competenze interiori (*Well-being-oriented Literacy Framework*).

Durata: 4 incontri di 2 ore (totale 8 ore)

Target: Adattabile per studenti delle scuole superiori e dell'università, e per docenti e staff delle scuole medie e superiori, e dell'università.

Metodologia di studio e di lavoro basata sulle competenze interiori

Sviluppare benessere e competenze interiori attraverso pratiche di consapevolezza, e metodologie di studio e di lavoro aperte, inclusive ed efficaci per le sfide del nostro tempo.

Il benessere è fondamentale nel percorso di studio, nel lavoro, per la produttività, la soddisfazione personale e la salute mentale. Tuttavia, lo stress e il burnout sono in aumento a livello globale, influenzando negativamente il raggiungimento e la qualità degli obiettivi, aumentando i rischi di ansia e depressione. La *Well-being Working Methodology* [2, pp. 154 e 166-172] e il *Well-being-oriented Literacy Framework* [5], mirano a creare un'atmosfera di studio e di lavoro serena, aperta, produttiva ed efficace, promuovendo il benessere e la formazione integrando semplici pratiche di consapevolezza e favorendo lo sviluppo e l'adozione di competenze interiori come concentrazione, resilienza emotiva, e comunicazione attiva.

Descrizione del corso

Il corso mira a introdurre e sperimentare la metodologia di studio e di lavoro basata sulle competenze interiori, e si basa sulle esperienze maturate nei progetti *StudentWell* [2, pp. 150-177] e *AI4Well* [2, pp. 193-213] riguardo a metodologie educative, di studio e di lavoro. Il percorso propone semplici pratiche di consapevolezza per accrescere le proprie competenze interiori, secondo il framework degli IDGs [3], realizzando un approccio transdisciplinare allo studio e al lavoro. Si creano momenti per fermarsi e centrarsi, con l'obiettivo di creare un'atmosfera calma e orientata al benessere che favorisca il rallentare e riposarsi, la concentrazione, l'ascolto attivo e l'apertura, per accogliere nozioni e concetti, e agire con efficacia. Momenti di contemplazione sono utilizzati per approfondire le tematiche trattate. Questo approccio favorisce l'emergere dell'intelligenza intuitiva rispetto a quella razionale. Si sviluppa una modalità di studio e di lavoro di gruppo serena, aperta, inclusiva ed efficace.

Sono previsti momenti di ascolto e dialogo in piccoli gruppi: ciascun partecipante espone a turno il proprio punto di vista, senza essere interrotto, per poi tirare insieme le conclusioni. Infine, si torna all'ascolto della propria interiorità ("dal pensare al sentire"), per riconoscere e rafforzare il benessere e la rigenerazione creati nel gruppo, rendendo tutti consapevoli dell'efficacia e della qualità delle attività svolte insieme.

Contenuti

- Consapevolezza e benessere nei contesti educativi e di lavoro.
- *IDGs framework* e approccio transdisciplinare.
- *Well-being Working Methodology* e *Well-being-oriented Literacy Framework*: metodi per studiare e lavorare con efficacia e benessere.
- Presenza e ben-essere nell'era digitale: uso consapevole e critico dell'IA e delle tecnologie.
- Sperimentazioni pratico-esperienziale: respiro consapevole, ascolto profondo, passaggio dal "pensare al sentire".
- Tecniche di comunicazione non giudicante, ascolto attivo e gestione delle dinamiche di gruppo.
- Applicazione della metodologia su sfide reali: cambiamento climatico, educazione alla pace, AI.
- Incontro finale con restituzione e condivisione dei risultati del lavoro di gruppo.

Obiettivi

- Sensibilizzare a una cultura del benessere.
- Promuovere maggior benessere nei partecipanti.
- Apprendere pratiche concrete per il proprio benessere e il benessere in ambito di studio o lavorativo da adottare anche nella vita quotidiana.
- Rafforzare le proprie competenze interiori come per esempio concentrazione, presenza, ascolto, empatia, apertura e comunicazione, capacità relazionali, e gestione dei conflitti.
- Integrare il proprio modo di studiare e lavorare, apprendendo e sperimentando la metodologia di studio e di lavoro basata sulle competenze interiori.
- Soluzioni creative alle sfide del nostro tempo

Studenti: Il cambiamento climatico; L'educazione alla pace; L'educazione all'uso dell'AI e delle tecnologie digitali.

Docenti e staff: sfide lavorative concrete da individuare assieme.

Durata: Studenti: 3 incontri di 2 ore e mezzo (totale 10 ore); docenti e staff 1 incontro di 2 ore e mezzo più 1 di follow up (eventuale).

Target: Adattabile per studenti delle scuole superiori e dell'università, e per docenti e staff delle scuole medie e superiori, e dell'università.

Sviluppare benessere e competenze interiori

Un percorso esperienziale basato sulla consapevolezza per trasformare in benessere emozioni come stress, ansia, frustrazione e paura.

Gli studi riportano costantemente un aumento globale dei problemi di salute mentale tra la popolazione odierna, e in particolare nelle nuove generazioni, inclusi alti livelli di stress e burnout. Questi fattori influenzano negativamente la nostra vita, il benessere emotivo e la salute. Lo stress prolungato, dato per esempio da pressioni lavorative o di studio, da incertezze sul futuro, lo stress finanziario, l'isolamento sociale e la limitata possibilità di accesso ai servizi di supporto, aumentano l'ansia e i sentimenti di solitudine e insoddisfazione.

Descrizione del corso

Il percorso è basato su tecniche di consapevolezza, rilassamento e ascolto profondo, come percorsi interconnessi con lo sviluppo delle competenze interiori quali la concentrazione, l'attenzione e la presenza. La consapevolezza è la capacità di essere pienamente presenti a ciò che accade dentro e intorno a noi, momento dopo momento, con un atteggiamento di gentilezza e di non giudizio; ci aiuta a riscoprire e rafforzare le nostre risorse interiori di stabilità, compassione, fiducia e amore. Essere consapevoli significa quindi imparare ad abitare il presente così com'è, senza volerlo cambiare o respingere. Questo stato di presenza ci permette di prenderci cura di pensieri, emozioni, e sensazioni corporee, riconoscendoli con rispetto, gentilezza e fiducia, accogliendo anche le nostre sofferenze, paure, tristezze o fragilità come parti legittime della nostra esperienza umana. L'approccio è laico e basato sugli insegnamenti del Maestro Zen Thich Nhat Hanh, diffusi a partire dagli anni '70 sotto il termine *mindfulness*. L'approccio è di tipo esperienziale e sono proposti anche esercizi per la vita quotidiana, chiamati "nel piccolo", caratterizzati dalla loro semplicità e facilità di esecuzione, senza richiedere sforzo.

Il percorso si basa sul progetto *StudentWell* [2, pp. 150-177][6], ed è strutturato in due parti:

- 1) **Abitare il corpo:** consiste in tre sessioni e mira a sviluppare la capacità di spostarsi dal "pensare al sentire" il corpo e il suo stato interiore. Prevede esercizi sul respiro, la postura, il radicamento e l'apertura, per affinare una maggiore sensibilità nell'ascolto del corpo e delle proprie sensazioni, emozioni e tensioni.
- 2) **Trasformazione:** consiste in quattro sessioni e mira ad accrescere le competenze interiori per affrontare le sfide nel lavoro, nello studio e nella vita quotidiana. Coltivata la capacità di ascoltare se stessi e gli altri, possiamo rimanere presenti e trasformare le situazioni difficili, quando si sperimentano emozioni come ansia, stress e irrequietezza.

Percorrere insieme ad altri l'esperienza della consapevolezza permette di condividere, sostenersi e non sentirsi soli nelle complesse e a volte faticose esperienze quotidiane. Da qui l'importanza di un lavoro individuale ma necessariamente sostenuto in un gruppo.

Contenuti

- **Abitare il corpo:** il corpo chiuso e corpo aperto, esplorazione e apertura di blocchi e tensioni fisiche.
- **Postura e radicamento:** permettere al corpo di trovare stabilità, equilibrio e presenza.
- **Respiro consapevole e riposo:** fermarsi per rigenerarsi e interrompere la frenesia quotidiana.
- **Ascolto profondo e trasformazione:** riconoscere, accogliere e trasformare il proprio stato interiore, gli schemi di sofferenza emotiva e le emozioni intense (ansia, stress, paura, frustrazione).
- **Condivisione:** sviluppare la fiducia reciproca, l'ascolto non giudicante e la comunicazione empatica
- **Nutrire mente e corpo:** per coltivare il benessere interiore e proteggersi dall'iperconnessione.
- **Pratiche "nel piccolo":** semplici esercizi da integrare nello studio, nel lavoro e nella vita di tutti i giorni.

Obiettivi

- Sviluppare maggior benessere.
- Imparare ad ascoltare e avere cura del proprio corpo e del proprio stato interiore.
- Incrementare le competenze interiori, secondo il framework degli IDGs, come per esempio la concentrazione, la fiducia, la presenza, l'apertura, l'empatia, e il coraggio.
- Apprendere pratiche di comunicazione, di condivisione e interazione di gruppo.
- Imparare a nutrire in modo sano il nostro corpo e la nostra mente.
- Soluzioni creative alle sfide del nostro tempo.

Durata

Percorso integrale: 7 incontri di 1 ora e 15 minuti (totale 8 ore e 45 minuti).

Moduli tematici: 1, 3 o 5 incontri ciascuno di 1 ora e 15 minuti.

Target: Adattabile per studenti delle scuole superiori e università, e per docenti e staff delle scuole medie e superiori, delle università, e in qualsiasi altro contesto lavorativo.

Ansia da esame e ansia per il futuro (Modulo tematico)

Un percorso esperienziale basato sulla consapevolezza per trasformare in benessere l'ansia da esame e ansia per il futuro, sviluppando benessere, fiducia, presenza e competenze interiori.

Spesso il percorso di studi è accompagnato da un forte carico emotivo: la sensazione di non essere all'altezza, la pressione per le scadenze e l'incertezza verso il domani. Lo stress cronico e l'ansia da prestazione rischiano così di offuscare il talento e il benessere degli studenti. Questo percorso nasce per offrire uno spazio sicuro in cui accogliere e trasformare queste tensioni emotive.

Descrizione del corso

Il corso è un modulo tematico del corso “Sviluppare benessere e competenze interiori” descritto sopra, e mira a supportare il benessere interiore degli studenti favorendo il prendersi cura e trasformare emozioni come l'ansia, l'irrequietezza e la frustrazione. Il percorso adotta il protocollo sviluppato e sperimentato nel progetto *StudentWell* [2, pp. 150-177], includendo esercizi con il corpo, tecniche di rilassamento e di condivisione. Gli esercizi proposti mirano ad arrivare nel momento presente, centrarsi, aprirsi, ascoltarsi e rilassarsi. Il rilassamento profondo ci guida nel passare dal pensare al sentire il corpo e il proprio stato interiore, riposarsi e trasformare tensioni ed emozioni intense. L'utilizzo di pratiche di condivisione e interazione di gruppo consentono di migliorare la nostra comunicazione e di riconoscere di non essere i soli ad affrontare certe sfide, e di prendersene cura anche “come comunità”. In questo modo, l'azione personale matura grazie anche al supporto del gruppo e alle intuizioni emerse al suo interno.

Il percorso è strutturato in due parti principali:

- 1) **Abitare il corpo:** consiste in due incontri e mira a far emergere e accrescere le proprie competenze interiori. Include esercizi di respirazione, postura, radicamento, apertura, ascolto, e condivisione.
- 2) **Trasformazione:** la seconda parte del percorso consiste in due incontri dedicati rispettivamente all'ansia da esame e all'ansia per il futuro. Attraverso le competenze interiori affinate negli incontri precedenti, si acquisisce il coraggio di metterle in pratica per affrontare le sfide che la vita propone, anche grazie alla fiducia e al supporto della comunità degli altri studenti.

Contenuti

- **Abitare il corpo:** il corpo chiuso e corpo aperto, esplorazione e apertura di blocchi e tensioni fisiche.
- **Postura e radicamento:** permettere al corpo di trovare stabilità, equilibrio e presenza.
- **Respiro consapevole e riposo:** fermarsi per rigenerarsi e interrompere la frenesia quotidiana.
- **Ascolto e trasformazione:** riconoscere, abbracciare e trasformare l'*ansia da esame* e l'*ansia per il futuro*.
- **Dalla solitudine alla comunità:** condivisione e ascolto per sviluppare fiducia, empatia e supporto tra pari.
- **Pratiche nel piccolo:** semplici esercizi da integrare nello studio, nel lavoro e nella vita di tutti i giorni.

Obiettivi

- Sviluppare maggior benessere.
- Imparare ad ascoltare e avere cura del proprio corpo e del proprio stato interiore.
- Imparare a riconoscere, abbracciare e trasformare l'*ansia da esame* e l'*ansia per il futuro*.
- Incrementare le competenze interiori, secondo il framework degli IDGs [3], come per esempio la concentrazione, la fiducia, la presenza, l'apertura, l'empatia, e il coraggio.
- Apprendere pratiche di comunicazione, di condivisione e interazione di gruppo.

Durata: 4 incontri di 2 ore (totale 8 ore).

Target: Per studenti delle scuole superiori o delle università. Adattabile per docenti e staff delle scuole medie e superiori, delle università, e in qualsiasi altro contesto lavorativo.

Riferimenti

- [1] Hanh, T. N., & Weare, K. (2017). *Happy teachers change the world: A guide for cultivating mindfulness in education*. Parallax Press.
- [2] De Magistris, S. (2026). *Artificial Intelligence Ethics for Well-being: University of Florence Department of Education, Languages, Intercultures, Literatures and Psychology*. Homeless Book.
- [3] Inner Development Goals initiative. (2024) *Inner development goals: inner growth for outer change*. [Online]. Available: innerdevelopmentgoals.org
- [4] Regione Toscana, LR 29 luglio 2026, n. 15 ("Uso responsabile e consapevole dell'intelligenza artificiale").
- [5] De Magistris, S., et al. (2026). "Artificial Intelligence for Education: The Role of Inner Skills." *International Conference "The Future of Education"*, Pixel.
- [6] De Magistris, S., et al. (2025). *The Challenge of the Transdisciplinary Ecology. The Filigree of Peace Beyond Violence*. Attualità Pedagogiche, pp. 56-69.