mental coach

Accompagnamento, potenziamento e mindset d'azione.

Unisco 25 anni di esperienza nella comunicazione creativa, visiva e verbale per dotare gli studenti di strumenti pratici per la sicurezza espositiva, la gestione emotiva e l'autoefficacia. Un supporto che integra l'orientamento e lo sportello psicologico.

Aree di Intervento

Gestione dell'ansia da prestazione. Controllo del corpo e del tono di voce per affrontare verifiche ed esami senza blocchi.

Public speaking & sintesi. Strumenti per comunicare con chiarezza, impatto e sicurezza.

Mindset d'azione. Allenamento alla determinazione, superamento della paura del giudizio e gestione dell'errore.

Percorso Differenziato

Biennio | *Presenza e autoefficacia*
Costruzione del sé, controllo emotivo, superamento dei blocchi relazionali ed esposizione sicura.

Triennio | *Personal branding e maturità*
Comunicazione ad alto impatto per l'esame di Stato, definizione della "vision" post-diploma e soft skills per il futuro.

Il Valore Aggiunto

Un ponte d'azione che accompagna studenti e studentesse alla tenuta emotiva degli studenti, offrendo al contempo a docenti ed educatori strumenti pratici per valorizzare ogni ragazzo e ragazza.



ascolto
supporto
aiuto
mindset

contatti

Psicologia & Benessere
BIENNIO
giorgina.giachino@convittonovara.edu.it
TRIENNIO
valentinademarchi.psicologa@convittonovara.edu.it

Orientamento & Tutoring
COORDINATRICE
alessandra.pavese@convittonovara.edu.it

Mental Coach
mauro.paglia@convittonovara.edu.it

LICEO SCIENTIFICO
CONVITTO NAZIONALE CARLO ALBERTO
Baluardo Partigiani, 6 - NOVARA
www.convittonovara.edu.it
social: @convitto.carloalberto

CAMPUS CONVITTO CARLO ALBERTO

LICEO SCIENTIFICO

psicologia
benessere
orientamento
tutoring
mental coaching



Giorgina Giachino
Psicologa Biennio



Valentina De Marchi
Psicologa Triennio



Team orientamento & tutoring
Docenti Liceo Scientifico



Mauro Paglia
Mental Coach

psicologia & benessere

OFFLINE: connettersi con se stessi per riconnettersi con il mondo.

A volte, per ritrovare la strada giusta, serve una pausa per conoscersi, senza giudizio e con pazienza. Lo spazio di ascolto psicologico del Liceo si rinnova e diventa **OFFLINE**: sicuro, riservato, dedicato al tuo benessere.

Quando stiamo male spesso non sappiamo cosa ci succede. Il primo passo è **dare un nome al malessere**: da lì nasce la **consapevolezza** per riconoscere le proprie **risorse**, anche quando sembrano lontane. Non è una terapia, ma pochi incontri possono aiutare a **cambiare prospettiva**.

DI COSA PUOI PARLARE?
Di tutto ciò che ti preoccupa, ti confonde o ti lascia domande senza risposta a scuola o fuori scuola.
Relazioni: amici, famiglia, solitudine, conflitti.
Emozioni: tristezza, rabbia, insicurezze, autostima.
Crescita: i cambiamenti di questi anni, chi sei.

Ansia ed emozioni spiacevoli: capirle per imparare a gestirle.
Non sono nemici, ma segnali che qualcosa ci sta a cuore o ci mette in difficoltà. Quando l'ansia diventa costante e si fa sentire nel corpo (sonno disturbato, mal di pancia, blocchi, voglia di evitare la scuola) merita ascolto. Insieme possiamo **darle un nome**, capire cosa vuole dirti e trovare le strategie per stare meglio.

I colloqui sono individuali, gratuiti e coperti dal **segreto professionale**, salvo situazioni di rischio. Per i minorenni serve il consenso dei genitori.

orientamento & tutoring

Un'avventura concreta per il tuo futuro.

L'orientamento al Liceo è la tua occasione per metterti al centro, scoprire chi sei e definire la tua strada. Non si tratta solo di scegliere l'università o un lavoro, ma di accendere le tue passioni e trasformarle in un progetto reale, giorno dopo giorno.

I 4 PILASTRI
Esplorazione attiva: moduli pratici per conoscere le università e le professioni del futuro, superando dubbi e falsi miti.

Competenze sul campo: una didattica concreta che connette lo studio quotidiano con le sfide del mondo reale.

E-Portfolio e "Capolavoro": il tuo spazio digitale per raccogliere i traguardi e la prova tangibile del tuo talento.

Un Tutor al tuo fianco: un docente dedicato che valorizza i tuoi punti di forza e ti aiuta a dare forma a sogni e ambizioni.

Strumenti e supporto costante

Questo percorso ti darà la sicurezza e l'autonomia necessarie per fare le scelte giuste per la tua vita. Ogni classe ha un Tutor di riferimento per confrontarsi sulle esperienze di studio e di crescita.

Come contattare il Tutor

Oltre alle attività in classe, gli studenti e le famiglie possono fissare appuntamenti individuali prenotando direttamente su **Unica**.

I/LE TUTOR
Prof.ssa Pavese, Prof.ssa Granata, Prof.ssa Petrocelli, Prof.ssa Tagliaretti, Prof.ssa Zugic, Prof. Pozzi, Prof. Pescarolo, Prof. Iacometti, Prof. Cannata.