

PROGRAMMA

Lezione 1

La resilienza: una competenza chiave del mondo moderno

- La resilienza dell'individuo come abilità emotiva di adattamento
- La resilienza climatica: una strategia per combattere la vulnerabilità

Lezione 2

Cambiamenti climatici e salute mentale: le sfide del nostro secolo

- L'impatto dei cambiamenti climatici sulla sfera emotiva e mentale dell'individuo
- Uno sguardo all'eco-ansia: analisi dei sintomi e dei disturbi collegati
- Come lo stress ambientale o l'angoscia climatica influenzano la capacità di progettare il futuro

Lezione 3

Attivismo digitale e proteste in strada: panoramica sul movimento Fridays for Future

- Il climattivismo come strumento per far sentire la propria voce
- Nascita e sviluppo del movimento Friday For Future
- L'attivismo online e il rischio di slacktivism

Lezione 4

Diventare agenti di cambiamento: come ricalibrare le proprie abitudini a favore del clima e della sostenibilità

- Conoscere la propria impronta ecologica e l'impronta di carbonio
- I consigli da condividere per sviluppare abitudini più disponibili