



Co-funded by  
the European Union

# Strumento di autovalutazione e: Manuale per l'utente

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

iNNOVEla

uniri



ITS Tecnico Professionale  
SPAGNA - CAMPANI  
SPOLETO

EXELIA

bit  
schulungszentrum  
member of bit group

## Indice

|     |                                                     |    |
|-----|-----------------------------------------------------|----|
| 1   | Introduzione .....                                  | 3  |
| 1.1 | Contesto .....                                      | 3  |
| 1.2 | A proposito di questo manuale .....                 | 3  |
| 2   | Strumento di autovalutazione .....                  | 4  |
| 2.1 | Obiettivi dello strumento .....                     | 4  |
| 2.2 | Struttura dello strumento .....                     | 4  |
| 2.3 | Istruzioni di accesso .....                         | 6  |
| 3   | Interpretazione dei risultati .....                 | 10 |
| 3.1 | Domande di riflessione per un approfondimento ..... | 12 |
| 3.2 | Uso dei risultati .....                             | 12 |
| 4   | Domande frequenti (FAQ) .....                       | 13 |
| 5   | Altre risorse .....                                 | 16 |
| 6   | Conclusione .....                                   | 17 |

# 1 Introduzione

## 1.1 Contesto

La salute mentale è diventata una sfida centrale nel campo dell'istruzione e formazione professionale (VET). Insegnanti e formatori sono sempre più responsabili non solo della trasmissione delle conoscenze disciplinari, ma anche dell'affrontare le pressioni psicologiche dei loro studenti – mentre allo stesso tempo gestiscono il proprio carico di lavoro e stress. Fattori come lo stress cronico, il sovraccarico digitale, l'isolamento sociale e gli effetti a lungo termine della pandemia di COVID-19 hanno ulteriormente evidenziato l'importanza della salute mentale.

Per supportare gli educatori in questo ruolo impegnativo, il progetto Erasmus+ AHEADinVET ha sviluppato lo strumento di autovalutazione, insieme ad altre risorse utili. Esso permette agli utenti di riflettere sulle proprie competenze nell'affrontare problematiche di salute mentale, di identificare punti di forza e di riconoscere aree di ulteriore sviluppo.

## 1.2 A proposito di questo manuale

Questo manuale funge da compagno pratico allo strumento di autovalutazione. Spiega lo scopo, gli obiettivi e la struttura dello strumento e fornisce istruzioni chiare per il suo utilizzo. Offre inoltre linee guida per l'interpretazione dei risultati e la loro applicazione alla propria pratica professionale. Inoltre, il manuale sottolinea l'importanza dell'autovalutazione come processo continuo di riflessione e sviluppo delle competenze.

## 2 Strumento di autovalutazione

Benvenuto nello strumento di autovalutazione, una piattaforma digitale progettata per supportare il tuo sviluppo personale e professionale attraverso un'autovalutazione strutturata. Dovrebbe stimolare curiosità e consapevolezza di sé tra insegnanti e formatori riguardo allo sviluppo delle proprie competenze nel campo della salute mentale. Offrendo un punto di ingresso riflessivo, lo strumento consente agli utenti di valutare le proprie conoscenze attuali e di identificare aree di crescita.

Lo strumento di autovalutazione è uno strumento facile da usare, basato su otto casi di studio realistici. Questi scenari rispecchiano situazioni tipiche della vita professionale quotidiana di insegnanti e formatori nel contesto educativo, in particolare nell'istruzione professionale. Affrontandoli, gli utenti riflettono su come potrebbero rispondere, ricevono un feedback sulle loro scelte e acquisiscono spunti sia sui punti di forza esistenti sia sulle aree in cui un ulteriore apprendimento sarebbe utile.

Lo strumento non è un test con risposte "giuste" o "sbagliate". È piuttosto uno strumento di riflessione che supporta un impegno consapevole con i propri approcci, amplia la consapevolezza e identifica opportunità significative per un ulteriore sviluppo professionale.

### 2.1 Obiettivi dello strumento

- Incoraggiare l'autoriflessione sulle competenze relative alla salute mentale
- Evidenziare i punti di forza esistenti
- Identificare le aree di miglioramento in cui l'apprendimento aggiuntivo è utile
- Supportare la crescita professionale mirata (ad es. durante il corso e-learning AHEADinVET o il MOOC AHEADinVET)
- Promuovere una cultura di apertura e benessere nelle istituzioni VET

### 2.2 Struttura dello strumento

L'autovalutazione si basa su otto temi principali, riconosciuti nello studio preliminare del progetto AHEADinVET come rilevanti per insegnanti e formatori nel trattare la salute mentale dei loro studenti.

Pertanto, lo strumento è strutturato in 8 moduli, ciascuno corrispondente a una parte specifica del curriculum:

- Modulo 1: Basi della salute mentale: definire la salute mentale
- Modulo 2: Contesto e inquadramento della salute mentale nella VET e nell'istruzione: comprendere le sfide attuali della salute mentale nelle istituzioni VET
- Modulo 3: Sviluppo psicologico
- Modulo 4: Disabilità psicosociali
- Modulo 5: Altri problemi di salute o sociali
- Modulo 6: Organizzare per la salute mentale e abilità comunicative
- Modulo 7: Comprendere e affrontare i problemi di salute mentale
- Modulo 8: Resilienza

Per ciascun tema generale ti viene fornito un esempio o un caso di studio che riflette le problematiche legate a quello specifico argomento. Poi ti verrà chiesto di autovalutare le tue conoscenze o abilità specifiche relative a quel tema. In breve, ti verrà chiesto di indicare il tuo livello di accordo su una serie di affermazioni utilizzando la seguente scala:

**Fortemente d'accordo, D'accordo, In disaccordo, Fortemente in disaccordo**

|                          |
|--------------------------|
| Completamente d'accordo  |
| D'accordo                |
| In disaccordo            |
| Fortemente in disaccordo |

**Suggerimenti per l'uso:**

- Prenditi il tuo tempo e completa gli scenari senza distrazioni.
- Rispondi nel modo in cui agiresti realisticamente – non come pensi sia “ideale”.
- Considera lo strumento come un'opportunità di riflessione, non come un test di prestazione.

Lo strumento è disponibile in inglese, tedesco, italiano, croato, greco e francese.

## 2.3 Istruzioni di accesso

Qui sotto sono riportati i passaggi per accedere per la prima volta alla piattaforma.

L'interfaccia è intuitiva e progettata per aiutarti a iniziare rapidamente. Questa è la schermata iniziale che vedrai entrando nello strumento su <https://evaluation.aheadinvet.com/>.

### Come accedere per la prima volta alla piattaforma:

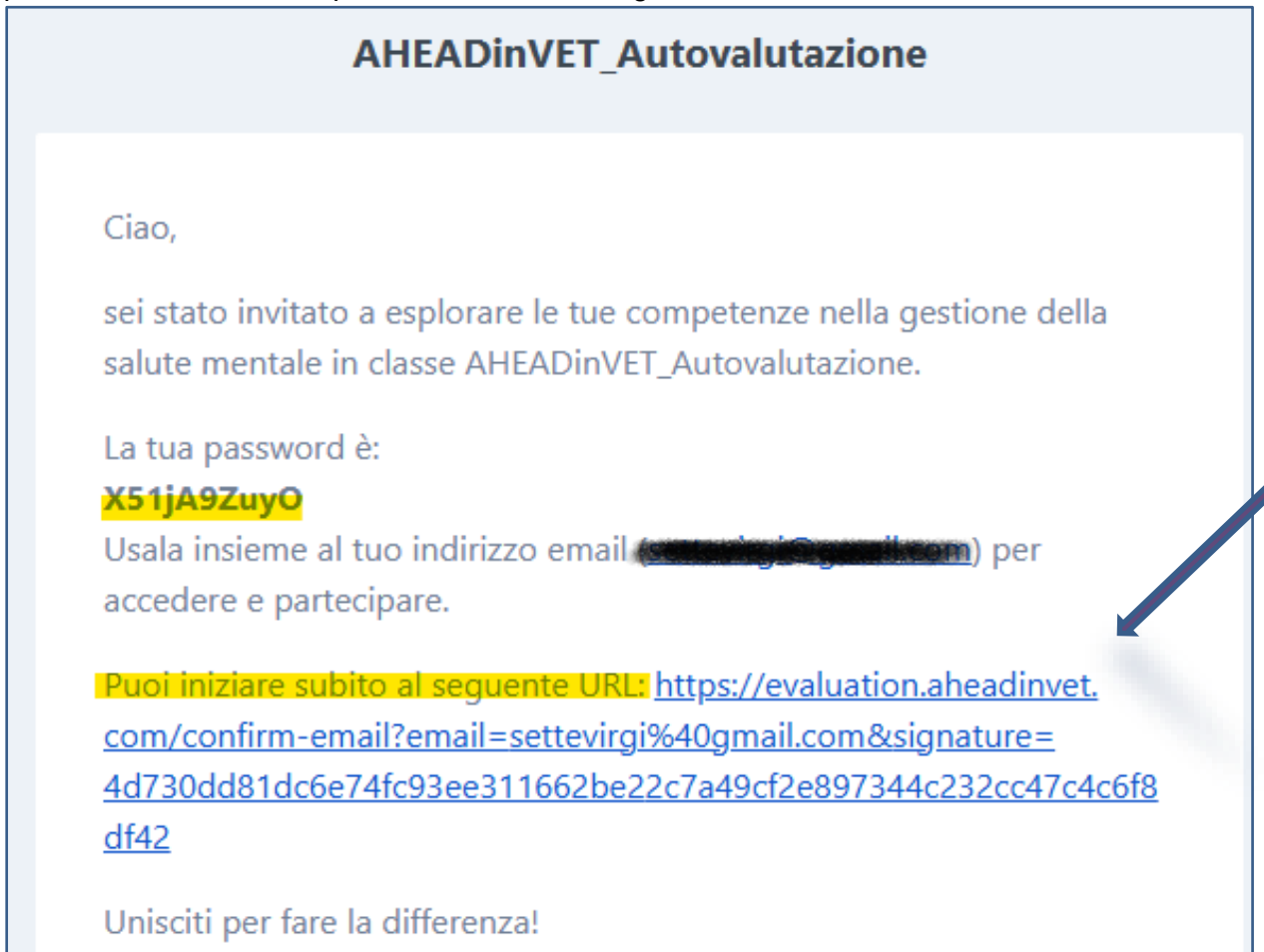
1. Clicca su "Non hai ancora un account? Richiedilo subito!"



2. Inserisci il tuo indirizzo e-mail e clicca su “Richiedi accesso”.

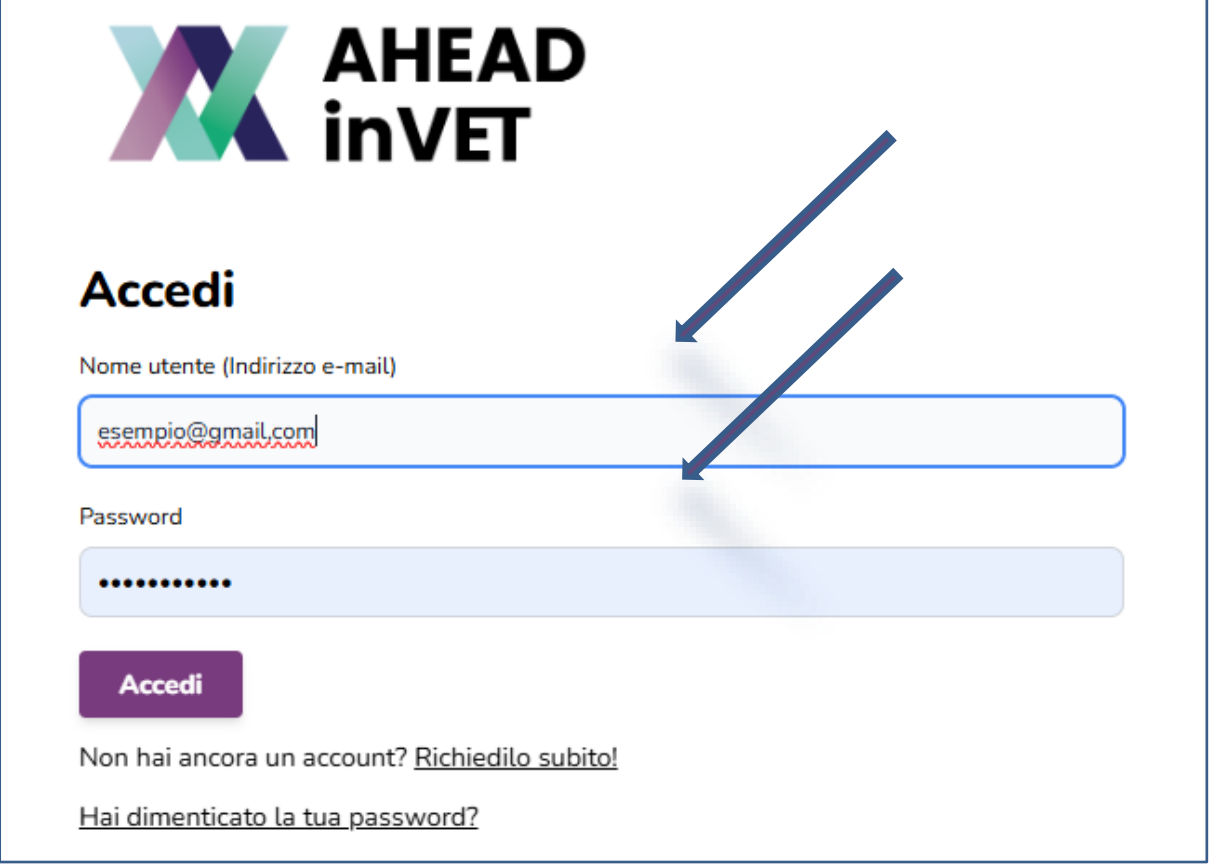


3. Controlla la tua casella e-mail (inclusa la cartella SPAM). Dovresti aver ricevuto una password e un link che ti porta direttamente al login dello strumento di autovalutazione.



4. Inserisci il tuo indirizzo e-mail e la password ricevuta per e-mail e clicca su “Accedi” per iniziare la tua prima valutazione.

Dopo aver effettuato l’accesso, avrai anche l’opzione di cambiare la tua password nei dati utente.



5. L’accesso è avvenuto con successo. Ora puoi iniziare la tua valutazione cliccando sul pulsante “Nuova valutazione”. Sarai guidato attraverso l’autovalutazione.



## ESPLORA LE TUE COMPETENZE DI SALUTE M

Questo strumento di autovalutazione è progettato per aiutare insegnanti e formatori, specificamente nell'istruzione professionale, a riflettere sulle loro competenze in materia di salute mentale. Usalo per esplorare il tuo potenziale di sviluppo personale in questo campo.

Fai il primo passo: inizia la tua valutazione ora!

Tutto ciò di cui hai bisogno è un indirizzo e-mail.

Se hai un account, effettua il login e continua.

Se non hai ancora un account, puoi "Richiedere" l'account subito.

### Valutazioni

AHEADinVET

Nuova valutazione



### 3 Interpretazione dei risultati

Le tue risposte in questo strumento di autovalutazione offrono un prezioso spunto sul tuo attuale livello di fiducia, conoscenza e prontezza nell'affrontare le sfide della salute mentale in contesti educativi. Questo strumento è progettato per guidare il tuo sviluppo personale e professionale, aiutandoti a comprendere meglio dove eccelli e dove una crescita aggiuntiva potrebbe migliorare la tua pratica.

I risultati dello strumento evidenziano dove dimostri già forti competenze e dove invece c'è spazio per un'ulteriore crescita.

I risultati sono raggruppati in tre livelli di competenza:

- **Bisogno di sviluppo (0–49%)**

Potresti trarre beneficio dal costruire conoscenze di base in quest'area. Considera di iniziare con moduli introduttivi e/o discussioni con colleghi. Cercare feedback da colleghi o mentori e fare pratica in situazioni a basso rischio può anche aiutare a rafforzare le tue abilità.

- **Competenza moderata (50–79%)**

Hai una solida comprensione, ma c'è ancora potenziale per approfondire le tue abilità e applicarle in modo più coerente nel tuo lavoro quotidiano. Concentrati sull'identificazione di situazioni specifiche in cui esercitarti in modo mirato e cerca opportunità per ampliare le tue competenze tramite ulteriore formazione, compiti stimolanti o apprendimento tra pari.

- **Competenza elevata (80–100%)**

Mostri una forte conoscenza dell'argomento. Questa è un'opportunità per rafforzare i tuoi punti di forza e magari supportare altri nello sviluppo delle loro competenze. Considera di fare da mentore ai colleghi, condividere buone pratiche o assumere ruoli di leadership in aree correlate per continuare a crescere consolidando al tempo stesso la tua esperienza.

Per costruire e migliorare ulteriormente le tue competenze, ti suggeriamo di visitare:

- Il corso e-learning AHEADinVET disponibile su <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

- Il MOOC AHEADinVET include le lezioni con casi di studio di esperti su:  
<https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

Per conservare una copia dei tuoi risultati, clicca semplicemente sul pulsante “Stampa” in fondo alla pagina. La prima valutazione viene sempre salvata anche nel tuo account.

Stampa

Se vuoi salvare questo rapporto come PDF, utilizza la funzionalità di stampa del tuo browser. Clicca su "Stampa" e seleziona "Salva come PDF".

La salute mentale è un argomento dinamico e complesso e imparare a supportarla efficacemente è un percorso continuo. Usa i tuoi risultati come una bussola per orientare il futuro apprendimento, favorire la collaborazione e promuovere il benessere nella tua istituzione.

Sentiti libero di usare lo strumento di autovalutazione più volte. I tuoi report saranno elencati e facilmente accessibili, mostrando la data e l'ora esatta in cui ogni valutazione è stata completata.

## Valutazioni

| AHEADinVET       | Nuova valutazione        |  |
|------------------|--------------------------|--|
| 2025-09-17 12:33 | <a href="#">Rapporto</a> |  |
| 2025-06-20 12:25 | <a href="#">Rapporto</a> |  |
| 2025-06-16 11:26 | <a href="#">Rapporto</a> |  |
| 2025-05-06 09:52 | <a href="#">Rapporto</a> |  |

Non è necessario completare lo strumento tutto in una volta. Puoi uscire in qualsiasi momento e riprendere da dove avevi interrotto semplicemente cliccando su “Continua”.

## Valutazioni

|                  |                          |   |
|------------------|--------------------------|---|
| AHEADinVET       | <a href="#">Continua</a> | ^ |
| 2025-10-07 10:37 | <a href="#">Continua</a> |   |
| 2025-09-17 12:33 | <a href="#">Rapporto</a> |   |
| 2025-06-20 12:25 | <a href="#">Rapporto</a> |   |

### 3.1 Domande di riflessione per un approfondimento

- Quali punti di forza vorrei applicare in modo più consapevole?
- In quali aree mi sento incerto o ho bisogno di maggiore supporto?
- Quali passi concreti potrei fare per ampliare le mie competenze?
- Quali risultati mi hanno sorpreso?

### 3.2 Uso dei risultati

- **Per lo sviluppo personale:** fissare obiettivi di apprendimento, ad esempio partecipando a ulteriore formazione.
- **Per la pratica professionale:** applicare gli spunti acquisiti nelle interazioni quotidiane con studenti e colleghi.
- **Per il lavoro di squadra:** condividere e discutere esperienze, risultati e possibili strategie con i colleghi.
- **Per ulteriori opportunità:** esplorare risorse aggiuntive del progetto come podcast, moduli e-learning o il curriculum degli ambasciatori della salute mentale.

## 4 Domande frequenti (FAQ)

### *1. Che cos'è lo strumento di auto valutazione?*

È uno strumento digitale progettato per aiutare insegnanti e formatori a riflettere sulle proprie competenze e bisogni formativi legati alla salute mentale nei contesti educativi.

### *2. A chi è destinato questo strumento?*

Principalmente a insegnanti e formatori del settore VET (istruzione e formazione professionale). Ma naturalmente è utile in diversi contesti educativi.

### *3. Ho bisogno di conoscenze pregresse sulla salute mentale per usarlo?*

No, lo strumento è progettato come punto di ingresso, accessibile anche a chi non ha esperienza precedente sul tema.

### *4. Come posso accedere allo strumento?*

Segui i passaggi nella sezione “Istruzioni di accesso” per creare un account e iniziare l'autovalutazione

### *5. Il mio punteggio sarà visibile ad altri?*

No, i tuoi risultati sono privati. Solo tu puoi visualizzarli, a meno che tu non scelga di condividerli.

### *6. Quanto tempo serve per completarlo?*

Circa 20 minuti. Ogni modulo può anche essere completato separatamente, al proprio ritmo.

### *7. Posso usare lo strumento più di una volta?*

Sì, puoi ripetere l'autovalutazione in qualsiasi momento, anche per monitorare i tuoi progressi nel tempo.

### *8. In quali lingue è disponibile lo strumento?*

Lo strumento è disponibile nelle lingue dei partner del progetto (inglese, tedesco, italiano, croato, greco, francese).

*9. Cosa succede dopo l'autovalutazione?*

Riceverai un riepilogo dei tuoi risultati e suggerimenti per moduli formativi adatti in base alle tue risposte.

*10. Posso utilizzare questo strumento con i miei colleghi o con gli studenti?*

È progettato per la riflessione individuale degli educatori, ma può essere un utile punto di partenza per discussioni di gruppo o formazione interna.

*11. Lo strumento è scientificamente validato?*

Sì, è stato sviluppato con il supporto di esperti di salute mentale e dell'istruzione, seguendo un approccio basato sull'evidenza.

*12. Come posso salvare o esportare i miei risultati?*

Puoi scaricare un report in PDF o stampare i tuoi risultati direttamente dalla piattaforma dopo aver completato lo strumento.

*13. Ho riscontrato un problema tecnico. Cosa posso fare?*

Contatta l'assistenza tecnica all'indirizzo e-mail fornito sulla piattaforma. Il team di supporto ti assisterà prontamente.

*14. Cosa succede ai miei dati personali?*

Tutti i dati vengono gestiti in conformità al GDPR e non saranno condivisi con terze parti senza il tuo consenso.

*15. Sono previsti costi per usare lo strumento?*

No, lo strumento è completamente gratuito grazie al finanziamento del programma Erasmus+.

*16. Chi ha sviluppato questo strumento?*

È stato sviluppato all'interno del progetto Erasmus+ AHEADinVET da un consorzio europeo di esperti in istruzione, salute mentale e innovazione formativa.

*17. Come posso sapere quali moduli sono più rilevanti per me?*

Dopo aver completato lo strumento, il sistema evidenzia le aree in cui hai indicato maggiori bisogni di apprendimento, così puoi prioritizzarle.

*18. Questo strumento può aiutare a prevenire il burnout?*

Probabilmente. Riflettere sulle proprie competenze e bisogni formativi relativi alla salute mentale nei contesti educativi può aiutarti a prendere coscienza dei tuoi punti di forza personali ma anche delle aree in cui hai bisogno di maggiore supporto. Questo potrebbe essere un buon punto di partenza per prevenire il burnout.

*19. Posso usare i risultati della mia autovalutazione per fini di sviluppo professionale?*

Assolutamente. Il report dei risultati può aiutare a delineare il tuo piano di sviluppo personale e può essere condiviso con dirigenti o fornitori di formazione.

*20. Sono un dirigente scolastico, questo strumento può essere utile anche per me?*

Sì. Ti aiuta a comprendere meglio le sfide affrontate dal tuo personale e può informare misure di supporto o iniziative di sviluppo del team.

*21. Lo strumento è adatto anche a formatori non scolastici (ad es. formatori aziendali, educatori sociali)?*

Assolutamente. Le competenze trattate sono rilevanti in molti ambienti di apprendimento.

## 5 Altre risorse

Per ulteriori approfondimenti e risorse pratiche, vi invitiamo ad accedere al corso di formazione online dedicato e al MOOC con lezioni basate su casi di studio tenute da esperti.

Il corso online è composto da otto moduli che forniscono un'introduzione completa alla salute mentale nell'istruzione e formazione professionale, trattando argomenti che vanno dai concetti di base e dallo sviluppo psicologico fino alle disabilità psicosociali, alle strutture di supporto e alla resilienza.

In aggiunta al corso di formazione online, il MOOC fornisce un contributo pratico sul tema della gestione della salute mentale nel contesto delle scuole professionali. Vengono discussi casi di studio tratti dall'ambito delle scuole professionali. Sono inoltre previsti compiti ed esercizi di autoapprendimento.

Il corso di formazione online e il MOOC sono disponibili ai seguenti link:

\*Corso di e-learning: <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

\*MOOC: <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5365/?wt=369197c6-6740-4a07-8487-389f1296eebe>

Ulteriori informazioni e risorse sul tema "Salute mentale nell'istruzione e formazione professionale" sono disponibili su: [www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)

## 6 Conclusione

La salute mentale è una preoccupazione centrale che riguarda direttamente sia gli insegnanti sia gli studenti. Con questo Strumento di autoriflessione, intendiamo supportare docenti e formatori nel compiere il primo passo: diventare consapevoli delle proprie percezioni, punti di forza e bisogni in materia di salute mentale.

L'autoriflessione non è un esercizio da svolgere una sola volta, ma un processo continuo di crescita professionale e personale. L'obiettivo non è "ottenere un punteggio alto", ma individuare le aree in cui ulteriori conoscenze o supporti possono essere utili. La consapevolezza è la base su cui si costruiscono competenze, empatia e resilienza.

Speriamo che questo strumento vi abbia aiutato a ottenere nuove intuizioni e che possa servirvi come compagno utile nel vostro lavoro quotidiano. Non siete soli nell'affrontare queste sfide: esiste una comunità sempre più numerosa di educatori, formatori e istituzioni in tutta Europa che lavora per un ambiente di apprendimento più inclusivo, solidale e mentalmente sano.

Grazie per il vostro impegno.



# AHEAD inVET

mentAI Health Ambassadors  
in VET institutions



Co-funded by  
the European Union

 [www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)



 [/aheadinvet/](https://www.instagram.com/aheadinvet/)



 [/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



 [/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



 [/AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)



Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-00008070

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

iNNOElA

uniri



EXELIA

**bit** schulungcenter  
member of bit group