



Associazione Orizzonti dell'Arca



PROVINCIA DEL  
VERBANO CUSIO OSSOLA

# “Power inside”

Intervento formativo per gli studenti delle terze medie



**Relazione finale dell'intervento effettuato nell'anno  
scolastico 2006-2007**

***CON TUTTI I COMMENTI DEGLI  
STUDENTI PARTECIPANTI***

*“E’ stata un’esperienza che molto probabilmente dopo quello che ho imparato mi farà prendere delle decisioni o scelte che invece prima non avrei preso. Grazie POWER INSIDE per un futuro migliore.”*

*“A me è piaciuto molto perché mi ha dato la forza di volontà per andare avanti nell’esperienza che sto facendo in questo periodo invece di mollare tutto. Grazie mille”;*

*“Questo incontro mi ha fatto capire che ognuno ha le risorse per andare avanti nella vita, anche nei momenti più difficili. Ora ho capito che mi devo buttare senza aver paura e credere in me stesso”;*

*“È stato molto stimolante e utile. Mi sono trovata a pensare a quello che mi succede, principalmente allo sport, e adesso voglio sfruttare tutte le mie capacità”;*

*“ Secondo me l’incontro è servito per darci una mano a fare la scelta giusta per gli anni a venire e ci ha fatto capire anche che non bisogna mai arrendersi , ma anzi tirarsi su e ricominciare!!!”*

*“Questo incontro per me è stato molto importante e ne avevo bisogno perchè molte volte mi sentivo insicuro e incapace di fare e cercavo qualcosa che mi desse appunto la carica. Per questo sono certo che in futuro mi servirà molto! Grazie”*

*“È stato interessante ed è venuto fuori un bel concetto: “Bisogna credere in se stessi”. Siamo noi che dobbiamo migliorare il mondo, dipende solo da noi e quindi bisogna non arrendersi mai”;*

*Questo intervento è stato molto interessante e utile ad incoraggiare le persone a credere in sé stesse.”*

*“A mio giudizio questo incontro è molto educativo per farci capire che tutti siamo capaci di fare qualcosa. Nessuno è incapace. Inoltre ci dà la spinta per continuare gli studi”;*

*“Mi ha aiutato a vedere il mondo e la vita in modo diverso”*

*“Interessante, ma soprattutto mi da un po’ di autostima, senza continuare a ripetersi “non ce la farò”, “non sono capace”. Invece bisogna pensare che siamo unici, che abbiamo dentro di noi le risorse per riuscire a realizzare ciò che vogliamo.”*

*“Questo incontro è stato particolarmente bello, perché fa molto riflettere e capire che oltre alla forza esteriore c’è n’è un’altra, quella interiore”;*

*“Non scordare mai la forza che è dentro di te! Grazie! W la vita!”.*

Sono alcuni dei commenti degli studenti di terza media che, nell’anno scolastico 2006-2007, hanno partecipato all’iniziativa formativa: “Power inside”; finalizzata a prevenire la dispersione scolastica e lo spreco delle energie vitali che sono dentro ad ogni uomo.

L’iniziativa è uno degli interventi previsti nell’ambito del progetto dell’Associazione ***Orizzonti dell’Arca***: “Siamo uomini o...”; progetto che è stato promosso e patrocinato dalla ***Fondazione Comunitaria del VCO*** (che lo ha individuato come progetto emblematico) e ***dalla Provincia del VCO***.

L’intervento: “Power inside”; è rivolto agli studenti delle terze medie del VCO ed ha l’obiettivo di avviare una riflessione con i ragazzi sul valore dell’istruzione ( e quindi sul proseguo degli studi) e sulle capacità presenti in ogni uomo ( rafforzamento dell’autostima).

Gli incontri, di due ore didattiche per ogni classe, sono tenuti dal dr. ***Giorgio Ceredi*** e si concludono con la consegna ad ogni studente della T-shirt: “power inside”, una maglietta per la “partita della vita” ( con i loghi di tutti gli sponsor del progetto) che ha l’obiettivo di ricordare ad ogni ragazzo il grande valore della forza e della ricchezza che sono già dentro di sé.

Ogni incontro viene inoltre valutato dagli studenti attraverso un questionario anonimo che, oltre al giudizio sull’iniziativa ( Ottima, Buona, Sufficiente, Insufficiente, Gravemente insufficiente) chiede agli studenti di esprimere liberamente le loro impressioni sull’incontro.

Il presente elaborato presenta in maniera aggregata i risultati delle valutazioni di tutte le classi partecipanti.

Nella parte finale viene riportato il questionario utilizzato per la rilevazione dei giudizi degli studenti e le due diapositive finali della presentazione utilizzata nelle scuole.

Tutta la documentazione dell’iniziativa (progetto, risultati, commenti ed eventuale ulteriore materiale fatto pervenire dalle scuole) verrà poi pubblicata sul sito: [www.powerinside.it](http://www.powerinside.it), in fase di allestimento.

\*\*\*

Alla richiesta “ **Esprimi il tuo giudizio finale sull’iniziativa**”; i partecipanti, utilizzando la scala di valori riportata in tabella, hanno risposto:

<b>GIUDIZIO FINALE</b>	<b>CANNERO</b>	<b>CANNOBIO</b>	<b>CRUSINALLO</b>	<b>OMEGNA</b>	<b>PALLANZA</b>	<b>VALSTRONA</b>	<b>TOTALE</b>
<b>OTTIMA</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>154</b>
<b>BUONA</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>41</b>
<b>SUFFICIENTE</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>INSUFFICIENTE</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>GRAVEMENTE INSUFFICIENTE</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Nessuna risposta</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Totale</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>13</b>	<b>53</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>199</b>

### **Risultati in termini percentuali**

- **Ottima** 77,4 %
- **Buona** 20,6 %
- **Sufficiente** 1,5 %
- **Insufficiente** 0 %
- **Gravemente insuff.** 0 %
- **Non risponde** 0,5 %
  
- **Totale** 100%

Alla richiesta: **“Esprimi liberamente le tue impressioni sull’incontro”**; i partecipanti hanno risposto con i commenti riportati di seguito.  
I commenti sono suddivisi per classe.

**Scuola Media Statale di CANNERO RIVIERA**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
classe terza sull'incontro tenuto il 3-4-2007.*

*“E’ super! Fa riflettere e nello stesso tempo è divertente! E’ utile, coinvolgente! Si scoprono le capacità personali e si impara a non scoraggiarsi! Credo sia adatto a tutte le scuole. Non penso ci siano consigli da dare, va bene così!”*

*“L’incontro è stato divertente e mi ha fatto riconoscere le mie capacità per sfruttarle nel modo giusto. Mi ha aiutato a proseguire la vita per la strada più corretta.”*

*“Molto educativo, un’esperienza che forma il carattere. Aiuta a sviluppare le capacità riflessive ed è molto divertente. In poche ore ho acquisito molto sulla vita e ho capito che occorre sforzarsi per attraversare il vasto oceano della vita”*

*“E’ veramente interessante e coglie le problematiche principali del triennio della scuola media. Andrebbe però svolto all’inizio del terzo anno, visto che poi dovremo scegliere la scuola giusta, e non è per niente facile!!! Ottima la musica e l’organizzazione!”*

*“E’ stato molto bello!! Anche perchè questo incontro mi ha fatto capire che non devo mai arrendermi e di essere più sicura di me stessa!!! E’ stato davvero utile!!! Complimenti!!!”*

*“La proposta mi è piaciuta molto perchè mi ha insegnato che anche davanti a “salite” devo proseguire nella mia strada, nella vita sono molte le salite da affrontare.”*

*“E’ stato piacevole e rilassante, soprattutto l’accompagnamento musicale. I giochi sulle convinzioni sono serviti a convincerci che in alcuni momenti bisogna “sgomberare la mente” e mi ha fatto capire che tutti noi abbiamo convinzioni che ci bloccano. Ora cercherò di combattere i “mostri”! Grazie di tutto!!”*

*“Questo incontro mi ha fatto capire che ognuno ha le risorse per andare avanti nella vita, anche nei momenti più difficili. Ora ho capito che mi devo buttare senza aver paura e credere in me stesso”;*

*“È stata un’esperienza entusiasmante”:*

*“È stato molto coinvolgente e interessante, per me è un’ottima iniziativa che ti fa venire la voglia di cambiare e di dare di più. Questa iniziativa la proporrei alle altre scuole anche perché con la musica e i giochi diventa più divertente; in più il regalo della (maglietta) che ti incoraggia molto”;*

*“È stato un buon corso, speriamo che dopo questo incontro saremo più capaci di fidarci di noi stessi. Per me è stato molto utile perché ho capito che non mi devo arrendere! Complimenti e grazie anche per la maglietta!”;*

*“Questo incontro ci è servito a convincerci che la vita è una lunga salita interminabile”;*

*“È stata interessante come esperienza perché ti fa diventare adulto e ti dice la scelta che vuoi fare sia nel campo della scuola che del lavoro”.*

**Scuola Media Statale di CANNOBIO**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza A sull'incontro tenuto il 3 Aprile 2007.*

*“Interessante, ma soprattutto mi da un po’ di autostima, senza continuare a ripetersi “non ce la farò”, “non sono capace”. Invece bisogna pensare che siamo unici, che abbiamo dentro di noi le risorse per riuscire a realizzare ciò che vogliamo.”*

*Bellissimo, esauriente e divertente, mi sembra che lei Giorgio Ceredi abbia centrato il punto per i ragazzi e spero che questa iniziativa sia colta da tutti i ragazzi di tutte le scuole come penso che i miei compagni abbiano accolto. P.s. vorrei dire che di quelle illusioni su google ne trovi a centinaia.”*

*“E’ stato molto bello soprattutto la parte della foto e dell’indovinello del quadrato”*

*“Il signor Giorgio Ceredi è una persona squisita inoltre ha illustrato molto bene il Power Inside. Il power point era molto ben strutturato, gli interventi attinenti alla lezione. Infine la lezione era divertente e bella.”*

*“L’ultima canzone faceva schifo (senza offesa) e così la penultima. Perché non avete fatto al power point il gioco dei punti neri? (sapevo la risposta). Purtroppo non si vedeva bene il film Space Jam”*

*“E’ stata un’esperienza bella, nuova, istruttiva e coinvolgente.”*

*“Mi è dispiaciuto che non avete fatto il gioco dei punti neri (sapevo la soluzione). Per il resto è stato bello”*

*“Utile per noi ragazzi e divertente, con questo incontro ho capito che è inutile non provare. Anche se hai paura di sbagliare bisogna provarci!”*

*“E’ stato interessante e abbastanza divertente. Argomenti interessanti e ben spiegati. ISTRUTTIVO”*

*“È stata un’esperienza bella, nuova, istruttiva e coinvolgente. Grazie”;*

*“Molto interessante, ho capito che bisogna sempre crederci e cercare di raggiungere i propri obiettivi, di non mollare mai. Il sig. Ceredi è stato molto chiaro ed ha spiegato molto. È davvero una bella iniziativa”;*

*“A mio giudizio questo incontro è molto educativo per farci capire che tutti siamo capaci di fare qualcosa. Nessuno è incapace. Inoltre ci dà la spinta per continuare gli studi”;*

*“Quello che si pone l’iniziativa è veramente un buon obiettivo. Non bisognerebbe arrendersi mai, anche se in alcune situazioni è davvero difficile”;*

*“L’incontro è stato molto interessante ed istruttivo. Inoltre secondo me è stato anche divertente”;*

*“Per me non cambierei nulla dell’incontro, direi che è veramente ottimo”;*

*“È stata un’iniziativa bella, capace di far capire alcune cose importanti e alcuni trucchi”.*

*“Mi è piaciuto molto l’inizio. Consiglio di mettere qualche giochino in più, ma è molto bello! Mi ha fatto scoprire molte cose! Grazie”.*

**Scuola Media Statale di CANNOBIO**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza B sull'incontro tenuto il 4 Aprile 2007.*

*“Secondo me è stata un’esperienza interessante e simpatica per far capire alle persone che l’importante è credere in sè stessi, anche se gli obiettivi da raggiungere sono difficili. Continuate così WWW POWER INSIDE!!!”*

*“L’incontro è stato molto bello e mi ha fatto capire che devo sempre credere in me stessa e non mollare mai”*

*“Mi è piaciuto, il sig. Ceredi è stato socievole e ha illustrato in modo semplice e chiaro. Il progetto spero andrà avanti. Forza Power Inside!!!”*

*“A me è piaciuta questa iniziativa perchè è giusto richiamare la nostra autostima e perchè si è stati obiettivi sulla vita, come è realmente, alti e bassi, salite e poche discese, e soprattutto dobbiamo tirare fuori noi stessi con la nostra grinta e forza. E’ stata bella anche la presentazione con musiche.”*

*“E’ stato un incontro bello e interessante”*

*“E’ stata una buona iniziativa per aiutare i giovani di oggi ad aprirsi e non arrendersi”*

*“E’ stato un incontro molto bello e mi ha fatto capire che bisogna continuare a credere in sè stessi per raggiungere determinati obiettivi nella vita”*

*“E’ stato divertente e fonte di riflessione allo stesso tempo, e come al solito mi ha portato con la mente in un posto dove tutto è possibile, ed è la realtà, basta crederci e TROVARE LE PROPRIE FORZE”*

*“E’ stato un incontro ottimo ha fatto capire molte cose sia a me che agli altri. Grazie”*

*“Intraprendente, rilassante, riflessivo con il proprio io. 10 e lode dò a tutto questo con un consiglio, tenere sempre un sottofondo musicale rilassante anche se andava benissimo! Da proporre a tutti anche come migliore conoscenza personale per chi non si conosce ma crede di conoscersi. Ci è insicuro su che cosa può fare e può superare i ragazzi come Michael Jordan. Alla prox!!”*

*“È stato molto stimolante e utile. Mi sono trovata a pensare a quello che mi succede, principalmente allo sport, e adesso voglio sfruttare tutte le mie capacità”;*

*“L’incontro è stato interessante perché ho capito che nella vita non bisogna mai mollare e che ci sarà sempre un nuovo traguardo da raggiungere”;*

*“È stato bello, ma in alcune parte un po’ noioso ma la parte delle magliette mi è piaciuta molto!!! Bella iniziativa!”;*

*“È stato interessante e istruttivo. Mi è piaciuto perché si è parlato di noi e non di argomenti che ci toccano solo esternamente”;*

*“ Molto interessante e non era noioso”;*

*“È stata una buona iniziativa per aiutare i giovani a credere in se stessi”;*

*“L’incontro è stato molto interessante. Mi ha fatto capire che anche se ho degli ostacoli sulla mia strada (percorso di vita) li posso benissimo superare”;*

*“Quest’incontro mi è piaciuto, è stato interessante, spero che l’iniziativa verrà ripetuta”;*

**Scuola Media Statale di CANNOBIO**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza C sull'incontro tenuto il 4 Aprile 2007.*

*“Secondo me ciò di cui si è parlato è giusto, mi è piaciuta molto la frase “se non tenti e non credi non ci riuscirai mai.” E’ stato tutto molto interessante.”*

*“Ceredi G un grande, hai avuto un gran talento e penso che stasera riuscirò a fare uscire la forza che ho, il massimo di me devo dare.”*

*“L’argomento di cui si è trattato mi è sembrato molto interessante”*

*“E’ stato divertente e interessante. Erano belle le illusioni ottiche!”*

*“Interessante, divertente”*

*“Mi sembrato noioso”*

*“Belli gli indovinelli anche se non sono riuscita a risolverne neanche uno. E’ stato divertente”*

*“Sono state interessanti”*

*“Secondo me l’intervento è giusto, infatti anche prima degli esami è giusto dare carica”*

*“È stato divertente, bello, istruttivo”;*

*“Mi ha dato forza. È interessante. Istruttivo”;*

*“È stato interessante. La parte più divertente era quella con gli indovinelli”;*

*“Bellissimo”;*

*“È stato divertente”;*

*“L’incontro secondo me è stato interessante e sono sicuro che piacerà anche ad altri ragazzi”;*

*“Mi è sembrato molto interessante ed è stato spiegato molto bene”;*

*“È stato molto bello”;*

*“È stato curioso e divertente”;*

*“Incoraggia molto. Ci voleva”.*

**Scuola Media di CRUSINALLO**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza F sull'incontro tenuto il 26 Aprile 2007.*

*“Utili per l’adolescenza, adesso ho imparato a credere in quello che sento dentro.”*

*“E’ stato un incontro interessante ed è servito a capire l’importanza della vita! Forse la vita è veramente facile come sembra! Grazie”*

*“L’incontro è stato bellissimo perchè è bello ragionare su alcuni argomenti che ci accomunano insieme, ma ho capito che io in fondo non riesco comunque non riesco a provare tante cose perchè ho paura del parere degli altri e penso che questa sarà una cosa che non riuscirò a superare MAI!”*

*“Mi è piaciuto molto questo incontro. L’unica cosa è che secondo me è stata un’occasione, come gli altri incontri, per fare pubblicità su varie cose.”*

*“E’ stato molto interessante, ha fatto capire che non sempre va bene, ma senza abbattersi si possono trovare le soluzioni.”*

*L’iniziativa è molto bella, perchè spiega come e quali traguardi si possono raggiungere non arrendendosi mai, e incita a dare sempre il meglio di sè e di superarsi sempre.”*

*“Mi ha fatto capire molte cose e anche credere di più in me”;*

*“ Secondo me l’incontro è servito per darci una mano a fare la scelta giusta per gli anni a venire e ci ha fatto capire anche che non bisogna mai arrendersi , ma anzi tirarsi su e ricominciare!!!”*

*“L’incontro è stato positivo, mi ha fatto capire molte cose”;*

*“Molti consigli per la vita che ci aspetta”*

*“È stato molto bello ed è stato molto convincente questo incontro, anche le canzoni sono state molto interessanti!!!”;*

*“È un’iniziativa ben preparata; dalle musiche alla preparazione in power point. Tuttavia l’unico momento di sbando che si è creato è stato durante i test. Il momento più bello durante il filmato per incoraggiarci”;*

*“Ci aiuta a non avere paura del futuro e a fare la scelta giusta”.*

**Scuola Media di OMEGNA**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza A sull'incontro tenuto il 24 Aprile 2007.*

*“Fantastico”*

*“E’ stato un incontro molto istruttivo e divertente.”*

*“E’ stato un bell’incontro, molto istruttivo.”*

*“E’ stato un incontro che mi ha fatto capire quanto posso essere serena e importante”*

*“Penso sia stato un grande incontro con il signor Giorgio Ceredi, perchè ogni volta che bisogna scalare, sorpassare una salita, bisogna dare tutto, credere in sè, e sapere che la forza per affrontare qualsiasi cosa è sempre dentro di noi. Non bisogna arrendersi mai. Uno, due, tre, canestro.”*

*“E’ stato davvero bello”*

*“E’ stato un intervento che ha fatto comprendere che ognuno può tirare fuori da sè stesso le risorse che servono per compiere un’iniziativa. Basta che si creda nei propri mezzi e non ci si lasci condizionare dalle cattive impressioni che ci arrivano dalla nostra mente”*

*“E’ stata una fantastica avventura. Queste parole frasi non le avevo mai sentite. Mi ha dato coraggio e meno paura per le cose che devo affrontare. E’ servita molto per capire cose.”*

*“E’ stata un’iniziativa molto giusta, una cosa che ci aiuta crescere ed affrontare con gioia le avversità della vita.”*

*“A me è piaciuta molto perchè mi ha dato molta forza e so che quando devo fare una cosa devo pensare solo a quella”*

*“E’ stata un’esperienza interessante che ci ha dato un aiuto per decidere cosa fare della nostra vita.”*

*“Penso sia stato molto divertente, me ne ricorderò. La maglia è bella!!”*

*“Mi ha fatto capire che nella vita non bisogna mai mollare”*

*“Non dimenticare la forza che hai in te! Grazie!”*

*“A me è piaciuto molto perché mi ha dato la forza di volontà per andare avanti nell’esperienza che sto facendo in questo periodo invece di mollare tutto. Grazie mille”;*

*“Molto bello”;*

*“È stata una buona esperienza, per me soprattutto”;*

*“È stato molto interessante. Grazie”;*

*“È stato un intervento molto significativo perché ho capito di non mollare mai”;*

*“Gli argomenti erano interessanti e gli indovinelli e i problemi divertenti”;*

*“L’argomento di cui trattava l’incontro era esposto in modo eccellente in grado di fare una cosa difficile attirare l’attenzione degli studenti e non annoiarli, e la simpatia è uno scalino in più”;*

*“Bello, coinvolgente e istruttivo”;*

*“È stato molto utile per raggiungere il significato dei miei complessi adolescenziali”;*

*“Le mie impressioni sono molto buone e interessanti”;*

*“Non scordare mai la forza che dentro di te! Grazie! W la vita!”.*

**Scuola Media di OMEGNA**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza C sull'incontro tenuto il 19 Aprile 2007.*

*“Ritengo che l’incontro sia stato molto emozionante e incoraggiante, ringrazio perchè questo intervento mi ha messo di buon umore e mi ha incoraggiato a dare il meglio di me; mi ricorderò di questo incontro e ancora una volta grazie!”*

*“Questo incontro per me è stato molto importante e ne avevo bisogno perchè molte volte mi sentivo insicuro e incapace di fare e cercavo qualcosa che mi desse appunto la carica. Per questo sono certo che in futuro mi servirà molto! Grazie”*

*“Questo incontro mi è piaciuto moltissimo. Mi ha fatto capire molte cose su me stessa, che di sicuro mi saranno utili per il futuro. Queste esperienze non mi capitano spesso, sono cose e osservazioni interessanti oltre ad essere utili. GRAZIE ANCORA!!”*

*“La musica molto bella, e il signor Giorgio si è integrato e ci ha coinvolto nel discorso.”*

*“Questo incontro è stato molto interessante e dal mio punto di vista è servito a capire che noi rinunciamo a molte cose perchè siamo convinti che noi non riusciamo a fare quel certo tipo di cosa, sottovalutando le nostre capacità.”*

*“Questo incontro è stato molto interessante perchè mi ha fatto capire che non bisogna mai arrendersi anche se siamo convinti di non riuscire in una cosa che ci piace.”*

*“L’incontro è stato illuminante e molto interessante. Mi ha fatto molto riflettere.”*

*“Credo che questa sia stata un’ottima occasione per crescere, e per capire quali e quante sono le capacità che abbiamo e che moltissime volte non sfruttiamo. Vorrei ringraziare il professore per la grande lezione di vita che ci ha dato.”*

*“E’ un incontro molto utile, può insegnare molte cose e nello stesso tempo far divertire, è una lezione per vivere meglio ed essere più convinti e sicuri in sé stessi.”*

*“E’ stato divertente e simpatico come incontro. Secondo me è servito e ci ha fatto capire che per ottenere quel che si vuole bisogna avere fiducia.”*

*“A me è piaciuto molto questo incontro, mi ha fatto capire molte cose. Mi piacerebbe rifare un altro incontro come questo.”*

*“Questa è una giusta iniziativa e ben organizzata, mi è piaciuto molto l’incontro e spero che questa iniziativa abbia buon esito.”*

*“Io credo che questo incontro è stato un momento per stare tutti assieme, una giornata per aprire nuove strade o sentieri per una vita migliore”;*

*“Questo incontro credo che sia servito a potenziare la mia anima dal punto di vista emotivo, ma ha fatto emergere che al mondo non ci sono ( o comunque pochi) stimoli per migliorarsi e credere in se stessi, tanto che tu stesso ti senti in colpa per il resto del mondo”;*

*“Credo che comunque sia stato interessante e molto incoraggiante, anche simpatico. Molto simpatico il presentatore”;*

*“Interessante, simpatica, rassicurativa, e secondo me è servita. Secondo me ci fa riflettere prima di prendere una decisione, prima di farne una sbagliata. Poi per me dovevamo farla come un corso di orientamento perché avrebbe funzionato alla grande!!! Questo è poco ma sicuro!!!”;*

*“Questo incontro è stato molto utile e mi ha fatto capire che la cosa più importante è credere in te stesso e che non bisogna mai rinunciare al primo ostacolo”;*

*“Io credo che un’esperienza come questa serve molto a dei ragazzi come noi, molto insicuri a volte, e ora siamo in un’età in cui dobbiamo compiere molte scelte. Ciao e grazie”;*

*“È stato un incontro molto interessante che ci può aiutare molto. Non credevamo che fosse un incontro così bello. Grazie”*

**Scuola Media di OMEGNA**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza D sull'incontro tenuto il 23 Aprile 2007.*

*“Mi è sembrato molto interessante, perchè noi ragazzi abbiamo bisogno di una guida più grande che ci insegni a crescere e grazie a questo intervento di Power inside” ho capito che ho la forza per crescere e andare avanti.”*

*“E’ stato molto interessante perchè mi ha fatto capire che devo avere più autostima di me”*

*“E’ stato molto interessante potersi confrontare con le idee degli altri scoprendo cose belle e facendo belle riflessioni sulla nostra forza interiore”*

*“E’ stato un incontro che ci ha aiutato e ci ha fatto saltare un’ora di lezione, che ci ha dato un obiettivo nella vita e ci ha dato un ideale e dei limiti per quanto riguarda ciò che non bisogna fare.”*

*“E’ stato utile per avere più coraggio in sè”*

*“Mi è piaciuto molto e spero che mi possa ricapitare un’occasione simile”*

*“Questo incontro è stato utile perchè abbiamo potuto esprimere le nostre idee ed impressioni liberamente.”*

*“Questo incontro mi è piaciuto molto perchè abbiamo parlato di argomenti molto importanti come la sicurezza in sè stessi.”*

*“A me questa iniziativa è piaciuta molto e ha insegnato a me e i miei compagni che la vita bisogna affrontarla con le proprie forze e che se uno ci crede può fare tutto.”*

*“Questo incontro è stato particolarmente bello, perché fa molto riflettere e capire che oltre alla forza esteriore c’è n’è un’altra, quella interiore”;*

*“Interessante...mi ha fatto riflettere. È stata interessante e divertente”;*

*“A me questo incontro mi è piaciuto molto e spero che ci ha fatto imparare molte cose”;*

*“Stato bello, bellissimo”;*

*“Carina e simpatica ma secondo me inutile”;*

*“È stato un incontro che ci ha fatto riflettere su un tema che pochi considerano discutibile perché lo sottovalutano”;*

*“Questo incontro mi è servito sotto molti punti di vista credo e spero di rispettare ciò che ha detto”;*

*“È stato molto bello e ci siamo divertiti”;*

*“Molto interessante e divertente”.*

**Scuola Media di OMEGNA**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza G sull'incontro tenuto il 7 Maggio 2007.*

*“E’ stata un’esperienza che molto probabilmente dopo quello che ho imparato mi farà prendere delle decisioni o scelte che invece prima non avrei preso. Grazie POWER INSIDE per un futuro migliore.”*

*Secondo me è stato produttivo perchè mi ha aiutato a capire come risolvere i miei problemi (visto che ne ho molti da risolvere quotidianamente nella scuola e nello sport). Soprattutto ho capito la strada da seguire.”*

*“E’ stato interessante. Tutti gli esempi, le canzoni, i giochi, i questionari penso ci aiuteranno a superare i momenti “grigi” della vita. Perchè è sempre molto importante pensare di essere capaci, di riuscire, di essere convinti e di essere noi stessi.”*

*“All’inizio non mi è piaciuto molto ma dal pezzo di Michael Jordan, mi ha colpito molto e mi ha trasmesso tanta emozione la dichiarazione di Michael Jordan al giornalista. La canzone “We are the champions” mi ha fatto rivivere delle belle emozioni. Devo dire che questo incontro è stato ottimo.”*

*“Mi è servita questa esperienza per capire alcune cose, quando ci illustravano le varie diapositive non coglievo immediatamente il significato ma riuscivo poi a scavare e a capire. Grazie per questo pomeriggio!”*

*“Questo giorno, questo incontro è stato molto significativo (oltre a essere stato bello) per il significato delle diapositive e le emozioni che mi hanno suscitato. Complimenti per l’insegnante che era simpatico!!”*

*“E’ stato sicuramente un incontro molto interessante, ci ha insegnato molto. Anche il modo in cui è stato presentato è stato divertente e piacevole e soprattutto non ci ha mai annoiato!!!”*

*“Questo incontro è stato divertente, ho imparato a credere nella mia fiducia”*

*“Secondo me questo incontro è stato molto importante. Mi è piaciuto molto perchè è molto utile e dice cose vere che non bisogna mai scordarsi perchè potranno essere d’aiuto in futuro.”*

*“A me ha colpito molto per la convinzione in più che mi ha dato oggi. Questo uomo per me è fantastico per il fatto che io prima non credevo in me. POWER INSIDE”*

*“Questa mattina quando sono venuta a scuola non pensavo che sarebbe stato così bello o meglio così interessante questo incontro però pensavo di saltare tre ore di*

*geografia ed era importante per me. Ma adesso capisco... Ti ringrazio per averci dato questa possibilità di esprimerci”*

*“Credo che sia stata una buona iniziativa che mi ha aiutato a capire comunque vada non bisogna mai perdere la fiducia in sè stessi, anche se è tutto buio, lì in fondo nel nostro cuore, c’è sempre la luce che anche se innocua ha pur sempre un valore. Quindi ringrazio il signore che ci ha aiutato”*

*“È stato interessante ed è venuto fuori un bel concetto: “Bisogna credere in se stessi”. Siamo noi che dobbiamo migliorare il mondo, dipende solo da noi e quindi bisogna non arrendersi mai”;*

*“questa iniziativa è stata molto bella, ma soprattutto molto interessante e ho imparato che bisogna liberare la forza dentro di noi liberamente”;*

*“Secondo me l’iniziativa è una buona cosa ed è per questo che bisognerebbe rendere gli studenti partecipi in più iniziative visto che rappresentano il futuro”;*

*“È stato bello, ha aiutato a liberare il “power inside”, è stato anche molto divertente (belle anche le canzoni). Ha alzato molto l’autostima”;*

*“Mi ha aiutato a capire cosa sono le emozioni e soprattutto ci sono state due otre frasi che mi sono rimaste dentro”;*

*“Penso che sia stata un’istruzione a dir poco ottima, interessante. In questo pomeriggio ho capito tante cose significative! È stata un’emozione leggere quelle frasi! Che ci sono state utili, anche per il futuro!”;*

*“È stata una buona idea perché molti si lasciano andare per niente”;*

*“Penso che sia stato molto interessante per dei ragazzi come noi, ci insegna ad avere molto fiducia in noi e a non demoralizzarsi che in questa vita tutto è possibile”*

**Scuola Media Statale di PALLANZA**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza B sull'incontro tenuto il 2 Maggio 2007.*

*“Mi ha aiutato a vedere il mondo e la vita in modo diverso”*

*“L’incontro è stato molto interessante. Cercherò di seguire i consigli che mi sono stati dati”.*

*“Bell’incontro, ti aiuta per la vita futura”*

*“Secondo me è stata un’ esperienza intelligente e divertente”.*

*“Molto interessante e ci fa rendere conto di cosa possiamo fare. Giorgio è grande e simpatico”.*

*“Mi sembra una buona iniziativa per cercare di migliorare il mondo ed è un modo abbastanza simpatico”*

*“Mi sembra un’ottima iniziativa soprattutto per stimolare la forza interiore dei ragazzi”*

*“E’ stato molto bello perchè la forza è sempre dentro di noi”*

*“Può aiutarci a superare dei momenti brutti che nella vita sono sempre presenti, ma la strada è lunga e io ringrazio per l’incoraggiamento e la messa alla prova”*

*“E’ stato un incontro utile per crescere in me stesso”*

*“Bell’incontro, utile per la forza interiore e l’autostima!”*

*“È stato molto interessante e utile per credere di più in se stessi;*

*“Bell’incontro”;*

*“È stato significativo soprattutto per quelli che vogliono fare sport”;*

*“Mi è piaciuto”;*

*“Molto interessante perché la forza ci deve essere sempre per andare avanti. E Giorgio è grande e simpatico”;*

*“Va bene l’incontro è OK”;*

*“Bell’incontro, positivo”;*

*“Bhe l’incontro mi è sembrato moto significativo e interessante. ci ha insegnato cose nuove come vivere la vita negli anni futuri”;*

*“Un incontro utile per credere in se stessi”.*

**Scuola Media di VALSTRONA**

*Valutazione e commenti degli studenti della  
terza media sull'incontro tenuto il 17-4- 2007.*

*“Questa lezione mi è piaciuta molto, è stata interessante. Mi sono piaciuti soprattutto i giochi che abbiamo fatto. L’incontro è stato molto divertente.”*

*“Questo intervento è stato molto interessante e utile ad incoraggiare le persone a credere in sè stesse.”*

*“Di questo incontro mi sono piaciuti soprattutto i giochi che il professore ci ha fatto fare. L’incontro è stato molto divertente e secondo me dopo questa lezione tutti noi crederemo di più in noi stessi.”*

*“Mi fa capire che se una persona si impegna in una cosa che pensa di non arrivarci, a un suo obiettivo, sicuramente può raggiungere un livello di capacità superiore a quello che pensava”*

*“E’ stato molto esauriente, non solo per la persona che ci ha spiegato ma anche per le proiezioni.”*

*“L’incontro è stato molto interessante e mi ha fatto capire come si affronta la vita, non come la vedono gli altri ma come la vedi tu.”*

*“Mi è piaciuto molto l’incontro perché è stato divertente”;*

*“Ci ha fatto capire che bisogna andare avanti senza scoraggiarsi, come siamo, dobbiamo crederci, in te stesso. Ed è stato molto educativo”;*

*“Mi è piaciuto molto. Un grazie al collaboratore e alla prof. Speriamo che questo intervento funzioni e resti con noi sia nelle superiori sia quando dobbiamo andare a lavorare. Molto bella la spiegazione”;*

*“È stato bello, ha spiegato molto bene ed è stato bravo. Speriamo di rifarlo, è stato molto divertente”;*

*“ A me è piaciuto molto perché mi ha fatto capire cose in più sulla mia vita”:*

**Il questionario utilizzato per la rilevazione dei giudizi e dei commenti degli studenti**



**Intervento “Power inside”**

*Iniziativa dedicata agli studenti delle terze medie del Verbano-Cusio-Ossola*

**Scuola Media** \_\_\_\_\_

**Questionario di valutazione dell’incontro da parte degli studenti  
partecipanti**

Esprimi il tuo giudizio sull’iniziativa:

- OTTIMA  BUONA  SUFFICIENTE   
INSUFFICIENTE  GRAVEMENTE INSUFFICIENTE

Esprimi liberamente le tue impressioni sull’incontro:

---

---

---

---

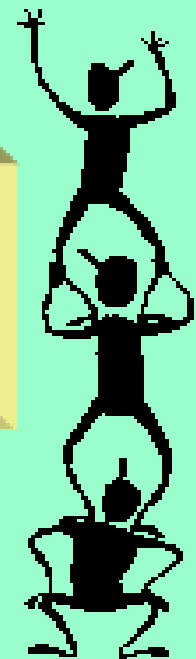
---

**GRAZIE PER LA PREZIOSA COLLABORAZIONE.**



## **Le due diapositive finali della presentazione utilizzata nelle scuole**

**Forza ragazzi,  
siamo con voi!**



**Fondazione Comunitaria del VCO**  
**Provincia del Verbano Cusio Ossola**  
**Gli orizzonti dell'Arca**

