

Newsletter 03

Aprile - Luglio 2026

"Il benessere diventa sostenibile quando le esperienze condivise si trasformano in strumenti che altre persone e comunità possono utilizzare, adattare e fare propri."



IL PROGETTO IN CIFRE — APRILE/LUGLIO 2026



I laboratori locali sulla felicità

Tra aprile e giugno 2026, si sono tenuti a Valencia, Modena e in Belgio dei workshop locali sulla felicità. Due si sono svolti in presenza, uno online. Tutti condividevano lo stesso obiettivo: applicare le metodologie di "Happiness in Practice" a diversi contesti locali e promuovere esperienze di benessere, ascolto, partecipazione e connessione con la comunità.

Valencia — Memoria storica, comunità e benessere

18 aprile 2026



Il seminario locale tenutosi a Valencia ha esplorato la relazione tra memoria storica, territorio e salute della comunità.

Attraverso metodologie partecipative, patrimonio culturale, arte e dialogo intergenerazionale, i partecipanti hanno riflettuto su come le storie condivise contribuiscano a costruire identità, legami e benessere collettivo.

La giornata ha incluso:

- un Circolo dell'Empatia come pratica di ascolto profondo;
- una visita guidata a Sant Miquel dels Reis;
- una riflessione sul rapporto tra memoria, territorio e benessere;
- uno scambio di esperienze tra generazioni;
- un finale musicale come momento simbolico di connessione.



L'attività è stata facilitata da **Domingo Ferrandis** e **Salvador Espert**.

Ricordare insieme non significa rimanere ancorati al passato, ma riconoscere come luoghi, storie e relazioni contribuiscano alla salute della nostra comunità.

L'esperienza ha dimostrato che la memoria condivisa può rafforzare i legami e aiutarci a comprendere meglio il presente.

Modena — Coltivare il benessere in città

15 maggio 2026

Il workshop locale a Modena ha offerto un'esperienza di connessione con la natura urbana nel cuore della città. L'attività si è svolta nel Giardino della Salute e del Benessere, situato in Piazza Grande, ed è stata pensata per aiutare i partecipanti a riscoprire l'ambiente circostante con una prospettiva più attenta e consapevole.



Durante il tour, i partecipanti sono stati invitati a:

- Osservare attentamente lo spazio e i suoi dettagli;
- Riconoscere colori, forme e aromi;
- Eseguire semplici esercizi di respirazione;
- Rallentare e connettersi con il momento presente;
- Condividere sentimenti e riflessioni con il gruppo.



L'attività è stata facilitata da **Ana María Solís**.

L'esperienza ha dimostrato come uno spazio verde nel cuore della città possa diventare un'opportunità per fare una pausa, ritrovare la calma e rafforzare i rapporti con gli altri. L'interazione consapevole con l'ambiente ha permesso ai partecipanti di esplorare il benessere come una pratica semplice e accessibile, connessa alla vita di tutti i giorni.

Anche la felicità può essere coltivata, come un giardino.

La combinazione di osservazione, respirazione e dialogo di gruppo offre una metodologia applicabile in giardini, parchi, piazze e altri spazi comunitari, avvicinando il benessere ai luoghi in cui si svolge la vita quotidiana.

Belgio — Benessere e partecipazione alla vita comunitaria online

24 giugno 2026

Il terzo workshop sulla felicità locale si è svolto online ed era rivolto ai giovani adulti residenti in Belgio.

Organizzato da **Projects for Europe**, il workshop ha permesso di trasferire le metodologie progettuali in un ambiente digitale, mantenendo al contempo il suo approccio partecipativo, esperienziale e basato sulla comunità.

La sessione ha trattato i seguenti argomenti:

- benessere emotivo e resilienza;
- principi della psicologia positiva;
- pratiche quotidiane di cura di sé;
- partecipazione della comunità;
- inclusione sociale;
- sostegno reciproco e rafforzamento dei legami;
- possibilità di applicazione degli strumenti del progetto.

Attraverso esercizi, riflessioni e momenti di scambio, i partecipanti sono stati in grado di individuare risorse personali e comunitarie utili per affrontare le difficoltà, rafforzare le relazioni e generare piccole trasformazioni nel proprio ambiente.



Happiness
Positive Psychology and
Community Resilience

ONLINE TRAINING

BUILDING COMMUNITIES

Introduction to the Happiness in
Practice Community of Practice



FOR YOUNG
ADULTS
IN BELGIUM
18-40
YEARS OLD

Join a European community
exploring **well-being, resilience,
active participation and**
positive social change!

-  Explore well-being and
resilience through
Positive Psychology
-  Discover the European
Community of Practice
and connect with peers
-  Learn practical tools for
community engagement,
inclusion and participation
-  Grow personally, share
good practices and
create positive impact



				
24 JUNE 2026	15:00-16:00 CET	ONLINE	LANGUAGE: ENGLISH	DURATION: 1 HOUR

Let's build together more resilient, inclusive and connected communities across Europe!

PARTICIPATION IS FREE!

Open to young adults
living in Belgium
aged 18 to 40.



REGISTER HERE!



<https://forms.gle/mYUkdu5eJG2d>

 REGISTRATION
DEADLINE:

21 JUNE 2026

Don't miss it,
register by 21 June 2026!

Co-funded by
the European Union

Happiness in Practice – Positive Psychology
and Community Resilience
European Project

www.happiness-in-practice.eu
Happiness in Practice Project



Online Training for Young Adults in Belgium

Building Resilient Communities
24 June 2026





Co-funded by
the European Union







Projects
For
Europe

Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000358376

Il workshop ha favorito l'ascolto, lo scambio e l'apprendimento condiviso, ha ampliato la portata del progetto e ha dimostrato la capacità delle sue metodologie di adattarsi a contesti sia in presenza che digitali.

Kit di strumenti per la felicità

DALL'APPRENDIMENTO A UNO STRUMENTO APERTO

Il Kit per la Felicità è uno dei principali risultati del progetto: una guida pratica e ad accesso libero per integrare il benessere, la consapevolezza emotiva e la resilienza della comunità nell'educazione degli adulti. È attualmente disponibile in [inglese](#), [italiano](#), [spagnolo](#) e [francese](#).

I sette strumenti

- Yoga della risata.
- Il cerchio dell'empatia.
- La Porta, di Magda Szabó.
- Il filo rosso.
- Pratiche di psicologia positiva.
- Micro-pratiche quotidiane.
- Mappa emotiva della comunità.

Inoltre, include linee guida etiche, modelli di lavoro, raccomandazioni per gruppi multilingue e intergenerazionali, e modelli che consentono di sviluppare qualsiasi cosa, da una sessione di 90 minuti a un itinerario di tre incontri.



Il Toolkit non offre una formula universale per la felicità. Fornisce pratiche, linguaggi e spazi di ascolto che possono rendere la vita quotidiana più consapevole, connessa e vivibile.

Il kit di strumenti:

- Ha una funzione educativa e preventiva.
- Non è terapia.
- Non effettua diagnosi.
- La partecipazione è sempre volontaria.
- La facilitazione tutela i confini e i ritmi personali.



La mappa emotiva della comunità

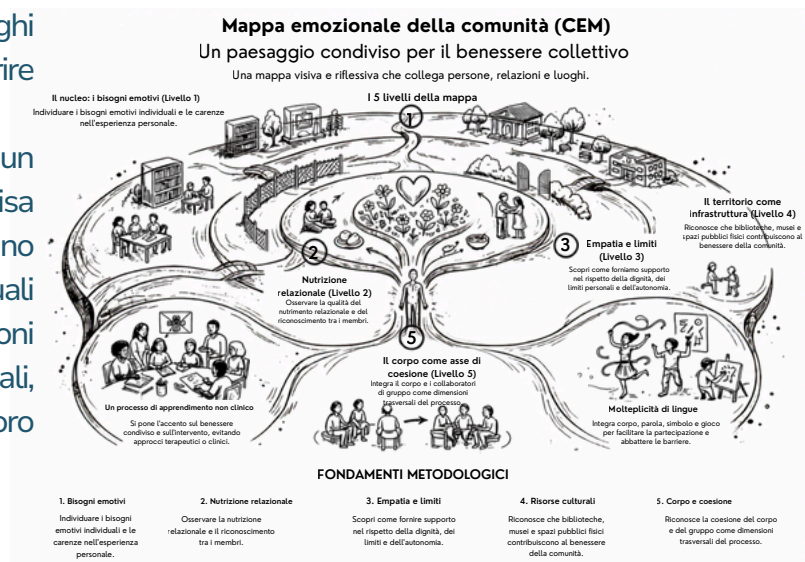
UNA MAPPA DI SIGNIFICATI, NON UNA MAPPA GEOGRAFICA

La Mappa Emozionale della Comunità (CEM) è uno strumento partecipativo che aiuta a rappresentare ciò che normalmente non compare nelle mappe convenzionali: le emozioni, i legami, i bisogni, le risorse di cura e sostegno e le esperienze che plasmano una comunità.



Non si propone di localizzare i luoghi con precisione geografica né di offrire una valutazione individuale.

Il suo scopo è quello di facilitare un processo di riflessione condivisa attraverso il quale le persone possano riconoscere come si sentono, quali relazioni le sostengono, quali tensioni esistono e quali risorse personali, culturali e comunitarie sono a loro disposizione.



Attraverso parole, simboli, colori, immagini ed esperienze condivise, la mappa rende visibile:

- i bisogni emotivi presenti nel gruppo;
- le relazioni e i legami che offrono sostegno;
- risorse di assistenza esistenti;
- le tensioni, le difficoltà o le limitazioni che incidono sul benessere;
- gli spazi culturali e comunitari del territorio;
- gli elementi che promuovono la fiducia e la coesione di gruppo.



La metodologia è organizzata in cinque livelli e nove fasi di facilitazione. Incorpora gli insegnamenti appresi durante il progetto "Happiness in Practice" e può essere adattata a diversi contesti educativi, culturali e comunitari. La guida è disponibile in quattro lingue.

Il CEM trasforma le esperienze individuali in una comprensione collettiva. Il risultato non è semplicemente un documento visivo, ma una rappresentazione costruita in modo collaborativo che favorisce una comprensione più profonda della comunità e aiuta a individuare opportunità di cura, connessione e azione condivisa.

COMUNITÀ DI PRATICA EUROPEA

Uno spazio aperto, multilingue e partecipativo

La Comunità europea di pratica per la felicità nella pratica è nata dai legami instaurati durante i workshop e le attività del progetto. Il suo scopo è quello di fornire uno spazio stabile in cui le persone interessate al benessere, all'educazione degli adulti e alla resilienza della comunità possano continuare a incontrarsi, imparare e condividere esperienze.



Lancio della community

La comunità è stata ufficialmente lanciata il 25 marzo 2026, durante l'incontro internazionale tenutosi a Valencia. La sua creazione ha espresso l'impegno a proseguire lo scambio di metodologie, lo sviluppo di pratiche locali e la condivisione delle risorse prodotte dal progetto.

Dalla fase pilota alla comunità aperta

Durante una fase pilota iniziale, la community ha funzionato come uno spazio chiuso, pensato per testarne il funzionamento, organizzare i contenuti e raccogliere i primi contributi.

Dopo questa fase iniziale, la community si è aperta al pubblico e attualmente conta 40 membri registrati. Chiunque sia interessato a conoscere, utilizzare o adattare le metodologie di Happiness in Practice è benvenuto a partecipare.

Ciascun membro può condividere esperienze, porre domande e contribuire con pratiche o risorse nella propria lingua, promuovendo una partecipazione più accessibile e uno scambio tra persone provenienti da paesi e contesti diversi.

Comunità Europea di Pratica



Tre dimensioni che sostengono l'apprendimento condiviso

Una comunità legata all'intero progetto

La Comunità di pratica europea è il risultato collettivo del progetto "Happiness in Practice". Essa collega le esperienze sviluppate in Italia, Spagna e Belgio e permette che gli insegnamenti, le metodologie e le risorse del progetto continuino a circolare tra individui e organizzazioni.

Chi può partecipare?

La comunità è aperta a:

- educatori e formatori di adulti;
- facilitatori e professionisti sanitari;
- agenti culturali e comunitari;
- assistenti sociali e associazioni;
- partecipanti alle attività del progetto;
- Chiunque sia interessato al benessere, all'istruzione e alla partecipazione alla vita della comunità.

Cosa si può condividere?

All'interno della comunità è possibile:

- scambio di esperienze e metodologie;
- condividere le applicazioni del Kit per la felicità;
- presentare i risultati della Mappa Emotiva della Comunità;
- proporre attività per il benessere e la resilienza;
- porre domande e richiedere contributi;
- per conoscere le iniziative sviluppate in altri territori;
- per stabilire contatti per future collaborazioni.

COMUNITÀ EUROPEA DI PRATICA

Uno spazio aperto, multilingue e partecipativo

La Comunità di Pratica di Happiness in Practice nasce dai legami costruiti durante i workshop e le attività del progetto.



40
persone iscritte



APERTA
a nuovi partecipanti



MULTILINGUE
partecipa nella tua lingua



EUROPEA
connette esperienze, metodologie e territori



Da una fase pilota a una comunità aperta
Dopo una prima fase pilota ad accesso chiuso, la comunità si è aperta al pubblico. Oggi chiunque sia interessato può unirsi, condividere esperienze, porre domande e partecipare nella propria lingua.

Cosa offre?



Scambio di esperienze e metodologie



Applicazione dell'Happiness Toolkit



Condivisione del Community Emotional Map



Apprendimento tra pari



Nuove collaborazioni



Continuità del progetto



Unisciti alla comunità

Partecipa, condividi pratiche e scopri come altre persone stanno applicando gli strumenti di Happiness in Practice.

www.happinesspractice.com/groups

“ Ogni persona può trovare la sua voce, condividerla nella propria lingua e costruire conoscenza insieme agli altri. ”

Happiness in Practice: Positive Psychology & Community Resilience

La comunità non è solo uno spazio in cui ricevere informazioni: si costruisce con le conoscenze, le domande e le esperienze che ogni partecipante apporta.

Co-funded by
the European Union



SOLIS Srls



ESAS



Projects
For
Europe

09

CONFERENZA EUROPEA FINALE

Trasformare le sfide in felicità condivisa

La conferenza conclusiva di "Happiness in Practice" ha riunito educatori, facilitatori, professionisti della psicologia e del servizio sociale, studenti e volontari provenienti da diversi paesi. Con 122 persone registrate, l'evento ha superato le aspettative e ha confermato l'interesse per metodologie pratiche e accessibili relative al benessere emotivo e alla resilienza della comunità.

Più che una semplice presentazione di risultati, la conferenza si è trasformata in uno spazio di dialogo e scambio internazionale. I partecipanti provenienti da Ucraina, Turchia, Irlanda e Norvegia hanno condiviso esperienze e riflessioni su resilienza, inclusione, lavoro con giovani vulnerabili e educazione non formale. Hanno inoltre condiviso pratiche legate alla psicologia positiva, ai Circoli dell'Empatia, alla narrazione autobiografica, allo yoga della risata e al teatro.



Un viaggio europeo condiviso

Nel corso dell'incontro sono stati presentati i principali risultati ottenuti in Italia, Spagna e Belgio:

- il Kit di strumenti per la felicità;
- la mappa emotiva della comunità;
- il sito web multilingue;
- la Comunità europea di pratica.

Queste risorse restano a disposizione di educatori, facilitatori, professionisti e organizzazioni, che possono utilizzarle, adattarle e condividerle in diversi contesti. La conferenza non ha segnato solo la fine di una fase, ma anche l'inizio della continuità del progetto e del trasferimento delle lezioni apprese.

La conferenza finale ha trasformato la presentazione dei risultati in un vivace dialogo tra persone impegnate a costruire comunità più connesse, inclusive e resilienti.

L'eredità della felicità in pratica

Il progetto **Happiness in Practice** continua a vivere anche al di là delle sue attività, attraverso le persone, le metodologie e le relazioni che si sviluppano durante il suo svolgimento.

Le risorse formative e la Comunità europea di pratica restano a disposizione per essere utilizzate, condivise e adattate a nuovi contesti educativi, culturali e comunitari.

Il progetto si conclude, ma i suoi strumenti, gli insegnamenti e le connessioni che ha generato continuano a creare connessione, partecipazione e resilienza.

Il benessere non è un risultato immediato o esclusivamente individuale, ma una pratica quotidiana e collettiva che si coltiva attraverso l'ascolto, l'empatia, la creatività e la partecipazione.



Esplora le risorse, unisciti
alla comunità e continua a
condividere la pratica.

Risorse che restano aperte

- [Kit di strumenti per la felicità](#)
- [Mappa emotiva della comunità](#)
- [Calendario della felicità](#)
- [Comunità di pratica europea](#)
- [Materiali e articoli del progetto](#)



[Sito web](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



solissrls@gmail.com