

WorkShop sul Benessere Digitale

Cesena - 17.10.2026

09:00 - 13:00: Accoglienza partecipanti

09:15 - 11:00: I parte

- Saluti istituzionali ass. Baredi - presentazione iniziative del Comune sul benessere digitale degli adolescenti (Protocollo intesa-Civis anch'io ecc.)
presentazione del Workshop da parte del mediatore

09:30 - 10:15: Francesco Rasponi - Associazione PsicheDigitale
(30 minuti + 15 di domande)

Contenuti:

- farò un confronto fra la situazione attuale e quella pre-covid con affondo sul concetto di "supernormal stimuli"
- porterò dati su come l'attività davanti allo schermo è correlata a ansia, depressione, dipendenza e distraibilità
- approfondimento sul fatto che la vita davanti allo schermo può favorire "la dis-regolazione emotiva" nel bambino e nell'adulto

10:15 - 11:00: Francesco Postiglione - Dirigente Scolastico Liceo Alpi
(30 minuti + 15 di domande)

- L'Adolescenza di oggi di fronte a tre fatti inediti:
- il futuro come minaccia e non come promessa
- la fine della famiglia tradizionale
- la comodità della tecnologia digitale: il palcoscenico perenne

11:00 - 11:15: pausa

11:15 - 13:00: II parte

11:15 - 12:00: Michele Piga - Difendersi al di là dello schermo

Contenuti: Comportamenti sicuri in rete, alcuni strumenti di analisi e prevenzione da cyberbullismo, adescamento ed altre aggressioni digitali, attraverso la metodologia Zanshin Tech: prima arte marziale digitale, unisce i fondamenti tradizionali delle discipline di combattimento orientali (non violenza, rispetto, serena vigilanza, autocontrollo) alle nozioni tecniche della cyber security e all'analisi psicosociale delle dinamiche di aggressione.

- Tipologie di aggressione online, non solo cyberbullismo
- Come avviene solitamente un'aggressione: le fasi e le tecniche preliminari
- Allenarsi alla sicurezza nel digitale, sviluppare strumenti di autodifesa

12:00 - 12:45: Elvis Mazzoni - Una Famiglia Diversamente Digitale

Contenuti:

Penso di fare la mia classica presentazione che fa riflettere sul tema età e schermo e soprattutto a quale età dovrebbe essere vietato agli adulti di utilizzare smartphone e social media durante le interazioni con i figli o nei momenti di parenting.

WorkShop sul Benessere Digitale Cesena - 17.10.2026

Poi tema del rapporto fra adolescenti, smartphone e media, ma anche adulti e smartphone, come strumento che permette di "controllare" i figli (deresponsabilizzazione ruolo genitore)

Da qui il rischio del passaggio da educazione e controllo.

- A quale età smartphone e social media?
- Perché è così complicato il rapporto di adolescenti e genitori con i devices tecnologici
- Il rischio di passare dall'educazione al semplice controllo

12:45 - 13:00: Chiusura lavori e arrivederci.