



PROGRAMMA

GIORNATE FORMATIVE



Formazione Web App

Percorso pratico e guidato per conoscere, usare e creare **app utili al benessere e allo studio.**

PROGRAMMA DETTAGLIATO

4
MAGGIO
2026

- 14:00** Apertura lavori - Dott.ssa Paola Monaci, coordinatrice del Centro Psicotech Lab®
- Accoglienza e saluti
 - Presentazione del Centro Psicotech Lab®
 - Caregiver Burden, stress psicologico e misurazione fisiologica: Politecnico di Torino
- 15:00** Presentazione del Catalogo Web App per il Benessere
- 15:30** Presentazione e sperimentazione di app per rilassamento e gestione dello stress: Headspace e Insight Timer; motivazione e benessere: Forest.
- 17:00** Chiusura lavori

14
MAGGIO
2026

- 10:00** Presentazione e sperimentazione di app per brain training e focus: Lumosity e Neuronation; organizzazione del tempo: Habitify e Todoist; metodo di studio: Notion, Algor Education e Quizlet.
- 12:30** Valutazione finale
- 13:00** Chiusura lavori

28
MAGGIO
2026

- 10:00** Raccolta feedback e discussione guidata sull'utilizzo delle web app
- 10:30** Gruppi di lavoro specifici per le attività delle associazioni
- 13:00** Chiusura lavori

3
GIUGNO
2026

- 14:00** Gruppi di lavoro specifici per le attività delle associazioni
- 17:00** Chiusura lavori



Tutti gli incontri sono a cura della Dott.ssa Giulia Ricci, psicologa della Fondazione Educatorio della Provvidenza ETS.